

LAPIC-UVZ ONLUS - Via Duca d'Aosta, 68 - Bolzano
Tel. 0471 287336 - Fax 0471 409780 - www.lapicuvz.it - info@lapicuvz.it

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art.1, comma 2, CNS BOLZANO

Periodico mensile - Composto ed impaginato in proprio - Stampa: INGRAF, Ora
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976 - Direttore resp.: Romano Bergamo

Anno 39

Ottobre 2016

N. 7

Rinnoviamo la tessera 2017

Erneuerung der Mitgliedschaft 2017

**1° novembre inizio campagna
Tesseramento 2017
1. November Erneuerung
Mitgliedschaft 2017**



Cari Associati,
È ancora una volta giunto il periodo di rinnovare la tessera sociale. Dal 1° Novembre inizia il Tesseramento per il prossimo anno 2017. L'esperienza ci ha insegnato che la maggior parte dei soci sceglie proprio questo periodo per rinnovare la propria fiducia nella Associazione. Per questo ci permettiamo di ricordare a tutti questo importante appuntamento, convinti che nessuno vorrà dimenticarci, sostenendoci con il versamento della quota sociale. Quest'anno l'importo è stato portato a **€ 22,00**.

Pensiamo inoltre che, come in passato, Voi tutti risponderete con tempestività a questo appello che varrà come conferma della vostra fiducia nella "Vostra" Associazione. Vi aspettiamo numerosi e ... arrivarci a tutti.

Sehr geehrte Mitglieder,
es ist wieder einmal soweit die Mitgliedschaft zu erneuern. Wie jedes Jahr beginnt auch heuer die Erneuerung der Mitgliedschaft für das kommende Jahr 2017 am 1. November. Wir erlauben uns, unsere Mitglieder an dieses wichtige Datum zu erinnern und hoffen, dass alle ihr Vertrauen in unseren Verband durch die Erneuerung der Mitgliedschaft bekräftigen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für das Jahr 2017 **€ 22,00**. Denn dieser Verband ist „Euer“ Verband, durch euch lebt er und für euch arbeiten wir alle. Wir freuen uns, wenn ihr bei uns vorbeischaud, wenn wir euch persönlich begrüßen können.

5^a conferenza Nazionale sulle Politiche della Disabilità

5. Konferenz zu der Behindertenpolitik

I giorni 16 e 17 settembre 2016 si è svolta a Firenze la V conferenza nazionale sulle politiche della disabilità. Per la LAPIC erano presenti il Presidente dr. Winkler Siegmund e il sig. Tambosi Silvano, componente del direttivo.

La conferenza era interamente rivolta ai vari tipi di disabilità ed era articolata su diverse linee di intervento:

- 1) Riconoscimento della condizione di disabilità.
- 2) Autonomia e vita indipendente della persona con disabilità, interventi

mirati al controllo dell'isolamento. –

- 3) Diritto alla vita e alla salute. –
- 4) Processi formativi e inclusione scolastica. –
- 5) Inclusione lavorativa e protezione sociale; a questo argomento ha partecipato attivamente il Presidente ANMIL dott. Franco Bettoni. –
- 6) Accessibilità, informazione e servizi relativi alla mobilità, problematiche relative alle barriere architettoniche e al turismo accessibile. –
- 7) Iniziative in tema di politiche internazionali sulla disabilità. –
- 8) Sviluppo del sistema statistico e politiche di livello nazionale e regionale per l'applicazione della convenzione ONU.



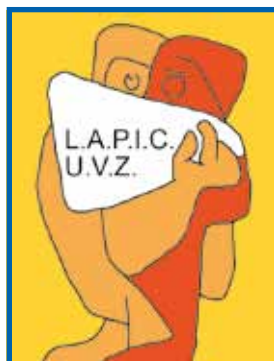
Unser Präsident, Herr Dr. Siegmund Winkler sowie das Vorstandsmitglied Herr Silvano Tambosi nahmen an der 5. Konferenz zu der

Behindertenpolitik in Florenz vom 16. bis 17. September 2016 teil.

- 1) Es ging um die Erkennung und Einstufung der Behinderung.
- 2) Autonomie und selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Behinderung, gezieltes Eingreifen um der Vereinsamung vorzubeugen.
- 3) Recht auf Leben und Gesundheit.
- 4) Ausbildung und Schuleingliederung.
- 5) Arbeitseingliederung und sozialer Schutz. Bei diesem Argument war auch der Präsident der Vereinigung ANMIL Dr. Franco Bettoni anwesend.
- 6) Zugänglichkeit, Informationen und Dienste für die Mobilität, architektonische Barrieren und geschützter Tourismus.
- 7) Initiativen zur internationalen Behindertenpolitik.
- 8) Entwicklung eines nationalen und regionalen Statistiksystems um die UNO-Konventionen umzusetzen.

INDICE - INHALT

Dolori alle mani - Parte 2	
Schmerzen in den Händen - 2. Teil	4
Edda Bottaro	
Nuova delegata del Gruppo REUMA	
Neue Vorsitzende der Rheumagruppe	5
Cosa c'è di nuovo nella terapia della psoriasi?	
Was gibt es Neues in der	
Behandlung der Schuppenflechte?	6
Preavviso per la Festa Natalizia	
Vorankündigung zur Weihnachtsfeier	7
Calendario iniziative LAPIC 2016/17	
UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016/17	8
"Schmerz lass nach" - "Dolore fermati"	9
CONFERENZA - "Linguaggio non verbale:	
Come capire gli altri Oltre le parole"	
KONFERENZ" - Nicht verbale Sprache:	
Wie verstehe ich die anderen an ihrer Körpersprache"	10
Soggiorno marino a Cervia...	
Meeraufenthalt in Cervia... ..	11
Verdines nei pressi di Scena	
Ausflug nach Verdings bei Schenna	12
Incontri sul nostro cammino	
Begegnungen	14
Convenzioni - Konventionen	15
Il ginepro - Der Wacholder	15
Incontro informativo - Informationstreffen	
"Valore della Costituzione"	
"Der Wert der Verfassung"	16



Orari apertura dell'ufficio Öffnungszeiten des Büros

da lunedì a venerdì
von Montag bis Freitag

08.30 – 12.30
14.30 – 18.00

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

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

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol
Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen



Modalità per il Tesseramento

Regeln für den Mitgliedsbeitrag

Rinnovare la tessera subito vuol dire averne dei vantaggi immediati
Wer die Mitgliedschaft gleich bezahlt hat Vorteile

Come si rinnova la tessera?

Le modalità da seguire per il tesseramento 2017 sono analoghe a quelle dello scorso anno: con il 1° novembre inizia il rinnovo delle tessere per l'anno entrante.

Il costo della tessera: Euro 22,00 annui.

Il versamento può essere eseguito direttamente presso la nostra Sede in Via Duca d'Aosta 68, oppure con il modulo di conto corrente postale (allegato e già compilato) 10001394 intestato alla Lapid-Uvz - via Duca d'Aosta 68 - Bolzano.

Viaggi premio - Doni natalizi

Anche quest'anno ai più solerti, overosia, chi rinnoverà la nostra tessera entro il 07.01.2017, saranno consegnati degli omaggi natalizi. Avvertiamo che tali omaggi dovranno in ogni caso essere ritirati dagli interessati presso la sede di Bolzano in quanto, l'Associazione non ha la possibilità di recapitarli a domicilio, (salvo casi eccezionali).

Si rammenta inoltre, che solo chi avrà rinnovato la tessera potrà continuare a ricevere il notiziario e partecipare, con pieno titolo, a tutte le attività associative.

Wie erneuert man die Mitgliedschaft?

Die Bedingungen für die Erneuerung der Mitgliedschaft für das Jahr 2017 entsprechen jenen des vorigen Jahres. Mit 1. November 2016 beginnen die neuen Einschreibungen für das Jahr 2017.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 22,00 Euro

Die Einzahlung kann folgendermaßen erfolgen: direkt bei unserem Sitz in der Duca d'Aosta Str. 68 in Bozen oder mittels Einzahlungsschein auf das Post K/K N° 10001394 lautend auf Lapid-Uvz - Duca d'Aosta Straße 68 - Bozen.

Preisreise - Weihnachtsgeschenk

Wir werden auch heuer allen Mitgliedern, die innerhalb des 7.1.2017 den Mitgliedsausweis erneuert haben, ein kleines Weihnachtsgeschenk überreichen.

Das Geschenk muss jedoch beim Sitz in Bozen abgeholt werden, denn es ist für den Verband unmöglich zusätzliche Versandkosten zu tragen.

Nur jene Mitglieder, welche den Beitrag eingezahlt haben, werden weiterhin das Nachrichtenblatt zugesandt bekommen und an den Verbandstätigkeiten teilnehmen können.

Avviso Gruppo PSO

Erinnerung an die PSO Gruppe

Ricordiamo ai soci del Gruppo Psoriasi che il 31 ottobre scade il termine per presentare le spese sostenute per i presidi farmaceutici e per i soggiorni termali e marini relative all'anno 2016 comprese di denuncia dei redditi.

INCONTRO AUTO MUTUO AIUTO

Bressanone 3 dicembre 2016 al Bar Grissino ore 15.00 – 17.00
 Merano, ogni primo lunedì del mese

Wir möchten alle Mitgliedern der PSO-Gruppe daran erinnern, dass die Spesen für Meer- und Kuraufenthalte sowie von Pflegemitteln des Jahres 2016 innerhalb 31. Oktober zusammen mit der Einkommenserklärung abzugeben sind.

SELBSHILFETREFFEN

Brixen 3. Dezember 2016 im Bar Grissino von 15.00 bis 17.00 Uhr
 Meran, jeden 1. Montag im Monat

Dolori alle mani Schmerzen in den Händen

Specchio di malattie reumatiche - Spiegel rheumatischer Krankheiten Parte 2 - 2. Teil

Le interfalangee distali tipiche dell'artrosi non sono affette dall'artrite reumatoide. E l'artrosi non prende le metacarpo-falangee. L'artrosi mostra tumefazioni dure, l'artrite tumefazioni molli. L'artrite ha rigidità mattutina lunga di ore, l'artrosi breve di qualche minuto. Perciò abbiamo degli elementi specifici per distinguere le due condizioni così diverse tra di loro soprattutto per la prognosi. Mentre l'artrosi è una condizione degenerativa, parafisiologica, che procede molto molto lentamente e quasi mai altera la funzione della mano – a parte per il dolore – l'artrite non solo è una infiammazione molto forte che limita moltissimo l'uso della mano soprattutto nelle prime ore del giorno, ma anche una malattia aggressiva-destruente, che in poco tempo può comportare alla perdita irreversibile della funzionalità delle mani. Nel caso dell'artrite reumatoide inoltre vengono colpite pazienti giovani, nel pieno del loro lavoro e ruolo familiare e sociale. Quindi gli impedimenti che derivano dall'artrite portano a perdita di lavoro e produttività, arrecano con ciò grossi danni socio-economici per il paziente stesso e per la nostra società.

Come già detto l'artrite reumatoide a differenza dell'artrosi non colpisce le articolazioni più distali delle mani, le interfalangee distali. Una tumefazione molle di queste articolazioni nella maggioranza dei casi è attribuibile a fasi infiammatorie dell'artrosi di breve durata dopo sovraccarico, ma una forma particolare di artrite può colpire anche queste articolazioni, l'artrite psoriasica, cioè l'artrite che troviamo in pazienti con la psoriasi. L'artrite psoriasica a differenza dell'artrite

reumatoide affligge spesso le articolazioni degli arti inferiori (ginocchia, caviglie, piedi), in modo asimmetrico (un ginocchio sì, l'altro no) e appunto le interfalangee distali. Allora spesso troviamo anche la psoriasi a livello delle unghie. Altre manifestazioni specifiche per l'artrite psoriasica sono la dattilite (dita gonfie come una salsiccia), la entesite (infiammazioni delle inserzioni tendinee, p.e. tendine achilleo) e il dolore basso colonna infiammatorio (dolore notturno, che migliora col movimento e non con il riposo associato a rigidità mattutina prolungata).

Artriti, che colpiscono le mani in modo meno evidente e senza erosioni, sono le artriti legate ad infezioni virali (p.e. epatite C), la polimialgia reumatica e le connettiviti - vasculiti. Queste malattie, solo per completezza citate, si distinguono per le loro manifestazioni caratterizzanti. I sintomi cardine della polimialgia reumatica sono i dolori muscolari del cingolo scapolare e pelvico nell'età avanzata associati a dolore notturno, rigidità prolungata, rialzo marcato degli indici di infiammazione nel sangue e ottima risposta allo steroide.

Dr. Bernd Raffener
Unità di Reumatologia – Medicina
Interna, Ospedale Centrale di Bolzano



Die typische Beteiligung der distalen Interphalangealgelenke der Arthrose (Fingerendgelenke) treten bei der rheumatoiden Arthritis nicht auf. Hingegen die Arthrose betrifft

nicht die Metacarpophalangealgelenke (Fingergrundgelenke). Bei der Arthrose erscheinen harte Schwellungen, bei Arthritis sind die Schwellungen weich. Die morgendliche Steifheit bei Arthritis dauert Stunden, bei der Arthrose einige Minuten. So hat man spezifische Elemente um die zwei Krankheiten zu unterscheiden und man kann eine genaue Diagnose klinisch erstellen. Da die Arthrose eine degenerative/paraphysiologische Erkrankung ist und sich sehr langsam weiterentwickelt, hat sie nicht einschränkende Auswirkungen auf die Handfunktion. Abgesehen von den Schmerzen zeigt die Arthritis eine starke Entzündung, die die Funktion der Hände besonders in den Morgenstunden stark einschränkt. Sie ist auch eine aggressiv-destruktive Form, die in kurzer Zeit die Bewegungsfähigkeit der Hände stark einschränken kann. Bei der rheumatoiden Arthritis werden vielfach junge Menschen betroffen die oftmals ihre Arbeit und ihre soziale Rolle durch die Krankheit verlieren. Die Folge sind oftmals große finanzielle und familiäre Probleme sei es für den Patienten wie auch für die Gesellschaft.

Bei der Arthrose kann auch gelegentlich eine weiche Schwellung der Handgelenke neben den harten Verdickungen auftreten. Das ist Zeichen einer leichten Entzündung für kurze Dauer nach z.B. einer Überanstrengung.

Die Psoriasis-Arthritis zum Unterschied der rheumatoiden Arthritis befällt oft die Gelenke der unteren Extremität wie die Knie, Knöchel und Füße, und zwar in asymmetrischer Weise – ein Knie schon das andere nicht. Gern findet man auch die Pso-



riasis der Fingernägel. Andere Zeichen der Psoriasis-Arthritis ist die Daktylitis (Wurstfinger), der Entzündung der Sehnen und der Sehnenansätze (z.B. Achillessehne) sowie die entzündlichen Schmerzen im unteren Bereich der Wirbelsäule (Schmerzen in der Nacht, die mit der Bewegung verschwindet und mit stundenlanger Morgensteifigkeit).

Gelenksentzündungen der Hände kommen auch bei anderen Rheumalerkrankungen beiläufig vor wie z.B. der Hepatitis C, Polymyalgia rheumatica und den Vaskulitiden. Natürlich sind die Charakteristika und Hauptbeschwerden dieser Erkrankungen ganz andere. So zeigt sich die Polymyalgia rheumatica v.a. durch Muskelschmerzen im Becken- und Schultergürtel bei

Menschen im fortgeschrittenen Alter, zusammen mit Nachtschmerzen und verlängerter Morgensteifheit, erhöhter Entzündung im Blut und exzellentem Ansprechen auf Kortison.

Dr. Bernd Raffener
Rheumatologie
Interne Medizin, Krankenhaus Bozen

Edda Bottaro

Nuova delegata del Gruppo REUMA Neue Vorsitzende der Rheumagruppe

Recentemente, alla presenza del Presidente, dott. Siegmund Winkler, si è riunito il Gruppo Reuma per eleggere la nuova delegata. All'unanimità è stata eletta la signora Edda Bottaro, che ricoprirà il ruolo sin qui svolto dalla signora Wanda Pisciali.

La signora Pisciali, per lunghi anni ha ricoperto il ruolo di delegata con grande capacità e senso di responsabilità. Il gruppo Reuma è sempre stato, anche per merito della signora Pisciali, al centro di grandi e significativi eventi, che hanno aiutato i soci del Gruppo Reuma a sentirsi sorretti e consigliati nell'affrontare momenti particolarmente difficili per la propria salute. Alla signora Wanda Pisciali il nostro sentito ringraziamento, con l'augurio che il futuro le riservi salute e serenità, e alla signora Bottaro "ad multos annos".

Il Gruppo Reuma

Kürzlich wurde im Beisein des Verbandspräsidenten Dr. Siegmund Winkler und der Vorstandsmitglieder der Rheumagruppe die neue Vorsitzende gewählt. Einstimmig wurde Frau Edda Bottaro zur Vorsitzenden gewählt, die nun das Amt aus den fähigen Händen von Frau Wanda Pisciali übernimmt. Frau Pisciali hat viele Jahre diese Aufgabe mit großem Einsatz und Verantwortungsbewusstsein erfüllt.

Die Rheumagruppe organisierte schon immer wichtige Ärztekongresse, Informationstreffen und setzte sich für die Gesundheit der Mitglieder ein.

Der scheidenden Vorsitzenden, Frau Pisciali einen herzlichen Dank für ihren jahrelangen Einsatz und für die Zukunft alles Gute und beste Gesundheit. Der neuen Vorsitzenden, Frau Bottaro Edda hingegen „ad multos annos“.



Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE

Cosa c'è di nuovo nella terapia della psoriasi?

Was gibt es Neues in der Behandlung der Schuppenflechte?

Le intense ricerche scientifiche nel campo della psoriasi hanno portato allo sviluppo di nuovi farmaci da utilizzarsi contro la stessa. Da ca. 15 anni i pazienti con psoriasi medio-grave traggono beneficio dai „biologici“, farmaci che agiscono direttamente nel sistema immunitario bloccando l'infiammazione della psoriasi.

Di recente è stato approvato dalla Commissione Europea l'utilizzo di un nuovo biologico: si tratta del Secukinumab, noto come Cosentyx prodotto dalla ditta Novartis. Tale farmaco neutralizza l'interleuchina 17, sostanza che ha un ruolo importante nello sviluppo della psoriasi. Ne è approvato per ora per la forma media e grave della psoriasi a livello della pelle, però è previsto l'ampliamento dell' utilizzo anche per la psoriasi artritica. Il farmaco viene somministrato tramite una puntura per via sottocutanea, inizialmente per il primo mese ogni settimana, poi ogni quattro settimane. Cosentyx è il primo farmaco di prima scelta per la terapia della psoriasi; ciò significa, che i pazienti che hanno bisogno di una terapia sistemica possono iniziare con tale farmaco senza aver dovuto eseguire in precedenza altre terapie sistemiche convenzionali quali il methotrexate, gli acidi fumarici o la ciclosporina, iter seguito invece per gli altri biologici finora in commercio. I pazienti reagiscono in maniera ottimale al farmaco, lo sopportano in genere bene, e gli effetti collaterali sono rari.

Un altro farmaco che è stato approvato da poco è l'Apremilast, detto anche Otezla; in questo caso non si tratta di un biologico e viene somministrato in forma di pastiglie. È indicato per pazienti adulti che non hanno risposto in modo soddisfacente ad altre terapie sistemiche come per esempio la ciclosporina o il methotrexate o che presentano controindicazioni a tali farmaci. Può inoltre

essere somministrato in pazienti con artrite psoriasica, o da solo o in combinazione con altre terapie.

Negli studi clinici la terapia è stata sopportata molto bene, ma l'effetto a livello della pelle non era così convincente come quella dei biologici. A causa dei rari effetti collaterali può essere usato anche in pazienti con controindicazioni per una terapia con i biologici (cioè coloro che non possono prendere biologici).

Come altre terapie sistemiche anche i due nuovi farmaci inibiscono l'infiammazione e si suppone che questo possa avere un effetto benefico sulle patologie associate alla psoriasi come p.es. la sindrome metabolica. Per poter confermare questa supposizione mancano però ancora degli studi clinici a lungo periodo.

Anche nel campo della terapia locale ci sono novità: a breve in Italia dovrebbe essere messo in commercio un nuovo topico di nome „Enstilar“, il quale contiene cortisonici locali e derivati della vitamina D. La combinazione di queste due molecole viene già applicata da anni con successo, ma la novità di questo farmaco è la sua consistenza: si tratta di una schiuma che può essere spruzzata sulla pelle, ciò dovrebbe portare ad una maggiore confortabilità e semplicità nell'applicazione della terapia locale. In studi clinici l' Enstilar ha raggiunto buoni risultati con un rapido miglioramento dei sintomi cutanei ed è stato sopportato bene.

Concludendo vorremmo sottolineare che fortunatamente si registrano progressi nel campo della psoriasi e ogni nuovo farmaco migliora la cura di essa. I nuovi farmaci aumentano l'ampio spettro di farmaci a disposizione per la cura della psoriasi e aiutano a trovare per ogni paziente la terapia più adeguata. Gli sviluppi in questo campo, nonchè la

scoperta di nuovi farmaci migliorano la vita dei pazienti, con i nuovi farmaci è ad esempio aumentata la percentuale di pazienti senza lesioni. Se dieci anni fa il nostro obiettivo ideale era riuscire a ridurre la psoriasi del 75%, oggi si parla di miglioramenti del 90% e addirittura del 100% il che significherebbe che il paziente non presenterebbe più alcuna lesione a livello della pelle. Le ricerche intense sul campo della psoriasi continuano e anche in futuro verranno sviluppate sempre nuove terapie.

(Dr.ssa Dunja Vigl, Dr.ssa Nadia Bonometti;
Dermatologia Bolzano)



Intensive Forschungen auf dem Gebiet der Psoriasis führen zu immer neuen Entwicklungen in der Behandlung der Schuppenflechte. Seit rund 15 Jahren profitieren Patienten, die an mittelschwerer bis schwerer Psoriasis leiden, von so genannten Biologika; diese Medikamentengruppe greift gezielt in das Immunsystem ein und hemmt die Entzündungsvorgänge der Psoriasis.

Die Europäische Kommission hat letztlich ein neues Biologikum, welches bei Schuppenflechte wirkt, zugelassen: es handelt sich um Secukinumab, bekannt unter dem Handelsnamen Cosentyx® hergestellt von Novartis. Dieses Medikament neutralisiert Interleukin-17A, eine Substanz, welche bei der Entstehung der Schuppenflechte eine wesentliche Rolle spielt. Derzeit ist der Wirkstoff für die Behandlung einer mittelschweren bis schweren Psoriasis an der Haut zugelassen, eine Erweiterung der Zulassungen für die Gelenkbeteiligung der Schuppenflechte (Psoriasis-Arthritis) ist geplant. Das Medikament wird anhand einer Spritze subkutan verabreicht; diese wird in den ersten vier Wochen

wöchentlich gegeben, danach alle vier Wochen.

Cosentyx® ist das erste Biologikum in der Psoriasis-Behandlung, welches für die Erstlinien-Therapie zugelassen ist. Das heißt, dass der Patient, welcher eine systemische Therapie braucht, sofort mit diesem Medikament beginnen kann ohne zuvor andere innerliche Medikamente wie Fumaderm, Methotrexat oder Ciclosporin eingenommen zu haben, wie dies bei den bisher gängigen Biologika üblich ist. Die meisten Patienten sprechen sehr gut auf das Medikament an und vertragen es gut, Nebenwirkungen sind selten.

Ein weiteres neu zugelassenes Medikament für die Schuppenflechte heißt Apremilast (Handelsname Otezla®); hierbei handelt es sich nicht um ein Biologikum und es wird in Form von Tabletten verabreicht. Es ist für erwachsene Patienten gedacht, die auf andere orale systemische Therapien wie Methotrexat oder Ciclosporin bislang nicht ansprechen, diese nicht vertragen haben oder eine Kontraindikation aufweisen. Außerdem kann Apremilast bei erwachsenen Patienten mit aktiver Psoriasis-Arthritis allein oder in Kombination mit anderen Medikamenten eingesetzt werden.

In den Studien wurde das Medikament insgesamt sehr gut vertragen,

die Wirkung auf die Hautläsionen war aber nicht so überzeugend wie bei den Biologika-Therapien. Wegen des günstigen Nebenwirkungsprofils kann es aber auch bei Patienten eingesetzt werden, welche Kontraindikationen für eine Therapie mit Biologika aufweisen (das heißt bei solchen Personen, die kein Biologikum bekommen dürfen).

Wie alle anderen Systemtherapien unterdrücken auch die neuen Medikamente die Entzündungsvorgänge und man vermutet, daß die Unterdrückung der Entzündung möglicherweise auch einen positiven Effekt auf die bekannten Begleiterkrankungen der Schuppenflechte hat wie z.B. dem metabolischem Syndrom. Um dies definitiv zu bestätigen braucht es aber noch Langzeitstudien.

Auch auf dem Gebiet der Lokaltherapie gibt es Neuigkeiten; in Kürze dürfte auch in Italien ein neues Produkt auf den Markt kommen mit dem Namen "Enstilar®, welches eine Mischung aus einem Kortisonpräparat und einem VitaminD-Derivat enthält. Die Kombination aus diesen beiden Substanzen wird bereits seit Jahren mit gutem Erfolg angewandt, die Neuheit besteht darin daß es sich hier um einen Sprühschaum handelt, der entwickelt wurde, um Patienten das Auftragen der Lokaltherapie noch komfortabler und einfacher zu ge-

stalten. In klinischen Studien sorgte Enstilar® für eine schnelle Linderung der Symptome und war gut verträglich.

Abschließend möchten wir sagen: Es tut sich glücklicherweise sehr viel auf dem Gebiet der Behandlung der Schuppenflechte und jedes neue Präparat verbessert insgesamt die Behandlungserfolge. Diese neuen Medikamente erweitern das Spektrum an möglichen Therapien für die Schuppenflechte, was erheblich dazu beitragen kann für jeden Patienten, die für ihn jeweils bestmögliche Therapie zu finden. Die Fortschritte auf diesem Gebiet kommen letztendlich den Patienten zu Gute: mit den neuen Medikamenten hat sich der Prozentsatz der Patienten, die „erscheinungsfrei“ sind, deutlich erhöht. Vor zehn Jahren war es ein Traumziel, wenn wir die Symptome der Schuppenflechte um 75 % reduzieren konnten. Heute sprechen wir von einer Verbesserung von 90% oder sogar 100%, letzteres bedeutet soviel, daß keine Läsionen an der Haut mehr zu sehen sind. Die intensiven Forschungen in der Psoriasis-Therapie gehen weiter und so werden auch künftig immer wieder neue Medikamente entwickelt werden.

(Dr. Dunja Vigl, Dr. Nadia Bonometti;
Dermatologie KH Bozen)

Preavviso - Vorankündigung per la Festa Natalizia - zur Weihnachtsfeier

Sabato 17 Dicembre 2016 - Samstag 17. Dezember 2016

dalle ore 15.00 alle ore 19.00

von 15.00 bis 19.00 Uhr

Luogo: Casa Kolping – Sala grande

Largo Kolping 3 – Bolzano

Ort: Kolpinghaus, Grosser Saal

Kolpingstr. 3 – Bozen





Calendario iniziative LAPIC 2016/17

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016/17

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*

12. - 13.11.2016

Escursione - Ausflug
Aquileia - Udine



08.12.2016

Opera - Opern
Cremona - Teatro Ponchielli
"La Traviata"

17.12.2016

Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier



30.12.2016 - 02.01.2017

Capodanno - Sylvester / Bled - Slovenia

Cultura e festa - Kultur und Unterhaltung





28.01.2017

**Escursione - Ausflug
Torri del Benaco
Lago di Garda - Gardasee**



NOVITÀ - NEUHEIT • Febbraio/Februar 2017

28.02. - 05.03.2017

Tour con treno Frecciargento e Pullman

Napoli, Capri, Anacapri, Costiera Amalfitana, Pompei, Sorrento, Caserta

Tour mit dem "Frecciargento" und Bus

Neapel, Capri, Anacapri, Amalfitanische Küste, Pompei, Sorrent, Caserta

Auch mit deutscher Reiseführung



11.03.2017

**Mostra - Ausstellung
"Storie dell'impressionismo"
Treviso
Museo di Santa Caterina**

18.03.2017

**Assemblea generale dei soci
Mitglieder Vollversammlung**



"Schmerz lass nach" - "Dolore fermati"

*Paul Gelmini Kreutzhof stellt sein Entspannungstraining vor
training rilassante presentato da Paul Gelmini Kreutzhof*

Unter dem Titel: „Schmerz lass nach“ ging am vergangenen Freitag in den Räumlichkeiten des Hotels Lodenwirt in Vintl (Pustertal) ein sehr spannender Vortrag der Rheuma-Liga Südtirol über die Bühne.

Paul von Gelmini Kreutzhof, Psychotherapeut und Trainer führte die motivierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch sein speziell für Schmerzpatienten entwickeltes Entspannungstraining, kurz IHE© genannt (integriertes hypnotherapeutisches Entspannungstraining). Dass aktives und praktisches Üben stets eine Verbesserung der persönlichen

Lebensqualität mit sich bringt und darüber hinaus auch noch eine Menge Spaß bereitet, bewiesen die zahlreichen lächelnden und zufriedenen Gesichter beim Verlassen der Veranstaltung.

(Veröffentlichung auf Anfrage
der Rheuma Liga)



A Vandoies presso l'Hotel Lodenwirt è stato presentato in collaborazione della Rheuma-Liga la ginnastica rilassante con il titolo "Dolore fermati"

dal psicoterapeuta e allenatore Paul von Gelmini Kreutzhof.

Paul von Gelmini Kreutzhof ha spiegato questo programma rilassante che è stato ideato specialmente per pazienti con dolori che è denominato IHE©ed è un programma di rilassamento ipnoterapeuta.

Essere attivi porta a una qualità migliore della vita, di questo si sono accorti anche i partecipanti alla conferenza che si sono anche divertiti a fare gli esercizi dimostrati.

(Pubblicazione su richiesta
della Rheuma Liga)



CONFERENZA - KONFERENZ

La dott.ssa Ravalli Elisa
Psicologa – psicoterapeuta
Ci introduce al

“Linguaggio non verbale: Come capire gli altri Oltre le parole”

Un'introduzione alla lettura del linguaggio del corpo
per capire il nostro interlocutore oltre le sue parole



Frau Dr. Ravalli Elisa
Psychologin – Psychotherapeutin
spricht über die

“Nicht verbale Sprache: Wie verstehe ich die anderen an ihrer Körpersprache”

Einführung in der Auslegung der Körpersprache
um unseren Gesprächspartner besser zu verstehen

Sala incontri – TRESANTI – Saal der Dreieinigkeitskirche
Via Duca d'Aostastr. 25 - BOLZANO/BOZEN
Sabato/Samstag 12. Novembre/November 2016
ore 16.00 Uhr

Ingresso libero – Eintritt frei

Gefördert vom – Con il sostegno

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato



Soggiorno marino a Cervia... Meeraufenthalt in Cervia...

Domenica 28 agosto siamo partiti alla volta di Cervia per l'ormai solito soggiorno marino di quindici giorni. Arrivati per il pranzo abbiamo trovato un banchetto di benvenuto con tartine e bevande. Ci aspettava la sig.ra Luciana, proprietaria dell'Hotel. Vitto eccellente con scelta di verdura, frutta e dolce a buffet, e menù serviti al tavolo di tre primi e tre secondi, carne e pesce tutti i giorni. Due volte alla settimana musica dal vivo sulla terrazza dell'Hotel Universal. Bene anche in spiaggia da Mauro con gli ombrelloni tutti vicini, così il gruppo era ben amalgamato. Passate due settimane di bel tempo e buona compagnia (a parte qualche problema di salute per alcune partecipanti, comunque in via di risoluzione, e alle quali facciamo tanti auguri!) siamo ri-

entrati a Bolzano, arrivando davanti alla sede Lopic alle ore 14,00 con un buon Pullman e un ottimo autista, René. Un grazie alla famiglia Batani e a tutto il personale sempre disponibilissimo!

Wanda



Sonntag, 28. August machten wir uns auf nach Cervia, um unseren jährlichen Meeresurlaub dort zu verbringen. Wir wurden vom Hotelpersonal sehr liebevoll mit einem kleinen Willkommensbuffet begrüßt. Frau Luciana vom Hotel hat uns persönlich in Empfang genommen.

Wie immer war die Verpflegung exzellent. Das Menu stand mit drei Vorspeisen, drei Hauptspeisen aus Fleisch und Fisch zur Wahl und wurde am Tisch serviert. Zweimal die Woche gab es eine Abendunterhaltung mit Musik auf der Terrasse des Hotels Universal.

Am Strand trafen wir unseren alten Bekannten Mauro, der für unser Wohlergehen und für Sonnenschirme und Liegestühle sorgte. Auch das Wetter war meistens sehr schön. Leider hatten einige unserer Teilnehmer gesundheitliche Probleme, wir möchten ihnen auch auf diesem Weg gute Besserung wünschen. Einen herzlichen Dank an die Familie Batani und dem Hotelpersonal für die liebevolle Betreuung.

Wanda





...ancora su Cervia ...noch Cervia

“Sapore di sale” è il titolo cui si è ispirata la grande manifestazione di tre giorni che si è svolta proprio nei giorni conclusivi il nostro soggiorno nella bella cittadina di Cervia. Il sale, fin dai tempi degli Etruschi, è la fonte della ricchezza di quel luogo. Infatti il fango e l’acqua delle saline alimentano le grandiose Terme ed alcuni dei nostri Soci hanno approfittato per sottoporsi anche a delle cure, cosicché hanno potuto unire l’utile al dilettevole.

Come da diversi anni, l’Hotel Diplomatic ci ospita con il suo impeccabile servizio, il suo sempre gentile ed allegro personale di sala, coccolandoci con buffet molto variati ed una cucina leggera e saporita.

Il tempo ci ha veramente aiutato, eccetto un paio di giorni burrascosi che hanno messo a dura prova le nostre risorse in fatto di “passatempi”.

A tale proposito non è mancato il torneo di bocce, che ha visto numerosi partecipanti, con premiazione finale ed una particolare menzio-

ne agli ospiti più anziani del nostro gruppo. A tutti è stato dato un piccolo omaggio.

Un sentitissimo GRAZIE! per il suo quotidiano e solerte impegno per il benessere di tutti noi, spetta a Wanda, che ringraziamo di tutto cuore.

A Cervia resta sempre il nostro bel ricordo e l’augurio di potervi ritornare ancora.

Graziella Delvai



“Der Geschmack des Salzes”. Unter diesem Thema fand eine große Veranstaltung in Cervia, dieser schönen Stadt am Meer, statt. Schon seit der Zeit der Etrusker ist das Salz das Reichtum dieser Stadt. Der Schlamm und das Salzwasser versorgen die Thermalanstalt, von der viele unserer Teilnehmer profitiert haben in dem sie die Anwendungen genossen und so das Vergnügliche mit

dem Nützlichen verbunden haben. Wie schon seit Jahren nahmen wir Aufenthalt im Hotel Diplomatic, wo wir wie immer mit einem guten Service, viel Freundlichkeit und hervorragenden Essen verwöhnt wurden. Auch der Wettergott war uns gewogen, nach ein paar stürmischen Tagen wurden wir von der Sonne und Wärme verwöhnt.

Auch die vergnüglichen Tätigkeiten kamen nicht zu kurz, unter anderem das jährliche „Bocciaturnier“ bei dem alle Teilnehmer gerne mitmachen. Am Ende gab es noch die Preisverteilung mit Ehrung der ältesten und treuesten Gäste. Über die kleine Aufmerksamkeit freuten sich alle.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere sympathische Begleitung „Wanda“ die uns durch unsere Ferien begleitet hat.

Wir alle erinnern uns immer wieder gerne an Cervia und hoffen auch im nächsten Jahr wieder zu kommen.

Graziella Delvai

Verdines nei pressi di Scena Ausflug nach Verdings bei Schenna

Ai piedi del Picco Ivigna

Quando ero giovane, ormai tanti anni fa, mi avevano insegnato (ed il tempo poi me lo ha confermato), che gli ostacoli e le avversità che la vita ci riserva, possono esser affrontati principalmente con tre modalità: affrontandoli direttamente, o aggirandoli, oppure ignorandoli attendendo tempi migliori. La camminata di sabato 10 settembre ci ha riservato alcuni imprevisti

che abbiamo superato brillantemente, grazie soprattutto alla buona volontà ed allo spirito di adattamento di tutti i partecipanti.

Dopo questa lunga premessa è giunto il momento di nominare gli imprevisti incontrati “in corso d’opera”.

Dopo aver sostato presso la Malga Streitweider era previsto di raggiungere la località Taser, percorrendo una comoda strada forestale quasi pianeg-

giante. Invece la strada era interrotta e siamo stati costretti ad affrontare un sentierino erto e scosceso.

Durante la discesa verso Verdins, proprio mentre eravamo fra le conifere di un bosco, sopra le nostre teste si sviluppò un bel temporale con dei tuoni molto decisi. La pioggia però ci raggiunse quando ormai eravamo presso un maso, così che potemmo ripararci in un fienile.



Il risultato di tutti questi ritardi fu che saltammo tutte le coincidenze dei vari autobus ed arrivammo a Bolzano che era già buio.

Non tutto però è stato negativo, penso che gli aspetti positivi abbiano superato quelli negativi. Abbiamo scoperto delle località molto suggestive come Viadacqua e Taser. Abbiamo inoltre potuto ammirare il panorama su Merano, sulla Val Passiria e sulla cerchia dei monti che copre l'orizzonte dalla Val d'Ultimo alla Val Venosta, fino a San Leonardo.

Fra i fattori positivi metterei anche il tambureggiare dei tuoni, quasi come un'orchestra, che ci ha accompagnato per parte della camminata.

Stefani Luigi



Als ich noch jung war (vor vielen Jahren) wurde mit beigebracht,

dass die Hindernisse und Probleme des Lebens dazu dienen, sie zu überwinden. Dazu gibt es drei Möglichkeiten: sich ihnen zu stellen, sie zu umgehen, oder sie nicht zu beachten und auf eine bessere Zeit zu hoffen.

Unser Ausflug am 10. September hat uns einiges bereitgehalten das wir auch mit dem guten Willen aller Teilnehmer gut überwunden haben. Nach dieser langen Einführung zum Thema ist es nun Zeit die verschiedenen Widrigkeiten aufzuzählen:

Nachdem wir auf der Streitweidernalm eine Pause eingelegt hatten und schon Richtung Taser auf einer Forststraße unterwegs waren, mussten wir feststellen, dass die Straße unterbrochen war, und somit mussten wir einen anderen Weg einschlagen, der von allen Teilnehmern einig abverlangte.

Während unseres Abstiegs nach

Verdings, wir waren gerade im Untergehölz unterwegs überraschte uns ein richtiges Gewitter mit Blitz und Donner. Zu unserem Glück fanden wir einen alten Stadel der uns wenigstens einen Unterstand bot.

Das Ergebnis dieser unerwarteten Hindernisse war, dass wir die Verbindungen der Busse nach Bozen versäumten und deshalb erst viel später nach Hause kamen als erwartet.

Doch nicht alles war negativ, ich bin überzeugt, dass vieles positiv war. Wir entdeckten Orte die wir auf normalem Weg nie gesehen hätten, auch das Panorama über Meran und dem Pässeiertal mit den umliegenden Bergen des Ultentals, Vinschgau und St. Leonhard i.P. war sehr suggestiv.

Nicht zu vergessen das Orchester des Gewitters mit seinen Klängen hat uns sehr beeindruckt.

Stefani Luigi





Incontri sul nostro cammino

Begegnungen

Un giorno del mese scorso mentre salivo, in perfetta solitudine, la Cima Lavazze nella Catena delle Maddalene (sono i monti che separano la Val d'Ultimo dalla Val di Non) feci un incontro che suscitò in me una certa impressione. Mentre camminavo a testa bassa, un po' per vedere dove mettere i piedi, un po' perché immerso nei miei pensieri, sentii uno strano e continuo pigolio come fanno i pulcini. Alzai lo sguardo e vidi davanti a me una decina di pulcini che sgambettavano pigolando, salendo attraverso la rada vegetazione erbosa che precedeva la cima del monte.

Mentre osservavo la scena mi accorsi che presso i miei piedi c'era la chiocchia che, zoppicando e con un'ala abbassata, mi girava attorno. Dopo un attimo mi lasciai e, sempre zoppicando si allontanò, andando in discesa. Passò poco più di un minuto e ricomparve volando in salita, raggiungendo i suoi pulcini. Probabilmente aveva compreso che non ero un nemico e che poteva tranquillamente proseguire ad accompagnare i suoi pulcini nella loro passeggiata e nel-

la ricerca del cibo. Li radunò e si allontanò fra le erbe senza degnarmi nemmeno di un "saluto".

Avevo letto che questo è l'atteggiamento che assume la pernice bianca (*Lagopus mutus*), quando avverte la presenza di un potenziale nemico.

Il fatto mi ha suscitato una forte curiosità ed emozione anche perché era la prima volta che assistevo ad un tale avvenimento.

Luigi Stefani



An einem Tag im letzten Monat stieg ich allein, in perfekter Einsamkeit und Stille auf die Cima Lavazze in den „Le Maddalene“ (diese Bergkette trennt das Ultental und den Nonsberg) als ich eine ganz unerwartete Begegnung hatte die mich sehr beeindruckte.

Ich wanderte mit gesenktem Kopf, auch um darauf zu achten nicht zu stolpern hörte ich plötzlich ein Piepsen, wie von ganz kleinen Küken. Als ich stehen blieb

um zu schauen woher diese Laute kamen, sah ich eine Gruppe von zehn Rebhuhnküken, die piepsend durch das Gras liefen um sich in Sicherheit zu bringen.

Während ich noch diese Szene betrachtete fiel mir auf, dass sich ganz in meiner Nähe die Glucke mit einem hängenden Flügel und hinkend in die entgegengesetzte Richtung bewegte. Als sie aber merkte, dass keine Gefahr drohte flog sie hinter ihre Küken her.

Wahrscheinlich hat sie gemerkt, dass ich kein Feind bin und dass sie ihre Kleinen ohne Sorge auf ihrem Spaziergang zur Futterbeschaffung begleiten kann. Sie versammelte sie wieder um sich und verschwand mit ihnen ohne sich von mir zu „verabschieden“.

Wieder zuhause suchte ich Informationen über das Verhalten der Rebhühner und las, dass sie sich genauso verhalten um wie ich es beobachtet habe um ihre Brut zu schützen.

Diese Beobachtung hat mich sehr berührt, auch weil ich es das erste Mal erlebt habe.

Luigi Stefani

Incontri sul nostro cammino 2

Begegnungen 2

Nei primi giorni di questo mese, mentre percorrevo la Valle di Burgum, una laterale della Val di Vizze verso la Cima Croce, incrociai un gregge composto da una ventina di capre. Notai che il gregge era molto irrequieto, le capre pascolavano ma si muovevano velocemente come se aspettassero l'evento di un pericolo imminente. Mi avvicinai e notai una capretta, minutina e tutta bianca, che disperata correva affannosamente prima sopra un dosso, poi in una buca ripetendo sempre lo stesso percorso. Accanto correva un caprone che tentava di morsicarla, di impedirle di correre e tentava di saltarle sulla groppa. Il carosello durò alcuni minuti, finché un altro caprone si intromise fra i due, quasi a protezione della capretta. Il

primo caprone si allontanò indispettito e si pose ai margini del gregge, mentre la capretta riprese a brucare l'erba e sul gregge scese la tranquillità.

Che il trambusto sia stato causato dalla rivalità fra due innamorati e che ognuno volesse godere in esclusiva le grazie della capretta?

Luigi



Anfang September wanderte ich durch das Burgumer Tal, ein Seitental des Pfitschertales Richtung Kreuzspitze wo mir eine Herde von ca. 20 Ziegen entgegenkam. Ich sah, dass die Herde ziemlich aufgeregt war, sie fraßen zwar, rannten dann aber immer

wieder hin und her so als fühlten sie das nähern einer Gefahr. Ich näherte mich der Herde und sah wie eine kleine weiße Ziege von einem Ziegenbock verfolgt wurde, sie lief auf einen Hügel, dann in eine Senke und wieder zurück. Dies dauerte einige Zeit, dann kam plötzlich ein zweiter Ziegenbock angelaufen und stellte sich dazwischen, es hatte den Anschein, dass er die kleine Ziege beschützen wollte. Daraufhin zog sich der erste Bock verärgert an den Rand der Herde zurück und die kleine Ziege konnte nun gemütlich weiter grasen. Auch der Rest der Herde beruhigte sich. Kann es sein, dass all diese Unruhe durch die Rivalität der Böcke um die Gunst der kleinen Ziege entstanden ist?

Luigi



Convenzioni - Konventionen

Cari soci, Ecco la nuova lista aggiornata dei negozi ed artigiani presso i quali è possibile richiedere degli sconti: saranno praticati ai soci LAPIC-UVZ che presenteranno la tessera rinnovata per il 2016 e si intendono validi per la merce che non sia già in promozione.

Liebe Mitglieder, Wir haben uns gedacht, dass es in diesen Krisenzeiten sicher angebracht ist, für unsere Mitglieder bei verschiedenen Anbietern und Geschäften um günstige Preise oder Preisnachlässe anzuschauen. Einige haben positiv darauf reagiert

und gerne bei unserem Angebot mitgemacht.

Die Preisnachlässe werden unseren Mitgliedern beim Vorzeigen der gültigen Mitgliedskarte gewährt, außer bei jenen Artikeln die schon einen Preisnachlass haben.

OTTICA EXCELSIOR	C.so Italia 32	Occhiali da sole 20% Occhiali da vista 15%
ROPELE Pelletteria Valigeria	Via Milano 94	Sconto del 10%
ERBAVOGLIO abbigliamento, intimo e mare	Via Firenze 58 e C.so Libertà 33	Sconto del 10%
OTTICA MAX	Via Cl. Augusta 91/D	Sconto 15% su occhiali da vista, da sole e lenti a contatto
Elettronica GIRTNER sas	Via Brennero 71 - Laives	Dal 5 al 15% - installazioni gratuite
DELMARCO GRAZIANO	Tinteggiature verniciature Tel. 3472300180	10% su tinteggiature e verniciature
OTTICA ANGELO	Via L. da Vinci 10/B	Sconto del 20% su occhiali da vista e da sole
AMPLIFON Spa	Bolzano e Merano	Sconto 15%
EUROPA CALZATURE	P.zza Domenicani - Bolzano	Sconto 12% su calzature e pelletteria
FARMACIA S. QUIRINO Dott. Bonvicini	V.le Druso, 43 - Bolzano	Sconto 10% su integratori, prodotti omeopatici, OTC (esclusi farmaci fascia A e C)
FARMACIA EUROPA d.ssa Rauzi Francesca	Via Palermo, 11/D	Sconto 10% per parafarmaci in magazzino (non su ordinazione) non cumulabile con altre offerte
Ditta COSTANZO MICHELE vendita di ceramiche e ristrutturazione appartamenti	Via Milano, 118 - Bolzano	Sconto 30% sulla fornitura e posa di materiali
OTTICA DEMENEGO	Via Palermo, 9 - Bolzano	Sconto fino al 25% su prodotti firmati e lenti 10% di nostra produzione

Il ginepro - Der Wacholder

Sano e aromatico - Gesund und aromatisch

L'infuso al ginepro aiuta contro la gotta, la tosse stizzosa e problemi di digestione. Si prende un cucchiaino di bacche di ginepro spezzettate con un quarto di litro d'acqua bollente, lasciando in infusione per 5 minuti.

Una cura di ginepro aiuta per la depurazione del sangue ed a disidratare secondo il consiglio di Pfarrer Kneipp: si incomincia con masticando una bacca di ginepro e si prosegue aumentando di una bacca al giorno fino al 15mo giorno, poi si riduce ogni

giorno di una bacca fino ad arrivare a una sola il 29mo giorno.

(da "Meine Gesundheit")



Bei Gicht, Reizhusten und Verdauungsbeschwerden eignet sich sehr gut ein Wacholdertee. Man übergießt einen Teelöffel zerstoßene und getrock-

nete Wacholderbeeren mit einem Viertelliter kochendem Wasser und seihst diese dann nach 5 Minuten ab.

Die Wacholderkur eignet sich auch gut zur Blutreinigung und Entwässerung wie schon Pfarrer Kneipp riet: Am ersten Tag eine Wacholderbeere kauen bis sie süßlich schmeckt, dann schlucken. Bis zum 15. Tag jeden Tag eine Beere mehr nehmen, dann täglich um eine Beere reduzieren bis die Kur am 29. Tag mit einer Beere endet.

(aus „Meine Gesundheit“)



Incontro informativo *Informationstreffen*



“Valore della Costituzione” “Der Wert der Verfassung”

Sala incontri – TRESANTI – Via Duca d’Aosta 25 BOLZANO
Saal der Dreieinigkeitskirche – Duca d’Aostastr. 25 BOZEN

Giovedì 27 ottobre 2016
alle ore 16.00

Donnerstag 27. Oktober 2016
um 16.00 Uhr

Referente: Dott. Testini Antonio

già insegnante di discipline giuridiche ed economiche,
presso l’Istituto ITC Cesare Battisti di Bolzano
(Lehrer im ITC – Cesare Battisti – Bozen)

Nel mese di giugno del 1946 furono eletti i componenti dell’Assemblea Costituente che elaborò la “più bella Costituzione del mondo”. Mentre si sta accendendo il dibattito sulla riforma della costituzione stessa, abbiamo pensato che sia importante ricordare le fonti storiche che sono alla base della nostra Costituzione Repubblicana.

Il dott. Testini ci illustrerà, come si è giunti al passaggio dallo Statuto Albertino alla vigente Costituzione in vigore dal 1948. Ci parlerà inoltre (ed è la parte più interessante) dei “principi fondamentali” e dei “diritti e doveri dei citta-

dini” che formano la prima parte della legge fondamentale della Repubblica. Vista l’importanza dell’argomento, tenuto conto del particolare momento che stiamo attraversando, contiamo su una buona e fattiva partecipazione dei nostri soci.



Im Juni 1946 wurden die Mitglieder der Vereinigung gegründet die die Verfassung erarbeiten sollten, es wurde die “schönste Verfassung der Welt”. Während die lebhaften Debatten zur

Verfassungsreform geführt werden, möchten wir an die historischen Quellen erinnern, die den Grundstein unserer Verfassung bilden.

Dr. Testini wird uns den Übergang vom Statut Albertini zur heutigen Verfassung, die seit dem Jahr 1948 geltend ist, erklären.

Außerdem wird er über die Grundprinzipien und den Rechten und Pflichten der Bürger sprechen, die den ersten Teil der Gesetzgebung unserer Republik bilden. Da dies ein wichtiges Argument ist, hoffen wir, dass viele unserer Mitglieder an der Veranstaltung teilnehmen werden.

Ingresso aperto a tutti - Alle Interessierten sind herzlich eingeladen