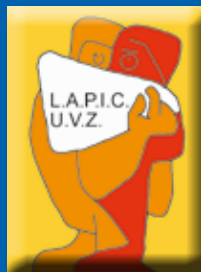


# LAPIC UVZ

NOTIZIARIO NACHRICHTEN



ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE - GEMEINNÜTZIGE SOZIALORGANISATION

LAPIC-UVZ ONLUS - Via Duca d'Aosta, 68 - Bolzano  
Tel. 0471 287336 - Fax 0471 409780 - [www.lapicuvz.it](http://www.lapicuvz.it) - [info@lapicuvz.it](mailto: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

Luglio/Agosto 2019

N. 5

## Buona estate - Schöne Sommerzeit



### ORARI ESTIVI - SOMMER-ÖFFNUNGSZEITEN

(dal 14 giugno al 30 agosto / vom 14. Juni bis 30. August)

Dal lunedì al giovedì: / Von Montag bis Donnerstag:  
08.30 - 12.30 e/und 14.30 - 18.00

Venerdì / Freitag: 08.30 - 12.30

I nostri uffici resteranno chiusi per ferie dal 8 al 18 agosto  
Wegen Ferien bleibt unser Büro vom 8. bis 18. August geschlossen





## GRUPPO REUMA - RHEUMA GRUPPE

# ATTIVITÀ MOTORIE

## INDICE - INHALT

Da dove viene il fango? Das Geheimnis des Abano Fango .....	4
Visita alla città "PONS DRUSI" .....	5
Invito alla conferenza: Cibo è salute: L'alimentazione come cura Einladung zum Vortrag: Gesundes Essen: Ernährung als Kur .....	5
Dintorni di Bressanone un piccolo altipiano Die Umgebung von Brixen eine kleine Hochebene .....	6
Calendario iniziative LAPIC 2019 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019 .....	8
Riaprono le terme di Cervia Wiedereröffnung der Thermen von Cervia .....	11
Soggiorno ad Abano in primavera Kuraufenthalt in den Thermen von Abano .....	12
Lago di Resia Ausflug zum Reschensee .....	13
Invito alla conferenza: I problemi di udito nella terza età Einladung zum Vortrag: Hörprobleme im Alter .....	14
Gosser Wettbewerb "Fahrt nach Innsbruck (A)" ...	15
Grande concorso "Una giornata a Innsbruck" .....	16

## Informazioni del gruppo REU- LAPIC

Rammento a tutti gli interessati che le iscrizioni alle nostre attività motorie partiranno subito dopo il 28 Agosto 2019.

Buone ferie a tutti e spero di vedervi numerosi nelle prossime attività.

La delegata Gruppo Reuma  
Edda Bottaro

## Mitteilung der Rheumagruppe - UVZ-LAPIC

Ich möchte alle Interessierten daran erinnern, dass die Neueinschreibungen zu den verschiedenen Aktivitäten ab 28. August 2019 möglich sind. Mir bleibt noch euch allen eine schöne Urlaubszeit zu wünschen und

hoffe, dass wir uns im Herbst wieder zahlreich bei den Kursen wiedersehen.

Die Vorsitzende der Rheumagruppe  
Edda Bottaro

### GINNASTICA IN ACQUA

Lunedì	dalle 09.40 alle 10.30	Lido di Bolzano
Giovedì	dalle 10.30 alle 11.20	Lido di Bolzano
Venerdì	dalle 09.00 alle 09.50	Haus St.Benedikt - Gries
	dalle 10.00 alle 10.50	

### FELDENKRAIS

Lunedì	dalle 10.30 alle 11.30	UPAD - Via Firenze
--------	------------------------	--------------------

### GINNASTICA DOLCE

Mercoledì	dalle 9.30 alle 10.30	UPAD - Via Firenze
-----------	-----------------------	--------------------

### YOGA

Mercoledì	dalle 09.00 alle 10.30	Palestra tre Santi
Venerdì	dalle 09.00 alle 10.30	UPAD - Via Firenze



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



# Naturale non sempre è innocuo

## Natürlich ist nicht immer harmlos

**S**tando alle stime più recenti circa l'80 per cento degli utenti di Internet accede anche a contenuti di salute, soprattutto le persone con malattie croniche, che devono seguire terapie per tutta la vita, sono orientate a cercare nuove strategie.

Oltre la metà dei pazienti psoriasici ammette, infatti, di aver fatto uso di terapie complementari o alternative ai trattamenti prescritti dal dermatologo.

“Praticamente tutti i malati di psoriasi provano almeno una volta qualcosa percepito come “naturale”” commenta Ketty Peris, direttore della Clinica Dermatologica all'Università Cattolica – Ircs Policlinico Gemelli di Roma.

Un'indagine americana ha trovato conferme a favore di indigo naturalis, curcumina, olio di pesce, meditazione, agopuntura e cambi dietetici.

“È importante però che se ne parli con un medico, onde evitare di peggiorare la situazione. Le persone tendono a credere che integratori, erbe o prodotti naturali vari siano in genere sicuri, ma non sono del tutto senza rischi: possono comportare conseguenze serie, tos-

sicità e complicazioni. Oppure possono interferire con i farmaci che si stanno usando. Spesso non c'è motivo di rinunciare a una cura emolliente con qualche proprietà antinfiammatoria che, se applicata sulle lesioni, usualmente dà sollievo. Purché sia chiaro che non porta a guarigione e non si deve in ogni caso rinunciare alle terapie di comprovata efficacia”.



**G**laubt man den Statistiken suchen 80% der Internet Benutzer auch Seiten zur Gesundheit, besonders Personen mit chronischen Krankheiten, die ein Leben lang Medikamente nehmen müssen, suchen neue Strategien zur Linderung ihrer Beschwerden.

Mehr als die Hälfte der Psoriasispatienten geben zu, schon öfters alternative Behandlungsmethoden ausprobiert zu haben.

Ketty Peris, Direktor der Hautabteilung an der Universität „Ircs Policlinico Gemelli di Roma“ erklärt, dass praktisch

alle Psoriasispatienten wenigstens einmal „natürliche“ Produkte ausprobiert haben.

In einer amerikanischen Studie geht hervor, dass folgenden Anwendungen der Vorzug gegeben wird: Indigo naturalis, Curcumin, Fischöl, Meditation, Akupunktur und wechselnde Ernährung.

„Es ist aber wichtig sich mit einem Arzt zu beraten, um die Situation nicht zu erschweren. Patienten lassen sich oft überzeugen, dass Nahrungsergänzungsmittel, Kräuter und natürliche Produkte ungefährlich sind, doch besteht immer ein gewisses Risiko: falsch verwendet kann es zu schweren körperlichen Problemen kommen. Werden Medikamente eingenommen, kann es dazu kommen, dass deren Wirkung durch die anderen Produkte in Konflikt geraten. Im Grunde spricht nichts dagegen Hautcremen zur Hemmung von Entzündungen zu verwenden, wenn diese Erleichterung versprechen. Man muss sich nur bewusst sein, dass diese nicht zur Heilung der Krankheit führen und dass man die herkömmliche Behandlung nicht abbrechen sollte.“

## Nuova proposta per l'autunno:

## Neues Angebot für den Herbst:

## Yoga posturale - Haltungsyoga

**I**n ottobre avvieremo una nuova iniziativa riguardante le attività motorie: lo Yoga posturale. Al corso di Yoga che è già avviato da moltissimi anni (e che è sempre esaurito), si aggiungerà quest'anno la proposta per un corso di “Yoga posturale”. Questa disciplina ha un obiettivo ben preciso: migliorare la postura attraverso il rinforzo del tono muscolare, allungando e allineando il corpo, riportando un equilibrio armonico. L'educazione e rieducazione posturale sono utili a qualsiasi età. L'attività si svolge con l'utilizzo delle Asana classiche, con una metodologia di applicazio-

ne che pone una particolare attenzione alla postura, ottenendo notevoli benefici a livello fisico e mentale.

Il corso si svolgerà presso una palestra dell'Upad a partire da ottobre.



**I**m Oktober bieten wir eine neue Initiative zur Gesundheitsschule an: das Haltungsyoga.

Zusätzlich zum Yogakurs am Mittwoch, der seit vielen Jahren besteht und im-

mer voll besetzt ist bieten wir dieses Jahr das Haltungsyoga an. Diese Disziplin hat zum Ziel durch Stärkung der Muskulatur, Dehnung und Begrädigung des Körpers eine harmonische Haltung zu erreichen. Die Schulung und Rehabilitation der Rückenhaltung kann in jedem Alter erfolgen und beugt Rückenbeschwerden vor. Dieses Yoga lehnt sich an das klassische Asana an, mit der besonderen Aufmerksamkeit auf die Haltung des Körpers und erzielt physisches und mentales Wohlbefinden. Der Kurs beginnt im Oktober in einer der Turnsäle des UPAD.





# Da dove viene il fango?

## Das Geheimnis des Abano Fango

**I**l fango termale è composto da 3 elementi: solido (argilla naturale), idrominerale (acqua termale) e biologico (micro-organismi e biomateriali). La parte inorganica solida (argilla, fango vergine) si estrae dai laghi termali ai piedi dei Colli Euganei e dopo la filtrazione e depurazione viene messa a "maturare" per 50/60 giorni, con l'acqua termale che proviene da un grande lago sotterraneo, che arriva a una temperatura di 83 gradi, di origine nei Monti Lessini. Da millenni nel tragitto si arricchisce di minerali che hanno un'influenza determinante sullo sviluppo della microflora e sulla maturazione del fango e che permette ai fanghi di attenuare i dolori dei pazienti. Il fango resta a contatto con l'acqua termale che viene fatta costantemente scorrere ad una temperatura di circa 60°C. L'acqua a contatto con il fango provoca importanti modificazioni chimico/fisiche e arricchisce il fango di

preziosi principi attivi derivanti dal metabolismo della sua particolare flora di microalghe (Diatomee e Cianoficee).

Una volta maturato il fango termale viene applicato, seguendo le indicazioni del medico termalista e in funzione della terapia prescritta, all'interno del reparto cure di cui ogni stabilimento è dotato. Il ciclo di cure consigliato è di 12 fanghi e 12 bagni. L'acqua con ozono intensifica il rilassamento dopo l'applicazione del fango.

Il fango termale ferma la degenerazione cartilaginea e stimola la produzione di endorfine, che aumentano la soglia del dolore. Il fango viene applicato sulla pelle non dove ci sono organi vitali (meglio sulla schiena). L'effetto del fango non è immediato, talvolta intensifica nei primi giorni i disturbi. I benefici si avranno dopo circa 10 giorni dal ciclo termale.

Il fango termale, come le inalazioni, è benefico anche nel trattamento delle

patologie respiratorie croniche; inoltre l'acqua termale è un ottimo mucolitico senza limite di età.



**D**er thermale Abano Fango, auch Heilschlamm genannt, ist eine Mischung aus Tonerde und Thermalwasser. Im Anfangszustand hat er noch kaum irgendeine Wirkung und unterscheidet sich nicht wesentlich von anderen Schlammvorkommen und Moorerden in Europa.

Man hat bis vor gar nicht langer Zeit gedacht, die wohltuende Wirkung von Fango beruht allein auf seiner Wärmeentwicklung. Inzwischen hat die Thermalmedizin bewiesen, dass der Reifungsprozess das Geheimnis des Abano Fango ist.

Der "frische" Fango lagert etwa 2 Monate in besonderen Wannen, vermischt und durchspült mit 35° bis 45° heißem Thermalwasser. In dieser Reifepériode entwickeln sich pflanzliche Mikroalgen, und hier hauptsächlich die Kieselalgen, die den Fango komplett durchdringen, seine zuvor feste Form plastisch, also schlammähnlich machen und ihn "reif" werden lassen. Dabei werden entzündungshemmende Substanzen produziert, die sich in der Wirkung mit gebräuchlichen Medikamenten messen können.

Beim jetzt reifen, thermalen Naturfango sprechen wir vom ABANO FANGO.

Er ist ein Naturheilmittel ohne Nebenwirkungen.

Der Heilschlamm und die Inhalationen sind auch eine gute Anwendung bei chronischen Erkältungen, auch das Heilwasser ist ein hervorragendes Mittel um die Bronchien vom Katarrh zu befreien.



Gefördert vom - con il sostegno



**Raiffeisen**  
Meine Bank



# Visita alla città "PONS DRUSI"

Venerdì 12 aprile 2019

**G**ia da tempo la stampa locale riportava notizie sui notevoli ritrovamenti archeologici venuti alla luce nell'area dell'ex Clinica Grieserhof.

Si è avanzata l'ipotesi che si trattasse di evidenti testimonianze della città di Pons Drusi.

La Tavola Peutigeriana, (una carta geografica di epoca romana, giunta a noi con una copia medioevale, riportante itinerari dell'epoca) fra Tridentum (Trento) e Subliavone (o Ponte Gardena), colloca Pons Drusi.

Sulla sua ubicazione nel tempo si sono avanzate varie ipotesi: presso Castelfirmiano, a Rencio, a Gries. Ora con i ritrovamenti di Gries sembra confermata quest'ultima ipotesi.

Accompagnati da un esperto ospite della casa, abbiamo potuto ammirare queste testimonianze, risalenti al I° secolo dopo Cristo. Nei pressi dei resti di un notevole edificio, è stato realizzato un piccolo museo ove sono raccolti una scelta dei reperti ritrovati negli scavi. Altro notevole materiale è tuttora all'es-

me degli esperti. Di quanto esposto impressionano i resti di dipinti, di una delicatezza eccezionale, che possono rivaleggiare con gli affreschi di Pompei.

Sono inoltre esposte anche una serie di monete, delle quali una conosciuta ai tempi di Giulio Cesare.

Poiché alla visita, per motivi logistici, erano ammessi un massimo di trenta visitatori, non sono state accettate altre iscrizioni pervenute negli ultimi giorni, si propone di organizzare un'altra visita nel prossimo autunno. A tempo debito sarà emessa circolare.

Ciliegina finale: "L'archeologia è importante tanto quanto il respirare.  
Racconta qualcosa di noi stessi".

Bernard Andreea

(Frase riportata sul foglio illustrativo del museo.)



**Invitiamo tutti i soci, amici, conoscenti ed interessati alla conferenza:**  
**Einladung für alle Mitglieder, Freunde, Bekannte und Interessierte zum Vortrag:**

## **Cibo è salute: L'alimentazione come cura**

## **Gesundes Essen: Ernährung als Kur**

**Relatrice: D.ssa Cristina Masciullo**  
**Referentin: Frau Dr. Cristina Masciullo**

**Kolpinghaus di Bolzano - Largo Kolping 3**  
**Kolpinghaus Bozen - Kolpingstr. 3**

**12 ottobre 2019 - 12. Oktober 2019**  
**ore 10.00 Uhr**

**Vi attendiamo numerosi – Auf ein zahlreiches Kommen freuen wir uns**



## Dintorni di Bressanone – un piccolo altipiano Die Umgebung von Brixen – eine kleine Hochebene

30.03.2019

**L**a descrizione delle caratteristiche della località, meta dell'escursione, contenuta nel programma era un po' troppo generica, anche perché penso che la zona non sia molto nota, con l'esclusione ovviamente degli abitanti della Valle Isarco. Cercherò di rimediare.

Si tratta di una amena zona ricca di prati, di boschi e di terreni coltivati, posta ai piedi della piccola catena dei monti ove si trova il Lago Rodella. Ma la caratteristica più evidente è l'ubicazione di alcuni villaggi dai nomi che sanno di antico e che si presentano da lontano con gli aguzzi campanili delle loro chiesette. Ne cito alcuni: Pinzagen-Pinzago, Tils-Tiles, Tschotsch-Scezze, Tötschling-Tecelinda. Proprio in questa località abbiamo osservato che sulla parete esterna della chiesa, recentemente è stato messo in luce un affresco rappresentante un episodio di caccia che richiama quello presente sulla parete della cappella di Castello Appiano. Vi è rappresentato un cervo che scappa inseguito da un cane e il cacciatore che aspetta l'evoltersi degli eventi, una scena piena di movimento. E' vero che è arrivata la primavera, è altrettanto vero che i prati erano verdi con lo sfondo delle cime ancora bianche e cariche dell'ultima neve, ma la fioritura, salvo qualche macchia di viole epatiche, era assente. Non abbiamo osservato alcuna primula ma inaspettatamente c'era un larice con dei fiori rossi. Stranezze della natura.

Ci siamo consolati ammirando il panorama: da dietro la Plose, bianca di neve, spuntavano le Odle e il Sasso-lungo.

Al ritorno ci siamo fermati ad ammirare la suggestiva e singolare chiesa di San Cirillo menzionata nel 1283 e da qui ha inizio il sentiero dei Santi

d'Europa, realizzato nel 1993, con numerosi capitelli arricchiti da sculture in bronzo.

Nel percorrere le vie della nostra terra osservando la sua natura, mi vengono in mente i versi di una poesia (non ricordo né il titolo né l'autore) che recitano "... terra di aratri, posta sotto i masi, è il mio colmo di Dio..." (forse ora è necessario apportare alcune modifiche, recitando terra di trattori).

Arrivederci alla prossima gita.

Luigi Stefani



**D**ieser Teil unseres Landes ist für nicht Ansässige nicht sehr bekannt, auch in unserem Programm waren wir nicht sehr genau, weshalb ich hier etwas aufschlussreicher sein möchte.

Es handelt sich um eine angenehme Landschaft mit zahlreichen Wiesen, Wäldern und Äcker, unterhalb eines kleinen Bergmassives wo auch der Radsee liegt. Aber die wahre Charakteristik liegt an der Lage der vielen Dörfer, deren Namen an längst vergangenen Zeiten erinnern und die von weiten durch die spitzen Kirchtürme zu sehen sind. Ich nenne nur einige davon. Pinzagen, Tils, Tschötsch, Tötschling. Gerade in Tötschling konnten wir an den Außenmauern der Kirche Fresken bewundern, die erst kürzlich restauriert worden sind, es handelt sich dabei um Jagdszenen wie man sie auch beim Schloss Hocheppan findet. Man sieht einen Hirsch, gejagt von einem Hund und dem Jäger, der abwartet, was passiert, eine Szene voll Bewegung.

Es stimmt, dass Frühling ist und die

Wiesen ganz grün, es stimmt aber auch, dass die Berge noch ganz weiß vom letzten Schneefall sind, trotzdem haben wir kaum Blumen gesehen außer einigen wenigen Veilchen und eine Lärche in voller Blüte. Besonderheit der Natur.

Wir trösteten uns mit der Aussicht auf die Plose, den Geislern und dem Langkofel, alle im weißen Kleid.

Auf dem Rückweg kamen wir an dem suggestiven St. Cirill Kirchlein vorbei, das aus dem Jahr 1283 stammt und wo der Pilgerweg der Heiligen Europas beginnt. Dieser wurde 1993 mit vielen Kapellen und Bronzefiguren bereichert.

Luigi Stefani







## Gita ai dintorni di Bressanone Ausflug in die Brixner Umgebung

Iniziando la nostra gita dalla stazione ferroviaria ci siamo incamminati oltre le case alte di Bressanone, verso sud ovest, per giungere al bosco misto, già ricco di fiorellini. Ben presto abbiamo lasciato il sentiero meditativo, che saliva sulla destra inoltrandoci sul sentiero dei castagni verso Scerze, tra il bosco. Qualche maso vecchio e isolato, con poco bestiame al pascolo nel prato, permetteva la vista su Bressanone e Plose. Fra piccoli vigneti e molti castagni maestosi siamo giunti alla chiesa di Tecelinda che mostra una scena di caccia sul lato esterno. Salendo lievemente, direzione Nord, abbiamo continuato per il piccolo altipiano con prati e campi incolti, dove si poteva riconoscere la precedente cultu-

ra di mais. Passando questo pianoro il panorama spaziava sui vari villaggi attorno a Bressanone, verso Monte Cavallo e Luson; siamo passati nell'amenissimo paesino di Tiles.

Scendendo verso Pinzago per il pranzo abbiamo avuto modo di vedere larici in fiore e molto vischio sui pini silvestri. Poco distante siamo saliti sullo sperone alla chiesina di Cirillo del 1283, da dove il panorama si allargava su tutta la Valle Isarco.

Il ritorno verso Bressanone si svolgeva sul ripido sentiero meditativo con più capitelli dedicati ai 23 Santi d'Europa.

Arrivati quasi stanchi in stazione, giusto in tempo per non perdere il treno.

Christina

Già dopo il Bahnhof von Brixen, wanderten wir südwestlich durch den Mischwald, in dem uns die Frühlingsblumen erfreuten. Bald kreuzten wir den Besinnungsweg, von dem aus wir über den Kastanienweg durch den Wald nach Tschötsch gelangten. Hier und da kamen wir an einzelnen alten Höfen vorbei, wo Haustiere auf der Wiese weideten und wir eine gute Aussicht auf Brixen, Neustift und der Plose hatten. Durch kleinere Weinberge, unter Nuss- und riesige Kastanienbäume erreichten wir die Kirche von Tötschling, auf der Außenmauer der Kirche waren besondere Jagdszenen angebracht. Von da aus kehrten wir über das flache Mittelgebirge zurück, vorbei an noch leeren Feldern und Äckern, wo noch gut die vorjährige Maiproduktion ersichtlich war. Die Gegend von Tils bot ein weites Panorama über die vielen kleinen Dörfer im Eisacktal rund um Brixen, dem Plosegebiet und der Lüsnerheide. Abwärts gegen Pinzagen, wo wir die Mittagspause einlegten, sahen wir schon blühende Lärchen und sehr viele Misteln an den Föhren. Auch das kleine Kirchlein „Cirill“ aus dem Jahr 1283 fand sich auf unserem Weg. Den steilen Abstieg nach Brixen bewältigten wir auf dem Besinnungsweg, gesäumt von mehreren Kapellen, die den 23 Heiligen Europas gewidmet sind. Einigermaßen müde erreichten wir den Bahnhof, wo wir den Zug nach Bozen gerade noch erreichten.

Christine





# Calendario iniziative LAPIC 2019

## UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*



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**



19.09.2019

**Passeggiata / Spaziergang**  
**Museo Etnografico Teodone**  
**Heimatkundemuseum Dietenheim**

21.09.2019

**Gita / Ausflug**  
**Bassano - Marostica**







28.09.2019

**Escursione / Ausflug  
Val di Fosse  
Pfossental**



03.10.2019

**Passeggiata / Spaziergang  
Castelvecchio autunnale  
Altenburg im Herbst**

06.-13.10.2019

**Soggiorno termale  
Thermenaufenthalt  
Abano Terme**



12.10.2019



**Conferenza / Konferenz  
Cibo è salute: L'alimentazione come cura  
Gesundes Essen – Ernährung als Kur**



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**



14.11.2019

**Visita / Besichtigung  
Museo Palazzo Mercantile  
Merkantilgebäude  
Bolzano / Bozen**

21.11.2019

**Visita / Besichtigung  
Scavi archeologici  
Archäologische Ausgrabungen  
Trento / Trient**



07.12.2019

**Incontro Festa Natalizia  
Weihnachtsfeier**



30.12.2019-02.01.2020

**Capodanno alle Terme  
Jahreswechsel im Thermalbad**







# Riaprono le terme di Cervia

L'acqua arriva direttamente dalle saline. Il direttore:  
«La novità è una piscina più salata del Mar Morto»

## Wiedereröffnung der Thermen von Cervia

Das Wasser kommt direkt aus den Salinen. Die Neuheit liegt an dem Becken mit Salzwasser, das einen höheren Salzgehalt aufweist als das Tote Meer.

**F**orse non tutti sanno che a Punta Marina le Terme esistono davvero. Ma esiste l'acqua di Punta Marina, che non è quella del mare, bensì quella in arrivo dalle colline, pescata con tre pozzi a ridosso delle Terme a 42 metri di profondità da una sorta di sacca d'argilla che la custodisce, al riparo dalle ingressioni marine. Si tratta di acqua salsobromoiodica calcica magnesiacca – indicata in particolare per l'apparato muscolo-scheletrico e quello respiratorio – pescata alla temperatura di 17 gradi e poi riscaldata a 33 gradi nelle piscine (per arrivare poi a 37 gradi nelle vasche più piccole). La principale novità di questo 2019 è legata proprio alla salinità dell'acqua: la piscina termale coperta è stata infatti completamente rinnovata creando tre ambienti, con profondità diverse, tra cui una vasca in cui la concentrazione di sali disciolti «è superiore a quella del Mar Morto, fino

a circa dieci volte più del mare». Qui non ci si immerge ma si galleggia in sospensione, «condizione eccellente per la postura e le patologie reumatiche e ortopediche», dicono dalle Terme.

Altra novità è il "reparto" di dermatologia, con cure riconosciute dal Sistema Sanitario Nazionale per problemi dermatologici come psoriasi e dermatite atopica, anche attraverso l'utilizzo dell'altro ingrediente caratterizzante, i fanghi (il limo nero), provenienti sempre dalle saline, prelevati solo dopo che sono rimasti un anno coperti da acque salatissime. «Questo fango – spiega il direttore – si può applicare in strati sottili sulla pelle e può essere poi esposto al sole, nelle nostre terrazze, dove poi sono presenti altre vasche di acqua salata per un percorso che fa molto bene per le patologie reumatiche, post-operatorie, della pelle, le infiammazioni...».

**W**ahrscheinlich wissen nicht viele, dass bei Punta Marina diese Thermenanlagen existieren. Dort kommt das Wasser nicht vom Meer, sondern wird aus tiefen Brunnen von 42 Meter Tiefe, und zwar aus einer Lehmgrube, die vom Meerwasser geschützt ist, gewonnen. Es handelt sich um Wasser mit hohem Kalk- und Magnesiumgehalt, das besonders für Muskeln und Knochen sowie dem Atmungssystem von Vorteil ist. Das Wasser kommt mit 17 Grad aus der Erde und wird auf 33 Grad für die großen Schwimmbecken und auf 37 Grad für die kleinen Becken erhitzt.

Die Neuigkeit 2019 besteht an dem hohen Salzgehalt des Wassers: Das geschlossene Thermalbad wurde vollkommen erneuert, in drei verschiedenen Bereichen eingeteilt, mit verschiedener Wassertiefe. Das Wasser in einem der Becken hat einen Salzgehalt, der jenen des Toten Meeres überschreitet. Der Salzgehalt ist bis zu 10-mal höher als im Meer. In diesem Wasser kann man nicht eintauchen, man schwimmt obenauf, sehr gut für die Haltung, bei rheumatischen und orthopädischen Beschwerden.

Eine weitere Neuheit ist die Abteilung „Dermatologie“ die Behandlungen bei Hautproblemen wie Psoriasis und Atopische Dermatitis anbietet, die vom nationalen Sanitätssystem anerkannt sind. Auch die Fangotherapie wird angeboten, der „Fango“ kommt aus denselben Salinen wie das Thermalwasser und wird in einer dünnen Schicht auf die Haut aufgetragen, damit kann sich der Patient dann auf unseren Terrassen in die Sonne legen, dort gibt es weitere Salzwasserbecken mit einem Parcours der gut für Rheuma, Postoperative Reha, der Haut und Entzündungen ist.







# Soggiorno ad Abano in primavera

## Kuraufenthalt in den Thermen von Abano

**È** arrivato come tutti gli anni il turno della vacanza-cure ad Abano. Anche quest'anno il numero dei partecipanti è in linea con quello degli anni scorsi.

Dopo un inizio un po' turbolento, la vacanza è proseguita nel migliore dei modi. Appena arrivati abbiamo avuto la sorpresa di trovare alcuni rinnovi, come la sala da pranzo ingrandita, una bellissima sala per ballare con un pianoforte e un pavimento a scacchi e un nuovo edificio contenente 44 suite che di sera illuminato è davvero un bello spettacolo.

Purtroppo, il tempo quest'anno non è stato molto clemente. Fortunatamente tra fanghi, massaggi, sala del sale, piscina, grotta, sauna e bagno turco arriva presto l'ora del pranzo.

Come al solito il buffet è fornitissimo e si fa fatica a scegliere cosa lasciare indietro... e si finisce per assaggiare un po' di tutto.

Nel tempo libero abbiamo come ogni anno, fatto una gita culturale. Quest'anno era la volta della Villa Bassi a poca distanza dall'albergo. Siamo andati a visitare questa residenza nobiliare aperta al pubblico solamente dal dicembre del 2018. È stata una bella e gradevole sorpresa. Questa villa cinquecentesca è un'antica dimora trasformata in Museo con affreschi ed una ricca collezione chiamata Bassi Rothgeb.

Molto bella è la chiesetta situata all'estremità ovest della villa edificata dalla famiglia Dondi e dedicata alla Beata Vergine di Loreto e realizzata in forma di replica della Santa Casa di Nazareth. Gli affreschi sono attribuiti ad Antonio Buttafogo (1772-1817).

Purtroppo, però le vacanze finiscono sempre in fretta e ci siamo salutati augurandoci di vederci per un altro viaggio insieme.

Edda Bottaro

**W**ie jedes Jahr war es auch dieses Jahr soweit, um mit einer Gruppe unserer Mitglieder zu einem Kuraufenthalt nach Abano zu fahren.

Nach einer etwas turbulenten Anreise gestaltete sich der Urlaub schön. Das Hotel hatte einiges der Innenausstattung verbessert: der Speisesaal war vergrößert worden, ein schöner Ballsaal mit einem Marmorboden in Schachmuster lud die Besucher zum Feiern ein und ein neuer Anbau mit 44 Suiten wurde am Abend beleuchtet und bot einen schönen Anblick.

Leider war das Wetter nicht sehr gut, doch durch unsere Aktivitäten und Kuren, wie die Fangotherapie, dem Salzzimmer, Schwimmbad, Grotte, Sauna und türkischem Bad, verging die Zeit im Nu, und schon war es wieder Mittagszeit.

Die freien Stunden nutzten wir um uns etwas Kultur zu genehmigen. Diesmal

besuchten wir die Villa Bassi, in der Nähe des Hotels gelegen. Seit Dezember 2018 ist diese Villa, die in ein Museum umgewandelt wurde, dem Publikum geöffnet. Es handelt sich dabei um eine antike Residenz aus dem 15. Jahrhundert mit reichen Fresken und Gemälden, die dem Museum von Bassi Rothgeb zur Verfügung gestellt wurden.

Eindrucksvoll auch die kleine Kirche am östlichen Ende des Anzites, erbaut von der Familie Dondo und der Heiligen Jungfrau von Loreto geweiht. Die Fresken stammen von Antonio Buttafogo (1772-1817).

Der Urlaub schien kurz, denn die Tage waren erfüllt von Kuren und Aktivitäten, es war wieder Zeit zum Abschiednehmen.

Auf Wiedersehen im nächsten Jahr.  
Edda Bottaro





# Lago di Resia

## Ausflug zum Reschensee

8.06.2019



**L**a partenza in treno per Merano, passando tra i molti frutteti della Val d'Adige, in parte già ricoperti da reti antigrandine. Nel tratto di Terzano si potevano scorgere anche dei campi di asparagi.

Soltanto poche cime delle montagne della Valle avevano ancora tracce di neve. La giornata era un po' uggiosa a Merano, quando abbiamo cambiato treno per la Val Venosta, disseminata da molti paesi e paesaggi montani. Molti castelli e chiesette spiccavano tra i boschi o sui pendii.

Mentre grossi blocchi di marmo bianco, pregiato, troneggiavano lungo la ferrovia di Lasa.

Anche il tempo si è rasserenato quando siamo arrivati a Malles, che offriva un'ottima vista sui ghiacciai della Venosta. Il pullman per San Valentino e Resia era già in attesa, così il nostro viaggio poteva continuare, con la vista sul santuario di Monte Maria, a sinistra, mentre in un tornante troneggiava l'ossario dei caduti di Burgusio, ai piedi della Palla Bianca. Passato il paese di San Valentino una larga diga tratteneva le acque verdi del lago di Resia, lungo 4,5 km, realizzato circa 70 anni fa, sommergendo il paese di Resia e Curon, capoluogo, del quale spicca il campanile dalle acque, diventa-

to il simbolo di Resia.

Il punto più a nord era l'inizio della "Seepromenade" che ci ha riportato comodamente lungo la riva occidentale verso San Valentino, con ottimo panorama sull'Ortles, sempre davanti a noi.

Poi finalmente la meritata pausa pranzo e un giretto lungo le sponde del lago San Valentino e foto di gruppo con l'Ortles, per poi riprendere il nostro rientro verso Bolzano, puntuali come sempre.

Alla SAD va un elogio per la perfetta programmazione delle coincidenze treno-bus ecc. Grazie!

Cristina



**E**twas früh war der Start bei ziemlich grauem Wetter, mit dem Zug nach Meran ging es durch gepflegte Obstkulturen, manche schon mit Hagelschutznetzen. In der Gegend von Terlan gab es auch Spargelfelder zu sehen. Die Gebirgsketten im Etschtal zeigten nur noch wenige Schneespuren. Als wir in Meran den Zug wechselten hatte sich das Wetter schon gebessert. Durch das lebhaftes Vinschgau mit den vielen Dörfern, Schlösser, sowie im Wald versteckten

Kirchlein, der wertvolle weiße Marmor längs der Bahnlinie in Laas und der Blick auf die Gletscher des Ortlers boten eine unterhaltsame Fahrt.

In Mals erwartete uns schon der Bus um nach St. Valentin und dem Reschensee zu gelangen. Links sahen wir das Benediktinerkloster Marienberg und das Kriegerdenkmal bei Burgeis sowie die Weisskugel.

Nach dem St. Valentin See konnte man die Staumauer des Reschensees sehen, diese wurde vor ca. 70 Jahren erbaut wobei die Dörfer Reschen und Graun überflutet wurden. Der Kirchturm des Hauptortes Graun ragt heute noch als Mahnmal aus dem See.

Vom nördlichsten Punkt des Sees startete unsere Wanderung längs des westlichen Ufers zurück nach St. Valentin begleitet von der wunderschönen Aussicht auf das Ortlergebiet.

In St. Valentin angekommen machten wir unsere verdiente Mittagspause mit folgendem Spaziergang entlang des Seeufers. Ein Gruppenfoto vor dem grandiosen Ortler war natürlich auch ein Muss.

Die Eindrücke dieses Ausflugs begleiteten uns auf unserer gut programmierten Rückfahrt.

Christina





Invitiamo tutti i soci, amici, conoscenti ed interessati alla conferenza:  
 Einladung für alle Mitglieder, Freunde, Bekannte und Interessierte zum Vortrag:

# I problemi di udito nella terza età

## Hörprobleme im Alter

Relatore: Dott. Ignazio Ermoli  
 Referent: Herr Dr. Ignazio Ermoli

Sala Tresanti - Via Duca d'Aosta 25  
 Saal – Dreieiligenkirche - Duca d'Aosta Str. 25

26 settembre 2019 - 26. September 2019  
 ore 16.00 Uhr

Vi attendiamo numerosi – Auf ein zahlreiches Kommen freuen wir uns

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

**3**° elenco dei Soci che hanno risposto esattamente al concorso "UNA GIORNATA A INNSBRUCK"

**3**. Liste der Mitglieder die die richtigen Antworten zum Quiz "FAHRT NACH INNSBRUCK (A)" geschickt haben:

116 Albertani Sonia  
 117 Anhaus Ingrid  
 118 Antonello Anna Maria  
 119 Battistuzzi Maria Angela  
 120 Bortolin Ester  
 121 Bottaro Adriana  
 122 Campana Enzo  
 123 Canzi Maria

124 Carlin Loredana  
 125 Cavada Daniela  
 126 Daccordo Barbara  
 127 Dadam Erika  
 128 Dagostin Nadia  
 129 De Angelis M.Gabriella  
 130 De Varda Gabriella  
 131 Decarli Roberto  
 132 Della Coletta Linda  
 133 Delladio Ervinia  
 134 Diegoli Susanna  
 135 Dubois Renzo  
 136 Fossier Ada  
 137 Franzoni Silvano  
 138 Frigo Anna Maria  
 139 Graiff Mirella  
 140 Grisenti Carla  
 141 Hosp Leo

142 Kramer Ingrid  
 143 Lorenzini Anna Maria  
 144 Malanchin Luciana  
 145 Mancin Luisa  
 146 Marabese Fernanda  
 147 Naletto Giuliana  
 148 Pfaffstaller Erna  
 149 Pisciali Wanda  
 150 Praxmarer Irma  
 151 Ragionieri Claudia  
 152 Rindler Margarete  
 153 Sommariva Mario  
 154 Sperandio Silvana  
 155 Todaro Adriana  
 156 Vonmetz Anna Elisabeth  
 157 Windegger Margareth  
 158 Zanella Fiorenza  
 159 Zanotti Monika





## 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) Come si chiama la nuova ginnastica che inizierà in autunno?  
Wie heißt die neue Gymnastik, die im Herbst beginnt?
- 2) Che tema tratta la conferenza medica in ottobre?  
Um welches Thema geht es bei der Ärztekonzferenz im Oktober?
- 3) Cosa visiteremo a Trento?  
Was werden wir in Trient besichtigen?
- 4) A quanti gradi viene pescata l'acqua termale di Cervia?  
Wie warm ist das Thermalwasser von Cervia wenn es aus der Erde kommt?

## 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.5/2019**

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