



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

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

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

Anno 39

Gennaio/Febbraio 2016

N. 1

Riflessioni Rückblick und Vorschau

Da poco è cessato un anno, il 2015, e contemporaneamente, poiché il tempo non si ferma, è incominciato l'anno nuovo.

Ad ogni fine di un periodo del nostro tempo, sia anniversari, o ricorrenze particolari, o anni, è consuetudine fermarsi un attimo per compilare un bilancio sia consuntivo che preventivo. Mi sono chiesto parecchie volte il perché. Mi sono ricordato di aver letto tempo fa su una rivista alcune considerazioni in proposito: "Non è voltando decisamente le spalle al passato che si trova la giusta strada del presente. Solo dopo essersi ripiegati indietro per riconoscersi, per ritrovare le vie da cui far salire la linfa vitale, si può essere certi di vagliare con equilibrio le offerte del proprio tempo sapendo abbandonare ciò che non è più sostenibile ed individuando ciò che è buono non solo per ora ma anche in prospettiva futura".

Mi sembra che è in questa prospettiva che dobbiamo guardare all'anno passato. Anche se non è stato un anno facile per le note vicende che hanno caratterizzato la vita della nostra Associazione. Ma è fuori di ogni ragionevole dubbio, che tutti noi se osserviamo il periodo trascorso con spirito obiettivo, abbiamo di che essere soddisfatti.

Merito soprattutto del Consiglio Direttivo, del personale che lavora in ufficio, dei volontari e di tutti i soci.

Occorre in merito sottolineare che siamo una riunione di uomini, quindi con gli inevitabili difetti umani.

Che guaio se fossimo senza imperfezio-

ni, saremmo insopportabili e la nostra vita diventerebbe impossibile.

Abbiamo iniziato un nuovo anno, con un nuovo Presidente ed un Consiglio Direttivo in parte rinnovato.

Le varie attività sono già state in gran parte programmate. Ma nel contempo desideriamo proseguire nella nostra attività, avendo come solo ed unico obiettivo il bene della nostra Associazione e di tutti i soci, come del resto, abbiamo già espresso in un'altra occasione.

Nell'ultima riunione del Consiglio Direttivo abbiamo deciso di adottare il seguente motto: "fare, far bene e far sapere".

Cercheremo di operare in tal senso, tenendo in conto quanto le nostre possibilità umane ce lo permetteranno.

Stefani Luigi



Seit kurzem ist ein Jahr zu Ende gegangen, 2015, und gleichzeitig hat wie soll es auch anders sein, ein Neues begonnen.

Jede Periode unserer Zeit hat einmal ein Ende, sei es ein Geburtstag, besondere Begebenheiten oder Jahre, am Ende muss man immer eine Jahresabrechnung und eine Vorschau erstellen. Ich habe mich oft gefragt, warum das notwendig ist. In einer Zeitung habe ich einige Überlegungen diesbezüglich gelesen: „Es genügt nicht, der Vergangenheit den Rücken zu kehren um den rechten Weg in das Jetzt zu finden. Nur wenn man zurückschaut um sich zu er-

kennen und den Weg zum Erlangen des Lebenselixiers zu finden, kann man gewiss sein, die verfügbare Zeit gut zu nutzen und unnützen Ballast loszuwerden.“

Mein Eindruck ist es, dass man das vergangene Jahr aus dieser Perspektive betrachten sollte. Es war für unseren Verband aus bekannten Gründen ein schwieriges Jahr. Doch im Rückblick erkennen wir, dass wir alle unser Bestes gegeben haben und diese schwierige Zeit positiv überstanden haben.

Der Verdienst gilt den Vorstandsmitgliedern dem Büropersonal, den ehrenamtlichen Mitgliedern und allen Mitgliedern des Verbandes.

Man muss dazu auch bemerken, dass wir alle Menschen sind, mit den Vorzügen und auch Nachteilen, die diese eben kennzeichnen.

Schlimm wäre es, wären wir ohne Fehler, wir wären unausstehlich und unser Leben unausstehlich.

Wir haben ein neues Jahr begonnen, mit einem neuen Präsidenten, einem teilweise neuen Vorstand.

Die meisten unserer Initiativen sind schon in unserem Programm aufgenommen. Gleichzeitig werden wir unsere Aktivitäten weiterführen zum Wohle des Verbandes und seiner Mitglieder.

Bei der letzten Vorstandssitzung haben wir uns für folgendes Leitthema in diesem Arbeitsjahr entschieden: „Aktiv sein, informieren“.

Wir werden in diesem Sinne weiterarbeiten soweit uns dies menschlich möglich ist.

Stefani Luigi



Piano Provinciale per la Prevenzione 2016-2018

Landespräventionsplan 2016-2018

Il giorno 24 novembre u.s. la nostra Associazione è stata invitata alla conferenza per la presentazione del nuovo Piano Provinciale per la Prevenzione 2016-2018.

Il piano scaturisce dalla esigenza di allineamento al Global Action Plan 2013-2020 predisposto a livello europeo, quindi a livello nazionale e pertanto anche a livello provinciale.

Si tratta di una nuova impostazione della prevenzione e dell'assistenza sanitaria in Alto Adige tramite il nuovo Piano Sanitario Provinciale elaborato nei mesi appena trascorsi.

L'elaborazione è stata portata a termine in sei mesi con il contributo di 120 persone facenti parte di vari organismi quali l'Assessorato alla Salute, Sport, Politiche sociali e Lavoro, il Dipartimento di prevenzione, le Intendenze scolastiche, varie formazioni professionali, enti pub-

blici e privati, associazioni e fondazioni. Gli obiettivi ricompresi nel Piano Provinciale per la Prevenzione sono raggruppati in dieci punti:

1. Ridurre morbosità mortalità e disabilità delle MCNT (malattie croniche non trasmissibili);
2. Prevenire disturbi neurosensoriali;
3. Promuovere il benessere mentale nei bambini;
4. Prevenire le dipendenze;
5. Prevenire gli incidenti stradali ;
6. Prevenire gli incidenti domestici;
7. Prevenire le malattie professionali;
8. Ridurre le esposizioni ambientali potenzialmente dannose;
9. Ridurre la frequenza di malattie infettive;
10. Prevenzione sicurezza alimentare e sanità pubblica veterinaria.

Durante la conferenza non si è mancato di sottolineare quanto, nella prevenzione, grandissima importanza abbia il nostro comportamento, specialmente per quanto riguarda le abitudini ad una sana alimentazione, all'abolizione del fumo, alla moderazione nel consumo di sale ed alcool, allo sport ed al movimento.

Il Piano è stato approvato dalla Giunta Provinciale in data 22 dicembre u.s. e, a pubblicazione avvenuta, ne vaglieremo il contenuto per segnalarVi quali sono i punti che più riguardano noi Soci Lopic.

Mariella Prosperi



I programmi che si promuoveranno in tema di prevenzione saranno sostanzialmente i seguenti:

1. Guadagnare salute: stili di vita
2. Screening
3. Scuola promotrice di salute
4. Sicurezza stradale
5. Prevenzione incidenti domestici
6. Lavoro e salute
7. Ambiente e salute
8. Infezioni e coperture vaccinali
9. Sicurezza alimentare e sanità pubblica veterinaria
10. Tavolo intersettoriale

Am 24. November 2015 waren wir zur Präsentation des Landespräventionsplans 2016/2018 eingeladen. Es ergab sich die Notwendigkeit eines Angleiches zum Global Action Plan 2013-2020 auf europäischer Ebene. Dieser Plan wurde in 6 Monaten von verschiedenen Abteilungen und Assessoraten wie Gesundheit, Sport, Sozialpolitik, Arbeit usw. erarbeitet. Die erarbeiteten Ziele sind in den folgenden 10 Punkten beschrieben:

INDICE - INHALT

C'è una medicina favolosa per la memoria Es gibt ein wahres Wundermittel für das Gedächtnis	3
Hai rinnovato la tessera? Hast du die Mitgliedschaft erneuert?	4
Assemblea generale dei soci Mitglieder Vollversammlung	5
Assemblea dei Soci Gruppo Psoriasi Psoriasisgruppe Mitgliederversammlung	6
Psoriasi: lo sport e la ginnastica	6
Calendario iniziative LAPIC 2016 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016	7
Psoriasis - Arthritis	11
Avviso ai soci Gruppo Reuma Mitteilung an die Mitglieder Rheuma Gruppe ...	12
Foiana - Sentiero tematico delle castagne Wanderung auf dem Kastanienerlebnispfad in Völlan	12
Weihnachtsfeier Festa di Natale	13
Capodanno in Toscana Sylvesterfahrt in die Toskana	14
Grosser Wettbewerb "Fahrt zu den Hügeln des Prosecco"	15
Grande concorso "Viaggio nelle colline del Prosecco"	16



Orari apertura dell'ufficio Öffnungszeiten des Büros

da lunedì a venerdì
von Montag bis Freitag

08.30 – 12.30
14.30 – 18.00

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige
Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol
Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen



Assessorat Gesundheit, Sport, Soziales und Arbeit, Department für Gesundheitsvorsorge, Schulämter, Berufsbildung, öffentliche und private Körperschaften, Vereinigungen, Stiftungen.

SPP: Staatlicher Präventionsplan

LPP: Landespräventionsplan

SPP: Sanitätsbetriebs-Präventionsplan

1. Verringerung der Morbidität, Mortalität und Behinderung aufgrund von nicht übertragbaren Krankheiten

2. Vorbeugung neurosensorischer Störungen
3. Förderung der psychischen Gesundheit bei Kindern
4. Vorbeugung von Abhängigkeiten
5. Vorbeugung von Verkehrsunfällen
6. Vorbeugung von Haushaltsunfällen
7. Vorbeugung von Berufskrankheiten
8. Verringerung der möglicherweise schädlichen Umweltbelastungen
9. Verringerung der Häufigkeit von Infektionskrankheiten
10. Lebensmittelsicherheit und Veteri-

närmedizin

1. Gesundheit gewinnen: Lebensstile
2. Screening
3. Gesundheitsfördernde Schule
4. Verkehrssicherheit
5. Vorbeugung von Haushaltsunfällen
6. Arbeit und Gesundheit
7. Umwelt und Gesundheit
8. Infektionen u. Impfdeckungsraten
9. Lebensmittelsicherheit und Veterinärmedizin
10. Sektorübergreifender Arbeitstisch

C'è una medicina favolosa per la memoria

...solo che non ricordo come si chiama...

Es gibt ein wahres Wundermittel für das Gedächtnis

...leider weiß ich nicht mehr wie es heißt...

S spesso si scherza sulle nostre "défaillance" mnemoniche ma altrettanto spesso ci si demoralizza. Il trovarsi in una stanza e non sapere perché ci siamo andati, cercare gli occhiali che abbiamo addosso, salutare qualcuno con gran calore fingendo di ricordare chi sia...sono cose che ci succedevano anche quando eravamo più giovani, ma ora pensiamo fermamente che sia colpa della vecchiaia e ciò non ci piace proprio. Sappiamo tutti che esiste una memoria corta, riferita a tempi molto vicini ed una memoria lunga, riferita a tempi più lontani. E proprio quando ci si rende conto che quella lunga l'abbiamo ancora mentre quella corta è molto carente che dobbiamo considerare se sia caso di dare un qualche "aiutino" al nostro cervello. Proviamo ad elencare alcuni rimedi che, a detta di chi studia la materia, sono assai utili:

- Fare tante chiacchiere. Avere delle relazioni sociali

costanti contribuisce a rallentare il calo delle facoltà cognitive portato dall'età. Chi vive da solo in casa non potrà certamente passare tutto il giorno in giro per poter chiacchierare però possiamo farlo anche al telefono. Gli scienziati affermano che una semplice chiacchierata porta il beneficio che si otterrebbe con lunghi esercizi mnemonici effettuati presso specialisti. Senza trascurare che una vita sociale ci migliora l'umore e quindi ci toglie ansia, stress e voglia di rintanarci. Uno stile di vita solitario riduce la nostra capacità cognitiva e porta anche a problemi di memoria.

- Da non trascurare i giochi che "allenano" i nostri neuroni: cruciverba, scacchi, carte e puzzle sono l'aerobica della mente.
- Un altro metodo per addestrare le nostre meningi è quello di scrivere dieci parole, leggerle più volte e cercare di ricordarne il maggior numero possibile dopo venti minuti.
- E' utile anche tenere un

diario ben dettagliato, scrivere la cronaca il più completa possibile della gita o del viaggio che abbiamo fatto. Se non ne ricordiamo qualche momento ecco la scusa per fare una telefonata a chi ha partecipato alla stessa gita...e via alle chiacchiere!

- E' importante dormire bene perché un buon riposo "ricarica" il cervello ed elimina lo stress. Consigliato, a questo proposito, anche il famoso pisolino pomeridiano.

- L'esercizio fisico, fosse anche solo una bella passeggiata giornaliera, secondo gli studiosi è salutare, oltre che per il fisico, anche per la nostra capacità cognitiva e mnemonica.

- Frequentare un corso che desti il nostro interesse: nella nostra Provincia non mancano certo le occasioni e la varietà.

- Anche la farmacia ci può aiutare: troveremo dei prodotti quali il Gingseng, il Ginkobiloba e il Magnesio. Chiediamo però al farmacista o al dottore se siano

compatibili con altri farmaci che assumiamo regolarmente.

Infine cerchiamo di non avvilirci se qualcosa ci sfugge di mente, ma sorvoliamo pensando che forse non tutto merita di essere ricordato. E se proprio siamo molto arrabbiati...usciamo a fare quattro passi e forse troveremo qualcuno con cui fare quattro chiacchiere!

Mariella Proserpi



Oft lacht man über unsere Aussetzer des Gedächtnisses, oft ist es aber auch entmutigend. Da geht man plötzlich in einen Raum und weiß dann nicht mehr was man eigentlich wollte. Man sucht die Brillen und merkt dann, dass man sie auf der Nase hat, man grüßt jemand, kann sich aber nicht an seinen Namen erinnern. All dies ist uns auch in jüngeren Jahren



passiert, doch nun haben wir Angst, dass das Alter dahinter steckt.

Wir wissen alle, dass es das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis gibt, das eine um uns an Dinge zu erinnern die eben erst passiert sind, das andere um uns an lang zurückliegende Begebenheiten zu erinnern. Merkt man aber, dass das Kurzzeitgedächtnis nicht mehr so fit ist, ist es an der Zeit unserem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen.

Hier einige praktische Vorschläge von Seiten einer Studie:

- Unter Menschen gehen, soziale Kontakte pflegen hilft um die geistige Beweglichkeit zu erhalten. Wer allein lebt kann natürlich nicht immer unterwegs

sein, doch auch ein Telefongespräch mit Freunden hilft. Wissenschaftler haben die Erfahrung gemacht, dass, wer viel klatscht das gleiche Ergebnis erzielt, wie jene die bei Spezialisten gezielte Gedächtnistrainings machen. Auch die sozialen Kontakte welche gepflegt werden helfen die Gemütslage zu verbessern und geistigen Problemen entgegen zu wirken.

- nicht zu unterschätzen sind die Gesellschaftsspiele und Kreuzworträtsel, Schach usw. welche ein gutes Gedächtnis erhalten.
- eine andere Methode um unsere grauen Zellen fit zu halten ist, zehn Wörter aufzuschreiben, diese mehrmals durchzulesen und dann versuchen sich

nach 20 Minuten daran zu erinnern.

- Nützlich ist es auch ein Tagebuch zu führen, machen wir eine Reise oder einen Ausflug, den Ablauf genau zu dokumentieren. Sollten wir uns nicht an alles erinnern, einen anderen Teilnehmer anrufen und schon geht der Klatsch los!
- Ein guter Schlaf ist wichtig, denn der hilft dem Gehirn sich aufzuladen und Stress abzubauen. Auch der kurze Schlaf am Nachmittag ist ratsam.
- Körperliche Betätigung, auch ein einfacher täglicher Spaziergang hilft nicht nur um körperlich gesund zu bleiben sondern sorgt auch für die geistige Gesundheit.
- Einen Fortbildungskurs besuchen: in unserer Pro-

vinz fehlt es gewiss nicht an Angeboten.

- Auch die Apotheke kann mit Naturprodukten wie z.B. Gingseng u.a. helfen, wichtig ist, sich zu informieren ob diese Arzneien mit den anderen Medikamente die wir vielleicht einnehmen müssen kompatibel sind.

Machen wir uns das Leben nicht schwer. Sollten wir uns einmal an etwas nicht erinnern, gehen wir darüber hinweg, denn nicht alles ist es wert sich daran zu erinnern. Ärgern wir uns aber sehr... ist es gut einen Spaziergang zu machen, vielleicht findet sich ja jemand zu einem kleinen Plausch!!

Mariella Proserpi

Hai rinnovato la tessera? Hast du die Mitgliedschaft erneuert?



Ringraziamo tutti gli associati che hanno già rinnovato la tessera per l'anno 2016 (la maggioranza). Coloro che (per dimenticanza) non l'hanno fatto, potranno rimediare seguendo le indicazioni sottostanti.

Come si rinnova la tessera?

Le modalità da seguire per il tesseramento 2016 sono analoghe a quelle dello scorso anno: con il 1° novembre è iniziato il rinnovo delle tessere per l'anno corrente.

Il costo della tessera annuale è di Euro 20,00.

Il versamento può essere fatto direttamente presso la nostra Sede in Via Duca d'Aosta 68, oppure utilizzando il modulo di conto corrente postale, allegato al notiziario e già compilato, intestato alla Lapid-Uvz – via Duca d'Aosta 68 – Bolzano.

Si rammenta, che il rinnovo della tessera è indispensabile per continuare a ricevere il Notiziario, partecipare con ogni diritto a tutte le attività associative ed anche al **sorteggio** del viaggio premio (venticinque estratti).



Seit dem 1. November haben die meisten Mitglieder des LAPIC-UVZ ihre Mitgliedschaft für das Jahr 2016 er-

neuert.

Allerdings sind noch nicht alle Beiträge eingegangen, deshalb möchten wir unsere Mitglieder daran erinnern und um es einfach zu machen, legen wir in dieser Nummer des Notizblattes einen Posterlagschein bei.

Wie wird erneuert?

Die Modalität zur Erneuerung der Mitgliedschaft 2016 ist gleich geblieben wie im vorigen Jahr: Ab 1. November wurde für das darauf folgende Jahr der Mitgliedsbeitrag angerechnet.

Der jährliche Mitgliedbeitrag beträgt Euro 20,00.

Gezahlt werden kann direkt beim Sitz des Verbandes in der Duca D'Aosta Str. 68, oder mit beiliegendem Posterlagschein lautend auf unser Postkontokorrent (nicht vergessen, Namen und Adresse angeben).

Verlosung

Bei Bezahlung der Mitgliedschaft erhalten sie unser Mitteilungsblatt und können auch an dem Wettbewerb für die Verlosung des Ausfluges (25 Ziehungen) teilnehmen.



ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI

**Approvazione dei bilanci
consuntivo 2015 e preventivo 2016**

1^a convocazione: venerdì 11 marzo ore 23.00

2^a convocazione:

Sabato 12 Marzo 2016 - Ore 10.00

Kolpinghaus, Largo Kolping, 3 - Bolzano

Seguirà un aperitivo in compagnia.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI



MITGLIEDER VOLLVERSAMMLUNG

**zur Genehmigung der Bilanz sowie
Tätigkeitsbericht 2015 und Vorschau für das Jahr 2016**

1. Einberufung: Freitag 11. März 23.00 Uhr

2. Einberufung:

Samstag 12. März 2016 - 10.00 Uhr

Kolpinghaus, Kolping Str., 3 - Bozen

Es folgt ein gemeinsamer Aperitif

WIR ERWARTEN EUCH ZAHLREICH



GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE



Appuntamento importante Wichtiger Termin



Gruppo PSORIASI – Gruppe Assemblea dei Soci - Mitgliederversammlung

Approvazione dei bilanci 2015 e preventivo 2016
Genehmigung der Bilanz 2015 – Vorschau 2016

1ª convocazione / 1. Einberufung: 25.02.2016 - ore 23.00 Uhr

2ª Convocazione / 2. Einberufung:

Venerdì/Freitag 26. febbraio/Februar 2016 - ore 15.30 Uhr

presso la sede/Sitz LAPIC-UVZ - Via Duca d'Aosta Str. 68 Bolzano/Bozen

Psoriasi: lo sport e la ginnastica

Un alleato con benefici fisici e emozionali

Segue dal notiziario 8/2015

Come praticare sport con artrite psoriasica

Che tipo di sport si consiglia?

Trattandosi di una infermità che danneggia la mobilità, si deve prestare la massima attenzione sul tipo di sport praticabile. Questo dipenderà anche dal momento della infermità nella quale ci si trova. Se la infermità è controllata e non si hanno infiammazioni, è consigliabile praticare esercizi aerobici con rafforzamento dei muscoli come camminare, correre, bicicletta e nuoto. Se l'artrite psoriasica è attiva e le articolazioni sono rigide, infiam-

mate e dolenti, sarà necessario evitare esercizi che provocano un sovraccarico eccessivo, realizzando esercizi di basso impatto. Per esempio non sarebbe raccomandabile saltare o correre se si hanno infiammate le anche, le ginocchia o le caviglie. In ogni modo si consiglia che il reumatologo o il fisioterapista aiutino a stilare un programma di esercizi fisici e posteriormente lo adeguino all'evoluzione della malattia del paziente.

Qual'è l'orario raccomandato?

Nella fase dell'infermità attiva, non è consigliabile praticare sport le prime ore del mattino, perché le articolazioni sono troppo rigide; è meglio attende-

re che questa rigidità sia diminuita o scomparsa.

Con che frequenza e quanto tempo?

Si raccomanda di fare esercizio aerobico (bicicletta, nuoto, ecc) la maggior parte dei giorni della settimana per 30-45 minuti. Si raccomandano anche esercizi per rinforzare la muscolatura principale 2-3 volte la settimana. Così si otterrà di migliorare e aumentare la forza muscolare e a sua volta diminuire la fatica. Si consiglia che gli esercizi di rafforzamento muscolare siano praticati in giorni alterni, mentre il resto degli esercizi si possono praticare tutti i giorni.

continua a pag. 11

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



Calendario iniziative LAPIC 2016

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*



13.02.2016

**Mostra
Ausstellung
"Bruegel"
Bologna**

19.03.2016

**Escursione - Ausflug
San Valentino in Campo
Planetario e osservatorio
Planetarium und Observatorium**



25. - 28.03.2016

**Tour
Pasqua in Boemia
Ostern in Böhmen**

02.04.2016

**Castello del Buonconsiglio
Mostra - Ausstellung
"Le scelte di Grezler"**



09.04.2016

**Escursione
Sentiero di San Romedio
Ausflug nach San Romedio**



fort • Prenotazioni da subito - Einschreibung ab sofort • Prenota



16. - 17.04.2016

**Gita - Ausflug
Ravenna e/und Ferrara**

23. - 27.04.2016

**Tour
Malta**



01. - 14.05.2016

**Soggiorno di cura
ad Abano Terme
Kuraufenthalt in Abano**

20. - 23.05.2016

**Tour
Piacenza e Castelli**



02. - 07.06.2016

**Tour
Barcellona**

17.06. - 01.07.2016

**Soggiorno marino - Sardegna
Meeresaufenthalt Sardinien**



ort • Prenotazioni da subito - Einschreibung ab sofort • Prenota

zioni da subito - Einschreibung ab sofort • Prenotazioni da subito - Einschreibung ab sofort • Prenotazioni da subito - Einschreibung ab sofort



fort • Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort* • Prenota



02.07.2016

**Escursione - Ausflug
Sluderno e Ganglegg
Schluderns und Ganglegg**

02. - 16.07.2016

**Soggiorno marino
Meeresaufenthalt
Silvi Marina**



23.07. - 06.08.2016

**Soggiorno marino
Meeresaufenthalt
Rodi Garganico**

07.08.2016

**Gita - Ausflug
Castelli della Pusteria
Schlösser in Pustertal**



28.08. - 11.09.2016

**Soggiorno marino - Cervia Terme
Meeresaufenthalt in Cervia**

10.09.2016

**Escursione - Ausflug
Verdines e Scena
Verdins und Schenna**



ort • Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort* • Prenota

zioni da subito - *Einschreibung ab sofort* • Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*



fort • Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort* • Prenota

11. - 17.09.2016

Tour
Bretagna e Normandia
Bretagne und Normandie



18.09. - 01.10.2016
Soggiorno di cura
Kuraufenthalt
Chianciano Terme

01. - 08.10.2016

Tour
Sicilia



16.10.2016
Gita premio
Preisreise
Valdobbiadene

22.10.2016

Escursione - Ausflug
Cascate di Stanghe - Racines
Gilfenklamm - Ratschins



ort • Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort* • Prenota

zioni da subito - *Einschreibung ab sofort* • Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*



Come evitare rischi?

Non si possono superare i limiti, non andare troppo veloci, non essere troppo bruschi nel fare esercizi.

Nove consigli di base per praticare sport

- 1- Per le persone alle quali riesce difficile mostrare zone della loro pelle con lesioni, è raccomandabile pianificare una esposizione graduale di braccia e gambe. Per esempio, incominciare con pantaloni lunghi o sotto il ginocchio, per continuare poi con pantaloni più corti.
- 2- Prima di iniziare gli esercizi è conveniente un riscaldamento preventivo di 5-10 minuti, così come un periodo di raffreddamento alla fine per evitare brusche cadute della pressione arteriosa.
- 3- E' meglio usare indumenti di fibre

naturali che non irritano la pelle. Evitare tessuti sintetici.

- 4- Importante è bere, prima e dopo l'esercizio fisico per assicurare una corretta idratazione.
- 5- La doccia dopo l'esercizio è molto importante perché aiuta ad eliminare il sudore che irrita la pelle e la lascia pulita per l'applicazione di prodotti necessari. L'acqua fredda può fare bene se si applica direttamente sulla muscolatura che ha lavorato.
- 6- Il nuoto è uno degli sport raccomandati. E' certo che il cloro delle piscine faccia seccare la pelle, però questo problema si può facilmente evitare con una doccia dopo il nuoto e un extra di idratazione. Per chi soffre di una psoriasi severa ed estesa, può essere non consigliabile.
- 7- La sauna. Non è raccomandabile l'applicazione frequente di calore intenso sopra le articolazioni in-

fiammate nel caso di artrite psoriasica e tantomeno è adeguata, perché può seccare la pelle, nel caso di pazienti psoriasici.

- 8- Prima di qualsiasi dubbio sullo sport da praticare o come farlo, si deve comunque consultare uno specialista.
- 9- In molti pazienti l'esposizione al sole può dare beneficio, però si deve tenere conto che durante certi trattamenti è controindicata, come nel caso della fototerapia o certi trattamenti sistemici.

Vuoi essere un Supereroe?

Unisciti al Gruppo Psoriasi LAPIC UVZ e aiuta te e gli altri.

In www.lapicuvz.it vedrai come puoi diventare socio o collaboratore volontario. Puoi anche chiamare allo 0471/287336.

La Segreteria

Psoriasis-Arthritis

Psoriasis-Arthritis und rheumatoide Arthritis sind beide entzündliche Autoimmunerkrankungen. Worin liegen die größten Unterschiede der beiden Krankheitsbilder?

Rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Rheumaerkrankung. Rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Rheumaerkrankung. Die wichtigsten Unterschiede zur Psoriasis-Arthritis sind typische Merkmale bei den Gelenkschädigungen, die sich auch in Röntgenbildern zeigen und die bei Psoriasis-Arthritis fehlen. Psoriasis-Arthritis betrifft häufig die großen Gelenke und zwar meist asymmetrisch, wohingegen bei der Rheumatoiden Arthritis typischerweise viele, kleinere Gelenke symmetrisch betroffen sind. Bei der Rheumatoiden Arthritis sind weiter außer der Halswirbelsäule keine weiteren Entzündungen der Wirbelsäule zu finden. Demgegenüber kann eine Psoriasis-Arthritis

die ganze Wirbelsäule betreffen und dort vor allem den Beckenring und das Iliosakralgelenk, also das Gelenk zwischen dem Kreuzbein und dem Becken.

Im Vergleich zur Rheumatoiden Arthritis ist der Verlauf einer Psoriasis-Arthritis in der Regel milder und schreitet die Gelenkschädigung meist nicht so schnell voran. Ein weiteres Merkmal bei Psoriasis-Arthritis, das allen Spondylarthropatien gemeinsam ist, ist die rötliche bis violette Färbung der Haut über den betroffenen, entzündeten Gelenken.

Was genau passiert in einem wegen Psoriasis-Arthritis entzündeten Gelenk und wodurch werden die Schmerzen hervorgerufen?

Eine Entzündung ist ein komplexer Vorgang, der verschiedene Abwehrzellen, beispielsweise die weißen Blutkörperchen, aktiviert.

Diese Abwehrzellen stoßen Entzündungs-

botenstoffe aus. Diese Entzündungsbotenstoffe lösen ihrerseits Vorgänge aus, welche die Schmerznerven aktivieren. Es passiert also etwas ähnliches wie bei einem Bienenstich, bei dem ebenfalls Entzündungsvorgänge aktiviert werden.

Es gibt im Körper ganz viele, verschiedene Entzündungszellen und Entzündungsbotenstoffe. Im Fall von Psoriasis werden Entzündungsbotenstoffe aktiviert, die am Ende des Vorganges zu den Gelenk- und Sehenschmerzen führen können.

Wenn die Psoriasis-Arthritis jedoch in einem sehr fortgeschrittenen Stadium ist und die Gelenke selber Schaden nehmen, basiert die Schmerzauslösung auf einer anderen Ursache. Dann sind es nicht mehr die Entzündungsbotenstoffe selbst die den Prozess auslösen und Schmerznerven aktivieren, sondern der Schmerz ist wie bei der Arthrose ein mechanischer.

GRUPPO REUMA - RHEUMA GRUPPE

Avviso ai soci

Mitteilung an die Mitglieder

In seguito alle dimissioni di un componente del comitato direttivo del gruppo Reuma, si rende necessaria l'integrazione dello stesso con altro socio disponibile. Ciò premesso, in sede di approvazione dei bilanci consuntivi e preventivi, prevista per il giorno 12.03.2016, presso la Kolpinghaus, ai soci aderenti al gruppo Reuma verrà consegnata una scheda con alcuni nominativi di candidati da eleggere in quel momento.
Grazie

Il delegato del Gruppo Reuma
Sacchitelli Savino

Da ein Vorstandsmitglied der Rheumagruppe zurückgetreten ist, ergibt sich die Notwendigkeit ein weiteres Mitglied in den Vorstand zu wählen.
Deshalb sind alle eingeladen bei der Mitgliederversammlung welche am 12. März 2016 im Kolpinghaus zur Genehmigung der Bilanz abgehalten wird, nochmals zu wählen.
Wir danken herzlichst für euer Verständnis.

Der Vorsitzende der Rheumagruppe
Sacchitelli Savino

14.11.2015

Foiana

Sentiero tematico delle castagne

Wanderung auf dem Kastanienerlebnisweg in Völlan

Malgrado alcuni inconvenienti, come il cambiamento di orari dei mezzi pubblici, la chiusura di qualche locale di ristoro, dovuti anche per il forzato posticipo della data programmata per la gita, penso che complessivamente tutto si sia risolto in modo positivo. Abbiamo infatti completato il programma previsto soprattutto per l'accettazione, con tanta pazienza, da parte degli amici che hanno partecipato alla camminata.

Abbiamo contemplato il biotopo di Sant'Ippolito con dei suggestivi riflessi del bosco circostante, scoperto gli affreschi della parrocchiale, ammirato il panorama dei monti circostanti con la conca di Merano e goduto della visione del castello di Mayenburg.

Ma la parte più importante è stato il percorrere il sentiero tematico delle castagne realizzato nel 2008 dall'Ispettorato delle Foreste di Merano. Abbiamo appreso quanto il castagno era prezioso per la sopravvivenza dei nostri antena-

ti quando i tempi erano più difficili che attualmente. Le varie stazioni incontrate raccontano la storia del castagno, la sua presenza nella nostra terra e altre varie problematiche (malattie, minacce da parte dell'uomo, fattori di crescita ed altre).

Con la gita di Foiana abbiamo concluso il programma iniziato nello scorso mese di gennaio. Abbiamo trascorso insieme quasi un intero anno, toccando tutte quante le stagioni.

Mi sono ricordato di aver copiato durante la gita al Bondone, quanto scritto su un cartello installato nei pressi dell'ex convento di Sant'Anna a Sopramonte.

"Ogni stagione dona alla natura un'e-

splorazione di suoni, di colori e odori che colpiscono i nostri sensi.

La primavera è la stagione dell'olfatto: permette di apprezzare le fragranze della fioritura.

L'estate è la stagione dell'udito: colpisce il frinire dei grilli o gli acuti dell'ululone.

L'autunno è la stagione della vista: coglie i colori delle chiome dalle tinte accese.

L'inverno è la stagione del gusto: la convivialità di un angolo caldo per gustare i prodotti della montagna".

Ciò non toglie però la possibilità di fare una camminata anche nella stagione invernale.

Stefani Luigi

Gefördert vom – Con il sostegno

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato



Trotz einiger Widrigkeiten wie z.B. die Änderung der Abfahrtszeiten der öffentlichen Verkehrsmittel, geschlossene Gasthöfe, leider durch einen verschobenen Termin herbeigeführt, trotzdem ging alles gut und wir konnten unseren Ausflug fortsetzen und das ganze Programm absolvieren. Dank auch der Geduld und dem Verständnis aller Teilnehmer.

Wir bewunderten das Biotop St. Hipolyt mit dem beeindruckenden Mischwald und der besonderen Stimmung dieses Ortes. Die Fresken der Kirche, das Panorama der umliegenden Berge, dem Meraner Talkessel und die Sicht auf die Mayenburg.

Der wichtigste Teil der Wanderung war aber der Kastanienerlebnispfad, der 2008 vom Forstinspektorat errichtet wurde. An zehn Stationen entlang

des Weges erfährt man alles, was man über die Kastanie als Kulturpflanze wissen sollte. Wir erfuhren, wie wichtig die Kastanie für unsere Vorfahren in schwierigen Zeiten war, Jede Station ist einem bestimmten Thema gewidmet und vermittelt auf interessante und anschauliche Art Informationen über Geschichte, Wissenschaft und Kuriositäten (Krankheiten, Gefahren die von den Menschen kommen, Wachstum usw.). Mit diesem Ausflug nach Völlan beenden wir das Programm, das wir im Januar dieses Jahres begonnen haben, wobei wir alle Jahreszeiten einbezogen haben.

Ich habe mich daran erinnert, dass ich bei einem Ausflug am Bondone ein Plakat kopiert habe das ich nun gerne wiedergeben werde:

„Jede Jahreszeit schenkt der Natur eine Explosion von Geräuschen, Farben und Gerüchen die unsere Sinne betören.

Der Frühling ist hauptsächlich im Zeichen des Geruchsinnes: wir erfreuen uns an den ersten Blumen und ihren Wohlgeruch.

Der Sommer bringt uns das Zirpen der Grillen und das Quaken der Kröten und Unken.

Der Herbst schenkt uns die Vielfalt der Farben und ist ein wahrer Augenschmaus.

Der Winter gehört dem Geschmackssinn: eine warme Stube und die Genüsse der heimischen Küche. Auch spricht nichts gegen einen schönen Winterspaziergang.

Stefani Luigi

Weihnachtsfeier Festa di Natale

Auch dieses Jahr fanden sich am 12. Dezember 2015 viele Mitglieder sowie Freunde und Bekannte zur Weihnachtsfeier im Kolpinghaus ein um mit uns die Weihnachtsglückwünsche auszutauschen. Die Mitglieder des UVZ-Vorstandes haben dafür gesorgt, dass

im Saal eine festliche Stimmung herrschte. Die Atmosphäre war freundlich und locker und man konnte spüren, dass sich alle wohlfühlten.

Die Tische waren von unseren freiwilligen Mitarbeitern festlich gedeckt, Kekse wurden aufgetischt, hausge-

machte Süßigkeiten, Tee und Wein ausgeschenkt. Großen Zuspruch und Begeisterung gab es für die köstliche Gulaschsuppe die vom Koch des Kolpinghauses zubereitet wurde.

Zur Erheiterung der Teilnehmer gab es auch eine Lotterie mit vielen schönen Preisen und die glücklichen Gewinner bekamen viel Beifall.

Zur Feierlichkeit trugen auch die weihnachtlichen Harfenklänge, vorgelesen von Frau Gertrud Chiochetti und ihrer Schülerin Anna Plaschke, bei.





Ein herzliches Dankeschön an die Beiden!

Zu Beginn wurden die Glückwünsche unseres neu gewählten Präsidenten, Herrn Dr. Siegmund Winkler sowie des Ehrenpräsidenten Herrn Romano Bergamo für ein glückliches Neues Jahr 2016 überbracht. Uns wünschen wir, dass Sie in diesem Neuen Jahr die Angebote unseres Verbandes wieder zahlreich nutzen.



Anche quest'anno ci siamo trovati per scambiarsi gli auguri con i nostri soci, amici e conoscenti per la festa natalizia della nostra associazione, che si è tenuta presso la Kolpinghaus di Bolzano il 12 dicembre. I membri del consiglio direttivo hanno fatto in modo che la sala fosse abbellita a festa. L'atmosfera era festosa e amichevole, tutti si sentivano a loro agio.

Le tavole erano state addobbate dai volontari con dolci preparati in casa, tè e vino. Con grande piacere è stata accettata la deliziosa Gulaschsuppe che è stata preparata dal cuoco della Kolpinghaus.

Anche la lotteria ha portato allegria e tanti bei premi, con i fortunati vincitori che hanno ricevuto un grande applauso.

La signora Gertrud Chiocchetti e la sua allieva Anna Plaschke ci hanno deliziato con i suoni dell'arpa, facendoci ascoltare brani natalizi. Un sentito grazie a tutte e due.

All'inizio della festa, il nostro nuovo presidente dott. Siegmund Winkler e il presidente onorario sig. Bergamo Romano hanno salutato i convenuti augurando a tutti quanti un felice anno nuovo 2016. L'augurio che facciamo a noi stessi, come associazione, è che possiate venire in tanti ad usufruire delle nostre iniziative ed esserne pienamente soddisfatti.



Capodanno in Toscana Sylvesterfahrt in die Toskana

Il viaggio in Toscana per il Capodanno è stato un vero successo. Grande soddisfazione tra i soci partecipanti per la bellezza dei luoghi visitati.

Es war ein voller Erfolg. Die Teilnehmer waren begeistert und kamen zufrieden wieder nach Hause zurück.





GROSSER WETTBEWERB RESERVIERT FÜR MITGLIEDER DES UVZ

“Fahrt zu den Hügeln des Prosecco”

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 2016

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 20.08.2016 eingegangen sind ermittelt und bis 07. September 2016 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 zu den Hügeln des Prosecco” inkl. Fahrt, Mittagessen und Begleitperson UVZ-LAPIC.



QUESITI / QUIZ

- 1) Dove ci porta quest'anno il viaggio premio?
Wohin führt uns dieses Jahr die Preisreise?
- 2) Quando avrà luogo l'assemblea dei soci per l'approvazione dei bilanci?
Wann findet die Mitgliederversammlung zur Genehmigung der Bilanz statt?
- 3) Chi ha realizzato il percorso tematico delle castagne a Foiana?
Wer hat den Kastanienerlebnisweg in Völlan errichtet?
- 4) Dove ci troviamo ogni anno per la festa natalizia della nostra associazione?
Wo findet jedes Jahr das Weihnachtsfest unseres Verbandes statt?

RISPOSTE / ANTWORTEN

1	2
3	4

GRANDE CONCORSO RISERVATO AI SOCI LAPIC-UVZ

“Viaggio nelle colline del Prosecco”

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 La-

pic/Uvz in regola con il Tesseramento 2016. Sono esclusi i dirigenti Lapid/Uvz e familiari.

Fra tutti i tagliandi pervenuti entro il 20/08/2016, con le risposte esatte, saranno sorteggiati i premi riportati qui a fianco. I vincitori saranno informati a mezzo lettera entro il 7 settembre 2016. I nominativi dei fortunati saranno poi pubblicati sul nostro Notiziario.

Buona fortuna!

I PREMI
Venticinque buoni
validi per
“Viaggio nelle colline
del Prosecco”
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

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

Notiziario I.C. / Nachrichten für Z.I. n.1/2016

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