



info Seniores

MAI 2022 • AUSGABE 29

Neuer Senioren Gemeinderat
Nuova Consulta comunale degli Anziani **2**

Resilienz / Resilienza **6**

Wohnen im Alter / Abitare nella terza età **8**

Das Fahrrad... / La bicicletta... **11**

meinde Bruneck
 Brunico



Liebe Seniorinnen und Senioren,

der neugewählte Seniorengemeinderat hat seine Arbeit aufgenommen. Wir sind die Vertreter*innen der Senior*innen der Stadt Bruneck und der Fraktionen. Es ist uns ein Anliegen, den Bedürfnissen und Wünschen der Senior*innen Gehör zu verschaffen, ein Sprachrohr für sie zu sein. Wir sind in engem Kontakt mit dem Bürgermeister und den Assessor*innen der Stadt Bruneck, den Landesrät*innen, den Ämtern, der Bezirksgemeinschaft und den Stiftungen.

Erlauben Sie, dass wir uns vorstellen:

Ihre **gewählten Vertreter*innen im Seniorengemeinderat** sind im Bild auf der Titelseite von links vorne: Erwin Durnwalder, Karl Pramstaller, Nelly Piol, Roland Griessmair, Barbara Willimek, Renato Stancher, Blandina Fuchs Mahlknecht, Theresia Prantner, Gabriela Floriani, Lorenzo Magro.

Von links hinten: Oswald Ganthaler, Thomas Schwingshackl, Elsa Schneider Wolf, Karl Schraffl, Margareth Plaickner Unterberger, Annamaria Holzer Mayr, Josef Hochgruber, Johann Gasser, Josef Silginer, Manfred Ladstätter (es fehlt Walter Messner).

Aus diesen sind folgende Personen in den Ausschuss gewählt worden:



Ausschussmitglieder mit Bürgermeister von links: Erwin Durnwalder, Kassier; Theresia Prantner, Karl Pramstaller, BM Roland Griessmair, Barbara Willimek Pellizzari, Präsidentin; Renato Stancher, Vizepräsident; Nelly Piol, Blandina Fuchs Mahlknecht, Schriftführerin; Walter Messner (fehlt auf dem Foto)

Im **Redaktionsteam** der „Info Seniores“ arbeiten mit: Oswald Ganthaler (Koordinator des Infoblatts), Josef Hochgruber, Lorenzo Magro, Karl Pramstaller, Elsa Schneider Wolf, Renato Stancher und Barbara Willimek Pellizzari und Blandina Fuchs Mahlknecht.

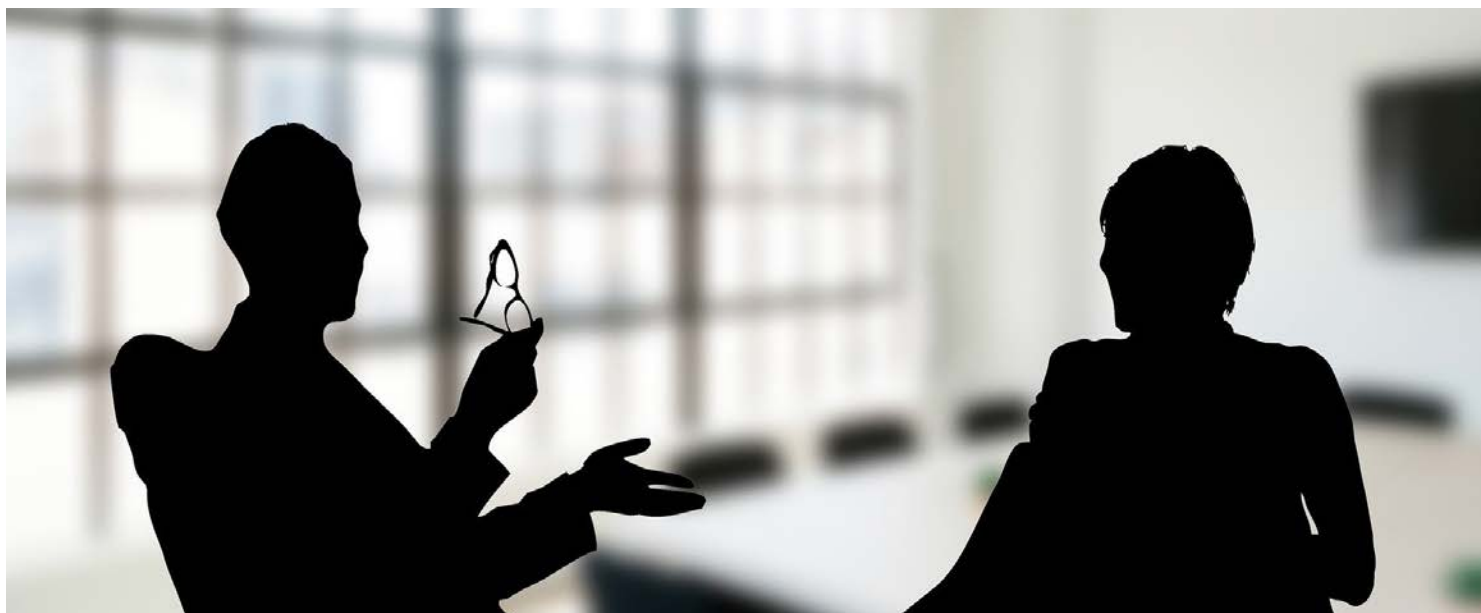


Herzlich bedanken wir uns bei Frau Christina Gianotti und Frau Margit Baumgartner, welche auf alle unsere Fragen bereitwillig eingehen und uns mit Rat und Tat zur Seite stehen. Es muss betont werden, dass der bisherige Seniorengemeinderat eine ausgezeichnete Arbeit geleistet und wertvolle Initiativen ergriffen und erfolgreich durchgeführt hat. Es ist uns ein besonderes Anliegen, diese Initiativen fortzuführen und den Senior*innen damit Freude und Hilfestellung zu bieten.

Besondere Ziele sind die Durchführung des **Senior*innen-Tages am 07.08.2022** auf dem Paul-Tschurtschenthaler-Platz und die Abhaltung des **Großelterntages am 08.10.2022** im Michael Pacher Haus. An der Ausrichtung der **Seniorenmesse 60+** ebenso im Michael Pacher Haus in Zusammenarbeit mit dem KVV Bruneck und verschiedenen Institutionen und Firmen wird gearbeitet, der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei Dr. Hartmann Aichner für die Beratung bei der Erstellung einer Patientenverfügung, bei Dr. Paul Hofer für psychologische Beratung und bei Dr. Friedrich Mair für Beratung bzgl. Erbrecht und Testament. Alle drei sind bereits unter dem bisherigen Seniorengemeinderat für kostenlose Beratungstätigkeit zur Verfügung gestanden und führen ihre Tätigkeit fort. Diese kann von den Senior*innen nach Voranmeldung in Anspruch genommen werden. Wenn Sie Anregungen und Wünsche haben, so wenden Sie sich bitte in den Sprechstunden an unsere Vertreter*innen oder werfen Sie eine Nachricht in unseren Postkasten am Seiteneingang der Gemeinde beim Turm ein. Sie können uns auch gerne eine E-Mail schicken an folgende E-Mail-Adresse **senioren.gemeinderat@gemeinde.bruneck.bz.it**

Informationen und Bekanntgabe der Sprechstunden erfolgen in unserer Anschlagtafel beim Eisstand am Graben, sowie auf der Homepage der Gemeinde Bruneck.



Beratungsangebote durch den Seniorengemeinderat Bruneck

Der Seniorengemeinderat Bruneck bietet allen Senior*innen der Gemeinde Bruneck folgende Beratungsangebote an:

Kostenlose Gesprächsbegleitung durch den Psychotherapeuten Dr. Paul Hofer.

Dieses Angebot möchte eine Hilfe sein, wie wir Senior*innen mit aktuellen Lebenssituationen möglichst gut und kreativ umgehen können:



- Die Pandemie und deren Folgen fordern uns heraus und lassen Unsicherheiten und Ängste entstehen, was zu depressiven Verstimmungen und Zukunftsangst führen kann.
- Diese Situation belastet die Beziehungen in Partnerschaft und Familie, im Verwandtschafts- und im Freundeskreis. Das Angebot möchte Hilfe leisten, damit diese wertvollen Kontakte nicht zu sehr gestört werden oder gar verloren gehen.
- Derzeit beschäftigen uns im Zusammenhang mit Pandemie, Krieg in der Ukraine und damit zusammenhängenden finanziellen Herausforderungen viele Sinnfragen und Zukunftsängste. Wie können wir bei alldem gesund, gelassen und zuversichtlich bleiben? Dieses Angebot möchte Zuversicht wecken und helfende Wege aufzeigen.

Kostenlose Beratung und Hilfe bei der Erstellung einer Patientenverfügung mit Dr. Hartmann Aichner

Es findet eine allgemeine Einführung in die Thematik statt und in einem zweiten Moment kann ggf. ein Einzelgespräch mit Dr. Aichner angefragt werden.



Kostenlose Rechtsberatung durch Dr. Friedrich P. Mair

Es handelt sich um eine Erstberatung, die Orientierung geben soll. Themen wie Testament und Erbrecht, Teilung des Vermögens, Schenkungen, Familien- und Vertragsrecht, Sachwalterschaft oder Patientenverfügung werden besprochen.



Die Anmeldungen zu den Beratungen werden im Büro des Seniorengemeinderats entgegengenommen. Es ist jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr besetzt.
Die neue Telefonnummer ist 0474 545232

Cari anziane e anziani,

La Consulta degli Anziani appena eletta ha iniziato il suo lavoro. Siamo i rappresentanti degli anziani della città di Brunico e delle frazioni. La nostra preoccupazione è quella di far sentire i bisogni e i desideri degli anziani e di essere loro portavoce. Siamo in stretto contatto con il Sindaco della città di Brunico, con i consiglieri comunali e provinciali, con gli uffici, la Comunità Comprensoriale e le fondazioni.

Permetteteci di presentarci:

I vostri rappresentanti eletti nella Consulta degli Anziani sono nell'immagine della prima pagina da sinistra prima fila: Erwin Durnwalder, Karl Pramstaller, Nelly Piol, Roland Griessmair, Barbara Willimek, Renato Stancher, Blandina Fuchs Mahlknecht, Theresia Prantner, Gabriela Floriani, Lorenzo Magro.

Seconda fila da sinistra: Oswald Ganthaler, Thomas Schwingshackl, Elsa Schneider Wolf, Karl Schraffl, Margareth Plaickner Unterberger, Annamaria Holzer Mayr, Josef Hochgruber, Johann Gasser, Josef Silginer, Manfred Ladstätter (manca Walter Messner).

La Consulta ha eletto al suo interno la Giunta che risulta così composta:



Membri della Giunta con il sindaco da sinistra: Erwin Durnwalder, tesoriere; Theresia Prantner, Karl Pramstaller, sindaco Roland Griessmair, Barbara Willimek Pellizzari, presidente; Renato Stancher, vicepresidente; Nelly Piol, Blandina Fuchs Mahlknecht, segretaria; Walter Messner (manca sulla foto)

La redazione di „Info Seniores“ comprende anche alcuni membri della Consulta degli Anziani:

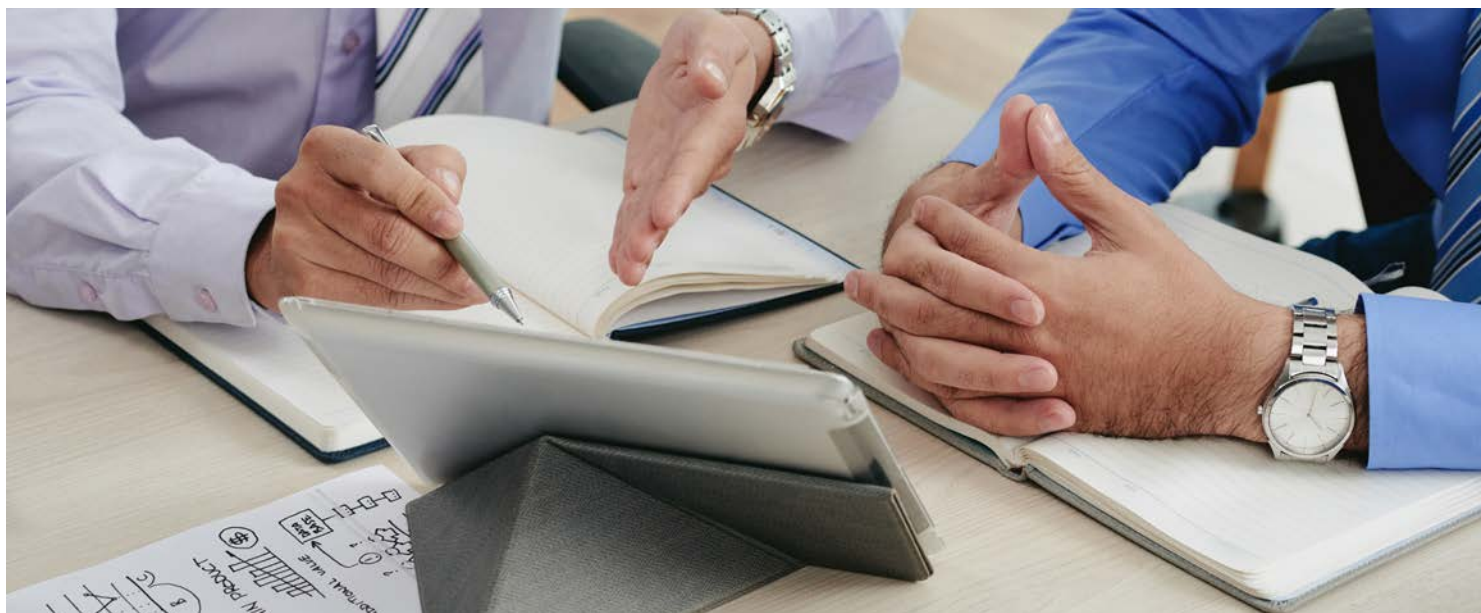
Barbara Willimek, Renato Stancher, Karl Pramstaller, Oswald Ganthaler, coordinatore del foglio informativo, Josef Hochgruber, Elsa Schneider Wolf e Lorenzo Magro.



Vogliamo ringraziare sinceramente le signore Cristina Gianotti e Margit Baumgartner, che rispondono volentieri a tutte le nostre domande e ci assistono con le parole e con i fatti. Bisogna sottolineare che la precedente Consulta degli anziani ha fatto un ottimo lavoro, prendendo valide iniziative portandole avanti con successo. È per noi un impegno continuare queste iniziative e offrire così serenità e assistenza agli anziani.

Obiettivi particolari sono l'organizzazione della **festa della terza età il 07.08.2022** in piazza Paul Tschurtschenthaler e l'organizzazione della **festa dei nonni il 08.10.2022** alla Casa Michael Pacher. Stiamo lavorando all'organizzazione della **fiera della terza età 60+** alla casa Michael Pacher in collaborazione con il KVV e varie istituzioni e aziende; la data sarà annunciata a tempo debito.

Ringraziamo il Dr. Hartman Aichner per la consulenza alla compilazione di un testamento biologico, il Dr. Paul Hofer per la consulenza psicologica e il Dr. Friedrich Mair per quella sul diritto ereditario e testamentario. Tutti e tre avevano dato la loro disponibilità per consulenze gratuite già con la precedente Consulta degli anziani e continueranno il loro lavoro. Gli anziani possono usufruire di questo servizio su appuntamento.



Consulenza offerta dalla Consulta degli Anziani di Brunico

La Consulta degli Anziani di Brunico offre i seguenti servizi di consulenza a tutti gli anziani del comune di Brunico:

Consulenza gratuita dello psicologo Dr. Paul Hofer.

Quest'offerta ha lo scopo di aiutare noi anziani ad affrontare le attuali situazioni di vita nel modo migliore e più creativo possibile.

- La pandemia e le sue conseguenze ci sfidano e creano in noi insicurezze e paure, che possono portare a stati d'animo depressivi e paure per il futuro.
- Queste situazioni sono una grande sfida per le nostre relazioni di coppia e familiari, nella nostra cerchia di parenti e amici. Quest'offerta intende aiutare affinché questi preziosi contatti non diventino troppo tesi o vadano addirittura persi.
- Attualmente, noi anziani siamo preoccupati da molte domande e paure per il futuro in relazione alla pandemia, alla guerra in Ucraina e alle sfide finanziarie che ne derivano. Come possiamo rimanere sani, calmi e fiduciosi di fronte a tutto questo? Quest'offerta mira a rafforzare la fiducia e a indicare percorsi utili.



Consulenza gratuita e aiuto nella stesura di un testamento biologico con il Dr. Hartmann Aichner.

Ci sarà un'introduzione generale all'argomento e in un secondo momento potrete anche richiedere una consultazione individuale con il Dr. Aichner.



Consulenza legale gratuita del Dr. Friedrich P. Mair.

Questa è una consultazione iniziale destinata a fornire un orientamento. Vengono affrontati argomenti come il diritto testamentario ed ereditario, la divisione dei beni, le donazioni, il diritto di famiglia e contrattuale, la tutela o il testamento biologico.



Le iscrizioni per le consulenze di cui sopra si accettano presso l'ufficio della Consulta degli Anziani in piazza municipio 1, al terzo piano. L'ufficio è attivo ogni giovedì dalle ore 10.00 alle 12.00.
Il nuovo numero di telefono è 0474 545232

Resilienz

Viele nennen die Resilienz das Immunsystem der Seele. Das Schöne daran ist: Resilienz kann man trainieren.

Der Begriff Resilienz steht für: zurückspringen, abprallen. Von jemanden, der resilient ist, prallt förmlich alles Negative ab. Menschen, die sich nicht klein kriegen lassen oder die nichts umwirft, sind resilient. „Resilienz bedeutet nicht, dass ein Mensch nie scheitern, nie traurig und am Ende sein darf. Es bedeutet vielmehr, dass man nach jedem Zusammenbruch einen Weg findet, weiterzumachen“ erklärt Wolfgang Roth, Diplompsychologe. Zeit mit einem Menschen zu verbringen, der einfach nur da ist, der nichts fordert und keine Ratschläge gibt, sondern nur zuhört, stärkt die Resilienz. Und er empfiehlt, möglichst nett mit sich selbst zu sein, sich selbst etwas Gutes zu tun. Ein gutes Buch, ein lustiger Film, wandern gehen oder ein Hobby pflegen – vieles kann über dunkle Momente hinweghelfen. Der Körper reagiert auf Gedanken und Gefühle. Dem Körper helfen zum Beispiel Atemübungen, Entspannungstechniken oder Sport. Hilfreich ist Meditation.

Sieben Säulen, die stark machen

- 1. Optimismus** im Sinne von „Es wird besser!“
- 2. Akzeptanz:** Erst annehmen, was nicht passt, dann Wege finden, es zu verbessern.
- 3. Lösungsorientierung:** Wer die Dinge angeht, statt sich wegzuducken, kann manches Problem lösen.
- 4. Die Opferrolle verlassen:** Einige Stärken ins Auge fassen und handeln.

5. Verantwortung übernehmen: Pläne scheitern.

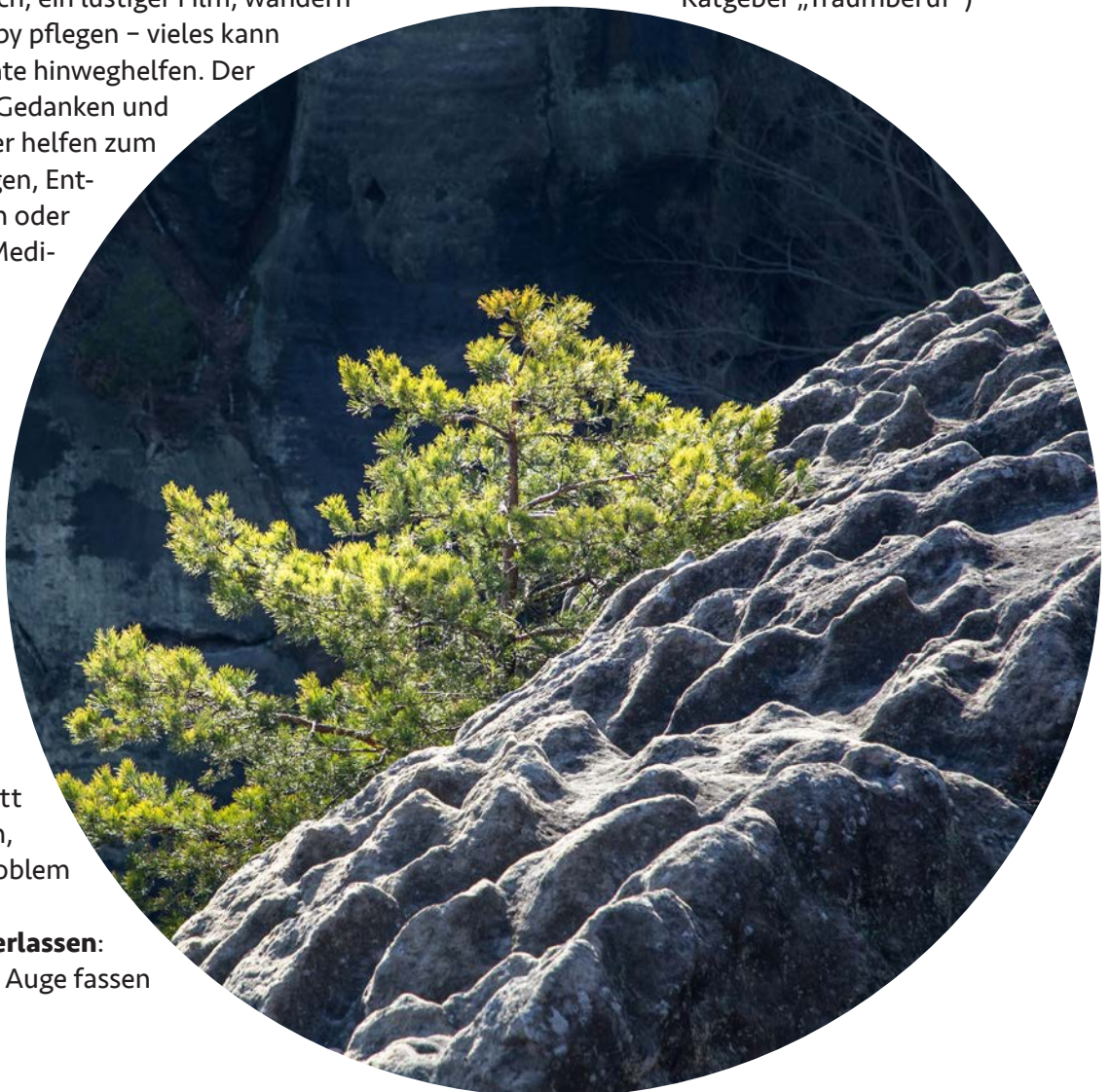
Wer Verantwortung dafür übernimmt, kann erhabenen Hauptes weitergehen.

6. Netzwerkorientierung: Wer Beziehungen zu anderen pflegt, kann sowohl Erfolge als auch Sorgen teilen.

7. Zukunftsplanung: Mit einer realistischen Einschätzung der Möglichkeiten und Notfallplänen steigt die Chance, dass die Wünsche wahr werden.

Bitte um Hilfe, wenn alles zu viel wird, überlege, wen man um Unterstützung bitten kann – Familie, Freunde, Bekannte. Wenn das nicht genügt, alles schwer bis hoffnungslos erscheint, sprich mit deinem Hausarzt darüber oder wende dich vertrauensvoll an einen Psychologen.

(Auszug aus einem Text von Petra Plaum aus dem Ratgeber „Traumberuf“)

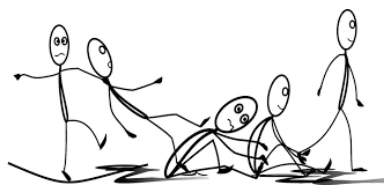


Resilienza

Molti chiamano la resilienza il sistema immunitario dell'anima. Il bello è che la resilienza può essere allenata.

Il termine resilienza sta per "rimbalzo". Tutta la negatività rimbalza letteralmente su qualcuno che è resiliente. Le persone che non si lasciano abbattere o che non sono abbattute da nulla sono resilienti.

"La resilienza non significa che una persona non debba mai fallire, mai essere triste e essere esaurito. Piuttosto significa che dopo ogni rottura si trova un modo per andare avanti" spiega Wolfgang Roth, uno psicologo qualificato. Passare del tempo con qualcuno che è semplicemente lì, che non pretende nulla e non dà consigli, ma semplicemente ascolta, rafforza la resilienza. E raccomanda di essere il più gentili possibile con se stessi, di fare qualcosa di buono per se stessi. Un buon libro, un film divertente, fare una passeggiata o coltivare un hobby - molte cose possono aiutare a superare i momenti bui. Il corpo reagisce a pensieri e sentimenti. Esercizi di respirazione, tecniche di rilassamento o sport, per esempio, aiutano il corpo. Anche la meditazione è utile.



Sette pilastri che ti rendono forte

- 1. Ottimismo** nel senso di "andrà meglio!"
- 2. Accettazione:** prima accettare ciò che non va bene, poi trovare il modo di migliorarlo.
- 3. Cercare la soluzione:** se si affrontano le cose invece di scappare, si possono risolvere molti problemi.
- 4. Abbandonare il vittimismo:** Puntare su alcuni punti di forza e agire.
- 5. Assumersi la responsabilità:** I piani falliscono. Chi si assume la responsabilità può andare avanti a testa alta.
- 6. Aprirsi agli altri:** chi coltiva le relazioni con gli altri può condividere sia i successi che le preoccupazioni.
- 7. Pianificazione per il futuro:** con una valutazione realistica delle possibilità e dei piani di emergenza, la possibilità che i desideri si avverino aumenta.

Chiedi aiuto: se tutto diventa troppo, pensa a chi puoi chiedere supporto - famiglia, amici, conoscenti. Se questo non basta, se tutto sembra difficile o senza speranza, parlane con il tuo medico di famiglia o rivolgiti ad uno psicologo di fiducia.

(Estratto da un testo di Petra Plaum dalla guida "Traumberuf")

DIGGY - die Anlaufstelle fürs Digitale

Haben Sie Fragen zu Ihrem PC, einem Computerprogramm oder brauchen Sie Tipps für Ihr Handy? Nehmen Sie Handy, Tablet oder Laptop und besuchen Sie den DIGGY-Treff in der Stadtbibliothek Bruneck! Die Beratung ist kostenlos.



Wann: jeden Dienstag von 14.00 – 17.00 Uhr

Wo: LibriKa, Enrico-Fermistraße 6, 1.Stock

Coach: Diplom.Ing.in Caroline Renzler

Eine gemeinsame Initiative von Südtiroler Bauernbund Weiterbildungsgenossenschaft, KVV, Verband der Südtiroler Hochschulen und Stadtbibliothek Bruneck



Verband der
Volkshochschulen
Südtirols



SBB-Weiterbildungs-
genossenschaft

Diggy – il punto di riferimento per il digitale

Ha domande riguardo al Suo PC, ad un software o ha bisogno di suggerimenti per il Suo cellulare? Porti con sé cellulare, tablet o pc portatile per visitare il Diggy nella biblioteca civica di Brunico! La consulenza è gratuita.

Quando: ogni martedì dalle 14.00 alle 17.00

Dove: LibriKa, via Enrico Fermi 6, 1° piano

Coach: Caroline Renzler, ingegnera con diploma
Un'iniziativa comune di Südtiroler Bauernbund Weiterbildungsgenossenschaft, KVV, Verband der Südtiroler Hochschulen e della biblioteca civica di Brunico.

Wohnen im Alter – ein Ausblick

Information der Gemeinde Bruneck

Das Thema Wohnen im Alter gewinnt zunehmend an Bedeutung. Unsere Gesellschaft wird immer älter und dies bringt auch in der Wohnungspolitik neue Herausforderungen mit sich. Gerade bei der Gestaltung altersgerechter Wohnungen und in der Raumplanung stellt der demografische Wandel die gesamte Gesellschaft vor neue Aufgaben. Denn die zunehmende Lebensdauer führt auch zu veränderten Anforderungen an den Wohnraum. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Selbständigkeit und notwendiger Unterstützung zu finden und dazu sind bedarfsgerechte Wohnmöglichkeiten erforderlich. Ganz in diesem Sinne ist es das Bestreben der Stadtverwaltung, auch in Bruneck neue Wohnmodelle zu etablieren, die den individuellen Bedürfnissen der Menschen gerecht werden. Dabei verfolgt die Stadtverwaltung die Auslegung, sowohl im Stadtzentrum als auch in den Dörfern Wohnmöglichkeiten für ältere Mitmenschen zu schaffen. Zufriedenheit, Wohlergehen und Glück haben viel damit zu tun, ob die Menschen sich in ihrem Wohnumfeld wohlfühlen und sich mit ihrem Ort identifizieren. Denn Wohnen umfasst auch die Umgebung: die Nachbarschaft, Kontakte und Unterstützung, die gesamte Infrastruktur. In einer Gesellschaft, in der sich die Gewichte zwischen Jung und Alt verschieben, bleibt es umso wichtiger, dass jüngere und Ältere Kontakt haben, einander helfen, zusammenhalten. Unter diesem Aspekt spielt der Wohnort eine entscheidende Rolle. Einige Projekte, an deren Umsetzung aktuell gearbeitet wird, möchten wir Ihnen vorstellen:

An einer konkreten Form des begleiteten Wohnens wird derzeit in St. Georgen gearbeitet. Die Planung für das Senioren- und Sozialzentrum Raderauer- und Kaninshof ist im Gang. Beide zentral im Dorfkern gelegenen Höfe befinden sich im öffentlichen Eigentum von Stadtgemeinde bzw. Fraktionsverwaltung. Für die Projektierung wurde eine eigene Arbeitsgruppe von Fachleuten eingesetzt, um für das Dorf St. Georgen die beste Lösung zu finden. Das Nutzungskonzept sieht Seniorenwohnungen und eine Seniorenmensa vor. Geplant sind weiters eine Arztpraxis sowie eine Außenstelle des Hauspflagedienstes. Es soll ein offenes Haus für die Dorfgemeinschaft werden, das einen wichtigen Beitrag zum sozialen Gefüge im Dorf St. Georgen leistet. Das begleitete Wohnen ermöglicht ein Altern im eigenen Dorf und in der eigenen Gemeinschaft.



In Dietenheim wird derzeit ebenfalls an einem Projekt für ein Mehrzweckgebäude gearbeitet, das vorwiegend sozialen Zwecken zugeführt werden wird. Der „Wenzlehof“ (ehem. Casarotto), direkt angrenzend an die Pfarrkirche, ist im Zuge einer Vertragsurbanistik mit diesem Zweck ins Eigentum der Gemeinde übergegangen. Hier sollen zentral im Dorf Seniorenwohnungen entstehen. Auch der Bedarf an Räumlichkeiten für die Pfarrei, die Bibliothek, den Chor und die Fraktion kann damit gedeckt werden.

Die Notwendigkeit, das bestehende Angebot an Seniorenwohnungen im Stadtzentrum auszubauen, ist bekannt. Die vorhandenen Stiftungen Serafin und Söll decken einen Teil des Bedarfs ab. Derzeit gibt es Überlegungen im Bereich des Kapuzinerklosters weitere Wohnmöglichkeiten zu schaffen, die den älteren Mitmenschen zu Gute kommen werden.

Abitare nella terza età – prospettive future



Informazione del Comune di Brunico

Il tema dell'abitare in età avanzata sta diventando sempre più importante. La nostra società sta invecchiando e questo porta nuove sfide anche alla politica delle abitazioni. Con il cambiamento demografico la società nel suo insieme si trova di fronte a nuovi compiti, specialmente nella progettazione di alloggi adatti alle persone anziane e nella pianificazione del territorio. È importante trovare un equilibrio tra l'autonomia delle persone ed il sostegno necessario, e questo richiede diverse forme di alloggio che soddisfino i bisogni individuali. Alla luce di questo, il comune sta cercando di realizzare anche a Brunico nuovi modelli abitativi a misura delle persone anziane. L'obiettivo è quindi quello di offrire possibilità di alloggio alle persone anziane sia nel centro della città che nelle frazioni. La soddisfazione, il benessere e la felicità nella terza età dipendono dal fatto che le persone si sentono a loro agio nell'ambiente in cui vivono, che oltre all'alloggio stesso include anche il

quartiere, i contatti con il vicinato, il sostegno offerto, l'intera infrastruttura presente. È inoltre fondamentale il contatto tra persone di età diversa che si aiutino a vicenda, passino del tempo insieme. Anche da questo punto di vista la struttura sociale del luogo di residenza riveste un ruolo decisivo.

In seguito vorremmo presentarvi alcuni dei progetti che sono attualmente in fase di realizzazione:

A San Giorgio è in corso la progettazione di forme residenziali assistite nel futuro centro per anziani e sociale presso i masi Raderbauerhof e Kaninshof. Entrambi i masi, situati al centro del paese, sono di proprietà pubblica, rispettivamente del comune e della frazione. È stato istituito un gruppo di lavoro di esperti che cerca di trovare una soluzione residenziale per persone anziane idonea al paese di San Giorgio. Oltre agli appartamenti il concetto prevede una mensa per persone anziane, un ambulatorio medico ed una sezione distaccata del servizio di assistenza domiciliare. Sarà una casa aperta alla comunità del paese che darà un importante contributo al tessuto sociale di San Giorgio. L'abitazione assistita permetterà alle persone di invecchiare nel proprio paese e nella propria comunità.

A Teodone invece è in corso un progetto per un edificio multifunzionale che sarà destinato principalmente a scopi sociali. Il maso „Wenzilehof“ (ex Casarotto), direttamente adiacente alla chiesa parrocchiale, è diventato proprietà del comune nell'ambito di una convenzione urbanistica. Qui, al centro del paese, verranno costruiti appartamenti per persone anziane, diversi locali per la parrocchia, la biblioteca, il coro e la frazione.

È inoltre nota la necessità di realizzare ulteriori alloggi per persone anziane anche nel centro città, dove attualmente le abitazioni a tale scopo sono messe a disposizione dalle fondazioni Serafin e Söll. Si stanno valutando nuove possibilità di realizzare alloggi per persone anziane nella zona del convento dei Cappuccini.

Detrazione edilizia 75% per abbattere le barriere architettoniche

La legge di bilancio 2022 ha introdotto una nuova detrazione fiscale nella misura del 75% delle spese sostenute per abbattere le barriere architettoniche, vediamo quali sono gli interventi agevolabili:

- installazione o adeguamento a norma di un ascensore
- predisposizione di rampe e scivoli per superare differenze di livello o accedere agli ascensori
- installazione di servoscale o montascale
- interventi di automazione degli impianti funzionali per abbattere le barriere architettoniche

La detrazione si applica sia in caso di nuova installazione che di sostituzione di impianti già esistenti.

Gli interventi devono essere eseguiti su edifici già esistenti come ad esempio:

- su parti comuni condominiali
- su edifici unifamiliari

Gli immobili possono essere destinati anche ad uso diverso dall'abitativo, per es. commerciale.

I limiti di spesa sono i seguenti:

50.000 Euro per gli edifici unifamiliari

40.000 Euro moltiplicato per il numero degli appartamenti per edifici fino a 8 appartamenti

30.000 Euro moltiplicato per il numero degli appartamenti per edifici oltre 8 appartamenti.

Questa agevolazione, valida solo fino al 31/12/2022, è cumulabile con le altre agevolazioni per ristrutturazione edilizia come, per esempio, quella per la ristrutturazione.

Per maggiori informazioni vi consigliamo di rivolgervi al vs. consulente o tecnico di fiducia.

Rag. Antonio Zanchetta – ZP CONSULTING

Steuerabzug von 75% für die Beseitigung von architektonischen Barrieren an Gebäuden

Mit dem Haushaltsgesetz 2022 wurde ein neuer Steuerabzug in Höhe von 75% der anfallenden Kosten zum Abbau von architektonischen Hindernissen eingeführt.

Dies sind die geförderten Arbeiten:

- Installation oder normgerechte Anpassung eines Aufzuges
- Bereitstellung von Rampen und Rutschen zur Überwindung von Höhenunterschieden oder zum Zugang von Aufzügen
- Installation von Treppenliften
- Automatisierung funktionaler Systeme um architektonische Barrieren aufzuheben.

Der Abzug gilt sowohl bei Neuinstallation als auch beim Ersatz von bestehenden Anlagen.

Die Arbeiten müssen an bestehenden Gebäuden durchgeführt werden wie zum Beispiel:

- an gemeinschaftlichen Teilen von Kondominien
- an Einfamilienhäusern.

Die Immobilien müssen nicht nur für den Wohnzweck bestimmt sein, sondern können auch zum Beispiel einen kommerziellen Zweck haben.

Die Höchstgrenzen der Ausgaben sind folgende:

50.000 Euro für Einfamilienhäuser

40.000 Euro multipliziert mit der Anzahl der Wohnungen für Gebäude bis zu 8 Wohnungen

30.000 Euro multipliziert mit der Anzahl der Wohnungen für Gebäude mit mehr als 8 Wohnungen.

Diese Begünstigung ist nur bis zum 31.12.2022 gültig und kann auch mit anderen Begünstigungen wie zum Beispiel jener für Renovierungen kombiniert werden. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen, sich an Ihren Berater oder einen Techniker zu wenden.

Rag. Antonio Zanchetta – ZP CONSULTING

Preparare la bicicletta per la nuova stagione

Secondo il Codice della Strada, ogni bicicletta deve essere dotata di un **impianto luci completo**, cioè di un faro anteriore e un fanalino posteriore completo di catadiottri. I pedali devono essere equipaggiati con **catadiottri**, inoltre sulla bicicletta devono essere installati 4 catadiottri sui raggi. Sulla bici deve inoltre essere montato un campanello.

La bicicletta deve disporre di un **impianto frenante** funzionante – questo vale anche per la circolazione all'interno della città – le guarnizioni e i cavi devono essere controllati periodicamente.

È consigliato inoltre il **controllo del cambio**, con la pulizia e l'oliatura della catena e delle altre parti mobili.

Al fine di evitare furti, la bicicletta deve sempre essere chiusa a chiave quando viene riposta o parcheggiata.

Per il trasporto di merce, sulla bicicletta deve essere installato un cestino, davanti o dietro, oppure le apposite borse o bauletti. È da evitare assolutamente il trasporto di borse pendenti dal manubrio, in quanto ciò costituisce serio pericolo di incidenti.

Nel caso stiate progettando l'acquisto di una nuova bicicletta, consigliamo di sceglierla con accesso facilitato.

Das Fahrrad für den Frühling rüsten

Laut Straßenverkehrsordnung benötigt jedes Fahrrad eine komplette **Lichtanlage**, d.h. eine Lampe vorne und ein Rücklicht mit integriertem Reflektor hinten. Die Pedale sollen mit **Reflektoren** ausgestattet sein, zusätzlich soll das Rad mit 4 Speichenreflektoren versehen sein. Auf dem Rad muss eine Klingel angebracht sein.

Das Fahrrad muss über funktionierende **Bremsen** verfügen - dies gilt auch für den innerstädtischen Einsatz - Bremsbelege und Bremskabel sollen kontrolliert werden.

Ein **Schaltungscheck** verbunden mit dem Reinigen und Ölen der Kette und der sonstigen beweglichen Teile ist ratsam.

Zur Vermeidung von Diebstählen soll das Fahrrad beim Abstellen und Parken abgesperrt werden. Für den Transport von Einkäufen mit dem Rad sind Körbe vorne oder hinten bzw. Fahrradtaschen anzubringen. Einkaufstaschen, die am Lenker baumeln, sind zur Vorbeugung von Unfällen zu vermeiden. Bei Neuanschaffungen empfehlen wir den Ankauf eines Fahrrades mit tiefem Einstieg.



Aus der Welt der Bücher

Yulia Marfutova: Der Himmel vor hundert Jahren.
Rowohlt 2021, 184 Seiten

Die Handlung des Buches ist schnell erzählt: Ein junger Mann, Wadik, taucht in einem Dorf auf, das irgendwo in Russland liegt. Niemand weiß woher er kommt, was es mit ihm auf sich hat. Wadik selbst schweigt.

Er erzählt nichts über seine Vergangenheit; überhaupt erzählt er wenig, spricht wenig, beschränkt sich darauf, dem Dorfältesten Ilja zu assistieren, wenn dieser mit Hilfe eines Glasröhrchens die Zukunft voraussagt. Die Dorfbewohner freilich nehmen das hin, so wie sie es hinnehmen, dass von Zeit zu Zeit der Aufseher des Grundherrs vorbeischauf, um die Steuern und sonst noch wer weiß was alles einzutreiben. Dass die Zeiten der Grundherrschaft vorbei sind, dass die Herrschaft des Zaren zu Ende ist, das weiß das Dorf nicht. Auch Iljas Glasröhrchen bleibt diesbezüg-

lich seltsam stumm. Die Zeit scheint still zu stehen im Dorf. Doch Wadik, ausgerechnet Wadik entpuppt sich plötzlich als einer, der Ideen hat. Und was für Ideen, da hört das Dorf dann doch zu, wenn Wadik von seinen Ideen erzählt, die von irgendwo weither zu kommen scheinen und von einer Revolution erzählen,

von noch nie Dagewesenem, von Freiheit und dem Ende der Ausbeutung. Dass dann zwei ins Dorf kommen, die für das Neue stehen und das Alte fortführen, das verwundert das Dorf dann doch ein wenig, aber man nimmt auch dies gelassen hin, bis Ilja, der ja nicht von ungefähr Dorfältester ist, für das Verschwinden der beiden Neuen sorgt.

Fazit: ein poetisches Buch, das in einer Sprache, die sehr an Siegfried Lenz' „So zärtlich war Suleyken“ erinnert, die Geschichte eines vergessenen Dorfes erzählt.

(empfohlen von Sonja Hartner)



Dal mondo dei libri

Matt Haig: La biblioteca di mezzanotte.
Edizioni e/o 2020, 327 pagine

La vita di Nora è un disastro: ha lasciato il suo fidanzato, suo fratello non parla più con lei, la sua migliore amica è andata a vivere in Australia, è stata licenziata, e poi muore anche il suo gatto. Non ha più né la forza né la voglia di vivere. Ha perso tutta la speranza e le sembra impossibile poter cambiare qualcosa in meglio. Prende delle pillole. Poi però succede qualcosa di inaspettato: invece di andare in paradiso, arriva in un posto pieno di libri: nella biblioteca



di mezzanotte. Lì, le viene offerta la possibilità di cambiare le scelte che ha fatto durante la sua vita, di trasformare errori in successi. Sulla base dei suoi rimpianti può provare vite diverse e immergersi in mondi paralleli. Ma il tempo stringe. Deve decidersi per una vita prima che l'orologio suoni le dodici e uno... Una storia magica e incredibile che ci ricorda che tutto è relativo e che quello che sembra un errore o un fallimento, può anche dimostrarsi una fortuna. Da consigliare a chiunque abbia dei rimpianti e alle persone che hanno perso la speranza nei cambiamenti.

(consigliato da Silvia Griessmair)

Jukebox – Evergreens

First Time Ever I Saw Your Face

ROBERTA FLACK



*Beim allerersten Mal, als ich Dein Gesicht sah,
Dachte ich, in Deinen Augen müsse die Sonne aufgehen,
Und Mond und Sterne müssen Geschenke sein,
Die Du den dunklen und endlosen Himmeln gemacht
hast, meine Liebe
Den dunklen und endlosen Himmeln*

*Beim allerersten Mal, als ich Deinen Mund küsste,
War mir, als bewegte sich die Erde in meinen Händen
Wie das zitternde Herz eines gefangenen Vögleins,
Dessen Schicksal ich in meinen Händen hielt, meine Liebe
Dessen Schicksal ich in meinen Händen hielt, meine Liebe*

*Und beim allerersten Mal, als ich bei Dir lag,
Fühlte ich Dein Herz so nah an dem meinen
Und ich wusste, dass unser Glück die Erde erfüllen würde
Und bis zum Ende aller Zeiten anhalten würde, meine
Liebe
Und bis zum Ende aller Zeiten anhalten würde, meine
Liebe*

Via con me

PAOLO CONTE



*Via via
Vieni via di qui
Niente più ti lega a questi
luoghi
Neanche questi fiori azzurri
Via via
Neanche questo tempo
grigio
Pieno di musiche
E di uomini che ti son pia-
ciuti
It's wonderful...
Good luck my baby
It's wonderful....
I dream of you
Via via
Vieni via con me
Entri in questo amore buio
Non perderti per niente al
mondo
Via via
Non perderti per niente al
mondo*

*Lo spettacolo d'arte varia
Di uno innamorato di te
It's wonderful
I dream of you
Cips, cips.....
Via via
Vieni via con me
Entra in questo amore buio
Pieno di uomini
Via
Entra e fatti un bagno
caldo
C'è un accappatoio azzurro
Fuori piove, è un mondo
freddo
Ah, it's wonderful....
Good luck my baby
It's wonderful...
I dream of you
Cips, cips----*

Wandervorschlag



Start in Mühlen in Taufers von der Bushaltestelle im Zentrum, Nähe Raika. Gleich nach der genannten Bushaltestelle geht man rechts die Josef Beikircher Straße entlang. Bei der Straße nach Rein geht man 200 Meter bis zum Sportplatz und folgt dem Schild Radroute über die Brücke der Ahr. Nach der Brücke zirka 500 Meter Richtung Kematen und dort folgt

man dem Wanderschild Walburg 8. Beim Abstieg von der Walburg Kapelle kann man der Straße entlang gehen und beim Hotel/Bar Mair einkehren. Weiter geht es durch Kematen bis Bad Winkel und den Winkelweg bis zur Straße nach Rein. Von dort folgt man dem Naturlehrpfad bis ins Zentrum von Sand in Taufers wo man das Naturparkhaus besichtigen kann.

St. Walburg Kapelle bei Kematen

Die Sankt Walburg Kapelle bei Kematen in der Gemeinde Sand in Taufers ist ein gotisches Kirchlein aus dem 15. Jahrhundert. Es wurde am höchsten Punkt eines Hügels errichtet, wo einst schon eine Burg gestanden haben soll. Zahlreiche Sagen und Geschichten ranken sich um diesen idyllischen Ort, welcher einen Weitblick über das Tauferer Tal ermöglicht. Von Kematen aus ist die schmucke Kapelle in rund einer halben Stunde Fußweg erreichbar. (Siehe auch Video im Netz)

Suggerimento di escursioni

La cappella di Santa Valburga a Caminata

La cappella di Santa Valburga, nel comune di Campo Tures, è una chiesetta gotica eretta nel XV secolo sul punto più alto di una collina, dove prima sorgeva probabilmente un castello. Molte sono le leggende sorte intorno a questo luogo idilliaco, che permette di godere di una splendida vista sulla Valle di Tures. Dalla frazione di Caminata, la bella cappella è raggiungibile in mezz'ora di passeggiata. (Vedi anche il video in rete)

Partenza da Molini di Tures dalla fermata dell'auto-bus in centro, vicino alla Raika. Subito dopo la fermata indicata si gira a destra lungo via Josef Beikircher. Sulla strada per Riva si prosegue per 200 metri fino al campo sportivo e si segue poi il cartello Radroute sopra il ponte sull'Aurino. Dopo il ponte si prosegue per ca. 500 metri in direzione Caminata e da lì si segue il cartello Walburg 8.

Al ritorno dalla cappella di Santa Valpurga si può percorrere la comoda strada e fare una sosta presso



l'hotel/bar Mair. Si prosegue attraverso la frazione di Caminata fino a Bad Winkel e lungo la via Winkel fino alla strada verso Riva. Da lì si segue il percorso didattico naturalistico fino al centro di Campo Tures, dove è possibile visitare il Centro visite del parco Vedrette di Ries-Aurina.

Sonderausstellung Naturparkhaus Rieserferner-Ahrn in Sand in Taufers

Im Naturparkhaus wird auch dieses Jahr wieder ein reich gefächertes Programm an Kinderwerkstätten, geführten Wanderungen und anderen Veranstaltungen geboten.

Anlässlich der Sonderausstellung „Bye bye Butterfly“ können interessierte Besucher im Naturparkhaus in die magische Welt dieser bunten Kreaturen eintauchen.

Die Dauerausstellung ist ganz nach dem Motto des Naturparks „Die Grenzen der Natur und die Grenzen des Menschen“ konzipiert. Erste ungewohnte Eindrücke vom Gebiet vermittelt dem Besucher schon am Eingang ein Film aus der Adlerperspektive. Ein dreidimensionales Relief gibt multimedial Auskunft über Berge, Wege, Schutzhütten, Seen und Wasserfälle, Höhenstufen bis über 3000 Meter, die Alpenbildung, den Rückzug der Gletscher, Mineralien. Lebensgroße handgeschnitzte Greifvögel und genügsame Flechten

lassen staunen, beobachten und bewundern.

Zudem erwartet die Besucher im heurigen Sommer die Sonderausstellung „Bye bye butterfly“: Die Verwandlung einer Raupe in eine reglose Puppe und dann in einen Schmetterling erstaunt Menschen seit jeher. Anschaulich zeigt die Ausstellung, wie sich dieses Naturwunder vollzieht und hautnah können die prächtigen Muster lebendiger Falter bestaunt werden. Zusätzlich informieren Bilder, Modelle und Exponate über die Biologie und die weiteren Geheimnisse dieser faszinierenden Insekten.

Mostra temporanea al centro visite Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina a Campo Tures

Il centro visite del Parco Naturale offrirà ancora una volta un ricco programma di laboratori per bambini, passeggiate guidate e altri eventi. In occasione della mostra temporanea “Bye bye Butterfly”, i visitatori interessati potranno immergersi nel magico mondo delle farfalle multicolori al centro visite del Parco Naturale.

L'esposizione permanente è progettata secondo il motto del parco naturale “I limiti della natura e i limiti dell'uomo”. Proprio all'ingresso un filmato darà ai visitatori le prime impressioni insolite della zona vista dall'alto. Un rilievo tridimensionale fornisce informazioni multimediali su montagne, sentieri, rifugi, laghi e cascate. Le curve di livello fino a più di 3000



metri, la formazione delle Alpi, il ritiro dei ghiacciai, i minerali. Uccelli rapaci intagliati a mano a grandezza naturale e licheni frugali inducono ai visitatori a meravigliarsi, osservare e ammirare.

Quest'estate, i visitatori possono anche visitare la mostra temporanea “Bye bye butterfly”: la trasformazione di un bruco in una crisalide immobile e poi in una farfalla è sempre un'occasione di stupore. Nella mostra si può osservare dal vivo come avviene questo miracolo della natura e i magnifici esemplari di farfalle viventi possono essere ammirati da vicino. Inoltre, immagini, modelli e oggetti esposti forniscono informazioni sulla biologia e altri segreti di questi affascinanti insetti.

Brunecker Sommerkonzerte 2022

– eine musikalische Tradition



Streicherakademie Bozen

Seit mehr als 40 Jahren organisiert der Kulturverein „Das Fenster“ in Bruneck in den Monaten Juli und August kammermusikalische Konzerte im Rahmen der Brunecker Sommerkonzerte. Musiker*innen aus dem In- und Ausland, junge und schon etablierte Künstler*innen, Konzertprogramme vom Barock bis in die Neuzeit stehen auf dem Spielplan und erfreuen

ein breitgefächertes Publikum von jung bis alt. Traditionell finden die Sommerkonzerte im Ragenhaus und die Orgelkonzerte in der Pfarrkirche von Bruneck statt, mit Beginn jeweils um 20.00 Uhr. Die jahrelange Zusammenarbeit mit dem Ensemble Cordia wird auch heuer fortgesetzt. Unter der Leitung von Stefano Veggetti wird das Orchester am 9. August 2022 im Ragenhaus zu hören sein. Zum festen Bestandteil der Brunecker Sommerkonzerte gehört seit der Gründung das zur Tradition gewordene Gastspiel der Streicherakademie Bozen unter der Leitung von Georg Egger. Das diesjährige Konzert findet am 16. August 2022 im Ragenhaus statt.

Einen weiteren Höhepunkt bilden die zwei Orgelkonzerte an der Mathis-Orgel, der Pfarrkirche von Bruneck.

Das Programm der Konzertreihe, die sich von Mitte Juli bis Ende August erstreckt, präsentiert junge, einheimische Musiker, sowie international bekannte Künstler in verschiedenen Formationen.

Letteratura e arte dell'illustrazione nell'estate del "Telaio"



Incontri con l'autore con Carlo Cottarelli alla Casa Ragen

L'Associazione Culturale "Il Telaio" propone anche quest'estate gli ormai tradizionali "Incontri con l'autore" alla Casa Ragen. Il programma non è ancora definitivo, ma hanno già aderito il giornalista del Corriere della Sera Massimo Nava con una biografia

di Angela Merkel, Sabrina Grementieri con l'emozionante "La notte della Concordia", il sindaco di Bolzano Renzo Caramaschi con il suo nuovissimo romanzo "L'illusione di un regno", la storica Edgarda Ferri con "Il racconto del cortigiano", l'attrice Veronica Pivetti con „Per solo donne“, il giornalista e storico Roberto Roveda con "I grandi eretici", solo per citarne alcuni. Gli incontri si terranno dal 25 luglio al 20 di agosto. L'ingresso è gratuito.

La novità dell'estate 2022 è però rappresentata dal Festival dell'illustrazione italiana intitolato "Ripido festival". Dal 7 al 10 luglio alla Casa Ragen si terranno incontri e dimostrazioni aperti al pubblico, ma non è finita: sempre dal 7 luglio e per diverse settimane si terranno ben cinque mostre: al Museo Civico, alla Vecchia Palestra, alla Casa Ragen, al caffè Pinta Pichl ed al "Lumen" a Plan de Coronas. È un mondo affascinante quello degli illustratori: tutti ne vediamo le opere sulle copertine dei libri o sui manifesti degli event. Non vediamo l'ora di conoscerli e di apprezzarne l'arte.

Bildrätsel

„Das kommt mir doch bekannt vor, nur, wo steht das gesamte Objekt und was stellt es dar?“



Indovinello

“Sembra familiare, ma dov'è l'intero oggetto e cosa rappresenta?”

Einsendeschluss: 15. Juni 2022

Es werden 3 Gewinner*innen ausgelost, diese erhalten jeweils einen Gutschein für 2 Cappuccini und 2 Brioche.

Die richtige Antwort und die Gewinner*innen werden in der nächsten Ausgabe **Info Seniores** bekannt gegeben. Antworten an die email Adresse oder schriftlich in den Postkasten des Seniorengemeinderates beim Turm der Gemeinde.

Termine di consegna: 15. Juni 2022

Saranno estratti 3 vincitori che riceveranno ciascuno un buono per 2 cappuccini e 2 brioches.

La risposta corretta e i vincitori saranno annunciati nel prossimo numero di **Info Seniores**.

Risposte tramite email oppure nella casella postale presso la torre del Comune.



Kontakt/contacto

email: senioren.gemeinderat@gemeinde.bruneck.it

Die Raiffeisenkasse informiert: Mehr.Wert.Leben. – Podcast der Raiffeisenkasse Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck lässt zu Jahresbeginn mit ihrer ersten Podcast-Staffel aufhorchen. Ein Podcast ist eine Audiodatei, die über verschiedenste Kanäle kostenlos angehört werden kann.



Vorzustellen wie eine Radiosendung, die gespeichert wird und zu jeder Uhrzeit verfügbar ist. Dabei können die Themen variieren. Es gibt zum Beispiel Podcasts zum Themenbereich Wirtschaft, Nachrichten, Politik, Sport & Freizeit und noch über vieles mehr. Mit diesem modernen Kommunikationskanal will die Raiffeisenkasse Bruneck neue Kontaktpunkte zu ihren Kunden knüpfen. „Wir können uns tiefergründiger mit den Menschen und ihren Geschichten beschäftigen“, so Geschäftsführer Georg Oberhollenzer. „Außerdem gefällt uns der orts- und zeitunabhängige Aspekt.“



Jetzt Reinhören! Einfach die Kamera vom Smartphone öffnen und damit den QR-Code oben links ablesen! Dann erscheint ein Link auf den Sie klicken können. Schon befinden Sie sich auf unserer Homepage, wo Sie alle Podcast-Folgen finden! Oder installieren Sie einfach eine kostenlose QR-Code Scanner App auf ihrem Smartphone.

So widmet die Raiffeisenkasse Bruneck ihren ersten Podcast den **Menschen aus dem mittleren Pustertal** und ihren **Lebensgeschichten**. In sechs Episoden wird jeweils eine persönliche (Lebens-) Geschichte aus der Sichtweise eines Wertes der Genossenschaftsbank beleuchtet: **Vertrauen**, **Verantwortung**, **Ehrlichkeit**, **Wertschätzung** und **Begeisterung**. Geschäftsführer **Georg Oberhollenzer** selbst eröffnet die Staffel und spricht mit Moderatorin Verena Duregger über das Werteversprechen der Bank und wie dieses vor 10 Jahren seine Anfänge genommen hat. **Meinhard Feichter** spricht in Folge zwei darüber, was **Vertrauen** mit Liebe, Glauben und Diskretion zu tun hat. **Hannes Mutschlechner** erzählt in Folge drei, wie er die **Verantwortung** als Arzt definiert und warum es ihm wichtig ist, ganz eigene Spuren zu hinterlassen. **Sabine Oberheinricher** erklärt in Folge vier, wie durch **Ehrlichkeit** das Vertrauen in die Landwirtschaft zurückgewonnen werden kann. In Folge fünf erzählt **Dorotea Mader**, warum **Wertschätzung** in erster Linie bei einem selbst beginnt. Folge sechs gebührt **Wally Tschurtschenthaler** und ihrer **Begeisterung** für das Backen. Alle Folgen sind auf unserer Homepage www.raiffeisen-bruneck.com zu finden.

Hier alle Folgen unserer ersten Podcast-Staffel im Überblick:



Folge 1: Die Werte-Story

Warum eine lokale Genossenschaftsbank einen Podcast über Werte macht.



Folge 2: Vertrauen

„Ich habe trotz allem gelernt, Vertrauen ins Leben zu haben – auf den unterschiedlichsten Ebenen.“



Folge 3: Verantwortung

„Im Leben kann man nur etwas erreichen, wenn man es zusammen macht.“



Folge 4: Ehrlichkeit

„Wir können die Natur nicht bekämpfen, sondern müssen mit ihr arbeiten.“



Folge 5: Wertschätzung

„Es sind die Menschen, die ein Unternehmen erfolgreich machen.“



Folge 6: Begeisterung

„Ich bin einfach perfekt unperfekt.“

La Cassa Raiffeisen informa

Più.Valore.Vita. Podcast della Cassa Raiffeisen di Brunico

Dall'inizio del nuovo anno, la Cassa Raiffeisen di Brunico sta attirando su di sé l'attenzione con la sua prima serie di podcast. Un Podcast è un file audio che può essere ascoltato gratuitamente attraverso diversi canali. Si presenta come una trasmissione radiofonica che può venire salvata ed essere ascoltata in qualsiasi momento. Esistono per esempio Podcast relativi a diversi temi, economici, politici, di informazione, sportivi e molto altri ancora. Si tratta di episodi che possono essere ascoltati gratuitamente come file audio su svariati canali. Con questo moderno strumento di comunicazione, la banca cooperativa intende stabilire nuovi punti di contatto con i clienti. "Possiamo occuparci ancora meglio delle persone e delle loro storie", ha affermato il direttore Georg Oberhollenzer, "ma ci piace anche il fatto di essere indipendenti da luoghi e tempi".



Ascolta ora! Basta semplicemente aprire la fotocamera dello Smartphone ed inquadrare il codice QR in alto a sinistra. Si aprirà un nuovo link che può essere cliccato. Una volta aperto il link vi troverete sulla nostra homepage dove potrete trovare tutti i nostri Podcast. Oppure scaricare un'app gratuito per la lettura del codice QR.

La Cassa Raiffeisen di Brunico dedica il suo primo podcast agli abitanti della Media Pusteria e alle loro storie. Nel corso di sei episodi, ciascuna vicenda personale è analizzata dalla prospettiva di un valore della banca cooperativa: fiducia, responsabilità, onestà, valorizzazione ed entusiasmo. Il direttore Georg Oberhollenzer in persona apre la stagione parlando con la conduttrice Verena Duregger della promessa di valore della banca e di come questa idea abbia avuto origine dieci anni fa. Nel secondo episodio, Meinhard Feichter spiega quanto la fiducia abbia a che fare con l'amore, la fede e la discrezione. Nella terza parte Hannes Mutschlechner ci fornisce la sua definizione di responsabilità in veste di medico e l'importanza di lasciare la propria "impronta". Nel quarto episodio, Sabine Oberheinricher accenna a come sia possibile riconquistare la fiducia nell'agricoltura grazie all'onestà mentre, in quello successivo, Dorotea Mader racconta perché la valorizzazione deve avere inizio da sé stessi. L'ultimo, infine, è dedicato a Wally Tschurtschenthaler e al suo entusiasmo per la preparazione dei dolci. Tutti gli episodi sono disponibili sul nostro sito internet www.raiffeisen-bruneck.com.

Ecco una panoramica di tutti gli episodi della nostra prima stagione di podcast



Episodio 1. La storia dei valori
Perché una banca cooperativa locale sta facendo un podcast sui valori.



Episodio 2. Fiducia
"Nonostante tutto, ho imparato ad avere fiducia nella vita, a qualunque livello"



Episodio 3. Responsabilità
Nella vita, si può ottenere qualcosa solo unendo le forze"



Episodio 4. Onestà
"Non possiamo combattere la natura, dobbiamo allearci con essa"



Episodio 5. Valorizzazione
"Sono le persone a determinare il successo di un'azienda"



Episodio 6. Entusiasmo
"Sono solo perfettamente imperfetta"

Auszug aus einem Text von Rudi Tasser

Bruneck – Geschichtliches zu Stadt und Wirtschaft



Foto: Ernst Mariner, 1960

1. Teil: Der Handel – die Nummer eins

Der Handel bot in einer mittelalterlichen Stadt die größten Chancen, wohlhabend und reich zu werden. Es dürfte so gewesen sein, dass die in einer Stadt ansässigen Händler zunächst jene Waren kauften und verkauften, die in der Stadt benötigt wurden. Je mehr eine Stadt zum Mittelpunkt eines größeren ländlichen Bereiches wurde, umso ertragreicher wurde der Handel, weil Angebot und Nachfrage mit der Größe des städtischen Umfeldes zunahmen. Wenn es einem Kaufmann dann gar gelang, sich in den Fernhandel einzuschalten, garantierte das noch mehr Profit, ließ allerdings auch das Risiko steigen. Es gab Kaufleute in Bruneck, die sich mit der Deckung der lokalen Bedürfnisse zufrieden gaben. Sie betrieben ihren Laden in der Stadt, kauften bei einheimischen oder fremden Händlern ein und verkauften diese Waren mit einer Profitspanne, die von den Behörden und vom Rat der Stadt korrigiert werden konnte. Auch bei den

Kaufleuten wird eine Tendenz sichtbar, die für die mittelalterlichen Städte typisch war. Man versuchte, „alle leben zu lassen“, keiner sollte zu viel Profit abschöpfen, jeder sollte mehr oder weniger das Notwendige zum Leben haben. Allerdings war diese Tendenz zur Bescheidenheit bei den Handwerkern leichter durchzusetzen als bei den Kaufleuten.

Die Stuck und die Wenzl

In den meisten Städten schafften es vor allem die im Handel tätigen Familien, sich wirtschaft-

lich und damit auch gesellschaftlich über andere zu erheben. Aus Bruneck seien zwei Beispiele genannt. Da war einmal **Heinrich Stuck**, der 1358 durch seine Schenkung mehrerer Höfe an die Kirche Unser Frau in Ragen (heutige Pfarrkirche) die Voraussetzung für die Gründung des Spitals schuf, und dann Stefan Wenzl, der im 17. Jahrhundert, vom Handel kommend, so etwas wie eine Industriellenkarriere machte. Die Familie Stuck war schwäbischen Ursprungs und übersiedelte gleich nach der Stadtgründung nach Bruneck, wahrscheinlich „hergelockt“ vom Stadtgründer Bruno von Kirchberg. Sie dürfte ihr Geld nicht in Bruneck gemacht haben, vermehrte es hier aber durch ihre Tätigkeit im Kaufmannsberuf. Dass die Stuck ihr Geld dann in Bauerngütern investierten, entsprach der mittelalterlichen Auffassung, dass letztlich nur der etwas gilt, der Grund und Boden besitzt, eine Auffassung, die sich auch nach Beginn des Industriezeitalters noch lange hielt. Wir wissen nicht, wer die Handelspartner der Stuck waren, wir gehen aber wohl nicht fehl in der Annahme, dass sie die Lage

von Bruneck an der Strada d'Alemagna ausgenützt haben, die Venedig mit dem süddeutschen Raum verband. Wahrscheinlich nützten sie auch Kontakte, die sie ihrer Herkunft aus dem schwäbischen Raum verdankten. Sie führte von Augsburg ausgehend durch das Pustertal ins Ampezzanische und weiter durchs Cadore nach Venedig. Von der Lage an dieser Straße profitierte Bruneck vor allem im 14. und 15. Jahrhundert, als sich auch Brunecker Kaufleute im Fernhandel betätigten. Damals führte diese Straße durch Bruneck durch. Die Waren mussten auf dem Ballplatz beim Unteren Tor (heute Ursulinentor) abgeladen werden und wurden dort kontrolliert und gewogen, der bischöfliche Zoll war dann an der Zollscheibe am heutigen Kapuzinerplatz zu entrichten. Der Warenverkehr war nicht etwa frei, die Kaufleute mussten sich der sogenannten Rodfuhrleute bedienen, die das ausschließliche Recht auf den Transport von Waren zwischen Mühlbach und Toblach hatten.

Stefan Wenzl (1613-1681) war ein Sohn des Andreas Wenzl und der Brigitte Perkhoferin, einer Schwester von Ludwig (Brixner Bürger und Kaufmann) und Jesse (Brixner Weihebischof) Perkhofer. Er betrieb einen gut gehenden Getreide- und Pfennwerthandel (Pfennwerte sind Waren, die Pfennige, also Geld wert sind) und gehörte um 1650 zu den Lieferanten des Kupferbergwerkes von Prettau. Die dort arbeitenden zirka 400 Bergleute, Schmelzer, Holzarbeiter, Köhler usw. waren auf die Zulieferung von Lebensmitteln angewiesen, weil die landwirtschaftliche Produktion des Tauferer Ahrntales nicht ausreichte, um sie zu ernähren. Als dann Stefan Wenzls Onkel Ludwig Perkhofer das Kupferbergwerk, das damals eine Krise durch-

machte, übernahm und in Konkurs ging, kaufte Stefan Wenzl das Werk, sanierte es und führte es zu neuer Blüte. Im Jahre 1676 trat er alle Bergbauanteile an den Schwazer Bergbauunternehmer Georg Tannauer (später Graf Tannenberg) und seine Verwandten Bartlmä und Anton Wenzl (später Freiherren von Sternbach) ab. Stefan Wenzl war aber nicht nur Bergbauunternehmer, er stieg auch in den Metallhandel ein, und wahrscheinlich war das die entscheidende Wende für das Prettau Kupferbergwerk, weil der Weiterverkauf des Kupfers gewinnträchtiger war als dessen Produktion. Als solcher hatte er bereits geschäftliche Verbindungen mit der Messinghütte Möllbrücke im Kärntner Drautal, einem Betrieb, den seine Verwandten, die Freiherrn von Sternbach, Ende des 17. Jahrhunderts dann aufkauften.

Der normale Brunecker Kaufmann lief an sich nicht Gefahr, innerhalb kurzer Zeit reich zu werden. Dafür sorgte schon der Steuerdruck, der vor allem in Kriegzeiten enorm war. So waren etwa während des Dreißigjährigen Krieges jährliche Steuerverdoppelungen an der Tagesordnung, meistens verursacht durch militärische Ausgaben. Es sieht so aus, als habe Bruneck auch in den damaligen schwierigen Zeiten als einer der wenigen Tiroler Orte die Steuern immer pünktlich bezahlt. Der Grund dafür lag weniger in der angeborenen rigorosen Steuermoral der Brunecker als vielmehr im Druck, den die bischöflichen Beamten diesbezüglich ausübten, da die Gefahr bestand, dass von Untertanen des Bischofs von Brixen nicht bezahlte Steuern letztendlich an diesem hängen blieben. Der Bischof war so etwas wie der landesfürstliche Steuereintreiber.

Estratto da un testo di Rudi Tasser

Brunico - Storia della città e della sua economia

Parte 1: Commercio - numero uno

In una città medievale il commercio offriva le maggiori opportunità di diventare ricchi e agiati. Probabilmente i mercanti residenti in una città compravano e vendevano innanzitutto le merci che erano necessarie in città. Più una città diventava il centro di un'area

rurale più grande, più il commercio diventava redditizio, perché la domanda e l'offerta aumentavano con le dimensioni dell'ambiente urbano. Se poi un mercante riusciva anche a inserirsi nel commercio a lunga distanza, questo garantiva ancora più profitto, ma aumentava anche il rischio. A Brunico c'erano dei

commercianti che si accontentavano di soddisfare i bisogni locali. Gestivano il loro negozio in città, compravano da mercanti locali o forestieri e vendevano queste merci con un margine di profitto che poteva essere corretto dalle autorità e dal consiglio comunale. Una tendenza tipica delle città medievali si evidenziava anche per i mercanti. Si cercava di "lasciar vivere tutti", nessuno doveva raggiungere un profitto eccessivo, tutti dovevano avere più o meno il necessario per vivere. Tuttavia, questa tendenza alla modestia era più facile da attuare tra gli artigiani che tra i mercanti.

Gli Stuck e i Wenzl

Nella maggior parte delle città erano soprattutto le famiglie coinvolte nel commercio che riuscivano ad elevarsi economicamente sopra le altre e quindi anche socialmente. Ecco due esempi brunicensi. C'era **Heinrich Stuck**, che nel 1358, donando diverse fattorie alla chiesa di Nostra Signora a Ragen (l'attuale chiesa parrocchiale), creò le condizioni per la fondazione dell'ospedale, e poi Stefan Wenzl, che nel XVII secolo, provenendo dal commercio, fece una sorta di carriera industriale. La famiglia Stuck era di origine sveva e si trasferì a Brunico subito dopo la fondazione della città, probabilmente "attirata" dal fondatore della città Bruno von Kirchberg. Probabilmente non aveva fatto i soldi a Brunico, ma li aumentò qui lavorando nel settore del commercio. Il fatto che gli Stuck investissero poi il loro denaro in proprietà contadine era in linea con l'idea medievale che alla fine solo chi possedeva la terra valeva qualcosa, un'idea che persistette a lungo anche dopo l'inizio dell'era industriale. Non sappiamo chi fossero i partner commerciali degli Stuck, ma probabilmente non ci sbagliamo a supporre che abbiano approfittato della posizione di Brunico sulla Strada d'Alemagna, che collegava Venezia alla Germania meridionale. Probabilmente si avvalevano anche di contatti che dovevano alle loro origini nella regione sveva. Partendo da Augusta, la strada portava attraverso la Val Pusteria ad Ampezzo e attraverso il Cadore a Venezia. Brunico beneficiò della sua posizione su questa strada soprattutto nei secoli XIV e XV, quando i mercanti brunicensi erano attivi anche nel commercio a lunga distanza. A quel tempo, questa strada passava attraverso la città. Le merci dovevano essere scaricate nella Ballplatz (piazza della dogana) vicino alla Unteren Tor (oggi Porta delle Orsoline) dove venivano controllate e pesate. Il dazio al vescovo doveva poi essere pagato alla dogana nell'attuale Piazza Cappuccini. La circolazione del-

le merci non era libera: i mercanti dovevano utilizzare i cosiddetti Rodfuhrleute (trasportatori) che avevano il diritto esclusivo di trasportare merci tra Rio di Pusteria e Dobbiaco.

Stefan Wenzl (1613-1681) era un figlio di Andreas Wenzl e Brigitte Perkhoferin, una sorella di Ludwig (cittadino di Bressanone e mercante) e Jesse (vescovo ausiliare di Bressanone) Perkhofer. Gestì un fiorente commercio di cereali e Pfennwerte (merci come compenso in natura ai minatori) e intorno al 1650 fu uno dei fornitori della miniera di rame di Predoi. I circa 400 minatori, fonditori, falegnami, carbonai ecc. che vi lavoravano dipendevano dalla fornitura di cibo, perché la produzione agricola delle Valli di Tures e Aurina non era sufficiente a sfamarli. Poi, quando lo zio di Stefan Wenzl, Ludwig Perkhofer, rilevò la miniera di rame, che all'epoca stava attraversando una crisi, e andò in bancarotta, Stefan Wenzl la comprò e la risanò portandola a nuova prosperità. Nel 1676 cedette tutte le quote minerarie all'imprenditore minerario di Schwaz Georg Tannauer (poi conte Tannenberg) e ai suoi parenti Bartlmä e Anton Wenzl (poi baroni von Sternbach). Tuttavia Stefan Wenzl non fu solo un imprenditore minerario, entrò anche nel commercio dei metalli e questo fu probabilmente il punto di svolta decisivo per la miniera di rame di Predoi. La rivendita del rame era più redditizia della sua produzione. Come tale, aveva già legami d'affari con la fonderia di ottone di Möllbrücke nella Valle della Drava in Carinzia, un'azienda che i suoi parenti, i baroni von Sternbach, avevano acquisito alla fine del XVII secolo.

Il normale mercante brunicense non correva certo il rischio di diventare ricco in poco tempo. Questo era garantito dalla pressione fiscale che era enorme soprattutto in tempo di guerra. Durante la Guerra dei trent'anni, per esempio, il raddoppio annuale delle tasse, per lo più causato dalle spese militari, era all'ordine del giorno. Sembra che Brunico fosse una delle poche città tirolesi a pagare sempre puntualmente le tasse, anche in quei tempi difficili. La ragione non era tanto l'innata rigorosa moralità fiscale dei brunicensi, quanto la pressione esercitata a questo proposito dai funzionari vescovili. Sussisteva infatti il pericolo che le tasse non pagate dai sudditi del vescovo di Bressanone ricadessero alla fine su di lui. Il vescovo era qualcosa come l'esattore delle tasse del principe regionale.

La storia del Circolo Anziani di Brunico



Il 4 febbraio del 1978, grazie all'esperienza maturata dalla signora Dorothea Ghedina in Austria e all'interessamento dell'allora assessore Günther Adang, viene aperto in Via Bastioni un centro per anziani che verrà denominato "Circolo anziani Brunico". Se ne assumono la responsabilità don Pierino Valer, Rita Bonzi, Bruna Manganiello, Maria Grazia Orsan, Narcisa Sartori, Annamaria Dall'Aglio, già componenti del comitato assistenza che da anni operava con don Vittorio Toniolli prima e con don Pierino dopo, a servizio dei giovani, degli anziani e degli infermi.

È lo stesso don Pierino a rappresentare il Circolo sino all'agosto 1980, anno in cui ci ha lasciato tragicamente. Da quel momento la signora Rita Bonzi è subentrata nella direzione dell'associazione, incarico che i vari consigli direttivi hanno poi riconfermato fino alla sua grave malattia del 2015. Il 6 dicembre 1986, viene inaugurata ufficialmente la nuova sede del Circolo in via Stuck 3, assegnata dalla Fondazione Söll ai vari gruppi linguistici che allora la occupavano alternativamente. Con i collaboratori che si sono alternati in questi anni si è cercato di promuovere un intenso programma di incontri, fra cui attività culturali, relazioni e attività ricreative finalizzate a contrastare la solitudine e l'isolamento. Il centro anziani, nato dall'esigenza di dare un servizio di unità sociale, è stato da subito punto di riferimento settimanale per molti pensionati, dove un

dolce, un caffè ed un buon bicchiere di vino o aranciata fra una partita a carte e una risata si trascorrevano delle ore in compagnia. Inoltre, su proposta dei vari soci, si è pensato di organizzare dei corsi di ginnastica ed aquagym per attenuare i processi di invecchiamento e i loro effetti su scheletro, muscoli e sul sistema cardiocircolatorio. Nel 1979, per la prima volta, si è voluto proporre un soggiorno estivo di 2 settimane rispondenti alle diverse esigenze dell'anziani. Per trascorrere questo periodo distensivo sono state offerte tre diverse mete: il mare, i fanghi e le acque termali.

Nel 2021, su proposta del dott. Campeì, il circolo si è trasferito nella nuova sede in via Lampi 4 presso il vecchio comune. Con la fondazione Söll come locatrice sono stati messi a disposizione dei numerosi soci del Circolo nuovi locali modernamente arredati. L'attività, frenata nel 2020 e 2021 dalle norme anti Covid, da qualche mese è finalmente ripresa con l'apertura della sede nei pomeriggi di martedì e giovedì. Ricco è anche il programma che l'attuale Direttivo, composto da 12 persone, si prefigge di realizzare: attività di natura culturale, sportiva, di prevenzione sanitaria e ricreativa. **Sono al completo anche le prenotazioni ai soggiorni estivi a Rivazzurra di Rimini.**

Die „Kneipp Therapie“ für ein gesundes Leben

Die „Kneipp Therapie“ ist ein anerkanntes ganzheitliches Naturheilverfahren von großer Aktualität. Das Heilverfahren beruht auf dem Konzept von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) und basiert auf 5 Prinzipien: Lebensordnung - Wasser - Bewegung - Ernährung - Pflanzenheilkunde. Ziel der „Kneipp-Therapie“ ist es, durch das Zusammenspiel der 5 Prinzipien den Körper abzu härten, seine Abwehrkräfte zu stärken und eine ausgeglichene Lebensweise zu erreichen.



LEBENSORDNUNG: Körper, Geist und Seele sollen im Einklang stehen, diese Balance ist die Grundlage für ein gesundes, aktives Leben. Ist die innere Ausgeglichenheit gestört, reagieren Körper, Geist und Seele mit Störungen. Regelmäßige Auszeiten vom Alltag können helfen, den Einklang wiederherzustellen. Ein Spaziergang in der freien Natur reicht manchmal bereits.



WASSER: Es hat durch seine gesundheitsfördernde Wirkung einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen. Bei den verschiedenen Wasseranwendungen (Güsse, Wickel, Bäder, Waschungen) wird die Reizfunktion und die Heilkraft des Elements Wasser (Temperatur, Druck, chemische Beschaffenheit) genutzt, um im Körper bestimmte Reaktionen hervorzurufen. Wichtig ist, dass die Anwendungen und die Reizintensität individuell auf die Bedürfnisse bzw. den Zustand des Betroffenen abgestimmt werden.

Kneipp selbst sagte: „Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste und - recht angewandt - das sicherste Heilmittel.“



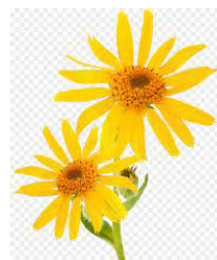
BEWEGUNG: Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und aktiv zu bleiben, sagt doch schon ein altes Sprichwort: „Wer rastet, der rostet“. Spaziergänge, Wanderungen, kurze Laufeinheiten und körperliche Betätigungen an der frischen Luft bringen den Kreislauf in Schwung und erhalten und vermehren die körperlichen Kräfte. Regelmäßige und „vernünftige“ Anstrengungen wirken positiv auf Körper und Geist.



ERNÄHRUNG: Eine gesunde Ernährung enthält ausreichend Anteile an frischen Nahrungsmitteln und ist gut verträglich. Ideal ist, eine abwechslungsreiche Mischkost mit einem hohen Anteil an naturbelassenen pflanzlichen und (außer Fisch) wenig tierischen Nahrungsmitteln. Statt lediglich morgens und abends ausgiebig zu schlemmen, soll man lieber drei- bis viermal am Tag essen – dafür aber kleinere Portionen. Außerdem soll man nicht über den Hunger hinaus speisen. Wichtig ist auch das reichlich Trinken von Wasser.



KRÄUTER: Viele pflanzliche Inhaltsstoffe haben eine heilende Wirkung. Zum Beispiel macht sich der einfache Löwenzahn am Wegesrand wunderbar im Salat, regt Galle und Nieren an, seine Wurzeln machen uns vitaler und wirken bei Magen-Darm-Beschwerden und gegen Völlegefühl. Die leuchtend gelbe Arnikablume kann bei allerlei Beschwerden eingesetzt werden so bei Prellungen und Muskelbeschwerden, sowie bei entzündeten Insektenstichen. „Die Natur ist die beste Apotheke“, sagte Kneipp.



Arnika



Brennessel



Löwenzahn

Das Wassertreten im Kaltwasserbecken



Storchenschritt

Das Wassertreten, die berühmteste Wasseranwendung von Kneipp, regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, kräftigt die Venen, hilft gegen Krampfadern, wirkt gegen heiße Beine, fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend, hilft bei Migräne, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem.

Achtung:

Bei Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen sollte man das Wassertreten unterlassen.

Krempeln Sie die Hosenbeine hoch und steigen Sie dann zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein ins Becken, halten Sie sich dabei am Handlauf fest. Bleiben Sie stehen und heben Sie abwechselnd die Beine hoch, drücken Sie dabei die Zehen nach unten; Storchenschritt wird diese Art, sich zu bewegen, genannt. Treten Sie so auf der Stelle. Sie können aber auch im Storchenschritt das Becken durchschreiten. Steigen Sie sofort aus dem Wasser, wenn der erste Kältereiz einsetzt.

Anschließend streifen Sie das Wasser ab und wärmen die Füße durch Barfußgehen am Erdboden oder in den mitgebrachten Socken wieder auf.

Sind die Füße wieder warm, spürt man sofort eine gewisse Leichtigkeit und Wärme am ganzen Körper. Gönnen Sie dem Körper jetzt eine Ruhephase und genießen Sie den Wohlfühleffekt.

Gerade diese Ruhezeit in der freien Natur kombiniert mit dem Wohlfühleffekt des kühlen Nasses lässt auch die Psyche sich erholen, ganz im Sinne von Kneipp, der wusste: „Ein gesunder Geist ist die Basis für einen gesunden Körper.“

Kochrezept

Apfelknödel

Zutaten

3 Äpfel (Golden Delicious)
gleiche Menge Brösel
2 Eier
Saft ½ Zitrone
(Zucker, Zimt, Butter)

Zubereitung

Äpfel blättrig hobeln, mit Zitronensaft vermengen, Eier zufügen, Masse mit Bröseln vermengen, Knödel formen. Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und Knödel in einem Siebeinsatz 10 Minuten dämpfen. Auf einem großen Teller die Knödel anrichten, mit Zimt und Zucker bestreuen und mit geschmolzener Butter übergießen. Guten Appetit



Elsa Wolf

La “terapia Kneipp” per una vita sana

La “terapia Kneipp” è un metodo di guarigione naturale olistico riconosciuto di grande attualità. Il metodo di guarigione si basa sul concetto del pastore Sebastian Kneipp (1821-1897) e si basa su 5 principi: Ordine della vita - acqua - esercizio fisico - nutrizione - erboristeria. L'obiettivo della “terapia Kneipp” è quello di temprare il corpo, rafforzare le sue difese e raggiungere uno stile di vita equilibrato attraverso l'interazione dei 5 principi.



ORDINE DELLA VITA: Corpo, mente e anima dovrebbero essere in armonia, questo equilibrio è la base per una vita sana e attiva. Se l'equilibrio interiore è disturbato, corpo, mente e anima reagiscono con disturbi. Regolari time-out dalla vita quotidiana possono aiutare a ristabilire l'armonia. Una passeggiata all'aria aperta a volte è già sufficiente.



ACQUA: Ha una grande influenza sul benessere delle persone grazie al suo effetto salutare. Nei vari trattamenti con l'acqua (getti d'acqua, impacchi, bagni, lavaggi), la funzione stimolante e il potere curativo dell'elemento (temperatura, pressione, composizione chimica) sono utilizzati per provocare determinate reazioni nel corpo. È importante che le applicazioni e l'intensità dello stimolo siano adattate individualmente ai bisogni o alle condizioni della persona interessata. Kneipp stesso ha detto: “C'è la guarigione nell'acqua; è il rimedio più semplice, più economico e - correttamente applicato - il più sicuro.”



MOVIMENTO: Le persone hanno bisogno di movimento per rimanere sane e attive, come dice il vecchio detto: “Una pietra che rotola non raccoglie muschio”. Passeggiate, escursioni, brevi corse e attività fisiche all'aria aperta favoriscono la circolazione e mantengono e aumentano la forza fisica. Uno sforzo regolare e “ragionevole” ha un effetto positivo sul corpo e sulla mente.

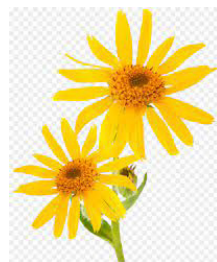


NUTRIZIONE: Una dieta sana contiene quantità sufficienti di cibo fresco ed è ben tollerata. L'ideale è una dieta mista varia con un'alta proporzione di alimenti vegetali naturali e (tranne il pesce)

pochi alimenti animali. Invece di mangiare abbondantemente solo la mattina e la sera, è meglio mangiare tre o quattro volte al giorno - ma in porzioni più piccole. Inoltre, non si dovrebbe mangiare più di quanto si ha fame. È anche importante bere molta acqua.



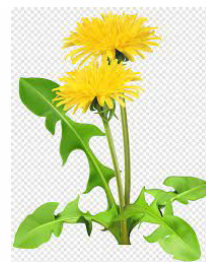
ERBE: Molti ingredienti a base di erbe hanno un effetto curativo. Per esempio, il semplice dente di leone sul ciglio della strada è meraviglioso nelle insalate, stimola la cistifellea e i reni, le sue radici ci rendono più energici e sono efficaci contro i disturbi gastrointestinali e il gonfiore. Il fiore giallo brillante dell'arnica può essere usato per tutti i tipi di disturbi, come lividi e dolori muscolari, e anche per le punture d'insetto infiammate. “La natura è la migliore farmacia”, ha detto Kneipp.



Arnica



Ortica



Dente di leone

A piedi nella piscina d'acqua fredda



Passo della cicogna

Treading water, l'applicazione dell'acqua più famosa di Kneipp, stimola la circolazione, favorisce il flusso sanguigno, rafforza le vene, aiuta contro le vene varicose, è efficace contro le gambe calde, favorisce il sonno se usato la sera, aiuta con le emicranie, stimola il metabolismo, rafforza il sistema immunitario.

Attenzione:

Non fare il bagno in caso d'infezioni del tratto urinario, malattie della vescica e dei reni, infezioni addominali e gravi disturbi circolatori arteriosi.

Arrotolate le gambe dei pantaloni e poi entrate in piscina prima con la gamba destra, poi con la sinistra, aggrappandovi al corrimano. Stai fermo e solleva alternativamente le gambe verso l'alto, premendo le dita dei piedi verso il basso; questo modo di muoversi si chiama passo della cicogna. Mettiti sul posto in questo modo. Si può anche camminare attraverso la piscina a passo di cicogna. Uscire dall'acqua immediatamente quando la prima sensazione di freddo si fa sentire.

Poi asciugate l'acqua e scaldate i piedi camminando a piedi nudi per terra o con le calze che avete portato con voi.

Una volta che i piedi sono di nuovo caldi, si sente immediatamente una certa leggerezza e calore in tutto il corpo. Permetti al tuo corpo una fase di riposo e goditi l'effetto di benessere.

È proprio questo periodo di riposo all'aria aperta combinato con l'effetto benefico della fresca umidità che permette anche alla psiche di recuperare, nello spirito di Kneipp, che sapeva che una mente sana è la base per un corpo sano.

Ricetta

Canederli di mele

Ingredienti

3 mele (Golden Delicious)
uguale quantità di pangrattato
2 uova
il succo di ½ limone
(zucchero, cannella, burro)

Ingredienti

Affettate le mele in fettine sottili, mescolatele con il succo di limone, aggiungete le uova. Al composto così ottenuto aggiungete il pangrattato e formate delle piccole palle (canederli).

In una pentola fate bollire l'acqua, già salata, e cuocete i canederli a vapore in un cestello per 10 minuti.

Disponete i canederli su un piatto da portata, cospargeteli di cannella e zucchero e versatevi sopra del burro fuso. Buon appetito

Elsa Wolf



Inhalt

Liebe Seniorinnen und Senioren	2
Beratungsangebote durch den Seniorengemeinderat Bruneck	3
Cari anziane e anziani.	4
Consulenza offerta dalla Consulta degli Anziani di Brunico	5
Resilienz	6
Resilienza	7
DIGGY - die Anlaufstelle fürs Digitale	7
DIGGY – il punto di riferimento per il digitale	7
Wohnen im Alter – ein Ausblick	8
Abitare nella terza età – prospettive future	9
Detrazione edilizia 75% per abbattere le barriere architettoniche	10
Steuerabzug von 75% für die Beseitigung von architektonischen Barrieren an Gebäuden	10
Das Fahrrad für den Frühling rüsten	11
Preparare la bicicletta per la nuova stagione	11
Aus der Welt der Bücher	12
Dal mondo dei libri	12
Jukebox - Evergreens	13
Wandervorschlag	14
Suggerimento di escursioni	14
Sonderausstellung Naturparkhaus Rieserferner-Ahrn in Sand in Taufers	15
Mostra temporanea al centro visite Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina a Campo Tures.	15
Brunecker Sommerkonzerte 2022 – eine musikalische Tradition	16
Letteratura e arte dell'illustrazione nell'estate del "Telaio"	16
Bildrätsel	17
Indovinello	17
Die Raiffeisenkasse informiert	18
La Cassa Raiffeisen informa	19
Bruneck – Geschichtliches zu Stadt und Wirtschaft.	20
Brunico - Storia della città e della sua economia.	21
La storia del Circolo Anziani di Brunico	23
Die „Kneipp Therapie“ für ein gesundes Leben	24
Das Wassertreten im Kaltwasserbecken	25
Kochrezept	25
La "terapia Kneipp" per una vita sana	26
A piedi nella piscina d'acqua fredda	27
Ricetta	27