



# MAGICA ITALIA!

## 69 MEDAGLIE!

## PAROLIMPIADI TOKIO 2021

Anno 44 Ottobre 2021 N.4



### Tesseramento 2022 Mitgliedschaft 2022

### IL TESSERAMENTO 2022 È PARTITO, VI ASPETTA IL DONO NATALIZIO!



### DIE MITGLIEDSCHAFT 2022 HAT BEGONNEN, DAS WEIHNACHTSGESCHENK WARTET SCHON AUF SIE!



### Messner: vaccinatevi per l'economia della nostra terra

Reinhold Messner famoso alpinista ha rilasciato alla stampa nazionale una bellissima intervista in cui dichiara fra le altre cose "non sono uno scienziato non sono un politico osservo soltanto ciò che succede in Austria e in Germania ho visto come si sta sviluppando la pandemia. La situazione è estremamente critica.

davanti a noi abbiamo l'inverno e per superarlo l'unica chance è il vaccino. Chi non è disposto a vaccinarsi sarà corresponsabile se la stagione turistica invernale non dovesse decollare. Lo sci è la base della nostra economia, se la stagione non partisse o venisse fermata subito, per la nostra provincia sarebbe una tragedia.

Rischierebbero di perdere il posto di lavoro anche le persone che con senso di responsabilità hanno deciso di farsi vaccinare. "Non capisco come ci si possa opporre all'unica arma che abbiamo contro questo virus. Durante il primo Lockdown anche per via della mia età ho avuto paura e così mi sono isolato poi appena avuta la possibilità mi sono vaccinato". Messner ammette "non ho studiato medicina ma ho letto, Mi sono informato. Mio fratello è stato medico, l'altro fratello veterinario. In famiglia si sa come stanno le cose mi auguro che anche i sudtirolesi seguono le notizie si informino si fidino della scienza". "Non sappiamo ancora tutto di questo virus, ma facciamo almeno l'unica cosa che può evitare di bloccare tutta la vita civile. Siamo fortunati, abbiamo avuto la possibilità di avere un vaccino in uno o due anni, ma adesso possiamo affidarci alla scienza. Non so se sia il caso di usare questo termine ma non adeguarsi per me significa questo: stupidità".

"In Sudtirolo oggi non esiste più il cemento sociale che ha tenuto insieme la popolazione per conquistare l'autonomia. In qualcuno però è rimasta la voglia di ribellarsi, di essere contrario ma questi che non si fanno vaccinare devono capire che così facendo rischiano di distruggere stagione turistica ed economia sudtirolese. Per concludere siamo d'accordo con Reinhold Messner: VACCINIAMOCI!

### In copertina: ParaOlimpiadi di Tokio 2021

Quella di Roma, a posteriori, viene riconosciuta come la prima para olimpiadi e da allora i giochi si sono tenuti ogni quattro anni. Gli amputati e gli ipovedenti hanno partecipato per la volta ai giochi di Toronto del 1976 e tra il 1968 e il 1984, i giochi incontrarono molti ostacoli, a volte per gli scarsi fondi disponibili, a volte per le strutture non adeguate a ospitare gli atleti.

Da Seul in poi gli standard si sono costantemente evoluti, passando per Barcellona 1992 fino a Rio de Janeiro 2016 e oggi le para olimpiadi sono uscite dall'ombra del loro "fratello maggiore" e si sono affermate come il terzo più grande festival sportivo del mondo, assieme ai giochi olimpici e la Coppa del Mondo di calcio. A Rio hanno gareggiato 4350 atleti di 176 nazioni e a Tokyo ancora di più: 4400 atleti di 160 nazioni che competono in 22 discipline per ben 539 Medaglie.

Quest'anno l'Italia ha gareggiato con 61 donne e 51 uomini ottenendo un risultato sorprendente con 69 medaglie.



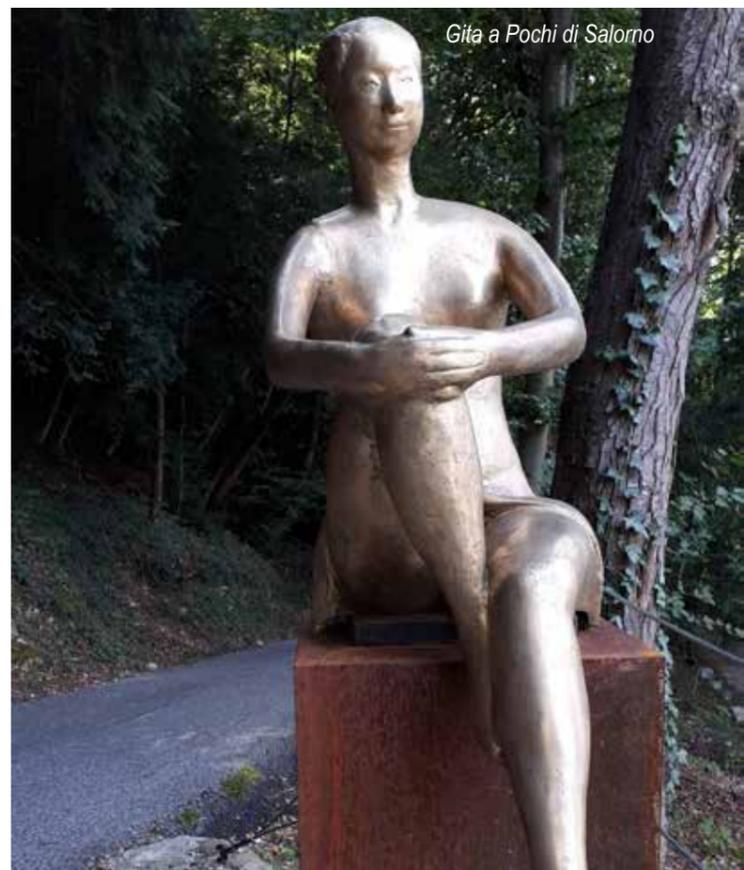
# Ricordi d'autunno Herbststrinnerungen



Gita al Lago di Braies



Gita al Lago di Braies



Gita a Pochi di Salorno



Gita premio a Borghetto e Valeggio sul Mincio



Gita a Lavena



Gita a Sesto e Moso Pusteria

## Ecco il nuovo Consiglio Direttivo LAPIC UVZ! Der neue Vorstand UVZ-LAPIC ist da!



Da sinistra, von links:

**Valter Mazzaggio,  
Barcheri Pierangela,  
Kristler Jakob,  
Bottaro Edda,  
Gruber Lesti Maria,  
Zanolini Nadia,  
Hafner Emma,  
De Pillo Michela,  
Ferruzzi Salvatore**

# Carie e malattia parodontale le malattie più diffuse; si possono prevenire?

Dott. Fabrizio Fontanella - Primario di Odontoiatria dell'Ospedale di Bolzano



## Il paradosso

La carie che colpisce prevalentemente i giovani e la malattia parodontale appannaggio della senilità sono le malattie più diffuse nell'umanità e portano alla perdita dei denti, che considerata come mutilazione è a sua volta la mutilazione più frequente negli esseri umani. Ancora, considerando che si tratta di malattie batteriche e questa entità nosologica è una realtà che la medicina ha da tempo ampiamente indagato e debellato è altrettanto paradossale che proprio una malattia batterica sia quella che attualmente è la più diffusa.

Queste considerazioni tuttavia non vengono percepite come allarmanti e, nel modo comune di intendere, vengono accettate come una fatalità ineluttabile e non eccessivamente grave. D'altro canto la perdita di pochi denti non compromette in modo eccessivamente grave la funzione masticatoria e le tecniche odontoprotesiche permettono di rimpiazzare in modo abbastanza efficace gli elementi dentari che sono andati persi.

## La carie.

La carie è un processo di demineralizzazione del dente che provoca in modo relativamente lento ma progressivo ed inarrestabile la distruzione della corona dentaria. La principale causa di tale malattia va ricercata negli zuccheri la cui assunzione va di pari passo con l'incidenza dei processi cariosi. E' un comune modo di intendere la cosa che eliminando gli zuccheri dalla dieta si riesca a contrastarne l'insorgenza ma è anche vero che è molto difficile vietare gli zuccheri ai giovani sia efficace e comunque gli zuccheri rappresentano dal punto di vista dietologico una importante componente nutrizionale che non va eliminata. In realtà, si è dimostrato, che gli zuccheri

possono essere assunti ma in modo tale da non causare carie. Il problema è legato alla durata della loro permanenza nel cavo orale e non alla loro quantità, per cui gli zuccheri andrebbero assunti poche volte al giorno ed in modo tale da non permanervi a lungo come avviene quando si mangiano caramelle o dolci che vengono succhiati a lungo.

Un'altra cosa, da tener presente, è che la frequenza della comparsa di carie sia legata ad una bassa assunzione di fluoro nell'alimentazione e questa considerazione è scientificamente dimostrata come una tangibile realtà anche se tuttora oggetto di dibattito. Nella nostra realtà del sudtirolo è stato dimostrato che le acque potabili non contengono fluoro in quantità sufficiente al fabbisogno per cui è necessario rimpiazzarlo con le apposite pastiglie che vengono somministrate negli asili e nelle scuole elementari o con dentifrici fluorati.

Nel corso della vita lo smalto dei denti si modifica e conseguentemente la malattia cariosa diventa meno frequente nelle persone anziane, a meno che non siano presenti altre condizioni patologiche che ne favoriscano lo sviluppo.

## La malattia parodontale.

La malattia parodontale, è una malattia che colpisce l'apparato che tiene i denti saldati all'osso mascellare, per cui progressivamente compaiono sintomi infiammatori quali l'arrossamento, il rigonfiamento, il sanguinamento gengivale e manifestazioni di disturbo masticatorio o di dolore in vario grado, e successivamente mobilità dentale che si aggrava fino alla perdita del dente. Erroneamente la si definisce come piorrea che è la forma più aggressiva di tale manifestazione patologica caratterizzata da fuoriuscita di pus dal margine gengivale e manifestazioni

sintomatologiche più importanti e dolorose.

In tale malattia è sempre presente una tasca gengivale che non è visibile in quanto consiste in uno scollamento della gengiva dal dente ed in tale scollamento si accumulano germi che non possono essere eliminati e quindi agiscono irritando e distruggendo progressivamente l'apparato ligamentoso che unisce il dente all'osso mascellare.

Tale malattia è pressochè assente nei bambini, poco frequente nei giovani e con il progredire dell'età aumenta in modo tale da colpire percentuali sempre più elevate di popolazione. Va anche ricordato che la perdita dentaria è nella stragrande maggioranza dei casi procata da questa malattia.

## Che cosa vi consiglia il dentista:

Ambedue le forme patologiche, la carie e la malattia parodontale, trovano nella placca dentaria la circostanza più adeguata affinché i germi possano agire sul dente. La placca dentaria è una patina che si deposita sul dente nel corso della giornata e funge da ricettacolo per i residui alimentari che vi rimangono attaccati e costituisce il terreno nutritivo ottimale per i microbi che provocano le malattie dentarie. Il cavo orale è il sito del corpo umano che contiene la più elevata quantità e varietà di microbi per cui disinfezione e terapie antibiotiche da sole sono pressochè inefficaci.

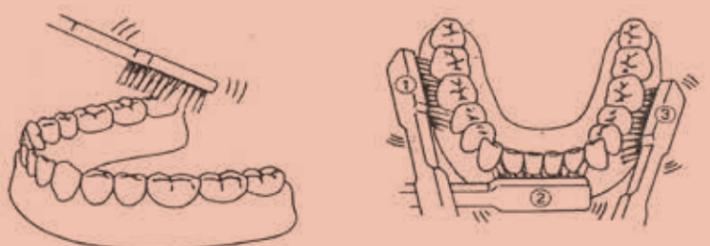
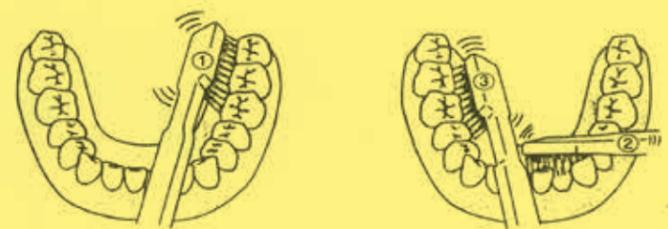
La strategia per contrastare dette malattie consiste quindi nella quotidiana eliminazione della placca con lo spazzolamento dentario.

Lo spazzolino deve presentare una durezza media e setole di Nylon che sono deterribili. Sono sconsigliate le setole naturali di derivazione animale che oltre ad essere poco efficaci possono anche risultare dannose, mentre spazzolini con setole dure o morbide trovano applicazione in taluni casi che il dentista

## COME CI SI DEVE SPAZZOLARE I DENTI?

BISOGNA FAR COMPIERE ALLO SPAZZOLINO DEI MOVIMENTI VERTICALI, PARTENDO SEMPRE DALLA GENGIVA E ANDANDO VERSO L'ESTREMITÀ DEL DENTE.

BISOGNA PULIRE TUTTI I DENTI E TUTTO IL DENTE: VERSO L'ESTERNO, SOPRA, DIETRO E NEGLI SPAZI INTERDENTALI, DOVE LA PLACCA SI ANNIDA E DOVE È PIÙ DIFFICILE DA RIMUOVERE.



# Carie e malattia parodontale le malattie più diffuse; si possono prevenire?

prosegue da pagina 3

andrà ad individuare. Gli spazzolini elettrici sono indubbiamente i più efficienti ma devono essere manovrati in modo corretto; vanno applicati in modo ragionato e per la durata adeguata alle varie strutture del dente che devono essere pulite.

Lo spazzolamento è principalmente indirizzato alla superficie dentaria mentre non deve danneggiare la gengiva e quindi esercitarvi solo un massaggio. Per tale ragione deve essere evitato lo spazzolamento orizzontale, in particolar modo troppo energico, che produce recessioni gengivali ed abrasioni dentarie invece lo spazzolamento deve avvenire dalla gengiva verso il dente dosando su quest'ultimo la maggior pressione. Sulla superficie del dente lo spazzolino deve un andamento rotatorio efficace nel di detergere il colletto del dente. Con lo spazzolino è anche possibile una certa detersione dello spazio tra dente e dente spingendovi le setole con movimento vibratorio benché sia molto più efficiente il filo interdentale. Sono state descritte varie tecniche di spazzolamento dentario e quelle più consigliate dal dentista sono quella di Bass oppure quella di Stillmann e l'igienista dentale è la figura professionale più adeguata per insegnarvela.

## Personalizzare il problema dell'igiene orale.

Ogni bocca è differente e per questa ragione è difficile che una tecnica di spazzolamento riesca a detergere in modo ottimale tutte le superfici dentarie. Lo spazzolamento dentario è una procedura che ripetuta automaticamente tutti i giorni diventa spontanea e quando presenta difetti li ripete lasciando talune parti della dentatura senza detersione. Poiché la placca è trasparente e quindi non visibile è anche difficile avere la certezza di averla correttamente asportata. Bisogna quindi renderla visibile: esistono le pastiglie rivelatrici di placca che, sciolte in bocca, la colorano. Controllando con la pastiglia rivelatrice di placca dopo lo spazzolamento, come normalmente viene eseguito, è possibile individuare quei punti nei

## PERCHÉ USARE LE PASTIGLIE RIVELATRICI DI PLACCA?

LE PASTIGLIE RIVELATRICI COLORANO LA PLACCA DI ROSSO, RENDENDOLA VISIBILE E INDICANDO DOVE PULIRE MEGLIO.



quali la placca non è stata rimossa. Si vedrà che gli spazi colorati, e quindi quelli ove c'è ancora placca son sempre gli stessi. A questo punto è possibile individuare quei movimenti che ne consentono una efficace rimozione, eventualmente anche aiutandosi con scovolini e gli altri presidi per l'igiene orale che si trovano in farmacia, ma anche al supermercato. Ripetendo la procedura diventerà anch'essa automatica come avviene ad esempio nello scrivere. In molti casi lo spazzolino può provocare dei danni a causa della eccessiva forza che vi viene applicata. E' ovvio se impugniamo lo spazzolino come un martello non avremo il pieno controllo della forza che applichiamo. Se invece ci abituiamo a tenerlo in mano come facciamo con una penna riusciremo a coordinare meglio i precisi movimenti che dobbiamo ese-

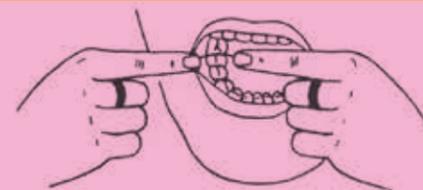
guire nelle varie parti della dentatura ed anche sarà difficile sviluppare eccessiva forza.

Un ultimo consiglio: vedrete che con la pastiglia rivelatrice di placca quella parte del cavo orale che si colora di più è la lingua. Anche la lingua è un ricettacolo di batteri e spesso è anche causa di alitosi. La lingua è detergibile con lo spazzolino o con appositi strumenti ideati per la sua pulizia e andrebbe anch'essa quotidianamente pulita.

## QUALI STRUMENTI DEVO USARE?

- SPAZZOLINO
- FILO INTERDENTALE UNA VOLTA AL GIORNO
- PASTIGLIE RIVELATRICI DI PLACCA PERIODICAMENTE

PER CONTROLLARE L'IGIENE



## GUSTO E SALUTE

Risotto di zucca e ceci profumato al rosmarino

### INGREDIENTI

**riso per risotti, 320 g**  
**polpa di zucca, 300 g**  
**ceci già lessati, 200 g**  
**vino bianco, mezzo bicchiere**  
**caciocavallo grattugiato, 4 cucchiari**  
**olio extravergine d'oliva, 4 cucchiari**  
**burro, 20 g**  
**mezza cipolla**  
**sale e pepe, q.b.**  
**rosmarino, un rametto**  
**brodo bollente, 1,5 l circa**

1) Tagliate la zucca a dadini e tritate la cipolla finemente.

2) Rosolate il tutto in un tegame con olio e metà burro.

3) Unite il riso e fatelo tostare qualche minuto e versate il vino. Fate evaporare e unite un mestolo di brodo bollente.

4) Portate a cottura il risotto di zucca sempre mescolando, e aggiungendo altro brodo man mano che il precedente viene assorbito.

5) Quando il riso è quasi cotto aggiungete i ceci. Terminatè la cottura.

6) Completate il risotto con qualche aghetto di rosmarino finemente tritato, il burro rimasto e il formaggio grattugiato.

7) Mescolate, coprite e lasciate riposare qualche minuto prima di servire.



# Piramide alimentare mediterranea

*La dieta mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti.*

Alla base della piramide alimentare ci sono tante verdure, un po' di frutta e cereali (preferibilmente integrali). Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) contemplati in 2-3 porzioni da 125ml. L'olio extravergine di oliva da consumare a crudo senza esagerare (3-4 cucchiari al giorno), assieme ad aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche, al posto del sale, sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio ci vengono forniti dalla frutta a guscio e dalle olive, in una o due porzioni da 30g.

Verso il vertice della piramide alimentare, ci sono gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma settimanalmente: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali dovremmo favorire il pesce e i legumi con almeno due porzioni alla settimana ciascuno, il pollame 2-3 porzioni, le uova da 1 a 4 la settimana, i formaggi non più di un paio di porzioni da 100g, 50g se sono stagionati.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: due porzioni o meno a settimana per le carni rosse (100g) mentre quelle processate (affettati, salumi ecc..) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana da 50g o anche meno). Infine i dolci, da consumare il meno possibile.

### L'energia dai macronutrienti

Il nostro fabbisogno energetico varia in base al metabolismo basale, (il consumo di energia del nostro corpo a riposo) a ciò che mangiamo (alcuni alimenti richiedono più energia per essere "scomposti") all'età e all'attività fisica quotidiana. L'energia viene derivata dai macronutrienti (glucidi o carboidrati, protidi o proteine e lipidi o grassi) e dovrebbe essere così ripartita, per potersi dire un'alimentazione "bilanciata".

45-60% di Glucidi, di prevalenza complessi (come gli amidi dei cereali)

10-12% di Proteine, corrispondenti a 0,9g per kg di peso corporeo;

20-35% di Grassi con una percentuale di grassi saturi (maggiormente rappresentati in quasi tutti i prodotti animali tranne il pesce) inferiore al 10%.



## Ancora posti liberi per le attività motorie 2021-2022!

**GINNASTICA DOLCE MERCOLEDÌ PRESSO UPAD ORE 9:30-10:30**

**GINNASTICA IN ACQUA LUNEDÌ PRESSO LIDO DI BZ ORE 09:40-10:30**

**GINNASTICA IN ACQUA GIOVEDÌ PRESSO LIDO DI BZ ORE 10:30-11:20**

**YOGA PRESSO MERCOLEDÌ PALESTRA TRESANTI ORE 09:00-10:30**

**INFO IN SEGRETERIA TEL. 0471 287336**



# Importanza della Vaccinazione contro l'influenza stagionale

## Die Grippeimpfung ist wichtig!

Quest'anno la presenza della Pandemia da Coronavirus rende particolarmente importante sottoporsi alla vaccinazione antinfluenzale per non avere sintomi, che sono simili alla infezione da Coronavirus, impegnando maggiormente il sistema sanitario.

Cosa sottolineano gli esperti relativamente alla vaccinazione antiinfluenzale?

La adeguata percentuale di vaccinati prevede una copertura vaccinale minima del 75%, ed ideale del 95%. Non siamo mai riusciti a raggiungere queste percentuali né nella popolazione anziana, né nella popolazione a rischio. Vi è la falsa percezione che l'influenza possa avere delle conseguenze gravi solo nei pazienti a rischio, e per gli altri sia solo di poco conto.

Esiste ampia letteratura circa la sicurezza dei vaccini antiinfluenzali inattivati, tanto che in molte nazioni vengono proposti anche alle donne in gravidanza ed ai bambini in età pediatrica.

Vengono ora proposti stratagemmi per poter migliorare la percentuale di vaccinati:

- creazione di elenchi regionali di soggetti da invitare alla vaccinazione, elenchi compilati in base ai codici di esenzione ticket, per patologie importanti a cui viene inviato un invito a vaccinarsi;
- offerta di somministrazione della vaccinazione in ospedale al momento della dimissione dei pazienti
- abbassamento dell'età vaccinazione antiinfluenzale gratuita ai 50 anni
- offrire gratuitamente la vaccinazione antiinfluenzale per gli addetti del Servizio Sanitario

Ma perché è così importante raggiungere una buona copertura vaccinale? Secondo un semplice principio: meno soggetti si ammalano minori sono le possibilità che il virus resti in circolazione all'interno di una popolazione e quindi che anche altri soggetti si ammalino.

Anche nella nostra Provincia la campagna vaccinale quest'anno è stata più intensa, con la decisione di fornire gratuitamente il vaccino. Ulteriori informazioni sono comunque disponibili presso i medici di medicina generale e i Servizi Igiene dell'Azienda Sanitaria.

Dr. Giulio Donazzan

Dieses Jahr ist die Grippeimpfung aufgrund der Corona-Pandemie besonders wichtig, um Symptome zu vermeiden, die mit jenen des Coronavirus verwechselt werden könnten und daher eine zusätzliche Belastung für das Gesundheitswesen darstellen.

Was sagen die Experten in Bezug auf die Grippeimpfung?

Angemessen wäre ein Impfdeckungsgrad von 75%, idealerweise sogar von 95%. Es ist uns nie gelungen, diese Rate zu erreichen - weder in Bezug auf die Senioren, noch in Bezug auf die Risikogruppen. Viele glauben, dass die Grippe nur für risikobehaftete Patienten schwere Folgen haben kann und für alle anderen harmlos ist. Dies ist aber ein großer Irrtum.

Eine umfangreiche Fachliteratur belegt die Sicherheit der inaktivierten Grippeimpfstoffe, die in vielen Ländern sogar schwangeren Frauen und Kindern empfohlen werden.

Dieses Jahr wurden spezifische Strategien entwickelt, um den Prozentsatz der geimpften Bevölkerung zu erhöhen:

- Es wurden regionale Verzeichnisse der Personen erstellt, die zur Impfung aufgerufen werden; so wird z.B. allen Inhabern von krankheitsbedingten Ticketbefreiungen direkt eine Einladung zur Impfung geschickt;
- Die Impfung wird auch den Patienten in den Krankenhäusern bei ihrer Entlassung direkt angeboten;
- Die Grippeimpfung ist bereits ab 50 Jahren kostenlos;
- Sie wird zudem auch den Bediensteten des Gesundheitswesens kostenlos angeboten.

Warum ist es überhaupt so wichtig, eine hohe Impfdeckungsrate zu erreichen? Das ist bald erklärt: Je weniger Personen an der Grippe erkranken, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Virus in der Bevölkerung kursiert und somit andere Personen angesteckt werden.

Auch in unserer Provinz wurde die Impfkampagne heuer durch den Beschluss verstärkt, den Impfstoff kostenlos bereitzustellen. Weitere Informationen sind auf jeden Fall bei den Allgemeinmedizinern und den Diensten für Hygiene des Sanitätsbetriebs erhältlich.

Dr. Giulio Donazzan





# Angolo dei lettori Leserecke

## SOGGIORNO A CERVIA!

Finalmente si parte anche se così presto alle ore 5:00 del mattino. Il viaggio è stato molto rilassante, un bravo autista veramente.

Siamo arrivati a Cervia in tempo per sistemarci nell'albergo "Diplomatic" e in parte dell'"Universal". L'accoglienza è stata come sempre calorosa e ci siamo sistemati con calma.

Il pomeriggio siamo già andati al mare e così la nostra gioia è iniziata. I bagni "Bologna" sono veramente molto curati, siamo rimasti molto soddisfatti.

Devo dire che la signora Batani, proprietaria degli alberghi, ci ha regalato un soggiorno pieno di iniziative, mercoledì spettacolo con cantante, sabato spettacolo con musica e ballo e ogni settimana lo stesso. Poi il sabato aperitivo con una varietà infinita di antipasti e bevande.

Lo stesso vale per il cibo nel ristorante dell'albergo 4 stelle, ottimo e servito da personale attento e gentile. Bevendo a volontà e sorbetto per chi lo chiedeva. Cosa vogliamo di più dalla vita in questo soggiorno a Cervia?

La nostra accompagnatrice LAPIC è stata sempre disponibile e attenta alle nostre esigenze, come da buona tradizione degli accompagnatori dell'associazione. Ha anche organizzato un torneo di bocce, vinto dalla coppia Wanda e Miro con aperitivo ricco di bocconcini e bevande rinfrescanti.

Tutto è andato bene e dopo due bellissime settimane siamo rientrati a Bolzano con un viaggio tranquillo.

Ringrazio la LAPIC che ha organizzato questo soggiorno che è stato curato in tutti i particolari anche burocratici.

Spero che l'associazione prosegua nella sua attività con la stessa attenzione e la stessa premura verso gli associati.

*Mario, socio LAPIC UVZ*



## UNSER AUFENTHALT AM Meer – in Cervia (Sommer 2021)

Frühmorgen (am 5h Uhr!) starteten wir am Gerichtsplatz. Der Bus war blitz-blank, die reise angenehm, der Fahrer ruhig und gelassen... In Cervia angekommen wurden wir in zwei verschiedenen Hotels untergebracht: im Hotel „Universal“ und im Hotel „Diplomatic“.

Die Koffer wurden ausgepackt- dann kam das erste köstliche Mittagessen und dann endlich der langersehnte Strand, das blaue Meer ... Wunderbar!

Die Hotelbesitzerin, Frau Batani, war überaus freundlich zu uns und hat verschiedene musikalische Abende organisiert. Ab und zu gab es vor dem Hotel ein „Aperitif mit Entertainer“ und zum Abschluß ein kleines Souvenir auf unserem Kissen! Was will man mehr? Wie in der ganzen EMILIA-ROMAGNA war das Essen außerordentlich köstlich – schmackhaft – vorzüglich! Kaum war eine Weinflasche leer, stand eine neue, volle auf dem Tisch!

Unsere Begleiterin hat sich stets um uns bemüht, wie von der beste UVZ- LAPIC Begleitungstradition herauskommt, und wir alle sind ihr von Herzen dankbar! In der zweiten Woche wurde auch ein Bocce-Turnier organisiert, damit Profis und Anfänger ihre sportlichen Fähigkeiten zeigen konnten. Der erste Preis ging an Wanda und Miro! Gratulation!

Abschließend ein großes Dankeschön an den LAPIC -Verein! Ich hoffe, dass der Verein seine nächsten Aktivitäten mit der gleichen Aufmerksamkeit und Sorgfalt für seine Mitglieder fortsetzen wird. Der Aufenthalt in Cervia war sehr schön, daher hoffen wir, daß noch viele andere folgen werden.

*Marlene, Mitgliederin UVZ-LAPIC*

## NOTE SUL NUOVO NOTIZIARIO LAPIC

È ormai oltre un anno che è uscita la nuova versione del Notiziario LAPIC, di cui sono stati pubblicati 2 numeri nel 2020 e 4 numeri nel 2021, compreso quello che state leggendo, sotto la guida e la responsabilità redazionale di Sandro Forcato.

In particolare la lettura del 3° numero di quest'anno mi è risultata gradevole e varia nei contenuti con un buon amalgama complessivo, dati ed aspetti articolati e complessi (il tema dell'uso della plastica, ad esempio, oppure l'articolo sull'aumento del peso delle persone riferito al COVID, e infine l'ambito delle disuguaglianze sociali in riferimento alla pandemia in corso) si alternano ai resoconti di viaggi e scritti per i soci. A quanto sopra si unisce la rinnovata veste grafica a cura di Elena, che ha il compito di rendere il tutto gradevole, accattivante e scorrevole.

In sostanza durante la lettura dell'ultimo numero di questo giornalino mi viene sa fare i complimenti a chi si impegna e fa sì che il Notiziario sia il trait d'union tra l'associazione e quanti partecipano alla vita della medesima.

*Elio Cocciardi*

*Socio ed ex presidente LAPIC UVZ*

## NÜTZLICHE INFORMATIONEN für die MITGLIEDER

### RHEUMAGRUPPE

- 1) Beim Hausarzt um eine rheumatologische Visite ansuchen
- 2) Verschreibung der Kuren durch den Rheumatologen
- 3) Beim Verband UVZ-LAPIC um die Gewährung eines Beitrages ansuchen indem der entsprechende Vordruck unterschreiben wird.

### INVALIDEN

Beim Verband UVZ-LAPIC um die Gewährung eines Beitrages ansuchen indem der entsprechende Vordruck unterschreiben wird.

### PSORIASISGRUPPE

- 1) Beim Hausarzt um eine dermatologische Visite ansuchen
- 2) Verschreibung der heliotherapischen Kuren oder der Thermalkuren durch einen Dermatologen der Sanitätseinheit
- 3) Nach dem Kuraufenthalt die Dermatologie aufsuchen und sich vom Dermatologen die erfolgten Kuren durch einen Stempel mit Unterschrift und Datum bestätigen lassen.
- 4) Alle Unterlagen, die Rechnungen vom Aufenthalt, den Pflegemitteln, die verschriebenen Fahrten für die PUVA, die Steuererklärung (730 oder Unico) innerhalb den 31. Oktober des laufenden Jahres in unserem Büro abgeben.

## INFORMAZIONI UTILI AI NOSTRI ISCRITTI PER LA RICHIESTA DI CONTRIBUTI

### Gruppo REUMA

- 1) Farsi fare l'impegnativa per la visita reumatologica dal proprio medico di base
- 2) Chiedere la prescrizione di cura al Reumatologo
- 3) Fare richiesta di contributo all'associazione LAPIC-UVZ al momento di iscrizione al viaggio prescelto firmando il modulo apposito.

### Gruppo INVALIDI

Fare richiesta di contributo all'associazione LAPIC-UVZ al momento di iscrizione al viaggio prescelto firmando il modulo apposito.

### Gruppo PSORIASI

- 1) Farsi fare l'impegnativa per la visita dermatologica al proprio medico di base
- 2) Richiedere l'autorizzazione del dermatologo presso la dermatologia dell'ASL per cure elioterapiche o termali.
- 3) Dopo essere stato al mare o alle terme, tornare in dermatologia (senza impegnativa) per la convalida da parte del dermatologo apponendo il secondo timbro con data e firma.
- 4) Portare questi moduli, le fatture, la spesa per i presidi farmaceutici, viaggi PUVA e la dichiarazione di reddito (730 o Unico) entro e non oltre il 31 ottobre dell'anno corrente nel nostro ufficio.



# Ginnastica Per La Mente

## Programma di conferenze LAPIC UVZ

Prevediamo di organizzare qualche conferenza medica specifica per i gruppi interni (invalidi, Psoriasis e Reuma) e alcune iniziative di divulgazione scientifica e culturale all'interno della nostra sede, prevedendo un numero limitato di partecipanti secondo le norme Covid-19.

Uno dei danni accertati della pandemia riguarda l'attività intellettuale della popolazione.

Per contrastare questo nuovo tipo di malattia sociale l'associazione sulla scia di analoghe iniziative promosse in altre città organizza una serie articolata di incontri /conferenze con ausilio di filmati e audiovisivi sotto la sigla di ginnastica mentale, sulle seguenti tematiche :

- Importanza dei vaccini, vaiolo, tubercolosi, rabbia, poliomelite, etc.
- Le grandi scoperte della scienza, Galileo Galilei, Marie Curie, etc.
- Grandi problemi dell'economia, Keynes etc.
- Grandi processi della storia, Giordano Bruno, Galileo Galilei, Dreyfuss etc.
- Figure femminili fondamentali, Ipazia, Marie Curie, Luoise Michel, Lidia Menapace, Tina Anselmi etc.
- Le donne costituenti
- I grandi presidenti, F. D. Roosevelt, Sandro Pertini, etc.
- La lotta contro lo schiavismo

Ci saranno poi altre tematiche che riguardano nello specifico il Teatro, la musica classica, il Cinema, la Danza, la Letteratura, la Poesia, Storia locale



©copyright Eily Bobine Artwork®

**CAUSA COVID LA FESTA  
DI NATALE 2021, PREVISTA PER  
IL 4 DICEMBRE 2021 ALLA  
KOLPINGHAUS, È STATA  
ANNULLATA. DANK COVID, DIE FÜR  
DEN 4. DEZEMBER 2021 IM  
KOLPINGHAUS GEPLANT WAR,  
WURDE ABGESAGT.**



**GITA AI MERCATINI ASBURGICI  
DI LEVICO TERME  
E VISITA AL PERCORSO  
DEI 100 PRESEPI**

**DOMENICA 12 DICEMBRE 2021  
PARTENZA CON PULLMAN**



### Servizio di orientamento legale per i soci LAPIC UVZ

Per i soci che ritengono di aver subito un'ingiustizia da un ente pubblico, abbiamo istituito un "servizio di orientamento legale", con un socio volontario, presso la sede della LAPIC UVZ. Per informazioni rivolgersi alla segreteria. Tel: 0471287336

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige  
Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali  
e il Comune di Bolzano  
Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol Assessorat für  
Familie, Gesundheit und Sozialwesen und von der Gemeinde Bozen.

Vorresti trovarti più a tuo agio con la tecnologia? Gli smartphone, i pc e i tablet ti sembrano oggetti sconosciuti? hai problemi con lo SPID? Niente paura! Per i soci LAPIC UVZ è disponibile un servizio di tutoraggio su misura da parte di una nostra socia volontaria. Per chi fosse interessato rivolgersi alla segreteria.

**Info: 0471287336**

Haben Sie mit der digitalen Welt Probleme? Sind Ihnen Smartphones, Laptops und Tablets unbekannt? Haben Sie Probleme bei der Erstellung des SPID Accounts? Keine Sorge! Für die Mitglieder des LAPIC UVZ steht Ihnen ein freiwilliges Mitglied bei diversen Problemen zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

### LAPIC UVZ Notiziario - Nachrichten

LAPIC UVZ Notiziario Nachrichten  
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976  
Proprietario ed Editore: Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili - BOLZANO - Unabhängiger Verband der Zivilinvaliden - BOZEN  
Direttore responsabile: Giorgio Fait  
Responsabile di redazione: Sandro Forcato  
Comitato di redazione: Antonietta Paola Orlandini  
Presidente LAPIC UVZ: Nadia Zanolini  
Hanno collaborato a questo numero: Dott. Fabrizio Fontanella,  
Progetto grafico e impaginazione: Elena Forcato  
Le immagini utilizzate sono sotto il Creative Commons, se non diversamente specificato.  
Stampa La Bodoniana (BZ)



**Aiutateci ad aiutarvi destinandoci il  
"5 per mille" LAPIC-UVZ Codice fiscale  
94004320217**



**"5 Tausendstel" Helft uns, euch zu  
helfen Wir bedanken uns herzlich bei  
allen Mitgliedern und Unterstützern die  
bei ihrer Steuererklärung unsere  
Steuernummer 94004320217**

**Per contattare LAPIC UVZ  
Via Duca d'Aosta Str. 68  
Bolzano/Bozen  
AltoAdige/ Südtirol 39100  
Tel. 0471 287336  
Mail: info@lapicuvz.it  
www.lapicuvz.it**