

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

Settembre 2019

N. 6

## Vita dell'associazione Vereinsleben

**R**ichiamando quanto già esposto sui risultati dell'Assemblea Straordinaria del 24 maggio us., pubblicati sul nostro giornale dello scorso mese di giugno, si conferma la composizione del nuovo Consiglio Direttivo.

Risultano eletti i sig.ri/re:

Bottaro Edda  
Cocciardi Elio  
Delladio Anita  
Hafner Emma  
Kristler Jakob  
Platzgummer Hilda  
Raccaro Nives  
Tambosi Silvano  
Tergolina Giuseppe

Nella stessa assemblea sono stati nominati i componenti del Collegio dei Proviviri risultando eletti i sig.ri

Crivellaro Giuseppe  
Piccoli Giuseppe  
Stefani Luigi



Una parte del nuovo direttivo - Einige Vorstandsmitglieder

Nella prima riunione il Consiglio Direttivo del 07.06.2019 ha proceduto alla nomina degli organi statuari e precisamente è stato eletto alla Presidenza il dott. Elio Cocciardi, alla Vicepresidenza la sig.ra Hafner Emma

Si è inoltre provveduto alla costituzione del Collegio dei Proviviri eleggendo Presidente il sig. Stefani Luigi, confermando come membri i Sig.ri Crivellaro Giuseppe e Piccoli Giuseppe.

Il Presidente eletto si è ufficialmente presentato inviando a tutti soci la seguente comunicazione.

Luigi Stefani

**H**ier möchte ich auf die Mitglieder-Versammlung vom 24. Mai d.J. zurückkommen. Wie schon in unserem Nachrichtenblatt Nr. 4 mitgeteilt, wurden folgende Personen in den Vorstand gewählt:

Bottaro Edda  
Cocciardi Elio  
Delladio Anita  
Hafner Emma  
Kristler Jakob  
Platzgummer Hilda  
Raccaro Nives  
Tambosi Silvano  
Tergolina Giuseppe

Bei der Vorstandssitzung vom 7. Juni wurde der Präsident aus dem Vorstand gewählt wie es das neue Statut vorsieht. Neuer Präsident: Dr. Elio Cocciardi und als Vizepräsidentin wurde Frau Emma Hafner benannt.

Außerdem wurde eine Schlichtungskommission ernannt:

Vorsitzender: Herr Stefani Luigi  
Mitglieder: Herr Crivellaro Giuseppe und Herr Piccoli Giuseppe.

Der neugewählte Präsident präsentiert sich im folgenden Artikel.

Stefani Luigi



# Alcune righe di presentazione del nuovo presidente

## Vorstellung des neuen Präsidenten



**N**ominato a giugno quale nuovo Presidente Lapic dal Direttivo, mi presento sinteticamente, aggiungendo su quanto fatto fino ad oggi ed accennando al futuro dell'Associazione. Sono laureato in Psicologia ed ho lavorato dapprima come Assistente all'Handicap, poi come Educatore nello stesso

ambito e quindi come Insegnante per soggetti portatori di handicap per circa 15 anni; da altrettanti mi occupo di Formazione, insegnando Relazione d'Aiuto e seguendo i Tirocinanti alla Scuola per le Professioni Sociali in lingua italiana della provincia di Bolzano, che forma gli OSA (Operatori socioassistenziali) e gli OSS (Operatori sociosanitari). In passato mi sono occupato di Selezione del Personale.

Detto questo, da metà giugno ad oggi (fine agosto) all'interno dell'Associazione ho svolto dei Colloqui individuali e di Team con i Responsabili dei vari gruppi (Reuma, Pso) e con le persone che attualmente ed in passato hanno svolto ruoli di rilievo in Lapic. Inoltre per avere un quadro complessivo dell'evoluzione e della situazione della stessa, ho letto i Verbali degli ultimi tre anni. Da tutto ciò è emerso un calo complessivo degli iscritti, dovuto a motivi d'età ed anche – purtroppo – a decessi di parecchi soci: dal 2015 si ha un calo che va dal 13 al 24 % dei soci paganti. Probabilmente i motivi risiedono anche in altri fattori, ma sicuramente l'aumentare dell'età complessiva ha prodotto anche questo fenomeno. Nei colloqui svolti è emersa la necessità di poter coinvolgere nelle attività nuovi soci, anche di

giovane età, cercando nuove modalità di motivazione e stimolazione. In questi primi Incontri del Direttivo si è cercato e si cercherà di modificare il nuovo assetto organizzativo, nei modi previsti dal Nuovo Statuto, in modo da avere una visione complessiva del Bilancio, che riveste – ovviamente - un aspetto prioritario dell'Associazione, in modo da evitare aree poco dettagliate del medesimo, in un'ottica di trasparenza e di allargamento/condivisione dei compiti del nuovo direttivo.

Detto questo è da evidenziare il grosso e costante successo che rivestono le Gite/Viaggi organizzati dal nostro sodalizio; attraverso il costante monitoraggio dei Dati che i nostri partecipanti ci forniscono per iscritto, raccolti dal nostro Socio Coordinatore Silvano Tambosi ed elaborati poi in modalità Informatica da Giuseppe D'Agostino vogliamo avere un quadro d'insieme più preciso, in modo da fornire un servizio in sintonia con le esigenze dei nostri "Viaggiatori".

Da aggiungere che, arrivando in Lapic, ho trovato il Vero spirito del Volontariato, al Servizio di...da parte dei vari soci incontrati, come anche del Personale di segreteria.

Sperando che tutto ciò possa continua-

### INDICE - INHALT

Dermatite - Dermatitis .....	4
Psoriasi, Legami pericolosi Psoriasis, Gefährliche Verbindungen .....	5
Grande concorso riservato ai soci LAPIC-UVZ "Fahrt nach Innsbruck (A)" Grosser Wettbewerb reserviert für Mitglieder des UVZ "Una giornata a Innsbruck" .....	6
Calendario iniziative LAPIC 2019 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019 .....	8
Giro delle Tre Cime di Lavaredo Ausflug zu den Drei Zinnen .....	10
Gita al lago di Valdurna Wanderung um den Durnholzer See .....	11
Gita in Val d'Anna – Val Gardena Ausflug nach Gröden – Annatal .....	12
Da Malles a Müstair (CH) Von Mals nach Müstair (CH) .....	13
Sardegna Sardinien .....	14
Soggiorno marino Igea Marina Meeraufenthalt Igea Marina .....	15



### 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



re e svilupparsi ulteriormente e rinnovarsi, auguro a tutti un buon proseguimento.

Il Presidente - Elio Cocciardi



**B**ei der ersten Vorstandssitzung im Juni wurde ich zum neuen Präsidenten des Verbandes UVZ-LAPIC ernannt und möchte mich euch kurz vorstellen und über die Zukunft des Verbandes sprechen.

Ich habe einen Universitätsabschluss in Psychologie und arbeitete vorher im Bereich Handicap als Assistent und später als Erzieher und Lehrer für Personen mit Behinderung für ca. 15 Jahre; genauso lang beschäftige ich mit der Ausbildung von Pflegehelfern im Gesundheits- und Betreuungswesen wo ich „Hilfsbeziehung (Relazione d’Aiuto)“ unterrichtete und die Praktikanten begleite. Früher habe ich mich mit der Personalauswahl beschäftigt.

Seit meiner Nominierung im Juni habe ich viele Einzelgespräche mit den Vor-

sitzenden der Gruppen REUMA und PSORIASIS sowie anderen Personen die innerhalb des Verbandes wichtige Aufgaben innehaben, geführt. Um ein besseres Verständnis zum Vereinsleben zu erhalten, habe ich die Protokolle der letzten drei Jahre gelesen. Daraus war zu ersehen, dass die Mitgliederzahlen zurückgegangen sind, sei es wegen des Generationswechsels, viele unserer Mitglieder sind schon weit in die Jahre gekommen, einige haben uns für immer verlassen: Fakt ist, dass seit 2015 die zahlenden Mitglieder von 13 bis 24% zurückgegangen sind. Die Gründe dafür können vielfältig sein, doch sicher hat das Alter damit zu tun. Aus den Gesprächen mit den verschiedenen Personen ging hervor, dass die Notwendigkeit besteht neue, jüngere Mitglieder zu animieren sich im Verband einzuschreiben. Es wird Aufgabe des Verbandes sein, neue Aktivitäten und Motivationen zu suchen.

In den ersten Treffen des Vorstandes wurde und wird versucht den Verband neu zu organisieren und auch dem neuen Statut anzupassen, um eine komple-

xe Sicht auf die Bilanz, die ein wichtiger Aspekt des Verbandes darstellt, zu erreichen und Transparenz zu schaffen sowie die Aufgaben der Mitglieder des Vorstandes zu erweitern.

Zu unterstreichen ist der große Erfolg den wir durch die Organisation der Reisen und Ausflüge für unsere Mitglieder erreichen; unsere Mitglieder geben uns durch die Fragebögen einen Überblick zu ihrer Zufriedenheit über die Organisation der angebotenen Reisen, dies wird von unserem Koordinator Herr Silvano Tambosi geprüft und dann von unserem Mitarbeiter Herr Giuseppe D’Agostino in den Computer übertragen, so kommt man zu einem Ergebnis, das die Bedürfnisse der „Reisenden“ wiedergibt.

Ich möchte noch erwähnen, dass ich, als ich in den Verband „UVZ-LAPIC“ den wahren Geist des Ehrenamtes durch die freiwilligen Mitarbeiter und auch dem Büropersonal erfahren habe.

Ich hoffe, dass dies sich weiterentwickeln und erneuern wird und wünsche allen weiterhin Alles Gute!

Der Präsident - Elio Cocciardi

## **Avviso Gruppo PSO** **Zur Erinnerung an die PSO Gruppe**

Ricordiamo ai soci del Gruppo Psoriasi che il termine per portare le spese dei soggiorni marini e di cura scade a fine ottobre. Preghiamo di ricordarsi di portare, oltre la prescrizione della dermatologia, anche la denuncia dei redditi.

Wir möchten alle Mitglieder der PSO-Gruppe daran erinnern, dass die Spesen für Meer- und Kuraufenthalte innerhalb Oktober 2019 in unserem Büro abgegeben werden können. Wir möchten daran erinnern, dass neben der Verschreibung der Dermatologie auch die Steuererklärung beizulegen ist.

**Cari Soci,** Vi proponiamo e vi invitiamo tutti alla nostra iniziativa: “Il giovedì CCCC: conoscersi, confronto, chiacchiere e caffè!” Ogni secondo giovedì del mese, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, invitiamo i nostri soci a venire in sede Laptic, in via Duca d’Aosta, 68 – BZ, per conoscersi, avere informazioni, fare quattro chiacchiere sorseggiando un buon caffè o un the.



**Liebe Mitglieder,** je kälter die Jahreszeit desto mehr Vergnügen bereitet ein guter Kaffee oder Tee. Deshalb möchten wir Sie zu dieser Wohltat zum Kennenlernen, Informationen austauschen und einfach nur zum Quatschen jeden 2. Donnerstag des Monats in unseren Sitz in der Duca d’Aosta Straße 68 einladen. Wir freuen uns schon darauf.



# Dermatite - Dermatitis

*età per età ecco come si manifesta  
wie manifestiert sie sich in den verschiedenen Altersgruppen*

**P**elle arrossata, prurito e piccole lesioni: le cause possono essere anche ereditarie e investono il sistema immunitario, ma come intervenire?

Pelle arrossata, gonfia e che prude: sono questi alcuni sintomi della dermatite atopica, un'inflammatione che può avere cause e manifestazioni svariate. Nella fase acuta il rossore è spesso associato a vescicole e formazione di liquido, quando il disturbo si cronicizza la cute si presenta più secca, spessa e addirittura con qualche ragade. La patologia può essere collegata a sintomatologia allergica, ossia tosse secca, occhi che lacrimano, naso che cola. Molte volte, però, non è presente alcuna allergia. C'è solo una predisposizione a sviluppare il problema nel tempo, una condizione ereditata dai genitori insieme ai geni che determinano le caratteristiche della pelle. La cute, infatti, in alcuni casi risulta più sensibile, delicata e irritabile per alterazioni nella composizione dei suoi strati più esterni.

Per verificare se è presente una sensibilizzazione il test adeguato è l'esame del sangue che dosa il livello delle immunoglobuline, molecole coinvolte nella risposta immunitaria. Le zone più colpite variano in base all'età.

## **-30 Fino a 30 anni**

La dermatite atopica si manifesta con un eczema caratterizzato da macchie rosse umide o pelle arida, desquamata. Il disturbo può estendersi nell'area del cuoio capelluto, dietro le orecchie, nelle pieghe di gomiti, ginocchia e inguine. La diagnosi viene effettuata con la visita dermatologica e l'analisi della storia clinica; a volte si associano test cutanei per verificare la compresenza di allergia da contatto, dovuta a sostanze chimiche che si trovano, per esempio,

negli abiti o nei detersivi. Tali esami si eseguono applicando degli allergeni (in genere 32 sostanze) su una parte sana della pelle per poi verificare, a 48 e a 96 ore di distanza, le reazioni. In questo modo, si ricavano preziose informazioni sugli elementi che possono contribuire a scatenare ulteriormente l'eczema.

La terapia preventiva consiste nel proteggere la pelle indossando indumenti intimi e guanti in cotone chiaro e seta chiara.

Altre due regole: non lavare le mani troppo spesso perché i detersivi tendono comunque a privare la cute del film idrolipidico, sostanza protettiva già carente nei soggetti affetti da dermatite atopica; idratare bene tutta la pelle, per apportare dall'esterno le sostanze protettive scarse in chi soffre di questo disturbo. Alcune acque termali possono essere d'aiuto perché contengono sostanze lenitive, vanno usate sotto forma di impacco prima di applicare l'emulsione idratante.

## **-50 Dai 30 ai 50 anni**

Rossore, vescicole e ragadi interessano aree più estese, quali le gambe e nella parte anteriore. La secchezza cutanea è persistente, inoltre, aumenta il prurito la cui intensità spinge a grattarsi di continuo. Ciò può comportare la comparsa di lesioni che costituiscono la porta d'ingresso per batteri e funghi apripista delle infezioni. La terapia consiste nell'applicare creme che contengono cortisone, importante usarle sotto stretto controllo medico perché alla lunga, se si commettono scorrettezze, è possibile alterare le difese della pelle. Nei casi che presentano una sintomatologia più severa si associano antistaminici che riducono il prurito. Si consiglia anche di bere molto per mantenere la giusta idratazione cutanea e limitare ulterio-

mente il problema secchezza.

## **+50 Dopo i 50 anni**

In questa fase della vita il disturbo può essere peggiorato dalla presenza di dermatite da stasi: rossore, gonfiore, prurito sono localizzati sulle gambe e intorno alle caviglie. La causa è il difficile ritorno al cuore del sangue venoso, questa alterazione può provocare anche la comparsa di ulcere e infezioni. Utile, quindi, l'impiego di calze elastiche a compressione graduata per migliorare la circolazione venosa e una valutazione dal chirurgo vascolare che potrebbe richiedere un intervento. Utile camminare e fare una moderata attività fisica per attivare la circolazione.



**G**erötete Haut, Juckreiz und kleine Wunden: die Gründe können vererbt sein und beeinträchtigen das Immunsystem, wie kann man dem entgegenwirken?

Gerötete, geschwollene Haut und Juckreiz: das sind einige Symptome der atopischen Dermatitis, die verschiedene Gründe und Auswirkungen haben kann. In der akuten Phase der Krankheit kommt es zur Rötung der Haut und kleinen, Flüssigkeit enthaltenden Bläschen. Wird die Krankheit chronisch, wird die Haut trocken, dicklich und bekommt Schrunden. Diese Pathologie kann mit einer allergischen Symptomatologie mit trockenem Husten, tränenden Augen und Triefnase verglichen werden. Es braucht nur eine erbliche Anlage, zusammen mit der genetischen Veranlagung, um die Krankheit zum Ausbruch zu bringen. Die Haut ist in manchen Fällen sensibler und anfälliger.

Um festzustellen ob eine Sensibilisie-

Gefördert vom - con il sostegno



**Raiffeisen**  
Meine Bank



zung besteht, kann mittels eines gezielten Bluttests festgestellt werden, ob das Immunsystem des Patienten intakt ist oder nicht. Die betroffenen Bereiche ändern sich im Alter.

#### Von 0 bis 30 Jahre

Die atopische Dermatitis erkennt man durch das charakteristische Ekzem mit roten, nässenden Flecken und rauer Haut. Das Problem kann sich auf die Kopfhaut ausdehnen, hinter den Ohren, in der Ellbogenbeuge, den Knien und den Leisten. Die Diagnose wird durch eine dermatologische Visite erstellt, es wird auch kontrolliert ob eine eventuelle Kontaktallergie hervorgerufen durch chemische Substanzen die z.B. in Kleidern oder Seifen enthalten sein kann, vorhanden ist. Diese Untersuchungen werden mittels Allergene, die auf die gesunde Haut aufgetragen werden (meisten sind es 32 Substanzen) nach 48 bis 96 Stunden durch die Reaktion der Haut ermittelt. Dadurch kann ersehen werden, ob das Hautproblem durch eben diesen Allergien ausgelöst oder verstärkt wird.

Die Präventivtherapie besteht darin, die Haut dahingehend zu schützen, indem die Kleidung die direkt mit der Haut in Kontakt kommt aus weißer Baumwolle und heller Seide bestehen sollte.

Zwei weitere Regeln: nicht zu oft die Hände waschen da die Seifen der Haut schaden indem der hauteigene Schutz beschädigt wird, bei atopischer Dermatitis ist der hauteigene Schutz sehr gering weshalb es angesagt ist, die Haut immer gut einzucremen. Einige Thermalwässer können heilend auf die Haut einwirken, wenn sie als Packungen aufgetragen werden, danach Feuchtigkeitscreme in die Haut einreiben.

#### Von 30 bis 50 Jahre

Rötungen, Blasen und Schrunden breiten sich immer weiter aus, bei den Beinen auf der Vorderseite. Die Trockenheit der Haut ist beständig, was dazu führt, dass der Juckreiz an Intensität zunimmt. Durch das Kratzen und Reiben entstehen Wunden, ein offenes Tor für Bakterien und Pilze die dann zu Entzündungen führen. Die Behandlung besteht darin die Haut mit Kortison Salbe einzu-

cremen, es ist sehr wichtig, dies unter Aufsicht eines Arztes zu machen, da bei längerer oder falscher Anwendung Schäden an der Haut entstehen können. Bei Fällen die eine schwere Symptomatik aufweisen werden Antihistamin Präparate dazu genommen die den Juckreiz mildern. Es wird angeregt viel zu trinken um die richtige Hautfeuchtigkeit zu erhalten und die Trockenheit der Haut zu verringern.

#### Ab 50 Jahre

In dieser Lebensphase kann sich die Störung durch die Stagnation verschlechtern: Rötung, Schwellung, Juckreiz an den Beinen und der inneren Knöchelpartie. Den Grund findet man in den Venen, das Blut hat Schwierigkeiten zum Herz zurück zu fließen und daraus können sich Geschwüre und Entzündungen entwickeln. Es ist sinnvoll Stützstrümpfe zu tragen um die Blutzirkulation zu unterstützen und eine Untersuchung des Gefäßchirurgen, der entscheiden muss ob eine Operation angebracht wäre. Hilfreich ist viel Bewegung für die Zirkulation.

## GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE

# Legami pericolosi - Gefährliche Verbindungen

**Fumo, sovrappeso e diabete fra i possibili fattori scatenanti  
Rauch, Übergewicht und Diabetes können auslösende Faktoren sein**

**L**a psoriasi non è solo una patologia della pelle: diversi studi hanno documentato come l'infiammazione cronica alla base della malattia possa creare un legame con artrite, obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e depressione. "Una persona che ha un parente di primo grado affetto da psoriasi ha una probabilità maggiore di poterla sviluppare" spiega Ketty Peris, direttore della Clinica Dermatologica all'Università Cattolica – Irccs Policlinico Gemelli di Roma. "Ol-

tre alla predisposizione genetica è stato però dimostrato come alcuni fattori scatenanti possano avere un ruolo cruciale nella prima comparsa delle chiazze o nel loro aggravarsi: infezioni (in particolare faringotonsilliti da Streptococco beta-emolitico), stress, traumi fisici sulla pelle e uso di farmaci (quali beta-bloccanti, interferone, litio, antimalarici e corticosteroidi). È poi chiara una maggiore gravità ed estensione delle lesioni in chi fuma o consuma alcolici, è in sovrappeso o obeso".

**D**ie Schuppenflechte ist nicht nur ein Problem der Haut: verschiedene Studien haben erwiesen, dass chronische Entzündungen Grundlage zu verschiedenen Krankheiten sind und zu Arthritis, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen und Depression führen können. „Eine Person in deren Familie eine Person an Psoriasis leidet, kann leichter an einer dieser Pathologien erkranken“ erklärt Ketty Peris, Direktor der Dermatologischen Klinik der „Università Cattolica -Irccs Policlinico Gemelli di Roma“. Außer der ge-

netischen Veranlagung wurde bewiesen, dass einige andere auslösende Faktoren eine wichtige Rolle beim ersten Auftreten von Flecken oder deren Verschlechterung sind: Entzündungen (im Besonderen Rachen- Mandelentzündung aus betahämolyisierende Streptokokken), Stress, physische Traumata der Haut und Medikamenten (Betablocker, Interferon, Lithium, Malariamedikamente und Kortikoide). Man ersieht auch eine Erschwerung der Krankheit bei Rauchern, konsumieren von Alkohol oder bei Personen mit Übergewicht.



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

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

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

160	Albertani Sonia	174	De Varda Gabriella	196	Naletto Giuliana
161	Anhaus Ingrid	175	Decarli Roberto	197	Orlandi Anna Maria
162	Antonello Anna Maria	176	Della Coletta Linda	198	Pallaoro Graziella
163	Barcheri Pierangela	177	Delladio Ervinia	199	Pfaffstaller Erna
164	Bergamo Annamaria	178	Diegoli Susanna	200	Pichler Erna
165	Bertolini Emanuela	179	Forer Rosa	201	Pisciali Wanda
166	Bottaro Adriana	180	Fosser Ada	202	Pisetta Lorella
167	Canins Cristina	181	Franzoni Silvano	203	Posar Gloria
168	Canzi Maria	182	Frigo Anna Maria	204	Quinz Carlo
169	Carlin Loredana	183	Gobbi Frattini Maria	205	Raccaro Nives
170	Cavada Daniela	184	Gozzo Yvonne	206	Ragionieri Claudia
171	Daccordo Barbara	185	Graiff Mirella	207	Rindler Margarete
172	Dadam Erika	186	Hofer Andreas	208	Runggaldier Sonia
173	Dagostin Nadia	187	Kramer Ingrid	209	Serraino Rosa
		188	Lorenzini Anna Maria	210	Somiá Carla
		189	Losso Marzia	211	Sommariva Mario
		190	Lutz Ildegarda	212	Sperandio Silvana
		191	Mambelli Loredana	213	Steger Orsola
		192	Mancin Luisa	214	Vonmetz Anna Elisabeth
		193	Marabese Fernanda	215	Windegger Margareth
		194	Marchetto Enzo	216	Zanolini Nadia
		195	Miceli Ignazio	217	Zanotti Monika

### Gita premio - Preisreise

## "Una giornata a Innsbruck (A)" "Fahrt nach Innsbruck (A)"

Il giorno 11 Settembre 2019 sono stati sorteggiati i vincitori del concorso "Una giornata a Innsbruck" indetto dalla LAPIC-UVZ, secondo le modalità precedentemente stabilite. Il sorteggio è avvenuto alla presenza dei signori: Stefani Luigi, Irlandini Norberto, Tambosi Silvano, Hafner Emma.

Al concorso hanno preso parte n.86 soci i quali hanno inviato n.299 tagliandi con le risposte esatte e n.18, purtroppo sbagliate, per un totale di n.317 cedole. La LAPIC-UVZ ringrazia quanti hanno partecipato al gioco, siano essi risultati vincitori o no. Ricordandovi che a novembre inizia il Tesseramento per l'anno 2020, il quale dà diritto di partecipare a tutte le iniziative che saranno programmate per il prossimo anno, molte delle quali richieste espressamente dai soci. Un caro saluto a voi tutti ed un arrivederci a presto.

Am 11. September 2019 wurden die Gewinner des Ratespiels, organisiert vom UVZ-LAPIC "Fahrt nach Innsbruck (A)" ermittelt. Anwesend bei der Verlosung waren: Stefani Luigi, Irlandini Norberto, Tambosi Silvano, Hafner Emma.

Am Quiz haben insgesamt 86 Mitglieder teilgenommen und es wurden 299 Abschnitte eingesandt, 18 davon leider mit falschen Antworten, insgesamt wurden 317 Abschnitte abgegeben. Der UVZ- LAPIC dankt allen Teilnehmern an diesem Spiel, ob sie nun gewonnen haben oder nicht. Wir möchten auch darauf hinweisen, dass die Mitgliedschaft für das Jahr 2020 ab November wieder fällig ist, sie ermöglicht, an allen Initiativen unseres Verbandes teilzunehmen.

Einen schönen Gruß und auf ein baldiges Wiedersehen.



**Sono risultati vincitori i sigg.  
Gewinner waren folgende Personen:**

- |                         |                       |                            |
|-------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1. Albertani Sonia      | 10. Frigo Anna Maria  | 19. Pisetta Lorella        |
| 2. Antonello Anna Maria | 11. Graiff Mirella    | 20. Ragionieri Claudia     |
| 3. Batelli Valentino    | 12. Grisenti Carla    | 21. Ruele Emil             |
| 4. Bertolini Emanuela   | 13. Kramer Ingrid     | 22. Somià Carla            |
| 5. Canins Cristina      | 14. Losso Marzia      | 23. Tava Rita              |
| 6. Cavada Daniela       | 15. Lutz Ildegarda    | 24. Vonmetz Anna Elisabeth |
| 7. De Varda Gabriella   | 16. Mancin Luisa      | 25. Zanella Fiorenza       |
| 8. Decarli Roberto      | 17. Pfaffstaller Erna |                            |
| 9. Franzoni Silvano     | 18. Pichler Erna      |                            |

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

### Risposte esatte / Richtige Antwort

#### Concorso / Quiz 1

1	Epoca Romana / Römische Epoche	2	14 Marzo / März 2019
3	Catania	4	23 Marzo / März 2019

#### Concorso / Quiz 2

1	Scarpa di cuoio / Schuhsohlensyndrom	2	Ortica / Brennessel
3	Giuseppe Verdi	4	Rami di gattici / Palmkätzchen

#### Concorso / Quiz 3

1	Primavera 2018 / Frühjahr 2018	2	Trauttmansdorf Merano
3	Wheelscout	3	24 Maggio / Mai 2019

#### Concorso / Quiz 4

1	5 anni / 5 Jahre	2	24 Maggio / Mai 2019
3	Circa 2,5 milioni / Ca. 2,5 Millionen	4	07 Dicembre / Dezember 2019

#### Concorso / Quiz 5

1	Yoga Posturale / Haltungsyoga	2	Cibo e salute / Gesundes Essen
3	Scavi archeologici Archäologische Ausgrabungen	4	17 gradi / 17 Grad





# Calendario iniziative LAPIC 2019

## UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2019

Prenotazioni da subito - *Einschreibungen ab sofort*



26.09.2019

**Conferenza: I problemi di udito nella terza età**  
**Ärztokonferenz: Hörprobleme im Alter**



28.09.2019

**Escursione / Ausflug**  
**Val di Fosse**  
**Pfossental**



03.10.2019

**Passeggiata / Spaziergang**  
**Castelvechio 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**

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**





# Giro delle Tre Cime di Lavaredo

## Ausflug zu den Drei Zinnen

20.07.2019

**D**opo l'arrivo in treno a Dobbiaco, abbiamo proseguito in bus fino al rifugio Auronzo, trovandoci circondati dalle cime dolomitiche. Fantastico panorama ampio di guglie e vette! Ci siamo avviati verso Forcella Lavaredo seguendo il sentiero ai piedi delle Tre Cime, lato sud, con pareti verticali che si tingevano nel sole di color rosa giallino. C'era anche una ricca fioritura di piante alpine, tra rocce e nella ghiaia, che ci ha deliziato per tutta la camminata. Macchie blu di genziane, azzurre di nontiscordardime', papaveri alpini gialli, rododendri rossi e cuscini bianchi che meritavano di essere fotografati.

Scendendo verso il rifugio Locatelli abbiamo potuto osservare una varietà di sentieri, attraverso ghiaioni, oppure nelle gallerie militari del Paterno, o ripide discese tra mughi e rocce. Girandoci verso le Tre Cime, maestoso paradiso di arrampicate, abbiamo ricordato nomi di scalatori e vie di cordate, ormai note in tutto il mondo! E poi il Monte Paterno con le gallerie, il Monte Rudo, le punte aguzze dei Cadini di Misurina, più in lontananza il gruppo Baranci e l'imponente Monte Cristallo, ammirati grazie anche alla bella giornata soleggiata.

Siamo giunti al rifugio Locatelli per un breve riposo e qualche boccone, per riprendere poi la lunga discesa ripida e ghiaiosa tra i mughi, che ci ha portato a risalire nuovamente verso Malga Langhe, dove si trovavano anche tre laghetti, proprio sotto le tre Cime. Continuando il giro abbiamo valicato Forcella Col de Mezo, giungendo di nuovo al rifugio Auronzo, stanchi, ma molto molto felici, rientrando riposati in treno a Bolzano.

Una partecipante



**A**ls wir mit dem Zug in Toblach ankamen wartete schon der Bus der uns zur Auronzo-Hütte bringen würde nahe bei den hohen Bergen der Dolomiten. Das Panorama war ein Augenschmaus, all diese Bergketten! Wir machten uns auf zur Lavaredo Scharte

Richtung Süden am Fuße der Drei Zinnen, deren steile Hänge durch die Sonne eine Farbe von gelb-rosa bekamen, reich bestückt mit der Alpenflora, die sich zwischen Geröll und Steinen behauptete. Wir sahen blauen Enzian, Vergissmeinnicht, gelben Alpenmohn, Almenrausch und Kissen von weißen Blümchen, die alle ein Foto wert waren. Abwärts zur Schutzhütte Locatelli sahen wir eine Vielzahl von Wegen und Steigen über Geröllfeldern oder den alten militärischen Galerien „Paterno“, sowie steile Abstiege zwischen Felsen und Latschenkiefern. Rückblickend auf die Zinnen, diesem Kletterparadies, gedachten wir den Kletterern und Klettersteigen, die inzwischen in der ganzen

Welt bekannt sind.

Der Paternkofl mit seinen Galerien, der Rautkopf, die Spitzen der Cadini von Misurina, dann die Berggruppe der Baranci mit dem Monte Cristallo, beleuchtet von der Sonne.

Bei der Locatelli Hütte haben wir gerastet und etwas gegessen um Kraft zu tanken für den steilen Abstieg zwischen Gesteinsfelder und Latschenkiefern, dann wieder hinauf zur Lange Alm, wo drei kleine Bergseen sind, genau unter den Drei Zinnen. Auf unsrem Weg querten wir di Forcella Col de Mezo und kamen wieder zur Schutzhütte Auronzo, müde aber glücklich. Auf der Heimfahrt konnten wir uns dann etwas ausruhen.

Eine Teilnehmerin





# Gita al lago di Valdurna

## Wanderung um den Durnholzer See

06.07.2019



**F**elici per la splendida mattinata ci siamo presentati alla partenza del bus per Sarentino e Valdurna, un viaggio in una valle fresca, iniziando subito il giro del lago. Nella quiete della zona, tra boschi e prati verdi con fiori alpini, due anatre scivolavano dal canneto, maestose, sull'acqua. Lungo il sentiero comodo panchine rustiche offrivano riposo con panorama di masi isolati dispersi lontano, e la chiesetta che si specchiava sul lago. Proprio una bella foto!

Poi siamo saliti tra le poche case, dove qualcuno di noi ha acquistato sciroppi e marmellate tipiche del posto. Puntuali ci siamo accomodati per il pranzo (libero) con i rintocchi delle campane di mezzogiorno. Dopo una bella chiacchierata ci siamo recati nell'adiacente chiesa di S. Nicolò, ricca di affreschi che Ruggero ci ha spiegati bene. Uscendo abbiamo ammirato anche il piccolo cimitero che cinge la chiesa,

tombe molto curate, tutte uguali, con croci in ferro battuto, e tutte gli stessi fiori, con l'unica differenza che ai piedi delle tombe di maschi c'era una pianta di stella alpina, mentre sulle tombe delle donne c'era una pianta verde senza fiori. Intanto il tempo disponibile non permetteva di ripetere il giro del lago, perché poche gocce minacciavano pioggia. Così è stato deciso di scendere a Sarentino paese per fare un giretto, ma visto il ritorno del sole, abbiamo optato per la spiaggia lungo il Talvera fino alla prossima fermata del bus per Bolzano, che abbiamo raggiunto un po' accaldati, ma tutti molto contenti.

Christina



**E**in blendender Morgen bot sich uns beim Start mit dem Sarnerbus, eine Fahrt in ein kühleres Tal, wo wir gut an-

kamen und auch gleich die Wanderung um den See begannen. Die Ruhe zwischen den Wäldern, grünen Wiesen mit den Bergblumen, dem Schilf und dem Wasser, auf dem wir zwei Enten entdeckten, tat uns gut. Auf dem bequemen Wanderweg luden rustikale Bänke zum Rasten ein, der Blick ging zu den einsamen Bauernhöfen und der kleinen Kirche, die sich im See spiegelt. Das alles ergab ein schönes Panoramabild.

Weiter ging es hinauf zur Kirche und zu den ersten Häusern wo jemand selbstgemachte Fruchtsäfte, Gelees und Marmeladen zum Kauf anbot. Als die Glocken die Mittagsstunde läuteten setzten wir uns im Jägerhof zu Tisch. Nach dem Mittagessen besuchten wir die kleine

St. Nikolauskirche deren Wände mit vielen Fresken geschmückt sind. Ruggero, ein Teilnehmer wusste uns viel darüber zu erzählen. Um der Kirche ist der Friedhof angelegt, alle Gräber haben schmiedeeiserne Kreuze und sind mit denselben Blumen geschmückt. Es besteht nur ein Unterschied zwischen Männern und Frauen: bei den Männern sind am Fußende Edelweiß gepflanzt, bei den Frauen eine grüne Pflanze.

Es wäre noch Zeit gewesen für eine zweite Seerunde, doch es schien sich ein Gewitter anzubahnen, so entschieden wir, den Bus nach Sarnthein zu nehmen und eine kleine Runde durch den Ort zu machen. Dort erwartete uns wieder das schönste Wetter sodass wir längs der Talfer zur nächsten Haltestelle spazierten, um wieder nach Bozen zu fahren.

Christina



# Gita in Val d'Anna – Val Gardena Ausflug nach Gröden – Annatal

25.07.2019

Questa gita tranquilla è iniziata con la salita a Fié e Siusi, con vista sul Renon e Valle d'Isarco e verso Sciliar e Alpe di Siusi, giungendo a Castelrotto. Abbiamo cambiato bus per raggiungere Passo Pinei e scendere poi in Val Gardena, fino a Ortisei. Subito ci siamo accorti di questo grande paese con scritte e nomi non comprensibili a noi, perché erano in lingua ladina. Tra i molti turisti che passeggiavano tra belle case e grandi alberghi, noi ci siamo accomodati sulle scale mobili per raggiungere la stazione a valle della funivia per il Seceda. Gustato un buon caffè abbiamo attraversato il ponticello in legno scuro, che dà inizio alla Val d'Anna. Seguendo il rio rumoroso sulla salita comoda, tra boschi radi e prati in fiore, con panchine qua e là, abbiamo passato un parco attrezzato per utilizzare le cure Kneipp, con l'acqua del vicino ruscello. Poco dopo un vasto parco giochi attendeva i bimbi. Salendo ancora poco abbiamo raggiunto il "nostro ristorante" con prati antistanti che offrivano sdraio e lettini, ma prima la signora gentile in costume tirolese ci ha indicato il nostro tavolo chic, guarnito perfino con rametti di genziane gialle! Dopo il gustoso pranzo ognuno si è accomodato sui lettini e sdraio, leggendo

o chiacchierando, chi al sole chi all'ombra, riposando.

Verso metà pomeriggio lentamente le nuvole coprivano il cielo, mentre da lontano si poteva sentire il brontolio dei tuoni, perciò ci siamo radunati per scendere verso Ortisei, evitando eventuali piogge.

Con un giretto in centro e un gelato per i golosi abbiamo atteso il bus per scendere lungo la Val Gardena verso Bolzano, completando così il nostro giro.

Christina



Dieser gemütliche Ausflug begann mit der Busfahrt nach Völs am Schlern von wo wir einen schönen Ausblick auf den ritten, dem Eisacktal und natürlich auch auf den Schlern und die Seiseralm hatten. In Kastelruth stiegen wir in den Bus nach Gröden um und fuhren dann bis nach St.Ulrich. Durch die ladinischen Ortsnamen merkten wir gleich wo wir uns befanden. Wir nutzten die automatischen Treppen, wie viele andere Touristen um zur Seceda Seilbahn zu gelangen. Wir genehmigten uns einen guten Kaffee bevor wir

über die Holzbrücke zum Anfang des Annatals gingen. Entlang des Baches zwischen Wäldern und blühenden Wiesen, mit gemütlichen Rastplätzen hie und da, kamen wir an einen Park der für Kneippkuren mit dem Wasser des nahgelegenen Bächleins eingerichtet war. Gleich darauf gab es eine große Spielwiese für die Kinder. Noch ein kleiner Aufstieg und wir erreichten „unser Restaurant“ inmitten schöner Wiesen, bestückt mit Liegestühlen für die müden Wanderer. Eine freundliche Dame im Dirndl brachte uns zu unserem schön gedeckten Tisch mit einer Vase von gelbem Enzian. Nach einem guten Essen genehmigten wir uns eine Runde Liegestuhl, lesend, plaudernd und die Sonne genießend.

Nachmittags begannen sich Wolken aufzubauen die die Sonne verdeckten und man hörte auch ein leichtes Donnernrollen aus der Ferne, ein Zeichen, sich auf den Weg zurück zu machen um einem, eventuellen Gewitter auszuweichen.

Für einen kleinen Spaziergang im Zentrum von St. Ulrich war noch Zeit, dann ging es wieder mit dem Bus zurück nach Bozen.

Christina





# Da Malles a Müstair (CH)

## Von Mals nach Müstair (CH)

18.05.2019

L'escursione del mese di maggio ha comportato un espatrio. Infatti partendo da Malles abbiamo raggiunto Monastero nei Grigioni, percorrendo comode strade, piste ciclabili e sentieri, ovviamente sempre a piedi.

Il percorso ha offerto alcuni incontri particolari. La prima sosta a Laudes, dopo l'immane caffè, ci ha consentito di ammirare un antico mulino, recentemente restaurato, e l'assaggio del pane arricchito dalla pera palla. Altro incontro con il lariceto di ponte Calva ove nel 1499 si è svolta una famosa, ma decisiva battaglia fra le truppe asburgiche e quelle confederate svizzere. Altro incontro, anche se molto fugace, con una volpe che alla nostra vista si è velocemente nascosta nel bosco. Dopo la sosta per il necessario rifornimento corporale, abbiamo passato il confine. Mi sono venute in mente alcune riflessioni, con fine è termine di derivazione latina che vuol significare che in quel luogo qualche cosa ha termine. Sembra però che niente termina ma tutto continua: il paesaggio, le montagne, i prati, le case e anche le persone, il tutto mantenendo le loro peculiarità e caratteristiche.

Infine, l'incontro più importante della giornata, il Monastero benedettino di Müstair, fondazione dell'età carolingia. La Chiesa di San Giovanni, sotto il profilo artistico, è considerata fra le più importanti della Svizzera. Si possono ammirare antichi affreschi dell'età carolingia e romanica. Purtroppo, non abbiamo potuto vedere l'affresco dell'abside maggiore con le storie di San Giovanni Battista, nascosto da un altare provvisorio dedicato alla Madonna. Ultima esperienza il ritorno a Malles con un autobus della Svizzera, "a gratis".



Annita

Der Ausflug im Mai hat uns ins nahe Ausland gebracht. Von Mals aus ging es nach Graubünden zum Benediktinerkloster über angenehme Straße, Fahrrad- und Spazierwege, immer zu Fuß.

Unterwegs begegneten wir einigen Besonderheiten. Die erste Rast machten wir in Laatsch um uns einen gute Kaffee zu genehmigen, dort sahen wir eine alte Mühle die erst kürzlich restauriert worden war, wir konnten auch Brot

aus der Palabirne verkosten. Weitere Besonderheit war der Lärchenhain bei der Calvenbrücke wo im Jahr 1499 eine berühmte Schlacht zwischen den Habsburgern und den konföderierten Truppen geschlagen wurde. Wir hatten auch das Glück für einen kurzen Augenblick einen Fuchs zu erblicken, der sich sofort vor uns im Wald versteckte.

Nachdem wir uns gestärkt hatten, passierten wir die Grenze zur Schweiz. Da kamen mit einige Reflektionen in den

Sinn, con-fine ist ein lateinischer Ausdruck und heißt so viel wie „etwas endet“ an diesem Ort. Aber wir sahen nichts das endete, sondern geht weiter: die Wiesen, die Wälder, die Berge und Dörfer und nicht zuletzt auch die Menschen, immer mit der eigenen Tradition und Charakteristik.

Dann endlich die wichtigste Begegnung des Tages: das Benediktinerkloster von Müstair, gegründet in der karolingischen Zeit. Die Kirche St. Johann ist unter dem künstlerischen Aspekt eine der

wichtigsten der Schweiz. Es sind antike Fresken aus karolingischer und romanischer Epoche zu bewundern. Leider waren die Fresken an der Hauptapsis nicht sehen, da ein provisorischer Altar davor aufgebaut war. Diese Fresken geben die Geschichte des Hl. Johann Baptist wieder.

Zum Schluss nahmen wir noch einen Schweizer Bus nach Mals, den wir gratis benutzen konnten.

Annita



# Sardegna - Sardinien

Giugno / Juni 2019

L'associazione LAPIC UVZ mi ha proposto la vacanza in Sardegna e ho accettato con piacere l'occasione.

Siamo partiti dalla sede in un bel gruppo di 28 persone.

Arrivati alla località del Villaggio, siamo stati ristorati, dal lungo viaggio, con rinfrescanti bibite di benvenuto. Ricevute le chiavi ci siamo recati nelle confortevoli stanze, scaricando le valigie. Puntuali ci siamo recati a pranzo ammirando la sala, ricca di vassoi assortiti di cibo di ogni ben di Dio, l'imbarazzo della scelta, e così è stato per tutto il periodo di permanenza.

Ci siamo deliziati tutti con gli squisiti prodotti locali, dal pesce, alla frutta ai dolci. Ci siamo veramente viziati. Il personale del villaggio è sempre stato gentile, cortese e disponibile. L'al-

legria degli animatori non mancava mai, dalle partite di burraco, a scala 40, ai giochi, musica, ginnastica e acqua-gym in piscina.

Abbiamo accettato le varie proposte delle escursioni con moto nave e guida a bordo, dal porto, visitando le zone più famose del golfo, arrivando alle varie calle, sostando, mangiando e rinfrescandoci con piacevoli bagni in spiaggia tra le acque trasparenti del mare. Abbiamo ammirato le ricchezze e l'eredità che possiede la zona; la vegetazione spontanea che cresce nel territorio allo stato brado, dai secolari ulivi, agli oleandri, ai fichi d'india; e anche le grotte, le montagne frequentate da esperti e apprezzati sportivi scalatori e subacquei.

Un'altra bella occasione è stata la giornata alla Barbagia, trascorsa in compagnia dei pastori, mangiando il

pranzo preparato da loro in nostra presenza e gustando i prodotti deliziosi e genuini apprezzati da tutti.

Insomma, la macchina fotografica non doveva mai mancare; questi ricordi mi resteranno impressi nella memoria a lungo e ne farò tesoro.

Un grazie speciale alla signora Emma che seguivo in continuazione per non perdermi.

Grazie e grazie di tutto!

Anna – una partecipante



Der Verband UVZ-LAPIC hatte einen Meeraufenthalt in Sardinien im Programm und ich habe die Gelegenheit genutzt.

Wir waren eine Gruppe von 28 Per-





# Soggiorno marino Meeraufenthalt Igea Marina

29.06. - 13.7.2019

sonen. Bei unserer Ankunft am Ferienort wurden wir freundlich empfangen und alle nahmen gerne das Angebot des Willkommenstrunks an. Daraufhin bekamen wir die Zimmer zugeteilt, was uns die Gelegenheit gab uns nach der langen Reise frisch zu machen. Schon war es Zeit in den Speisesaal zu gehen um das Mittagessen einzunehmen. Das Buffet war gut bestückt, für jeden Geschmack etwas, es fiel schwer zu entscheiden was man am liebsten essen möchte.

Während des gesamten Aufenthaltes wurden wir mit lokalen Produkten, ob Fisch oder Fleisch, Gemüse, Obst und Süßspeisen, verwöhnt. Auch das Personal war immer freundlich und zuvorkommend. Nicht zu vergessen die Animatore die Kartenspiele, Wassergymnastik und Musikabende organisierten.

Auch die verschiedenen Angebote wie einen Ausflug im Motorboot um die schönen Strände von der Meeresseite her zu sehen, an Bord war auch ein Führer, der uns die verschiedenen Sehenswürdigkeiten erklärte. Wir konnten sogar im kristallinen Wasser schwimmen, an wunderbaren Stränden.

Sardinien ist reich an spontaner Vegetation, es gibt riesige, wunderschöne Oleander, indische Feigen, jahrhundertealte Olivenbäume und vieles mehr. Die bergige Insel bietet auch viele Grotten, die von vielen Sportlern erkundet werden.

Eine andere schöne Erfahrung war der Tag in der Barbagia, den wir mit Schäfern verbracht haben, diese haben für uns ein wunderbar gutes Essen gekocht, das in dieser Umgebung besonders gut geschmeckt hat.

Was kann man sagen, der Fotoapparat durfte nie fehlen, um all diese Eindrücke festzuhalten und die Erinnerung lange zu erhalten.

Ein besonderer Dank geht an Frau Emma die nie müde wurde auf mich aufzupassen.

Vielen, vielen Dank an alle!

Anna – eine Teilnehmerin

**U**n sole splendido, un mare limpido, premiato dalla Comunità Europea con la bandiera blu per la sua acqua pulita, e un albergo accogliente ci aspettava a Igea Marina.

Dalla prima camminata lungo la spiaggia ho potuto leggere un cartellone pubblicitario e programmare immediatamente un'escursione serale, dedicata alle stelle molto suggestivo. Con la motonave Super Taifun siamo andati in alto mare, dove il cielo è più buio, insieme all'astronomo Claudio Balella che ci ha illustrato il nostro cielo svelandoci alcuni misteri dell'universo. Affascinati da tutto ciò, felici e con un bagaglio ricco di notizie degli ultimi studi di ricerca scientifica siamo ritornati in Hotel.

Molto bella è stata la notte rosa. Il nostro Hotel ci ha accolto a pranzo regalandoci una coroncina di rose e alla sera addobbando tutta la sala di rosa e cucinando in rosa. Per finire, musica a volontà in ogni locale e fuochi d'artificio a mezzanotte in spiaggia.

L'idea di proporre una cena nell'entroterra per gustare i prodotti della cucina romagnola è stata subito accolta dal Sig. Danilo. Organizzazione perfetta per il trasferimento, cena eccellente alla Trattoria Merlo, dove abbiamo gustato delle vere prelibatezze e bevuto dell'ottimo vino. Danilo, sempre presente, ha fatto sì che tutto sia perfetto, che il gruppo abbia il massimo del massimo nell'assaporare il cibo ma anche di capire la persona che lui è: una persona generosa, che nel

suo lavoro, assieme alla famiglia, ci mette l'impegno possibile affinché il loro operato lasci un ricordo.

Molto gradito da tutti erano i festeggiamenti di compleanno di nostri soci cari con torta e rose e la serata con musica dal vivo organizzata dall'Hotel.

L'escursione più suggestiva, spettacolare e gradita: la città castello di Gradara, i luoghi dell'amore di Paolo e Francesca, gli sfortunati amanti del V. Canto dell'inferno, con esibizione di danze medioevali, mangiafuoco, guida e visita al museo storico.

Da non dimenticare le camminate ogni mattina lungo la battigia in compagnia di tanta gente che raccoglieva vongole durante la bassa marea e i bagni prima della colazione nel mare limpido e fresco e il sorgere del sole sempre affascinante. Diciamo addio a Igea Marina con cuore pesante, grati di aver avuto una vacanza ricca e piena di sorprese.

Zanolini Nadia



**S**trahlender Sonnenschein, ein sauberes Meer, prämiert mit der blauen Flagge als Zeichen für sauberes Wasser, und ein einladendes Hotel erwartete uns in Igea Marina.

Gleich beim ersten Spaziergang am Strand konnte ich ein Werbeplakat lesen und sofort einen nächtlichen Ausflug planen zur Beobachtung der Sterne. Mit dem Motorboot Super Taifun fuhren wir



hinaus aufs Meer, wo es dunkel genug war, und wo der Astronom Claudio Balella uns nicht nur den Sternenhimmel erklärte, sondern auch das Mysterium des Weltalls. Fasziniert von allem, glücklich und mit einem Rucksack voller neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse kehrten wir zurück zum Hotel. Sehr schön war auch das Fest „Rosa Nacht“. Unser Hotel überraschte uns beim Mittagessen mit einer rosa Girlande für jeden und am Abend mit einem rosa geschmückten Speisesaal und einem Menü in rosa. Musik spielte in jedem Lokal und um Mitternacht gab es am Stand ein Feuerwerk. Der Vorschlag, im Hinterland Essen zu gehen um typische Spezialitäten der Romagna zu verkosten, stieß bei Herrn Danilo sofort auf Zustimmung. Es folgte eine perfekte Or-

ganisation zur Fahrt in das Landgasthaus Merlo, dort ein exzellentes Abendessen, wo wir echte Spezialitäten kosteten und einen vorzüglichen Wein tranken. Danilo, immer präsent, hatte alles perfekt geregelt und hatte dafür gesorgt, dass die Gruppe das Beste vom Besten probieren konnte, aber dass sie auch den Menschen Danilo kennen lernte wie er ist: großzügig, der mit seiner Familie in seiner Arbeit alles gibt, um mit seinem Wirken in Erinnerung zu bleiben. Großen Anklang in der Gruppe fanden die Geburtstagsfeiern der Mitglieder mit Torte und Rosé und der musikalische Abend mit Live Musik, der vom Hotel organisiert wurde. Der eindrucksvollste und großartigste Ausflug, der am meisten geschätzt wurde, war die Fahrt zur Burgenstadt Gradara, dem

Ort der Liebe zwischen Paolo und Francesca, dem unglücklichen Liebespaar aus dem 5. Canto der Hölle aus Dantes Divina Comedia. Im Schlosshof wurden mittelalterliche Tänze geboten, es traten Feuerschlucker auf und eine Führerin zeigte uns die Stadt und das historische Museum.

Nicht zu vergessen, die morgendlichen Spaziergänge am Meeresstrand in Gesellschaft vieler Muschelsucher bei Ebbe und unser erstes Bad vor dem Frühstück im sauberen und noch frischen Meer, sowie der immer wieder faszinierende Sonnenaufgang.

Wir sagen auf Wiedersehen Igea Marina mit schwerem Herzen, voller Dankbarkeit über einen gelungenen, abwechslungsreichen Urlaub.

Zanolini Nadia