



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

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

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

Anno 39

Settembre 2016

N. 6

Considerazioni - Betrachtungen

Lo statuto della nostra Associazione all'articolo 3, punto C, prevede che l'Associazione stessa si propone di (...) "promuovere l'elevazione spirituale dei soci, considerati come membri di una sola grande famiglia, aiutandoli a superare le difficoltà e i complessi derivanti dalle loro menomazioni e inserendoli il più possibile nella vita sociale."

Si dice spesso "mens sana in corpore sano", non so se questo detto abbia origine dal mondo greco o da quello latino o dalla scuola di Salerno, ma è certo che già i nostri antenati curavano il corpo e la mente.

Mi sembra che uno dei sistemi per mantenere quanto raccomandato da tale detto sia quello di mantenere costantemente in allenamento sia il fisico che il cervello.

E' quanto la L.A.P.I.C. - U.V.Z. cerca di promuovere presso i propri Soci.

Cercherò di elencare brevemente le iniziative intraprese in tal senso.

- Attività per il nostro corpo: ginnastica di tipo appropriato da svolgere in piscina e in palestra, soggiorni per cure termali, soggiorni marini, gite in montagna, possibilità di consultare delle guide turistiche ed escursionistiche.
- Attività per il nostro cervello: conferenze con argomenti di carattere generale, conferenze specifiche dei Gruppi PSO e REU, visita a mostre artistiche temporanee tenute nelle varie città, escursioni per conoscere le località e le cittadine della nostra provincia e di quelle limitrofe, tour turistici in Italia e all'estero, messa a disposizione dei soci, con una ragionevole turnazione, di abbonamenti al

teatro stabile e all'orchestra Haydn, partecipazione a opere liriche che si svolgono nei vari teatri d'Italia.

Mi sembra chiaro che le varie attività elencate a volte possano cadere in ambedue le categorie elencate, ma questo può essere considerato un ulteriore arricchimento raggiungendo ambedue gli scopi prefissati.

Stiamo programmando le attività per il prossimo anno, che saranno rese note dopo che il consiglio direttivo le avrà esaminate ed approvate. Penso che saranno simili a quelle di quest'anno, cercando di variare le mete ed incrementando quelle che raccoglieranno il maggior consenso da parte dei soci.

Tutto questo non vuol essere un panegirico per la nostra Associazione e per tutti quelli che in qualsiasi modo vi "lavorano" - presidente, consiglieri, personale dell'ufficio, assistenti, volontari - ma uno stimolo a tutti noi per una partecipazione alle varie attività, affinché ci sentiamo veramente "membri di una sola famiglia", affrontando con serenità le difficoltà che immancabilmente si presenteranno.

Non vorrei essere considerato come colui che ha in mente solo il movimento, ma mi sembra giusto invitare a camminare o fare ginnastica, ovviamente non fino allo sfinimento per la fatica, ma dosando le proprie forze.

Ora per invogliarci a partecipare ai soggiorni, ai viaggi e alle camminate, mi permetto di concludere con due citazioni che mi hanno particolarmente colpito, che mi sembra possano essere poste come conclusione della chiacchierata.

Da una lettera del capo indiano Capriolo Zoppo scritta nel 1854 al presidente

degli Stati Uniti: "Noi siamo parte della terra / ed essa parte di noi. / I fiori profumati sono nostri /fratelli; il cervo, il cavallo, la / grande aquila sono nostri / fratelli.

Dalla Rivista Montagne 360°, articolo di Giacomo Frison: "Le ragioni per cui si viaggia sono tante e non c'è un viaggio uguale all'altro. Si viaggia da soli o in compagnia, c'è chi viaggia per scoprire, per capire, per incontrare e chi per conquistare. Credo che il più delle volte si viaggia per stare meglio, per migliorarsi e per migliorare. Penso che viaggiare significhi essere capaci di vedere con occhi nuovi, stupirsi, spostarsi altrove, meglio se in modo lento e soprattutto senza avere mai pretese. Saper vedere in modo nuovo è componente fondamentale della creatività, della felicità e di una vita vissuta in prima persona e ricca di emozioni."

Mi sorge un dubbio, forse queste citazioni sono fuori luogo. Vogliono comunque essere un invito a condividere con altri le proprie emozioni, cercando di creare una più viva socializzazione.

Stefani Luigi - Vicepresidente



Das Statut unseres Verbandes sieht im Artikel 3.C folgendes vor: (...) die geistige Förderung der Mitglieder zu unterstützen, die als Mitglieder einer einzigen großen Familie angesehen werden, ihnen bei der Überwindung der aus der Behinderung erwachsenen Schwierigkeiten und Komplexen zu helfen und sie weitestmöglich in das gesellschaftliche Leben einzugliedern".



Man sagt oft „mens sana in corpore sano“, ich weiß nicht ob dieser Spruch aus dem griechischen oder dem lateinischen stammt oder auch aus der Schule von Salerno, eines aber ist sicher, schon unsere Ahnen haben den Körper und den Geist behandelt.

Es scheint mir, dass eine Möglichkeit, um die Gesundheit zu erhalten wie im obengenannten Spruch angegeben jene ist, dass der Körper und der Geist im Einklang gehalten werden.

Das ist das Ziel unseres Verbandes UVZ-LAPIC für unsere Mitglieder.

Ein Versuch meinerseits einige unserer diesbezüglichen Initiativen aufzulisten.

- Tätigkeiten für unseren Körper: verschiedene Arten von Gymnastik – Wassergymnastik, Feldenkrais, leichte Gymnastik, Yoga – Kuraufenthalte, Meeraufenthalte, Ausflüge in die Natur.
- Tätigkeiten für unseren Geist: Informationstreffen zu verschiedenen Argumenten, Veranstaltungen mit Spezialisten der Psoriasis- und Rheumagruppe. Kulturausflüge zu Aus-

stellungen in verschiedenen Städten, Städtebesichtigungen in unserer Provinz und auch außerhalb (Italien, Österreich, Deutschland) Konzert- und Opernbesuche mit gleichzeitiger Besichtigung verschiedener Sehenswürdigkeiten.

Es ist sicher so, dass die verschiedenen Angebote in beide Kategorien passen, doch dies ist von großem Vorteil, denn so kann man sich körperlich wie geistig regenerieren.

Wir sind gerade dabei das Programm für das kommende Jahr zu erstellen und werden es veröffentlichen sobald es von unserem Vorstand abgesegnet sein wird. Sicher wird es ähnlich dem heurigen sein, wenn auch mit verschiedenen Zielen und jenen die am häufigsten von unseren Mitgliedern genannten.

Dies soll nicht eine übertriebene Hervorhebung unseres Verbandes sein – und für jene die daran arbeiten - der Präsident, die Vorstandsmitglieder, Büropersonal, Reisebegleiter und Volontariats Mitglieder – sondern es soll ein Anstoß für uns alle sein, uns an den verschiedenen Aktivitäten zu beteiligen um „Teil unserer großen Familie“ zu sein und daraus Kraft zu schöpfen um die verschiedensten Schwierigkeiten die uns manchmal zustoßen besser zu verarbeiten.

Ich möchte nicht, dass man mich nur als einen sieht, dem nur die Bewegung wichtig ist, doch ich finde es richtig alle zu animieren sich zu bewegen. Sei es bei Spaziergängen in der Natur, wie auch beim den verschiedenen Gymnastikangeboten. Natürlich soll man sich

nicht überanstrengen, das ist nicht der Sinn der Sache.

Um euch unsere Angebote von den verschiedenen Kur- und Meeraufenthalten, sowie den Ausflügen und anderes mehr schmackhaft zu machen möchte ich euch hier zwei Zitate die mich sehr berührt haben nennen.

Aus einem Brief des Indianerhäuptlings „Capriolo zoppo“ geschrieben im Jahr 1845 an den damaligen Präsidenten der Vereinigten Staaten: „Wir alle sind Teil der Erde / und sie ist Teil von uns / Die duftenden Blumen sind unsere Brüder; der Hirsch, das Pferd, der große Adler / alle sind unsere Brüder.“

Aus der Zeitung Montagne 360°- ein Artikel von Giacomo Frison: „Die Gründe eine Reise zu unternehmen sind deren viele, keine Reise ist vergleichbar mit einer anderen. Man reist allein oder in Begleitung, einige reisen um zu entdecken, zu verstehen, um Begegnungen zu erleben oder um zu erobern. Ich glaube, dass man die meiste Zeit auf Reisen geht um sich besser zu fühlen, um sich zu verbessern und um zu verbessern. Auch denke ich, dass Reisen die Augen öffnen für neue Erkenntnisse, zu staunen ob der Wunder der Natur, sich zurücksetzen, langsamer werden. Dinge neu entdecken, Kreativität zulassen, Glück empfinden und Gefühle zulassen die man schon verloren glaubte.“

Hoffentlich habe ich nicht über das Ziel hinausgeschossen, doch wünsche ich jedem von uns eine Zeit in der man Gefühle zulässt und sich in der Gemeinschaft einfindet.

Stefani Luigi - Vizepräsident

INDICE - INHALT

La conservazione dei documenti Kann ich den Zettel wegwerfen?	4
Incontro Auto Mutuo Aiuto Psoriasi - Bressanone Selbsthilfetreffen Psoriasis - Brixen	5
Sorprese a Bolzano Überraschungen in Bozen	5
Soggiorno a Silvi Marina	6
Vacanze di carnevale Faschingsferien	7
Calendario iniziative LAPIC 2016 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016	8
Convenzioni Konventionen	10
Soggiorno a Silvi Marina	11
Sluderno in Val Venosta Schluderns und Vinschgau	12
Incontro Auto Mutuo Aiuto Psoriasi - Merano Selbsthilfetreffen Psoriasis - Meran	14
Grosser Wettbewerb "Fahrt zu den Hügeln des Prosecco"	15
Grande concorso "Viaggio nelle colline del Prosecco"	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



I benefici del metodo Feldenkrais

Die Methode Feldenkrais

Migliorare la mobilità, contrastare il dolore, compensare lo stress
Bewegungsoptimierung, Schmerzbehandlung, Stressverarbeitung

Il metodo Feldenkrais è un metodo di auto-educazione attuato attraverso il movimento. Prende il nome dallo scienziato, fisico e ingegnere israeliano che lo ideò, Moshé Feldenkrais (1904-1984). Oltre a migliorare la coordinazione motoria, il metodo Feldenkrais è una valida modalità per approfondire la conoscenza del proprio corpo e affinare la percezione di sé stessi. Giovani e meno giovani, sportivi e sedentari, persone e in salute e non, noteranno presto l'efficacia del metodo Feldenkrais sentendosi più agili, più vitali.

Il metodo viene applicato in due modalità:

- "Consapevolezza attraverso il movimento" – un lavoro di gruppo: imparare a percepire ed a controllare meglio i movimenti accresce la stabilità, restituisce scioltezza.
- "Integrazione funzionale" – un lavoro individuale: molte persone si avvicinano al metodo Feldenkrais alla ricerca di una soluzione per problemi cronici all'anca, alla cervicale, alle spalle e alla schiena o per ripristinare l'agilità in seguito ad un trauma. Il tocco sensibile delle mani agisce per liberare il corpo dalle sue restrizioni, restituendo maggiore libertà di movimento, migliorando la postura e l'equilibrio.

Varie richieste dei clienti:

- Come posso imparare a camminare e a correre senza dolori alle ginocchia o alla schiena?
- Come posso organizzare il mio modo di stare seduto al computer, a tavola, per prevenire dolori alla schiena, senza continuare a ripetermi di stare "dritto"?
- Come posso girarmi senza sentire dolore alla cervicale?
- Come posso dormire senza risvegli notturni?
- Come diventare una cosa unica col mio strumento musicale senza irritarmi?
- Come tenere in braccio il bambino senza sforzare la schiena?

- Come migliorare nel golf, nel tennis, nel nuoto stile libero, ecc.
- Organizziamo un corso da ottobre in poi.
 Per informazioni Tel. 0471/287336



Die Methode Feldenkrais ist eine der Selbsterziehung durch Bewegung. Den Namen erhielt diese Methode durch den israelischen Physiker Moshè Feldenkrais (1904-1984) der sie entwickelte. Mit der Feldenkrais – Methode kannst du deine Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig deinen Körper besser kennen lernen, unabhängig davon wie alt, wie sportlich oder wie gesund du bist. Schon nach wenigen Sitzungen wirst du die positiven Auswirkungen spüren: Dein Körper wird beweglicher und deine Vitalität wird gesteigert.

Die Methode bietet zwei Zugänge:

- „Bewusstsein durch Bewegung“ – das ist Arbeit in der Gruppe. Du lernst dabei deinen Körper bewusster wahrzunehmen und zu steuern. Dies führt zu einer merklichen Verbesserung der Beweglichkeit und einem angenehmen Körpergefühl.
- „Funktionelle Integration2 – das ist Einzelarbeit
 Die Feldenkrais Methode kann dir

helfen, wenn du von chronisch gewordenen Hüft-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen geplagt wirst oder nach einem Unfall deine ursprüngliche Beweglichkeit verloren hast. Sanfte angenehme Berührungen führen dazu, dass sich Verspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen auflösen und volle Beweglichkeit und aufrechte Haltung wiederhergestellt werden.

Individuelle Anliegen der Kunden

- Wie kann ich lernen frei von Knie- oder Rückenschmerzen zu gehen oder zu laufen?
- Wie kann ich mich am Arbeitsplatz so einrichten, dass ich keine Rückenschmerzen bekomme und dass ich mich nicht ständig daran erinnern muss gerade zu sitzen?
- Wie kann ich mich schmerzfrei drehen?
- Wie schlafe ich schneller ein oder wie kann ich durchschlafen?
- Wie kann ich eine Einheit mit meinem Musikinstrument bilden ohne einseitig zu werden?
- Wie trage ich meine Kinder mit geringstem Kraftaufwand?
- Wie verbessere ich meine Techniken beim Golfen, Tennisspielen, Schwimmen, usw.?

Wir organisieren einen Kurs ab Oktober.
 Für Informationen Tel.0471/287336



1° novembre
inizio campagna
Tesseramento 2017

1. November
Erneuerung
Mitgliedschaft 2017



GRUPPO REUMA - RHEUMA GRUPPE

Dolori alle mani *Schmerzen in den Händen*

Specchio di malattie reumatiche - *Spiegel rheumatischer Krankheiten*

Le nostre mani sono un miracolo tecnologico dell'evoluzione e strumento universale dell'essere e della società umana. Ogni mano è composta da 27 ossa, 15 articolazioni, 40 muscoli e 3 rami nervosi, che permettono un ampio raggio di movimenti e un'eccelsa capacità di presa e strumentazione. La raffinatezza ed unicità motoria delle nostre mani si evince anche dal fatto che ben il 30% delle aree motorie del nostro cervello sono implicate nel loro controllo e funzionamento. Attraverso le nostre mani siamo tutti i giorni in tutte le nostre azioni in stretto e continuo contatto con l'ambiente circostante. Le mani sono lo strumento con cui formiamo a piacere l'ambiente. Sono strumenti del nostro lavoro e del nostro tempo libero. Le facoltà che esprimiamo mediante le nostre mani non solo ci distinguono e contraddistinguono come singoli individui, ma ci conferiscono anche il nostro ruolo sociale. Sono fondamento di tutti gli aspetti della nostra vita relazionale e delle espressioni più metafisiche dell'umanità quali scienza ed arte.

Dall'altro canto questo implica che sono le strutture del nostro apparato muscoloscheletrico più sotto carico, sollecitate ed esposte. Questo comporta che tante varie patologie affliggono le nostre mani o che sono il primo sito di manifestazione di malattie più sistemiche. Quindi il paziente si reca dal dottore per dolori alle mani e per il medico le mani diventano specchio per fare diagnosi di certe malattie. Le manifestazioni alle mani sono spesso così tipiche da permettere al clinico una agevole e pronta diagnosi. Inoltre sono facilmente accessibili all'esamina clinica e agli esami di imaging quali l'ecografia nel momento della diagnosi e del follow-up. Pertanto gli effetti terapeutici nel tempo sono deducibili semplicemente tramite ispezione, palpazione o stretta di mano.

Entrando in specifico nelle varie patologie delle mani, quella articolare più frequentemente riscontrata è l'osteoartrosi, una condizione degenerativa fisiologica, che rispecchia l'invecchiare dei tessuti soprattutto di quelli più a carico. Sia carichi eccezionali da traumi pesanti (lavoratore), ma soprattutto sovraccarichi da continue piccole sollecitazioni (massaia) portano alla perdita del cuscino cartilagineo tra le ossa e quindi si crea uno sfregamento eccessivo. Questo comporta dolore, che i pazienti percepiscono soprattutto dopo e durante lavori, durante la giornata e verso sera, con il freddo e i cambi di tempo. Spesso abbiamo una rigidità mattutina di qualche secondo, minuto o al massimo mezz'ora. Le articolazioni classicamente più colpite sono le interfalangee distali e prossimali (poliartrosi mani) e il pollice (rizartrosi). Clinicamente a livello di queste articolazioni si assiste ad uno ispessimento duro-osseo ed una deformità nodulare (noduli di Heberden e Bouchard). Questa tipicità rende superfluo l'esecuzione di esami o immagini nelle forme manifeste, che non mostrerebbero altro che la riduzione della cartilagine, la sclerosi ossea e la produzione di osteofiti. Meno frequenti sono forme erosive. Possiamo avere anche delle fasi infiammatorie (gonfiore e rossore articolare o forte dolorabilità al tatto), che di solito sono innescate da sollecitudini esagerate, sono di breve durata e sono responsive agli anti-infiammatori locali o orali presi per qualche giorno.

Tutt'altra cosa sono le artriti, che si distinguono in più aspetti e peculiarità dall'artrosi. La più rappresentativa è l'artrite reumatoide, che è una malattia infiammatoria cronica autoimmune. Le articolazioni più colpite sono sempre quelle delle mani, ma quelle cardinali sono le metacarpo-falangee, le interfalangee prossimali ed i polsi. A parte il dolore nelle sedi tipiche i

sintomi caratterizzanti dell'artrite reumatoide sono la tumefazione molle e la rigidità mattutina prolungata di ore. Inoltre possiamo avere sintomi sistemici quali febbre, stanchezza, anemia, infiammazione ed anticorpi (fattore reumatoide, anti-citrullina) nel sangue.

(segue nel N.I. 6)
Dott. Bernd Raffener



Unsera Hände sind ein technisches Wunder der Evolution und Werkzeug des Seins und der menschlichen Gesellschaft. Jede Hand besteht aus 27 Knochen, 15 Gelenken, 40 Muskeln und drei Nervensträngen, durch die eine große Beweglichkeit ermöglicht wird sowie eine außerordentliche Greiffähigkeit und Instrumentierung. Die Feinheit und Einmaligkeit der Beweglichkeit unserer Hände kommt auch daher, dass 30% der Zone unseres Gehirns welche die Motorik steuert den Händen vorbehalten ist. Mittels unserer Hände sind wir Tag für Tag in enger Verbindung unseres Umfeldes. Die Hände sind das Instrument welches unser Habitat nach unserem Willen formen, bei unserer Arbeit und auch in der Freizeit unentbehrlich sind. Die Fähigkeiten, die wir durch unsere Hände ausdrücken, unterscheiden und kennzeichnen uns nicht nur als individuelle Personen, sondern verleihen uns auch unsere soziale Rolle. Sie sind die Basis aller Aspekte unseres Lebens und unserer Beziehungen und unserer Talente in Wissenschaft und Kultur.

Andererseits bedeutet das, dass es die am meisten in Anspruch genommene Struktur unseres Muskelskeletts sind. Daraus ergibt sich, dass unsere Hände für viele Pathologien anfällig sind oder die ersten Anzeichen einer systemischen Erkrankung aufweisen.



Also geht der Patient zum Arzt weil er Schmerzen in den Händen hat und für den Arzt werden die Hände der Spiegel um die Diagnose für einige Krankheiten zu stellen. Die Symptome sind meistens so typisch, dass der behandelnde Arzt eine schnelle Diagnose stellen kann. Auch ist es einfacher nach der gestellten Diagnose auf klinische Untersuchungen und Ultraschall zuzugreifen und die weiterführende Behandlung (follow-up) festzulegen. Deshalb sind die Auswirkungen der Therapien leicht durch Kontrolle, Bestasten oder Händedruck zu erkennen. Geht man auf die spezifischen Pathologien der Hände ein, findet man hauptsächlich jene der Osteoarthrose, eine degenerative Erkrankung, die die Alterung der Gewebe widerspiegelt. Sei es wegen eines Traumas (schwere Arbeit) oder vielen dauernden Anstrengungen (Hausarbeit) führt zum Verlust der *cuscinio cartilagineo* was bewirkt, dass es zwischen den Gelenken zu einer erhöhten Reibung kommt. Daraus entstehen Schmerzen,

die die Patienten hauptsächlich nach oder während der Arbeit empfinden, im besonderen Maße aber Abends und bei Wetterumschwüngen. Es passiert, dass es zu einer morgendlichen Steifheit der Gelenke kommen kann, das kann Sekunden, Minuten oder maximal eine halbe Stunde andauern. Die Gelenke die hauptsächlich betroffen werden, sind die Interphalangeal Fingergelenke und der Daumen. Klinisch gesehen verhärtet sich die Knochen und es entsteht eine Verformung der einzelnen Gelenke (*noduli di Heberden e Bouchard*). Diese Typologie machte weitere Untersuchungen unnötig, da diese nichts anderes zeigen würden als dass die Knorpel verbraucht sind und eine Knochensklerose und Osteophytose vorhanden ist. Weniger oft erkrankt jemand an einer erosiven Form. Oft passiert dass Entzündungen auftreten (Schwellungen, Rötungen der betroffenen Stellen und enormes Schmerzempfinden bei Berührung) die durch übertriebener Fürsorge hervorgerufen

werden und durch Entzündungshemmer entweder äußerlich oder innerlich eingenommen, in wenigen Tagen abklingen.

Ganz anders verhält es sich mit der Arthritis, die sich aus verschiedenen Gesichtspunkten von der Arthrose unterscheidet. Die häufigste davon ist die rheumatoide Arthritis, es handelt sich dabei um eine autoimmune und chronische Krankheit. Die am häufigsten betroffenen Gelenke sind die Hände, aber hauptsächlich die Mittelhandglieder und jene in der Nähe des (*le metacarpo-falangee, le interfalangee prossimali*) Pulses. Neben den Schmerzen an den betroffenen Stellen sind die typischen Symptome der rheumatoiden Arthritis weiche Schwellungen und morgendliche Steifheit die Stunden andauern kann. Außerdem können systemische Symptome wie Fieber, Müdigkeit, Anämie, Entzündungen und Antikörper (Rheumafaktor, Anti-Cittrullina) im Blut auftreten.

(Fortsetzung N.I.6)
Dr Bernd Raffener

Lettera pervenutaci da una nostra socia con l'autorizzazione alla pubblicazione, in quanto desidera condividere con tutti i soci il sostegno ricevuto presso il reparto di Reumatologia dell'Ospedale di Bolzano durante il suo faticoso percorso di cura.

Merano, 14 settembre 2016

Oggetto: Lode e ringraziamento al dott. Maier e all'Ambulatorio di Reumatologia

Gentile Dott.ssa Vieider,

Sono ormai sei anni che, dopo un lungo ricovero e un arduo percorso per arrivare alla diagnosi della mia malattia, sono seguita nella mia cura presso l'Ambulatorio di Reumatologia dell'Ospedale Provinciale di Bolzano, dal dott. Armin Maier e dal suo team di medici e formidabili infermiere (efficienti, empatiche e sempre gentili).

Capisco che questo mio gesto possa apparire inusuale perché normalmente dovrebbe avvenire al termine di una terapia, ma non è possibile con la mia malattia, rara, autoimmune, autoinfiammatoria, che si manifesta con sintomi e difficoltà di vario tipo, alternando ciclicamente ed irregolarmente improvvise fasi acute e critiche da molti punti di vista, ad altre di apparente normalità. Voglio quindi, comunque, esprimere tutta la mia gratitudine al dott. Maier ed alle persone che con lui collaborano perché da sei anni, nello svolgimento della cosiddetta prassi, nella routine dei protocolli, nell'avvicinarsi di esami clinici e visite di controllo, nei colloqui periodici e nelle telefonate di emergenza dovute alle difficili complicazioni causate da infezioni e sempre nuove allergie, nel training per l'auto-somministrazione del farmaco e per la sua adeguata conservazione, nello stimolare l'auto-osservazione e l'annotazione

della sintomatologia, in una situazione di fragilità emotiva, beneficio della loro determinante competenza tecnica e del loro grande calore umano.

Grazie alle terapie mirate ed indispensabili, ho potuto superare l'aggressivo esordio della malattia e riprendere in mano la mia vita. Con l'aiuto del dott. Maier e del suo team ho imparato come affrontare una malattia di questo tipo e convivere con più serenità, con rigore e speranza.

Ho percepito, e ne sono grata, che questa metodica richiesta del medico alla collaborazione ed all'ascolto del paziente è indispensabile e complementare agli interventi tecnici e farmacologici e talvolta ha permesso di evitare anche il ricovero in ospedale.

Per tutta questa competenza e dedizione, accompagnata da un sorriso... giorno dopo giorno... un infinito GRAZIE.

Letizia Molon

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



Calendario iniziative LAPIC 2016

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*

25.09. - 07.10.2016

Soggiorno di cura
Kuraufenthalt
Chianciano Terme



TERME DI CHIANCIANO



01. - 08.10.2016

Tour
Sicilia

16.10.2016

Gita premio
Preisreise
Valdobbiadene



22.10.2016

Escursione - Ausflug
Cascate di Stanghe - Racines
Gilfenklamm - Ratschins

12. - 13.11.2016

Escursione - Ausflug
Aquileia - Udine



08.12.2016

Opera - Opern
Cremona - Teatro Ponchielli
"La Traviata"



17.12.2016

Incontro Festa Natalizia Weihnachtsfeier

30.12.2016 - 02.01.2017

Capodanno - Sylvester / Bled - Slovenia

Cultura e festa - Kultur und Unterhaltung



NOVITÀ - NEUHEIT • Febbraio/Februar 2017

28.02. - 05.03.2017

Tour con treno Frecciargento e Pullman

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

Tour mit dem Direktzug und Bus

Neapel, Capri, Anacapri, Amalfitanische Küste, Pompei, Sorrent, Caserta
Auch mit deutscher Reiseführung



Appuntamento "Sorpresa a Bolzano"

Per il percorso in città "Sorpresa a Bolzano" ci troviamo
mercoledì 12 ottobre 2016 alle ore 9.30 a Ponte Talvera,
lato centro città, vicino alla fontanella.

Tutti gli interessati sono ben accetti.

Treffen zu den "Überraschungen in unserer Stadt Bozen"

Wir treffen uns am

Mittwoch 12. Oktober um 09.30

Bei der Talferbrücke (Brunnen Altstadtseite)

Alle Interessierten sind eingeladen.



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

5° elenco dei Soci che hanno risposto esattamente al concorso "VIAGGIO NELLE COLLINE DEL PROSECCO"

5. Liste der Mitglieder die die richtigen Antworten zum Quiz "FAHRT ZU DEN HÜGELN DES PROSECCO" geschickt haben:

206	Battistini Laura	221	Dau Anna	243	Monti Carmen
207	Bertolini Emanuela	222	De Angelis Maria Gabriella	244	Orlandi Anna Maria
208	Biondi Franca	223	Deporta Marta	245	Pallaoro Graziella
209	Bona Fulvio	224	Diegoli Susanna	246	Pfaffstaller Erna
210	Bortolin Ester	225	Dorfmann Margot	247	Pichler Erna
211	Bottaro Adriana	226	Duc Antonio	248	Plattner Margit
212	Canzi Maria	227	Eller Giuseppe	249	Praxmarer Irma
213	Carlin Loredana	228	Fabi Quintilio	250	Pulella Anna Maria
214	Casarotti Franca	229	Fellin Mariangela	251	Quinz Carlo
215	Casarotti Monika	230	Fosser Ada	252	Ragionieri Claudia
216	Cavada Daniela	231	Franzoni Silvano	253	Rindler Margarete
217	Cavagna Ida	232	Fulterer Maria	254	Runggaldier Sonia
218	Cecchinel Rosa	233	Gozzo Yvonne	255	Seppi Josefina
219	Ceccon Emanuela	234	Hofer Andreas	256	Sperandio Silvana
220	Conte Bruna	235	Jurisa Laura	257	Steger Orsola
		236	Kaufmann Reinhard	258	Tiso Luciana
		237	Kramer Ingrid	259	Vancini Andreina
		238	Lorenzini Anna Maria	260	Vonmetz Anna Elisabeth
		239	Lutz Ildegarda	261	Windegger Margareth
		240	Mancin Luisa	262	Zanolini Nadia
		241	Marabese Fernanda	263	Zanotti Monika
		242	Marchetto Enzo	264	Zipponi Bruna

Elenco dei premiati - Liste der Gewinner

"Viaggio nelle colline del Prosecco" "Fahrt zu den Hügeln des Prosecco"

Il giorno 05 Settembre 2016 sono stati sorteggiati i vincitori del concorso "VIAGGIO NELLE COLLINE DEL PROSECCO" indetto dalla LAPIC-UVZ, secondo le modalità precedentemente stabilite. Il sorteggio è avvenuto alla presenza dei signori: Irlandini Norberto, Tambosi Silvano, Stefani Luigi, Sanin Elisabeth, Orlandi Anna Maria.

Al concorso hanno preso parte 114 soci i quali hanno inviato 316 tagliandi con le risposte esatte e n°39, purtroppo sbagliate, per un totale di 355 cedole. La Lapid-UVZ ringrazia quanti hanno partecipato al gioco, siano essi risultati vincitori o no. Ricordandovi che a novembre inizia il Tesseramento per l'anno 2017, 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.

???????? Il Vice Presidente
Stefani Luigi

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

1. BARCHERI PIERANGELA
2. CARLIN LOREDANA
3. CAVADA DANIELA
4. DI PUPPO MARIA
5. DIEGOLI SUSANNA
6. DUC ANTONIO
7. ELLER GIUSEPPE
8. FABI QUINTILIO
9. FRANZONI SILVANO
10. GOZZO YVONNE
11. JURISA LAURA
12. KASSLATTER ALOIS
13. KAUFMANN REINHARD
14. LORENZINI ANNAMARIA
15. LOSSO MARZIA
16. MANCIN LUISA
17. MARABESE FERNANDA
18. ORLANDI ANNAMARIA
19. PULELLA ANNAMARIA
20. RUNGGALDIER SONIA
21. SEPPI JOSEFINE
22. SPERANDIO SILVANA
23. WINDEGGER MARGARETH
24. ZANELLA FIORENZA
25. ZIPPONI BRUNA

Am 05. September 2016 wurden die Gewinner des Ratespiels, organisiert vom UVZ-LAPIC "FAHRT ZU DEN HÜGELN DES PROSECCO" ermittelt. Anwesend bei der Verlosung waren: Irlandini Norberto, Tambosi Silvano, Stefani Luigi, Sanin Elisabeth, Orlandi Anna Maria.

Am Quiz haben insgesamt 114 Mitglieder teilgenommen und es wurden 316 Abschnitte eingesandt, 39 davon leider mit falschen Antworten, insgesamt wurden 355 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 2017 ab November wieder fällig ist, sie ermöglicht, an allen Initiativen unseres Verbandes teilzunehmen. Einen schönen Gruß und auf ein baldiges Wiedersehen.

???????? Der Vicepräsident
Stefani Luigi



“Viaggio nelle colline del Prosecco” “Fahrt zu den Hügeln des Prosecco”

Risposte esatte / Richtige Antwort

Concorso / Quiz 1

1	Viaggio nelle colline del prosecco Fahrt zu den Hügeln des Prosecco	2	12 marzo 2016 - 12. März 2016
3	Ispettore foreste Merano - Forstinspektorat	4	Kolpinghaus

Concorso / Quiz 2

1	Kristler Jacob	2	07 maggio 2016 - 07. Mai 2016
3	Dr. Maier Armin	4	La psoriasi e malattie della pelle Psoriasis und Hautkrankheiten

Concorso / Quiz 3

1	Darmstadt	2	Acqua Fucoli
3	Bologna	4	Sahha

Concorso / Quiz 4

1	31 ottobre 2016 - 31. Oktober 2016	2	21 maggio 2016 - Sala Tre Santi 21. Mai 2016 Dreiheiligenkirche
3	IVA 4% sull'acquisto - 4% MWST. beim Einkauf	4	Basilica dei 3 Santi - Basilika Dreiheiligen

Concorso / Quiz 5

1	10 anni - 10 Jahre	2	1° lunedì del mese - 1. Montag im Monat
3	Frecciargento	4	Slovenia - Bled





Notizie - Nachrichten

Scarpe ortopediche
La federazione per il sociale e la sanità ha fatto una richiesta in luglio di quest'anno all'assessora Martha Stocker riguardo le scarpe ortopediche per gli invalidi.

Essendo questi molto cari e tanta gente con invalidità e disabilità non se li possono permettere si dovrebbe pensare di trovare una normativa per l'Alto Adige. L'assessora Stocker però fa notare, che si deve basare sulla legge nazionale, in

più dice che esiste una prima stesura di legge che prevede di spostare la concessione per le scarpe ortopediche da 12 a 18 mesi.



Orthopädische Schuhe
Im Juli dieses Jahres hat der Dachverband für Soziales und Gesundheit eine Anfrage an die Landesrätin Martha Stocker bezüglich der orthopädischen

Schuhe gemacht.

Da solche Schuhe sehr teuer sind und viele Menschen mit Invalidität es sich nicht leisten können sich solche zu bestellen wäre es sicher angebracht eine Regelung für Südtirol zu finden.

Die Landesrätin hat allerdings auf das Staatsgesetz hingewiesen und außerdem erklärt, dass es einen Entwurf gibt, dass Genehmigungen nicht mehr alle 12 Monate, sondern nur noch alle 18 Monate erteilt werden sollen.

Ernährung - Alimentazione

Es gibt nicht nur die einzig richtige Ernährung.

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist aber bereits eine Form der Therapie und dient der Gesundheitserhaltung. Wer krank ist, sollte neben eigenen Beobachtungen am Körper mehrere Faktoren in die persönlichen Überlegungen mit einbeziehen. Zusammen mit ärztlicher oder ernährungsberatender Unterstützung ist individuell zu entscheiden, welche Ernährungsform zurzeit am zielführendsten ist. Sebastian Kneipps Ratschläge, die er uns vor mehr als 100 Jahren aufgeschrieben hat, konnten schon unzähligen Menschen Besserung und Heilung bringen:

- für gewöhnlich reicht ein dreimaliges Essen am Tag
- wenn man vom Tische aufsteht mit dem Gefühl voll zu sein, dann hat man schon

des Guten zu viel getan

- während des Essens nur ganz wenig trinken, damit die Magensäfte nicht verdünnt werden
- kleine Portionen essen und nur vollwertige und gute Lebensmittel zu sich nehmen
- Vollkorngetreide aus Dinkel, Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Buchweizen verwenden. Auszugsmehle sind wertlos
- Fleisch ist ein gutes Nahrungsmittel, es ist ihm aber der Genuss von Früchten und Pflanzen vorzuziehen
- ohne Hast und Ablenkung, in Ruhe soll gegessen werden
- Rohkost vor erhitzter Kost, d.h. den Salat vor dem Gekochten essen
- Gewürze regen die Verdauung an, Salz ist ein Reizmittel
- nie zu kalte oder zu heiße Speisen einnehmen, sie schädigen die Magenschleimhaut

La preparazione delle pietanze deve essere fatta in modo semplice e naturale; più le pietanze restano come la natura ce li offre, più sani sono. (Sebastian Kneipp)

Non esiste solo un modo per la nutrizione sana.

La nutrizione sana ed equilibrata è già una forma di terapia e serve per rimanere in salute. Chi è malato dovrebbe prima di tutto osservare bene sé stesso includendo diversi fattori personali. Con l'aiuto di un consulto medico e un sostegno individuale per la nutrizione si può decidere quale tipo di alimentazione è consigliabile. I consigli di Sebastian Kneipp, scritte più di 100 anni fa hanno portato molto beneficio a infinite persone:

- 3 pasti al giorno dovrebbero bastare

• Se si ha l'impressione di avere lo stomaco pieno quando ci si alza da tavola, si ha mangiato troppo

• Bere poco durante il pasto per non diluire i succhi gastrici

• Mangiare porzioni piccole e usare alimenti buoni e integrali

• Usare farine integrali di farro, segale, frumento, grano saraceno, orzo, avena.

• La carne è un alimento buono, ma meglio preferire frutta e verdura

• Mangiare con calma senza disturbo

• Mangiare l'insalata prima dei cibi cotti

• Le spezie stimolano la digestione, sale è un stimolante

• Evitare di mangiare cose troppo calde o troppo fredde, danneggiano la mucosa gastrica

Gefördert vom – Con il sostegno

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato



A Cremona per la Traviata Nach Cremona zur Traviata

Anche quest'anno con il gruppo di appassionati dell'opera ci rechiamo a Cremona dove mettono in scena una bella Traviata.

Come il solito la giornata ci farà fare una rapida conoscenza guidata di Cremona con le sue bellezze artistiche e musicali! Dopo un simpatico pranzo ci recheremo

al teatro Ponchielli per goderci le belle arie della Traviata, dopo di che con l'animo pieno di cose belle ritorneremo a Bolzano in serata.

Vi aspetto giovedì 8 dicembre numerosi e sarebbe molto bello se ai soliti affezionati si aggiungessero dei nuovi amici per condividere questa bella esperienza.

Inutile ricordarvi di iscrivervi entro poco tempo poiché i posti migliori se ne vanno molto in fretta perciò.....vi aspettiamo!!!!

A presto
Enzanora



Auch dieses Jahr möchten wir den Freunden der Oper die Möglichkeit geben eine schöne Inszenierung zu erleben. Wir fahren am 8. Dezember nach Cremona um die Traviata zu sehen. Wir werden auch einen kleinen in der schönen Stadt Cremona machen und einige Sehenswürdigkeiten bewundern. Nach einem gemütlichen Mittagessen begeben wir uns zum Theater Ponchielli um die schönen Arien der Traviata zu genießen.

Nach der Aufführung bringt uns unser Bus wieder zurück nach Bozen.

Ich freue mich schon auf euch und ich bin sicher, dass ich euch nicht anhalten muß euch so schnell wie möglich einzuschreiben.

Auf bald!
Enzanora

“Fare, far bene, far sapere”

Nuova rubrica

- 02/08/2016 Incontro con la d.ssa Fiocca Luciana (Dr. Winkler e Jakob Kristler)
- Sabato 10/09/16 – Inaugurazione nuova sede ANMIL Presenti i sigg.ri Winkler Siegmund e Tambosi Silvano
- 13/09/2016 6. Workshop per il coordinamento del volontariato Tema: nuovi spunti e metodi - Modello formativo “Coaching nelle associazioni” Presenti i sigg.ri Sanin Elisabeth e Tambosi Silvano
- Convegno nazionale sulle politiche della disabilità a Firenze Dal 16 al 17 settembre 2016 - Dr. Winkler e Sig. Tambosi

Neue Rubrik

- 02/08/2016 Treffen mit Frau Dr. Luciana Fiocca (Dr. Winkler und Jakob Kristler)
- Samstag 10/09/16 – Einweihung neuer Sitz ANMIL Teilnehmer Dr. Winkler und Tambosi Silvano
- 13/09/2016 6. Workshop zur Freiwilligen Koordinierung Lehrgangmodell „Coaching in der Freiwilligenarbeit“ Teilnehmer: Sanin Elisabeth und Tambosi Silvano
- Gesamtstaatlicher Kongress in Florenz zum Thema „Behinderung“ in Florenz vom 16.-17. September 2016 Dr. Winkler und Herr Tambosi

Avviso Gruppo PSO

Erinnerung an die PSO Gruppe

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

INCONTRO AUTO MUTUO AIUTO

Bressanone 3 dicembre 2016 al Bar Grissino ore 15.00 – 17.00

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

SELBSHILFETREFFEN

Brixen 3. Dezember 2016 im Bar Grissino von 15.00 bis 17.00 Uhr



Passo Pordoi e Viel del Pan

Pordoi und Viel del Pan

23. Luglio/Juli 2016

La gita era stata programmata in modo che, dopo aver raggiunto il Passo Pordoi, gli amici partecipanti potessero proseguire scegliendo tre alternative: raggiungere il Sass Pordoi con la funivia, o fare una passeggiata fino al Sacrario dei Caduti, o infine fare una camminata fino al Rifugio Viel del Pan.

La maggioranza scelse quest'ultima soluzione, affrontando un percorso con qualche piccola difficoltà ma potendo spaziare con lo sguardo sul panorama della Marmolada (La Regina delle Dolomiti). Veramente io rimasi un po' deluso al vedere come il ghiacciaio si sia ridotto rispetto a come lo vidi l'ultima volta una decina di anni fa. Se si continua secondo questo ritmo si potrà raggiungere la cima di Punta Penia senza calpestare il ghiaccio.

Il ritorno al Passo Pordoi fu accompagnato da una non violenta ma persistente piovgerellina. Questo non ci tolse la soddisfazione di aver goduto all'andata della visione, oltre della Marmolada, anche delle altre cime che ci circondavano come Le Tofane, il Pelmo, la Civetta, e verso la Val Gardena del Sassolungo.

Qualche amico, naturalmente scherzando, mi fece osservare che le ultime gite che avevo accompagnato, erano state disturbate da qualche episodio piovoso. Questo fatto mi è ritornato in mente pochi giorni orsono, leggendo un libro di preghiere dei Pellerossa, che mi

hanno impressionato.
Recita un canto dei Navajos:

“Là dove cade la pioggia
lo di solito cammino,
Verso l'Oriente cammino

.....

Mentre io cammino
Là dove solitamente piove,
Al di sopra del mais la pioggia
Getta un'ombra

.....”

Ancora da Bisonte che Cammina
“Lasciami imparare le lezioni
Che hai nascosto in ogni foglia
E in ogni roccia.

.....”

Permettete che esprima il mio apprezzamento per il comportamento di tutti i partecipanti soprattutto per il coraggio e la volontà di affrontare anche le difficoltà offerte dal percorso. “Alla fine della festa ci portiamo comunque a casa il meglio e che i ricordi piacevoli durano sempre più a lungo degli altri.”

Luigi Stefani



Der Ausflug wo so geplant, dass es möglich war vom Pordoi aus verschiedene Routen zu nehmen: die Auf-

stiegsanlage, einen Spaziergang zur Gedenkstätte der Gefallenen zu machen, oder bis zur Schutzhütte Viel del Pan zu wandern.

Die meisten Teilnehmer entschieden sich für die letzte Alternative und stiegen zu Fuß zur Hütte auf und konnten so das imposante Panorama der Marmolada genießen. Ich selber war einigermaßen enttäuscht als ich sah wie weit der Gletscher zurückgegangen war im Vergleich zu vor zehn Jahren. Wenn es so weiter geht kann man bald die Punta Penia erreichen ohne mit den Füßen den Schnee zu berühren.

Auf dem Rückweg begleitete uns der Regen, was der allgemein guten Stimmung keinen Abbruch bereitete. Glücklicherweise war es am Morgen klar und wir hatten einen guten Ausblick auf die umliegenden Berge – Le Tofane, il Pelmo, la Civetta und auf der Grödnernerseite den Langkofel.

Ein Teilnehmer wies mich mit einem freundlichen Lachen darauf hin, dass die letzten Ausflüge die ich begleitet habe, alle im Regen stattgefunden haben.

Das erinnerte mich an Gebete der Navajos die erst kürzlich gelesen habe:

Dort wo der Regen fällt
Dort wandere ich dahin
Gegen den Osten wandere ich

.....

Während ich wandere
Dort wo es meistens regnet
Über dem Mais der Regen
Wirft seinen Schatten

.....

„Lass mich die Lehre erfahren
Die du in jedem Blatt verborgen hast
und in jedem Stein.

.....”

Erlaubt, dass ich meine Meinung zum Verhalten der Teilnehmer ausspreche und ihnen meine Bewunderung bezeuge, denn trotz einiger Schwierigkeitsgrade gingen alle tapfer voran.

„Am Ende des Festes nehmen wir immer das Beste des Tages mit nach Hause“.

Luigi Stefani

