

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 - 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

Agosto 2016

N. 5





Il mio approccio con i nuovi mezzi di comunicazione

Mein Annäherungsversuch an die neuen Kommunikationsmittel

Alcuni giorni orsono durante un'escursione con un amico, notai che portava al polso un orologio un po' strano.

Naturalmente per non palesare la mia ignoranza in merito alle ultime novità, non ebbi l'ardire di chiedere informazioni in merito. L'informazione arrivò alla fine della gita, quando l'amico, consultando "l'orologio" mi comunicò: - Oggi abbiamo camminato per cinque ore e dieci minuti, abbiamo percorso quattordici chilometri e mezzo ed abbiamo consumato mille e duecento calorie (ovviamente i dati non sono reali).

Io restai stupefatto ma con colpo di genio risposi: - Ma non ti rivela il dislivello

che abbiamo percorso, poi non tiene conto delle calorie che abbiamo introdotte mangiando?

Mi rispose: - Per la prima informazione che mi chiedi devo consultare il computer a casa e per la seconda non so rispondere perché non è abilitato a fornire tali notizie.

Riconosco che le mie informazioni in fatto di tecnologie innovative sono di qualche decennio fa, e che sono un po' orso, ma mi chiedo se serve veramente conoscere in tempi brevi tutte queste notizie? O non è meglio avere un po' di spirito di avventura, sapere anche sbagliare ed avere di conseguenza il coraggio di correggersi?

La mia naturalmente è una provocazione ma è anche vero che questo comportamento provoca un po' di pigrizia.

Con molta probabilità questo mio modo di vedere è dovuto alla mia infanzia che per due anni trascorse quasi esclusivamente nei boschi vicino a casa poiché, le scuole erano chiuse causa la guerra. Diventato grandicello questo spirito di avventura mi rimase addosso; a tal proposito voglio raccontare una vera avventura che si risolse in modo un poco tragicomico.

Un pomeriggio di settembre, avrò avuto

sedici o quindici anni, decidemmo con un amico di partire in bicicletta e passando per Ora, il Passo di San Lugano, le Valli di Fiemme e Fassa, raggiungere il Passo di Costalunga e ritornare finalmente a Cardano. Le biciclette erano dei veri catenacci, pesanti e senza cambio. Le strade inoltre non erano asfaltate. Con noi avevamo un solo panino, non avevamo soldi ed eravamo equipaggiati con pantaloni corti, camicetta e sandali. Dopo lungo penare giungemmo al Passo di Costalunga che ormai era buio e tentando di accendere le luci dei fanali delle biciclette, ci accorgemmo che nessuna delle due funzionava. Al Passo tutti i locali erano chiusi e così ci avventurammo lungo la strada della Val d'Ega, completamente al buio perché non c'era nemmeno la luce della luna ed inoltre faceva un freddo cane che paralizzava le mani.

Arrivati a Cardano trovammo una delle nostre mamme che ci veniva incontro e ci accolse piangendo, anche se passato il momento di commozione disse: - Era mia intenzione "darve una carga de botte ma quando ve gho visto me son solo commossa".

Tutto è bene quello che finisce bene e questo raccontino ha il solo scopo di

INDICE - INHALT

La conservazione dei documenti Kann ich den Zettel wegwerfen?	4
Incontro Auto Mutuo Aiuto Psoriasis - Bressanone Selbsthilfetreffen Psoriasis - Brixen	5
Sorprese a Bolzano Überraschungen in Bozen	5
Soggiorno a Silvi Marina	6
Vacanze di carnevale Faschingsferien	7
Calendario iniziative LAPIC 2016 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016	8
Convenzioni Konventionen	10
Soggiorno a Silvi Marina	11
Sluderno in Val Venosta Schluderns und Vinschgau	12
Incontro Auto Mutuo Aiuto Psoriasis - Merano Selbsthilfetreffen Psoriasis - Meran	14
Grosser Wettbewerb "Fahrt zu den Hügeln des Prosecco"	15
Grande concorso "Viaggio nelle colline del Prosecco"	16



Orari apertura dell'ufficio Öffnungszeiten des Büros

da lunedì a venerdì
von Montag bis Freitag

08.30 – 12.30
14.30 – 18.00

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



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

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

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



invitare tutti ad agire con prudenza e buon senso rispettando le regole, evitando le avventure inutili che possono provocare anche notevoli danni.

Luigi Stefani



Vor einiger Zeit, bei einem Ausflug mit einem Freund, fiel mir seine etwas außergewöhnliche Armbanduhr auf. Weil ich mich nicht als vollkommener Kommunikationsbauser zu erkennen geben wollte, habe ich ihn nicht darauf angesprochen. Die Information bekam ich aber doch am Ende unseres Ausflugs. Mein Freund erhellte mich mit den Informationen die er von seiner Uhr abfragte: „heute sind wir fünf Stunden und zehn Minuten gewandert, haben 14,5 Kilometer bewältigt und 1200 Kalorien verbraucht“. (natürlich sind diese Daten nicht real) Ich war sehr erstaunt und mit einem genialen Einfall fragte ich: „siehst du auch den Höhenunterschied den wir bewältigt haben und wie sieht es aus mit den Kalorien die wir durch das Essen aufgenommen haben?“

Er antwortete: „zur ersten Frage muss ich zuhause die Daten in meinen Computer eingeben, die zweite kann ich nicht beantworten da das Gerät diese Information nicht gibt.“

Ich gebe zu, dass die Informationen die ich über die neuen Technologien besitze einige Jahrzehnte alt sind und ich ein alter Brummbar bin. Doch frage ich mich wirklich ob es notwendig ist alles gleich und sofort zu erfahren. Ist es vielleicht nicht besser ein wenig Abenteuerlust zu spüren, Fehler zu machen und diese dann zu korrigieren?

Meine Ansicht der Dinge ist sicher eine Provokation, doch ist dieses Verhalten auch ein Zeichen der Faulheit. Höchstwahrscheinlich ist meine Sicht der Dinge von meiner Kindheit geprägt. Ich habe damals fast zwei Jahre in den Wäldern neben unserem Haus verbracht da die Schule wegen des Krieges geschlossen war.

Auch als ich älter wurde, verlor sich meine Abenteuerlust nicht. Dazu möchte ich gerne eine kleine Episode erzählen die einen fast tragikomischen Ausgang hatte.

Es war an einem Nachmittag im September, ich war ungefähr 16 Jahre alt, da entschieden mein Freund und ich eine Radtour zu machen. Wir fuhren nach Auer, San Lugano, ins Fleimstal, Fassatal, zum Karerpass und wieder zurück nach Kardaun. Unsere Fahrräder waren

ohne Übersetzung, eben Fahrräder wie man sie damals hatte, schwer und ohne jeden Schnickschnack. Die Straßen waren nicht geteert und als einzige Wegzählung musste ein Brötchen reichen, denn Geld hatten wir natürlich auch keines. Bekleidet waren wir mit kurzen Hosen, einem Leibchen und Sandalen. Als wir endlich auf dem Karerpass ankamen war es schon dunkel. Wir wollten die Lichter einschalten, mussten dann aber feststellen, dass keines funktionierte. Auf dem Pass waren alle Läden und Gasthäuser geschlossen. Es blieb uns nichts anderes übrig als durch das finstere Eggental nach Hause zu fahren.

Nicht einmal der Mond leuchtete uns den Weg und die Luft wurde immer kälter, so dass uns die Hände fast abfroren. In Kardaun angekommen, kam uns eine unserer Mütter entgegen, in Tränen aufgelöst und schrie uns entgegen: „pol i enk gsegn hon, hat i enk an liebschtn durchgwischt, ober ietz bin i lei froh, dass es endlich do seit.“
Ende gut, alles gut. Diese kleine Geschichte soll euch darauf aufmerksam machen, dass man vorsichtig sein soll und die Regeln befolgen um unnötige Gefahren zu vermeiden.

Luigi Stefani

GRUPPO REUMA - RHEUMA GRUPPE

Rammento a tutti gli interessati che le iscrizioni alle nostre attività motorie partiranno subito dopo il 29 Agosto 2016.

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

Ich möchte alle Interessierten daran erinnern, dass die Neueinschreibungen zu den verschiedenen Aktivitäten ab 29. August 2016 möglich sind.

Mir bleibt noch euch allen eine schöne Urlaubszeit zu wünschen und hoffe, dass wir uns im Herbst wieder zahlreich bei den Kursen wiedersehen.

La delegata Gruppo Reuma
Wanda Pisciali

Die Vorsitzende der Rheumagruppe
Wanda Pisciali

GINNASTICA IN ACQUA / WASSERGYMNASTIK

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

FELDENKRAIS

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

GINNASTICA DOLCE / LEICHTE GYMNASTIK

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

YOGA

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





La conservazione dei documenti

Kann ich den Zettel wegwerfen?

Per quanto tempo è meglio conservare fatture, ricevute e documenti? Una domanda che tutti noi ci poniamo, quando siamo alle prese con il problema se eliminare o meno documenti che si ritengono ormai "carta straccia". Nella lista sottostante trovate alcune indicazioni a riguardo.

- AbbonamentoTV (relative ricevute di pagamento): 10 anni
- Affitto (relative ricevute di pagamento): 5 anni
- Atti di compravendita casa, atti di proprietà della casa,...: per sempre
- Atti notarili in genere: per sempre
- Atti di matrimonio, separazione,...: per sempre
- Assicurazioni (ricevute pagamento premi): per 1 anno dalla scadenza; nel caso in cui le quietanze (es. polizze vita) siano state utilizzate a fini fiscali, si devono conservare per 5 anni
- Bollette e fatture energia elettrica, gas, rifiuti: 5 anni è la prescrizione per legge; consigliamo però di conservarle per almeno 10 anni
- Bollette telefono fisso e mobile: 5 anni è la prescrizione prevista per legge; consigliamo però di conservarle per almeno 10 anni
- Bollettini e ricevute pagamento IMU (ICI): 5 anni dall'anno successivo a quello di pagamento
- Bollo auto (relative ricevute di pagamento): 3 anni oltre l'anno cui si riferisce il pagamento; consigliamo però di conservare le ricevute per almeno 5 anni
- Contributi previdenziali (INPS, buste paga...): per sempre
- Contratti di affitto: per sempre
- Documentazione relativa a dichiarazioni dei redditi: fino alla scadenza del quinto anno successivo a quello di presentazione della dichiarazione; si consiglia però la conservazione per almeno 6-7 anni
- Estratti conto bancari: 10 anni
- Fatture di alberghi e ristoranti: 6 mesi
- Fatture di artigiani: consigliamo la conservazione per almeno 10 anni
- Multe stradali: 5 anni
- Mutui (ricevute di pagamento delle rate): per sempre (ai fini fiscali il ter-

mine è fino alla fine del quinto anno successivo a quello dell'ultima detrazione

- Pagamento rateali: 5 anni
- Parcelle e fatture di liberi professionisti (avvocati, notai,...): 3 anni dalla conclusione della prestazione
- Referti medici (ricoveri, analisi, lastre,...): per sempre
- Scontrini di acquisto merce: per 26 mesi (sia ai fini della prova di acquisto, sia per esercitare i diritti di garanzia: attenzione a quelli in carta termica: sbiadiscono in fretta, meglio farne una fotocopia)
- Spese condominiali: per 5 anni

Consigli: nel caso in cui i pagamenti vengano eseguiti tramite banca, è consigliabile conservare anche gli estratti conto in cui si attesti l'avvenuto pagamento. In ogni caso si consiglia di trattenere copia delle ricevute per almeno altri 2-3 anni oltre le scadenze indicate; questo in quanto rispetto a certi termini di prescrizione possono esserci ancora incertezze interpretative.

Per gentile concessione del Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano



Wie lange sollte man Rechnungen und Dokumente aufbewahren? Eine Frage, die wir uns stellen, wenn wir alte Unterlagen durchsehen: Ist das nun Altpapier oder ein wichtiges Dokument?

Nachfolgend einige Angaben.

- Abonnement TV (Zahlungsbelege): 10 Jahre;
- Ärztliche Dokumente: für immer;
- Autosteuer (Zahlungsbeleg): 3 Jahre nach Fälligkeit, empfohlen mindestens 5 Jahre;
- Darlehen (Zahlungsbeleg für Ratenzahlungen): für immer;
- Dokumente für die Steuererklärung:

bis zum Ablauf des 4. Jahres nach Hinterlegung der Steuererklärung, empfohlen mindestens 6-7 Jahre;

- Kassabelege für Einkäufe: 26 Monate (gelten auch für Garantierechte); bei Belegen aus chemischem Papier besser eine Kopie machen, da diese nicht so lange lesbar bleiben;
- Kaufverträge, Besitzscheine für Häuser: für immer;
- Kontoauszüge: 10 Jahre;
- Kondominiumspesen (Zahlungsbelegen): 5 Jahre;
- Renten-Beiträge (INPS, Lohnstreifen...): für immer;
- Mietverträge: für immer;
- Mieten (Zahlungsbelege): 5 Jahre;
- Notarsakte: für immer;
- Ratenzahlungen: 5 Jahre;
- Rechnungen aus der Gastronomie: 6 Monate;
- Rechnungsbelege für IMU (ICI) Zahlungen: 5 Jahre ab dem Zahlungsjahr;
- Rechnungen Gas, Strom, Müllabfuhr: 5 Jahre vom Gesetz vorgeschrieben, 10 Jahre empfohlen;
- Rechnungen von Handwerken: mindestens 10 Jahre empfohlen;
- Rechnungen von Freiberuflern: 3 Jahre nach Ende der Geschäftsbeziehung;
- Trauungsakte, Scheidungsakte: für immer;
- Telefonrechnungen für Festnetz und Mobiltelefon: 10 Jahre empfohlen;
- Versicherungen (Zahlungsbelege): 1 Jahre nach Fälligkeit;
- Verkehrsstrafmandate: 5 Jahre.

Tipps:

Generell wird empfohlen, Zahlungsbelege vorsichtshalber 2-3 Jahre länger aufzubewahren, da es bei der Auslegung gewisser Verjährungsfristen unterschiedliche Interpretationen gibt.

Erfolgt eine Zahlung über die Bank, ist es empfehlenswert, auch die Kontoauszüge, auf welchen die Zahlung aufscheint, aufzubewahren.

Mit freundlicher Genehmigung der Verbraucherzentrale



Incontro Auto Mutuo Aiuto Psoriasi

Ogni 2° sabato del mese
al Bar "Grissino" Bressanone
dalle ore 15.00 - 17.00

Selbsthilfetreffen Psoriasis

Jeden 2. Samstag in Monat
Bar "Grissino" Brixen
von 15.00 - 17.00 Uhr



Sorprese a Bolzano Überraschungen in Bozen

La proposta non è molto originale, ma proviamo ugualmente a sottoporla all'attenzione dei nostri lettori.

Tutti noi generalmente percorriamo le vie della nostra città in fretta, in automobile o con l'autobus e non abbiamo il tempo di soffermarci ad osservare tante piccole cose disseminate per le strade cittadine. Permettetemi però una piccola malignità; sappiamo quasi sempre dove si trova il tal negozio, o il tal locale, dove è più facile parcheggiare o quali sono le vie con minore traffico.

Ho pensato: perché non trascorrere alcune ore assieme a piedi, saltando i più noti monumenti artistici, uscendo dal classico giro turistico, e cercando i tanti

piccoli segni che si possono osservare curiosando un po' in giro, cercando di essere meno frettolosi del solito?

La proposta perciò è questa: troviamoci un pomeriggio del prossimo mese di ottobre e facciamo un giretto per le nostre vie.

Sono certo che ognuno di noi avrà notato qualche particolare interessante o forse anche curioso. Proviamo a rendere partecipe della nostra scoperta anche i nostri amici.

Chi fosse interessato può dare il proprio assenso all'iniziativa, telefonando o passando dai nostri uffici, esprimendo anche nel caso qualche eventuale preferenza. Si provvederà quindi a fissare

con più precisione data, ora, luogo del ritrovo e percorso per soddisfare eventuali preferenze.

Spero in un proficuo arrivederci.

Luigi Stefani



Der Vorschlag ist nicht wirklich originell, doch möchte ich ihn trotzdem unseren Mitgliedern unterbreiten.

Wir alle gehen meist schnell durch die Straßen um unsere Besorgungen zu erledigen. Wir fahren mit dem Auto, dem Bus oder dem Fahrrad und nehmen uns

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



nicht die Zeit auf all die kleinen Dinge zu achten die auf unserem Weg sind. Erlaubt mir eine kleine Boshaftigkeit: wir wissen meistens wo ein bestimmtes Geschäft ist, ein bestimmtes Lokal oder wo es möglich ist zu parken und wir kennen auch die Straßen mit weniger Verkehr.

Das brachte mich auf eine Idee: warum streifen wir nicht einmal zu Fuß durch die Stadt, lassen die bekannten Sehens-

würdigkeiten beiseite und suchen die kleinen Sehenswürdigkeiten die versteckt in Winkeln unserer Stadt zu finden sind, die aber nur sichtbar werden, wenn wir uns Zeit nehmen und mit offenen Augen durch die Stadt gehen.

Mein Vorschlag ist also folgender: treffen wir uns an einem Nachmittag im Oktober und fangen wir an die Stadt zu entdecken.

Ich bin sicher, dass jeder von uns eine

Ecke kennt, die es zu entdecken gilt. Es ist einen Versuch wert auch unsere Mitglieder in dieses kleine Projekt einzubinden.

Bei Interesse, bitte bei uns im Büro vorbeikommen, anrufen oder eine Mail schicken, dann können wir den Tag organisieren.

Ich hoffe auf eure Beteiligung und freue mich schon Neues zu entdecken.

Luigi Stefani

Soggiorno a Silvi Marina

Purtroppo tutte le cose belle hanno un termine, come i 15 giorni passati al mare in questa bellissima stazione balneare, una delle più apprezzate della regione Abruzzo, vicinissima a Pescara. Noi eravamo a Silvi Marina, ospiti di un Hotel che dava direttamente sulla spiaggia, molto comodo anche per i nostri soci invalidi, che l'hanno molto apprezzato, insieme al prato all'inglese con piscina, il giardino e la terrazza-caffè. Il mare era pulito e di un blu intenso, la sabbia bianca e sottile. Ottimo il vitto, con frutta e verdura a self-service e il resto servito

a tavola con tre primi e tre secondi di carne e pesce tutti i giorni, così pure il dolce. Tutte le sere avevamo animazione, mezz'ora per i bambini e a seguire per gli adulti, con comici, giocolieri, cabaret e qualche volta anche musica da ballo. Nella prima settimana abbiamo fatto due escursioni, a Pescara e Atri, con guide bravissime, il tutto compreso nel prezzo di soggiorno. Nella seconda settimana ho organizzato con un'agenzia una mattinata a Città Sant'Angelo, nota come uno dei borghi più belli d'Italia; infatti sono rimasti tutti entusiasti. Per tut-

to il tempo del soggiorno abbiamo avuto tempo bellissimo, solo l'ultimo giorno con pioggia, vento e un mare furioso e arrabbiato (per la nostra partenza?) e noi abbiamo fatto le valigie.

Secondo l'opinione di tutti e mia, è un soggiorno da ripetere!

Grazie ancora a tutto il gruppo che si è amalgamato molto bene e non mi ha dato nessunissimo problema.

Una buona estate a voi e alle vostre famiglie e spero di rivedervi presto alle nostre iniziative.

Wanda





Vacanze di carnevale - Faschingsferien

dal 28 febbraio al 5 marzo 2017 - Vom 28. Februar bis zum 05. März 2017

Una nuova esperienza con la - Mit dem Direktzug



da Bolzano a Napoli in sole 6 ore - von Bozen nach Neapel in nur 6 Stunden

Napoli - Capri - Anacapri - Costiera Amalfitana - Pompei - Sorrento - Caserta
Neapel - Capri - Anacapri - Amalfitanische Küste - Pompei - Sorrent - Caserta

1° giorno, martedì 28 febbraio 2017
BOLZANO - NAPOLI

1. Tag, Dienstag 28. Februar 2017
BOZEN - NEAPEL

2° giorno, mercoledì 1° marzo 2017
CAPRI - ANACAPRI

2. Tag, Mittwoch 01. März 2017
CAPRI - ANACAPRI

3° giorno, giovedì 2 marzo 2017
COSTIERA AMALFITANA

3. Tag, Donnerstag 02. März 2017
AMALFITANISCHE KÜSTE

4° giorno, venerdì 3 marzo 2017
NAPOLI

4. Tag, Freitag 03. März 2017
NEAPEL

5° giorno, sabato 4 marzo 2017
POMPEI - SORRENTO

5. Tag, Samstag 04. März 2017
POMPEI - SORRENT

6° giorno, domenica 5 marzo 2017
CASERTA - NAPOLI - BOLZANO

6. Tag, Sonntag 05. März 2017
CASERTA - NEAPEL - BOZEN





Calendario iniziative LAPIC 2016

UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2016

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*

28.08. - 11.09.2016

Soggiorno marino - Cervia Terme
Meeresaufenthalt in Cervia



10.09.2016

Escursione - Ausflug
Verdines e Scena
Verdins und Schenna

25.09. - 07.10.2016

Soggiorno di cura
Kuraufenthalt
Chianciano Terme



TERME DI CHIANCIANO



01. - 08.10.2016

Tour
Sicilia

16.10.2016

Gita premio
Preisreise
Valdobbiadene





22.10.2016

**Escursione - Ausflug
Cascate di Stanghe - Racines
Gilfenklamm - Ratschins**



12. - 13.11.2016

**Escursione - Ausflug
Aquileia - Udine**

08.12.2016

**Opera - Opern
Cremona - Teatro Ponchielli
"La Traviata"**



17.12.2016

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**



30.12.2016 - 02.01.2017

Capodanno - Sylvester / Bled - Slovenia

Cultura e festa - Kultur und Unterhaltung



Convenzioni - Konventionen

Cari soci,
Ecco la nuova lista aggiornata dei negozi ed artigiani presso i quali è possibile richiedere degli sconti: saranno praticati ai soci LAPIC-UVZ che presenteranno la tessera rinnovata per il 2016 e si intendono validi per la merce che non sia già in promozione.

Liebe Mitglieder,
Wir haben uns gedacht, dass es in diesen Krisenzeiten sicher angebracht ist, für unsere Mitglieder bei verschiedenen Anbietern und Geschäften um günstige Preise oder Preisnachlässe anzuschauen.
Einige haben positiv darauf reagiert

und gerne bei unserem Angebot mitgemacht.

Die Preisnachlässe werden unseren Mitgliedern beim Vorzeigen der gültigen Mitgliedskarte gewährt, außer bei jenen Artikeln die schon einen Preisnachlass haben.

OTTICA EXCELSIOR	C.so Italia 32	Occhiali da sole 20% Occhiali da vista 15%
ROPELE Pelletteria Valigeria	Via Milano 94	Sconto del 10%
ERBAVOGLIO abbigliamento, intimo e mare	Via Firenze 58 e C.so Libertà 33	Sconto del 10%
OTTICA MAX	Via Cl. Augusta 91/D	Sconto 15% su occhiali da vista, da sole e lenti a contatto
Elettronica GIRTLER sas	Via Brennero 71 - Laives	Dal 5 al 15% - installazioni gratuite
DELMARCO GRAZIANO	Tinteggiature verniciature Tel. 3472300180	10% su tinteggiature e verniciature
OTTICA ANGELO	Via L. da Vinci 10/B	Sconto del 20% su occhiali da vista e da sole
AMPLIFON Spa	Bolzano e Merano	Sconto 15%
EUROPA CALZATURE	P.zza Domenicani - Bolzano	Sconto 12% su calzature e pelletteria
FARMACIA S. QUIRINO Dott. Bonvicini	V.le Druso, 43 - Bolzano	Sconto 10% su integratori, prodotti omeopatici, OTC (esclusi farmaci fascia A e C)
FARMACIA EUROPA d.ssa Rauzi Francesca	Via Palermo, 11/D	Sconto 10% per parafarmaci in magazzino (non su ordinazione) non cumulabile con altre offerte
Ditta COSTANZO MICHELE vendita di ceramiche e ristrutturazione appartamenti	Via Milano, 118 - Bolzano	Sconto 30% sulla fornitura e posa di materiali
OTTICA DEMENEGO	Via Palermo, 9 - Bolzano	Sconto fino al 25% su prodotti firmati e lenti 10% di nostra produzione

Gefördert vom – Con il sostegno

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato



Soggiorno a Silvi Marina

Di buon mattino, il 2 luglio, siamo partiti alla volta di Silvi Marina, località che ci avrebbe ospitato fino al giorno 16. Il viaggio in pullman è stato confortevole e il nostro autista si è mostrato molto professionale e gentile.

Arrivati puntuali all'hotel Abruzzo Marina ci aspettava un gustoso e ricco pranzo, servito a tavola con gentilezza da abili e pazienti camerieri. L'hotel meritava davvero le quattro stelle, era ristrutturato a nuovo di recente, le camere erano spaziose arredate in stile moderno, con aria condizionata, tv satellitare, WI-FI gratuito e tutte con comodo balcone. La colazione, con ricco buffet dolce e salato, veniva servita sulla terrazza panoramica. Era molto bello poter ammirare da un lato il mare e dall'altra parte le colline con l'antica Silvi raccolta nelle sue mura. Sembrava d'essere sospesi in una nave da crociera. Il pranzo e la cena prevedevano un goloso buffet di verdure e una scelta tra tre primi e tre secondi, della cucina tipica abruzzese, frutta e dolce a volontà, acqua e vino inclusi. Una volta la settimana una cena tipica abruzzese, servita da camerieri in costume e allietata da musica folkloristica. Era molto comodo poter uscire dall'hotel e trovarsi direttamente nella spiaggia privata, dove ci aspettava anche una piscina, un salottino relax e della sabbia finissima. Erano inclusi, ombrellone, lettini e un morbido telo mare, accesso gratuito nell'area solarium, in terrazza panoramica, con vasca Jacuzzi e per coccolarci ancora un po' al mattino Yoga e prima di pranzo acqua-gym in piscina.

Siamo stati particolarmente fortunati perché durante il nostro soggiorno c'è stato sempre il sole, il mare era trasparente, calmo come una tavola e l'acqua era tiepida, sembrava quasi termale, tanto da indurci a soffer-

marci a lungo in acqua.

Durante il soggiorno, oltre alla cura solare e marina e non ci è mancata la parte turistica, che ci ha permesso di conoscere meglio i dintorni e la storia del luogo.

Accompagnati dalla nostra instancabile delegata Lapid, Wanda, abbiamo effettuato la prima gita a Pescara, capoluogo abruzzese che prende il nome dall'omonimo fiume. Abbiamo visto il bellissimo lungo mare, che si estende da nord a sud, le belle ville stile liberty che ancora facevano mostra di sé, a ricordo della Belle Époque, i trabocchi tipiche "macchine da pesca" costruite su palafitte. Inoltre abbiamo potuto ammirare il ponte del Mare progettato dal nostro conterraneo Arch. W. Pichler. Degna di nota, la casa natale di G. D'Annunzio, in corso Manthonè. Nelle nove stanze della casa natale sono esposti mobili, oggetti, foto e documenti che attestano le gesta del poeta. Nella stessa via, anche la casa natale dell'arguto scrittore E. Flaiano sceneggiatore di molti film di F. Fellini. Poco distante c'è la Cattedrale di San Cetto, voluta negli anni 30 del XX sec. dal poeta, perché qui potessero riposare le spoglie della madre Luisa. E' in stile neoromanico, al suo interno si può ammirare un dipinto del Guercino e un antico organo a 1000 canne, tra i più belli d'Italia. Passeggiando, la nostra guida ci erudiva con continue informazioni circa la vita socio-economica della città, mostrandoci altre chiese, palazzi. Molto bella è la nuova stazione ferroviaria costruita con linee e materiali moderni, il Municipio con la sua torre dell'orologio è nello stile degli anni 30, in mattoncini e pietra bianca. La fontana nave di Casella, che ricorda la vocazione marinara dei pescatori. Corso Umberto I, alberato e vivace, dove si affacciano le vetrine di diverse boutiques e caffè, il corso

termina con la piazza della Rinascita o Salotto, ridisegnata dal noto architetto giapponese Toyolto, come il calice di vino, in resina acrilica, eretto in fondo alla piazza, che purtroppo solo dopo 4 anni si è rotto.

La nostra gita era terminata, sapendo d'aver visto solo una piccola parte della città, ma è bastato per lasciarci una positiva impressione.

Dopo alcuni giorni di relax al mare e viziati a tavola, siamo andati a visitare Atri. Lungo il percorso abbiamo potuto ammirare i calanchi, tipiche forme di erosione che qui assumono un aspetto impressionante. Ad accoglierci nei pressi della piazza del Duomo, il busto di Elio Adriano imperatore, che pare sia stato originario del luogo. Il centro storico di Atri è ricco di monumenti, palazzi signorili, musei, caratteristici vicoli e piazze ed ha conservato l'antico aspetto medioevale. Il corso Elio Adriano, collega piazza Duomo e Piazza Duchi d'Acquaviva, che nell'epoca romana erano le Terme ed il Foro. Bellissima e imponente la Cattedrale del XIII, costruita su antica cisterna romana che ne divenne cripta. La facciata presenta un imponente ed artistico portale, un variopinto rosone, il campanile è il più alto d'Abruzzo. All'interno della chiesa si possono ammirare una serie di affreschi che vanno dal duecento al quattrocento. La nostra ammirazione però si è rivolta al coro affrescato dalle storie di Maria e Cristo, un capolavoro di Andrea de Lizio. Passeggiando per la vivace cittadina eravamo avvolti dall'aroma della liquerizia che qui si produce in tutte le forme fin dall'antichità. La nostra guida ci conduceva, con interessanti descrizioni, nei vari luoghi degni di nota, così abbiamo potuto ammirare: il Teatro, la chiesa di Santa Reparata, la chiesa di S. Agostino, oggi Auditorium Civico, la chiesa di S. Francesco, e la Chiesa di S. Nicola.



Molto bello anche il palazzo D'Acquaviva: noto anche come palazzo ducale, fu la residenza degli Acquaviva D'Aragona, ora sede del Municipio. La nostra visita si è conclusa al Belvedere che ci ha offerto la vista a 180° sulla vallata.

Un ulteriore gita, non compresa nel pacchetto del soggiorno, ci è stata organizzata da Wanda, a Città Sant'Angelo, che ha meritato a pieno titolo di entrare nella lista dei Borghi più belli. La guida del luogo ci ha condotto subito a visitare la piccola chiesa dedicata a S. Antonio da Padova, ricca di decorazioni barocche e dove è custodita una reliquia del Santo e le reliquie di S. Felice martire. Sottostante alla chiesa "il cisternone" per l'acqua del XIX sec. Di importante rilievo artistico la collegiata di San Michele Arcangelo, patrono della città, arricchita da un alto campanile e costruita anteriormente all'anno Mille. Molto bello il portale decorato con un ciclo di figure simboliche. La Chiesa di S. Francesco costruita lungo il corso principale è inserita in un ampio edificio conventuale con annesso un bel chiostro, nell'antico refettorio ora c'è il Teatro. La chiesa rimaneggiata, ha un bellissimo pavimento a mosaico. Molto interessante la Chiesa di S. Chiara, che ha una pianta a forma di un triangolo rettangolo inserita in un cerchio, su cui poggia la cupola, la chiesa è di epoca seicentesca. Degni di nota anche diversi palazzi gentilizi come: Palazzo Castagna, di Gianpietro, Colamico, Sozj, Ursini e Coppa Zuccari e alcuni importanti siti culturali, come il Museo e laboratorio d'Arte Contemporanea che sorge nel complesso ex manifatturiero dei tabacchi.

Insomma, che dire...il soggiorno a Silvi Marina è stato davvero positivo, godibile, interessante e consigliabilissimo, sotto molti punti di vista, non ultimo l'aver stretto amicizia con molte persone simpatiche.

Maria Di Puppo

Sluderno in Val Venosta

Sito archeologico di Ganglegg biotopo di Sluderno

Sabato 02 luglio 2016

L'oggetto della gita non è stato soltanto la visita ai due luoghi già nominati ma anche, e forse principalmente, creare l'occasione per stare insieme e gustare il piacere di camminare nella natura.

Scriveva recentemente Giacomo Frison nella Rivista "Montagne 360°": "Le ragioni per cui si viaggia sono tante e non c'è un viaggio uguale all'altro. Si viaggia da soli o in compagnia, c'è chi viaggia per scoprire, per capire, per incontrare e chi per conquistare. Credo che il più delle volte si viaggia per star meglio, per migliorarsi e per migliorare. Penso che viaggiare significhi essere capaci di vedere con occhi nuovi, stupirsi, spostarsi altrove, meglio se in modo lento e soprattutto senza avere mai pretese".

Come non vedere, anche se in modo

molto più ridotto, il motivo e l'esito dell'escursione di sabato scorso?

Forse un po' deludente è stata la visita del Biotopo di Sluderno: abbiamo sentito pochi canti di uccelli e non abbiamo osservato né cervi né caprioli. Data l'ora probabilmente erano anche loro a fare la sacrosanta pennichella. In compenso abbiamo goduto della vista di una foresta di ontani, resto dell'antico ontaneto che ricopriva l'intera valle dell'Adige, e abbiamo trovato i ruscelli con la colorazione iridescente, fino al rosso ruggine del ferro.

Appuntamento alla prossima escursione per gustare nuovamente il piacere di camminare in compagnia e nella natura.

Stefani Luigi





Schluderns und Vinschgau

Ausgrabungsstätte in Ganglegg und Biotop in Schluderns

Samstag 2. Juli 2016

Das Ziel unseres Ausflugs waren nicht nur die zwei angegebenen Orte sondern primär die Möglichkeit in Gesellschaft einen Tag in der schönen Natur zu genießen.

Giacomo Frison schreibt in der Zeitschrift „Montagne 360°“. „Gründe zum Reisen gibt es viele und jede Reise unterscheidet sich von der anderen. Man reist allein oder in Gesellschaft, einige reisen um etwas zu

entdecken, zu verstehen, sich zu begegnen und zu erobern. Ich glaube, dass man reist um sich wohl zu fühlen. Reisen heißt auch mit offenen Augen die Welt zu betrachten, sich zu wundern, sich zu verändern, und noch besser ist es, wenn man sich Zeit nimmt und keine Ansprüche hat (freie Übersetzung der Direktion).“

Aus welchem Blickwinkel kann man nun unseren Ausflug von diesem

Samstag betrachten?

Das Biotop in Schluderns war etwas enttäuschend: Vogelgesang war kaum vorhanden, Rehe und Hirsche hielten sich in ihren Verstecken auf. Wahrscheinlich hielten sie gerade ihren verdienten Mittagschlaf. Entschädigt wurden wir bei der Betrachtung des Erlenwaldes, ein Überbleibsel des großen Erlenwaldes der einmal das ganze Etschtal bedeckte. Auch die Wasserläufe, deren Gewässer einerseits die Farbe des Gletschers oder des erhaltigen Gesteins hatten.

Ich freue mich schon auf den nächsten Ausflug um in eurer Gesellschaft zu wandern.

Stefani Luigi





Incontro Auto Mutuo Aiuto Psoriasi

Ogni 1° lunedì del mese
presso la

Comunità Comprensoriale Burgraviato
Via O. Huber, 13 - Pianterreno - Merano
dalle ore 15.00 - 17.00

Selbsthilfetreffen Psoriasis

Jeden 1. Montag in Monat
Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt
O. Huber Str. 13 Parterre - Meran
von 15.00 - 17.00 Uhr



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

4° elenco dei Soci che hanno risposto
esattamente al concorso "VIAG-
GIO NELLE COLLINE DEL PROSECCO"

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

174	Cecon Emanuela	190	Losso Marzia
175	Conte Bruna	191	Mambelli Loredana
176	Dagostin Nadia	192	Mancin Luisa
177	Darrigo Rosetta	193	Marabese Fernanda
178	Della Coletta Linda	194	Marchetto Enzo
179	Delladio Annita	195	Monti Carmen
180	Delvai Graziella	196	Pichler Erna
181	Di Puppo Maria	197	Pulella Anna Maria
182	Dossi Giuliana	198	Quinz Carlo
183	Fabi Quintilio	199	Rindler Margarethe
184	Fellin Mariangela	200	Sperandio Silvana
185	Fosser Ada	201	Vonmetz Anna Elisabeth
186	Franzoni Silvano	202	Zamiar Verena
187	Frigo Anna Maria	203	Zanolini Nadia
188	Gozzo Yvonne	204	Zanotti Monika
189	Graiff Mirella	205	Zipponi Bruna
165	Barcheri Pierangela		
166	Battistuzzi Maria Angela		
167	Bertolini Emanuela		
168	Besega Giuseppe		
169	Bona Fulvio		
170	Bottaro Adriana		
171	Bottaro Edda		
172	Canzi Maria		
173	Carlin Loredana		



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) Per quanti anni devono essere conservati gli estratti conto bancari?
Wie viel Jahre soll man die Bankauszüge aufbewahren?
- 2) In che giorno avviene l'incontro di Auto-mutuo-aiuto per il gruppo PSO a Merano?
An welchem Tag findet das Selbsthilfetreffen der PSO-Gruppe in Meran statt?
- 3) Con che mezzo si svolgerà il Tour di Napoli e dintorni nel 2017?
Welches Verkehrsmittel benutzen wir für die Tour nach Neapel und Umgebung?
- 4) Dove trascorreremo il Capodanno?
Wo verbringen wir den Jahreswechsel?

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.4/2016

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