

Care lettrici, cari lettori,

Dopo la pausa estiva riprendiamo le nostre comunicazioni annunciandovi alcune novità.

La prima riguarda proprio questa prima paginetta che per dare modo ai nostri soci e lettori di lingua tedesca traduciamo in sintesi alcuni contenuti degli articoli che per il momento restano in lingua italiana. Obiettivo finale è quello di redigere un giornalino completo nelle due lingue.

L'articolo di fondo a pagina 2, del nostro presidente Walter Venturelli mette in risalto la bella novità e il successo del nostro gruppo "CAMMINATORI".

A pagina 3 ospitiamo volentieri l'intervista fatta con la simpatica ed energica Rita Krawczyk – presidente dell'associazione Club della Visitazione che da oltre 40 anni è dedita al volontariato in modo particolare per gli anziani.

A seguire rendiamo conto delle attività svolte in questo periodo dell'anno. Ospitiamo per la seconda volta il personaggio Veccio Tarampa creato dal nostro simpaticissimo giovane volontario Zaccaria Dellai che tratta delle ferie estive.

A pagina 5 mettiamo in evidenza l'attività turistica e gite in programma nei prossimi mesi. Diamo anche conto della ripresa dell'attività del Club e dei circoli: fotografico e scacchi. Segnaliamo la Festa da ballo del 24 settembre nella quale ci sarà una ricca lotteria tra i partecipanti. A seguire il calendario del secondo semestre delle conferenze del mercoledì.

A pagina 7 parliamo della Festa dei Nonni e dell'iniziativa che nel progetto "Volare" teniamo presso il Centro Lovera il giorno 30 settembre a cura del nostro Luciano Macchia.

A pagina 8 ospitiamo i suggerimenti culinari curati dalla nostra

socia
Gabriella
Weber.



VISITA IL NOSTRO SITO:

www.anteas-agasbolzano.it

è puntualmente aggiornato dal nostro Franco Casale. Ci troverai informazioni, vedrai pubblicate le iniziative dove hai partecipato e quelle dove potrai partecipare.



IN PROGRAMMA NEI PROSSIMI MESI:

- **SPORTELLO DELL'INFERMIERE OGNI LUNEDÌ**
- **GIOCO DI BURRACO OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ**
- **CONFERENZE NEI MERCOLEDÌ POMERIGGIO**
- **FESTA DELLA SOLIDARIETA' IL 23/09**
- **FESTA DA BALLO IL 24/09**
- **FESTA DEI NONNI IL 30/09**
- **NAVIGAZIONE SULLA LAGUNA DI VENEZIA IL 01/10**
- **CORSI ACQUAGYM**
- **CORSO DI BALLO**
- **CIRCOLI SCACCHI E FOTOGRAFICO**

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach der Sommerpause setzen wir unsere Kommunikation fort und möchten Ihnen einige Neuigkeiten mitteilen. Der erste betrifft genau diesen kleinen ersten Abschnitt, in dem wir unseren deutschsprachigen Mitgliedern und Lesern eine Zusammenfassung einiger Artikelinhalte in italienischer Sprache geben. Das endgültige Ziel ist es, eine vollständige Zeitschrift in beiden Sprachen zu veröffentlichen.

Der Leitartikel auf Seite 2 von unserem Präsidenten Walter Venturelli hebt die Neuigkeit und den Erfolg unserer Gruppe "Camminatori" hervor. Auf Seite 3 präsentieren wir ein Interview mit der sympathischen und energiegeladenen Rita Krawczyk - Präsidentin des Vereins "Club della Visitazione", die sich seit über 40 Jahren insbesondere für die Freiwilligenarbeit für ältere Menschen engagiert.

Im Anschluss berichten wir über die Aktivitäten in dieser Jahreszeit. Wir begrüßen zum zweiten Mal die Figur Veccio Tarampa, die von unserem sympathischen jungen Freiwilligen Zaccaria Dellai geschaffen wurde und sich mit dem Sommerurlaub beschäftigt.

Auf Seite 5 stellen wir die touristischen Aktivitäten und geplanten Ausflüge in den kommenden Monaten heraus. Wir geben auch einen Überblick über die Wiederaufnahme der Aktivitäten des Clubs und der Kreise: Fotografie und Schach. Wir weisen auf das Tanzfest am 24. September hin, bei dem es eine reiche Lotterie unter den Teilnehmern geben wird. Im Anschluss folgt der Kalender für das zweite Semester der Mittwochskonferenzen.

Auf Seite 7 sprechen wir über den Großelternfest und die Initiative, die wir im Rahmen des Projekts "Volare" am 30. September im Centro Lovera unter der Leitung von unserem Luciano Macchia durchführen.

Auf Seite 8 präsentieren wir die kulinarischen Vorschläge unserer Mitgliederin Gabriella Weber.

GRUPPO CAMMINATORI ANTEAS-AGAS”



Nel bimensile N. 9 dei mesi di maggio/giugno, ho scritto con il titolo “L’angolo del filosofo naif”, un “articolo” sul

camminare nel bosco, in montagna, percorsi che preferisco affrontare da solo, in quanto camminando solo ho molto tempo per pensare, riflettere sulla Natura, sulla Vita che mi circonda, innamorarmi delle piccole sorprese naturali che sentiero facendo incontro, di ammirare le meraviglie che mi accompagnano senza chiedere nulla se non aver cura della loro Bellezza.

Ancora non conoscevo il “Gruppo Camminatori ANTEAS-AGAS”... Ovviamente vado ancora da solo in montagna, ma questo gruppo mi ha coinvolto emotivamente e pensare che è nato in modo fortuito circa tre mesi fa !

Nel mese di maggio una signora ha contattato il nostro segretario amministrativo, Bruno Falcomatà, chiedendo se la nostra Associazione organizzava delle escursioni giornaliere in montagna, in quanto l’Associazione alla quale lei era iscritta, programmava delle camminate, ma impegnative, escursioni per esperti, sentieri impervi, percorsi con difficoltà tecniche.

Il “camminare” non rientrava nelle attività ANTEAS-AGAS e Bruno ha colto questa occasione come un’ottima opportunità per verificare la possibilità di poter soddisfare tale richiesta.

Ha quindi coinvolto alcuni nostri volontari, appassionati di montagna, che si sono resi disponibili ad organizzare escursioni non impegnative, nelle bellissime valli della nostra Provincia.

Mauro Soppera, Pietro Bonadio, già nostri autisti volontari e amanti della montagna, si sono subito adoperati per organizzare itinerari che richiedessero una certa conoscenza dell’ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata, ma che si svolgessero su stradine, mulattiere, comodi percorsi, docili sentieri.

Mauro ha inviato fine maggio con WhatsApp agli aderenti del neo costituito “Gruppo Camminatori ANTEAS-AGAS” la presentazione della prima camminata, con tutte le notizie utili, ritrovo, orari, i vari mezzi di trasporto utilizzabili lungo l’itinerario, i dettagli del percorso e la relativa cartina della zona.

E così con questa ottima premessa, *martedì 6 giugno è stata organizzata la prima camminata* sull’altopiano del Renon con partenza da Bolzano, con arrivo in funivia a Soprabolzano, facile passeggiata a raggiungere la località di Collalbo e nel pomeriggio

ritorno, alcuni a piedi e altri con il trenino a Soprabolzano.

Alla gita hanno partecipato 14 persone, volontari, soci e non soci, compreso il nipotino di un volontario e la cagnolina Giusi, diventata poi la mascotte del gruppo !

Visto il consenso dei partecipanti alla prima gita, il martedì successivo è stata proposta una nuova escursione sempre sull’altopiano del Renon ma con un itinerario diverso e più lungo del precedente. Anche in questo caso, si è riscontrato un buon successo e le simpatiche foto scattate durante la camminata, lo dimostrano chiaramente !

Ogni martedì dei mesi di giugno, luglio, agosto, grazie all’ottima organizzazione e anche al bel tempo, sono state effettuate gite sempre con itinerari diversi : il sentiero delle via d’acqua di Marleno, Passo Mendola e Regole di Malosco, Colle di Bolzano, altopiano del Salto a San Genesio, Val Sarentino, Alpe di Siusi, Maranza in Val Pusteria.

Purtroppo per impegni in Associazione, finora ho partecipato a due escursioni, quella del 25 luglio e quella di martedì 8 agosto. La prima sull’altopiano del Renon, un percorso diverso dai precedenti: siamo arrivati con il trenino a Collalbo, una dolce passeggiata ci ha portato ad ammirare le famose piramidi di terra, Monumento

Naturale, sino a raggiungere il pittoresco Santuario di Maria Saal, presso Longomoso, del 17° secolo, con all’interno il curioso e insolito affresco della “Madonna con l’ombrello”.

Nel piccolo gruppo oltre agli amici dell’Associazione, ho avuto l’opportunità di fare conoscenza con persone che incontravo per la prima volta.

Da subito ho riscontrato un bel clima, una simpatica ed allegra compagnia, con la quale è stato molto bello camminare insieme e passeggiando tra i sentieri nel bosco, si è creata empatia e lungo il percorso abbiamo parlato del verde che ci veniva incontro, che non è solo una massa di sostanza organica, vegetale, ma è verde di erbe, di cespugli, profumi di sottobosco, arbusti, di piante di montagna, è uno spazio vitale.

Si discuteva del rispetto che dobbiamo avere nei confronti della Natura e quando essa non deve affrontare il suo solo invincibile nemico, l’uomo, risana, ricostruisce, modella le coste boschive, consolida il terreno, frena le valanghe e il ruscellamento delle acque selvagge !

Il gruppo era unito, i primi aspettavano coloro che erano in difficoltà, insieme abbiamo attraversato tranquilli e fantastici borghi, con le loro chiese e



campanili dalle cuspidi vertiginose o fatte a cipolla; incantevoli masi, vecchi, ristrutturati o di recente costruzione, tutti parte integrante del paesaggio, in perfetta armonia ed equilibrio con il territorio, un trionfo di gerani, un'esplosione di fiori colorati, fiamme multicolori che ornano balconi, davanzali e archi di rose intorno agli usci di casa !

La seconda all'Alpe di Siusi. Ci siamo trovati all'autostazione di Bolzano in ben venti partecipanti e arrivati a Siusi, abbiamo preso un bel sentiero per raggiungere il Laghetto di Fiè e successivamente quello superiore, entrambi artificiali, incastonati in un paesaggio idilliaco di boschi di conifere e prati, sovrastati dal massiccio dello Sciliar, simbolo dell'Alto Adige, nel Parco Naturale Sciliar-Catinaccio.

Dopo il pranzo al sacco, ritorno in direzione della chiesetta di San Costantino, già menzionata nel 1281, eretta su una collina, offre all'osservatore un panorama unico, uno dei soggetti fotografici più amati dell'Alpe di Siusi !

La chiesa, circondata da prati e con il maestoso Sciliar sullo sfondo, era chiusa e quindi non siamo riusciti a vedere all'interno il bell'altare barocco, purtroppo depredata e una tela del pittore di corte viennese J. A. Moelk.

Sul campanile a bulbo costruito intorno al 1800, è riprodotto un affresco mal conservato di San Cristoforo.



Infine da Fiè, sempre con il bel tempo, il rientro nel tardo pomeriggio con autobus a Bolzano.

Ho apprezzato in entrambe le escursioni, le soste programmate o a seconda del bisogno di ciascuno, pranzo al sacco o chi lo desiderava alla trattoria ; un bel gruppo in cui ognuno è libero di organizzarsi come

meglio crede, un gruppo solidale, si scherza, si fanno battute, si sorride, si chiacchiera, ma anche si ascolta il canto degli uccelli, il vento tra gli alberi, si respira un clima sereno, un'atmosfera rilassante, un camminare fisico e spirituale. Personalmente è stata una bella esperienza, camminare e dialogare, lasciarsi guidare dalla Natura, condividere le bellezze e le fatiche della giornata, mi hanno regalato dei bellissimi e piacevoli momenti con delle belle persone !

Ad oggi il gruppo conta una trentina di aderenti, e sono convinto che altri si uniranno nei prossimi mesi : importante è mantenere questo "spirito di squadra", in

un mondo che spesso dimentica l'equilibrio che la Natura ha definito e che troppo spesso viene sconvolto con leggerezza colpevole;

l'uomo è dentro e fa parte di essa, questo gruppo nel suo piccolo, deve opporsi all'ignoranza e all'arroganza con la conoscenza, l'educazione, la consapevolezza, il rispetto nei confronti delle piante e degli animali, caratteristiche degli uomini civili e della cultura che li deve permeare.

Walter Venturelli

A questo numero hanno collaborato in redazione: Bruno Falcomatà, Walter Venturelli, Beata Gagracz, Gabriella Weber, Franco Casale, Zaccaria Dellai

INTERVISTA CON RITA KRAWCZYK – PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE CLUB DELLA VISITAZIONE A BOLZANO



La redazione intervista Rita Krawczyk, la presidente e fondatrice dell'associazione Club della Visitazione di Bolzano

1. Da quanto tempo è attiva la tua associazione? Come nasce l'idea per la sua fondazione?

La mia associazione è attiva dal 1985 (ufficialmente con lo statuto). Prima facevo volontariato al Centro diurno di Gries con la signora Von Lutz. Nel 1970 su incarico del Ministero degli Interni abbiamo organizzato per ECA di Bolzano e Bressanone i primi soggiorni sperimentali per gli anziani. Le origini



dell'associazione "Club della Visitazione" risalgono a 1983. Voluta da Don Giuseppe Rauzi nasce come centro Lovera – punto di incontro aperto a tutti gli abitanti del quartiere Europa.

L'attività del Club della Visitazione nasce per dare delle risposte ai numerosi anziani e anziane del quartiere.

2. Qual'è stato l'impiego nella tua vita lavorativa?





Ero la coordinatrice del servizio dei centri domiciliari (aiuto domiciliare). Sono partita con Gries come assistente, poi sono andata ai Piani di Bolzano. Ho cominciato nel 1986, sono andata in pensione nel 2009. Ho sempre seguito parallelamente lavoro e l'associazione. Quando c'erano

gli impegni più grandi prendevo le ferie (per accompagnare le gite, soggiorni, organizzare i pranzi di Natale ecc.).

L'attività è rimasta sempre quella delle origini ma con molta più intensità e impegno dovuto anche alle carenze di volontari disposti a dare il loro contributo per la nostra attività.

Volontariato è amore, disponibilità verso il prossimo e donare l'amore e ascolto. Questo è volontariato per anziani. Tutto il resto è apparenza.

3. Il tuo modo di lavorare è fatto per progetti, ce ne vuoi parlare di alcuni di questi?

Progetti ne ho fatti tantissimi. Più importante è il progetto che ha vinto il primo premio di Cultura Socialis della Provincia: "L'estate insieme" nel 2009. Ho girato quasi tutto L'Alto Adige con i referenti della Cultura Socialis per illustrare il progetto che tutti volevano che partisse in più zone ma nessuno ha preso questo impegno (sono rimasta solo io). Un altro dei miei

progetti era "Un nonno per amico", nella scuola elementare ai Piani di Bolzano che ha avuto un percorso di un anno con la conclusione sul Renon con genitori, bambini e i nonni. Ho fatto molto con la casa di riposo di Via della Roggia dove ho lavorato molto sull'autostima degli anziani che poi alla fine sono riuscita attraverso i loro racconti del passato a fare emergere fuori quello che era il loro carattere ed ho lavorato su questo. Alla fine il tutto è diventato uno spettacolo teatrale dove ogni anziano ha raccontato la sua esperienza del passato e l'ha confrontata con l'oggi. E' stato un progetto molto molto bello.

4. Quali sono le difficoltà che incontri quelli giornalieri e quelli strutturali?

I problemi che incontro giornalmente li supero con la tenacia e la forza. Questa forza mi permette di varcare ogni ostacolo che incontro nella mia attività nel quartiere.

I problemi strutturali si possono risolvere solo unendo le varie associazioni. Per esempio l'iniziativa, portata avanti dalla Rete Anziani curata da Franco Casale, che consiste la rivendicazione con l'assessore provinciale competente – dott. Bessone finalizzata ad avere una sede per le associazioni di volontariato.

Ribadisco che sono del parere che ci si deve cominciare a unire perché l'unione fa la forza, per dare anche più risposte ai problemi che incontriamo nel fare il nostro volontariato.

Un autunno attivo e stimolante per i membri della nostra associazione di anziani!

Cari soci e simpatizzanti,

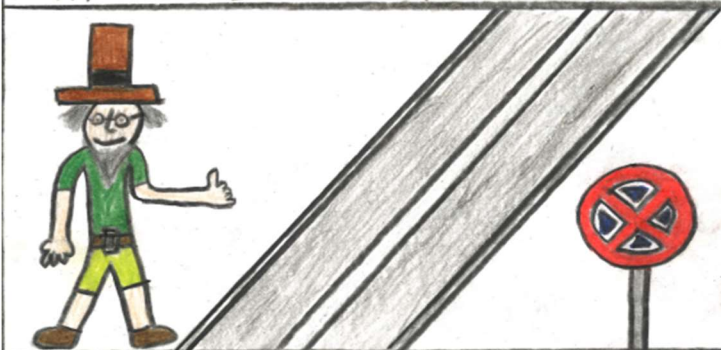
Siamo lieti di annunciare che, dopo una lunga pausa estiva, i corsi di acquagym finalmente ripartiranno!



Zaccaria Dellai autore del fumetto "il Vecio Tarampa"

L'acquagym è ideale per mantenere la forma fisica e allo stesso tempo rilassarsi in un ambiente piacevole. Non vediamo l'ora di vedervi in piscina per un'ora di movimento, divertimento e benessere! Corsi acquagym si svolgeranno nuovamente presso il Lido di Bolzano il mercoledì e presso la piscina della Scuola di Don Bosco il giovedì.

① IL VECIO TARAMPA VA IN VACANZA FACENDO L'AUTOSTOP.



② UN PULLMAN DI ANZIANI GLI DA UN PASSAGGIO.



Abbiamo una gradevole conferma per voi: un corso di ballo per principianti, curato personalmente dalla talentuosa insegnante Laura Giovanazzi partirà il martedì 3 ottobre alle 15:30. Grazie alla sua pazienza e esperienza, potrete imparare i passi base di diverse danze, divertendovi e socializzando con gli altri membri dell'associazione.

Per gli amanti delle passeggiate all'aria aperta, continuiamo ad organizzare le camminate del martedì. Un'occasione per immergersi nella natura, fare esercizio fisico e condividere piacevoli momenti di convivialità con gli altri partecipanti.

Non dimenticate poi le interessanti conferenze di mercoledì pomeriggio. Esperti in vari settori ci offriranno un'ampia panoramica su argomenti di interesse generale. Una grande opportunità per imparare, approfondire le proprie conoscenze e confrontarsi con altre persone.

Se invece siete alla ricerca di una gita emozionante ed insolita, non potete perdersi la nostra navigazione sulla suggestiva Laguna di Venezia (isole: S. GIORGIO MAGGIORE – TORCELLO – MURANO), fissata per il 1 ottobre 2023. Una giornata indimenticabile alla scoperta di uno dei luoghi più affascinanti del nostro Paese, con aperitivo e stuzzichini e tanto di pranzo servito a bordo di una caratteristica barca! Una perfetta occasione per lasciarsi incantare dalle meraviglie della natura e

godere della compagnia dei nostri amici dell'associazione.

Per i più competitivi, riprendono i giochi di burraco! Ogni lunedì e giovedì potrete giocare e sfidarvi a colpi di carte in un'atmosfera gioiosa ed amichevole. Una divertente attività che stimola la mente e favorisce la socializzazione.

Lunedì mattina, inoltre, mettiamo a vostra disposizione l'assistenza del nostro infermiere professionale Alessandro Altadonna. Un'opportunità preziosa per effettuare controlli medici di routine, ricevere consigli e supporto nella gestione della salute quotidiana.

Infine verso la metà di settembre riprendono anche delle attività dei circoli: fotografico e scacchi. Due occasioni imperdibili per chi ama la creatività o vuole mettere alla prova le proprie capacità in questo campo delle abilità.

L'autunno è un periodo ricco di opportunità per trascorrere momenti felici e stimolanti all'interno della nostra associazione. Vi invitiamo a partecipare alle attività che più vi interessano e vi sentirete coinvolti, ricordando che è insieme che rendiamo la nostra comunità di anziani partecipata e speciale!

Vi aspettiamo con entusiasmo!!!

Vi segnaliamo inoltre:

➤ **Soggiorni termali a Montegrotto presso Hotel Marco Polo:** ci sono ancora alcune camere disponibili nei seguenti periodi:

24.09 – 08.10,
08.10 - 15.10,
27.12 – 03.01

➤ **Feste da ballo:** riprendiamo con la

fiesta da ballo del 24.09 dove suonerà Tino&Ciano, durante la quale abbiamo previsto una ricca lotteria. Ad ottobre vorremmo proporvi una festa da ballo nell'orario serale (probabilmente sabato 28.10) dove prevediamo anche un'apericena.

ANTEAS – AGAS APS
Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà
Nationaler Verein aller aktiven Altersgruppen für die Solidarität

TERME RELAX

HOTEL MARCO POLO 3* S. MONTEGROTTO

24.09 – 08.10 2023 (14 notti)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:	QUOTA	QUOTA 70+
Stanza doppia	€ 1070,00	€ 1005,00
Stanza singola	€ 1160,00	€ 1095,00

ANTEAS – AGAS APS
Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà
Nationaler Verein aller aktiven Altersgruppen für die Solidarität

TERME RELAX

HOTEL MARCO POLO 3* S. MONTEGROTTO

08 - 15 OTTOBRE 2023 (7 notti)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:	QUOTA
Stanza doppia	€ 610,00
Stanza singola	€ 685,00

ANTEAS – AGAS APS
Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà
Nationaler Verein aller aktiven Altersgruppen für die Solidarität

SPECIALE CAPODANNO

TERME RELAX

HOTEL MARCO POLO 3* S. MONTEGROTTO

27/12/23 – 03/01/2024 (7 notti)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:	QUOTA
Stanza doppia	€ 810,00
Stanza singola	€ 860,00

③ ARRIVA AL MARE, ANCHE SE...



④ LUI PREFERISCE LA MONTAGNA!



CONFERENZE DEL MERCOLEDÌ

L'associazione Anteas Agas da molto tempo ormai organizza le conferenze per i soci, familiari e i simpatizzanti con lo scopo di tenere attivo l'interesse sia per la cultura che per la prevenzione e cura della persona. In questi anni i nostri soci hanno apprezzato

questa iniziativa che a causa del Covid ha riscontrato una minore partecipazione. E' nostra intenzione rilanciare questo servizio. A questo proposito qui di seguito abbiamo redatto il programma del secondo semestre dell'anno 2023 con la speranza che si ritorni a una discreta partecipazione da parte di tutti.

Le conferenze si svolgeranno i mercoledì con le date appresso indicate:

- **13.09** alle ore 16:00 – conferenza dell'infermiere Alessandro Altadonna su "preparazione" per affrontare l'autunno
- **27.09** alle ore 16:00 – Micaela Bicciato presenta il suo libro: "La fiaba entra nelle persone"
- **04.10** alle ore 16:00 – proiezione dei 2 film di Gianfranco Magi (Scozia e Magica Calabria)
- **18.10** alle ore 16:00 – Milena Maglione: 2° conferenza sulla grafologia
- **08.11** - alle ore 16:00 – Rodolfo Zinelli: Riflessioni e testimonianze dal cammino del Santiago di Compostela.

Approfittando della recente intesa fatta con l'Associazione Scrittori Bolzano, qui di seguito programmiamo delle date dove alcuni libri verranno presentati presso la nostra associazione. Sarà nostra cura comunicare tempestivamente il titolo e la recensione del libro presentato nella conferenza

- **11.10** alle ore 16:00
- **25.10** - alle ore 16:00
- **22.11** - alle ore 16:00
- **29.11** alle ore 16:00



FESTA DEI NONNI

Si festeggia in tutti i paesi del mondo, anche se in date diverse. In Italia si festeggia il 2 ottobre, che è anche la festa degli angeli custodi.

In questa pagina diamo conto di due iniziative ispirate alla festa dei nonni.

La prima riguarda la "FESTA DELLA SOLIDARIETA' annuale organizzata dalla Rete Anziani e patrocinata dal Comune di Bolzano. Dopo il successo riscontrato l'anno scorso curato ed organizzato da Anteas Agas quest'anno l'organizzazione è curata dalla consorella

Auser/ASSH e si terrà in Piazza Matteotti a Bolzano, sabato 23 settembre. Una buona occasione per partecipare anche da parte di tutti soci di Anteas Agas. Le associazioni aderenti alla Rete Anziani coordinate dal portavoce Franco Casale che con l'occasione fa il punto su alcuni temi che la stessa Rete dovrà affrontare nel prossimo futuro:

- Fattivo contributo sull'attuazione della legge sull'invecchiamento attivo della Provincia di Bolzano;

- Stesura e conclusioni legate al Registro delle badanti promosso dal Comune di Bolzano;

- Proposte sull'attuazione del Piano sociale della città di Bolzano in fase di realizzazione;

- Particolare attenzione sulle fasi di assegnazione di spazi da destinare alla Rete Anziani in merito alla realizzazione della Casa per le associazioni – Programma planivolumetrico di ristrutturazione da poco approvato dalla Giunta Provinciale;

- Assegno di cura e possibili soluzioni attuative per snellire le procedure di assegnazione del contributo;

- Risoluzione dei problemi legati al Terzo Settore - alleggerire il carico fiscale e burocratico delle Associazioni e riconoscimento delle APS da parte della Provincia di Bolzano;

- Come migliorare e potenziare il servizio Emergenza Anziani e il rinnovato accordo con CNA



Pensionati in merito al servizio riparazioni e manutenzione a domicilio;

- Condizioni di vita degli anziani a Bolzano e come affrontare il problema legato al Caro vita;
- Sostegno al progetto legato alla Digitalizzazione nella Pubblica Amministrazione in collaborazione con il Comune di Bolzano;
- Corsi di formazione su come contrastare le truffe agli anziani a sostegno del progetto "FIDARSI È BENE...MA NON DI TUTTI!!!!!!" – in collaborazione con il Commissariato del Governo e Comune di Bolzano;
- Corso di formazione su come gestire e potenziare il servizio legato alla distribuzione, al trasporto e alla conservazione dei viveri con particolare attenzione su come riconoscere quando una famiglia ha bisogno di "aiuto alimentare" in collaborazione con Banco Alimentare e UPAD.

La seconda celebra la Festa dei Nonni organizzata dall'Anteas Agas dal titolo: "CON...POCO..SORRIDENDO". Viene organizzata in collaborazione con AGESCI Bolzano 2 (Associazione Guide e Scouts Cattolici Italiani), dei

MASCI Bolzano 3 (Movimento Adulti Scouts Cattolici Italiani). L'iniziativa curata da Luciano Macchia (il referente del progetto nazionale "Volare") aperta alla Cittadinanza di Bolzano, in cui il loro pensiero è sintetizzato in questi due concetti pienamente

condivisibili: - "Il vero modo di essere felici è quello di aiutare gli altri". - "La felicità si basa su due pilastri fondamentali: prendere la vita come un gioco e dare amore agli altri". Il 30 settembre verrà organizzata la giornata dove tutti, grandi e piccini saranno coinvolti a partecipare ad una serie di laboratori, a vari giochi da tavolo, ad ascoltare favole e quant'altro ancora.

ANTEAS – AGAS
Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà
Nationaler Verein aller aktiven Altersgruppen für die Solidarität

Città di Bolzano
Stadt Bolzen

SABATO
30.09.2023
Dalle ore **15:00**
alle ore **18:00**
Presso Centro Lovera
in Viale Europa 3
a Bolzano

L'associazione ANTEAS AGAS di Bolzano organizza in collaborazione con l'AGESCI di Bolzano e del MASCI (Movimento Adulti Scouts Cattolici Italiani) la giornata "CON ... POCO ... SORRIDENDO" dove tutti, grandi e piccini saranno coinvolti a partecipare: ad una serie di laboratori, a vari giochi da tavolo, ad ascoltare favole e tant'altro ancora.

La redazione ha ricevuto e pubblica volentieri la nota seguente dedicata agli anziani:

"GLI ANZIANI"

"Siamo nati negli anni 40-50-60"
 "Siamo cresciuti negli anni 50-60-70"
 "Abbiamo studiato negli anni 60-70-80"
 "Ci frequentavamo negli anni 70-80-90."
 "Ci siamo sposati e abbiamo scoperto il mondo negli anni 70-80-90".
 "Ci avventurammo negli anni 80-90"
 "Ci stabilizzammo negli anni 2000".
 "Siamo diventati più saggi negli anni 2010".
 "E stiamo andando con decisione verso il 2030".
 "Si scopre che abbiamo vissuto OTTO decenni diverse..."
 "DUE secoli diversi..."
 "DUE millenni diversi..."
 "Siamo passati dal telefono con operatore per le chiamate interurbane, alle videochiamate in qualsiasi parte del mondo; siamo passati dai cinema a YouTube, dai dischi in

vinile alla musica online, dalle lettere scritte a mano alle email e WhatsApp".
 "Dalle partite in diretta alla radio, alla TV in bianco e nero, e poi alla TV HD".
 "Siamo andati al Video Club e ora guardiamo Netflix".
 "Abbiamo conosciuto i primi computer, schede perforate, dischetti e ora abbiamo gigabyte e megabyte in mano sui nostri telefoni cellulari e iPad".
 "Indossammo pantaloncini per tutta la nostra infanzia e poi pantaloni lunghi, stringate, bermuda, ecc."
 "Abbiamo evitato la paralisi infantile, la meningite, l'influenza H1N1 e ora il COVID-19".
 "Abbiamo guidato su pattini, tricicli, auto inventate, biciclette, motorini, auto a benzina o diesel e ora guidiamo ibridi o elettrici al 100%".

"Sì, ne abbiamo passate tante ma che bella vita abbiamo avuto!"
 "Siamo una specie di "Yaa seen-it-all - già visto tutto".
 "La nostra generazione ha letteralmente vissuto e testimoniato più di ogni altra in ogni dimensione della vita".
 "La vita è un compito che ci siamo portati a fare a casa. Quando guardi... sono già le sei del pomeriggio; quando guardi... è già venerdì; quando si guarda... il mese è finito, quando si guarda... l'anno è finito; quando si guarda... sono passati 50, 60 e 70 anni!
 Quando guardi... non sappiamo più dove sono i nostri amici.
 Quando guardi... abbiamo perso l'amore della nostra vita e ora è troppo tardi per tornare indietro.



IL TEMPO NON SI FERMA



VISITA IL NOSTRO SITO: www.anteas-agasbolzano.it

Non smettere di fare qualcosa che ti piace per mancanza di tempo. Non smettere di avere qualcuno al tuo fianco, perché i tuoi figli presto non saranno tuoi e dovrai fare qualcosa con quel tempo rimanente, dove l'unica cosa che ci mancherà sarà lo spazio che può essere goduto solo con i soliti amici. Quel tempo che, purtroppo, non torna mai...
È necessario eliminare il "DOPO"....

"DOPO"...

Ti chiamerò.

"DOPO"...

lo faccio.

"DOPO"...

lo dico.

"DOPO"...

lo cambio.

Lasciamo tutto per *Dopo,* come se il *Dopo* fosse migliore... Perché non lo capiamo...

"DOPO"...

il caffè si raffredda

"DOPO"...

la priorità cambia,

"DOPO"...

il fascino è perso

"DOPO"...

presto si trasforma in tardi,

"DOPO"...

la nostalgia passa,

"DOPO"...

le cose cambiano,

"DOPO"...

i bambini crescono

"DOPO"...

la gente invecchia,

"DOPO"...

il giorno è notte,

"DOPO"...

la vita è finita.

Non lasciare niente per *Dopo,* perché in attesa del *Dopo,* puoi perdere i migliori momenti, le migliori esperienze, i migliori amici, i più grandi amori.

Ricorda che *Dopo* potrebbe essere tardi.

Il giorno è oggi!*

NON SIAMO PIÙ IN UN'ETÀ PER RIMANDARE NULLA.

Sempre insieme

Sempre uniti

Sempre fratelli

Sempre amici

PAGINA CULINARIA tratta da "Gli anni d'oro a tavola" di Mirco Ambrosini - Marvi Pizzini redatto da ASSB

ALIMENTAZIONE PER ANZIANI

A cura di Gabriella Weber che consiglia...

Crema di carote con crostini alla cannella



Ingredienti: Carota 100g, patata 20g, pane integrale 20g, cipolla 10g, olio d'oliva 5g, aglio 3g, brodo vegetale q.b., sale q.b.

Pelate la carota, la patata e la cipolla, tagliatele a piccoli pezzi e disponetele in una casseruola. Unite l'aglio e l'olio d'oliva e coprite il tutto con il brodo vegetale, aggiustando di sale. Procedete con la cottura a fuoco moderato per circa 30-35 minuti, quindi passate il tutto con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema non troppo densa. Nel frattempo tagliate il pane a dadini. Mettetelo in una teglia da forno e cospargetelo di cannella in polvere, irrorandolo con un filo di olio d'oliva. Fate tostare i crostini nel forno a 160° circa per qualche minuto, dopo di che versate la crema nelle tazze e completate con i crostini alla cannella.

Tagliata di manzo al radicchio trevigiano e parmigiano reggiano



Ingredienti: Scamone di manzo 70g, radicchio trevigiano 50g, parmigiano reggiano 30g, olio d'oliva extra vergine 10g, sale, pepe q.b.

Preriscaldate il forno a 200°; nel frattempo lavate e tagliate finemente il radicchio. Adagiate su un piatto la carne tagliata a fettine sottilissime, poi, a strati successivi, il radicchio

trevigiano e, infine il parmigiano tagliato a scaglie. Aggiungete l'olio d'oliva, il sale e mettete tutto in forno per circa 7-8 minuti. Ultimata la cottura, servite subito facendo attenzione a non scottarvi toccando il piatto. Il radicchio trevigiano può essere sostituito con altre verdure: ad esempio l'invidia belga, le zucchine ecc

DOVE SIAMO

ODV organizzazione di volontariato APS associazione promozione sociale

Via San Quirino,34/A 39100 Bolzano

Sito: www.anteas-agasbolzano.it

Tel. 0471/283161 - C.F.: 94060340216/94146120210 * E-mail: antea.bz@virgilio.it * Pec: anteas-agasbz@pec.it