



## VANESSA FERRARI

BRONZO  
AGLI EUROPEI

## SULLE NOTE DI BELLA CIAO

Anno 44 Giugno 2021 N.2

## 50 Jahre LAPIC/UVZ

**Comunicato della redazione.**

Sono arrivate critiche sul nuovo formato del giornale.

Rispondiamo a queste osservazioni ricordando ai nostri soci che **l'adozione del nuovo formato ha significato una notevole riduzione dei costi di stampa.**

Ricordiamo inoltre che i collaboratori del giornale : medici e professori non percepiscono alcun compenso per i loro contributi al giornale nel corso dei prossimi mesi cercheremo di arricchire ulteriormente la qualità del giornale che, ricordiamo a tutti i soci, è stato fondato da Sandro Forcato e Romano Bergamo e in uno dei prossimi numeri festeggeremo gli oltre 50 anni di attività della nostra associazione.

**TESSERAMENTO 2021  
VI ASPETTIAMO!**

**MITGLIEDSCHAFT  
2021, WIR WARTEN  
AUF EUCH!**

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige  
Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali  
e il Comune di Bolzano

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol Assessorat für  
Familie, Gesundheit und Sozialwesen und von der Gemeinde Bozen.

*Der Unabhängige Verband der Zivilinvaliden Südtirol wurde im Jahr 1964 gegründet. Im heurigen Jahr haben wir die 50 Jahre des Bestehens überschritten. Seit 1964 hat sich der Verband mit aller Kraft und Energie für die Verteidigung der Rechte der Zivilinvaliden aller drei Volksgruppen eingesetzt, und sich damit unersetzlich in der Funktion als Patronat sowie als Vertreter der Kategorie eingebracht. Es ist immer unser Ziel, das öffentliche Interesse, die sozialen Kräfte und die zuständigen Behörden für die schwierigen sozialen Probleme zu gewinnen, damit diese nicht vergessen werden.*

Wir haben uns stets bemüht, in unserer Zeitung die Ziele des Verbandes zu propagieren, da dies für die Interessen der Invaliden von sehr großer Bedeutung ist. Wir haben uns stets bemüht die komplexe Welt des Handicaps in all seinen Facetten bekannt zu machen.

50 Jahre Aktivität bilden auch eine bestimmte, moralische Verpflichtung für die Zukunft, das neue Gesetz fordert zusätzliche Kraft für Ideen und Anregungen, die der Uvz/Lapic bereit ist anzutreten, weil er, wie immer, auf die große Unterstützung seiner Mitglieder rechnen kann. Auch aus diesen Gründen, lade ich alle Mitglieder ein, den Mitgliedsbeitrag des Verbandes für das Jahr 2021 zu erneuern. Auch dieses Jahr setzen wir auf die große Unterstützung der Mitglieder, die wir jedes Jahr sehr wertvoll ist.

Romano Bergamo

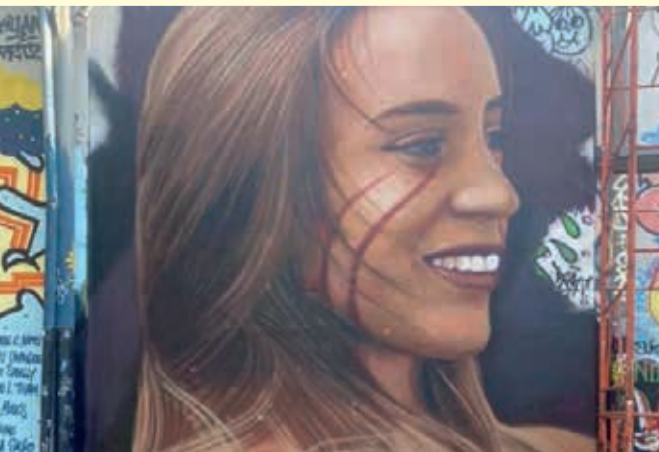
**RIPRESA?**

**Un aumento intollerabile di infortuni sul lavoro!**

L'attività economica è appena ripartita, ma moltissimi lavoratori sono ancora in cassa integrazione. Purtroppo nei primi mesi del 2021 si è verificato un aumento incredibile di incidenti mortali sui posti di lavoro.

La cronaca degli ultimi mesi racconta di una donna morta in modo atroce in una fabbrica tessile, di un uomo morto nel cantiere dove lavorava.

La strage che continua sul lavoro non è causata dal COVID 19 ma è conseguenza di inosservanza e negligenza delle norme di sicurezza. Va data attenzione al rispetto della sicurezza onde evitare che il nuovo modello economico non includa la tutela sanitaria, l'integrità psico-fisica dei lavoratori, pensioni flessibili e ammortizzatori sociali in grado di difendere i lavoratori davanti al passaggio dalla depressione alla ripresa. Bisogna fare attenzione a non fare passi indietro nella lotta contro il dilagare dei subappalti e del massimo ribasso. Pratiche che producono sfruttamento e disprezzano il rispetto della normativa per la sicurezza sul lavoro.





# Endlich wandern! Finalmente le gite!

## GUNSCHNA PROMENADE 27. Mars

Endlich wandern...

... Nach mehrmals verschobenen Daten wegen Virusproblem, haben wir am 27.3.21 mit der Gunschna Promenade das gemeinsame Wandern wieder begonnen. Zu sechst haben wir mit dem Bus Gunschna erreicht und dann beim Abwärts gehen nach 3 Teilnehmer, die uns zu Fuß erreichten, getroffen. Ja, es war ein schöner sonniger Tag wo wir wieder zusammen den Ausflug gewesen konnten...

## Von PERDONIG ZUM LIPP – 10. April

... endlich wieder am Berg, mit bedecktem Himmel, aber ohne regen haben wir die herrliche Aussicht über das ganze Etschtal genossen. Unsere mitgebrachten Brötchen wurden im Freien genossen, ja sogar eine Runde Kekse und Schokolade haben alle gerne gegessen. Wegen der kühlen Luft sind wir dann auch bald wieder zur Bushaltestelle gewandert, um Eppan zu erreichen und dann mit dem Linienbus nach Hause zu kommen.

## WAALWEG VON TÖLL NACH LANA – 17. April

... Eine wunderschöne Wanderung, von Anfang an bis am Ende, spazierten wir immer neben dem Waal, den schon die Römer, ja schon viel früher, kannten. In Marling hatten wir Mittagspause auf einer langen Bank zwischen vielen Blumen. Während des Ausfluges bis Lana hatten wir volle Apfelblüte neben dem Weg und den Wald hinter dem Waal Weg. Die Sonne war fast an warm, aber auch der Weg abwärts hat uns sehr ermüdet, aber es war ein herrlicher Ausflug den wir bestimmt in Erinnerung haben werden...

## PASSERPROMENADE – MERAN 24. April

... haben wir endlich den öfters wegen Virus verschobenen Ausflug auf die Passerpromenade nachgeholt. Verschiedene der 15 Teilnehmer kannten diese schöne Promenade noch nicht. Alle freuten sich mit den bunten Blumenbesten, die verschiedenen Bäume neben dem Bach, der unter Zenoberg aus der schmalen Felsschlucht prasselt. Den trächtigen Gärtnern von Meran ein herzlicher Dank!

Mitglieder LAPIC – Bozen



...Dopo qualche rinvio per il virus, ma il 27 marzo abbiamo fatto la **passeggiata del Guncina!** In sei partecipanti siamo saliti con il bus fino al Guncina, mentre scendendo ci sono venuti incontro tre che sono saliti a piedi! È stata una bella giornata di sole con la gioia di essere di nuovo insieme.

## ... PREDONICO E LIPP il 10 aprile

Insieme finalmente in montagna con il cielo coperto, ma senza pioggia abbiamo potuto godere l'ottima vista della Val d'Adige sotto di noi. Il nostro pranzo al sacco è stato completato con un giro di biscotti e della cioccolata, e poi ci siamo incamminati verso il bus per scendere ad Appiano e tornare contenti a Bolzano.

## ... Il 17 aprile WAALWEG TELL – LANA

Gita meravigliosa per passeggiare per tutto il tratto sempre lungo i canali d'irrigazione già noti ai Romani, anzi in tempi ancora più remoti. A Marlengo tappa con i nostri panini gustati seduti su panche tra tanti fiori, mentre poi fino a Lana ci trovavamo tra meli in fiore e bosco sull'altro lato del Waal. Il sole era quasi troppo caldo, ma anche la discesa ci ha stancato parecchio però era, direi, una cosa indimenticabile...

... abbiamo recuperato il giro della passeggiata lungo il **PASSIRIO A MERANO**, persa per il virus all'inizio di aprile. Più persone tra i 15 partecipanti non la conoscevano ancora, restando sorpresi per i tanti fiori e le piante lungo il torrente, che sgorga rumoroso dalla gola stretta sotto San Zeno. Complimenti alla giardiniera comunale per le ricchissime aiuole!

Soci LAPIC di Bolzano

Ed eccoci al 29 maggio con escursione in **Val d'Ultimo - Lago di Zoccolo**. Si tratta di un bacino artificiale lungo circa 3 km a un'altitudine di 1140 metri ed è il più grande della valle. Partenza alle 9 dalla stazione ferroviaria di Bolzano per Maia Bassa e proseguimento con bus fino a S. Valburga.

Inizio passeggiata lungo lago verso Pracupola. sentiero pianeggiante adatto a tutti. Vista sul campo di atterraggio parapendio.

Dopo circa un'ora arrivo al ristorante "Kuppelwies" per pausa pranzo.

Ritorno dall'altra sponda più suggestiva. Lungo il sentiero si trova un percorso Kneipp, cartelli informativi sulle piante, sculture artistiche ed un antico mulino ad acqua restaurato.

Sulle acque del lago si rispecchiano le varie piante dando una piacevole nota di colore al paesaggio. Si ammirano paesini e chiesette sulle montagne circostanti. Vista sui ghiacciai Sternai e Orecchia di Lepre.

Attraversata l'imponente diga con arrivo alla fermata del bus e rientro a BOLZANO.

Abbiamo trascorso una piacevole giornata in buona compagnia e tempo clemente. Come sempre un doveroso grazie a Cristina e.....alla prossima!

Maria e Adriana



# Il dente del giudizio

Dott. Fabrizio Fontanella - Primario di Odontoiatria dell'Ospedale di Bolzano



*Il dente del giudizio è l'ultimo dente dell'arcata dentaria e rappresenta nella patologia malformativa l'evento più frequente negli esseri umani. La sua malposizione è una situazione così diffusa che il riscontro di un dente del giudizio normalmente ben allineato è una situazione così inusuale, al punto che paradossalmente detta malposizione sembrerebbe essere la normalità.*

Il dente del giudizio è anche l'ultimo a svilupparsi. Normalmente questo avviene con la pubertà e la sua eruzione più o meno problematica comincia a manifestarsi verso i 18 anni, età nella quale si conviene, nell'immaginario popolare, che una persona inizi ad essere assennata e da questo deriva anche il suo curioso appellativo di molare del senno.

Il problema fondamentale del dente del giudizio è che nei mascellari non ha lo spazio per erompere ed allinearsi armonicamente con gli altri denti. Per questa ragione nel suo sviluppo o va a collocarsi in spazi inadeguati o si crea lo spazio spostando o distruggendo i denti, nel caso, gli altri molari che contrastano la sua crescita.

## Patologia del dente del giudizio.

Un dente del giudizio, una volta formatosi, non avendo spazio per erompere dà luogo ad una serie di problematiche molto fastidiose e talvolta anche gravi.

Il dente può crearsi il suo spazio nell'arcata dentaria spostando gli altri denti, soprattutto agli altri molari che vanno a disallinearsi e nella loro malposizione interferiscono nella masticazione, che si ripercuote sul buon funzionamento dell'articolazione della mandibola, causando una serie di problematiche dolorose, che si irradiano agli organi circumvicini quali l'orecchio, la guancia la colonna vertebrale ed il capo.

Lo stato di affollamento dentario facilita l'insorgenza di un particolare, insidioso tipo di carie, quella che interessa lo spazio di contatto tra un dente e l'altro, non facilmente visibile, che spesso viene riconosciuta solo quando ha già provocato una estesa distruzione della corona dentaria.

Spesso il dente non riesce ad erompere completamente e si blocca in una posizione tale da creare una nicchia gengivale ove i batteri del cavo orale, soprattutto quelli patogeni, possono svilupparsi indisturbati producendo ascessi, alcuni anche molto gravi e preoccupanti, ma anche alimentando e sostenendo in modo insidioso la malattia parodontale, intesa nel parlare comune come piorrea, in assoluto la più frequente causa di perdita dentaria.

Alcune volte invece il dente rimane collocato in una nicchia ossea nella quale può interferire nei circuiti nervosi allocati nelle vicinanze e, solo raramente per fortuna, dar luogo a patologie tumorali.

Anche se di solito le problematiche del dente del giudizio malposto sono un iettatorio appuntamento nel destino che si può manifestare in fasi anche avanzate della vita di un individuo esistono però anche casi nei quali la situazione è silente e non crea disturbi.

Chirurgia del dente del giudizio.

Poiché il problema del dente del giudizio è fondamentalmente la circostanza che non abbia spazio per allinearsi nell'arcata dentaria, il rimedio è con ogni evidenza la sua eliminazione, tenuto conto che nella funzione masticatoria quest'ultimo molare ha un'importanza del tutto marginale.

La sua estrazione però non è sempre una cosa semplice poiché spesso è affondato in un pozzetto osseo. Nella contiguità di quello inferiore decorrono due importanti nervi di cui uno veicola la sensibilità del labbro e del mento, l'altro quella della lingua, mentre nel mascellare superiore è collocata una cavità ossea, il seno mascellare, nella quale la radice del dente del giudizio può protrudere in vario modo. Comunque si colloca in uno spazio del cavo orale ove spesso non è consentita un'adeguata accessibilità e visibilità. Infine, l'aggressione chirurgica avviene nel cavo orale ove non è possibile creare un campo sterile, quindi è una chirurgia sempre insidiata dalla possibile infezione postoperatoria, evenienza però per fortuna poco frequente dato che il cavo orale è il sito nel corpo umano più idoneo per difendersi dall'infezione.

Di norma il dente viene aggredito scollando la gengiva, eliminando l'osso che lo circonda in modo da agevolarne l'estrazione ed applicando dei punti sutura alla fine della procedura. I tempi operatori di norma variano da una decina di minuti alla mezzora anche se talvolta in presenza di particolari indagini possono estendersi oltre. L'intervento in presenza di una efficace anestesia locale

è totalmente indolore e la somministrazione di un sedativo, di norma, contrasta efficacemente lo stato d'ansia che questa operazione normalmente eccita. L'anestesia generale trova indicazione solo in circostanze eccezionali quali disabilità e fobia dentaria.

## Avvertenze per chi si deve sottoporre all'estrazione del dente del giudizio.

Come la buona norma chirurgica consiglia è bene che l'intervento venga pianificato prima in ogni dettaglio in modo da evitare sorprese ed indagini impreviste nel corso della procedura chirurgica.

Accertate le buone condizioni generali del paziente e soppesate adeguatamente situazioni di rischio è l'indagine radiologica che permette al meglio di pianificare correttamente l'intervento ed è pressoché obbligatoria. Anche una copertura antibiotica, benché ritenute superflua da alcuni, è confacente, considerando che si interviene in un campo operatorio che non può essere sterile e nel quale l'infezione postoperatoria è la norma anche se, per fortuna, spesso di poca rilevanza clinica.

Il dentista deve rilevare il consenso informato del paziente dopo avergli esposto le possibili complicanze postoperative sia contingenti quali il dolore, il gonfiore e la limitazione dell'apertura della bocca che si manifestano di norma per pochi giorni nel postoperatorio, di possibili infezioni a distanza di tempo, anche di mesi, sia di lunga durata o, anche seppur rarissime, permanenti dei danni nervosi alla lingua o al labbro.

L'età post-puberale, quindi dai 16 ai 20 anni è quella più adeguata perché consente di intervenire in un momento nel quale l'intervento è più agevole, sia tecnicamente, sia perché il dente non è ancora stato in grado di produrre danni irreversibili. Nelle decadi successive si manifestano i danni che la malposizione del dente del giudizio può ingenerare ed anche si accentua la difficoltà tecnica di intervento in un territorio anatomico che per anni ha subito uno stato patologico.

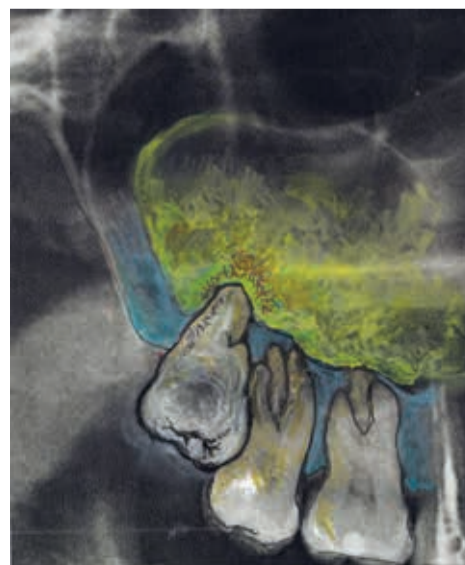
Non essendo sempre prevedibile quale sarà l'evoluzione patologica della malposizione del dente del giudizio ed in considerazione di una sua possibile evoluzione asintomatica è buona norma del chirurgo, anche soppesare l'utilità dell'intervento nel bilancio dei suoi benefici al confronto con i suoi disagi, in termini di trauma chirurgico e possibili complicanze.

## Innovazioni nella chirurgia del dente del giudizio.

L'evoluzione della tecnica piezoelettrica, basata su dispositivi ad ultrasuoni, ha permesso di ridurre notevolmente l'indagini della tecnica operatoria. Da un lato tali dispositivi permettono una aggressione all'osso che circonda il dente in modo poco traumatico e molto preciso; dall'altro l'ultima evoluzione della procedura ultrasonica consente di eseguire l'estrazione con il dispositivo piezoelettrico evitando completamente l'uso delle tradizionali leve e pinze e della notevole forza che vi deve essere applicata. Si è osservato che tale procedura riduce anche notevolmente i tempi operatori ed anche l'incidenza delle complicanze.

Un'altra promettente innovazione consiste nella possibilità di trattare il sito estrattivo con preparati piastrinici (P.R.P. plasma ricco di piastrine), ricavati dal sangue del paziente, che accelera i processi riparativi e sembra ridurre la sintomatologia postoperatoria.

Ambedue queste procedure sono al momento disponibili presso il servizio di odontostomatologia dell'ospedale di Bolzano.



III. 1 Dente del giudizio superiore: Non si è allineato con gli altri molari ed ha le radici aggettanti nel seno paranasale. (elaborazione grafica di immagine radiologica)



III. 2 Dente del giudizio inferiore: si è disposto orizzontalmente rispetto al secondo molare e le radici hanno contatto con il nervo della mandibola. (elaborazione grafica di immagine radiologica)

# WheelScout software di navigazione per persone con disabilità

## WheelScout Navigationssoftware für Menschen mit Beeinträchtigung

Jakob Kristler, Consigliere Direttivo LAPIC UVZ

Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen gibt es oft unüberwindbare Barrieren, wie zum Beispiel Treppen, steile Rampen, Neigungen, Engstellen und ungünstige Bodenbeschaffenheiten, um nur einige zu nennen. Von der öffentlichen Hand wird zwar viel unternommen, um diese zu beseitigen doch eine barrierefreie Welt wird es wohl so schnell nicht geben. Mit Hilfe der WheelScout APP wird es den Betroffenen ermöglicht, diese Barrieren durch "barrierefreies Routing" zu umgehen und somit problemlos ans Ziel zu kommen.

Per le persone a mobilità ridotta esistono spesso barriere insormontabili, come scale, rampe ripide, pendenze, strozzature e terreni sfavorevoli, solo per citarne alcuni. I poteri pubblici stanno facendo molto per ovviare a questi ostacoli, ma è probabile ci saranno comunque ancora difficoltà nell'accessibilità. Con l'aiuto della APP "WheelScout", gli interessati possono aggirare queste barriere attraverso un «routing senza barriere» e raggiungere la destinazione senza problemi.

Dies ist ein Projekt des LAPIC/UVZ um Menschen mit Beeinträchtigung in ihrem Leben tatkräftig zu unterstützen. Diese Projektzusammenarbeit der Hochschule Darmstadt unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Bettina Harriehausen Mühlbauer und LAPIC/UVZ geht in die Endphase. LAPIC/UVZ hat sich mit einem Abkommen im Februar 2019 die Nutzungsrechte sowie Mitsprache Rechte gesichert. Südtirol wird das erste Gebiet sein, wo dieser Dienst kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Die APP ist sehr ausgereift und wird ab Mitte Mai von ausgesuchten Personen in Bozen und der gesamten Provinz getestet. Das Ziel ist die Anregungen der Testpersonen in die Fertigstellung mit einfließen zu lassen. Im Sommer ist dann eine größerer Testphase in Planung, um dann endgültig den Mitgliedern und Betroffenen zur Verfügung gestellt zu werden.

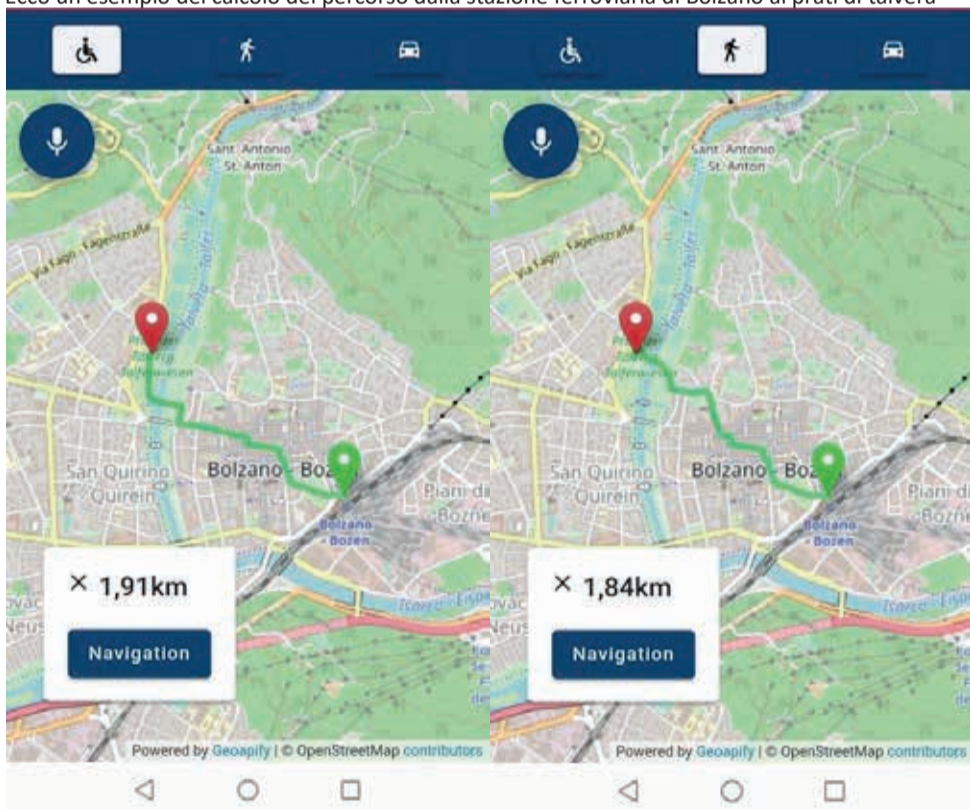
Questo è un progetto LAPIC - UVZ per aiutare le persone con disabilità nella loro vita. Questa collaborazione progettuale dell'Università di Darmstadt sotto la direzione della Prof.ssa Dr. Bettina Harriehausen Mühlbauer e dell'Associazione LAPIC - UVZ entra nella fase finale. LAPIC - UVZ si è assicurata i diritti d'uso e diritti di partecipazione con un accordo nel febbraio 2019. L'Alto Adige sarà la prima zona in cui questo servizio sarà disponibile gratuitamente. L'APP è pronta e verrà testata a partire da metà maggio a Bolzano e in tutta la provincia. L'obiettivo è quello di far confluire i suggerimenti dei soggetti che testeranno nella fase di completamento. In estate è prevista una fase sperimentale più ampia, da mettere definitivamente a disposizione dei soci LAPIC - UVZ e degli interessati.

Die App ist dann in 3 Sprachen verfügbar: Italienisch, Deutsch und Englisch.

L'APP è disponibile in tedesco, italiano e inglese.

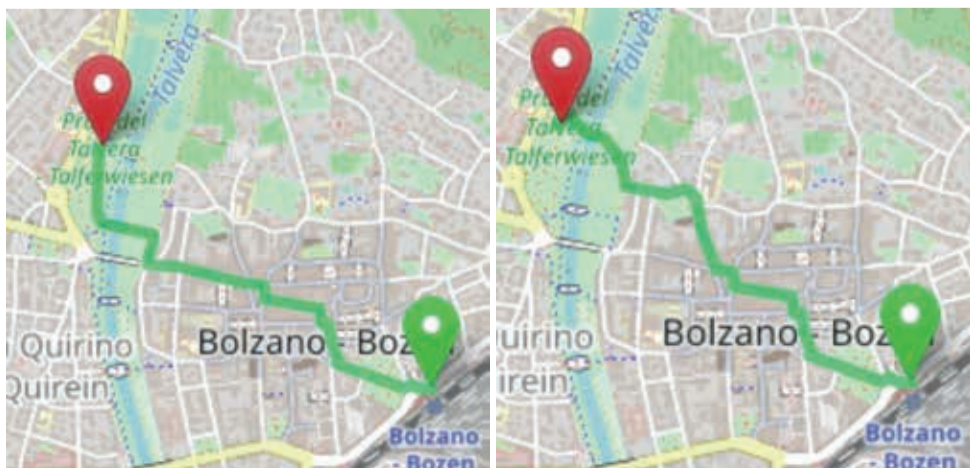


Hier ein Beispiel der Routenberechnung vom Bahnhof Bozen zu den Talferwiesen  
Ecco un esempio del calcolo del percorso dalla stazione ferroviaria di Bolzano ai prati di talvera



Percorso per sedia a rotelle  
Route für Rollstuhl

Percorso per i pedoni  
Route für Fußgänger



Il percorso calcolato per la sedia a rotelle è più lungo ma privo di barriere  
Der berechnete Weg für den Rollstuhl ist zwar länger dafür aber frei von Barrieren.



Test mit Studenten an der Hochschule mit Betroffenen  
im Hintergrund Jakob Kristler von LAPC/UVZ.

Test con studenti dell'università con persone colpite  
sullo sfondo Jakob Kristler della LAPC/UVZ.

# Le maggiori previdenze attualmente in vigore a favore degli invalidi civili

## Die wichtigsten Maßnahmen zu Gunsten der Zivilinvaliden

### 1) Avviamento al lavoro

Tutti gli invalidi giuridicamente riconosciuti dalla Commissione medica provinciale con un grado di invalidità minimo del 46% hanno diritto ad essere assistiti nel reperimento di un posto di lavoro confacente al proprio stato fisico ed alle proprie residue capacità lavorative. È obbligatorio non avere superato il 55° anno di età e non essere stati dichiarati totalmente inabili.

Per essere assunti negli Enti Pubblici provinciali è indispensabile essere muniti dell'attestato di bilinguismo corrispondente alla carriera di riferimento. L'assunzione negli Enti Pubblici può avvenire, oltre che per concorso, anche per chiamata diretta (limitatamente però alla carriera ausiliaria o esecutiva). Le iscrizioni devono essere fatte presso l'Ufficio di Collocamento ove si è residenti, il quale provvederà ad un avviamento al lavoro "mirato" (accordo tra Ufficio del Lavoro, datore di lavoro e persona disabile) – legge n. 68/1999.

### 2) Assegno d'invalidità civile parziale

Spetta a coloro che abbiano una invalidità non inferiore al 74%; abbiano meno di 66 anni e 7 mesi d'età; godano di un reddito personale annuo inferiore a € 4.931,29. Tale assegno d'importo di € 442,35 mensili (anno 2021) è comunque incompatibile con altra pensione d'invalidità erogata dall'INPS (Previdenza Sociale).

### 3) Pensione Invalidi civili totali

Spetta a coloro che abbiano una invalidità del 100% e abbiano meno di 66 anni e 7 mesi d'età. Il reddito personale non deve essere superiore a € 16.982,49 annui. L'importo attuale (anno 2021) è di € 442,35 mensili. È compatibile con altra eventuale pensione contributiva erogata dall'INPS.

### 4) Assegno Invalidi civili minori d'età

Spetta agli invalidi civili minori d'età (sino a 18 anni) e con una invalidità dal 74% al 99%. I limiti di reddito sono quelli dei genitori (vedi nota invalidi civili parziali). Se l'invalidità viene riconosciuta al 100% valgono le stesse regole dell'invalidità di accompagnamento.

### 5) Indennità di Accompagnamento

Viene erogato ai sensi della Legge L.P.21.08.1978 n.46 a tutti gli invalidi civili totali 100% che abbiano la necessità di assistenza permanente o che siano in condizioni di non poter compiere gli atti quotidiani della vita senza l'aiuto di un accompagnatore. Tale assegno è sganciato da qualsiasi reddito goduto e può essere cumulato con la pensione. L'importo mensile (2021) è di € 522,10.

### 6) Assegno di cura

Se sussistono le condizioni, l'assegno giornaliero di cura viene corrisposto a quelle persone (familiari o conviventi) che assistono al proprio domicilio una persona gravemente insufficiente. Le regole per ottenerlo sono alquanto elaborate per cui le spiegazioni relative a tale provvedimento vanno assunte presso la nostra segreteria LAPIC UVZ a viva voce. La domanda va redatta su apposito modulo e presentata all'ASL di competenza con altra documentazione.

La detrazione per figli è ripartita nella misura del 50% tra i genitori non legalmente ed effettivamente separati ovvero previo accordo, spetta al genitore che possiede un reddito complessivo di ammontare più elevato! In presenza di almeno quattro figli a carico, ai genitori è riconosciuta un'ulteriore detrazione di importo pari a € 1.200,00. La detrazione è ripartita nella misura del 50% tra i genitori non legalmente ed effettivamente detrazione per altre persone a carico.

Importi teorici

Numeri figli a carico	Minore di 3 anni		Maggiore di 3 anni	
	Minori di 3 anni portatori di handicap	Maggiore di 3 anni portatori di handicap	Minori di 3 anni portatori di handicap	Maggiore di 3 anni portatori di handicap
1	€ 1.220	€ 950	€ 1.620	€ 1.350
2	€ 1.220	€ 950	€ 1.620	€ 1.350
3	€ 1.220	€ 950	€ 1.620	€ 1.350
almeno 4	€ 1.420	€ 1.150	€ 1.820	€ 1.550

### 8) Apparecchi Ortopedici – Protesi

Tali prestazioni vengono erogate dalle A.S.L. Beneficiari sono tutti gli invalidi civili con minimo il 35% di invalidità. È necessario un certificato di un medico specialista convenzionato che attesti il bisogno della protesi. Le ASL forniranno l'autorizzazione all'acquisto presso un laboratorio convenzionato, scelto comunque dall'interessato.

### 9) Edilizia agevolata

Gli invalidi partecipanti ai concorsi per l'assegnazione di alloggi popolari, possono ottenere un maggiore punteggio (da 2 a 5 punti) a seconda del loro grado d'invalidità. Vi è anche la possibilità di avere assegnato un alloggio senza barriere architettoniche e facilmente accessibile. Le domande relative vanno rivolte agli Uffici IPEA. La norma vale anche per l'acquisto, la costruzione o la ristrutturazione della propria casa.

### 10) Esenzione Ticket

L'esenzione dal pagamento del Ticket spetta a tutti gli invalidi con una invalidità superiore ai 2/3 = 67%. È prevista pure l'esenzione per gli affetti da alcune patologie (diabetici, cardiopatici, psoriasici, ecc.)

### 11) Cure termali

Per avere diritto a tali cure è necessaria una impegnativa dal proprio medico curante. Tale impegnativa dovrà essere consegnata alla casa di cura convenzionata presso la quale ci si reca.

### 12) Anzianità contributiva per la pensione

Tutti gli invalidi con minimo 74% di invalidità e in attività di servizio (occupati) hanno diritto a beneficiare di due mesi di anzianità ai fini pensionistici per ogni anno lavorativo prestato.

### 13) Libera circolazione mezzi pubblici

Tutti gli invalidi con un minimo 74% di invalidità possono ottenere la tessera per viaggiare gratuitamente su tutti i mezzi pubblici circolanti in Provincia di Bolzano (treni, autobus, funivie, ecc.). Agli invalidi al 100% Trenitalia rilascia la Carta Blu che permette loro di viaggiare in treno con l'accompagnatore pagando un solo biglietto.

### 14) Parcheggio posti riservati

Tutti gli invalidi minorati nella deambulazione possono richiedere al Comune di residenza l'apposito contrassegno per poter parcheggiare negli spazi appositamente predisposti. (DPR/ n° 495 16/12/92 e DPR 24/07/96 n° 503). L'invalido deve sottoporsi ad una visita medica presso l'ASL che ne accerterà le condizioni necessarie per il rilascio di tale contrassegno, che sarà valido per percorrere le strade forestali della nostra Provincia.

### 15) Permessi per lavoratori disabili

Ai sensi della Legge 104/1992 gli invalidi possono ottenere permessi lavorativi retribuiti di tre giorni interi al mese o frazionabili in 6 mezze giornate. Possono inoltre chiedere l'assegnazione della sede di lavoro più vicina al proprio domicilio ed un congedo straordinario (non retribuito) sino a due anni, con conservazione del posto di lavoro. Le stesse norme valgono più o meno per i genitori di minore con handicap grave e per i coniugi che assistono un parente convivente con invalidità grave. La normativa che regola tali agevolazioni è alquanto complessa e per chiarirla compiutamente è necessario un colloquio informativo presso la sede associativa

### 16) Informatica e ausili tecnici

Sempre ai sensi della Legge 104/92 si può ottenere la riduzione dell'IVA sulle spese d'acquisto di tali ausili (il 4% anziché il 22%).

### 17) Agevolazioni per autoveicoli

Per l'acquisto di veicoli adattati con registrazione sulla carta di circolazione sono previsti: l'IVA agevolata al 4%; detrazione IRPEF del 19% della spesa; esenzione imposta sui passaggi di proprietà. È previsto inoltre un contributo Provinciale sul costo dell'acquisto/adattamento del veicolo.

### 1) Arbeitsvermittlung

Alle von der Landesärztekommision gesetzlich anerkannten Invaliden haben Anrecht auf die verpflichtende Arbeitsvermittlung, insofern sie nicht das Alter von 55 Jahren überschritten haben und nicht als gänzlich arbeitsunfähig erklärt wurden. Invaliden, die um eine Arbeitsstelle ansuchen wollen, müssen folgende Unterlagen vorweisen:

- eine Erklärung des zuständigen Arbeitsvermittlungsamtes, das die bestehende Arbeitslosigkeit erklärt.
- eine Erklärung des Amtsarztes der Gemeinde, die bestätigt, dass der Invalide auf Grund der Beschaffenheit und des Grades seiner Invalidität keine Beeinträchtigung für die Gesundheit und Unversehrtheit seiner Arbeitskollegen, oder für die Sicherheit der Betriebsanlagen darstellt.
- Original des Befundes des Ärztekollegiums mit einer Invalidität von mindestens 46%.

Diese Dokumente werden dem Arbeitsamt unterbreitet, womit dem Invaliden die Möglichkeit gegeben wird im Sinne des Gesetzes Nr.482 vom 02.04.1968 angestellt zu werden.

Achtung: um bei einem öffentlichen Amt (Staat-Provinz-Gemeinde) eine Anstellung zu finden, benötigt man auf jeden Fall das Zweisprachigkeitzeugnis. Eine solche Anstellung erfolgt entweder durch öffentlichen Wettbewerb oder durch "direkten Ruf", letzteres gilt jedoch nur für die einfache und mittlere Laufbahn.

### 2) Pensionen für Teilinvaliden

Darauf haben all jene Anrecht (bis zu 66 Jahre + 7 Monate) bei denen eine Invalidität von über 2/3 (74% bis 99%) festgestellt wurde und deren persönliches Jahreseinkommen nicht € 4.931,29 überschreitet. Diese Rente ist mit einer anderen Invalidenpension, die vom Nisf-Inps ausbezahlt wird, unvereinbar. Der monatliche Betrag beläuft sich zur Zeit auf € 442,35 und wird periodisch neu festgelegt.

### 3) Pensionen für Vollinvaliden

Alle Invaliden mit einer Invalidität von 100% (bis zu 66 Jahre + 7 Monate) haben Anrecht darauf – vereinbar mit einer Invalidenpension des Nisf-Inps (persönliches Jahreseinkommen max. € 16.982,49 Der monatliche Betrag der Pension beläuft sich zur Zeit auf € 442,35.

### 4) Zivilinvalidenrente für Minderjährige

Alle Minderjährigen, mit einer Invalidität von 74% bis 99%, haben Anrecht darauf. Es gelten die Einkommensgrenzen der Eltern (siehe Teilinvaliden). Bei einer Invalidität von 100 % gelten die gleichen Regeln wie bei der Begleitzulage.

### 5) Begleitzulage

Diese wird auf Grund des Gesetzes Nr.46 vom 21.08.1978 an alle Voll-Zivilinvaliden (100%) ausbezahlt, die eine ständige Hilfe benötigen, oder nicht imstande sind, den einfachen Erfordernissen des täglichen Lebens ohne fremde Hilfe nachzukommen (gilt auch für Minderjährige). Diese Zulage ist vom restlichen Einkommen unabhängig und beläuft sich zur Zeit auf € 522,10 monatlich.

### 6) Hauspflege

Das Landesgesetz Nr.20 von 18.10.1988 sieht die Auszahlung einer täglichen Zuweisung an Personen (Familienangehörige, Zusammenlebende) vor, die eine stark pflegebedürftige Person zu Hause betreuen. Der auf einem eigenen Vordruck abgefasste Antrag muss der zuständigen Sanitätseinheit zusammen mit anderen Unterlagen vorgelegt werden. Falls die Voraussetzungen gegeben sind wird ein Tagespflegegeld ausbezahlt

### 7) Steuererleichterung

Der Steuerabzug für zu Lasten lebende Kinder steht jedem der beiden nicht gesetzlich und effektiv getrennten Elternteilen im Ausmaß von 50% zu oder nach Vereinbarung nur einem der beiden Elternteile, und zwar demjenigen, der das höhere Einkommen besitzt.

Bei mindestens vier Kindern zu Lasten wird den Eltern ein zusätzlicher Steuerabzug im Ausmaß von € 1.200,00 zuerkannt. Der Steuerabzug steht jedem der beiden nicht gesetzlich und effektiv getrennten Elternteile im Ausmaß von 50% zu.

## Le maggiori previdenze attualmente in vigore a favore degli invalidi civili Die wichtigsten Maßnahmen zu Gunsten der Zivilinvaliden

continua da pag. 5

„Theoretische“ Beträge

Anzahl Kinder zu Lasten	unter 3 Jahre	über 3 Jahre	unter 3 Jahre mit Behinderung	über 3 Jahre mit Behinderung
1	€ 1.220	€ 950	€ 1.620	€ 1.350
2	€ 1.220	€ 950	€ 1.620	€ 1.350
3	€ 1.220	€ 950	€ 1.620	€ 1.350
mindestens 4	€ 1.420	€ 1.150	€ 1.820	€ 1.550

### 8) Orthopädische Hilfsmittel - Prothesen

Diese Leistungen werden von den Sanitätseinheiten erbracht und können von allen körperlich behinderten Zivilinvaliden in Anspruch genommen werden, denen ein vertragsgebundener Facharzt den dringlichen Bedarf einer Prothese oder sonstigen orthopädischen Hilfsmittel bestätigt. Auf Grund des ärztlichen Attests bewilligt die Sanitätseinheit dessen Ankauf bei einer der vertragsgebundenen Lieferfirmen, die vom Interessierten selbst gewählt werden kann.

### 9) Geförderter Wohnbau

Zivilinvaliden, die um eine Wohnung des Wohnbauinstituts ansuchen, bekommen eine höhere Punktzahl ( von 2 bis 5 Punkte) gemäß dem Grad der Invalidität. Es besteht auch die Möglichkeit einer Barriere freien Wohnung. Das entsprechende Gesuch muss an das Wohnbauinstitut gerichtet werden, dasselbe gilt auch bei Wohnungskauf, Bau und Renovierung der eigenen Wohnung.

### 10) Ticketbefreiung

Anrecht darauf haben alle Zivilinvaliden, die eine Invalidität von 2/3 = 67% haben. Die Ticketbefreiung gilt auch für andere Pathologien (Diabetiker, Herzranke, Psoriasiker usw.)

### 11) Thermalkuren

Um das Anrecht auf Thermalkuren geltend zu machen wird eine Verschreibung vom Hausarzt benötigt, die dann direkt in der besuchten Kuranstalt abgegeben werden muss.

### 12) Rentenalter für Zivilinvaliden

Alle Zivilinvaliden mit mindestens 74% Invalidität haben ein Anrecht auf 2 Monate pro Arbeitsjahr die ihnen zum Rentenalter angerechnet werden.

### 13) Ermäßigung für die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel

Invaliden mit einer Invalidität von mindestens 74%, welche die Rente von der Provinz beziehen, haben Anrecht freie Beförderung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Bei 100 % Invalidität kann man bei Trenitalia die „Carta Blu“ beantragen um mit einer Begleitperson mit nur einem Zugticket den Zug benutzen kann.

### 14) Parkmöglichkeiten

Alle gehbehinderten Invaliden können bei ihrer Heimatgemeinde um die Bewilligung und die Ausstellung eines besonderen Parkscheines ansuchen, der ihnen das Parken in den eigens dafür vorgesehenen und ein-gezeichneten Parkplätzen in allen Städten und Gemeinden ermöglicht (D.P.R. 16.12.1992 Nr.495 und D.P.R. 24.07.96 Nr.503).

Der Invalide muss eine ärztliche Visite bei der Sanitätseinheit machen, bei der festgestellt wird ob die notwendigen Bedingungen für den Erhalt des Invalidenparkscheines gegeben sind.

Ebenso ist für jene Invaliden die Möglichkeit gegeben (örtlich und zeitlich begrenzt) Forststraßen unserer Provinz zu benützen. Die diesbezügliche Bewilligung muss beim zuständigen Forstamt beantragt werden.

### 15) Erleichterungen – monatliche Beurlaubung

Gemäß dem Gesetz Nr.104 vom 05.02.1992 ist es Eltern, Verwandten oder Vertrauenspersonen Schwerbehinderter möglich, eine bezahlte Freistellung von drei Tagen im Monat zu beantragen. Die Eltern Minderjähriger mit Behinderung haben Anrecht auf eine Freistellung für einen Zeitraum bis zu drei Jahren, oder stattdessen zwei Stunden täglich freigestellt zu werden. Mit dem Finanzgesetz/2001 ist eine weitere bezahlte Freistellung bis zu 2 Jahren gewährt worden. Ehepaare die einen mit ihnen zusammenlebenden, behinderten Verwandten betreuen oder auch der Behinderte selbst haben das Recht, den ihnen nächstgelegenen Arbeitsplatz zu wählen und nicht versetzt zu werden. Ein schwerbehinderter Arbeiter hat Anrecht, täglich 2 Stunden oder monatlich 3 Tage gegen Bezahlung freigestellt zu werden.

### 16) Technische Hilfsmittel

Eine Ermäßigung der Mehrwertsteuer (4%) wird auch beim Kauf von technischen und informativen Hilfsmitteln gewährt, die zur Verbesserung der Selbstständigkeit der Invaliden und deren Eingliederung beitragen.

### 17) Beihilfe für den Umbau oder Kauf eines Fahrzeuges für Zivilinvaliden

Invaliden, die im Besitz des Führerscheins A, B oder C Spezial sind, können einen Landesbeitrag für den Umbau oder Ankauf eines Fahrzeuges (Auto oder motorisierter Rollstuhl) beantragen. Dieser Beitrag wird im Ausmaß von 40% für den Ankauf und bis zu 100% für den Umbau des Fahrzeuges gewährt.



## In copertina:

Nel giorno della Liberazione, il 25 aprile 2021, **Vanessa Ferrari** alza al cielo la medaglia di bronzo agli Europei di ginnastica nello stile libero e lo fa sulle note di 'Bella Ciao'. Per la campionessa azzurra una dedica speciale, rivolta al nostro Paese e non solo: "Spero si possa festeggiare la Liberazione anche dalla Pandemia". A Basilea, conquista così la sua undicesima medaglia assoluta di una carriera lunghissima e vincente.

Per Vanessa Ferrari è stata una giornata epocale, perché ha dimostrato di essere tornata ai suoi migliori livelli agonistici dopo quasi dieci anni dalla sua ultima medaglia. Datata 2014, quando era salita per l'ultima volta sul podio. Poi, **un calvario che è apparso a tratti infinito: la mononucleosi, il tendine d'Achille che l'abbandona sul più bello, l'infezione da Covid**. Oggi, la rinascita, nel giorno della Liberazione, una liberazione personale, il ritorno al sorriso nel festeggiare un traguardo fino a pochi mesi fa nemmeno lontanamente sognato.

Il prossimo obiettivo è Tokyo: le Olimpiadi sono l'ultimo traguardo che ancora deve raggiungere attraverso il pass dei Giochi con cui potrebbe rappresentare l'Italia della ginnastica azzurra. Un ultimo passo, ma il più sembra davvero essere alle spalle con il ritorno ai massimi livelli e la consapevolezza di essere di nuovo competitiva.

La sua prestazione non è passata inosservata perché non solo tutti avevano gli occhi puntati su di lei, ma anche perché le note che ne hanno accompagnato la performance sportiva non erano state scelte a caso: "Bella Ciao", **la canzone della Liberazione ha scandito ogni sua movenza che si è trasformata in un simbolo della rinascita**, come la stessa Ferrari dirà nelle dichiarazioni successive alla premiazione: "E' una medaglia dedicata a tutta l'Italia, alla Liberazione, che sia intesa anche come rinascita dalla pandemia".

## Servizio di orientamento legale per i soci LAPIC UVZ

Per i soci che ritengono di aver subito un'ingiustizia da un ente pubblico, abbiamo istituito un "servizio di orientamento legale", con un socio volontario, presso la sede della LAPIC UVZ.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria. Tel: 0471287336

Vorresti trovarti più a tuo agio con la tecnologia? Gli smartphone, i pc e i tablet ti sembrano oggetti sconosciuti? hai problemi con lo SPID? Niente paura! Per i soci LAPIC UVZ è disponibile un servizio di tutoraggio su misura da parte di una nostra socia volontaria. Per chi fosse interessato rivolgersi alla segreteria.

**Info: 0471287336**

Haben Sie mit der digitalen Welt Probleme? Sind Ihnen Smartphones, Laptops und Tablets unbekannt? Haben Sie Probleme bei der Erstellung des SPID Accounts? Keine Sorge! Für die Mitglieder des LAPIC UVZ steht Ihnen ein freiwilliges Mitglied bei diversen Problemen zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

## LAPIC UVZ Notiziario - Nachrichten





LAPIC UVZ Notiziario Nachrichten  
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976  
Proprietario ed Editore: Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili - BOLZANO - Unabhängige Verband der Zivilinvaliden - BOZEN  
Direttore responsabile: Giorgio Fait  
Responsabile di redazione: Sandro Forcato  
Comitato di redazione: Antonietta Paola Orladini  
Vice Presidente LAPIC UVZ: Nadia Zanolini  
Consiglio Direttivo LAPIC UVZ: Edda Bottaro, Nives Raccaro, Antonietta Paola Orladini, Jakob Kristler, Nadia Zanolini, Silvano Tambosi, Sandro Forcato  
Hanno collaborato a questo numero: Dott. Angela Sagrawa, nutrizionista, Dott. Fabrizio Fontanella  
Progetto grafico e impaginazione: Elena Forcato  
Le immagini utilizzate sono sotto il Creative Commons, se non diversamente specificato.  
Stampa La Bodoniana (BZ)

**Aiutateci ad aiutarvi destinandoci il  
"5 per mille" LAPIC-UVZ Codice fiscale  
94004320217**

**"5 Tausendstel" Helft uns, euch zu  
helfen Wir bedanken uns herzlich bei  
allen Mitgliedern und Unterstützern die  
bei ihrer Steuererklärung unsere  
Steuernummer 94004320217**

**Per contattare LAPIC UVZ  
Via Duca d'Aosta Str. 68  
Bolzano/Bozen  
AltoAdige/ Südtirol 39100  
Tel. 0471 287336  
Mail: info@lapicuvz.it  
www.lapicuvz.it**

# Calendario iniziative LAPIC UVZ 2021

<p><b>SOGGIORNO A PESARO</b></p> <p><b>Hotel Figaro 3***</b></p> <p><b>Pensione completa/Pullman da Bolzano dal 03/07/21 – 17/07/21</b></p> <p><b>Servizio Spiaggia Incluso</b></p>	<p>Hotel aperto tutto l'anno sul lungomare di Pesaro a pochi metri dalla spiaggia e dal centro storico della città. Completamente ristrutturato.</p> <p>Dispone di camere eleganti e confortevoli di diversa tipologia con tutte le comodità indispensabili per una vacanza piacevole e rilassante: telefono, cassaforte, asciugacapelli, tv a schermo piatto, wi-fi gratuito. Aria condizionata e Piscina. Parcheggio con posti auto limitato a pagamento € 8,00 al giorno. L'Hotel dispone anche di un servizio di affitto Appartamenti estivi e di prenotazione Camere all'Hotel Blumen. Serata danzante compresa nella quota. Possibilità di scelta per due periodi differenti.</p>	
<p><b>SOGGIORNO DI CURA A CERVIA</b></p> <p><b>Hotel Diplomatic 3***</b></p> <p><b>Hotel raccomandato da noi</b></p> <p><b>Pensione completa</b></p> <p><b>Pullman da Bolzano</b></p> <p><b>Dal 22/08/2021 al 04/09/2021</b></p> 	<p>Le Terme di Cervia: Il metodo di cura è naturale, benché applicato, ovviamente, secondo indirizzi rigorosamente scientifici, e si fonda sulle ben note proprietà terapeutiche del fango e dell'acqua madre salsobromojodica. La singolarità del fango che si estrae dalla Salina di Cervia deriva dall'essere uno dei rarissimi esempi di "liman" o fango di laguna formatosi dalla lenta sedimentazione dei sali minerali e delle sostanze organiche dell'acqua marina nel fondo dei bacini di raccolta: è paragonabile ai famosi fanghi del Mar Morto la cui efficacia terapeutica è ben nota. Il limo di Cervia, ricco di sostanze come bromo, iodio, magnesio, calcio è un prodotto offerto in natura già pronto per l'uso. I fanghi e l'acqua madre sono indicati nei casi d'artrosi, reumatismi, rieducazione degli arti, sciatica, gotta, e per alcune malattie della pelle come la psoriasi. L'acqua salsobromojodica per per trattamenti inalatori.</p>	
<p><b>SOGGIORNO A ISCHIA</b></p> <p><b>Grandhotel Re Ferdinando 4****</b></p> <p><b>Pensione completa</b></p> <p><b>Pullman da Bolzano</b></p> <p><b>Dal 03/10/2021 al 17/10/2021</b></p> <p><b>Servizio Spiaggia Incluso</b></p>	<p>Prima Jolly Hotel, poi NH Thermal Resort &amp; Spa, oggi Grand Hotel delle Terme "Re Ferdinando": nomi e gestioni diverse che compongono il passato, il presente e il futuro di questo autentico baluardo del turismo ischitano, oggi entrato a far parte a pieno titolo del Gruppo Dimhotels. È immerso nella quiete di un rigoglioso giardino mediterraneo che ospita le due piscine di acqua termale, di cui una coperta. L'hotel è situato in posizione centrale, a 300 metri dal porto principale di Ischia ed a pochi passi dall'area pedonale di Corso Vittoria Colonna e dalla Famosa Riva Destra, vivacemente animate da graziosi ristoranti, bar, negozi e boutique.</p> <p>Servizi: Ristorante con servizio al tavolo, Snack Bar, American Bar, Piano Bar, 9 sale Meeting, (da 10 a 300 persone), Internet Corner, internet wi-fi (aree comuni), boutique, palestra, centro estetico, centro termale, una piscina termale coperta ed una scoperta nel parco, parcheggio, baby Sitting, grotta termale, percorso romano, bagno turco, palestra, giardino...</p>	

## Passeggiate alla scoperta del nostro territorio - programma provvisorio

<b>GLORENZA - VAL VENOSTA</b>	<b>12 giugno</b>	<b>LAGO DI DOBBIACO - PUSTERIA</b>	<b>4 settembre</b>
<b>PROVES - VAL D'ULTIMO</b>	<b>26 giugno</b>	<b>BAGNI DOLCI - RENON</b>	<b>11 settembre</b>
<b>SLINGIA - RESIA</b>	<b>10 luglio</b>	<b>TESIMO - VAL D'ADIGE</b>	<b>18 settembre</b>
<b>COSTALOVARA - MUSEO DELLE API - RENON</b>	<b>17 luglio</b>	<b>SESTO - PUSTERIA</b>	<b>25 settembre</b>
<b>MOSO - VAL PASSIRIA</b>	<b>24 luglio</b>	<b>AVELENGO - KNOTTENKINO</b>	<b>2 ottobre</b>
<b>ST. ULRICH - MELTINA</b>	<b>7 agosto</b>	<b>COLLE</b>	<b>9 ottobre</b>
<b>SCULTURA POCHI - SALORNO</b>	<b>28 agosto</b>		

L'associazione si riserva di apportare modifiche al seguente programma in base alle direttive provinciali e nazionali per il Covid-19.

Der Verband behält sich das Recht vor, Änderungen am folgenden Programm vorzunehmen, die auf den provinziellen und nationalen Richtlinien für Covid-19 basieren.

## Cos'è il Metodo Feldenkrais®

Il Metodo Feldenkrais è uno straordinario sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé e migliorare la propria autoimmagine.

Il Metodo Feldenkrais agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti e le azioni che compiamo nella vita quotidiana (ad es. allungarsi per prendere un oggetto, sedersi o alzarsi da una sedia, camminare, correre, suonare uno strumento, ecc.) con conseguente maggior benessere generale. Questa riorganizzazione avviene spontaneamente nel momento in cui le persone sono in grado di percepire chiaramente le proprie abitudini ed hanno l'occasione di scoprire delle alternative che possono sentire migliori. Quindi, attraverso le varie esperienze che offre il Metodo Feldenkrais, si accresce la consapevolezza del corpo in movimento, si sviluppa la propriocezione, si affina la qualità di gesti e movimenti e migliora l'immagine di sé. La nostra quotidianità può quindi riacquisire facilità e vitalità, leggerezza e flessibilità, e migliorare in precisione ed efficacia. E' quindi un indispensabile sostegno che ci aiuta a vivere una vita più dinamica e piena.

Caratteristica del Metodo è l'utilizzo di movimenti che la persona può sentire piacevoli e sicuri. Con la pratica del metodo ognuno diventa artefice del proprio benessere globale, migliorando la capacità di agire nel modo circostante. In poche parole si diventa padroni di sé stessi. Il Feldenkrais è particolarmente consigliato alle persone con speciali necessità e che quindi incontrano particolari difficoltà nel compiere le azioni quotidiane o che le sentono faticose e poco efficaci.

Per praticare il Metodo Feldenkrais basta avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo.

“Una Giornata a Valeggio e Borghetto sul Mincio” 24 ottobre 2021

“Fahrt nach Valeggio und Borghetto sul Mincio” 24. Oktober 2021



**Norme di partecipazione:** Le norme per partecipare al nostro concorso sono molto semplici. Dal presente notiziario, e fino ad agosto, saranno proposti dei quesiti ai quali vi sarà chiesto di rispondere, seguendo le indicazioni (vedi tagliando sottostante); lo stesso, compilato, dovrà pervenire, per posta od altro mezzo, alla segreteria Lapid/UVZ, Via Duca d'Aosta, 68 - 39100 Bolzano.  
 Possono partecipare tutti i soci Lapid/UVZ in regola con il Tesseramento 2021. Sono esclusi i consiglieri del Direttivo Lapid/UVZ e familiari. Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 25/08/2020, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 16/09/2020. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario. Buona fortuna!

**Teilnahmebedingung:** Die Teilnahmebedingungen sind sehr einfach. Ab diesem Informationsblatt bis zu jenem im August hat jedes Mitglied die Möglichkeit am Wettbewerb teilzunehmen. Lest aufmerksam unsere Artikel, die Antworten findet ihr alle dort. Dann den vorgesehenen Abschnitt ausfüllen und an den UVZ/LAPIC, Duca D'Aosta Str. 68 - 39100 Bozen einsenden.  
 Alle Mitglieder des UVZ-LAPIC welche den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2020 eingezahlt haben, können an diesem Wettbewerb teilnehmen. Ausgeschlossen sind die Vorstandsmitglieder des UVZ-LAPIC und deren Familienmitglieder.  
 Die Gewinner werden unter den eingesandten Antworten, welche bis zum 25.08.2020 eingegangen sind ermittelt und bis 16. September von ihrem Gewinn mit einem Schreiben informiert. Im Nachrichtenblatt vom September werden dann alle Namen der glücklichen Gewinner veröffentlicht. Viel Glück!

**1) In quale città europea l'atleta Vanessa Ferrari ha vinto il bronzo agli europei 2021?  
 1) In welcher europäischen Stadt gewann die Leichtathletin Vanessa Ferrari bei den Bronzemedaille bei den Europameisterschaften 2021?**

- a) Parigi
- b) Varsavia
- c) Basilea

**2) Quale di queste passeggiate non è stata programmata nella primavera appena trascorsa?  
 2) Welche dieser Wanderungen war im vergangenen Frühjahr nicht geplant?**

- a) Castello del Buon Consiglio
- b) Lago Zoccolo
- c) Waalweg

**3) In quante lingue è disponibile l'app WheelScout?  
 3) In wie vielen Sprachen ist die WheelScout-App verfügbar?**

- a) 4
- b) 2
- c) 3

**4) A quale età sarebbe preferibile estrarre i denti del giudizio?  
 4) In welchem Alter ist es sinnvoll, Weisheitszähne zu ziehen?**

- a) tra i 30 e i 40 anni
- b) tra i 16 e i 20 anni
- c) tra i 50 e i 60 anni

**I PREMI:** Quattordici buoni validi per una giornata a Valeggio e Borghetto sul Mincio, pranzo, trasferimento e assistente LAPIC-UVZ.

**PREISE:** Vierzehn Gutscheine für die Preisreise inkl. Fahrt, Mittagessen und Begleitperson LAPIC-UVZ.

## Ginnastica Per La Mente

## Programma di conferenze LAPIC UVZ

Prevediamo di organizzare qualche conferenza medica specifica per i gruppi interni (invalidi, Psoriasis e Reuma) e alcune iniziative di divulgazione scientifica e culturale all'interno della nostra sede, prevedendo un numero limitato di partecipanti secondo le norme Covid-19.

Uno dei danni accertati della pandemia riguarda l'attività intellettuale della popolazione.

Per contrastare questo nuovo tipo di malattia sociale l'associazione sulla scia di analoghe iniziative promosse in altre città organizza una serie articolata di incontri /conferenze con ausilio di filmati e audiovisivi sotto la sigla di ginnastica mentale, sulle seguenti tematiche :

- Importanza dei vaccini, vaiolo, tubercolosi, rabbia, poliomelite, etc.
- Le grandi scoperte della scienza, Galileo Galilei, Marie Curie, etc.
- Grandi problemi dell'economia, Keynes etc.
- Grandi processi della storia, Giordano Bruno, Galileo Galilei, Dreyfuss etc.
- Figure femminili fondamentali, Ipazia, Marie Curie, Luoise Michel, Lidia Menapace, Tina Anselmi etc.
- Le donne costituenti
- I grandi presidenti, F. D. Roosevelt, Sandro Pertini, etc.
- La lotta contro lo schiavismo

Ci saranno poi altre tematiche che riguardano nello specifico il Teatro, la musica classica, il Cinema, la Danza, la Letteratura, la Poesia, Storia locale



©copyright Ely Bobine Artwork®

**TAGLIANDO/COUPON “Una giornata a Valeggio e Borghetto sul Mincio -  
 Fahrt nach Valeggio und Borghetto sul Mincio” - 24/24. ottobre/Oktober 2021**

Tagliando Notiziario n°2/2021  
 Coupon Nachrichten n.2/2021



**Socio/Mitglied**

EFFETTIVO/INVALIDE

PSO/NDT

REU/LUPUS

AGGREGATO/FÖRDERER

NOME/NAME: \_\_\_\_\_ COGNOME/NACHNAME: \_\_\_\_\_

VIA/STRASSE: \_\_\_\_\_ CITTÀ/STADT: \_\_\_\_\_

TESSERA LAPIC UVZ N° / AUSWEIß NUMMER \_\_\_\_\_

TELEFONO/TELEFON \_\_\_\_\_ EMAIL \_\_\_\_\_

DOMANDA/QUIZ 1)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)
DOMANDA/QUIZ 2)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)
DOMANDA/QUIZ 3)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)
DOMANDA/QUIZ 4)	Risposta/Antwort	a)	b)	c)