

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

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

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

Anno 40

Luglio / Agosto 2017

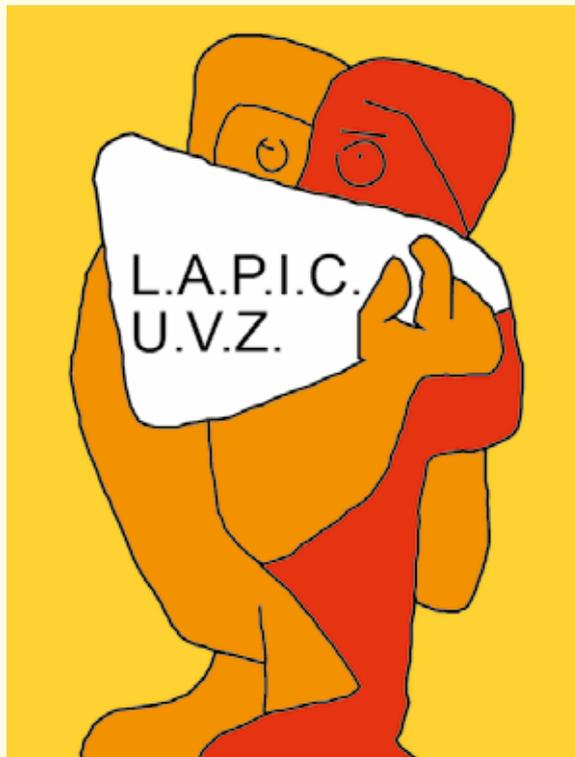
N. 5

Elezione Presidente e Consiglio Direttivo Wahl des Vorstandes und des Präsidenten

Come ormai noto, il Presidente ed il Consiglio Direttivo, sono dimissionari. Nel prossimo mese di ottobre, la data precisa non è stata ancora definita, ai sensi del vigente nostro statuto, verrà convocata l'assemblea per l'elezione dei nuovi organi sociali.

L'invito, pressante, è rivolto a tutti i soci che vogliono mettere a disposizione dell'Associazione parte del loro tempo libero e del loro particolare carisma, segnalandolo tempestivamente in segreteria. Grazie della collaborazione.

Il vicepresidente L. Stefani



Wie sicher schon allen bekannt ist, ist unser Präsident zurückgetreten. Deshalb werden wir im Herbst eine außerordentliche Mitgliederversammlung, wie im Statut vorgesehen, einberufen um einen neuen Vorstand und Präsidenten zu wählen.

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen einen Teil ihrer Zeit und ihrer Fähigkeiten dem Verband zur Verfügung zu stellen. Bitte wendet euch an das Sekretariat.

Vielen Dank für eure Bereitschaft.

Der Vizepräsident L. Stefani



ORARI ESTIVI - SOMMER-ÖFFNUNGSZEITEN

(dal 1 luglio al 9 agosto / vom 1. Juli bis 9. August)

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

Venerdì / Freitag: 08.30 - 12.30

I nostri uffici resteranno chiusi per ferie dal 10 al 20 agosto
Wegen Ferien bleibt unser Büro vom 10. bis 20. August geschlossen





Orti per anziani

Schrebergärten für Senioren

Sul nostro giornale di qualche mese addietro, avevamo comunicato l'intenzione di partecipare al bando che sarà pubblicato dal Comune di Bolzano per l'assegnazione alle associazioni di alcuni orti per anziani (o diversamente giovani). Avevamo anche invitato i soci interessati a tale iniziativa a voler comunicare la propria adesione alla nostra segreteria.

A tutto oggi nulla è pervenuto. Rinoviamo perciò l'invito a chi fosse interessato a comunicarlo ai nostri uffici.

Tel.: 0471/287336

E-mail: info@lapicuvz.it

In einem unserer letzten Nummern haben wir mitgeteilt, dass wir uns um einen Schrebergarten für unsere Mitglieder bei der Gemeinde Bozen, die diese zur Verfügung stellt, bemühen.

Wir haben unsere Mitglieder gebeten, sich bei Interesse bei uns zu

melden.

Leider ging bis heute noch keine diesbezügliche Meldung ein.

Sollte jemand doch Interesse haben bei diesem Projekt dabei zu sein kann er/sie sich bei uns melden.

Tel.: 0471/287336

E-mail: info@lapicuvz.it

Informazioni del gruppo REU- LAPIC

Rammento a tutti gli interessati che le iscrizioni alle nostre attività motorie partiranno subito dopo il 28 Agosto 2017.

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

La delegata Gruppo Reuma

Edda Bottaro

Mitteilung der Rheumagruppe - UVZ-LAPIC

Ich möchte alle Interessierten daran erinnern, dass die Neueinschreibungen zu den verschiedenen Aktivitäten ab 28. August 2017 möglich sind. Mir bleibt noch euch allen eine schöne Urlaubszeit zu wünschen und

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

Die Vorsitzende der Rheumagruppe
Edda Bottaro

INDICE - INHALT

| | |
|---|----|
| Aspetti psicologici nell'ammalato di psoriasi Psychologische Aspekte bei Psoriasis-kranken | 3 |
| Avviso Gruppo PSO Erinnerung an die PSO Gruppe | 4 |
| Incontri sul nostro cammino Begegnungen auf unserem Weg | 6 |
| Orto Botanico di Padova Botanischer Garten in Padua | 7 |
| Calendario iniziative LAPIC 2017 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2017 | 8 |
| Soggiorno di cura ad Abano Terme Kuraufenthalt in Abano und ein Ausflug nach Montagnana | 10 |
| Incontri sul nostro cammino...mancato Begegnung auf unserem Weg...verfehlt | 11 |
| Mostra Maya Maya Ausstellung | 12 |
| Soggiorno in Sardegna Meeraufenthalt in Sardinien | 12 |
| Monte Bullaccia - Pufletsch | 13 |
| Grosser Wettbewerb "Fahrt nach Lienz (A)" | 15 |
| Grande concorso "Una giornata a Lienz (A)" | 16 |

GINNASTICA IN ACQUA / WASSERGYMNASTIK

| | | |
|----------------------|---------------|--------------------------|
| Lunedì / Montag | 09.40 - 10.30 | Lido di Bolzano/Bozen |
| Giovedì / Donnerstag | 10.30 - 11.20 | Lido di Bolzano/Bozen |
| Giovedì / Donnerstag | 18.40 - 19.40 | Don Bosco |
| Venerdì / Freitag | 09.00 - 09.50 | Haus St.Benedikt - Gries |
| | 10.00 - 10.50 | |

FELDENKRAIS

| | | |
|-----------------|---------------|--------------------|
| Lunedì / Montag | 10.40 - 11.40 | UPAD - Via Firenze |
|-----------------|---------------|--------------------|

GINNASTICA DOLCE / LEICHTE GYMNASTIK

| | | |
|----------------------|--------------|--------------------|
| Mercoledì / Mittwoch | 9.30 - 10.30 | UPAD - Via Firenze |
|----------------------|--------------|--------------------|

YOGA

| | | |
|----------------------|---------------|-------------------|
| Mercoledì / Mittwoch | 09.00 - 10.30 | Palestra Tresanti |
|----------------------|---------------|-------------------|

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



GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE

Aspetti psicologici nell'ammalato di psoriasi

Psychologische Aspekte bei Psoriasispatienten

Dr. Franco Perino, dermatologo, psicoterapeuta

Per curare efficacemente la persona affetta da psoriasi sono attualmente disponibili numerosi farmaci, da applicare sulla cute o da assumere per bocca o tramite iniezioni. Negli ultimi anni ne sono stati introdotti molti in commercio, efficaci e con pochi effetti collaterali.

La cura è senz'altro più efficace se oltre che assumere tali farmaci la persona riduce lo stress negativo, limita il consumo di alcool ed il fumo, segue una dieta "sana" evitando il sovrappeso, fa regolarmente attività fisica. Anche i soggiorni termali e marini sono utili.

Va considerato inoltre il sostegno che possono svolgere famiglia, amici, colleghi di lavoro.

Un aspetto importante, e di cui si parla poco, è il ruolo che giocano le emozioni nel processo di cura delle persone affette da psoriasi.

Da sempre si cerca di studiare quale influenza hanno sulla salute e sulla comparsa delle malattie.

Un libro di molti anni fa era intitolato "Chi è felice non si ammala". Non è proprio così.

È vero che provare per molto tempo emozioni quali ansia, rabbia e depressione influenza negativamente il sistema immunitario, quello cardiovascolare e quello polmonare.

Ma la realtà è più complessa.

Intanto bisogna dire che le emozioni

ci sono, le proviamo e sono "sane". Senz'altro influenzano tutto l'organismo, che possiamo immaginare come una rete, in cui ogni singola parte, ogni organo, ogni tessuto è collegato a tutti gli altri: sappiamo che la psoriasi è condizionata nella sua comparsa ed evoluzione dal sistema immunitario, dal sistema nervoso, dagli ormoni ed anche dalla psiche.

La natura ci ha dotato di emozioni, che rappresentano una specie di bussola, di guida, che ha aiutato l'essere umano a sopravvivere nell'ambiente per millenni.

Vediamo degli esempi.

La sorpresa: la proviamo quando c'è una novità, ad esempio quando compare una macchia sulla pelle. E subito dopo segue un'altra emozione, ad esempio preoccupazione o paura che ci spinge a consultare il medico. È quindi una emozione senz'altro utile per la nostra salute.

La rabbia: la si prova quando non ci sentiamo rispettati, quando ci riteniamo vittime di una ingiustizia o aggrediti, ad esempio da una malattia. Quando viene espressa chi ci sta intorno può essere intimorito perché la sente rivolta contro di sé. A volte il paziente sembra arrabbiato col medico e gli infermieri che non riescono a guarirlo ma in realtà la sua rabbia è rivolta contro l'ingiustizia della vita, contro le difficoltà che la dermatosi può creare.

La rabbia è anche energia, attivazione e può avere risvolti positivi perché può diventare voglia di reagire e di

combattere per stare meglio.

La tristezza è una emozione che non ci piace provare. Però la si può considerare una pausa in cui ci si ferma a riflettere, a raccogliere le idee, a ritrovare energia per ripartire. È normale essere tristi quando si riceve una brutta notizia o le cose vanno male. Oggigiorno sembra che non sia più permesso esserlo: la tristezza viene equiparata alla depressione e si tende a curarla.

Se la esprimiamo segnaliamo a chi ci sta intorno che abbiamo bisogno di aiuto e di sostegno e questo è importante per affrontare la malattia.

La gioia la proviamo quando le cose vanno bene, quando la malattia migliora, quando c'è speranza. È bello anche per i medici vedere i pazienti felici.

Talvolta le emozioni sono dolorose, intense e durature e le persone le combattono ricorrendo a comportamenti nocivi per la salute (e la psoriasi) come abusare di alcool, di psicofarmaci, fumare, mangiare in modo esagerato.

Quindi le emozioni sono parte di noi e non sono "nocive": ciò che può far male alla nostra salute è il troppo ed il troppo poco.

Reprimere le emozioni ad esempio favorisce la comparsa di ipertensione, asma, arteriosclerosi. Inoltre chi è "alesitimico" (prova emozioni ma non riesce a trovare le parole per esprimerle) ha una maggiore inciden-



za di dermatosi, quali psoriasi e dermatite atopica.

Reprimere le emozioni costringe ad usare maschere nella vita quotidiana. Fingere di essere allegri e stare bene quando non è vero consuma energia, crea stress ed impedisce agli altri di fornire il loro sostegno.

L'educazione che abbiamo ricevuto nell'infanzia ci ha talvolta bloccato a livello emotivo: alle bambine si dice di smettere di piangere perché diventano brutte, ai maschietti perché un vero uomo non piange. Da qui il passo ad imparare a non essere più in contatto con le emozioni è breve.

Anche esprimere in maniera veemente le emozioni non fa bene alla salute. Sfogare sugli altri la propria rabbia ad esempio è un sollievo transitorio ma il nostro sistema cardiocircolatorio ne soffre e le persone che ci stanno intorno, intimorite, si allontanano da noi e ci privano del loro sostegno sociale.

Si dice che in linea di massima le donne sono più attente al mondo emotivo ed esprimono di più le emozioni degli uomini.

Bisogna tenere presente anche le differenze culturali. Nei paesi latini ad esempio le emozioni sono espresse in modo più vivace.

Quindi abbiamo una parte razionale ed una parte emotiva, che rappresentano come due cervelli, che insieme ci guidano nella vita e ci aiutano a prendere le decisioni.

Quello che fa bene alla salute, secondo studi recenti, è il sapere "regolare" le emozioni, cioè riconoscerle,

dare loro un nome, elaborarle (rifletterci su), esprimerle (raccontare, anche per iscritto della propria psoriasi, ha prodotto miglioramenti della dermatosi).

Per esprimere le emozioni c'è bisogno di qualcuno che ascolti, che aiuti a riconoscerle, che faccia silenzio e non giudichi. In inglese "silent" (Silenzio) e "listen" (ascoltare) sono anagrammi. Interessante coincidenza.

Termino con una frase del Dalai Lama:

Quando parli,
ripeti qualcosa che sai.
Quando ascolti,
puoi imparare qualcosa di nuovo.

E così la vita diventa anche più interessante.

Dr. Franco Perino



Um Menschen mit Psoriasis zu behandeln, stehen heutzutage zahlreiche Medikamente zur Verfügung, um die Haut einzucremen, einzunehmen oder mit Spritzen verabreicht zu bekommen.

In den letzten Jahren wurden immer mehr in den Handel gebracht, wirksam und mit wenigen Nebenwirkungen.

Die Behandlung wird sicher wirksamer wenn die betroffene Person versucht den negativen Stress ab-

zubauen, Alkoholkonsum und Rauchen reduziert und eine „gesunde“ Diät einhält um das Übergewicht zu reduzieren mit regelmäßiger sportlicher Bewegung. Auch Thermen- und Meeraufenthalte tragen zur Gesundheit bei.

Wichtig ist auch die Unterstützung von Familie, Freunden und Arbeitskollegen.

Ein wichtiger Punkt, der wenig Beachtung findet in der Behandlung, ist der emotionale Zustand der Personen mit Psoriasis während der Behandlung.

Schon immer wurde untersucht welchen Einfluss auf die Gesundheit und das Auftreten der Krankheit dem emotionalen Zustand beigemessen werden kann. Der Titel eines Buches heißt „Wer glücklich ist, erkrankt nicht“, doch dem ist nicht so! Es stimmt, dass wenn man für einen längeren Zeitraum Emotionen wie Angst, Wut und Depressionen ausgeliefert ist, dies auf die Gesundheit, dem Immunsystem, dem Herz-Kreislauf und den Lungen einen negativen Einfluss hat. Doch die Realität ist viel komplexer.

Indessen muss man sich bewusst sein, dass die Emotionen gegenwärtig sind und auch „gesund“.

Natürlich beeinflussen sie den Organismus den wir uns als Netzwerk vorstellen können indem jedes einzelne Teil, jedes Organ, jede Zelle miteinander verbunden sind: wir wissen, dass die Psoriasis bei ihrem Auftreten und Entwicklung vom Immunsystem, dem Nervensystem, den Hormonen und auch von der Psyche abhängt.

Von der Natur wurden wir mit Ge-

Incontro auto mutuo aiuto Selbshilfetreffen

Merano: **pausa estiva – si riprende il 4 settembre 2017**

poi ogni 1° lunedì del mese presso il comprensorio di via Otto – Huber 13, dalle ore 15.00 alle 17.00

Meran: **Sommerpause – wir sehen uns wieder am 4. September 2017**

dann jeden 1. Montag des Monats in der Bezirksgemeinschaft, Otto Huber Str. 13 von 15.00 bis 17.00 Uhr



fühlen ausgestattet die den Menschen wie ein Kompass den Weg anzeigt und sein Überleben seit Millionen von Jahren garantiert.

Hier einige Beispiele.

Die Überraschung: wir empfinden sie wenn es eine Neuigkeit gibt, wie zum Beispiel, wenn ein Fleck auf unserer Haut aufscheint. Gleich darauf ein anderes Gefühl – Beunruhigung oder Angst, die uns dazu bringen einen Arzt aufzusuchen. Dies ist wichtig für unsere Gesundheit.

Die Wut: ein Gefühl das wir empfinden, wenn wir respektlos behandelt werden, wenn wir das Gefühl haben Opfer einer Ungerechtigkeit zu sein oder wenn wir angegriffen werden, auch von einer Krankheit. Kommt die Wut hoch, empfinden dies die Menschen die uns umgeben gegen sich gerichtet. Der Patient scheint oft auch dem Arzt und den Pflägern die Schuld zu geben da diese sie nicht heilen; in Wahrheit richtet sich diese Wut gegen die Ungerechtigkeit des Lebens, gegen die Schwierigkeiten mit der Schuppenflechte zurecht zu kommen.

Die Wut ist auch Energie und Förderung die auch eine positive Seite hervorbringen kann und zwar zu reagieren und gegen die Krankheit zu kämpfen um sich besser zu fühlen.

Die Traurigkeit: ein Gefühl das man nicht willkommen heißt. Doch kann man sie als Pause zum Überlegen, Ideen sammeln und neue Energie zu schöpfen, ansehen. Es ist normal traurig zu sein, wenn man eine schlechte Nachricht erhält oder wenn einmal alles schief läuft. Heute ist es anscheinend nicht mehr erlaubt traurig zu sein: Traurigkeit wird auf dieselbe Stufe wie die Depression gestellt, die behandelt werden muss.

Zeigen wir sie, geben wir unserer Umwelt zu verstehen, dass wir Hilfe und Unterstützung brauchen was sehr wichtig ist um sich der Krankheit zu stellen.

Glück: empfinden wir wenn alles gut läuft, wenn sich die Krankheit bessert, wenn Hoffnung besteht. Auch für die Ärzte ist es schön ihre Patienten glücklich zu sehen.

Manchmal sind Gefühle schmerzlich, intensiv und lange anhaltend und die betroffenen Personen versuchen diese durch Alkohol, Psychopharmaka, rauchen oder essen loszuwerden, so allerdings schaden sie ihrer Gesundheit.

Gefühle sind wichtiger Bestandteil von uns und sind auch nicht schädlich: was uns nicht gut tut ist das Zuviel und das Zuwenig.

Unterdrückte Gefühle können z.B. Hypertension, Asthma und Arteriosklerose begünstigen. Wer hingegen „Alessotimico“ (jemand der seine Emotionen nicht in Worte fassen kann) ist, ist eher anfällig für Hautkrankheiten wie Psoriasis und arthropatische Dermatitis.

Werden die Emotionen unterdrückt muss der Betreffende im Alltag eine Maske tragen. Der Umwelt einen fröhlichen Menschen vorspielen verbraucht viel Energie, baut Stress auf und verhindert, dass von anderen Unterstützung kommt.

Die Erziehung die wir genossen haben hat uns gelehrt, dass Mädchen nicht weinen sollen, da sie sonst hässlich werden und die Jungen nicht weinen sollen, da richtige Männer nie weinen. So beginnt das Karussell zur Unterdrückung der Emotionen.

Die Emotionen aber ungebremst auszuleben tut der Gesundheit auch

nicht gut. Die eigenen Frustrationen an anderen auslassen hilft nur kurzfristig und unser Kreislaufsystem leidet darunter genau wie die Personen die uns umgeben, sie ziehen sich zurück und wir werden derer Unterstützung und Freundschaft verlustig. Man sagt, dass Frauen ihre Emotionen besser ausdrücken können als Männer. Auch die kulturellen Unterschiede müssen berücksichtigt werden. In den südlichen Ländern werden Gefühle viel lebhafter gezeit.

Es zeigt sich, dass wir einen rationalen Teil und einen emotiven Teil in uns haben, diese bestimmen unser Leben und helfen uns bei Entscheidungen.

Studien belegen, dass es unserer Gesundheit zugutekommt, wenn wir unsere Emotionen „regulieren“ was so viel heißt wie sie zu benennen, sie anzunehmen, auf zu arbeiten, auszudrücken (erzählen, auch schriftlich den Krankheitsverlauf aufzeichnen).

Um Emotionen auszudrücken braucht es jemand der zuhört, der hilft diese zu erkennen, der still sein kann und nicht richtet. In Englisch „silent“ (Stille) und „listen“ (zuhören) sind Anagramme. Eine interessante Übereinstimmung.

Ich möchte mit einem Zitat des Dalai Lama enden:

Wenn du sprichst,
wiederholst du etwas was du schon weißt.

Wenn du zuhörst,
kannst du etwas Neues lernen.

So wird das Leben noch interessanter.

Dr. Franco Perino

Gefördert vom – Con il sostegno

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato



Incontri sul nostro cammino

Begegnungen auf unserem Weg

Un giorno della settimana scorsa, girovagando in Val di Funes, sulle pendici del Monte Rasciesa, capítai nei pressi di un maso piuttosto isolato, ove fui accolto dall'abbaiare rabbioso di un cane. Probabilmente non era di pura razza, anche se la stazza era piuttosto notevole e, naturalmente, svolgeva con convinzione il suo compito.

Non sembri fuori luogo, ma a questo punto devo premettere una confidenza. Per il passato avevo una terribile paura dei cani. Per ben tre volte subii degli assalti con relativi morsi, anche se molto superficiali. Ricordo tuttora i luoghi: in una cascina delle Langhe, in Val d'Ega e nei pressi del Lago di Cei. Decisi di non aver piú alcun timore e di affrontare a viso aperto eventuali incontri.

Torniamo al recente incontro. Il cane venne verso di me, io mi fermai, invitandolo a stare tranquillo perché non mi sarei avvicinato al "suo maso" e non valeva proprio la pena sprecare tanto fiato per abbaiare inutilmente. Il cane si calmò, si accovacciò, pur continuando a controllare le mie mosse.

A questo punto mi girai e adagio, con molta calma, mi allontanai. Avevo percorso una decina di passi quando mi accorsi che il cane aveva afferrato con i denti, senza stringere con forza, i pantaloni tentando di fermarmi. Mi fermai infatti, e continuando il discorso di prima, aggiunsi: "ma dove vuoi andare, ti stai allontanando dalla tua casa, con me non puoi venire".

Abbandonò la presa, mi si accostò, mi appoggiò le zampe sul petto, così che il suo muso venne a trovarsi all'altezza della mia faccia. Dopo un po' di

tempo si stancò, si mise in posizione normale, e poi ritornò ad appoggiarsi al mio petto.

Il fatto tornò a ripetersi per alcune volte, fin che mi decisi ad accarezzargli la testa dicendogli ancora una volta, che era giunta l'ora, per lui e anche per me, di decidersi a ritornare a casa. Parve convincersi, perché, dopo una nuova e buona sbavata sulla mia maglietta, ritornò sui suoi passi.

Anch'io ripresi il mio andare.

In tutto questo c'è una morale? Non lo so, ma in me resta il ricordo di un incontro "quasi fra amici".

Luigi



An einem Tag letzter Woche wanderte ich im Vilnössertal auf den Raschötzer Almen, ich kam an einem einsamen Hof vorbei wo mich ein Hund mit seinem Gebell begrüßte. Die Rasse konnte man nicht erkennen doch war er ziemlich groß und nahm seine Aufgabe als Wächter ziemlich ernst.

Hier muss ich anmerken, dass ich in der Vergangenheit eine schreckliche Angst vor Hunden hatte. Dreimal wurde ich angefallen und auch gebissen, wenn auch nicht schlimm, aber immerhin. Ich kann mich sogar noch erinnern wo das war, bei einer Hütte im Piemont, im Eggental und beim Cei-See.

Ich entschloss mich daraufhin keine Angst mehr zu haben und dem „Feind“ offen zu begegnen.

So verhielt ich mich bei dieser neues-

ten Begegnung, der Hund kam mir entgegen, ich blieb stehen und versicherte dem Hund, dass ich nicht vor hatte in seinen Hof einzutreten, er brauche nicht zu bellen da ich für ihn und sein Heim keine Gefahr darstellen würde.

Daraufhin beruhigte sich der Hund, legte sich hin, blieb aber weiterhin aufmerksam. Ich entfernte mich langsam und nach ca. 10 Schritten bemerkte ich, dass der Hund mir gefolgt war und mich an einem Hosenbein festhielt ohne Kraft anzuwenden, sozusagen zwang er mich stehen zu bleiben. Was ich dann auch tat, ich fragte ihn auch warum er sich so weit von seinem Hof entfernte und dass er nicht mit mir kommen könne.

Er ließ meine Hosenbeine los, stellte sich vor mich, erhob sich auf die Hinterbeine, so dass seine Schnauze vor meinem Gesicht war. Nach einer Weile ging er wieder auf Normalposition, schaute mich an, erhob sich wieder, seine Vorderbeine auf meiner Brust und schaute mir wieder in die Augen. Dies wiederholte er einige Male bis ich mich dazu durchrang seinen Kopf zu streicheln. Ich sagte ihm wieder er solle doch nach Hause gehen, es sei Zeit für ihn und für mich weiter zu wandern. Das schien ihn zu überzeugen und nachdem er mir zum wiederholten Mal mein Hemd voll gesabbert hatte, kehrte er endlich zum Hof zurück.

Nun konnte auch ich mich wieder auf den Weg machen. Und die Moral von der Geschichte? Ich hatte das Gefühl einem „Freund“ begegnet zu sein.

Luigi

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



Orto Botanico di Padova

tra piante e animali minacciati

Botanischer Garten in Padua

Zwischen bedrohten Pflanzen und Tieren

Siamo ad Abano per un ciclo di cure termali e... piove!

Ida, Marisa, Enzanora ed io, decidiamo, incuranti del maltempo, di recarci a Padova a visitare l'orto botanico. Dalla basilica del Santo ci dirigiamo verso sinistra per imboccare la via Orto Botanico, che già dal nome dice la destinazione. Ecco l'orto botanico: il più antico del mondo, fondato nel 1545 e per questo riconosciuto dall'UNESCO "patrimonio dell'umanità". Visitarlo in primavera è già di per sé uno spettacolo, con la fioritura di molte delle 7mila specie botaniche conservate.

A dare un tocco in più ci pensano i 34 animali a rischio di estinzione, a grandezza naturale, molti dei quali inseriti nel loro habitat. Si va dal gorilla alla tigre, dal coccodrillo del Gange al panda rosso, fino ai nostri più "nostriani" come il lupo e la lontra. Il percorso propone all'aperto i "pezzi grossi" (elefante, ippopotamo, ecc.) sculture dell'artista Stefano Bombardieri, con incorporata la cifra del presunto numero di esemplari che ancora resistono. E' però al coperto, nelle nuove splendide serre della biodiversità che l'esposizione dà il meglio di sé: qui i diversi animali sono inseriti nel loro ambiente naturale e, in pochi passi, si può passare da un continente all'altro, dal clima tropicale al mediterraneo desertico con un occhio alla fauna ed uno alla flora.

All'aperto ci sono piante medicinali, fiori di ogni colore, ecc. Ci colpisce una pianta rampicante con i fiori a grappolo: non è un glicine e non è maggiociondolo! I fiori gialli sembrano tanti campanelli che tintinnano mossi dal vento e dalla pioggia. Non ci sono parole per descrivere le emozioni e le sensazioni che tali bellezze suscitano. Sembrava che i campanelli gialli, mossi dal vento, suonassero per noi una dolce melodia.

È ora di tornare ad Abano con l'autobus che si ferma in Pra della Valle. Alla fermata non c'è una pensilina coperta. Mentre aspettiamo si scatena il finimondo: pioggia, vento, freddo! Le scarpe fanno cic-ciac; il biglietto non si oblitera, perché troppo umido. Ci guardiamo e scoppiamo a ridere. Abbiamo negli occhi i fiori gialli che tintinnano... tutto il resto non conta!

Gabriella

Wir sind in Abano um Therapien zu machen und ...es regnet!

Um einen kleinen Ausflug zu machen entscheiden Ida, Marisa, Enzanora und meine Wenigkeit einen Besuch dem botanischen Garten in Padua abzustatten. Von der Basilika des Heiligen ausgehend wandern wir zum Botanischen Garten: es ist der weltweit älteste Botanische Garten, gegründet im Jahr 1545 und von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Im Frühling ist er besonders anziehend da die meisten der siebentausend Pflanzen in voller Blüte stehen.

Einen besonderen Touch geben dem Garten die 34 Tiere die vom Aussterben bedroht sind und hier einen geschützten Lebensraum haben. Vom Gorilla zu den Tigern, dem Ganges Krokodil zum Roten Panda bis hin zu „unseren“ Wölfen und dem Otter. Im Freien geht der Weg weiter zu den großen Tieren: Elefant, Nilpferd usw. Skulpturen des Künstlers Stefano Bombardieri mit den eingravierten Zahlen der Exemplare die auf unserem Planeten noch durchhalten, wurden den Weg entlang aufgestellt.

In den Glashäusern aber gibt der Garten sein Bestes in der Artenvielfalt: hier findet man die Tiere in ihrem normalen Habitat, in wenigen Schritten kommt man von einem

Kontinent in den nächsten, vom tropischen Klima zum mediterranen, mit einem Blick auf Flora und Fauna.

Im Freien sind medizinische Pflanzen zu finden, sowie Blumen in jeder Farbe. Eine Kletterpflanze mit Blumen die wie Trauben herunterhängen hat es uns besonders angetan, es ist keine Glyzinie und auch kein Goldregen! Die gelben Blüten sind geformt wie kleine Glöckchen die sich in der Luft und durch den Regen sachte bewegten. Man kann die Empfindungen die solche Schönheit auslösen kaum mit Worten beschreiben. Wir hatten das Gefühl, dass diese Glöckchen, bewegt durch den leichten Wind, eine süße Melodie, nur für uns spielten.

Es wurde Zeit nach Abano zurückzukehren und wir machten uns auf den Weg zur Bushaltestelle. Leider hatte diese kein Dach so wurden wir vom starken Regen durchweicht und vom kalten Wind geschüttelt. Die Schuhe machten schlapp-schlapp; der Automat stempelte unsere Fahrkarten wegen der Feuchtigkeit nicht. Wir aber sahen uns an und lachten. In unseren Augen waren noch die gelben Glöckchen die uns eine Melodie vorspielten.....alles andere zählte nicht!

Gabriella





Calendario iniziative LAPIC 2017

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2017

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*



25.08. - 27.08.2017

Tour
Tre giorni in Valle d'Aosta
Dreitagestour ins Aostatal

27.08. - 10.09.2017

Soggiorno di mare e cura
Meer- und Kuraufenthalt
Cervia Terme



16.09.2017

Escursione - Ausflug
Castel Beseno
Castel Stenico

01. - 08.10.2017

Tour
Calabria
Kalabrien



14.10.2017

Gita premio
Preisreise
Lienz (A)



21.10.2017

**Escursione - Ausflug
Valle S. Nicolò
(Val di Fassa TN)**

30.10. - 04.11.2017

**Tour
Napoli in treno
Neapel mit dem Zug**



04.11.2017

**Escursione - Ausflug
Cavalese (TN)**

18.11.2017

**Escursione - Ausflug
Val d'Ultimo
Ultental**



30.11. - 02.12.2017

**Gita
Ausflug**



Salisburgo con canti d'avvento (A) - Salzburg zum Adventsing

16.12.2017

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**



29.12.2017 - 02.01.2018

**Capodanno in Toscana
Jahreswechsel in der Toskana**



Soggiorno di cura ad Abano Terme

Kuraufenthalt in Abano und ein Ausflug nach Montagnana

Il soggiorno ad Abano all'Hotel Venezia ci ha riservato una piacevole sorpresa: la parte delle Terme nuove con bagno turco, sauna e sala relax. Il tempo non è stato clemente e quando il sole non era presente, il nuovo reparto è stato utile e gradito. Come tutti gli anni l'Hotel Venezia ci ha viziato: chi può resistere alle prelibatezze del buffet e delle numerose torte?

Durante la prima settimana, oltre a fare le cure, abbiamo fatto una gita a Montagnana ed Este.

Alla città di Montagnana è stata conferita la Bandiera arancione per le sue bellezze storiche e per la valorizzazione dei prodotti tipici, inoltre fa parte dell'associazione "I borghi più belli d'Italia". Le origini della città probabilmente risalgono ad epoca romana. Dopo lunghe guerre, dal 1405 fino al 1797 la città fece parte della Repubblica di Venezia. Sulla piazza centrale si protende il Duomo (1431-1502). All'interno sono esposte la Trasfigurazione di Paolo Veronese. Le pareti sono ornate di raffinate decorazioni e di affreschi, tra i quali, ai lati dell'ingresso, la Giuditta e il David, recentemente attribuiti al Giorgione.

A ridosso di porta Padova ma fuori dall'abitato, vi è la villa Pisani, uno dei capolavori di Palladio.

I monumenti principali sono costituiti tuttavia dalla cinta muraria. Le opere di fortificazione alto-medievali erano costituite quasi esclusivamente da terrapieni, palizzate, fossati e barriere di piante spinose. Ezzelino III da Romano, detto il Tiranno (1194-1259), presa e incendiata Montagnana nel 1242, muni il luogo di fortificazioni adeguate all'epoca (ziron). Il mastio del castello di San Zeno (oggi agibile fin sulla sommità) è

attribuito proprio ad Ezzelino.

Lo spazio urbano intra moenia fu ampliato e la nuova cinta fu costruita con strati sovrapposti di mattoni e trachite trasportata per via d'acqua dai vicini colli Euganei.

Montagnana è famosa anche per il suo prosciutto crudo, che ha ottenuto la DOP riconosciuta dall'Unione Europea nel 1996.

Partiamo poi per Este, è la città più antica del territorio euganeo adagiato sull'estrema meridionale dei Colli Euganei. Culla dei Paleoventi e successivamente colonizzata dagli Etruschi e dai Romani, subì un forte declino durante il periodo delle invasioni barbariche. La città si riprese verso l'anno mille. La casata degli Estensi mantenne il possesso del territorio fino alla metà del Duecento. La poderosa cinta muraria intervallata da torri che dominano il centro storico è stata innalzata dai Carraresi tra il 1339 e il 1340. Sotto il dominio veneziano la città si espande rapidamente e vengono costruite importanti edifici religiosi tra cui il Duomo di S.Tecla che abbiamo visitato. Nella cappella maggiore vi è una grandiosa pala di Giambattista Tiepolo (1696 – 1770): l'originale non è attualmente visibile perché in fase di restauro, si può fortunatamente vedere una copia. I palazzi nobiliari si distinguono ancora adesso per i comignoli particolari, alcune a forma di palma. La città è una dei centri più vitali della Bassa Padovana e un'eccellenza nel campo della produzione di ceramiche artistiche.

Purtroppo le due settimane sono passate in fretta ed è ora di tornare a casa. A Bolzano ci porteremo i benefici dei fanghi termali, il relax e sicuramente... qualche chilo in più.

Bottaro Edda

Der Aufenthalt im Hotel Venezia in Abano hat uns mit einigen Neuigkeiten überrascht: Die Thermen mit dem türkischen Bad, Sauna und Ruhezone waren renoviert. Da das Wetter nicht schön war erholten sich die Gäste gern hier. Wie auch in den früheren Jahren wurden wir von der Hotelleitung sehr verwöhnt. Wer kann schon den Genüssen des Buffets mit zahlreichen Süßigkeiten widerstehen?

In der ersten Woche unternahmen wir neben den verschiedensten Kurangeboten auch einen Ausflug nach Montagnana. Dieses Städtchen hat die "Orange Fahne", wegen ihrer historischen, gut erhaltenen Bauwerke sowie auch für ihre typischen Produkte die angeboten werden, erhalten. Diese Auszeichnung erhalten Städte und Dörfer die als die "schönsten Orte Italiens" gelten und diesem Verein beigetreten sind. Montagnana geht wahrscheinlich auf die Römerzeit zurück. Nach langen Kriegen von 1405 bis 1797 gehörte Montagnana zur Republik Venedig.

Der Dom dominiert den großen Platz und wurde von 1431 bis 1502 erbaut. Im Innern der Kirche findet sich die „Trasfigurazione“ von Paolo Veronese, die Wände sind von raffinierten Fresken geschmückt, eine davon die „Giuditta“ und der „David“ die erst kürzlich dem „Giorgione“ zugeordnet wurden.

Außerhalb der bewohnten Siedlung findet sich die Villa Pisani, ein Meisterwerk des „Palladio“.

Die wichtigsten Denkmäler aber sind an der Stadtmauer zu erkennen. Diese besteht seit dem hohen Mittelalter und wurde ausschließlich aus einem Erdwall, Palisaden, Festungsgraben und Dornengestrüpp geschaffen. Ezzelino III da

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

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (o dell'IRPEF sostituito) DA PARTE DEL CONTRIBUENTE

Spazio per il contribuente per indicare la scelta e il codice fiscale del beneficiario.

Indirizzo del beneficiario: _____

Codice fiscale del beneficiario: **94004320217**

Indirizzo del contribuente: _____

Codice fiscale del contribuente: _____

La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

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



Romano, genannt der „Tyrann“ (1194-1259) legte Montagnana im Jahr 1242 in Schutt und Asche, nach der Eroberung ließ er eine Festungsmauer um die Stadt bauen. Der Turm von San Zeno ist heute bis ganz oben begehbar. Er wird Ezzelino zugeordnet.

Berühmt ist Montagnana auch wegen seines Rohschinkens der die Auszeichnung DOP der Europäischen Union 1996 erhalten hat.

Weiter geht es dann nach Este, es ist die älteste Stadt in den euganischen Hügeln. Wiege der „Paleoveneti“ und später besiedelt von den Etruskern und Römern, erlebte einen starken Untergang als die barbarischen Völker einfielen. Um das Jahr tausend fing sich die Region wieder. Die Familie Estensi beherrschte die Region bis Mitte des 12. Jahrhunderts. Carraresi baute zwischen 1339 und 1340 die mächtigen Festungsmauern. Während der Herrschaft Venedigs breitete die Stadt sich aus und es wurden wichtige Gebäude errichtet darunter der Dom S. Tecla den wir besichtigten. In der großen Kapelle gibt es ein Altarbild von Giambattista Tiepolo (1696 – 1770); leider kann man das Original nicht besichtigen da es gerade re-



stauriert wird. Die herrschaftlichen Bauwerke kann man noch heute gut durch ihre besonderen Kamine ausmachen, einige haben die Form einer Palme. Este ist eine der lebhaftesten Städte der Provinz und bekannt für die Produktion der Keramiken.

Leider ist unser Aufenthalt in Abano schnell vergangen zwischen Kuren, Ausflügen und Relax ... wir nehmen nicht nur die guten Eindrücke mit nach Hause, sondern (leider) auch manchen Kilo mehr.

Bottaro Edda

Incontri sul nostro cammino ... mancato Begegnung auf unserem Weg ... verfehlt

Un giorno delle scorse settimane del mese di luglio, con un amico, percorrevo la via dei pellegrini che da Laives porta a Pietralba. Dopo circa mezz'ora di cammino ci sorpassò una copia, con cane, che naturalmente aveva un'andatura più veloce della nostra. Arrivati nei pressi della vecchia osteria detta Dei Tre Quarti, li incontrammo mentre velocemente ritornavano verso Laives: "Ma come, siete già di ritorno, complimenti per la vostra velocità."

"Non siamo arrivati a Pietralba perché verso la tredicesima stazione della Via Crucis, dove ci sono quei prati vicino alla strada, abbiamo sentito uno strano verso emesso da

qualche animale, abbiamo pensato all'orso ed abbiamo preferito ritornare sui nostri passi, anche il cane, osservato è molto impaurito e non si allontana dalle nostre gambe."

"State tranquilli il verso sarà stato di qualche capriolo che di solito staziona da quelle parti."

Non è possibile era senz'altro un orso, o al minimo un toro, siamo pratici di boschi e di montagne."

Così finì il colloquio e dopo i saluti, ognuno proseguì per il proprio cammino.

Giunti al luogo ove era avvenuto l'avventuroso incontro, trovammo solamente delle mucche al pascolo.

Luigi

An einem Tag im Juli wanderte ich mit einem Freund über den Pilgerweg von Leifers nach Weissenstein. Nach einer halben Stunde Wanderung überholte uns ein Paar mit einem Hund an der Leine, natürlich waren sie viel schneller als wir. Als wir dann bei dem Gasthaus Munter (Dreiviertelweg) ankamen, sahen wir die drei schon auf dem Rückweg.

Wir machten ihnen Komplimente für den schnellen Aufstieg.

- Doch sie sagten: „Wir sind nicht bis Weißenstein gekommen. Bei der dreizehnten Station, wo sich die Wiesen neben dem Weg befinden hörten wir einen Laut eines

Tieres, wir dachten sofort an einen Bär, so entschieden wir umzukehren da auch der Hund verängstigt schien und sich ganz eng an uns hielt.“
- "Sicher war es nur ein Reh, das sich immer hier in der Nähe aufhält". Beruhigten wir die beiden.

- Sie meinten aber: „Das ist nicht möglich, es war sicher ein Bär, oder vielleicht ein Stier, wir kennen diese Wälder gut“.

So endete das Gespräch und jeder ging wieder seiner Wege. Als wir dann an dieser gefährlichen Stelle ankamen und uns umsahen sahen wir nur ein paar Kühe auf der Weide.

Luigi



Mostra Maya Maya Ausstellung

Il linguaggio della bellezza a Verona, Palazzo della Guardia
Die Sprache der Schönheit in Verona, Palazzo della Guardia

Sabato 4 marzo 2017 in treno siamo arrivati a Verona.

Prima di effettuare la visita alla Mostra, con un pulmino turistico abbiamo fatto una visita molto bella e interessante della Città di Verona passando da piazza Bra, tomba di Giulietta, giardini Giusti, Santo Stefano (Teatro Romano) Santuario Madonna di Lourdes, (dove abbiamo potuto ammirare la città di Verona dall'alto), piazza Duomo, piazza Erbe (casa Giulietta) e Castelvechio.

Terminato il giro turistico ci siamo rificillati e quindi ci siamo diretti al Palazzo della Guardia dove ci ha accolto la nostra guida.

La Maya, una delle civiltà più ricche di storia e di mistero. Tra il 2000 a.C. e il 1542 d.C. inventarono e svilupparono sistemi matematici, calendari, spirito artistico, misurazioni del tempo e molto altro. Nel mondo maya, il sacro abbracciava tutti i momenti della vita umana, ben integrata in una natura che rispondeva ai misteri dell'esistenza: la morte, il divino, la luce e le tenebre, le profezie, i segnali del cielo.

La guida, bravissima, illustra anche sculture, stele, ceramiche policrome, maschere, ornamenti di giada, il significato del corpo stesso nelle sue svariate decorazioni, nell'abbigliamento e nelle acconciature di questo straordinario mondo maya.

Terminata la visita alla mostra stanchi, ma soddisfatti, ci siamo diretti alla stazione ferroviaria di Verona per il ritorno a Bolzano.

Una partecipante
Anna Maria Antonello



Samstag 4. März 2017

Bevor wir uns die Ausstellung anschauen machten wir eine Rundfahrt durch Verona mit einem Touristenbus. Wir kamen an der Piazza Bra vorbei, dem Grab der Giulietta, dem Giusti Garten, Santo Stefano, der Wallfahrtskirche Madonna di Lourdes von wo aus wir Verona von

oben sahen, dem Dom, Obstplatz, Haus von Giulietta und Castelvechio.

Nach dieser Stadtrunde stärkten wir uns mit einem Mittagessen, dann war es schon Zeit die Ausstellung aufzusuchen wo uns die Museumsführerin schon erwartete.

In ihrer Blütezeit stellten die Maya eine mächtige Hochkultur dar. Man spricht zu meist von einer Maya-Kultur; Berühmt sind die Maya für den Anbau von Mais, ihre Mathematik und für ihren hoch entwickelten Kalender, verfasst in Maya-Schrift. Die mittlerweile weitgehend entzifferte Schrift war bis zur Ankunft der Spanier das einzige bekannte voll entwickelte Schriftmedium in Amerika. Kunsthandwerk (Bearbeitung von Stein, Keramik, Holz, Textilien) und Malerei waren hoch entwickelt, Metallverarbeitung (Gold, Silber, Kupfer) spielte erst spät und fast nur für rituelle Zwecke eine Rolle, nicht für die Werkzeug-

herstellung. In den Städten gab es bis zu 75 m hohe Stufenpyramiden, Maya-Akropolis, Paläste, Observatorien und Ballspielplätze. Wir sahen Stelen, Skulpturen, Keramiken, Masken, Ornamente aus Jade und verschiedenes aus der Körperkultur der Maya wie z.B. Frisuren und Kleidung. Der Nachmittag war sehr lehrreich und interessant, wir alle waren müde und froh bald unseren Zug nach Bozen besteigen zu können um nach Hause zu fahren.

Anna Maria Antonello



Soggiorno in Sardegna Meeraufenthalt in Sardinien

15.-29.06.2017

"Il mondo è come un libro e quelli che non viaggiano ne leggono solo una pagina" disse niente di meno che Sant'Agostino (354-430) che nel corso della sua vita e per quei tempi aveva viaggiato davvero tanto.

Non so se questo personaggio avesse mai posato piede in Sardegna ma so che se lo avesse fatto ne sarebbe sicu-

mente rimasto incantato.

A me è successo di rimanerne incantata quest'anno quando ho preso parte, insieme a mio marito e a mio figlio, al soggiorno marino di giugno organizzato dalla L.A.P.I.C..

Da cosa sia dipeso questo incanto? Credo prima di tutto dall'organizzazione del viaggio e del soggiorno, ma soprattutto



dalla efficiente accompagnatrice Emma che ci ha guidati, consigliati, aiutati, supportati e a volte anche letteralmente sopportati per 15 giorni. Poi perché il luogo stesso ci ha fatto capire che l'Italia è il paese più bello del mondo e che una delle sue perle è appunto la Sardegna. Infine perché abbiamo conosciuto delle splendide persone con le quali rimarremo sicuramente in contatto.

Con la L.A.P.I.C. avevamo già preso parte ad altri soggiorni: nel lontano 2005 in Puglia a Torre Canne e nel 2006 in Sardegna a Maracalagonis e anche di queste volte abbiamo dei bellissimi ricordi, cosa, questa, che ci fa proprio pensare che alla base ci sia una buona organizzazione che va senza dubbio elogiata. Ritornando al soggiorno di quest'anno ricorderò senz'altro il colore verde smeraldo delle acque limpide di alcune calette del golfo di Orosei, la spiaggia bianca e rosa delle isole della Maddalena circondate da acque cristalline e turchesi, la cortesia e la fierezza degli abitanti del luogo, le prelibatezze culinarie assaggiate e le giornate di puro relax trascorse in spiaggia carezzata dal

vento piacevole che rendeva sopportabile la calura.

Ricorderò i pomeriggi assolati quando guardavo le onde che si infrangevano con potenza sulla spiaggia e vedevo via via l'acqua colorarsi di viola, di blu, di azzurro, di verde e come Leopardi pensavo "il naufragar mi è dolce in questo mare"...

Antonia Tava Foschi



"Die Welt ist ein Buch und jene die nicht reisen lesen nur eine Seite" so sagt der Hl. Augustinus (354-430) der in seinem Leben und zu seiner Zeit sehr viel gereist ist.

Ich weiß nicht ob diese Persönlichkeit je einen Fuß auf Sardinien gesetzt hat, aber ich weiß, sollte er je dort gewesen sein wäre er von dieser Insel sicher fasziniert gewesen.

Mir ist dieses Jahr als ich zusammen mit meinem Mann und meinem Sohn zum Meeraufenthalt, organisiert vom Ver-

band LAPIC-UVZ, nach Sardinien kam das Herz übergegangen aufgrund der Schönheit dieses Fleckens Erde.

Woraus kam das? Ersten glaube ich, aus der guten Organisation dieser Reise und des Aufenthalts und im Besondern durch die Effizienz von Frau Emma, die uns begleitet, geholfen, beraten, gestützt und manchmal auch ertragen hat in diesen zwei Wochen. Dann natürlich wegen des wunderbaren Ortes der uns wieder einmal gezeigt hat, dass Italien das schönste Land auf Erden ist und Sardinien eine ganz besondere Perle. Schlussendlich auch wegen der Menschen die wir kennen lernen durften und mit denen wir sicherlich in Kontakt bleiben werden.

Mit der UVZ-LAPIC sind wir schon einige Male verreist: im fernen Jahr 2005 nach Apulien – Torre Canne und 2006 nach Sardinien – Maracalagonis, auch diese Reisen sind uns in angenehmer Erinnerung geblieben. Das bestärkt uns darin, dass eine gute Organisation dahintersteht die ohne Zweifel Lob verdient.

Zurück zu unserem Meeraufenthalt: ich werde mich immer an die Farbe des Meeres erinnern, ein Smaragdgrün das den Golf von Orosei zum Leuchten brachte, der Strand der Inseln „La Maddalena“, weiß und rosa umgeben von glasklaren Wassern, die Freundlichkeit der Bewohner, die Köstlichkeit der Speisen und die Tage voll Ruhe und Erholung, verbracht am Strand und gestreichelt vom Wind der die Hitze ertragen ließ.

Die Nachmittage am Strand mit den Wellen die sich mit Macht am Strand brachen, die Änderung der Farben des Wassers beim Sinken der Sonne, von violett zu blau, hellblau und grün. Da dachte ich wie Leopardi in einem Zitat: „ das Untergehen ist süß in diesem Meer...“.

Antonia Tava Foschi



Monte Bullaccia - Puflatsch

Sulle orme delle streghe - Auf den Spuren der Schlernhexen

27.05.2017

In una vecchia guida, precisamente del 1954, edita dal CAI di Bolzano, l'Alpe di Siusi veniva così descritta: "l'immenso ondulato altipiano che quale anfiteatro cinto da un lato dai bastioni dolomitici dello Sciliar, del Sasso Piatto, del Sasso Lungo, strapiombava verso la Val Gardena, è una di quelle

fiabesche, incantevoli realizzazioni della natura, che gli antichi avrebbero senz'altro ascritto alle sette meraviglie del mondo...."

A parte il tono aulico e retorico la descrizione corrisponde senz'altro alla situazione dell'alpe di sessanta anni fa, ora però è totalmente mutata: a mio avviso l'uomo nel frat-

tempo ha realizzato troppe opere a servizio del turismo.

Dalla cima del monte Bullaccia il panorama è veramente "favoloso". Sarà stato per l'atmosfera particolarmente limpida ma lo sguardo spaziava per più di 360°, dopo che lo sguardo aveva percorso l'intero panorama,



restava la voglia di ripetere il giro. Citerò solamente alcuni monti fra i tanti: Marmolada, Brenta, Ortles, Aurine, Fanes e tanti altri.

Le streghe però non sono venute a trovarci. Alcuni di noi hanno detto che sono riusciti a fotografarle.

Dicevo prima come l'Alpe abbia nel tempo mutato il suo aspetto, infatti i prati, a causa della concimazione artificiale, sono uniformemente ricoperti di fiori gialli, mancando la varietà delle erbe originali, che erano raccolte dalle donne ed usate per preparare tisane e pozioni varie. Da questo nacque la leggenda che il luogo fosse frequentato dalle streghe.

Una però è sopravvissuta e abita a Castelrotto, esiste un dvd in proposito presso il Centro Trevi di Via Cappuccini.

Buona visione.

Luigi



In einem alten Wanderführer des CAI von Bozen aus dem Jahr 1954 wird die Seiseralm folgendermaßen beschrieben: „die weitläufige, gewellte Hochebene die wie ein Amphitheater, von den Säulen der Dolomiten – Schlern, Langkofel und Plattkofel eingerahmt ist und zum Grödnertal abfällt, es ist eine dieser märchenhaften Naturwunder, die unsere Altvorderen sicher zu den sieben

Weltwunder gezählt hätten...“

Abgesehen von höfischer und rhetorischer Dichtersprache können wir absolut zustimmen, bedenkt man, dass dies vor sechzig Jahren geschrieben wurde; leider ist heute alles anders, meiner Ansicht nach hat man seitdem zuviel verbaut um den Tourismus zufrieden zu stellen.

Vom Gipfel des Pufplatsch hat man eine einmalige Sicht auf das Panorama. Es wird auch mit dem besonderen Licht zu tun haben, aber man hatte das Gefühl sich mehr als 360° drehen zu müssen um das ganze Panorama in sich aufnehmen zu können.

Und es ging uns allen gleich, eine Drehung war nicht genug. Ich werde nur einige Berge zitieren die man sehen konnte: Marmolada, Brenta, Ortler, Ahrntaler Alpen, Fanes und viele mehr. Die Schlernhexen aber konnte ich nicht finden. Allerdings haben einige beteuert sie hätten sie fotografiert.?? Um zurückzukommen auf die Verän-

derungen der Alm fallen die grünen Wiesen auf, mit vielen Löwenzahnblüten, es fehlen die Blumen und Kräuter die eigentlich auf dieser Höhe zu finden sein sollten, die man einst sammelte um Kräutertees und anderes herzustellen. Daraus entstanden auch die Legenden der Hexen „Kräuterhexen“, doch scheint es, dass mit den Kräutern auch die Hexen verschwunden sind.

Eine aber hat überlebt und wohnt in Kastelruth, es gibt sogar eine DVD dazu im „Centro Treve“ in der Kapuzinerstrasse.

Luigi Stefani



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

4° elenco dei Soci che hanno risposto esattamente al concorso "UNA GIORNATA A LIENZ (A)"

4. Liste der Mitglieder die die richtigen Antworten zum Quiz "FAHRT NACH LIENZ (A)" geschickt haben:

| | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|---------------------|-----|------------------------|
| 162 | Anhaus Ingrid | 176 | D'arrigo Rosa | 199 | Paiero Annamaria |
| 163 | Barcheri Pierangela | 177 | Della Coletta Linda | 200 | Pallaoro Graziella |
| 164 | Batelli Valentino | 178 | Delladio Annita | 201 | Pfaffstaller Erna |
| 165 | Battistuzzi Maria Angela | 179 | Di Puppo Maria | 202 | Plattner Luise Anna |
| 166 | Bertolini Emanuela | 180 | Diegoli Susanna | 203 | Plattner Margit |
| 167 | Bologna Moyses Walter | 181 | Dorfmann Dagmar | 204 | Pichler Erna |
| 168 | Bortolin Ester | 182 | Fedrizzi Giuseppina | 205 | Praxmarer Irma |
| 169 | Bruni Roberta | 183 | Foschi Massimo | 206 | Pulella Anna Maria |
| 170 | Campana Enzo | 184 | Fosser Ada | 207 | Quinz Carlo |
| 171 | Canzi Maria | 185 | Franzoni Silvano | 208 | Ragionieri Claudia |
| 172 | Cavada Daniela | 186 | Frigo Anna Maria | 209 | Romanin Lorella |
| 173 | Conte Bruna | 187 | Graiff Mirella | 210 | Runggaldier Sonia |
| 174 | Corradini Marlene | 188 | Grisenti Carla | 211 | Schievene Regina |
| 175 | Dagostin Nadia | 189 | Kramer Ingrid | 212 | Sommariva Mario |
| | | 190 | Losso Marzia | 213 | Soranzo Maria Cristina |
| | | 191 | Lutz Ildegarda | 214 | Sperandio Silvana |
| | | 192 | Mambelli Loredana | 215 | Tiso Luciana |
| | | 193 | Mancin Luisa | 216 | Vancini Andreina |
| | | 194 | Marchetto Enzo | 217 | Vonmetz Anna Elisabeth |
| | | 195 | Migliorini Erica | 218 | Walcher Francesco |
| | | 196 | Monti Carmen | 219 | Zanella Fiorenza |
| | | 197 | Orlandi Annamaria | 220 | Zanotti Monika |
| | | 198 | Ottolini Luciano | 221 | Zipponi Bruna |



GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

“Fahrt nach Lienz (A)”

TEILNAHMEBEDINGUNG:

Die Teilnahmebedingungen sind sehr einfach. Ab diesem Informationsblatt bis zu jenem im August hat jedes Mitglied die Möglichkeit am Wettbewerb teilzunehmen. Lest aufmerksam unsere Artikel, die Antworten findet ihr alle dort.

Dann den vorgesehenen Abschnitt ausfüllen und an den UVZ/LAPIC, Duca D'Aosta Str. 68 – 39100 BOZEN einsenden.

Alle Mitglieder des UVZ-LAPIC welche den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2017

eingezahlt haben, können an diesem Wettbewerb teilnehmen. Ausgeschlossen sind die Vorstandsmitglieder des UVZ-LAPIC und deren Familienmitglieder.

Die Gewinner werden unter den eingesandten Antworten, welche bis zum 18.08.2017 eingegangen sind ermittelt und bis 08. September 2017 von ihrem Gewinn mit einem Schreiben informiert. Im Nachrichtenblatt vom September werden dann alle Namen der glücklichen Gewinner veröffentlicht.

Viel Glück!

PREISE:

Fünfundzwanzig Gutscheine für einen “Fahrt nach Lienz (A)” inkl. Fahrt, Mittagessen und Begleitperson UVZ-LAPIC.



QUESITI / QUIZ

- 1) Quali aspetti della psoriasi spiega il dott. Perino?
Welchen Aspekt zur Psoriasis erläutert Dr. Perino?
- 2) Quando incominciano le iscrizioni delle attività motorie?
Wann beginnen die Einschreibungen zu den Gymnastikkursen?
- 3) Quale animale ha incontrato il sig. Luigi in Val di Funes?
Welchem Tier ist Herr Luigi bei seinem Ausflug in Villnöß begegnet?
- 4) Quanti giorni dura il tour in Valle d'Aosta?
Wie viele Tage dauert die Rundreise ins Aostatal?

RISPOSTE / ANTWORTEN

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |



GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ

“Una giornata a Lienz (A)”

NORME DI PARTECIPAZIONE:

Le norme per partecipare al nostro concorso sono molto semplici. Dal presente notiziario, e fino ad Agosto, saranno proposti dei quesiti ai quali vi sarà chiesto di rispondere, seguendo le indicazioni (vedi tagliando sottostante); lo stesso, compilato, dovrà pervenire, per posta od altro mezzo, alla segreteria Lapid/Uvz, Via Duca d'Aosta, 68 - 39100 Bolzano.

Possono partecipare tutti i soci Lapid/

Uvz in regola con il Tesseramento 2017. Sono esclusi i dirigenti Lapid/Uvz e familiari.

Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 18/08/2017, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 8 settembre 2017. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario.

Buona fortuna!

I PREMI

Venticinque buoni
validi per
“Una giornata
a Lienz (A)”
comprensivi di pranzo,
trasferimento e
assistente LAPIC-UVZ.



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

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

Notiziario I.C. / Nachrichten für Z.I. n.5/2017

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

(Barrare la casella corrispondente – Zutreffendes Kästchen ankreuzen)

SOCIO
MITGLIED

EFFETTIVO
INVALIDE

PSO/NDT

REU/LUPUS

AGGREGATO
FÖRDERER

Cognome/Nachname

Via/Strasse

Nome/Name

Città/Stadt

N. Tessera Lapid/N. Ausweis Uvz

Telefono/Telefon