

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.: Luigi Stefani

Anno 42

Maggio 2019

N. 3

Invito - Einladung

Assemblea Straordinaria Außerordentliche Vollversammlung

per l'approvazione delle modifiche dello statuto
e l'elezione del nuovo direttivo
zur Genehmigung der Anpassung des Statutes
und Wahl des neuen Vorstandes
L.A.P.I.C.-U.V.Z./ONLUS

Kulturheim Gries - Bolzano/Bozen

Giovedì/Donnerstag 23.05.2019 ore 23.30 in prima convocazione/erste Einberufung

Venerdì/Freitag 24. Maggio/Mai 2019

Ore 16.00 Uhr

seconda convocazione - zweite Einberufung

Si arriva con le linee n°10 e n°1 (fermata Piazza Gries)
Sie kommen dort mit den Linien 10 und 1 hin (Haltestelle Grieserplatz)

Relazione sull'attività svolta nell'anno 2018

Tätigkeitsbericht 2018

L'Associazione LAPIC-UVZ Onlus – Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili, opera sul territorio provinciale da oltre 40 anni.

La sua attività si sviluppa in numerosi e differenti ambiti, ma sempre al servizio di persone che hanno particolari necessità: invalidi civili, malati di psoriasi e LES, malati reumatici, persone anziane o sole.

Il lavoro di patronato si occupa di assistere le persone nella compilazione delle domande di invalidità civile, aggravamento, ricorsi, ottenimento delle tessere di libera circolazione, inoltrandole agli uffici ed enti competenti. Occorre una buona capacità di ascolto ed empatia verso le effettive necessità delle

singole persone e la conseguente capacità di indirizzarle verso le richieste più corrette per loro.

Lavoro amministrativo

La gestione organizzativa e burocratica della vita dell'Associazione è affidata ai dipendenti (1 a tempo pieno e 2 part-time) e, con le continue nuove richieste burocratiche, richiede molto impegno. Nel 2018, per esempio, è stato necessario provvedere all'adeguamento delle nuove direttive per la Privacy, che ha reso necessaria la partecipazione a corsi di formazione e anche l'avvalersi di esperti esterni.

Contributi ai soci

Come ogni anno siamo riusciti a soddisfare diverse domande di contributo per cure o soggiorni per gli appartenenti ai vari gruppi.

Le persone psoriasiche, oltre all'ascolto delle loro necessità, necessitano di particolari iter burocratici per l'ottenimento dei contributi provinciali a loro destinati. Anche le persone con malattie reumatiche hanno necessità di supporto, a volte anche economico.

Complessivamente l'Associazione nel

2018 ha soddisfatto 80 domande dei soci dei gruppi Psoriasi, Invalidi e Reuma per un totale di € 32.377,00

Iniziative di socializzazione e di Turismo sociale protetto

Le attività di socializzazione sono molto importanti per una buona salute psicofisica. Numerose sono le iniziative di socializzazione e di turismo sociale protetto: oltre ai soggiorni marini e di cura, l'Associazione ha organizzato visite a mostre, partecipazione a prezzo ridotto ad una selezione dei concerti dell'Orchestra Haydn di Bolzano, gite culturali, tours, e anche numerose passeggiate di una sola giornata, alcune veramente semplici ed accessibili a tutti.

Nel corso del 2018 i partecipanti ai viaggi sono stati: 298 per le gite giornaliere e 184 per i soggiorni e i tours, per un totale di 482 partecipanti.

Attività motorie e prevenzione della salute

Il gruppo Reuma organizza ogni anno numerose iniziative e corsi di attività motorie: ginnastica dolce, Feldenkrais, ginnastica in acqua e yoga. Nel 2018 è stato tenuto anche un incontro di pre-

INDICE - INHALT

Per tutti i nostri soci!

Information für alle Mitglieder! 4

DOMANDA DI ISCRIZIONE

ANSUCHEN UM MITGLIEDSCHAFT 5

Castelvecchio presso Caldaro

Ausflug nach Altenburg bei Kaltern 6

Calendario iniziative LAPIC 2019

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019 7

Giornata delle Porte aperte

per persone disabili al

Castel Trauttmansdorff a Merano

Tag der offenen Tür für Menschen

mit Behinderung und Invalidität

im Schloß Trauttmansdorff - Meran 10

Tempo di sole - 3ª Parte

Sommerzeit - 3. Teil 11

Relazione attività programmata 2019

Programmorschau 2019 12

Convenzioni - Konventionen 13

Passeggiata a Merano

Spaziergang in Meran 14

Serata informativa sul LUPUS

Informationsabend zum LUPUS 14

Gosser Wettbewerb "Fahrt nach Innsbruck (A)" ... 15

Grande concorso "Una giornata a Innsbruck" 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



venzione della caduta, in particolare della persona anziana o con difficoltà motorie, in collaborazione con l'ASL di Bolzano.

Complessivamente nel 2018 i partecipanti alle varie attività motorie sono stati 143.

Conferenze mediche e convegni

Come ogni anno l'Associazione organizza conferenze ad interesse medico o sociale. Nel 2018 si è tenuta una conferenza su alcuni aspetti delle malattie reumatiche e una conferenza sulle nuove disposizioni per il testamento biologico. Il gruppo Psoriasi ha portato numerosi appartenenti al gruppo ad un convegno nella giornata mondiale della Psoriasi presso le Terme di Comano.

Periodico di Informazione ai soci

Il "Notiziario - Nachrichten", il periodico di informazione dell'Associazione, con i suoi otto numeri annuali, fornisce ai soci in forma bilingue le informazioni utili alla vita associativa, i resoconti degli incontri e dei viaggi realizzati e numerose informazioni di carattere culturale e medico.

Viene spedito gratuitamente ai soci ed ha una tiratura di circa 2000 copie a numero.

Gruppi di auto mutuo aiuto

Nel 2018 si è cercato di portare le iniziative dei gruppi di auto mutuo aiuto del gruppo Psoriasi, organizzate dai volontari, anche a Merano e Bressanone: buona è stata la risposta di Bressanone, mentre Merano non ha dato i risultati sperati e per questo non verrà ripetuta. Presso la sede di Bolzano è comunque sempre possibile rivolgersi per chiedere informazioni e spesso, oltre agli impiegati, è possibile incontrare alcuni membri del gruppo Psoriasi.

Iniziativa-concorso "Giocati una vacanza" con la LAPIC-UVZ

I soci, appassionati lettori del Notiziario LAPIC, anche nel 2018 hanno partecipato numerosi all'iniziativa "Giocati una vacanza": 25 soci hanno goduto una giornata interamente spesata nel viaggio "Borghesi e piccole città del Veneto".

Progetto WheelScout – navigazione internet per la mobilità facilitata delle persone disabili

Sta procedendo la realizzazione del progetto WheelScout, già iniziata qualche anno fa in collaborazione con l'Università di Darmstadt, che prevede l'utilizzo di

mezzi di navigazione internet a servizio delle persone disabili per spostarsi con carrozzine nella città trovando i percorsi più brevi e senza ostacoli. Richiederà comunque ancora del tempo per l'ultimazione del progetto.

Convenzioni con esercizi commerciali

Per venire incontro alle esigenze anche finanziarie dei nostri soci, in questi tempi di difficoltà economiche, sono state rinnovate le convenzioni con negozi ed artigiani per ottenere sconti su generi e servizi, quali per esempio occhiali, apparecchi acustici, lavori di imbiancatura e altro.

Incontri di festa con i soci

Tra i momenti di ritrovo che vedono la partecipazione diretta dei soci, uno molto sentito è la festa di Natale, che vede la partecipazione di moltissimi soci, per un pomeriggio insieme con musica, buon cibo da condividere e molto altro. Trova buon riscontro anche il giovedì mensile di "CCCC": Conoscersi, Collaborazione, Chiacchiere, Caffè, che si svolge nella nostra sede per far incontrare vecchi e nuovi soci, che si confrontano sorseggiando un buon caffè.

L'attività dei volontari

Anche se lo elenchiamo come ultimo punto, l'attività dei volontari è fondamentale. Volontari sono il Presidente, il Vicepresidente, tutti i membri del Direttivo e i delegati dei gruppi Psoriasi e Reuma. Inoltre, abbiamo volontari appartenenti a tutti i gruppi, Invalidi, Psoriasi e Reuma, e costituiscono una parte fondamentale della vita associativa. Sono presenti in ufficio come supporto alle attività che si svolgono in sede, organizzano e partecipano agli incontri di auto mutuo aiuto, tengono contatti con le strutture sanitarie, sono molto presenti per l'organizzazione delle assemblee, delle conferenze e delle feste.

Nel complesso possiamo affermare che la LAPIC-UVZ, con i suoi 2045 soci presenti sul Libro Soci (ultimi 10 anni) e 626 che hanno pagato la tessera nel 2018, è sicuramente un'entità viva e capace di operatività sul territorio provinciale. La LAPIC-UVZ continuerà a svolgere le funzioni che le sono proprie, che sono espressione del suo Statuto e delle richieste dei soci.

Il Vicepresidente
Kristler Jakob

Der Verband UVZ-LAPIC Onlus – Unabhängiger Verband der Zivilinvaliden, ist seit mehr als 40 Jahren in der ganzen Provinz operativ.

Der Verband übt seine Tätigkeit in verschiedenen Bereichen aus, im Besonderen für jene die der Unterstützung bedürfen: Zivilinvaliden, Menschen mit Rheuma, LES und Psoriasis sowie auch alte und alleinstehende Menschen.

Patronatsarbeit

Gesuche um Anerkennung der Zivilinvalidität, Gesuche um Erhöhung der Zivilinvalidität, Rekurse, Anfrage um die freie Beförderung "Südtirolpass free". Es benötigt viel Geduld und Mitgefühl den Menschen zuzuhören, sie zu beraten und die geeigneten Lösungen ihrer Probleme zu finden.

Verwaltungsarbeit

Die organisatorischen und bürokratischen Aufgaben des Verbandes bewältigen die drei Angestellten (1 Vollzeit und 2 Teilzeit), die Anforderungen werden immer mehr da jedes Jahr neue Gesetze und Regelungen in Kraft treten. Da im Jahr 2018 das neue Privacygesetz in Kraft trat, war die Teilnahme von Formationskursen notwendig, ebenfalls musste ein Experte hinzugezogen werden.

Beiträge für Mitglieder

Wie jedes Jahr konnten wir verschiedene Anfragen um Beiträge für Kur- und Meeraufenthalte der verschiedenen Gruppe nachkommen.

Personen mit Psoriasis müssen über die Vorgangsweisen zur Erhaltung der Beiträge informiert werden, was zeit- und arbeitsintensiv ist.

Auch jene die an Rheuma erkrankt sind brauchen oft jemand der ihnen zuhört und ebenso finanzielle Unterstützung.

Im Jahr 2018 wurden 80 Gesuche um Unterstützung beim Verband eingereicht und bearbeitet. Insgesamt wurden € 32.377,00 an die Mitglieder der PSO- REU- und Invalidengruppe ausbezahlt.

Initiativen zur sozialen Integration und dem Sozial Geschützten Tourismus

Die Aktivitäten zur sozialen Integration sind sehr wichtig für eine psychophysischen Gesundheit.

Die Angebote zur Sozialisierung und dem Sozial Geschützten Tourismus sind vielfältig:



Meer- und Kuraufenthalte, Museumsbesuche in verschiedenen Städten, Rundreisen, Wanderungen, einfache Spaziergänge für alle zugänglich.

Im Jahr 2018 haben 298 Personen an Tagesfahrten teilgenommen und 184 an Meer- und Kuraufenthalten sowie an Rundreisen. Insgesamt nahmen 482 Personen an den Angeboten teil.

Gymnastikkurse und Gesundheitschule

Die Rheumagruppe organisiert jedes Jahr verschiedene Initiativen und Gymnastikkurse: leichte Gymnastik, Feldenkrais, Wassergymnastik und Yoga. Es wurde auch ein Treffen in Zusammenarbeit mit Sanitätseinheit Bozen zum Thema „Sturzprävention“, besonders für Senioren und Menschen mit motorischen Problemen, organisiert.

Insgesamt haben 143 Personen von diesen Angeboten Gebrauch gemacht.

Konferenzen zum Thema Gesundheit und anderes

Wie jedes Jahr wurden auch dieses Jahr Treffen zu verschiedenen Themen organisiert: die Ärztekonzferenz zu rheumatischen Krankheiten, Patientenverfügung und Testament. Die Psoriasisgruppe organisierte eine Fahrt zu den Thermen von Comano zum Welttag der Psoriasis, an der viele Mitglieder teilgenommen haben.

Nachrichtenblatt I.C.

Mit dem Nachrichtenblatt „Il Notiziario – Nachrichten“ werden Informationen an die Mitglieder weitergegeben. Das Blatt erscheint acht Mal im Jahr, ist zweisprachig und vermittelt den Mitgliedern Informationen zu Neuerungen im Bereich Invalidität, beschreibt die Aktivitäten und vieles andere mehr.

Pro Nummer werden ca. 2000 Exemplare verschickt.

Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2018 wurde versucht die Initiative der Selbsthilfegruppen der Psoriasisgruppe in Meran und Brixen zu organisieren; während die Beteiligung in Brixen sehr gut war hatte diese Initiative in Meran nicht den gewünschten Anklang, aus diesem Grund wird es nicht weitergeführt.

In unserem Sitz in Bozen stehen wir immer für Informationen zur Verfügung. Auch jeden Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr ist es möglich mit einem Mitglied der Psoriasisgruppe zu sprechen.

Initiative – Wettbewerb

Die Mitglieder, die fleißig unser Nachrichtenblatt I.C. lesen, haben auch im Jahr 2018 zahlreich an der Initiative des UVZ-LAPIC teilgenommen: 25 Mitglieder hatten das Glück an der Fahrt „Dörfer und kleine Städte im Veneto“ gratis teilzunehmen.

Projekt WheelScout – eine neue APP „barrierefreies Routing“ für Menschen mit Behinderung

Die Realisierung des Projektes WheelScout geht gut voran, es wurde schon vor Jahren begonnen in Mitarbeit der Universität von Darmstadt und sieht vor, dass man mit der APP über Internet den besten barrierefreien Weg für Rollstühle finden kann. Allerdings wird es noch einige Zeit dauern das Projekt fertig zu stellen.

Konventionen mit Kaufleuten

Um den Mitgliedern auch eine finanzielle Hilfestellung zu ermöglichen, die in diesen Zeiten oft notwendig ist, hat der Verband sich mit verschiedenen Kaufleuten in Verbindung gesetzt, um günstigere Preise zu erhalten. Z.B. beim

Kauf von Brillen, Hörgeräten und auch bei Malerarbeiten usw.

Treffen der Mitglieder zu Festen

Ein besonderes Highlight ist immer die Weihnachtsfeier, an der viele unserer Mitglieder teilnehmen um zusammen mit anderen einen Nachmittag mit Musik, gutem Essen und Unterhaltung zu verbringen. Sehr gut angenommen wurden auch die Donnerstagsabende mit Kaffee, Kuchen und Klatsch, um sich mit anderen zu treffen und sich auszutauschen.

Tätigkeiten der freiwilligen Helfer

Auch wenn dieser Punkt erst als letzter angeführt wird, ist die Mitarbeit der freiwilligen Helfer ein wesentlicher Bestandteil des Verbandes. Freiwillige Mitarbeiter sind der Präsident, der Vizepräsident und alle Mitglieder des Vorstandes sowie auch die Vorsitzenden der PSO und REU Gruppen. Außerdem haben wir freiwillige Mitarbeiter auch in allen Gruppen: Invaliden, Psoriasis und Rheuma, die wertvolle Hilfe in der Vereinsarbeit leisten. Ihre Präsenz im Sitz des Verbandes ist sehr wichtig, sie unterstützen die Aktivitäten, sie organisieren Selbsthilfetreffen, halten Kontakt mit den Sanitätsstrukturen, nehmen an den Sitzungen, den Treffen, den Konferenzen und Festen teil.

Unser Verband UVZ-LAPIC mit seinen 2045 eingeschriebenen Mitgliedern, davon 629 die die Mitgliedschaft 2018 bezahlt haben ist sicherlich ein lebendiges Gemeinwesen, das auf dem gesamten Territorium unserer Provinz operativ ist. Die UVZ-LAPIC wird ihren Einsatz, wie im Statut festgelegt, zum Wohle der Mitglieder weiterführen.

Der Vizepräsident
Kristler Jakob

Per tutti i nostri soci! - Information für alle Mitglieder!

In primavera dell'anno 2018 è entrata in vigore la nuova legge sulla Privacy, secondo la nuova normativa europea (regolamento 679/2016/UE).

Chiediamo gentilmente a tutti i nostri soci di compilare il modulo allegato apponendo 4 firme negli appositi spazi contrassegnati con le crocette e di rispedircelo. In alternativa è possibile riconsegnarlo già firmato in sede o compilarlo direttamente in sede al momento del rinnovo.

Vi ringraziamo per la vostra preziosa collaborazione.

La segreteria – LAPIC-UVZ

Im Mai 2018 ist das neue EU-Gesetz zur Privacy (Regelung 679/2016 EU) in Kraft getreten.

Wir bitten daher alle unsere Mitglieder das, in unserem Informationsblatt enthaltene Formular auszufüllen und alle Unterschriften an den angegebenen Stellen zu leisten, sowie uns dieses per Post zuzusenden. Alternativ können Sie natürlich dieses direkt in unserem Büro abgeben oder direkt hier ausfüllen.

Vielen Dank für eure geschätzte Mitarbeit.

Das Sekretariat UVZ-LAPIC



L.A.P.I.C. – U.V.Z. – ONLUS
LIBERA ASSOCIAZIONE PROVINCIALE INVALIDI CIVILI
UNABHÄNGIGER VERBAND DER ZIVILINVALIDEN
V.le Duca d'Aosta-Str. 68 – 39100 Bolzano/Bozen
Tel. 0471/287336 - info@lapicuvz.it

DOMANDA DI ISCRIZIONE – ANSUCHEN UM MITGLIEDSCHAFT

Il/La sottoscritto/a
 Der/Die Unterfertigte _____

Nato/a
 geboren in _____ Prov. _____

il _____ domiciliato/a in
 am _____ wohnhaft in _____

Prov. _____ Via/N° _____
 Straße/Nr. _____ Tel. _____

CHIEDE – ERSUCHT

di essere iscritto/a a codesta Associazione dichiarando fin da ora di accettare, senza riserva alcuna, le norme statutarie, um die Aufnahme und Einschreibung in diesen Verband und erklärt ohne jeglichen Vorbehalt alle statutarischen Bestimmungen anzuerkennen.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____

Consenso per il trattamento dei dati personali e di categorie particolari di dati **Einwilligung für die Verarbeitung der personenbezogenen, besonderer Kategorien und sensiblen Daten**

Il/La sottoscritto/a dichiara di aver ricevuto copia della informativa di cui l'articolo 13 del decreto legislativo 196/2003 e articoli 13 e 14 del regolamento 679/2016/UE e di aver pertanto acquisito le informazioni sul trattamento dei dati personali e di categorie particolari di dati, e conferisce il proprio consenso ai trattamenti indicati nella informativa, nella misura e con le modalità ivi previste.

Der/Die Unterfertigte erklärt, eine Kopie des Informationsblattes gemäß Artikel 13 des gesetzesvertretenden Dekrets 196/2003, Art. 13 und 14 der Verordnung 679/2016/UE und somit die Informationen über die Verarbeitung der personenbezogenen Daten und der sensiblen Daten erhalten zu haben, und erteilt seine/ihre Einwilligung für die Datenverarbeitungen, die in dem Informationsblatt angegeben sind, und zwar im dort vorgesehenen Ausmaß und mit den dort vorgesehenen Modalitäten.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____

Tessera Associativa Nr. _____ Gruppo _____
 Mitgliedskarte Nr. _____ Gruppe..... %

E - Mail _____

Il/La sottoscritto/a dichiara il suo consenso informato ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo 196/2003 e degli articoli 13 e 14 del regolamento 679/2016/UE al trasferimento dei suoi dati personali, compreso categorie particolari di dati, agli Enti di competenza provinciali e statali, su propria richiesta.

Der/Die Unterfertigte erklärt sein Einverständnis gemäß Artikel 13 des gesetzesvertretenden Dekrets 196/2003, sowie Art. 13 und 14 der Verordnung 679/2016/UE, dass seine persönlichen Daten einschließlich der besonderen Kategorien, den zuständigen Ämtern (Provinz und Staat) auf eigene Anfrage weitergeleitet werden.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____

Il/La sottoscritto/a dichiara il suo consenso informato ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo 196/2003 e degli articoli 13 e 14 del regolamento 679/2016/UE alla pubblicazione di foto ed eventualmente del nome nel rispetto dell'articolo 10 C.C. sul Notiziario e/o calendario e/o sito internet ed altri mezzi di comunicazione della LAPIC-UVZ, per finalità aderenti agli scopi statutari ed associativi.

Der/Die Unterfertigte erklärt sein Einverständnis gemäß Artikel 13 des gesetzesvertretenden Dekrets 196/2003 sowie Art. 13 und 14 der Verordnung 679/2016/UE zur Veröffentlichung von Fotos und eventuell des Namens auf dem Vereinskalendar, Homepage und andere Kommunikationsmittel des UVZ-LAPIC, zum Zwecke der Vereinsarbeit und Vereinsstatuten.

Bolzano/Bozen, _____ Firma/Unterschrift _____





Castelvecchio presso Caldaro Ausflug nach Altenburg bei Kaltern

14.03.2019

La gita è stata molto apprezzata da tutti, per chi era già stato qui più volte, ma soprattutto per chi non conosceva la località panoramica. Anzi, è stato già deciso di ritornare in autunno! Abbiamo apprezzato la navetta che ci ha portati fino a Castelvecchio, risparmiandoci la sia pur lieve salita. Una breve visita nella bellissima chiesa di S. Vigilio meritava essere fatta, godendo della bellissima mattinata soleggiata al punto panoramico situato proprio sopra il lago di Caldaro, con vista sulla Val d'Adige, infinito tappeto di vigneti e meleti. Oltre la catena di monti boschivi sbucavano le cime innevate del Corno Bianco e Nero, Latemar, Catinaccio, Sciliar, Corno del Renon e Ivigna! Una meraviglia! Mentre poco sotto di noi, verso il lago, si distinguono i ruderi della chiesa cristiana di S. Pietro, immersa nel bosco. Siamo scesi pian piano fino al ristorante dove abbiamo pranzato circondati da bellissime orchidee sui davanzali. Verso le ore quattordici ci siamo incamminati per un bel sentiero nel bosco disseminato di fiori celesti di erba epatica, viole lilla, erica rosa e primule gialline, fino ad arrivare alla zona sportiva al limite del bosco. Continuando tra belle villette, curate, con fiori nei giardini, abbiamo raggiunto la funicolare della Mendola, dove abbiamo atteso il bus per Bolzano.

Christina

Der Ausflug nach Altenburg war von allen Teilnehmern sehr geschätzt, diejenigen die ihn noch nicht kannten und auch jene die schon einige Male da waren. Es wurde sogar eine Wiederholung im Herbst vorgeschlagen.

Um die Steigung zu umgehen haben wir die Möglichkeit, den bequemen Shuttlebus zu benutzen, dankend angenommen.

Der Vormittag war schön und sonnig, so konnten wir das gebotene Panorama vom Kalterersee unter uns zum Schwarz- und Weißhorn, den Latemar, den Ifinger, alle noch schneebedeckt richtig genießen. Auch das weite Etschtal mit seinen Wein- und Obstkulturen erstreckte sich beeindruckend unter uns. Ein wahrer Augenschmaus.

Gleich unter uns, im Mischwald oberhalb des Sees konnten wir die Ruine

der paleochristlichen Kirche von St. Peter bewundern.

Langsam ging es weiter abwärts zur St. Vigiliuskirche die einen Besuch wert ist und dann zum Mittagessen ins Restaurant, das uns mit vielen Orchideen an den Fensterbänken begrüßte.

Gegen 14.00 Uhr gingen wir über einen schönen Steig durch den Wald, dort entdeckten wir Leberblümchen, lila Veilchen, rosa Erika und hellgelbe Primeln. Gemütlich plaudernd wanderten wir zur Sportzone, die am Waldrand liegt, dann weiter, vorbei an schönen Privathäusern in deren Gärten schon viele Blumen erblüht waren. Schließlich erreichten wir die Talstation der Mendelbahn und die Bushaltestelle wo wir auf den Bus nach Bozen warteten.

Christina



**5 per mille per l'Associazione Lapic-Uvz
metti la tua firma e
indica il Codice fiscale:
5 Tausendstel für den Uvz-Lapic
Gib deine Unterschrift
für diese Steuernummer:
94004320217**

SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (se il contribuente ha scelto di versare in UNO degli scopi beneficiari)

Spese per il contribuente nel corso di tutto l'anno, alla quale vengono sottratti gli interessi sul conto di risparmio con il cui n. C/c di cui al cap. 4, art. 170

Importo:

Codice fiscale del beneficiario: **94004320217**

Spese per il contribuente nel corso di tutto l'anno, alla quale vengono sottratti gli interessi sul conto di risparmio con il cui n. C/c di cui al cap. 4, art. 170

Importo:

Codice fiscale del beneficiario:

Si aggiunga a quanto indicato nell'informativa sul trattamento dei dati, contenuta nel paragrafo 3 delle Istruzioni, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per affluire la scelta.

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinate alla quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.



Calendario iniziative LAPIC 2019

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*

16.05.2019

Passeggiata / Spaziergang
Valdurna - Sarentino
Durnholz - Sarnthein



18.05.2019

Escursione / Ausflug
da Malles a Müstair (CH)
Mals - Müstair

26.05.-02.06.2019

Tour / Rundreise
Portogallo
Portugal

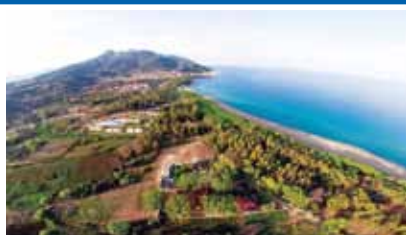


08.06.2019

Escursione / Ausflug
Lago di Resia
Reschensee

13.-27.06.2019

Soggiorno marino
Meeraufenthalt
Sardegna / Sardinien



15.06.2019

Passeggiata / Spaziergang
Lago di Dobbiaco
Toblachersee

29.06.-13.07.2019

Soggiorno marino
Meeraufenthalt
Igea Marina





20.07.2019

**Escursione / Ausflug
3 Cime di Lavaredo
Drei Zinnen**

21.-27.07.2019

**Tour / Rundreise
Scozia
Schottland**



28.07.2019

**Opera / Oper
Aida
Arena di Verona**

05.-09.08.2019

**Tour / Rundreise
Navigazione sul Reno
Rhein Flussfahrt**



24.08.2019

**Escursione / Ausflug
Val Martello
Martellital**

24.08.-07.09.2019

**Soggiorno + terme
Meer- und Kuraufenthalt
Cervia**



12.09.2019

**Passeggiata / Spaziergang
Castel Flavon
Haselburg**

14.09.2019

**Gita / Ausflug
Parma**





21.09.2019

**Gita / Ausflug
Bassano - Marostica**

28.09.2019

**Escursione / Ausflug
Val di Fosse
Pfossental**



17.10.2019

**Passeggiata / Spaziergang
Lavena
Langfenn**

19.10.2019

**Gita premio
Preisreise
Innsbruck**



26.10.2019

**Escursione / Ausflug
Ponte Nova - Carezza
Birchabruck - Karerpass**

07.11.2019

**Passeggiata / Spaziergang
Assunta - Renon
Maria Himmelfahrt - Ritten**



14.12.2019

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**



30.12.2019-02.01.2020

**Capodanno alle Terme
Jahreswechsel im Thermalbad**





Giornata delle Porte aperte per persone disabili al Castel Trauttmansdorff a Merano

Sabato 18 Maggio 2019

a partire dalle ore 09.00 e per la durata dell'intera giornata, è ormai consuetudine che si aprano gratuitamente per le persone disabili.

Per l'accesso gratuito è sufficiente presentarsi alla cassa mostrando la tessera d'invalidità o qualsiasi documento comprovante l'invalidità stessa.

Viaggio con mezzi propri o pubblici

Info: LAPIC/UVZ • Tel. 0471/287336 • e-mail: info@lapicuvz.it



Tag der offenen Tür für Menschen mit Behinderung und Invalidität im Schloß Trauttmansdorff - Meran

Samstag 18. Mai 2019

Der Eintritt für Menschen mit Behinderung und Invalidität und deren Begleitperson ist kostenlos.

Für den freien Einlass ist einfach der Zivildisabledenausweis oder jedes andere Dokument, das die Invalidität bescheinigt, vorzuzeigen.

Hin- und Rückfahrt mit eigenen oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

Info: LAPIC/UVZ • Tel. 0471/287336 • e-mail: info@lapicuvz.it



Tempo di sole - Sommerzeit

3ª Parte - 3. Teil

I tumori cutanei appartengono a due gruppi: basaliomi e melanomi.

Il **basalioma**, detto anche "tumore bianco della pelle", rimane spesso di colore chiaro, o un poco rosso; sovente in effetti viene scambiato a lungo per un eczema e trattato in modo non adatto. Difficilmente produce metastasi, solamente quando viene fatto passare troppo tempo e le cellule al suo interno degenerano. Anche se non produce metastasi, comunque penetra profondamente nella pelle e prima che venga riconosciuto ha già distrutto in profondità i tessuti, provocando danni visibili, soprattutto nel viso.

Simile al basalioma (cioè sempre un "tumore bianco della pelle") è il carcinoma cutaneo spinocellulare: per le cause che lo possono indurre, pare che siano responsabili anche infezioni da papilloma virus umano (HPV); ha un maggior rischio di degenerazione, soprattutto quando insorge nelle mucose.

Il **melanoma**, detto anche "tumore nero della pelle" si sviluppa principalmente a partire dai nei. Si può sviluppare ovunque nella pelle, anche nelle mucose, in zone nascoste o anche da qualche parte all'interno del corpo. Molto aggressivi risultano quelli che si sviluppano sui piedi.

Chi ha una carnagione chiara e non si protegge adeguatamente la pelle, ha una percentuale altissima di sviluppare un tumore cutaneo (basalioma o melanoma). Nella maggior parte dei casi i danni avvengono nei primi venti anni di vita, anche se si possono manifestare anche dopo venti o trent'anni.

I melanomi possono comunque manifestarsi anche precocemente, in età tra i venti e trent'anni: nelle donne in questa fascia d'età è il tumore più frequente.

I melanomi sono spesso tumori molto aggressivi e le statistiche riportate sono allarmanti: anche un melanoma di spessore minimo (pochissimi millimetri) può causare in numerosi casi una sopravvivenza limitata.

Prevenzione e protezione

Per questo occorre "sorvegliare" la propria pelle, osservando le modificazioni dei propri nei; può essere molto utile

farsi osservare dai propri cari, soprattutto nelle porzioni di pelle che non riusciamo a vedere personalmente.

L'autrice suggerisce anche il sistema di autocontrollo "ABCDE":

A: significa asimmetria: più il neo è asimmetrico più è a rischio.

B: significa bordi: nei con bordi irregolari o sfocati sono più rischiosi.

C: significa colore: un neo molto scuro o che presenta molti colori, come il marrone, il nero, il grigio, il rosso il biancastro o il lilla è maggiormente da tenere sotto controllo.

D: significa diametro: quando supera il mezzo centimetro oppure comincia a crescere, bisogna che sia controllato.

E: significa elevazione: un neo che da sempre è elevato o che penzola di qua e di là, generalmente non crea problemi; viceversa quando un neo inizialmente piatto comincia a ingrossare di spessore, va fatto vedere rapidamente.

In ogni caso una visita dal dermatologo e controlli regolari sono assolutamente raccomandati.



Die Hauttumore werden in zwei Gruppen eingeteilt: Basaliome und Melanome:

Das **Basaliom**, auch „weißer Tumor“ genannt, behält meistens eine helle oder eine rötliche Farbe; es wird oft mit einem Ekzem verwechselt und dementsprechend behandelt. Es passiert selten, dass sich dabei Metastasen entwickeln, vergeht aber eine zu lange Zeit ohne Behandlung degenerieren die Zellen und können sich welche bilden. Auch ohne dass sich Metastasen bilden dringt der Tumor tief in die Haut ein, vernichtet das Gewebe, wobei sichtbare Schäden entstehen, besonders im Gesicht.

Ähnlich wie das Basaliom (weißer Tumor) ist das Spinozellular-Hautkarzinom: es kann durch verschiedene Ursachen entstehen wie bei Entzündungen durch den „Human Pappilloma Virus“ und dadurch entsteht die Gefahr, besonders wenn Weichteile betroffen sind.

Das **Melanom**, genannt auch der „schwarze Hauttumor“ entsteht haupt-

sächlich aus den Leberflecken. Er kann sich überall auf der Haut entwickeln, den Weichteilen an versteckten Stellen des Körpers, oder sogar im Körper. Sehr aggressiv sind jene die sich an den Füßen entwickeln.

Menschen mit heller Haut haben ein großes Risiko an einem Hautkrebs, Melanom oder Basaliom zu erkranken. Meistens entstehen die Schäden in den ersten zwanzig Jahren des Lebens, wenn sie auch oft erst nach zwanzig oder dreißig Jahren auftreten.

Die Melanome können aber auch sehr aggressiv zwischen dem zwanzigsten und dem dreißigsten Lebensalter auftreten, wie alarmierende Statistiken beweisen. Sogar ein wenige Millimeter großes Melanom kann in vielen Fällen zum Tod führen.

Vorbeugung und Schutz

Darum ist es wichtig die eigene Haut zu „beobachten“, die Veränderung der Leberflecke zu kontrollieren; man kann auch die eigene Familie einbinden, besonders an Stellen, die man selbst nicht leicht einsehen kann.

Die Autorin empfiehlt folgendes System der Selbstkontrolle anzuwenden:

A: Bedeutung Asymmetrie: je asymmetrischer der Leberfleck ist, je größer das Risiko

B: Bedeutung Ränder: Leberflecke mit unregelmäßigen oder unscharfen Rändern sind gefährlicher

C: Bedeutung Farbe: ein sehr dunkler oder verschieden farbiger Leberfleck wie beispielsweise braun, schwarz, grau, rot, weißlich oder violett sollte besonders gut beobachtet werden.

D: Bedeutung Durchmesser: wenn der Leberfleck mehr als einen halben Zentimeter misst oder sich vergrößert muss er kontrolliert werden.

E: Bedeutung Erhöhung: ein Leberfleck, der schon immer erhöht ist oder hin und her schwingt ist normalerweise nicht gefährlich; war ein Leberfleck aber immer glatt und beginnt sich zu vergrößern und verdicken muss er sofort behandelt werden.

Auf jeden Fall ist ein Besuch bei einem Dermatologen mit regelmäßigen Kontrollen angebracht.





nen Themen

Informiert sein ist wichtig: die eigenen Pathologien kennen und besser verstehen. Bei Vorträgen von Ärzten kann man viel erfahren, z.B. dass man sein Leben besser in den Griff bekommt und dass nicht die Krankheit unser Leben bestimmt.

Es ist vorgesehen einige Ärztekongressen zu spezifischen Themen mit Beteiligung der Mitglieder zu organisieren.

6) Nachrichtenblatt

Die Veröffentlichung des Nachrichtenblatts "Notiziario I.C. - Nachrichten für Zivilinvaliden Z.I." ist ein wichtiges Instrument zur Übermittlung von Informationen über die Arbeit des Verbandes, des Vereinswesens und Neuerungen im Invaliden- und Behindertenbereich. Das Nachrichtenblatt wird allen Mitgliedern

in der Provinz und außerhalb, sowie an die öffentlichen Ämter und Einrichtungen verschickt.

7) Selbsthilfegruppen

Sich anderen mitzuteilen hilft: die Selbsthilfegruppen treffen sich in unserem Sitz in Bozen, aber auch außerhalb, wie z.B. in Vahrn/Brixen.

8) Wettbewerb: "Mach mit und gewinne" mit dem Uvz/Lapic

Mit der Absicht die Mitglieder zu animieren unsere Zeitschrift zu lesen und an den Angeboten teilzunehmen organisieren wir auch in diesem Jahr den Wettbewerb, an dem alle Jahre viele Mitglieder mit Enthusiasmus teilgenommen haben.

9) Projekt WheelScout Outdoor &

Indoor - eine neue APP „barrierefreies Routing“ für Menschen mit Behinderung

Die Realisierung dieses Projektes geht dieses Jahr weiter und sieht vor, Menschen mit Behinderung ein barrierefreies Weiterkommen zu ermöglichen.

10) Projekt "Help to help"

Das Projekt sieht vor in Zusammenarbeit mit dem Verein von jungen Studenten, AIESEC von Trient, dass einige Studenten zu uns nach Bozen kommen und verschiedene Kurse für unsere Mitglieder organisieren, z.B. soziale Integration, kulturelle Bildung, Englisch-Sprachkurs, Benutzung des Smartphones, Tablets usw.

Der Vizepräsident
Kristler Jakob

Convenzioni - Konventionen

Cari soci,
Ecco la nostra lista 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 2019 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



Passeggiata a Merano Spaziergang in Meran

02.04.2019

Il pomeriggio a Merano è stato proprio bellissimo, né caldo né freddo e perfino pochi turisti sulle passeggiate! Così noi quattro abbiamo potuto godere le bellezze delle aiuole, i tratti variegati della gola del Passirio, i gorgi ribelli delle acque, i colori degli alberelli e dei cespugli, era tutto una meraviglia! Ester aveva il compleanno (88 anni!) e continuava a ringraziare per il bel regalo! Giusi non era mai stata a Merano, pur avendo abitato per anni a Postal, perciò era entusiasta. Maria Luisa ci ha raccontato molti ricordi legati a Merano! Io ero contentissima della loro gioia! A volte serve veramente poco, prendersi

il tempo per essere felici nella natura!
Ciao a tutti

Christina



Der Nachmittag in Meran war wunderschön, nicht zu warm, nicht zu kalt, sogar sehr wenige Touristen längs der Promenade.

So konnten wir vier die schönen Blumenbeete, die verschiedensten Winkel der Passerschlucht, dem rebellischen Wasserlauf, die Farbe der Bäume und

Sträucher, alles war herrlich!

Ester hatte ihren Geburtstag, so wiederholte öfters: "Danke, danke für das schöne Geschenk!" Giusy war noch nie in Meran gewesen, auch wenn sie mehrere Jahre in Burgstall gewohnt hatte, sie war überglücklich! Marieluise ließ uns an ihren Erinnerungen, die sie von ihrer Zeit in Meran teilhaben.

Ich war dankbar für ihre Freude und Begeisterung.

Manchmal braucht es wirklich nur wenig, sich Zeit zu nehmen und den Tag in der Natur zu genießen.

Grüße an alle

Christina

Serata informativa sul LUPUS Informationsabend zum LUPUS

Dr. Armin Maier

Reumatologia - Medicina interna Ospedale di Bolzano / Rheumatologie und Interne Medizin Krankenhaus Bozen

Relazione sul LUPUS per pazienti e parenti
Vortrag zum LUPUS für Patienten und Verwandte

Martedì/Dienstag 14.05.2019 - ore 18.00 Uhr

Sala patologia – Ospedale di Bolzano / Im Saal der Pathologie – Krankenhaus Bozen

GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

Visto che a tanti soci il giornalino n° 2 non è ancora arrivato metteremo l'elenco aggiornato dei soci che hanno risposto alle domande sul prossimo numero.

La Segreteria

Da viele Mitglieder das Nachrichtenblatt Nr. 2 noch nicht erhalten haben, veröffentlichen wir die Liste der Mitglieder, die die Fragen beantwortet haben in der nächsten Nummer.

Das Sekretariat

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

“Fahrt nach Innsbruck (A)”

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 2019

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 23.08.2019 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!

PREISE:

**Fünfundzwanzig
Gutscheine für die
Preisreise inkl. Fahrt,
Mittagessen und
Begleitperson
LAPIC-UVZ.**



QUESITI / QUIZ

- 1) Quando è entrata in vigore la nuova legge sulla Privacy?
Wann ist das neue Privacygesetz in Kraft getreten?
- 2) Dove si svolge la giornata delle porte aperte per persone disabili?
Wo ist der Tag der offenen Türe für Menschen mit Behinderung?
- 3) Come si chiama il progetto per la navigazione senza barriere?
Wie heißt das Projekt zum barrierefreien Weiterkommen?
- 4) In che data si terrà l'assemblea straordinaria?
Wann findet die Außerordentliche Vollversammlung statt?

RISPOSTE / ANTWORTEN

1	2
3	4



GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ

“Una giornata a Innsbruck”

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 2019. Sono esclusi i dirigenti Lapid/Uvz e familiari.

Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 23/08/2019, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 16 settembre 2019. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario.

Buona fortuna!

I PREMI

Venticinque buoni validi per una giornata a Innsbruck, comprensivi di pranzo, trasferimento e assistente LAPIC-UVZ.



Tagliando valevole per la partecipazione al concorso Lapid-Uvz
Abschnitt gültig für die Teilnahme am Wettbewerb Uvz-Lapid

“Una giornata a Innsbruck (A)”
“Fahrt nach Innsbruck (A)”

Notiziario I.C. / Nachrichten für Z.I. n.3/2019

Le domande sono riportate sul retro della pagina – Die Fragen befinden sich auf der Rückseite

(Barrare la casella corrispondente – Zutreffendes Kästchen ankreuzen)

SOCIO
MITGLIED

EFFETTIVO
INVALIDE

PSO/NDT

REU/LUPUS

AGGREGATO
FÖRDERER

Cognome/Nachname

Via/Strasse

Nome/Name

Città/Stadt

N. Tessera Lapid/N. Ausweis Uvz

Telefono/Telefon