



CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA

In questo articolo il nostro Bimensile di settembre ottobre, rilancia, rivolto ai nostri soci/e invitandoli/e a partecipare alla nostra offerta per l'attività motoria 2026/27, ben 5 proposte in programma:

ballo, acquagym, yoga e due di ginnastica dolce. Oltre alle tradizionali feste da ballo organizzate mensilmente con musica dal vivo sia per il ballo che di ascolto.

...Segue a pagina 2

IN PROGRAMMA SETTEMBRE E OTTOBRE :

- GITA CON TRENINO DEL BERNINA
- FESTA DA BALLO IL 20/09
- SOGGIORNI TERMALI A MONTEGROTTO
- SPORTELLO DELL'INFERMIERE OGNI LUNEDI'
- GIOCO DI BURRACO OGNI LUNEDI' E GIOVEDI' POMERIGGIO
- CONFERENZE IL MERCOLEDI' POMERIGGIO
- GRUPPO CAMMINATORI OGNI MARTEDI'
- CORSO DI ACQUAGYM
- CORSO DI BALLO
- CORSO DI GINNASTICA DOLCE
- CORSO DI YOGA

**FESTA DA BALLO E
ASCOLTO MUSICA
ITALIANA ANNI
60'70'80'
NON MANCATE IL
20.09.2026 IN SALA
EUROPA!!!**

CONCORSO FOTOGRAFICO PER SOCI E SIMPATIZZANTI

SCEGLI UNA FOTO CHE HAI
SCATTATO dagli un titolo e
invia il file a:

ANTEA.BZ@VIRGILIO.IT,
partecipi così al 2° Concorso
Fotografico ANTEAS-AGAS.

*Se non l'hai ancora fatto ricordati di
alimentare la sottoscrizione aperta con il
Bimensile di maggio giugno. Contiamo nel tuo*

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

CORSO DI GINNASTICA DOLCE
- MARTEDI'
- GIOVEDI'
DALLE 10:00 ALLE ORE 11:00
10 incontri (con Istruttore qualificato)
Presso la sede di Viale Europa 60
€50,00 (al corso)

CORSO DI YOGA
TUTTI I MERCOLEDI'
DALLE 09:00 ALLE ORE 10:00
10 incontri (con Istruttore qualificato)
Presso la sede di Viale Europa 60
€50,00

CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA
TUTTI I MERCOLEDI'
(SECONDO IL CALENDARIO SCOLASTICO)
DALLE ORE 11:20 ALLE ORE 12:15
DAL 30/09/2026 AL 16/12/2025
Fino a 70 anni **€100,00**
Oltre i 70 anni **€85,00**

Lido di Bolzano
Insegnante: Marco Egi

DAL 30/09/2026 AL 16/12/2026
(Seguendo calendario scolastico)

INFO E PRENOTAZIONI:
0471 283161

Attenzione! In settembre riprendono le attività del Circolo Scacchi, del Gruppo Fotografico e del gioco delle carte. Se sei interessato/a prenotati al numero 0471 283 161.

ODV organizzazione di volontariato APS associazione promozione sociale

Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà

Sito: **www.anteas-agasbolzano.it**

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

CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA

L'Università degli Studi di Roma Foro Italico Attività motorie per l'età evolutiva e gli anziani per un invecchiamento attivo, scrive: *"l'attività motoria negli anziani non è solo un passatempo, ma una vera e propria **prescrizione medica** per prevenire e curare le patologie legate all'invecchiamento.*

Benefici cardiovascolari e metabolici. Regola la pressione: riduce la rigidità delle arterie e contrasta l'ipertensione arteriosa. **Controlla la glicemia:** aumenta la sensibilità all'insulina, aiutando a prevenire e gestire il diabete di tipo 2 e abbassa i trigliceridi. **Benefici muscolo-scheletrici e prevenzione delle cadute:** frena la naturale perdita di massa e forza muscolare legata all'età. **Rinforza le ossa:** stimola il rimodellamento osseo, rallentando l'osteoporosi e riducendo il rischio di fratture. **Allena l'equilibrio:** migliora la proprioccezione, riducendo drasticamente il rischio di cadute accidentali. **Benefici neurologici e cognitivi. Preserva la memoria:** stimola la neuroplasticità e riduce il rischio di declino cognitivo e demenze.

Contrasta la depressione: aumenta la produzione di serotonina ed endorfine, migliorando il tono dell'umore. **Migliora il sonno:** regolarizza i ritmi circadiani, facilitando un riposo notturno più profondo e ristoratore."

Siamo d'accordo, il movimento è la chiave per mantenere il corpo giovane e la mente sempre serena. Non è mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura della propria salute fisica. Ogni piccolo passo fatto oggi si trasformerà in grande benessere domani mattina. La ginnastica è un regalo prezioso che facciamo a noi stessi con tanto amore. Muoversi con costanza aiuta a mantenere una grande autonomia nella vita quotidiana. Praticare attività motoria leggera allontana la rigidità e dona nuova energia. Lo yoga è una disciplina meravigliosa che unisce il corpo alla mente profonda. I suoi movimenti lenti e controllati sono perfetti per ritrovare l'equilibrio. Attraverso lo yoga impariamo a respirare meglio e a rilassare i muscoli tesi. Le posizioni si possono adattare facilmente alle capacità di ogni singola persona. Ogni respiro profondo nello yoga aiuta a scacciare via i pensieri pesanti. Questa pratica millenaria protegge la colonna vertebrale e migliora la postura. Anche la ginnastica dolce offre benefici straordinari per la salute di tutti. Si tratta di un allenamento studiato appositamente per rispettare le

articolazioni. I movimenti sono fluidi, delicati e non richiedono mai sforzi eccessivi o bruschi. La ginnastica dolce stimola la circolazione sanguigna in tutto il nostro organismo. Rinforza le gambe e le braccia per farti camminare con molta più sicurezza. È l'attività ideale per risvegliare i muscoli la mattina con dolcezza assoluta. Praticare in gruppo la ginnastica dolce permette anche di fare nuove amicizie. L'acquagym è un'altra opzione fantastica per muoversi provando una grande gioia. L'acqua della piscina sostiene il peso del corpo e rende tutto più leggero. In acqua le articolazioni non soffrono l'impatto e sono protette da traumi. Ogni esercizio in piscina diventa un gioco piacevole e molto rinfrescante. La resistenza dell'acqua tonifica i muscoli in modo naturale e senza dolore. L'acquagym è ottima per chi desidera migliorare la coordinazione dei movimenti. Il massaggio naturale dell'acqua dona subito una sensazione di totale relax.

Queste tre attività insieme offrono una formula perfetta per un corpo sano. Migliorare l'equilibrio significa ridurre drasticamente il rischio di brutte cadute. Sentirsi più agili aumenta l'autostima e la voglia di uscire di casa spesso. L'attività fisica stimola la produzione di endorfine, gli ormoni della felicità. Il buon umore aumenta e lo stress della vita quotidiana svanisce in fretta. Anche la qualità del sonno migliora tantissimo dopo un po' di sano movimento. Il corpo riposa meglio e la mattina ci si sveglia carichi di vitalità pulita. Per iniziare basta davvero poco, serve solo un pizzico di buona volontà. Scegli l'attività che ti ispira di più e che ti fa stare meglio. Indossa abiti comodi che

ti lascino muovere in totale libertà e comfort. Ascolta sempre il tuo corpo senza pretendere tutto subito nei primi giorni. Parla con il tuo medico per scegliere il percorso più adatto a te. **Istruttori qualificati** sapranno guidarti passo dopo passo con grande pazienza. Non avere fretta di raggiungere risultati, goditi semplicemente il percorso. La costanza premia sempre e i benefici non tarderanno ad arrivare presto. Dalla fine di settembre iniziano tutti i corsi, contattateci per informazioni e per la preiscrizione. Prenotarsi permette di essere sicuri a non restare fuori dai numeri di partecipanti già fissati per ogni corso.

La redazione

FESTE DA BALLO

Cari soci, amici e amiche, abbiamo una bellissima notizia per voi. Con domenica 20 settembre riprendiamo le feste da ballo che vorremmo aprire anche a chi non balla per ascoltare bella musica suonata dal vivo dal trio musicale **ZOBIA passion for music**. Il cuore ha sempre l'età di chi lo fa battere a tempo di musica. Per questo vi invitiamo a una festa speciale tutta per voi. Sarà un pomeriggio di festa, gioia e spensieratezza. Un momento per ritrovarci e stare insieme. Vogliamo regalarvi qualche ora di puro divertimento. La musica dal vivo riempirà la sala di allegria. Ascolteremo le canzoni più belle della nostra vita. Quelle che sanno far cantare e battere le mani. E per chi lo desidera, la pista da ballo vi aspetta. Due passi in compagnia fanno bene al corpo e all'umore. Non serve essere ballerini professionisti per partecipare. Basta la voglia di sorridere e muoversi un po'. La festa non sarà solo musica e ballo. Ci sarà anche il piacere di chiacchierare insieme. Condivideremo ricordi, risate e storie vecchie e nuove. Per rendere tutto più dolce e saporito, vi offriremo qualcosa. Ci saranno stuzzichini sfiziosi per tutti i gusti. E non mancherà di certo un buon bicchiere per brindare. Un brindisi alla salute e alla gioia di stare vicini. Vogliamo che nessuno si senta solo in questo giorno. La compagnia è il regalo più bello che possiamo farci. Venite come vi sentite più comodi e felici. Portate con voi solo il vostro sorriso migliore. Noi penseremo a tutto il resto con il cuore. Vi aspettiamo a braccia aperte per passare ore liete. Non mancate a questo appuntamento con la felicità. Un caro abbraccio e a presto!

Bruno Falcomatà



L'andamento del turismo: un bilancio dell'anno



Quest'anno alcune delle nostre proposte turistiche hanno riscosso un grande successo. Tra le iniziative più apprezzate ricordiamo il soggiorno di Pasqua all'Isola d'Elba e i soggiorni termali, che hanno registrato una buona partecipazione. Grande interesse ha inoltre suscitato la prossima gita con il Trenino del Bernina, che si svolgerà a breve.

Purtroppo, non tutte le proposte hanno avuto lo stesso riscontro e diverse iniziative sono state cancellate a causa del numero insufficiente di partecipanti. Anche i soggiorni al mare hanno registrato una partecipazione leggermente inferiore rispetto allo scorso anno.

Nell'organizzazione dei viaggi ci troviamo inoltre ad affrontare alcune difficoltà legate alla collaborazione con le agenzie e alla disponibilità delle camere singole, molto richieste dai nostri soci ma spesso limitate negli hotel. A questo si aggiunge l'aumento dei costi del gasolio, che ha comportato un incremento dei prezzi dei pullman e, di conseguenza, del costo complessivo dei soggiorni.

Guardiamo comunque al futuro con fiducia. A partire dal mese di novembre lavoreremo alla programmazione delle nuove destinazioni per il 2027, cercando di proporre un calendario vario e interessante, nella speranza di raggiungere il numero minimo di partecipanti necessario per poter realizzare tutte le iniziative. Grazie a tutti i soci che continuano a partecipare alle nostre attività e a sostenerci con il loro entusiasmo.



Carissime Socie e Soci,
questo numero del nostro Bimestrale è il penultimo dell'anno e desidero dedicarlo ad un amico e Volontario della nostra Associazione, Luciano Macchia.

Luciano ha collaborato con ANTEAS-AGAS ad alcuni progetti, "Volare", "Donabbraccio", all'ultimo "Un badile per la Pace" e ad altre iniziative realizzate nelle Residenze per anziani del Comune di Bolzano.

Luciano è anche Volontario di UNITALSI, Unione Nazionale Italiana Trasporto Ammalati a Lourdes e Santuari Internazionali, un'Associazione che da più di 120 anni, porta conforto e speranza per chi soffre. Un Volontario-barelliere che dal 2007 accompagna, assiste, sostiene, un uomo di carità che con il suo agire è vicino e solidale durante i pellegrinaggi alle persone con disabilità, malate, anziane o bisognose di aiuto.

Per conoscere meglio e approfondire le ragioni che lo hanno spinto a iniziare l'avventura del volontariato, direi un "Volontariato poliedrico", gli ho chiesto di raccontare le sue esperienze.

"Ho cominciato a far parte dell'UNITALSI nell'anno 2007 in maniera del tutto casuale.

L'amica Elisa che aveva intenzione di fare un pellegrinaggio a Lourdes mi chiese di accompagnarla a prendere informazioni sul pellegrinaggio proposto dall'Associazione.

In quell'occasione ci fu consigliato di fare un'esperienza completamente diversa dal pellegrino, diventare Elisa sorella ed io barelliere.

Così pochi mesi dopo è cominciata la mia avventura di barelliere.

Andare a Lourdes come barelliere (per gli uomini) o sorella / dama (per le donne) significa fare una scelta di volontariato gratuito e di profonda carità cristiana, mettendosi interamente a disposizione delle persone malate, disabili o anziane durante il pellegrinaggio.

Sorelle e barellieri assistono gli ammalati h24.

I turni sono intensi e coprono l'intera giornata, dai risvegli mattutini fino alla sera tardi.

Non si tratta di una semplice vacanza o di un viaggio turistico, ma di un'esperienza comunitaria ed evangelica di condivisione.

Si mangia, si prega e si cammina insieme agli ammalati, annullando le differenze sociali e vivendo come una grande famiglia.

Hai un caro ricordo del pellegrinaggio a Lourdes?

Al Santuario di Lourdes la maggior parte dei pellegrini desidera fare un "bagno di purificazione" immergendosi nelle acque della sorgente miracolosa scoperta da Santa Bernadette dietro indicazione della Vergine Maria.

Nel mio primo viaggio a Lourdes, l'ammalato e il suo accompagnatore potevano usufruire di una corsia preferenziale per evitare la lunga fila. Una sorella esperta mi consigliò di prendermi tutto il tempo e di

vivere quell'esperienza da solo. Così feci. Mi accodai alla fila e cominciai il mio percorso. Quel tempo di preghiera e di raccoglimento è volato: la sorella aveva ragione, grazie al suo consiglio ho potuto vivere un'esperienza profonda e indimenticabile.

A quali altre iniziative hai partecipato con UNITALSI.

L'UNITALSI fa parte del Servizio Nazionale della Protezione Civile e personalmente ho partecipato a diversi suoi interventi, cercando di portare la mia allegria per offrire un sorriso a chi in quel momento è in stato di sofferenza.

Nel 2004 è stato avviato il progetto "Cuore di Latte" per supportare economicamente e logisticamente l'Opera Hogar Niño Dios, una casa di accoglienza a pochi passi dalla Basilica della Natività a Betlemme, gestita dalle Suore del Verbo Incarnato.

Nel 2018 sono stato una settimana nella Casa Hogar per aiutare le suore nell'assistenza quotidiana e nel supporto ai bambini. Quell'esperienza mi ha toccato profondamente, tutt'oggi ricevo notizie di quei bambini, alcuni sono cresciuti, altri purtroppo non ci sono più e purtroppo la guerra attuale sta mettendo in seria difficoltà i progetti di Casa Hogar.

Al rientro da ogni esperienza, mi rendo conto che ho ricevuto più di quanto ho dato.

La stanchezza fisica, i ritmi serrati e la fatica svaniscono.

Spogliarti dei tuoi ruoli e delle tue sicurezze quotidiane e metterti in gioco con umiltà accanto alla fragilità umana ti aiuta a comprendere l'essenza della vita; infatti da quel primo viaggio a Lourdes ho cominciato il mio seppur

traballante cammino di Fede.

Quali sono i tuoi prossimi progetti con ANTEAS-AGAS?

Per me essere socio e volontario sia dell'UNITALSI sia dell'ANTEAS-AGAS significa offrire un volontariato completo.

Il primo mi dà modo di vivere periodi di una decina di giorni a disposizione degli altri h24.

Con l'ANTEAS-AGAS invece è volontariato "DEL QUOTIDIANO", che richiede una programmazione precisa dove i progetti si sviluppano nell'arco dell'intero anno.

Già a settembre infatti avrò un incontro con padre Francesco della Parrocchia Cristo Re di Bolzano per programmare alcuni laboratori nell'ambito del progetto "Un badile per la Pace".

Per il 2027 sto pensando di proporre il "Progetto da Dante a Dante", l'argomento trattato è il BULLISMO".

Non vi è parola più autentica con cui concludere: grazie!

Walter Venturelli





N° 4/2026 SEPTEMBER-OKTOBER

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN
SÜDTIROL



Città di Bolzano
Stadt Bozen



BRIXEN
BRESSANONE
Stadtgemeinde Brixen - Città di Bressanone



Volksbank

BEWEGUNGSKURSE

In diesem Artikel lädt unser zweimonatliches Magazin für September/Oktober unsere Mitglieder herzlich dazu ein, an unserem **Bewegungsprogramm 2026/27** teilzunehmen. Insgesamt stehen 5 Angebote auf dem Plan: Tanzen, Wassergymnastik, Yoga und zwei Kurse für sanfte Gymnastik. Hinzu kommen unsere traditionellen monatlichen Tanzfeste mit Live-Musik, die sowohl zum Tanzen als auch zum Zuhören einladen...

Fortsetzung auf Seite 2

IM PROGRAMM FÜR SEPTEMBER UND OKTOBER:

- AUSFLUG MIT DEM BERNINA-ZUG
- TANZVERANSTALTUNG AM 20.09
- THERMALAUFENTHALTE IN MONTEGROTTO
- PFLEGEBERATUNG DURCH DEN KRANKENPFLEGER JEDEN MONTAG
- BURRACO-SPIEL JEDEN MONTAG UND DONNERSTAG NACHMITTAG
- VORTRÄGE AM MITTWOCHNACHMITTAG
- WANDERGRUPPE JEDEN DIENSTAG
- AQUAGYM
- TANZKURS
- KURS FÜR SANFTE GYMNASTIK
- YOGAKURS

TANZVERANSTALTUNG UND ITALIENISCHE MUSIK DER 60ER-, 70ER- UND 80ER-JAHRE

NICHT VERPASSEN – AM 20.09.2026 IM EUROPASAAL!!!

FOTOWETTBEWERB FÜR MITGLIEDER UND FREUNDE

WÄHLE EIN FOTO, DAS DU AUFGENOMMEN HAST, GIB IHM EINEN TITEL UND SENDE DAS FILE AN:

ANTEA.BZ@VIRGILIO.IT, um am 2. Fotowettbewerb ANTEAS-AGAS teilzunehmen.

Wenn du es noch nicht getan hast, denk bitte daran die offene Spendenaktion der Mai-Juni-Ausgabe unserer Zeitschrift zu unterstützen. Wir verlassen uns auf dein




ANTEAS AGAS
Associazione Nazionale Tutte le Età Active per la promozione di attività fisica e sportiva tra i cittadini e per la valorizzazione del territorio.
nazionale Verein aller aktiven Altersgruppen für die Förderung der Gesundheit und der Lebensqualität.

CORSO DI GINNASTICA DOLCE
2 CORSI!
10 incontri (con Istruttore qualificato)
Presso la sede di Viale Europa 60
€50,00 (al corso)

CORSO DI YOGA
TUTTI I MERCOLEDÌ
DALLE 09:00 ALLE 10:00
10 incontri (con Istruttore qualificato)
Presso la sede di Viale Europa 60
€50,00

CORSO DI TANTO
TUTTI I MERCOLEDÌ
DALLE 11:20 ALLE 12:15
DAL 30/09/2026 AL 16/12/2025
Fino a 70 anni
Oltre i 70 anni

INFO E PRENOTAZIONI:
0471 283161

Achtung! Ab September beginnen die Aktivitäten des Schachclubs, der Fotogruppe und der Kartenrunde wieder. Wenn du Interesse hast, melde dich unter der Telefonnummer 0471 283 161 an.

ODV Freiwilligenorganisation APS Verein für soziale Förderung

Nationaler Verein aller aktiven Altersgruppen für die Solidarität

website: www.anteas-agasbolzano.it

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

BEWEGUNGSKURSE

Die Universität der Sportwissenschaften Rom „*Foro Italico*“ (Bereich „*Bewegungsaktivitäten im Entwicklungsalter und für Senioren für ein aktives Altern*“) schreibt: „*Bewegung im Alter ist nicht nur ein Zeitvertreib, sondern eine echte ärztliche Verschreibung, um altersbedingten Krankheiten vorzubeugen und sie zu behandeln.*“

Kardiovaskuläre und metabolische Vorteile: *Bewegung reguliert den Blutdruck, indem sie die Steifheit der Arterien verringert und Bluthochdruck entgegenwirkt. Sie kontrolliert den Blutzuckerspiegel, indem sie die Insulinempfindlichkeit erhöht – was hilft, Typ-2-Diabetes vorzubeugen und zu behandeln – und senkt die Triglyzeride.*

Vorteile für den Bewegungsapparat und Sturzprävention: *Sie stoppt den altersbedingten Verlust von Muskelmasse und -kraft. Sie stärkt die Knochen, wodurch Osteoporose verlangsamt und das Risiko von Brüchen gesenkt wird. Zudem trainiert sie das Gleichgewicht und verbessert die Eigenwahrnehmung des Körpers, was das Risiko von Stürzen drastisch reduziert.*

Neurologische und kognitive Vorteile: *Sie bewahrt das Gedächtnis, indem sie die Neuroplastizität stimuliert und das Risiko von kognitivem Abbau und Demenz mindert. Sie wirkt Depressionen entgegen, indem sie die Produktion von Serotonin und Endorphinen steigert, was die Stimmung hebt. Darüber hinaus verbessert sie den Schlaf, da sie den zirkadianen Rhythmus reguliert und so für eine tiefere, erholsamere Nachtruhe sorgt.*

Wir stimmen vollkommen zu: Bewegung ist der Schlüssel, um den Körper jung und den Geist stets gelassen zu halten. Es ist nie zu spät, um mit der Fürsorge für die eigene Gesundheit zu beginnen. Jeder kleine Schritt, den Sie heute tun, verwandelt sich morgen früh in großes Wohlbefinden. Gymnastik ist ein wertvolles Geschenk, das wir uns selbst mit viel Liebe machen. Regelmäßige Bewegung hilft, eine hohe Eigenständigkeit im Alltag zu bewahren. Leichte körperliche Aktivität lindert Steifheit und schenkt neue Energie.

Yoga ist eine wunderbare Disziplin, die den Körper mit dem Geist verbindet. Seine langsamen und kontrollierten Bewegungen sind perfekt, um das Gleichgewicht wiederzufinden. Durch Yoga lernen wir, besser zu atmen und verspannte Muskeln zu lockern. Die Positionen lassen sich ganz einfach an die Fähigkeiten jeder einzelnen Person anpassen. Jeder tiefe Atemzug im Yoga hilft, schwere Gedanken zu vertreiben. Diese jahrtausendalte Praxis schützt die Wirbelsäule und verbessert die Körperhaltung.

Auch die **sanfte Gymnastik** bietet außergewöhnliche Vorteile für die Gesundheit. Es handelt sich um ein Training, das speziell darauf gezielt ist, die Gelenke zu schonen. Die Bewegungen sind fließend, sanft und

erfordern niemals übermäßige oder ruckartige Anstrengungen. Sanfte Gymnastik regt die Durchblutung im gesamten Organismus an. Sie stärkt Beine und Arme, damit Sie mit viel mehr Sicherheit gehen können. Es ist die ideale Aktivität, um die Muskeln morgens mit absoluter Sanftheit zu wecken. Das gemeinsame Üben in der Gruppe ermöglicht es zudem, neue Freundschaften zu schließen.

Die **Wassergymnastik** ist eine weitere fantastische Option, um sich mit großer Freude zu bewegen. Das Wasser im Pool trägt das Körpergewicht und lässt alles viel leichter werden. Im Wasser leiden die Gelenke nicht unter Stößen und sind vor Verletzungen geschützt. Jede Übung im Schwimmbecken wird zu einem angenehmen und sehr erfrischenden Spiel. Der



Widerstand des Wassers strafft die Muskeln auf natürliche Weise und ohne Schmerzen. Wassergymnastik ist hervorragend für alle geeignet, die die Koordination ihrer Bewegungen verbessern möchten. Die natürliche

Massage des Wassers schenkt sofort ein Gefühl der totalen Entspannung. Diese drei Aktivitäten zusammen bieten die perfekte Formel für einen gesunden Körper.

Das Gleichgewicht zu verbessern bedeutet, das Risiko von schweren Stürzen drastisch zu senken. Sich agiler zu fühlen, stärkt das Selbstwertgefühl und die Lust, öfters aus dem Haus zu gehen. Körperliche Aktivität regt die Produktion von Endorphinen – den Glückshormonen – an. Die Laune steigt und der Alltagsstress verfliegt im Nu. Auch die Schlafqualität



verbessert sich nach etwas gesunder Bewegung enorm. Der Körper erholt sich besser und morgens wacht man voller Lebensenergie auf.

Um anzufangen, braucht es wirklich nicht viel – nur ein kleines bisschen guten Willen. Wählen Sie die Aktivität, die Sie am meisten begeistert und bei

der Sie sich am wohlsten fühlen. Tragen Sie bequeme Kleidung, die Ihnen volle Bewegungsfreiheit bietet. Hören Sie immer auf Ihren Körper, ohne in den ersten Tagen sofort zu viel zu erwarten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um den für Sie geeigneten Weg zu wählen. Qualifizierte Trainerinnen und Trainer werden Sie Schritt für Schritt mit großer Geduld anleiten. Haben Sie keine Eile, Ergebnisse zu erzielen, sondern genießen Sie einfach den Weg dorthin. Ausdauer zahlt sich immer aus und die Vorteile werden nicht lange auf sich warten lassen.

Ende September beginnen alle Kurse. Bitte kontaktieren Sie uns für Informationen und für die Voranmeldung. Eine frühzeitige Anmeldung stellt sicher, dass Sie einen Platz erhalten, da die Teilnehmerzahl für jeden Kurs begrenzt ist.

Die Redaktion

TANZFESTE

Liebe Mitglieder, Freunde und Freundinnen,

wir haben eine wunderbare Nachricht für euch! Ab September, und zwar am **Sonntag, dem 20. September**, lassen wir unsere Tanzfeste wieder aufleben. Wir möchten diese Feste auch all jenen öffnen, die nicht tanzen, sondern einfach nur die tollen Live-Musik des Musiktrios **ZOBIA passion for music** hören möchten. Das Herz ist schließlich immer so jung, wie die Musik es im Takt schlagen lässt! Deshalb laden wir Sie zu einem ganz besonderen Fest ein, das nur für Sie bestimmt ist. Es erwartet Sie ein Nachmittag voller Feierstimmung, Freude und Unbeschwertheit – ein Moment, um wieder zusammenzukommen und Zeit miteinander zu verbringen. Wir möchten Ihnen ein paar Stunden puren Spaß schenken. Die Live-Musik wird den Saal mit Fröhlichkeit erfüllen. Wir werden die schönsten Lieder unseres Lebens hören – jene Melodien, die uns zum Mitsingen und Händeklatschen bewegen. Und für jene die es möchten, wartet bereits die Tanzfläche! Ein paar Schritte in netter Gesellschaft tun sowohl dem Körper als auch der Seele gut. Man muss kein Tanzprofi sein, um mitzumachen; es reicht die Lust, zu lächeln und sich ein wenig zu bewegen.

Unser Fest besteht aber nicht nur aus Musik und Tanz. Es wird auch eine wunderbare Gelegenheit sein, gemütlich miteinander zu plaudern. Wir werden Erinnerungen, Gelächter sowie alte und neue Geschichten miteinander teilen. Um den Nachmittag noch schöner und schmackhafter zu gestalten, laden wir Sie zu einer Kleinigkeit ein: Es wird leckere Häppchen für jeden Geschmack geben und natürlich wird es auch nicht an einem guten Glas fehlen, um gemeinsam anzustoßen. Ein Prosit auf Gesundheit und auf die Freude, einander nah zu sein!

Wir möchten, dass sich an diesem Tag niemand allein fühlt. Gemeinschaft ist das schönste Geschenk, das wir uns gegenseitig machen können. Kommen Sie einfach so, wie Sie sich am wohlsten und glücklichsten fühlen. Bringen Sie nur Ihr schönstes Lächeln mit – um alles andere kümmern wir uns von Herzen.

Wir erwarten Sie mit offenen Armen, um gemeinsam glückliche Stunden zu verbringen. Verpassen Sie dieses Treffen mit der Lebensfreude nicht!

Herzliche Grüße und bis bald!

Bruno Falcomatà



Die Entwicklung des Tourismus: eine Jahresbilanz



In diesem Jahr waren einige unserer touristischen Angebote sehr erfolgreich. Zu den beliebtesten Aktivitäten gehörten der Osteraufenthalt auf der Insel Elba sowie die Thermalaufenthalte, die eine gute Beteiligung verzeichnen konnten. Auch die bevorstehende Fahrt mit dem Bernina-Zug, die in Kürze stattfinden wird, hat großes Interesse geweckt.

Leider fanden nicht alle Angebote den gleichen Anklang, und mehrere Veranstaltungen mussten aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl abgesagt werden. Auch bei den Aufenthalten am Meer war die Teilnehmerzahl etwas niedriger als im vergangenen Jahr.

Bei der Organisation der Reisen stehen wir zudem vor einigen Schwierigkeiten, insbesondere im Zusammenhang mit der Zusammenarbeit mit den Reiseagenturen und der Verfügbarkeit von Einzelzimmern. Diese sind von unseren Mitgliedern sehr gefragt in den Hotels jedoch häufig nur begrenzt verfügbar. Hinzu kommen die erhöhten Dieselskosten, die zu höheren Buspreisen und damit zu einem Anstieg der Gesamtkosten der Aufenthalte geführt haben.

Trotzdem blicken wir zuversichtlich in die Zukunft. Ab November werden wir mit der Planung der neuen Reiseziele für 2027 beginnen und versuchen, ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammenzustellen. Wir hoffen, damit die erforderliche Mindestteilnehmerzahl zu erreichen, sodass wir alle geplanten Aktivitäten durchführen können.

Vielen Dank an alle Mitglieder, die weiterhin an unseren Aktivitäten teilnehmen und uns mit ihrer Begeisterung unterstützen.



Liebe Mitglieder,

diese Ausgabe unseres zweimonatlich erscheinenden Mitteilungsblattes ist die vorletzte des Jahres, und ich möchte sie einem Freund und ehrenamtlichen Mitarbeiter unseres Vereins widmen:

Luciano Macchia.

Luciano hat gemeinsam mit ANTEAS-AGAS an mehreren Projekten mitgewirkt, darunter „Volare“, „Donabbraccio“, zuletzt „Un badile per la Pace“ sowie an weiteren Initiativen in den Seniorenresidenzen der Gemeinde Bozen.

Luciano ist außerdem ehrenamtlicher Mitarbeiter der UNITALSI, der „Unione Nazionale Italiana Trasporto Ammalati a Lourdes e Santuari Internazionali“, einer Vereinigung, die seit mehr als 120 Jahren Menschen, die leiden, Trost und Hoffnung schenkt. Seit 2007 ist er als ehrenamtlicher Helfer und Krankengleiter tätig. Er begleitet, betreut und unterstützt Menschen während der Wallfahrten und steht mit seinem selbstlosen Einsatz Menschen mit Behinderungen, Kranken, älteren Menschen und all jenen, die Hilfe benötigen, zur Seite.

Um besser kennenzulernen und zu verstehen, was ihn dazu bewogen hat, sich auf dieses Abenteuer des Ehrenamts einzulassen – ich würde sagen, auf ein „**vielseitiges Ehrenamt**“ –, habe ich ihn gebeten, von seinen Erfahrungen zu erzählen.

„Im Jahr 2007 bin ich eher zufällig zur UNITALSI gekommen.“

Meine Freundin Elisa, die eine Pilgerreise nach Lourdes machen wollte, bat mich, sie zu begleiten, um Informationen über die von der Vereinigung angebotene Wallfahrt einzuholen.

Bei dieser Gelegenheit wurde uns empfohlen, eine ganz andere Erfahrung als Pilger zu machen: Elisa sollte als Schwester und ich als Krankengleiter teilnehmen.

So begann wenige Monate später mein Abenteuer als Krankengleiter.

Als Krankengleiter (für Männer) oder als Schwester/Dame (für Frauen) nach Lourdes zu fahren bedeutet, sich für ein unentgeltliches ehrenamtliches Engagement und für gelebte christliche Nächstenliebe zu entscheiden und sich während der Wallfahrt ganz in den Dienst kranker, behinderter oder älterer Menschen zu stellen.

Schwestern und Krankengleiter betreuen die Kranken rund um die Uhr.

Die Dienste sind intensiv und umfassen den ganzen Tag – vom morgendlichen Aufstehen bis spät in den Abend.

Es handelt sich nicht um einen einfachen Urlaub oder eine touristische Reise, sondern um eine gemeinschaftliche und evangelische Erfahrung des Teilens.

Man isst, betet und geht gemeinsam mit den Kranken und lässt dabei soziale Unterschiede hinter sich, um wie eine große Familie zu leben.

Hast du eine besondere Erinnerung an die Wallfahrt nach Lourdes?

Im Heiligtum von Lourdes möchten die meisten Pilger ein „Bad der Reinigung“ nehmen und in das Wasser der Wunderquelle tauchen, die von der heiligen Bernadette auf Anweisung der Jungfrau Maria entdeckt wurde.

Bei meiner ersten Reise nach Lourdes konnten der Kranke und seine Begleitperson eine bevorzugte Zugangsspur

benutzen, um die lange Warteschlange zu vermeiden. Eine erfahrene Schwester riet mir jedoch, mir die Zeit zu nehmen und diese Erfahrung allein zu machen. Das tat ich. Ich stellte mich in die Schlange und begann meinen Weg. Die Zeit des Gebets und der Besinnung verging wie im Flug. Die Schwester hatte recht: Dank ihres Rates konnte ich eine tiefe und unvergessliche Erfahrung machen.

An welchen anderen Aktivitäten hast du mit der UNITALSI teilgenommen?

Die UNITALSI ist Teil des Nationalen Zivilschutzes, und persönlich habe ich an verschiedenen Einsätzen teilgenommen. Dabei habe ich versucht, meine Fröhlichkeit mitzubringen, um Menschen, die sich in diesem Moment in einer leidvollen Situation befinden, ein Lächeln zu schenken.

Im Jahr 2004 wurde das Projekt „Cuore di Latte“ gestartet, um das Bawerk Hogar Niño Dios finanziell und logistisch zu unterstützen. Dabei handelt es sich um ein Kinderheim, das nur wenige Schritte von der Geburtsbasilika in Bethlehem entfernt liegt und von den Schwestern des Fleischgewordenen Wortes geführt wird.

Im Jahr 2018 verbrachte ich eine Woche in Casa Hogar, um die Schwestern bei der täglichen Betreuung und Unterstützung der Kinder zu helfen. Diese Erfahrung hat mich tief gerührt. Bis heute erhalte ich Nachrichten dieser Kinder: Einige sind erwachsen geworden, andere sind leider nicht mehr unter uns. Und leider bringt der derzeitige Krieg die Projekte des Casa Hogar in große Schwierigkeiten.

Nach jeder dieser Erfahrungen stelle ich fest, dass ich mehr erhalten als gegeben habe.

Die körperliche Müdigkeit, der strenge Tagesablauf und die Anstrengungen verschwinden.

Seine täglichen Rollen und Sicherheiten abzulegen und sich mit Demut auf die menschliche Zerbrechlichkeit einzulassen, hilft einem, das Wesentliche des Lebens zu verstehen. Seit meiner ersten Reise nach Lourdes habe ich deshalb meinen – wenn auch noch etwas unsicheren – Weg des Glaubens begonnen.

Welche sind deine nächsten Projekte mit ANTEAS-AGAS?

Für mich bedeutet es, sowohl Mitglied als auch ehrenamtlicher Mitarbeiter der UNITALSI und von ANTEAS-AGAS zu sein, sich in umfassender Weise ehrenamtlich zu engagieren.

Bei der UNITALSI habe ich die Möglichkeit, etwa zehn Tage lang rund um die Uhr für andere da zu sein.

Bei ANTEAS-AGAS hingegen handelt es sich um ein Ehrenamt im „ALLTAG“, das eine genaue Planung erfordert und bei dem sich die Projekte über das gesamte Jahr hinweg entwickeln.

Bereits im September werde ich mich mit Pfarrer Francesco von der Pfarrei Christ König in Bozen treffen, um einige Workshops im Rahmen des Projekts „Un badile per la Pace“ zu planen.

Für 2027 überlege ich, das Projekt „Von Dante zu Dante“ vorzuschlagen. Das behandelte Thema soll **MOBBING** sein.

Es gibt kein authentischeres Wort, mit dem ich schließen könnte: **Danke!**

Walter Venturelli

