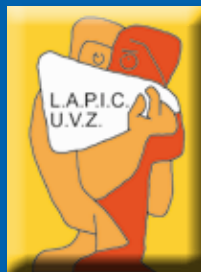


# LAPIC UVZ

NOTIZIARIO NACHRICHTEN



ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILITÀ SOCIALE - GEMEINNÜTZIGE SOZIALORGANISATION

**LAPIC-UVZ ONLUS - Via Duca d'Aosta, 68 - Bolzano**  
 Tel. 0471 287336 - Fax 0471 409780 - [www.lapicuvz.it](http://www.lapicuvz.it) - [info@lapicuvz.it](mailto: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

Maggio / Giugno 2016

N. 3



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

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE IN UNO degli spazi sottostanti)

Spazio per l'indicazione del codice fiscale del beneficiario, da compilare con il codice fiscale del beneficiario (art. 10 e 11 del D.Lgs. n. 504 del 1999)		Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF	
Codice fiscale del beneficiario (esempio):	94004320217	FIRMARE	Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF
Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF	Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF	Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF	Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF

In aggiunta a quanto indicato nell'informativa sul trattamento dei dati, contenuta nel paragrafo 3 delle istruzioni, si precisa che i dati personali del contribuente verranno utilizzati solo dall'Agenzia delle Entrate per attuare la scelta.  
**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinate alla 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.



# Lo sviluppo del progetto WheelScout va avanti Entwicklung WheelScout schreitet gut voran

**L**il software per la navigazione senza barriere WheelScout che sta sviluppando l'università di Darmstadt, con noi della LAPIC-UVZ come partner esterno, è in una fase di test importante.

Il team guidato dalla Professoressa Bettina Harriehausen Mühlbauer dell'Università di Darmstadt, Dr. Ing Kunzmann dell'EML e il nostro membro del direttivo Sig. Jakob Kristler hanno presentato il progetto alla stampa tedesca.

In quest'occasione sono stati presentati anche i primi test del comando vocale integrato. Il comando vocale facilita l'uso del programma WheelScout anche a chi ha problemi di mobilità delle mani. Si comunica a voce l'indirizzo da raggiungere: in questo modo è possibile avere letteralmente tutte e due le mani libere.

Questo Software di comando vocale è stata realizzata dall'"European Media

Laboratory" di Heidelberg usando una tecnologia già esistente, spiega il Dott. Siegfried Kunzmann, direttore della ricerca e dello sviluppo.

La Prof.ssa Dott. Bettina Harriehausen-Mühlbauer, capo del progetto dell'università di Darmstadt, spiega che può accadere che la via più breve per raggiungere la meta desiderata passi attraverso uno stabile, oppure che si trovi dentro ad uno stabile, come per esempio un reparto di ospedale, oppure la banchina della stazione ferroviaria.

Per questo motivo la navigazione

Outdoor (su strada) è stata allargata alla navigazione Indoor (dentro agli stabili). Per stabilire la posizione all'interno degli stabili si usano i Beacons, che emettono segnali Bluetooth per calcolare la posizione. In questo modo è possibile per la APP calcolare il percorso esatto.

Noi dell'associazione LAPIC-UVZ facciamo parte integrante del progetto. Il nostro compito sarà di trasmettere importanti input pervenuteci dalle persone direttamente interessate al team progettista e di provare la APP.

Purtroppo le barriere architettoniche



Studenti durante i test - Studenten beim Testen

## INDICE - INHALT

Informazioni del gruppo REU- LAPIC  
Mitteilung der Rheumagruppe – UVZ-LAPIC ..... 3

Chianciano Terme:  
la salute viene dall'acqua  
Die Thermen von Chianciano:  
Gesundheit aus dem Wasser ..... 4

Gruppo Psoriasi - Sfatiamo un tabù  
Psoriasisgruppe - Abbau eines Tabus ..... 6

Calendario iniziative LAPIC 2016  
UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016 ..... 8

Fragole, colore e sapore di primavera  
Erdbeeren, Farbe und Geschmack des Frühlings ..... 10

Brueghel a Bologna  
Austellung Brügel in Bologna ..... 11

Pasqua in Boemia  
Ostern in Böhmen ..... 12

Malta - Gozo ..... 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

non si eliminano con questa APP, però grazie ad essa si è aiutati nell'aggrarle. Secondo il nostro membro del consiglio direttivo, Jakob Kristler, questo è un grande aiuto per superare le difficoltà quotidiane che queste persone incontrano giornalmente.



**D**ie Navigation Software WheelScout der Hochschule Darmstadt an der der Verband der Zivilinvaliden LAPIC/UVZ als externer Partner seit 2 Jahren mitarbeitet, steht kurz vor der großen Testphase.

Das Entwickler-Team um Frau Prof. Bettina Harriehausen-Mühlbauer von der Hochschule Darmstadt, Dr. Ing. Siegfried Kunzmann vom EML und unser Vorstandsmitglied Jakob Kristler haben die bisherige Arbeit vor kurzen der deutschen Presse vorgestellt. In diesem Rahmen wurden auch die ersten Tests der integrierten Sprachsteuerung vorgestellt.

Die neu integrierte Sprachsteuerung erleichtert die Bedienbarkeit von „Wheel Scout“ zusätzlich, denn viele Rollstuhlfahrende können auch ihre Finger nicht uneingeschränkt bewegen. Sie sprechen stattdessen die Adresse des gewünschten Zielorts ein.

Die hierfür nötige Sprachsteuerungs-Software entwickelte European Media Laboratory in Heidelberg. „Wir haben dabei auf unsere bisherigen Erfahrungen mit der Sprachsteuerung für barrierefreies Autofahren aufgebaut“, sagt Dr. Siegfried Kunzmann, Leiter der Forschung und Entwicklung am EML. „Durch die Spracheingabe haben die Rollstuhlfahrer sprichwörtlich die Hände frei.“

„Manchmal führt der kürzeste und Barriere freieste Weg durch ein Gebäude, oder das Ziel liegt in einem Gebäude, zum Beispiel in einem Krankenhaus oder einem Bahngleis eines Bahnhofs“, erläutert Projektleiterin Prof. Dr. Bettina Harriehausen-Mühlbauer vom Fachbereich Informatik der Hochschule Darmstadt.

„Deswegen haben wir die Outdoor-Navigation um ein Indoor-Routing erweitert. Die Positionsbestimmung innerhalb von Gebäuden wird mittels Beacons, die Bluetooth-Signale mit ihrer Geoposition aussenden, berechnet. Auf diese Weise kann die App eine Route berechnen, die Gebäude mit einbezieht.

„Weiterer Kooperationspartner ist der Unabhängige Verband der Zivilinvaliden

LAPIC-UVZ aus Südtirol „Die Aufgabe des Unabhängigen Verbandes der Zivilinvaliden LAPIC/UVZ ist es, wichtige Inputs von Betroffenen an das Entwickler-Team weiterzuleiten und anschließend die App zu testen.

Durch diese App werden Barrieren nicht beseitigt, jedoch sicher umgangen. Dies ist eine große Hilfe zur Bewältigung der alltäglichen Probleme in der Mobilität der Betroffenen“, sagt Vorstandsmitglied Jakob Kristler.



*Entwickler-Team (von links nach rechts Vorstandsmitglied Jakob Kristler, Prof. Dr. Bettina Harriehausen-Mühlbauer, Dr. Ing. Siegfried Kunzmann)*

*Team progettante (da sinistra a destra: membro del direttivo LAPIC – Jakob Kristler, Prof. Dr. Bettina Harriehausen-Mühlbauer, Dr. Ing. Kunzmann)*

## Informazioni del gruppo Reuma - LAPIC-UVZ

### Mitteilung der Rheumagruppe - UVZ-LAPIC

**A**nche quest'anno le nostre "attività motorie", yoga, ginnastica dolce, Feldenkrais e ginnastica in acqua, sono terminate. La partecipazione dei soci è stata nel complesso soddisfacente. Ricordiamo a tutti coloro che sono interessati che le iscrizioni alle predette attività avranno luogo dopo il **29 Agosto**.

Buone ferie a tutti e speriamo di vedervi numerosi con l'inizio delle attività motorie nel prossimo autunno.

Il gruppo REU – LAPIC-UVZ

krais und Wassergymnastik enden mit dem Monat Mai. Die Beteiligung unserer Mitglieder war zufriedenstellend. Wir möchten alle Interessierten daran erinnern, dass die Neueinschreibungen zu den verschiedenen Aktivitäten ab **29. August** möglich sind.

Wir wünschen euch allen eine schöne Urlaubszeit und hoffen, euch im Herbst wieder zahlreich bei den Kursen begrüßen zu können.

Die Rheumagruppe UVZ-LAPIC



**A**uch heuer kommen wir mit unseren Gymnastikkursen dem Ende zu. Yoga, Leichte Gymnastik, Felden-





# Chianciano Terme: la salute viene dall'acqua

## Die Thermen von Chianciano: Gesundheit aus dem Wasser

**C**hianciano Terme è una delle località termali tra le più conosciute, sia in Italia che all'estero. Nel corso dei secoli questa località è stata più volte contesa tra città e fazioni diverse, proprio a causa delle proprietà benefiche delle sue acque, che sgorgano da quattro diverse fonti e che posseggono diverse caratteristiche fisiche, rivelandosi utili per la cura di diverse patologie.

### Chianciano e la sua storia.

Famose fin dall'antichità, le acque di Chianciano erano già note agli Etruschi ed ai Romani; sono state decantate anche da Orazio nel I sec. a.C. e da Varrone e Tibullo. Nel 1171 in un atto di donazione viene menzionata la denominazione dell'"Acqua Santa" e "Acqua Sillena". Nel 1287 furono stilati gli statuti chianciani contenenti regolamentazioni per la protezione e manutenzione delle Terme. I primi stabilimenti termali in stile moderno risalgono agli anni 1920-30, ma furono abbattuti nel 1940 quando le Terme divennero demaniali. Oggi la zona termale, progettata negli anni '60, porta la firma degli architetti Loreti e



Marchi. Nei secoli le Terme hanno assunto sempre più una grande fama, che si è mantenuta inalterata fino ad oggi.

### Diverse acque, differenti proprietà.

Le acque di Chianciano derivano da quattro sorgenti e hanno diverse caratteristiche: l'Acqua Santa, l'Acqua Fucoli, l'Acqua S.Elena (o Acqua Santissima) e l'Acqua Sillene.

- L'acqua Santa è un'acqua termale e minerale, classificata come bicarbonato-solfato calcica. La terapia idropinica è depurativa, detossinante, stimola il metabolismo ed è efficace per favorire l'eliminazione degli effetti delle terapie farmacologiche prolungate. Si beve alla fonte, nel Parco omonimo, dove sgorga alla temperatura costante di 33°C, al mattino a digiuno, per cicli di cura consigliati di almeno 12 giorni, convenzionata con il SSN, secondo le modalità prescritte dal medico; è efficace per patologie del fegato e delle vie biliari, quali la dispepsia di origine gastroenterica e biliare.

- L'acqua Fucoli si assume nel pomeriggio, ed è indicata per regolarizzare la motilità intestinale e per favorire un'azione antinfiammatoria sulla mucosa gastroduodenale.

- L'acqua S.Elena (o acqua Santissima) è indicata per inalazioni e aerosolterapia, risultando efficace per riniti, sinusiti, tracheiti e bronchiti croniche e ti tipo asmatico.

- L'acqua Sillene è utilizzata per la preparazione di fanghi, utili per le patologie dell'apparato locomotore e localmente per la preparazione di impacchi per la cura di disturbi epatici, artrosici e cardiocircolatori.

L'Hotel dove alloggerà il nostro gruppo, l'Albergo Le Sorgenti, è estremamente comodo, perché si trova proprio di fronte all'ingresso del Parco Acquasanta, dove è possibile bere l'acqua più conosciuta, quella appunto per le cure del fegato.

Nel pomeriggio è possibile, per chi desidera, bere l'Acqua Fucoli, il cui stabilimento è poco distante e raggiungibile a piedi.

Chi avesse necessità di fare cure con le altre acque, può comunque organizzarsi con i mezzi pubblici, perché le fonti sono nel comune di Chianciano e facilmente raggiungibili.

Per chi ama camminare, una bella passeggiata attraverso il bosco porta dal parco Acquasanta al centro di Chianciano.





Anche i dintorni di Chianciano sono bellissimi e nei pomeriggi liberi è possibile organizzare gite culturali nei borghi vicini.

Chianciano unisce cura, benessere, rilassamento e cultura. Vale la pena progettare una vacanza in questa deliziosa cittadina della Toscana!

La segreteria



**D**ie Thermen von Chianciano sind in Italien und auch im Ausland sehr bekannt. In den letzten Jahrhunderten wurde dieser Ort von verschiedenen wegen seiner Quellen, welche aus vier verschiedenen therapeutischen Brunnen sprudeln, welche zur Behandlung verschiedener Formen von Leberleiden dient, besucht.

### Chianciano und seine Geschichte

Die Quellen von Chianciano sind seit der Antike bekannt, schon die Etrusker und die Römer sangen ihr Loblied, in den Schriften des Horaz aus dem 1. Jh. vor Christi sowie Varrone und Tibullo schrieben darüber. Aus dem Jahr 1171 stammt eine Geschenkkurkunde wo die Namen der „Acqua Santa“ und Acqua Sellena“ angeführt sind. Im Jahr 1287 wurden die chiancianischen Statuten, zum Schutz der Quellen niedergeschrieben. Die ersten modernen Thermenbereiche wurden in den Jahren 1920-30 erbaut, doch im Jahr 1940 wieder abgerissen, nachdem die Thermen in staatlichen Besitz übergingen. Die heutigen Thermen wurden im Jahr 1960 von den Architekten Loreti und Marchi entworfen und erbaut. In all den Jahr-

hunderten hat sich die Bekanntheit dieser Thermen immer weiter verbreitet.

### Verschiedenes Wasser und verschiedene Inhalte

Das Wasser von Chianciano kommt aus vier verschiedenen Quellen und verschiedene Charakteristiken: Acqua Santa, Acqua Fucoli, Acqua S. Elena (oder heiliges Wasser) und Acqua Silene.

- Acqua Santa

In einem großen und wunderschönen alten Park dieser Gegend entspringt das Acqua Santa mit einer Temperatur von 33° C.

Es wird als Kur morgens auf nüchternen Magen getrunken und zwar je nach Verschreibung des Arztes (die Kur wird von der Krankenkasse anerkannt) für mindestens 12 Tage. Dieses Wasser wirkt bei Leberkrankheiten und Gallenbeschwerden, wie z.B. bei Verdauungsschwächen die durch die Galle bedingt sind und bei länger andauernden Behandlungen mit Arzneimitteln. Die Trinkkur bewirkt eine

Kontraktion und Entleerung der Gallenblase und den Übergang von der Galle in den Darm. Dieses Wasser hilft auch den Atemwegen bei Schnupfen, chronischer Bronchitis usw.

- Acqua Fucoli

Ein kaltes Mineralwasser, das ergänzend zu dem Acqua Santa wirkt: es wird Nachmittags getrunken und hilft bei Gallenerkrankungen und gastroenterologischen Beschwerden.

- Acqua Silene

Dieses Wasser kommt mit 38,5° aus der Quelle und wird für Balneotherapien und bei Zubereitung von Thermal-Fangopackungen verwendet.

Es wird bei Hergefäßerkrankungen und bei Gesundheits- und Wellness Programmen eingesetzt. Dies bringt den Kreislauf in Schwung.

Das Hotel „Le Sorgenti“, in dem unsere Gruppe logiert befindet sich direkt gegenüber dem Eingang zum Thermalpark Acquasanta wo das bekannteste Wasser zur Behandlung der Leber getrunken wird.

Am Nachmittag kann dann das Acqua Fucoli getrunken werden. Dies befindet sich nicht weit entfernt ist und leicht zu Fuß erreichbar.

Wer nicht gern einen Spaziergang macht kann durch den Wald vom Park Acquasanta aus ins Zentrum von Chianciano gehen.

Die Umgebung von Chianciano ist sehr schön und man kann in den freien Nachmittagen interessante Ausflüge zu den nahegelegenen Orten machen.

Chianciano vereint die Behandlung von Krankheiten, Wohlbefinden, Relax und Kultur. Ein Urlaub in dieser schönen toskanischen Stadt ist ein wahrer Genuss!

Das Sekretariat



GRUPPO PSORIASI - PSORIASISGRUPPE

# Sfatiamo un tabù

## Abbau eines Tabus

### Quale influenza ha la psoriasi nelle relazioni sessuali

### Welchen Einfluss hat die Psoriasis in der Sexualität

La psoriasi influisce sulle relazioni sessuali in moltissimi casi e senza dubbio questo è un tema del quale non si suole (o si vuole) parlare. Di fatto, la psoriasi provoca problemi nella sfera sessuale in quasi la metà dei pazienti, indipendentemente da dove si localizza l'infermità. Esistono varie ragioni: è evidente che le lesioni cutanee nelle zone genitali possono pregiudicare le relazioni sessuali, però, per di più, la psoriasi spesso diminuisce l'autostima del paziente e conseguentemente influisce sul suo atteggiamento di fronte alle relazioni intime. Nel caso di artrite psoriasica, si unisce il dolore cronico e la fatica. Inoltre alcune delle medicine che si usano nel trattamento della psoriasi possono causare disturbo delle funzioni erettili. Preoccupa tutto questo ed è un tema che purtroppo non si tratta molto nelle visite mediche, sia perché i pazienti si sentono inibiti, sia perché il medico non solleva specificamente il problema. In questo scritto, chiariamo quali sono le molestie più frequenti che il paziente incontra e diamo consigli per fruire delle relazioni sessuali affinché la psoriasi non debba essere di nessun impedimento per beneficiare di una sana relazione intima soddisfacente.

#### Diminuzione dell'autostima

La psoriasi, come altre infermità che colpiscono la pelle, comporta spesso che i pazienti si vedano differenti e che, nella maggioranza dei casi, non si piacciono e conseguentemente diminuisca la propria autostima. La vergogna, l'insicurezza, la paura del respingimento da parte di altre persone, possono rendere difficili le relazioni intime.

Questi problemi possono aumentare se l'infermità si sviluppa nella zona genitale, e di fatto si è dimostrata la riduzione della soddisfazione sessuale in questo tipo di pazienti.

Quantunque la psoriasi si localizzi in forma abituale nei gomiti, i ginocchi e la zona lombare, appare anche frequentemente in zona delle grandi pieghe inguinali, le ascelle, sotto i seni e le zone genitali. Va detto comunque, per fare un esempio, che un 46% dei pazienti partecipanti ad uno studio realizzato in Olanda nel 2010 non aveva mai avuto alcun problema in zona genitale in nessun momento della sua vita.

La sensazione di bruciore, prurito e la maggiore sensibilità associata alla presenza di placche in questa area incomoda durante le relazioni sessuali, e inoltre la frizione e lo sfregamento, possono peggiorare l'infermità e ampliare questi sintomi. Si deve tenere conto che se si riduce la flessibilità della pelle, possono apparire ragadi e lo sfregamento può causare ferite. La zona più compromessa è la pelle del pube, la zona con pelo e le labbra maggiori nella donna; il corpo del pene e lo scroto nell'uomo. Frequentemente si manifesta con arrossamento associato a prurito, però senza desquamazioni, considerata l'umidità della zona. Evitare comunque di grattare per non peggiorare la situazione.

La psoriasi inoltre può manifestarsi nella zona semimucosa del glande e della vagina. Questo fa sì che molte volte questo fatto venga confuso con una infezione da funghi e ciò, agli occhi della coppia, può apparire come sintomo di infezione di trasmissione sessuale.

Secondo uno studio pubblicato nel

2013 negli Stati Uniti riguardante l'influenza della psoriasi nelle relazioni sessuali nei maschi e nelle femmine, quelle a soffrirne di più sono quest'ultime, specialmente quando l'infermità è severa e si manifesta in particolare in zona genitale, mentre nei maschi risulta meno limitativa.

Nei casi invece di artrite psoriasica, l'influenza di questa affezione sulla sessualità viene implicata da diversi fattori che richiedono una messa a fuoco multidisciplinare: il dolore cronico, la fatica, la rigidità, le lesioni in zona genitale, la bassa autostima o la depressione, ai quali va aggiunto in alcuni casi la disfunzione erettile e le difficoltà di certe posizioni. Tutto questo può comportare una perdita dell'appetito sessuale e una diminuzione della soddisfazione nelle relazioni.

#### Consigli per le relazioni intime

Il paziente deve disporre sempre del massimo di informazione possibile, in maniera che, di fronte a qualsiasi dubbio, possa interpellare il medico specialista senza vergognarsi. La psoriasi non deve essere di nessun impedimento per godere di una relazione sessuale soddisfacente.

#### Dialogo e complicità

In tutti i casi è necessario che il paziente generi una relazione di confidenza, che gli permetta di perdere la paura a mostrare il proprio corpo quando esistono lesioni visibili. E' raccomandabile che il paziente parli con il proprio partner o condivida con esso le sue paure, stabilendo così un clima di comprensione commentando le proprie necessità as-

Gefördert vom - con il sostegno



**Raiffeisen**  
Meine Bank



sociate alla posizione più adeguata, alle carenze o meno nella zona colpita, ecc.

### **Ridurre lo sfregamento e gli sfioramenti**

Nel sofferente di lesioni in zona genitale è importante ridurre nel possibile gli sfregamenti, o come minimo, evitare il contatto ripetuto nella zona più sofferente. Per ridurre la frizione si consiglia di usare lubrificanti disponibili in farmacia, evitando quelli profumati perché possono provocare intolleranza nella pelle.

### **Trattamento della zona intima**

Per attenuare il prurito si possono assumere antistaminici. I corticoidi di potenza adeguata alla intensità delle lesioni sono una buona opzione, così come l'uso del gel o creme composte da derivati della vitamina D, come il Calcipotriol + Betametasona. Se le affezioni delle placche non sono molto profonde, un trattamento adeguato sarebbe la crema con effetto modulatore del sistema immunitario della pelle contenente tacrolimus e pimecrolimus. Nei casi gravi o quando non sia raccomandabile la terapia topica con crema, esiste l'opzione di una terapia sistemica (medicine da assumere per via orale o iniezioni) da trattarsi con il medico specialista.

È molto importante portare capi di vestiario non troppo aderenti, evitando quelli composti da tessuti poco traspiranti, come Nylon, Lycra, cuoio o plastica. Optare per tessuti di cotone. Non fare un uso esagerato dell'igiene intima, limitando i lavaggi ad uno o due interventi giornalieri. L'uso eccessivo di sapone comporta secchezza e una perdita di flessibilità. Il sapone deve essere soave (non antisettico o antibatterico), raccomandabile utilizzare prodotti specifici di farmacia. Per ridurre l'umidità della zona è raccomandabile il cambio frequente della biancheria intima.

### **Effetti secondari di alcuni trattamenti**

Alcuni medicinali come il metrotrexato o l'acitretino sono stati associati ai disturbi della funzione erettile. Conviene trattare eventualmente questo problema con il proprio medico curante e chiedere il massimo di informazioni sugli effetti secondari dei trattamenti della psoriasi.

### **Adattamento alla condizione fisica**

Alcuni consigli vanno dedicati particolarmente ai sofferenti di artrite psoriasica.

I dottori in generale raccomandano di adeguare l'attività sessuale ai propri desideri, però anche alla propria condizione fisica evitando posizioni che causano delle molestie. È importante prepararsi per l'attività sessuale: essere riposati e rilassati, assumere antidolorifici almeno mezz'ora prima di avere relazioni, evitare alcolici e tabacco. Si dovrebbero evitare le temperature fredde facendo anche una doccia calda o utilizzando una coperta termica per mantenere il corpo ad una temperatura gradevole. Creare comunque un clima "caldo".

Recensione da AccionPsoriasis  
Bergamo Romano



**D**ie Schuppenflechte hat in vielen Fällen einen großen Einfluss auf das Sexualverhalten der Betroffenen doch möchte oder will man nicht darüber sprechen. Es ist eine Tatsache, dass die Betroffenen unter Problemen leiden, gleichgültig wo am Körper die Krankheit auftritt. Nicht nur Menschen, die an den intimen Zonen des Körpers von der Psoriasis betroffen sind haben schwer darunter zu leiden, auch alle anderen, denn diese Menschen leiden auch an einem Minderwertigkeitsgefühl. Bei arthritischer Psoriasis kommen noch die chronischen Schmerzen dazu. Auch einige Medikamente die bei der Behandlung der Psoriasis angewendet werden vermindern die Erektionsmöglichkeit. Ein Thema über das man nicht gerne spricht und doch das Leben der Patienten in einer Weise beeinflusst die auch die Psyche belastet. Hier möchte aufgezeigt werden, welches die am öftesten auftretenden Schwierigkeiten sind und wie man damit umgehen kann um ein zufriedenes Sexualeben trotz aller Widrigkeiten führen kann.

### **Verringerung der Selbstachtung**

Die Psoriasis, wie alle Krankheiten der Haut bewirkt, dass sich die Betroffenen ausgrenzen, sich selbst nicht lieben und daher auch das Selbstwertgefühl verlieren. Scham, Unsicherheit und Angst vor Zurückweisung bewirken, dass es schwierig ist intime Beziehungen zu pflegen.

Besonders heikel wird es, wenn der Intimbereich betroffen ist.

Sind Ellbogen, Knie und Rückenbereich betroffen passiert häufig, dass auch die Leistengegend, Achselhöhlen, Brustbereich und Intimzone befallen ist. Was dazu führt, dass die Betroffenen unter einer Einschränkung der sexuellen Befriedigung leiden. Allerdings muss man auch darauf hinweisen, dass zufolge einer holländischen Studie aus dem Jahr 2010, 46% der Befragten kein Problem im Genitalbereich je hatten.

Juckreiz, Brennen und erhöhte Sensibilität im Intimbereich erschwert eine normale sexuelle Beziehung und kann auch die Krankheit verschlechtern. Man muss sich bewusst sein, dass die Haut von Psorosiskranken weniger elastisch und flexibel ist als bei gesunden Menschen. Der Intimbereich ist davon am stärksten betroffen. Häufig ist besonders dieser Bereich von Rötungen der Haut und Juckreiz betroffen. Man sollte auf keinen Fall anfangen zu kratzen, da dies die Situation noch verschlimmert.

### **Symptome von Psoriasis im Genitalbereich**

Psoriasis im Genitalbereich tritt sowohl bei Männern wie auch bei Frauen auf. Besonders die Leisten, der Schamhügel mit den Schamhaaren, die Genitalien selbst (bei Männern die Peniswurzel, die Eichel und der Hodensack, bei Frauen die Vulva mit den Schamlippen) und die Haut zwischen Genitalien und After bzw. um den After herum. Die Symptome sind für eine Schuppenflechte eher untypisch da zwischen den Hautfalten die charakteristische Schuppung fehlt. Die betroffenen Bereiche werden meist brennend rot und scharf begrenzt. Diese Bereiche nassen und jucken meist stark. Durch Kratzen und Scheuern entstehen schmerzhaft Risse und Wunden.

Für die Betroffenen sind diese Beschwerden äußerst unangenehm. Unerträglich ist für die meisten der Juckreiz. Im Genitalbereich verursacht die Schuppenflechte offene Stellen, welche beim Wasserlassen und Geschlechtsverkehr Beschwerden verursacht.

Die Diagnose ist nicht immer einfach, da Infektionen mit Hefepilzen ein ähnliches Krankheitsbild verursachen.

Schuppenflechte im Genitalbereich hat nicht nur physische Nachteile, auch partnerschaftliche Beziehungen leiden schwer darunter. Die Beschwerden beeinträchtigen oft das eigene Körpergefühl und nehmen die Lust an der Sexualität. Auch die Angst, dass sich der Partner oder die Partnerin ekeln können

# Calendario iniziative LAPIC 2016

## UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*

11.06.2016

**Drena**  
**Valle dei laghi**



17.06. - 01.07.2016

**Soggiorno marino - Sardegna**  
**Meeresaufenthalt Sardinien**

02.07.2016

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



02. - 16.07.2016

**Soggiorno marino**  
**Meeresaufenthalt**  
**Silvi Marina**

23.07.2016

**Passo Pordoi**  
**Viel del Pan**



24.07. - 07.08.2016

**Soggiorno - Meeraufenthalt**  
**Misano Adriatico**

Possibilità di fare anche una settimana  
Möglichkeit auch nur einer Woche

07.08.2016

**Escursione - Ausflug**  
**Pusteria - Pustertal**  
**da Brunico a Campo Tures**  
**von Bruneck bis Sand in Taufers**







28.08. - 11.09.2016

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



10.09.2016

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

11. - 17.09.2016

**Tour**  
**Bretagna e Normandia**  
**Bretagne und Normandie**



25.09. - 07.10.2016

**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**



12. - 13.11.2016

**Escursione - Ausflug**  
**Aquileia - Udine**



ten, hemmen oft das gegenseitige Kennenlernen. Auch kann es zu Konflikten kommen, da die Akzeptanz der Erkrankung durch den Partner nicht selbstverständlich ist. Das führt dazu, dass sich der Betroffene aus Scham zurückzieht. Es ist sehr wichtig, dass über die Erkrankung mit dem Partner gesprochen wird und dass dieser versteht, dass die Schuppenflechte weder ansteckend noch aus mangelnder Hygiene entsteht. Hilfreich ist es, wenn zum besseren Verständnis auch der Partner beim Arztbesuch einbezogen wird. So kann der Dermatologe mit einem klärenden Gespräch die Ängste und Zweifel ausräumen. Auch Selbsthilfegruppen sind eine große Bereicherung. Dort sprechen die Betroffenen über eigene Erfahrungen.

### Behandlung von Psoriasis im Genitalbereich

Die Behandlung der Psoriasis im Genitalbereich ist oft schwierig da viele Mittel, die sich an anderen Körperstellen bewährt haben nicht für den Intimbereich geeignet sind. Fettthaltige Salben können Entzündungen in diesem Bereich verstärken. Aus diesem Grund ist es wichtig, eine verträgliche Feuchtigkeitscreme zu finden. Bei der Auswahl muss darauf geachtet werden, dass die Creme keine hautreizenden Parfüms oder Geruchstoffe enthält. Hilfreich und unbedenklich sind auch Sitzbäder mit synthetischen Gerbstoffen (Tanninen), diese wirken gegen Juckreiz und sind entzündungshemmend.

Kortisonhaltige Cremes sollen >mit Vorsicht und nur für kurze Zeit zur Anwendung kommen da es sonst zu Nebenwirkungen kommen kann. Dasselbe gilt für Vitamin-D3-Abkömmlinge, auch diese reizen die Haut und es besteht außerdem die Gefahr, dass durch die Schleimhäute zuviel Vitamin D vom Körper aufgenommen wird. Wichtig ist, dass eine Behandlung immer mit dem Arzt abgesprochen wird. Besteht zusätzlich zur Schuppenflechte im Genitalbereich eine Infektion mit Hefepilzen, muss diese mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden.

Auch die Kleidung ist wichtig, sie darf nicht zu eng anliegen und muss aus hautfreundlichem Material bestehen. Für Frauen empfiehlt sich auf eine dauerhafte Verwendung von Slipeinlagen zu verzichten.

Quellen: nach Infos von [www.psoriasis.org](http://www.psoriasis.org) und Accio Psoriasis

# Fragole, colore e sapore di primavera Erdbeeren, Farbe und Geschmack des Frühlings

## Proprietà e controindicazioni Eigenschaften und Kontraindikationen

**I**n primavera i banchetti dei mercati dei supermercati cominciano a colorarsi di nuovi colori. La vita riacquista nuovi profumi, segno, finalmente, di rinnovamento dopo il lungo periodo invernale.

Tra le primizie di primavera, le fragole sono sicuramente da considerare non solo per la freschezza che portano, ma anche per le loro numerose proprietà. Forse non tutti sanno che le fragole sono conosciute come "super cibi" e sono state inserite nella classifica ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) stilata dall'USDA (dipartimento dell'agricoltura statunitense) per l'altissimo grado di capacità antiossidante, ossia la capacità di contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Contengono molta più vitamina C rispetto agli agrumi; contengono anche fosforo, calcio, fibre. Favoriscono l'assorbimento del ferro, utile per la formazione dei globuli rossi e per i muscoli; aiutano la formazione di collagene, che previene le rughe e rafforza i capillari, riducendo inoltre la ritenzione idrica e la cellulite. Sono rinfrescanti,

rimineralizzanti, disintossicanti e depurative; sono anche ricche di enzimi capaci di attivare il metabolismo dei grassi aiutando quindi il controllo del peso corporeo. Le fragole contengono anche xilitolo, una sostanza che previene la formazione della placca dentale e l'alitosi. Inoltre l'acido salicilico (il principio attivo dell'aspirina) in esse contenuto risulta utile contro la gotta e aiuta a mantenere sotto controllo la pressione e la fluidità del sangue. Insomma: sono come una piccola, profumata e golosa "farmacia naturale"!

Nell'acquisto bisogna stare attenti a piccole attenzioni: che siano di colore uniforme, ma non troppo scure, perché in tal caso significa che sono troppo mature e quindi soggette ad ammuffire in breve tempo; che il picciolo sia ben attaccato e che il contenitore permetta la circolazione dell'aria per rallentare la formazione di muffe. Meglio prediligere l'acquisto di fragole italiane, perché per affrontare lunghi viaggi vengono raccolte più acerbe e trattate maggiormente per rallentare il deterioramento. Meglio ancora se sono di coltivazione biologica,





perché non trattate con pesticidi o concimi chimici.

**Uso.** Oltre ad essere apprezzate per il loro sapore gradevole e rinfrescante, e quindi consumate al naturale, in macedonia o gelati, sono utili anche in cosmetica, per rigenerare la pelle e prevenire la formazione di rughe.

Un uso alternativo? Strofinare la polpa delle fragole sui denti, per renderli più bianchi o porla sugli herpes delle labbra per lenire il dolore.

Controindicazioni: sono controindicate per i soggetti allergici, perché contengono istamina e possono provocare disturbi. Vanno inoltre evitate se si hanno disturbi quali ulcera, gastrite e colite.

La Segreteria



**I**m Frühling f rben sich die Marktst nde und die Abteilungen für Obst in den Supermärkten mit neuen Farben. Das Leben erwacht wieder und neue Gerüche und Farben bestimmen nach einer langen Winterzeit unsere Sinne. Die ersten Früchte des Frühlings sind sicher die Erdbeeren, die nicht nur wegen des Geschmacks und der Farbe so

gefragt sind, sie haben auch viele nützliche Eigenschaften. Wahrscheinlich weiß nicht jeder, dass die Erdbeeren als „Super“ Lebensmittel eingestuft sind und auf der ORAC-Skala (Oxygen Radical Absorbance Capacity) aufgenommen. Sie wirken antioxidativ und bekämpfen die freien Radikale, die für das Altern der Zellen verantwortlich sind.

Sie enthalten viel mehr Vitamin C als beispielsweise Zitrusfrüchte. Zudem helfen Erdbeeren bei Mangel an Eisen und Folsäure, Gelenkrheuma und als Tee gegen Durchfall.

Da sie wenige Kalorien enthalten und den Heißhunger stillen werden sie gerne bei Diäten eingesetzt. Auch die Haut bleibt länger jung und elastisch, was zu weniger Faltenbildung führt. Die Erdbeeren enthalten auch Xilitol, ein Wirkstoff der bei Zahnstein und Mundgeruch hilft (Dieser Wirkstoff ist auch im Aspirin enthalten). Außerdem wirkt dieser Wirkstoff auch bei Gicht und hilft den Blutdruck zu regeln und das Blut flüssig zu halten. Man kann sagen: die Erdbeere ist eine kleine, gut riechende und gut schmeckende „natürliche Apotheke“.

Beim Kauf ist folgendes zu beachten: die Farbe soll einheitlich sein, nicht zu

dunkel denn dann sind sie zu reif und könnten bald Schimmel ansetzen; der Fruchst ngel muss gut angesetzt sein und der Behälter sollte luftdurchlässig sein um Schimmel zu verhindern. Am besten ist es heimische Erdbeeren zu kaufen, kommen sie von weit her, werden sie zu früh geerntet und mit Mitteln behandelt um die Reifung zu verlangsamen. Am besten man kauft Erdbeeren aus biologischem Anbau, da wird auf Pestiziden und chemischen Düngern verzichtet.

Nutzung: am besten sind sie im natürlichen Zustand, aber auch als Fruchtsalat, Eis, Torten und vieles mehr. Sogar in der Kosmetik werden sie angewandt: sie helfen die Haut zu regenerieren und beugen der Faltenbildung vor.

Reibt man die Zähne mit den Erdbeeren ein werden sie gleich weißer, auch bei Fieberblasen erfährt man Erleichterung hält man eine Erdbeere daran.

Gegenanzeigen: Menschen die unter Allergien leiden sollten die Erdbeeren mit Vorsicht genießen, diese enthalten nämlich Histamin und könnte Beschwerden verursachen. Auch bei Geschw ren, Gastritis und Colitis sollte man die Erdbeere meiden.

Das Sekretariat

## Brueghel a Bologna Ausstellung Brügel in Bologna

I Capolavori dell'arte Fiamminga - Die Fl mische Kunst

**P**artiti puntualissimi alla volta di Bologna, (che oltre ad essere stata dichiarata nel 2000 “capitale europea della cultura”), attualmente ha dedicato, a Palazzo Albergati, la mostra dei Brueghel, capolavori dell'arte fiamminga. Il pullman ci ha portati quasi a destinazione ma essendoci del tempo libero, l'appuntamento alla mostra era circa alle 12, ci siamo divisi in gruppetti per andare a visitare in anteprima Bologna, oppure per pranzare. La mostra ripercorre la storia familiare e pittorica di oltre 150 anni portando a Bologna i capolavori di un'intera dinastia di eccezionale talento attiva tra il XVI e il XVII secolo. La dinastia pittorica comprendeva la pi  importante famiglia di artisti fiamminghi interpreti dello splendore del seicento. Trattasi di Pieter Brueghel il Giovane e di Pieter Brueghel il Vecchio e di altri

Brueghel. Questa esposizione che analizza la rivoluzione realista della pittura europea, ha influenzato attraverso lo sguardo degli stessi inventori i grandi temi della storia dell'arte occidentale. La mostra vuole essere un viaggio nell'epoca d'oro della pittura fiamminga del seicento a cui hanno partecipato ben cinque generazioni di artisti che mai nessuno prima n  dopo di loro ha determinato lo stile e le tendenze di oltre un secolo di storia dell'arte.

Usciti da Palazzo Albergati ci siamo incamminati verso la Basilica di S. Petronio, dedicata al Santo patrono della Citt ; la sua fondazione risale al 1390 e trattasi dell'ultima grande opera tardo gotica d'Italia, iniziata dopo il Duomo di Milano. Nell'interno, maestoso, si possono ammirare ventidue cappelle che si aprono nelle navate laterali e conserva-

no interessanti opere d'arte. Quella che abbiamo potuto ammirare, con audio guida,   la cosiddetta Cappella dei Re Magi (Bolognini). Autore degli affreschi fu Giovanni di Pietro Falloppi che raffigur  gli episodi della vita di San Petronio sulla parete di fondo, sulla parete destra le storie dei Re Magi e sulla parete sinistra il Giudizio Universale. Nella sezione in alto sono rappresentati l'incoronazione della Vergine e il Paradiso, mentre in basso   stato rappresentato l'inferno di ispirazione dantesca, con una grande figura di Lucifero.

Pure di notevole interesse   la meridiana sul pavimento della Basilica, nella navata a sinistra. Trattasi della pi  lunga meridiana del mondo (in luogo chiuso) e corrispondente alla seicentomillesima parte del meridiano terrestre. Ogni giorno, entrando dal foro posto a 27 metri



di altezza nella volta, un raggio di sole interseca la linea, segnando così il trascorrere lento e inesorabile dei giorni e delle stagioni. Davvero l'uomo non può vivere senza speranza: "solo la certezza di avere una destinazione ultima piena di luce, può salvare dall'oscurità e dalla tristezza i giorni dell'esistenza, dal primo all'ultimo" (Cardinale Biffi).

Molto ci sarebbe stato da visitare a Bologna: la Pinacoteca Nazionale con Jacopo della Quercia del 1430, oppure la Basilica di Santo Stefano con le sette chiese, o la Basilica di San Domenico con opere di Michelangelo e Jacopo della Quercia e perfino alla Basilica di San Petronio che abbiamo visitato ci sarebbero state altre opere che non abbiamo potuto vedere per mancanza di tempo.

Speravamo di far in tempo per visitare la Basilica di Santo Stefano, ma era ormai tempo di ritrovarci al pullman. Comunque la giornata è stata molto positiva, i gruppetti affiatati e il tempo magnifico all'insegna del cielo azzurro e sole. Ringrazio il nostro autista Maurizio e tutti i partecipanti, che, anche con la loro puntualità, hanno contribuito alla buona riuscita della giornata.

L'assistente Anna Maria Antonello



**W**ie immer starteten wir pünktlich nach Bologna um die Ausstellung der flämischen Kunst mit den Meisterwerken der Brüder Brügel im Palazzo Albergati zu besichtigen.

Da wir die Besichtigung um 12.00 Uhr reserviert hatten, konnten wir noch eine kleine Stadtrunde machen und uns ein kleines Mittagessen genehmigen.

Die Ausstellung zeigt die Geschichte der Künstlerfamilie Brügel über 150 Jahren ihres Schaffens welches sich vom 16. bis zum 17. Jahrhundert erstreckt. Die Meisterwerke, welche von dieser Familie geschaffen wurden zeigen den Glanz des 16. Jahrhunderts. Besonders Pieter Brügel der Jüngere und Pieter Brügel der Ältere sowie auch andere Familienmitglieder haben sich durch ihre Bilder ausgezeichnet. Diese Ausstellung, analysiert die Revolution der realistischen Malerei Europas, sie nimmt Einfluss durch die Hand des Künstlers zu den großen Themen der abendländischen Kunst. Die Ausstellung führt durch das goldene Zeitalter der flämischen Malerei des 16. Jahrhunderts, sie führt durch fünf Generationen, was noch in keinem

Stil vorgekommen ist.

Nach dem Besuch der Ausstellung führte uns unser Weg zur Basilika S. Petronio, die dem Stadtpatron gewidmet ist. Die Basilika stammt aus dem Jahr 1390 und ist eine der letzten Kirchen die in Italien im gotischen Stil erbaut wurden. Ein Stil der mit dem Dom von Mailand seinen Anfang genommen hat. Im Innern der Kirche befinden sich 22 Kapellen die sich von den Seitenschiffen aus zum Mittelgang hin öffnen, jede davon ist mit interessanten Kunstwerken geschmückt. Wir konnten die Kapelle der heiligen drei Könige, gestaltet von Bolognini, besichtigen. Die Fresken sind Werke von Giovanni und Pietro Falloppi die das Leben des Hl. Petronio darstellt. Neben den heiligen drei Könige ist auch das letzte Gericht dargestellt mit der Muttergottes im Paradies und der Hölle mit Luzifer.

Am Boden des Seitenschiffes ist eine große Sonnenuhr angebracht. Es ist die längste Sonnenuhr der Welt in einem geschlossenen Raum. Aus einer Öffnung in der Kuppel in 27 Meter Höhe kommt täglich ein Sonnenstrahl

und zeigt das langsame Vergehen der Zeit und das Kommen und Gehen der Jahreszeiten an. Ohne Hoffnung kann der Mensch nicht leben: "... nur die Gewissheit, dass es am Ende immer einen Lichtstrahl gibt, kann uns vor der Finsternis und der Traurigkeit grauer Tage retten..." (Kardinal Biffi).

Vieles wäre in Bologna zu besichtigen: die nationale Pinakothek mit Jacopo della Quercia 1430, die Basilika von Santo Stefano mit den sieben Kirchen, die Basilika von San Domenico mit den Werken des Michelangelo und Jacopo della Quercia, sogar in der Basilika San Petronio haben wir aus Zeitgründen nicht alles gesehen.

Der Tag war auch so schon randvoll von Sehenswürdigkeiten, sogar das Wetter schenkte uns Sonnenschein und einen blauen Himmel, trotzdem waren wir froh als wir in den Bus steigen konnten um nach Hause zu fahren.

Einen Dank an alle Teilnehmer und unserem Fahrer Maurizio, und alle die dazu beigetragen haben, dass wir einen schönen Tag erleben konnten.

Anna Maria Antonello

## Pasqua in Boemia Ostern in Böhmen

25. - 28.03.2016

**N**el cuore della Boemia, solo due ore di macchina da Praga, c'è il triangolo d'oro termale della Repubblica Ceca – Marianskè Lazně, Karlovy Vary e Frantiskovy Lazè. A Marianskè Lazně si trovano le migliori sorgenti termali della zona. Già nel 1824 a Marienbad c'erano circa 40 complessi rappresentativi e la località era conosciuta come centro termale d'eccellenza. Negli annali della città si trovano nomi come Goethe, Ibsen, Kipling, Gorki Tolstoj, Dvorak e Chopin. Già il giorno dell'arrivo abbiamo potuto ammirare diverse cose interessantissime come il Neubad, il Casinò, la chiesa ottagonale neo-bizantina dell'Assunzione della Vergine Maria, la Fontana cantante e le colonne in ferro battuto.

Il giorno seguente è stata la volta del monastero di Tepla (17 km da Marianskè Lazne). Nel monastero che è stato fondato nel 1193 da Hroznata, un nobile boemo, si trova una biblioteca barocca, la seconda come grandezza della Repubblica Ceca. Qui si trova-

no più di 10.000 volumi e più di 1000 manoscritti. Attraversando il bosco romantico dell'imperatore siamo arrivati a Karlsbad, località termale molto mondana. È una città bellissima, circondata da bellissimi parchi e luoghi di cura. Qui le bellezze da ammirare sono quasi troppe: la chiesa Santa Maddalena con le due torri, la piazza del mercato con l'elegante colonnato ligneo, il settecentesco Grand Hotel Pupp e molte cose ancora. Abbiamo visitato anche il museo di vetro; tutti i prodotti della ditta Moser sono artigianali.

L'ultimo giorno del nostro soggiorno in Boemia è stato dedicato a visitare Loket, una cittadina pittoresca che è ubicata su una roccia di granito. È stata costruita con il sistema delle terrazze sulla roccia e questo costituisce una parte del suo fascino. Sulla sommità si trova la fortezza che è stata costruita per difendere la frontiera. Dopo un breve viaggio abbiamo raggiunto Cheb, dove abbiamo potuto passeggiare attraverso la città



vecchia che è sotto la protezione delle belle arti, con il bellissimo complesso in stile gotico e barocco: la Chiesa San Nicolò, "Stöckl", Pachelbelhaus e il museo cittadino, dove nell'anno 1634 è stato ucciso Wallenstein. A Svendo, avendo ancora un po' di tempo a disposizione, abbiamo visitato anche Franzensbad, che in onore dell'Imperatore Franz I è stato dipinto di colore giallo (il colore dell'imperatore).

Tutto quello che ho visto mi ha veramente toccato. Comunque vorrei ringraziare tutti i partecipanti del gruppo che mi hanno accompagnata nella mia prima "avventura" come accompagnatrice.

Sanin Elisabeth



**I**m Herzen Böhmens, nur zwei Autostunden von Prag entfernt, bilden Marianskè Laznè (Marienbad), Karlovy Vary (Karlsbad) und Frantiskovy Laznè (Franzensbad) das „Goldene Thermendreieck“ der Tschechischen Republik. Marienbad ist die Schatzkammer der Heilquellen im westlichen Tschechien. 1824 bestand Marienbad aus etwa 40 repräsentativen Gebäuden und hatte bereits einen guten Ruf als Kurort. Goethe, Ibsen, Kipling, Gorki, Tolstoi, Dvorak, Chopin hielten sich schon damals in dieser Stadt auf. Schon bei Ankunft unserer Gruppe am Nachmittag in diesem Ort, konnten wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie z.B. Neubad, Casino, die achteckige neo-byzantinische Mariä-Himmelfahrtkirche, die Singende Fontäne, Brunnenhalle und die schmiedeeiserne Kolonnade besichtigen.

Am darauffolgenden Tag ging es weiter zum Kloster Tepla (17 km von Marienbad entfernt). Dieses Kloster wurde schon im Jahr 1193 gegründet und . Das Kloster ist auf ihre wunderschöne Barockbibliothek stolz, die zweitgröß-



te in Tschechien. Es werden hier mehr als 100.000 Bücher gelagert und mehr als 1000 Handschriften. Durch den romantischen Kaiserwald geht es weiter in den mondänen Kurort Karlsbad. Es ist eine wunderschöne Stadt umgeben von Kur- und Parkanlagen. Man kann sich gar nicht satt sehen von so vielen Sehenswürdigkeiten. Da ist die von Dientzenhofer erbaute zweitürmige Kirche St. Maria-Magdalena, die Sprudelkolonnade, das berühmte Hotel Pupp, die mit reichen Schnitzereien versehene Marktkolonnade und die Mühlbrunnkolonnade eine im korinthischen Stil (1872-1881) erbaute, lange Säulenhalle u.v.m. Auch besuchten wir das Moser-Glasmuseum. Die Moserprodukte werden in reiner Handarbeit gefertigt und veredelt.

Am letzten Tag unseres Aufenthaltes besuchten wir Loket (Elbogen) ein malerisches, terrassenartig angelegtes Städtchen auf einem Granitfelsen,

den die Eger in einer Schleife umfließt. Die große Burg wurde im 13 Jhd. Zum Schutz der böhmischen Westgrenze errichtet. Nach kurzer Fahrt erreichen wir Cheb (Eger) und unternehmen einen Spaziergang durch den streng denkmalgeschützte Stadtkern mit seinen wunderschönen Ensembles gotischer und barocker Bauten, wie z.B. die St. Nikolauskirche, „Stöckl“ (Spalicek), Pachelbelhaus und Stadtmuseum in dem 1634 Wallenstein ermordet wurde. Anschließend machten wir noch einen Abstecher nach Franzensbad das seinen Namen zu Ehren von Kaiser Franz I erhielt und mit seiner Empirearchitektur in Kaisergelb bezaubert.

Ich war von all diesen Eindrücken tief berührt. Ich möchte mich aber ganz herzlich bei der Reisegruppe bedanken die mich bei meinem ersten „Abenteuer“ als Reisebegleiterin stark unterstützt haben.

Sanin Elisabeth

**Gefördert vom – Con il sostegno**

Verwaltungsrat des  
Sonderfonds für die  
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione  
per il Fondo Speciale  
per il Volontariato



# Malta - Gozo

23. – 27.04.2016

**C**hiudo gli occhi e rincorro i pensieri che mi riportano a Malta...un'isola bellissima che è stata capace di sorprendermi, di incantarmi.

Un incanto...tra passato e presente, tra Oriente e Occidente, antichità e modernità, un mix di storia, cultura ed arte...e di storia a Malta ce n'è davvero tanta, visto che si trova nel bel mezzo del mediterraneo...con scori mozzafiato sul mare.

Ringrazio i miei compagni di viaggio, viaggiatori curiosi, interessati e disciplinati, per aver condiviso questi 5 magnifici giorni...e come dicono i maltesi "Sahha"... Arrivederci e buona salute!



**I**ch schließe die Augen und die Gedanken brin-

gen mich zurück nach Malta ... eine wunderschöne Insel die mich überrascht und verzaubert hat.

Ein Zauber ... zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Orient und Okzident, Altertum und Moderne, ein Mix aus Geschichte, Kultur und Kunst ... und Malta hat eine reiche Geschichte, schon wegen seiner Lage mitten im Mittelmeer ... mit atemberaubenden Klippen über dem Meer.

Einen besonderen Dank den Reisegefährten, die interessiert, neugierig und diszipliniert diese fünf schönen Tage mit mir in Malta verbracht haben ... und wie die Malteser sagen „Sahha“ ... Auf ein glückliches Wiedersehen und eine gute Gesundheit!

Marina Ferrari



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

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

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

45	Abraham Veronika	61	Daccordo Barbara	85	Kerschbaumer Martina
46	Angeli Margherita	62	Dagostin Nadia	86	Kramer Ingrid
47	Anhaus Ingrid	63	Della Coletta Linda	87	Mambelli Loredana
48	Battistuzzi Maria Angela	64	Di Puppo Maria	88	Mancin Luisa
49	Bertolini Emanuela	65	Diegoli Susanna	89	Marabese Fernanda
50	Biondi Franca	66	Dossi Giuliana	90	Marchetto Enzo
51	Blank Marion	67	Duc Antonio	91	Orlandi Anna Maria
52	Bona Fulvio	68	Eller Giuseppe	92	Pallaoro Graziella
53	Bottaro Adriana	69	Fabi Quintilio	93	Pfaffstaller Erna
54	Brandstätter Christine	70	Fasoli Cesare	94	Plattner Margit
55	Campana Enzo	71	Fellin Mariangela	95	Portolano Hildegard
56	Canzi Maria	72	Ferdizzi Giuseppina	96	Praxmarer Irma
57	Casarotti Franca	73	Forer Rosa	97	Quinz Carlo
58	Cavada Daniela	74	Fosser Ada	98	Runggaldier Sonia
59	Crivellaro Alessandro	75	Franzoni Silvano	99	Ruzzier Giorgia
60	Cognale Nicola	76	Frigo Anna Maria	100	Siller Klara
		77	Fulterer Maria	101	Sperandio Silvana
		78	Gennaccaro Francesco	102	Tiso Luciana
		79	Gottardi Giulia	103	Vonmetz Anna Elisabeth
		80	Gozzo Yvonne	104	Windegger Margareth
		81	Graiff Mirella	105	Zadra Luigia
		82	Hofer Andreas	106	Zanella Fiorenza
		83	Jurisa Laura	107	Zanolini Nadia
		84	Kasslatler Alois	108	Zanotti Monika



## 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) Il progetto WheelScout viene elaborato con l'università di quale città?  
Das Projekt WheelScout wurde mit der Universität welcher Stadt ausgearbeitet?
- 2) Come si chiama l'acqua termale di Chianciano che regolarizza la motilità intestinale?  
Wie heißt das Thermalwasser von Chianciano das bei gastroentologischen Beschwerden hilft?
- 3) Quale città è stata dichiarata nel 2000 capitale europea della cultura?  
Welche Stadt wurde im Jahr 2000 zur Kulturhauptstadt gewählt ?
- 4) Come si dice “Arrivederci” in maltese?  
Wie sagt man „Aufwiedersehen“ in maltesisch?

## 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.3/2016

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