

05 / 2018

# magazine



Magazine per i soci  
e i clienti delle Casse  
Raiffeisen dell'Alto Adige

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - NE-BOLZANO - Raiffeisen Magazine - Periodicità: bimestrale

**RISPARMIO**

## Ha ancora senso risparmiare?

**11** RAIFFEISEN DIGITALE

Nuove funzioni della Raiffeisen App

**20** A COLLOQUIO

Alexander Hartmann sul  
potere del subconscio



Spazio alla  
**serenità.**

**Ad esempio con soluzioni a 360°.**

E cosa ti fa sentire bene?  
Parliamone.

Offrendo non solo servizi bancari, ma anche assicurativi, siamo in grado di elaborare una visione a tutto tondo della situazione individuale dei nostri clienti. Proponiamo una consulenza lungimirante e piani di prevenzione e tutela ideali per te, la tua situazione e i tuoi piani per il futuro. Parliamone. [www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



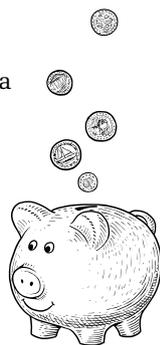
**Raiffeisen**  
La mia banca

## Cari lettori

Sin dal lontano 1924, il 31 ottobre di ogni anno si celebra la Giornata mondiale del risparmio, il cui scopo è quello di sensibilizzare le persone e, in particolare, i bambini. Rinunciare consapevolmente a un consumo per realizzare, un domani, un desiderio più grande o per avere da parte una piccola riserva di denaro: molte generazioni, soprattutto quelle che hanno vissuto la guerra, si sono ispirate a questo principio. Oggi il risparmio è spesso considerato fuori moda o da piccolo borghesi, senza parlare del fatto che per molti è già difficile arrivare a fine mese e che gli interessi bassissimi sui depositi in banca non invitano ad accumulare denaro. Ma siamo proprio certi che risparmiare sia divenuto superfluo? E com'è cambiato l'atteggiamento delle persone su questo tema? A queste e ad altre domande abbiamo cercato di dare una risposta nella nostra storia di copertina. Un fatto è certo: chi non ha ereditato una fortuna o vinto al totocalcio, deve trovare un modo per assicurarsi una certa tranquillità finanziaria. Senza mettere da parte nulla è impossibile raggiungere i propri obiettivi, a meno di non vivere a credito. Ma anche in questo caso, per riuscire a ripagare tutte le rate, è necessaria qualche rinuncia.



**Raiffeisen Magazine è disponibile anche online! Con un clic su [www.magazin.raiffeisen.it](http://www.magazin.raiffeisen.it), è possibile sfogliarlo su computer o smartphone. La versione online offre servizi aggiuntivi rispetto a quella cartacea. Date un'occhiata!**



**Colofone:** Raiffeisen Magazine, 40° anno, n. 5, ottobre/novembre 2018. **Editore:** Federazione Cooperative Raiffeisen dell'Alto Adige; Via Raiffeisen 2, 39100 Bolzano (BZ). **Autorizzazione:** Tribunale di Bolzano del 10.01.1979. **Direttore responsabile:** Thomas Hanni. **Caporedattrice:** Ingeborg Stubenruff. **Redazione:** Brigitte Linger (bl), Irene Hofer (ih), Sabine Ohnewein (so), Christa Ratschiller (cr), Christiane Mutschlechner (cm), Ingeborg Stubenruff (is). **Collaboratori:** Greta Augschöll (ga), Matthias Mayr (ma), Roland Furgler (rf), Olav Lutz (ol), Martin von Malfer (mm), Arnold Kofler (ak), Matthias Obexer (mo). **Fotografie:** shutterstock.com (03, 09, 13, 29, 30), fotolia (11, 12, 16, 18, 19), Ethical Banking (8), Casse Raiffeisen (23-27), Andreas Panzenberger (25), Leonhard Angerer (23), Olav Lutz (28, 29), archivio. **Periodicità:** bimestrale. **Traduzioni:** Bonetti & Peroni, Bolzano. **Layout e produzione:** EGGGER & LERCH, Vienna. **Stampa:** www.longo.media, Bolzano. **Contatti:** Comunicazione d'impresa/Federazione Cooperative Raiffeisen, tel. +39/0471/945 386, **E-mail:** magazin@raiffeisen.it. **Abbonamenti:** variazioni d'indirizzo, disdette e altre comunicazioni devono essere fatte pervenire alla propria Cassa Raiffeisen. **Edizione online:** <http://magazin.raiffeisen.it>, **Coordinamento:** Ingeborg Stubenruff.

### COPERTINA

#### 04 Risparmio

Possiamo davvero farne a meno?

### DENARO & CO.

#### 08 Ethical Banking

Moserhof, l'indirizzo per buongustai

#### 10 Educazione finanziaria

Rafforzare le competenze dei giovani

#### 12 Accumulo di capitale

Realizzare i propri obiettivi grazie ai piani di risparmio

#### 14 Raiffeisen InvestmentClub

Ospiti dell'FC Südtirol

#### 16 Digitalizzazione

Obbligo di fatturazione elettronica dal 2019

#### 18 Microsoft Office 365

L'importanza del backup per i servizi cloud

#### 19 Tecnologia a banda larga

Fibra ottica alla conquista dell'Alto Adige

### A COLLOQUIO

#### 20 Alexander Hartmann

Il coach motivazionale e autore bestseller su stimoli e motivazione

### GENTE & PAESI

#### 23 Novità dalle Casse Raiffeisen

Si parla di arte, manifestazioni, calendari e molto altro ancora

### CONSIGLI & SVAGO

#### 28 Avventura nella natura

Escursione autunnale sul sentiero panoramico di Monte Sole

#### 31 Il galateo

È giusto aiutare chi ci serve a tavola?

## RISPARMIO

# Possiamo davvero farne a meno?

Se i nostri nonni ci raccomandavano di mettere da parte del denaro per avere una scorta in caso di bisogno, le generazioni di oggi sembrano più attratte dagli acquisti immediati. Ma è ancora attuale l'idea del risparmio?

**Dagmar e Norbert** Demanega sono divisi da una generazione, in cui l'atteggiamento nei confronti del risparmio, anche in Alto Adige, è cambiato radicalmente. "Risparmiare implica qualche rinuncia", sostiene Norbert, che ha lavorato per la Cassa Rurale di Salorno, "e se una volta eravamo abituati a farlo, oggi nessuno è disposto a compiere sacrifici". "Un tempo c'erano meno possibilità di spendere il denaro", ribatte la figlia Dagmar, "mentre al giorno d'oggi la gente vuole togliersi qualche sfizio". Eccoci al punto: è giusto vivere in maniera parsimoniosa, accantonando per il futuro, o è giusto godersi ciò che si ha?

Per le generazioni di una volta, risparmiare era una consuetudine, oltre che il modo più naturale per finanziare un acquisto futuro. Solo chi aveva messo da parte dei soldi e costituito una riserva di emergenza, poteva dormire sonni tranquilli. Ma negli ultimi decenni tutto è cambiato, grazie al welfare e alla relativa facilità con cui si può accedere al credito. O almeno questo è ciò che molti pensano.

**ATTEGGIAMENTO CAMBIATO**

Nonostante i mutamenti intervenuti nelle abitudini dei consumatori, gli altoatesini rimangono dei buoni risparmiatori. Anche se i dati a

riguardo scarseggiano, le cifre parlano chiaro: in base all'istituto di statistica provinciale Astat, la quota di risparmio delle famiglie in provincia di Bolzano, cioè la fetta di reddito non destinata ai consumi, è pari al 18,1 per cento, rispetto al 10-15 registrato mediamente in Europa. In Italia, tra il 1995 e il 2016, questa percentuale è scesa da poco più del 20 al 10 per cento, e le ragioni sono molteplici.

**ANDAMENTO DI SALARI E INTERESSI**

La questione del risparmio non può essere considerata separatamente dal reddito e dal suo andamento. A fronte di un aumento del costo della vita e di salari reali stagnanti o addirittura in flessione, per molte persone è sempre più difficile accantonare regolarmente del denaro. Da uno studio pubblicato recentemente su "Il Sole 24 ore" emerge che, nonostante la leggera crescita economica degli ultimi anni, i redditi degli italiani si attestano a un livello inferiore a quello pre-crisi, quindi al dato del 2008. Sulle famiglie che dispongono di entrate modeste, in larga parte destinate ad alimenti, elettricità, riscaldamento e benzina, l'aumento dei prezzi pesa particolarmente. Anche l'andamento dei tassi negli ultimi 15 anni ha avuto un impatto notevole sul risparmio: se gli interessi sui depositi sono ►



Norbert Demanega e la figlia Dagmar:  
"Anche se i tempi sono cambiati, il  
risparmio non ha perso il suo significato"





Padre e figlia amano discutere di risparmio e di come spendere il denaro

- ▶ praticamente azzerati, quelli sui finanziamenti sono ai minimi storici. Infine, in base ad alcuni studi, la crisi bancaria-finanziaria del 2007/08 continua a condizionare l'atteggiamento dei consumatori: avendo minato la fiducia in banche e compagnie assicurative, ha fatto sì che la gente preferisca spendere il proprio denaro anziché metterlo da parte.

#### **ALTOATESINI GRANDI RISPARMIATORI**

Sergio Sorgi, rinomato esperto previdenziale, nel corso della sua attività ha avuto a che fare con i risparmiatori di tutta Europa. "Tra gli altoatesini ho osservato una grande serietà quando si tratta di denaro e una cultura del risparmio non

altrettanto diffusa nel resto d'Europa", afferma. Tuttavia, la stabilità economica non è solo una questione finanziaria, anche altri fattori giocano un ruolo decisivo: è essenziale avere il controllo delle uscite, gestire bene i debiti, tutelarsi adeguatamente contro i rischi della vita, pensare alla previdenza.

Tutto sommato, conviene ancora risparmiare? Sorgi ne è convinto e consiglia di considerare il denaro non come un obiettivo, bensì come un mezzo per raggiungere il fine. "Lo scopo del risparmio può essere un progetto, una necessità o un desiderio futuro", prosegue. È quindi importante dargli un senso, affinché non diventi un'attività fine a sé stessa. "È giusto pianificare

RISPAMIARE CORRETTAMENTE

## “Risparmiare oggi per stare meglio domani”

L'esperto previdenziale Sergio Sorgi ritiene che, dopo anni di eccessi, sia in atto un ritorno alla sobrietà. Anche se non è vero che un tempo tutto andava meglio.

la propria vita, riflettere su ciò che si desidera ottenere e dare ai propri desideri un nome, una scadenza, un importo e una priorità”. In tal senso, è essenziale riconoscere se un obiettivo è troppo ambizioso, magari facendosi assistere da un consulente finanziario. “Un esperto serio non inizia la sua analisi dal denaro, ma dai progetti di vita”, aggiunge Sorgi, “valutando le esigenze e illustrando le possibilità per soddisfarle”. Solo così è possibile risparmiare con gioia per l'acquisto di un'auto o per le vacanze, senza ritrovarsi a pagare le rate di un prestito per qualcosa di cui non si ha realmente bisogno. In altre parole, come asserisce Norbert, “non è bello lavorare per il pane che abbiamo già mangiato”.

### EDUCAZIONE NECESSARIA

Alla fine, le opinioni di padre e figlia non sono poi così divergenti. Norbert Demanega sostiene che, pur avendo risparmiato molto per la casa, non ha mai dovuto rinunciare alle vacanze o all'auto (naturalmente di seconda mano). Ma non si sarebbe mai indebitato per soddisfare questi bisogni, una situazione oggi alquanto diffusa. La figlia Dagmar è consapevole che la generazione attuale deve molto a quella precedente. “Senza l'aiuto di genitori e nonni, molte persone non potrebbero neppure avviare la propria attività”, afferma convinta, “eppure spesso i giovani usano bene il denaro, senza sprecarlo”. “Non si insegna più a risparmiare, pur essendo un'abitudine che andrebbe appresa sin da piccoli”, aggiunge la madre di Dagmar, “e i genitori dovrebbero dare il buon esempio”. Norbert teme che i tempi possano nuovamente cambiare in peggio. Inoltre, la necessità di costituire una forma di previdenza per la vecchiaia renderà sempre più importante il risparmio, che assumerà così una connotazione positiva: non come espressione di avarizia e rinunce forzate, ma come opportunità per raggiungere il benessere, seppure modesto, e realizzare qualche piccolo sogno anche in età avanzata. \_ma

**Sig. Sorgi, quale atteggiamento osserva rispetto al risparmio? Ritiene che la rinuncia ai consumi sia fuori moda?**

**Sergio Sorgi.** Dopo anni di ostentazione, mi sembra che sia tornata di moda la sobrietà: si condivide, si ricicla, si ripara. Crescono gli orientamenti al consumo responsabile, alla sostenibilità, all'ambiente.

**Nel mondo finanziario, il rischio paga: chi si espone a qualche azzardo guadagna, chi invece mette da parte i soldi, si trova il capitale prosciugato dalle spese. Ritiene che il risparmio sia ancora attuale?**

**Sergio Sorgi.** Proprio la finanza insegna che esistono due tipi di rischio: quello speculativo, dal quale i risparmiatori dovrebbero tenersi alla larga, e quello “buono”, che remunera il capitale di chi diversifica e investe in base al proprio orizzonte temporale.

**Spesso osserviamo persone che vanno in vacanza con soldi prestati o acquistano a rate.**

**Sergio Sorgi.** L'orientamento al consumo attraverso l'indebitamento è tipico di una società che privilegia l'averne all'essere.

È una questione culturale e di formazione: l'obiettivo dovrebbe essere quello di evitare debiti eccessivi, spendere più consapevolmente il denaro e accantonare qualcosa per obiettivi futuri.

**I nostri nonni c'insegnano che, un tempo, prima di spendere il denaro, lo si metteva da parte. Ma è proprio vero che una volta le cose andavano meglio?**

**Sergio Sorgi.** Non necessariamente. Il passato era caratterizzato da fame, epidemie e guerre, mentre oggi stiamo attraversando una fase di benessere mai provata prima. Idealizzare il passato è un errore tipico di chi vive con disagio il presente e ha paura del futuro. Tuttavia, risparmiare prima di spendere il denaro è una regola attuale ancora oggi, perché consente di garantirci una buona qualità della vita anche in futuro.

**Qual è il problema principale della nostra epoca rispetto al risparmio?**

**Sergio Sorgi.** Credo siano le disparità. Il maggior rischio per il nostro futuro non è legato allo sviluppo dei mercati, bensì al calo di salari e stipendi. \_ma

Sergio Sorgi, vicepresidente dell'agenzia di consulenza milanese Progetica, si occupa di previdenza e educazione finanziaria, oltre a partecipare in veste di relatore a numerosi eventi formativi e convegni organizzati da Raiffeisen



## ETHICAL BANKING

# Moserhof, l'indirizzo per buongustai

La famiglia Oberhollenzer è l'esempio della perfetta integrazione di un maso agricolo biologico con una locanda gourmet.



L'agricoltore bio Michael Oberhollenzer



Uno sguardo al caseificio del maso agricolo biologico

**Il Moserhof** sorge a Cadipietra, in Valle Aurina, a 1.070 metri di altitudine ed oggi è nelle mani della quinta generazione della famiglia Oberhollenzer, che dal 2003 lo gestisce secondo i dettami Bioland. Elisabeth e Michael lavorano il latte delle loro pecore e lo trasformano in yogurt e in altre varietà di latticini, tra cui alcuni formaggi freschi, vendendo gran parte dei prodotti nella nuova bottega del maso. Anche il latte di capra delle vicine aziende partner e quello vaccino Bioland della Valle Aurina danno vita a burro, formaggio e al leggendario "Graukäse". Il caseificio e la bottega sono stati realizzati in



Il Moserhof con bottega annessa

collaborazione con l'associazione Ethical Banking, seguendo un particolare piano finanziario: quello dei diritti di partecipazione agli utili. Chi infatti decide di investire nel caseificio, ottiene degli interessi sotto forma di prodotti bio del maso, come patate, speck, salami affumicati, uova, carne suina o ovina fresca, ecc. "Per noi, questa forma di finanziamento è fondamentale, perché elimina gli intermediari: ci permette così d'instaurare relazioni amichevoli con chi desidera supportare i nostri progetti, consentendo a ciascuno d'imparare dall'altro e promuovendo al contempo i cicli regionali", ci ha riferito Michael Oberhollenzer.

### TRASFORMAZIONE DI PRODOTTI AGRICOLI IN MENU GOURMET

Recentemente, all'offerta del maso agricolo Bioland si è aggiunta una locanda naturale gourmet. Lo chef Daniel e il suo team lavorano i prodotti agricoli per trasformarli in deliziosi menu per buongustai, ponendo particolare attenzione a sostenibilità e cicli regionali. Per gli investimenti nel caseificio, come la caldaia per la cottura del formaggio e la centrifuga, il Moserhof ha ottenuto da Ethical Banking un finanziamento agevolato della linea "Agricoltura biologica". \_rf

Per saperne di più:

[www.youtube.com/ethicalbanking](http://www.youtube.com/ethicalbanking)

Sito internet: [www.ethicalbanking.it](http://www.ethicalbanking.it)



[www.youtube.com/watch?v=PdOk5s8cP70](http://www.youtube.com/watch?v=PdOk5s8cP70)

# Fatti & cifre

Statistiche dal mondo della società e dell'economia



**100.000 EURO INVESTITI NEL 2015 SONO DIVENTATI**

## Azioni europee

99.256,60

## Obbligazioni europee

105.472,06

## Depositi a risparmio-Euribor 3M

99.400,40

FONTE: RLB

### 1.

#### Il nome

deriva dal latino "augere" (aumentare, arricchire) e sottolinea la ricchezza di frutti di questa stagione.

### 2.

#### Perché le foglie perdono il colore verde?

Perché la clorofilla si ritira, lasciando spazio ai pigmenti colorati.

3 CURIOSITÀ SULLA STAGIONE PIÙ COLORATA

## "Sfogliamo" l'autunno ...

### 3.

#### Le stagioni esistono perché

la Terra, nella sua orbita intorno al sole, cambia inclinazione e di conseguenza si modifica l'incidenza della luce solare.

## Sondaggio tra i lettori

### CARI LETTORI,

per migliorare ulteriormente Raiffeisen Magazine, nelle prossime settimane daremo il via a un sondaggio: un campione rappresentativo di lettori sarà intervistato telefonicamente e, al contempo, partirà un'indagine online su [www.magazin.raiffeisen.it](http://www.magazin.raiffeisen.it). Rivelateci quali temi ritenete più interessanti e quale aspetto vorreste che avesse la nostra rivista. La vostra opinione per noi è importante! Vi ringraziamo sin d'ora per la vostra partecipazione.





Trasmettere ai giovani alcune nozioni di base in materia finanziaria, compresa una gestione consapevole del denaro: è un tema che sta molto a cuore alle Casse Raiffeisen

## EDUCAZIONE FINANZIARIA

# Rafforzare le competenze dei giovani

Nonostante l'impegno e l'interesse per i temi economici, spesso i ragazzi si sentono insicuri nelle questioni monetarie e finanziarie. Per questo, le Casse Raiffeisen intendono contribuire con diverse iniziative al rafforzamento delle loro competenze in materia.

**I giovani** non cominciano a occuparsi di questioni finanziarie solo con il primo stipendio: già da bambini assistono quotidianamente all'acquisto di generi alimentari, abbigliamento e altri beni; da ragazzi amministrano la loro "paghetta", quindi guadagnano i primi soldini con i lavoretti estivi e cominciano a prendere regolarmente decisioni finanziarie. Le competenze degli studenti altoatesini in questo ambito sono state rilevate dall'indagine internazionale PISA nel 2015: gli incoraggianti risultati li hanno collocati nella fascia alta tra i partecipanti di tutti i 16 Paesi aderenti. Ciò nonostante, molti di loro mostrano ancora incertezze nella gestione delle finanze e non hanno dimestichezza con le questioni più complesse; molti si rivolgono fiduciosi ai propri genitori, i quali spesso non sanno offrire risposte adeguate. Anche per questo, da anni le Casse Raiffeisen sono impegnate attivamente nella divulgazione di nozioni specialistiche a bambini e ragazzi, sensibilizzandoli su una gestione responsabile del denaro.

### SUMSI, L'APE RISPARMIATRICE

Chi non conosce Sumsi, l'operosa ape risparmiatrice, nata per stimolare i bambini al risparmio

e supportare i genitori nel loro ruolo educativo? Chi accantona regolarmente del denaro, in futuro potrà permettersi di soddisfare qualche desiderio: è questo il principio che anche i più piccoli devono apprendere. E al raggiungimento di un obiettivo, sono ricompensati con un piccolo omaggio.

### OPUSCOLO SULLA PAGHETTA

I genitori hanno l'importante compito di affiancare i figli al loro ingresso nel mondo dei consumi. A questo proposito, molti pedagoghi considerano la "paghetta" un valido mezzo per insegnare una gestione consapevole del denaro. Presso tutte le Casse Raiffeisen è disponibile una brochure contenente informazioni generali e suggerimenti concreti dal titolo "Un uso intelligente della paghetta".

### WWW.SAPERE-FINANZIARIO.IT

Per trasmettere in modo semplice alcune conoscenze di base in materia di educazione finanziaria, nel 2017 le Casse Raiffeisen hanno lanciato il portale [www.sapere-finanziario.it](http://www.sapere-finanziario.it), dove sono reperibili informazioni facilmente comprensibili su mezzi di pagamento, risparmio, assicurazioni, finanziamenti ecc. Il portale non si propone solo come sito di consultazione, ma offre anche la possibilità di porre domande agli esperti.

### COLLABORAZIONE CON LE SCUOLE

Nella divulgazione di competenze finanziarie, gli istituti scolastici e gli enti formativi giocano

un ruolo essenziale. Attenendosi ai tradizionali canoni didattici, la scuola ha a lungo trascurato questo tema, anche se negli ultimi anni molto è cambiato, grazie anche alla cooperazione con le banche. Diverse Casse Raiffeisen offrono ad alunni e studenti la possibilità di gettare uno sguardo dietro le quinte di un filiale bancaria: durante la visita, vengono illustrati i compiti dell'istituto di credito e il lavoro dei dipendenti. Spesso, gli esperti Raiffeisen vengono invitati a tenere lezioni su temi finanziari e assicurativi, in particolare da scuole superiori e ginnasi. A tale proposito, la Federazione Cooperative in collaborazione con l'Intendenza scolastica tedesca ha sviluppato del materiale didattico da utilizzare in aula. Le dispense, disponibili in lingua tedesca, possono essere richieste gratuitamente dai docenti alle Casse Raiffeisen.

Per offrire una panoramica chiara e al tempo stesso interessante del tema "cooperazione", è stata recentemente realizzata una serie di videoclip, che gli insegnanti possono impiegare in aula. Quest'iniziativa è frutto di un progetto congiunto delle federazioni cooperative, insieme all'Ufficio Sviluppo della cooperazione. \_is

## Concorso Click & Win

Partecipa e metti alla prova le tue conoscenze su [www.sapere-finanziario.it](http://www.sapere-finanziario.it)

Potrai aggiudicarti uno dei seguenti premi:

3 Samsung Galaxy S9  
3 buoni viaggio da 700 euro ciascuno  
271 divani gonfiabili



Con la Raiffeisen App, ora è possibile pagare il bollo auto e consultare contabili ed estratti conto

### RAIFFEISEN DIGITALE

## Nuove funzioni della Raiffeisen App

Raiffeisen è costantemente impegnata nello sviluppo della sua app, allo scopo di offrire servizi innovativi ai suoi clienti. Recentemente sono state introdotte due nuove funzioni: il pagamento del bollo auto e la consultazione di contabili, estratti conto e titoli. Per accedervi è necessario l'aggiornamento dell'applicazione.

#### CONSULTAZIONE DI CONTABILI, ESTRATTI CONTO E TITOLI

Nel menu di avvio è stato aggiunto il punto "Le mie contabili": come in Raiffeisen Online Banking, è possibile richiamare quietanze ed estratti, salvandoli sullo smartphone.

#### PAGAMENTO DEL BOLLO AUTO

Al punto di menu "Pagamenti" è stata inserita la nuova voce "Pagamento bollo auto": dopo aver digitato i dati (targa, tipo di vettura e conto di addebito), è possibile procedere con il pagamento. Se queste informazioni sono già state utilizzate in passato, saranno memorizzate per l'operazione successiva. La contabile può essere consultata e salvata sullo smartphone.

#### NOVITÀ: ACCESSO ALLA RAIFFEISEN APP SOLO MEDIANTE "RAIFFEISEN-ID"

A causa delle nuove direttive europee in materia di servizi di pagamento PSD2, da gennaio 2019, accesso e convalida degli ordini nella Raiffeisen App devono avvenire attraverso l'app "Raiffeisen-ID". Questa soluzione coniuga facilità d'uso, massima sicurezza e flessibilità. L'app "Raiffeisen-ID" può essere scaricata da Playstore (per gli utenti Android) o da Apple Store (per gli utenti iPhone). Maggiori informazioni sono disponibili al sito [www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it). \_ga

## ACCUMULO DI CAPITALE

# Realizzare i propri progetti grazie ai piani di risparmio

Spesso, l'elenco degli obiettivi personali è lungo e soggetto a cambiamenti nel corso della vita, ma il percorso verso la loro realizzazione può essere ostacolato dall'assenza di una base finanziaria. Il modo migliore per la costituzione di un capitale sono i piani di risparmi.

**Che al giorno** d'oggi accantonare del denaro sia tutt'altro che facile e poco redditizio a causa dell'andamento degli stipendi e dei tassi d'interesse, è già stato ampiamente illustrato nella storia di copertina. Ma la buona notizia è che, anche con piccole somme, è possibile accumulare un discreto gruzzolo.

### RISPARMIARE

Il piano di risparmio è lo strumento ideale per accantonare del denaro ed è proposto sia dalle banche attraverso i fondi d'investimento, sia dalle compagnie assicurative tramite le polizze vita di risparmio e investimento. Il funzionamento è semplicissimo: il cliente sceglie l'importo che intende mettere da parte mensilmente o annualmente, corrispondente alla rata da versare nel piano. A seconda del prodotto, nel corso del tempo sarà possibile modificare l'importo o interrompere i versamenti. In base alla scadenza prescelta, la cifra stabilita sarà trasferita con un ordine permanente nel piano di risparmio, consentendo di accumulare nel corso

del tempo un piccolo capitale, finalizzato alla realizzazione di un progetto. Grazie ai versamenti periodici, il rischio delle oscillazioni di mercato sarà minimizzato.

### POLIZZE VITA

Un'interessante alternativa per la costituzione di patrimoni sono le polizze vita di risparmio e investimento, gli unici strumenti che consentono di designare un beneficiario, il quale incasserà il capitale accumulato in caso di decesso del sottoscrittore. Un altro aspetto caratteristico di questi prodotti è la facoltà del titolare, alla scadenza del contratto, di scegliere tra liquidazione del capitale, differimento della scadenza o trasformazione in una rendita vitalizia.

### CONSULENZA A 360 GRADI

La scelta della soluzione migliore dovrebbe essere concordata con il consulente Raiffeisen nell'ambito di una pianificazione finanziaria a 360 gradi, al centro della quale si colloca la situazione familiare e finanziaria del richiedente, oltre ai suoi obiettivi e desideri. Naturalmente, anche la propensione individuale al rischio gioca un ruolo importante. A intervalli regolari è possibile fare il punto della situazione, intervenendo con gli opportuni aggiustamenti in caso di cambiamenti. Una consulenza a tutto tondo comprende la pianificazione di investimenti, previdenza e successione, ma offre anche soluzioni adeguate in campo assicurativo e assistenziale. \_jh

## CONSULTARE UN PIANO DI RISPARMIO

Lo stato aggiornato degli investimenti effettuati con una polizza vita di risparmio e investimento di AssimocoVita può essere consultato nella sezione personale dei clienti "Le mie assicurazioni", accedendo attraverso l'area login del sito Raiffeisen.





Un piano di risparmio facilita la costituzione mirata di un patrimonio nel tempo

## BEN PROTETTI

# Tutelarsi dai rischi

I motivi che spingono gli altoatesini a risparmiare sono soggetti a cambiamenti nel corso della vita, ma **sicurezza e stabilità** rimangono tra i fattori principali.

## Motivi per cui i lavoratori altoatesini risparmiano

### Figli (57%)

- Eventi imprevisti (50%)
- Previdenza per la vecchiaia (46%)
- Casa (45%)

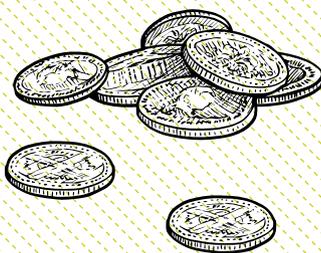


FONTE: BAROMETRO IPL, 2017 (POSSIBILI FINO A DUE RISPOSTE)

## Obiettivi dei risparmiatori

### Sicurezza (72%)

- Liquidità (57%)
- Rendimento a lungo termine (51%)
- Guadagno di breve periodo (13%)



FONTE: BAROMETRO IPL, 2017 (POSSIBILI FINO A DUE RISPOSTE)

Da sx. a dx., Dietmar Pfeifer, direttore dell'FC Südtirol, Gernot Häufler, presidente di Raiffeisen InvestmentClub, e il dottor Messner



RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB

## “Più movimento, più salute”

### Ospiti dell'FC Südtirol, l'unica squadra di calcio professionistica dell'Alto Adige

A causa dello stile di vita moderno, l'attività fisica non è più un'ovvietà per ragazzi e adulti, pur rimanendo un elemento irrinunciabile dello sviluppo personale di ciascuno. Abbiamo cercato di indagarne i motivi in occasione della manifestazione organizzata da Raiffeisen InvestmentClub a settembre.

**Il luogo scelto** per la manifestazione, il centro allenamenti dell'FCS presso la zona sportiva di Maso Ronco ad Appiano, non poteva essere più azzeccato. Proprio qui, dove da aprile di quest'anno si allena l'unico club di calcio professionistico dell'Alto Adige, insieme ad altre squadre amatoriali e giovanili, tutto è improntato all'attività sportiva

#### **MOVIMENTO E SVILUPPO, UN PROCESSO CHE DURA TUTTA LA VITA**

“L'attività fisica è un elemento essenziale nella vita dei giovani”, ha affermato il dottor Huber Messner, ex primario del reparto di neonatologia e terapia intensiva di Bolzano. Il movimento non contribuisce solo allo sviluppo motorio-corporeo, ma migliora anche le prestazioni psichiche, emotive e sociali. “Nonostante l'Alto Adige, grazie allo scenario alpino, ai laghi

balneabili e alle piste ciclabili, sia decantato dai turisti come un enorme 'centro fitness' all'aria aperta”, ha affermato Messner, “ci vivono ragazzi che dedicano all'attività fisica meno di 15 minuti al giorno”. Troppo poco, perché i giovani dovrebbero muoversi almeno due ore al giorno: la carenza di movimento può pregiudicare un sano sviluppo e comportare seri problemi tra gli adolescenti. “In una società in costante invecchiamento, una regolare attività è imprescindibile anche da adulti, per garantire salute e benessere sino in età avanzata”, ha proseguito Messner.

#### **FC SÜDTIROL, MOLTO PIÙ CHE UNA SQUADRA DI CALCIO**

Dietmar Pfeifer, direttore generale e amministratore delegato dell'FC Südtirol, nel suo intervento ha illustrato la sfaccettata attività di questo circolo sportivo: sempre

impegnato nella promozione di bambini e ragazzi, è un punto di riferimento per le associazioni amatoriali altoatesine e datore di lavoro per oltre 80 persone, ma anche ambasciatore dell'Alto Adige. La visita guidata attraverso il nuovo FCS Center ha entusiasmato i partecipanti: dalla moderna area wellness, dotata di reparto medico, alle funzionali sale riunioni fino al fan shop e al ristorante, sembra che agli sportivi non manchi nulla. Da qui lo sguardo spazia sugli impianti esterni con due campi in erba naturale e tre in erba sintetica, adagiati su una superficie di circa 47.000 m<sup>2</sup>. “L'FCS Center è sicuramente il centro di allenamenti più funzionale d'Italia”, ha dichiarato Pfeifer visibilmente orgoglioso. \_is

**Per maggiori informazioni:**  
[www.investmentclub.it](http://www.investmentclub.it)

## CENTROASSISTENZA CLIENTI

# Personale, rapido, affidabile

Al giorno d'oggi, i clienti apprezzano sempre di più i canali digitali per comunicare con la loro banca, grazie ai quali possono evadere le proprie operazioni online o telefonicamente. Negli ultimi anni, alcune Casse Raiffeisen hanno investito in un servizio professionale che ruota intorno alla telefonia. Dal 1° agosto di quest'anno, anche la Cassa Raiffeisen Wipptal è raggiungibile attraverso un CentroAssistenza dedicato.

**Chi chiama** la Cassa Raiffeisen Wipptal è accolto da una voce conosciuta: un intero team composto da collaboratori qualificati è a disposizione dei clienti telefonicamente attraverso il nuovo CentroAssistenza. Come in filiale, anche al telefono ciascuno può contare su un competente interlocutore personale, che gli fornisce informazioni e risponde direttamente alle sue domande, oltre a fissare immediatamente gli appuntamenti, evitando così lunghe attese. I collaboratori del CentroAssistenza evadono inoltre una miriade di incarichi pervenuti telefonicamente o per e-mail, come richieste di bonifico, ordini permanenti, emissioni e blocchi di carte, assistenza per l'Online Banking e molto altro, anche al di fuori dei tradizionali orari di sportello.

chiamata, all'insegna della rapidità e dell'affidabilità, cercando così di risolvere la maggior parte delle richieste in maniera sbrigativa e riducendo al minimo i tempi di attesa". Il CentroAssistenza è vantaggioso anche per i collaboratori della banca: essendosi consolidato come strumento essenziale e perno centrale del rapporto banca-cliente, il suo valore è enormemente accresciuto rispetto al tradizionale centralino telefonico. Consulenza e assistenza al cliente si fondono così, anche internamente, in un unico servizio. \_is

**Per saperne di più:**  
[www.raiffeisen.it/wipptal](http://www.raiffeisen.it/wipptal)



Christina Pupp, direttrice della Cassa Raiffeisen Wipptal: "Con il CentroAssistenza ampliamo ulteriormente la gamma di canali per interagire con la nostra banca, offre al cliente un servizio ottimale"

## UN SERVIZIO DI MAGGIORE QUALITÀ

"Fedeli al nostro motto 'La differenza che conta', siamo costantemente impegnati a offrire servizi eccellenti a soci e clienti, agevolando la loro operatività bancaria", ci riferisce Christina Pupp, direttrice della Cassa Raiffeisen Wipptal. "Un interlocutore personale li assiste già al momento della prima

## I VANTAGGI PER I CLIENTI

- Migliore raggiungibilità grazie agli orari prolungati
- Risparmio di tempi e di tragitti verso la banca, grazie a un'evasione tempestiva
- Assistenza diretta, sbrigativa e competente a livello interpersonale

Il team del CentroAssistenza della Cassa Raiffeisen Wipptal (da sx. a dx.): Christian Wild, Monika Rainer, Yasmin Cornelia Sparber e Roland Schroffenegger



## DIGITALIZZAZIONE

# Obbligo di fatturazione elettronica dal 2019

A partire dal 1° gennaio del prossimo anno, tutte le aziende italiane devono convertirsi alla fatturazione elettronica. Sono esentati solo i microimprenditori con regime forfetario e i piccoli agricoltori. Le fatture emesse e ricevute da soggetti esteri, invece, potranno essere gestite ancora in formato cartaceo.



Arnold Kofler  
Area fiscale,  
Federazione Raiffeisen

**Formato dati XML.** Tutte le fatture devono essere predisposte secondo uno schema ben definito in formato XML, rispettando il medesimo formato ed escludendo qualunque possibilità di personalizzazione. A tale scopo, l'Agenzia delle Entrate metterà a disposizione dei software gratuiti per la compilazione delle fatture, che prevedono l'inserimento manuale dei dati, senza alcun collegamento con il programma di contabilità aziendale. Per ovvi motivi, tale soluzione è

praticabile solo dalle imprese più piccole, mentre per tutte le altre realtà sono più interessanti i software che prevedono un accesso diretto alla contabilità o al sistema ERP interno.

## PIATTAFORMA SDI

Le fatture elettroniche devono essere scambiate obbligatoriamente attraverso la piattaforma SDI (sistema di interscambio), gestita dall'Agenzia delle Entrate. Lo scambio di dati tra SDI e imprese avviene per mezzo dell'indirizzo PEC o di altri canali telematici, come servizi web, trasferimento dati via FTP, ecc. Per l'inoltro delle fatture è necessario un codice destinatario telematico, che dev'essere registrato online presso l'Agenzia delle Entrate. In alternativa, è possibile avvalersi dell'indirizzo del proprio commercialista o di un'azienda di servizi esterna.

## ARCHIVIAZIONE TELEMATICA

Tutte le fatture elettroniche in entrata e in uscita devono essere archiviate telematicamente secondo le disposizioni di legge. Non sono più consentite la stampa e la conservazione dei documenti cartacei.

## CAMBIAMENTI RADICALI

Con la fatturazione elettronica in vigore dal 2019, entra nel vivo un'importante trasformazione digitale, che comporterà grandi cambiamenti nell'amministrazione, soprattutto a livello di contabilità. Le imprese farebbero bene a informarsi per tempo, al fine di rendere più agevole questo passaggio. I primi interlocutori in questa materia sono i commercialisti e i fiscalisti, nonché le diverse associazioni di categoria, che possono offrire ai propri clienti soluzioni personalizzate. \_ak



La fatturazione elettronica  
rappresenterà una grande  
sfida soprattutto per le  
piccole imprese

I consulenti all'edilizia abitativa Raiffeisen saranno presenti alla fiera con uno stand informativo

30A FIERA DELL'EDILIZIA ABITATIVA

## Tutto quello che c'è da sapere su mattoni & co.



Il 20 e il 21 ottobre si ripeterà l'appuntamento con la Fiera dell'edilizia abitativa presso la Waltherhaus di Bolzano. Anche quest'anno, la gamma di temi affrontati sarà vasta: gli esperti provenienti dai più svariati settori offriranno informazioni e consulenza qualificata in materia di costruzione, risanamento e compravendita di abitazioni, cooperative edilizie e agevolazioni fiscali. I consulenti Raiffeisen saranno a disposizione dalle 9 alle 18 per informare su finanziamenti, incentivi e Risparmio Casa.

### MOSTRA SPECIALISTICA E CONFERENZE

Nell'ambito di un'esposizione specialistica sul tema "Materiali da costruzione sani e tecniche energetiche alternative", verrà offerta una panoramica sui nuovi materiali isolanti e da costruzione, sulle tecniche di

risparmio energetico e di ventilazione, ma anche su impianti solari e fotovoltaici, costruzioni a secco e sfruttamento dell'acqua piovana. Il ricco programma sarà completato da una serie di conferenze specialistiche sugli argomenti più attuali, come incentivi fiscali, bonus energetico, sussidi pubblici e modelli abitativi salubri.

### SEMINARI SULL'EDILIZIA ABITATIVA

Chi ha intenzione di costruire casa, a novembre è invitato a una serie di seminari, dove potrà ottenere informazioni su contratti d'opera e di compravendita, incentivi all'edilizia abitativa, materiali edili, misure di risparmio energetico, ecc.

Il programma integrale della fiera e ulteriori informazioni sono disponibili al sito [www.afb.bz](http://www.afb.bz) \_ga

### COMMENTO DI BORSA

## Mercati "in balia" della fiducia

L'economia è una scienza sociale che vive della psicologia umana. Se le persone hanno un atteggiamento improntato all'ottimismo, investono, consumano e guardano con fiducia al futuro; al contrario, se domina il pessimismo, sono diffidenti e tendono a investire e consumare meno. Il loro comportamento rafforza una tendenza spesso scatenata dalla politica, un modello che ritroviamo frequentemente anche sui mercati finanziari: quando gli investitori nutrono fiducia in uno Stato, in una valuta o in un'impresa, gli affidano il proprio denaro, facendo crescerne le quotazioni. Se invece sono diffidenti nei confronti di questi

soggetti, cercano di liberarsene o chiedono più interessi o dividendi per mantenere i loro investimenti. L'Italia, attualmente, si trova proprio in questo circolo vizioso: è infatti l'unico Paese europeo in cui il carico d'interessi che grava sul bilancio pubblico, e quindi sui cittadini, è in costante crescita, addirittura di 20 miliardi negli ultimi quattro mesi. Mentre continua ad aumentare il già elevato tasso di disoccupazione, gli ordinativi delle imprese sono in flessione, la propensione agli investimenti delle aziende è in calo e la fiducia dei consumatori in picchiata. La minaccia di statalizzazioni, alcune misure fiscali mal concepite, leggi sul mercato del

lavoro improvvisate, l'incertezza politica e molto altro non sono certamente fattori in grado di creare fiducia e attirare investitori. È pertanto chiaro che quest'anno, sui mercati finanziari, l'Italia sarà annoverata tra i perdenti. Che tutto ciò possa spingere il Paese verso la fuoriuscita dall'euro? Naturalmente speriamo di no \_mm

Dott. Martin von Malfer,  
reparto servizi finanziari,  
Cassa Centrale Raiffeisen  
dell'Alto Adige SpA





Con Veeam Backup for Microsoft 365, è possibile eseguire il backup dei dati di Office 365

MICROSOFT OFFICE 365

# Servizi cloud: essenziale il backup dei dati

Le politiche di backup e conservazione in Microsoft Office 365 non sempre soddisfano i requisiti aziendali. Per questo è ineludibile un ulteriore salvataggio dei dati.

**Microsoft Office 365** è una piattaforma di servizi efficiente e affidabile con numerose funzionalità, che però si occupa esclusivamente di gestire la propria infrastruttura e mettere a disposizione le applicazioni allo scopo di garantire agli utenti una produttività senza interruzioni. Ciò che non è contemplato è il backup totale dei dati di Office 365, pur essendo necessario il salvataggio dei file di SharePoint, OneDrive for Business ed Exchange per consentirne il ripristino in caso di bisogno. Per questo, le aziende devono provvedervi autonomamente.

**VEEAM BACKUP FOR MICROSOFT OFFICE 365**  
Solitamente ci si accorge di una perdita di dati solo nel momento in cui non è più possibile il ripristino dal cestino. La piattaforma di Office 365 conosce solo due processi di cancellazione, quello provvisorio e quello definitivo, offrendo così limitate funzioni di backup e conservazione. Grazie a Veeam Backup for Microsoft Office 365, RUN mette a disposizione delle aziende lo strumento per gestire un ampio backup,

salvando gli ambienti virtuali con diverse modalità. Le imprese hanno così la garanzia che i dati di Office 365 siano salvati e conservati a lungo termine e disponibili 24 ore su 24, evitando il rischio di una loro perdita e assicurandone il controllo, ma anche soddisfacendo interamente gli obblighi di legge.

## RUN, IL COMPETENTE PARTNER IT

In veste di partner certificato di rinomate aziende di servizi, RUN può avvalersi di tecnologie innovative e di un'ampia gamma di soluzioni. Anche nella scelta delle cooperazioni, l'azienda altoatesina dà massima importanza a un servizio professionale, coniugato ad affidabilità e innovazione. RUN è il primo partner ufficiale Veeam in Alto Adige. Le certificazioni gold e silver confermano la competenza e l'impegno, grazie a cui l'azienda si distingue dai suoi competitor. \_so



## BANDA LARGA

# Fibra ottica alla conquista dell'Alto Adige

Da svariati anni, Raiffeisen OnLine si è specializzata nelle connessioni internet con banda ultralarga, promuovendo l'ampliamento della rete in fibra ottica dell'Alto Adige.

**Grazie all'intensa** e continuativa collaborazione con le amministrazioni comunali dell'Alto Adige, già due terzi dei 116 Comuni del territorio dispongono di una connessione in fibra ottica con Raiffeisen OnLine. "Siamo orgogliosi della nostra posizione di leader del settore in Alto Adige. ROL consente a circa 3.550 tra aziende a privati di navigare con la connessione in fibra ottica più veloce dell'Alto Adige", afferma Peter Nagler, direttore di Raiffeisen OnLine. In molte località, non tutti gli edifici sono raggiunti, ma ogni anno vengono fatti passi in avanti, coprendo nuove zone.

## PERCHÉ LA FIBRA OTTICA È COSÌ SPECIALE?

Le reti in fibra ottica raggiungono una velocità di trasmissione superiore ai 1.000 megabit al

secondo (Mbit/s) nell'invio e nella ricezione di dati. Inoltre, a differenza dell'ADSL, non si registrano perdite qualitative per gli edifici più lontani. Grazie all'altissima velocità, funzioni quali la telefonia web in HD (High Definition) e la Smart Home, ovvero l'integrazione e il comando via internet di apparecchi elettrici, riscaldamento e illuminazione, possono essere utilizzate contemporaneamente e senza inconvenienti.

"La nostra connessione internet in fibra ottica consente non solo una navigazione ultraveloce, ma anche l'utilizzo del servizio di telefonia web ROL Voice, per chiamare tutti i numeri fissi UE e in Svizzera a una tariffa unica. Inoltre, siamo il solo provider in Italia che concepisce internet e sicurezza come elementi inscindibili: tutti gli abbonamenti internet sono muniti di protezione antivirus ROL Secure, che garantisce una navigazione sicura su PC, smartphone e tablet", aggiunge Peter Nagler.

## AMPLIAMENTO DELLA RETE A RITMO SPEDITO

I caldi mesi estivi sono stati ampiamente sfruttati per portare avanti i lavori di scavo necessari alla posa dei cavi. Grazie alla collaborazione con le amministrazioni comunali e con la Provincia, nell'ambito dell'opera di ampliamento dell'infrastruttura, altri 20 Comuni saranno allacciati alla rete in fibra ottica entro la fine dell'anno.

"Lo sviluppo di una rete capillare in Alto Adige è fondamentale per la creazione a lungo termine dei presupposti tecnici necessari a un moderno stile di vita e di lavoro. La fibra ottica diventerà una dotazione di base per ogni edificio, al pari di acqua corrente ed elettricità", prosegue Peter Nagler.

I Comuni e le frazioni serviti dalla rete veloce in fibra ottica sono elencati su [raiffeisen.net](http://raiffeisen.net). Informazioni e consulenza sugli abbonamenti in fibra ottica ROL sono disponibili al numero di assistenza gratuito 800 031 031. \_bl



Peter Nagler,  
direttore di  
Raiffeisen OnLine



In futuro, la fibra ottica sarà una dotazione di base di ogni edificio

MOTIVAZIONE E STIMOLI

# Il subconscio, un fattore di successo

Alexander Hartmann, rinomato coach motivazionale e autore di bestseller, conosce il funzionamento della psiche umana e sa come farle ottenere prestazioni d'eccellenza. Su invito esclusivo della Federazione Raiffeisen, in autunno sarà ospite a Bolzano. In quest'intervista ci concede un'anteprima dei suoi avvincenti seminari.



## CENNI BIOGRAFICI

Classe 1985, Alexander Hartmann ha studiato ipnosi e ipnositerapia. Dopo aver avviato la sua carriera come prestigiatore, nel 2012 ha sostituito il palco dei teatri con quello delle sale conferenze, per divulgare le sue conoscenze a coach, trainer e medici. Nel 2014 ha dato il via a uno show televisivo, trasmesso in 14 Paesi. Il suo libro "Mit dem Elefant durch die Wand" è diventato un bestseller. In occasione di conferenze e seminari, illustra la forza che scaturisce dalle idee e le possibilità di sfruttarla per raggiungere più rapidamente i nostri obiettivi, portando leggerezza e divertimento nella nostra vita.

**Sig. Hartmann, Lei paragona spesso l'inconscio umano con un elefante. Ci può spiegare meglio cosa intende?**

**Alexander Hartmann.** Che lo ammettiamo o meno, ciascuno di noi possiede un elefante interiore, che è il nostro inconscio. L'elefante è un animale forte e possente, che apprende rapidamente e non dimentica nulla; quando si mette in marcia, non c'è niente che possa fermarlo.

**L'“elefante interiore” determina, quindi, il nostro comportamento e benessere?**

**Alexander Hartmann.** Sì, potremmo metterla così. A volte ci conduce ai nostri obiettivi, carico di energia, motivazione, entusiasmo e idee brillanti. Altre volte ci trascina pigramente, rimanendo ancorato a vecchi schemi comportamentali, nella direzione opposta.

**... ed è responsabile, pertanto, del raggiungimento dei nostri obiettivi?**

**Alexander Hartmann.** L'inconscio è essenziale per la realizzazione di progetti e visioni: dipende da lui se siamo dilaniati dai dubbi, bloccati o distratti da aspetti marginali, o se invece, trascinati da un'ondata di entusiasmo e motivazione, riusciamo a raggiungere i nostri obiettivi con azioni consapevoli.

**Che cosa fa, dunque, fallire le persone nel loro percorso verso il successo personale e/o professionale?**

**Alexander Hartmann.** Sull'elefante, cioè il nostro subconscio, siede il “fantino”, che è il nostro pensiero razionale e cosciente. Il problema è che il fantino può dire “andiamo a destra”, ma se l'elefante vuole andare a sinistra, noi andiamo a sinistra. Il nostro subconscio è sempre più forte della nostra parte razionale: per questo

dobbiamo imparare a lavorarci, quindi a comunicare con l'elefante, per averlo al nostro fianco nel perseguimento dei nostri obiettivi.

**Una volta che abbiamo preso coscienza di alcuni aspetti, possiamo quindi apprendere e mettere in pratica alcune tecniche per controllare la nostra vita?**

**Alexander Hartmann.** Esattamente. Solo noi rispondiamo della nostra vita e possiamo controllarla: la nostra realtà è frutto delle nostre convinzioni.

**Sembra facile, ma com'è possibile applicare questo principio alla vita quotidiana? Che consigli può dare ai nostri lettori?**

**Alexander Hartmann.** Sono due i fattori che aiutano l'elefante nell'apprendimento: la ripetitività e l'intensità emotiva. Rispetto al primo punto, è importante non limitarci a scrivere i nostri obiettivi una volta sola, ma è bene ripeterlo con regolarità. Ciò aiuta a tracciare un percorso profondo nelle vie neuronali del cervello, a beneficio del nostro elefante. Personalmente, per i miei quattro obiettivi principali, lo faccio quattro volte al giorno. La prima appena alzato, in maniera molto sintetica: è un'attività che mi porta via meno di tre minuti, ma aumenta incredibilmente focalizzazione e motivazione. Rispetto all'intensità emotiva, consiglio invece di fare esperienze reali che lascino tracce nel subconscio. Se desiderate un'auto da sogno, andate a fare un giro di prova, anziché restare a livello onirico, e vedrete quali forze creative si scateneranno al vostro interno. Questo metodo è semplicissimo, ma molto efficace. ▶

Alexander Hartmann:  
“Nel nostro subconscio ci celano molte forze inaspettate, oltre a coraggio e saggezza”



Con modalità ludiche e tecniche basate su principi neurologici, Hartmann ispira il suo pubblico a riconoscere e modificare alcuni modelli comportamentali

► **Vi rientra anche l'ipnosi?**

**Alexander Hartmann.** Troppo spesso l'ipnosi è associata a manifestazioni spettacolari e video inquietanti che girano in rete, in cui le persone sono spinte a fare cose senza senso. In realtà, il processo ipnotico funziona così: le parole innescano pensieri e questi, a loro volta, una sensazione nel corpo che si trasforma in un'esperienza. Nel migliore dei casi, quest'esperienza modifica le nostre convinzioni, rendendo possibile il cambiamento. L'ipnosi, dunque, non è altro che una forma di comunicazione in grado di scatenare qualcosa.

**Può capitare che il contesto esterno sia così grave da rendere vane anche le migliori tecniche mentali?**

**Alexander Hartmann.** Sì, ma proprio in questi casi può tornare utile avere a portata di mano uno strumento per affrontare la realtà con più forza e leggerezza.

**Che cos'è per Lei il successo?**

**Alexander Hartmann.** Per me, successo professionale significa fare ciò che si ama e, al contempo, ricavarci abbastanza da vivere bene. Il mio scopo è spronare le persone, essere fonte d'ispirazione e trasmettere loro alcune conoscenze. Ma il successo implica anche porsi degli obiettivi che

riescano a "smuovere" qualcosa: non solo per noi stessi, ma anche – seppure in piccolo – per il mondo. Ad esempio, insieme al mio team, ho contribuito al finanziamento di una scuola in Ruanda.

**A cosa è dovuto il fatto che la maggior parte delle persone sa così poco sull'inconscio?**

**Alexander Hartmann.** Non ci è mai data occasione di apprendere qualcosa su questo argomento, né a scuola né durante la formazione o gli studi universitari. Dall'Illuminismo in avanti, la nostra società si ritiene totalmente razionale, ma sbaglia: l'uomo non è una macchina logica, ma un meraviglioso organismo altamente illogico ed emotivo. \_is

---

**SEMINARI DI ALEXANDER HARTMANN A BOLZANO**

---

▪ **L'inconscio, un fattore di successo:**

21 novembre 2018, dalle 9 alle 17

▪ **L'abilità di essere produttivi:**

22 novembre 2018, dalle 9 alle 17

Luogo:

Hotel Four Points by Sheraton, Bolzano

Iscrizione e informazioni:

rvs.bildungswesen@raiffeisen.it

---

## CASSA CENTRALE RAIFFEISEN

### Grande interesse per l'arte contemporanea altoatesina e nordtirolese

La Galleria Civica ha recentemente proposto un particolare spaccato dell'attuale panorama artistico locale: dal 5 al 19 ottobre, per la prima volta, sono state esposte tutte e 120 le opere della collezione artistica di Raiffeisen.

Dal 2011, la Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige colleziona opere di artisti contemporanei, con l'intento di creare una raccolta rappresentativa dell'attuale arte tirolese. I lavori di 60 artisti altoatesini e nordtirolesi sono stati riuniti in una mostra e numerosi interessati hanno colto l'occasione per farsi un'idea della ricchezza della collezione.

La selezione degli acquisti si è ispirata a un progetto a lungo termine, sviluppato gradualmente dal comitato artistico composto da Günther Dankl, Lisa Trockner e Brigitte Matthias. "Quando, otto anni fa, abbiamo deciso di 'collezionare arte giovane' e di iniziare a comporre la raccolta, abbiamo mosso i primi passi su un terreno inesplorato. Oggi, la collezione riunisce una molteplicità di lavori che si completano a vicenda, offrendo un interessante spaccato del panorama artistico locale", ha affermato il presidente della Cassa Centrale Raiffeisen Michael Grüner.

Una panoramica della mostra è disponibile sul sito [www.cassacentraleraiffeisen.it/arte](http://www.cassacentraleraiffeisen.it/arte)



Da sx. a dx.: "Give Doubt the Benefit of the Doubt (Make up)" di Michael Fliri e "Tyrol 9" di Hubert Kostner

## IN BREVE

### INTORNO AL LAGO

La stagione estiva in Val Martello ha avuto uno dei suoi momenti clou nel mese di agosto, in occasione della 13esima edizione del Percorso Culinario del Lago: un panorama mozzafiato, prelibatezze gastronomiche e l'artigianato artistico tradizionale hanno attirato innumerevoli appassionati al Lago Gioveretto, in Alta Val Martello. La Cassa Raiffeisen di Laces ha sponsorizzato l'evento.

### SOSTEGNO ALLA FORMAZIONE

Orami da svariati anni al fianco delle scuole del territorio, la Cassa Raiffeisen della Val Sarentino ha recentemente prorogato il contratto di sponsorizzazione per altri tre anni, finanziando la digitalizzazione e le iniziative volte alla promozione della salute. "Volevamo contribuire all'incremento dell'eccellenza scolastica", ha affermato il presidente della Cassa Raiffeisen Peter Heiss.



Con l'iniziativa "Carpooling", la Cassa Raiffeisen della Valle Isarco crea un incentivo per la mobilità sostenibile

### PENDOLARI

Per plasmare in modo sostenibile il tragitto verso il luogo di lavoro dei propri collaboratori, la Cassa Raiffeisen della Valle Isarco ha organizzato un servizio di carpooling. A ogni dipendente che usufruisce dei mezzi pubblici o condivide il mezzo di trasporto, vengono assegnati dei punti: a fine anno, verrà premiato chi ne avrà totalizzati di più. Inoltre, viene messo a disposizione un contingente di biglietti per il parcheggio in un vicino autosilo.



Da sx. a dx.: il comitato organizzatore dell'iniziativa per la promozione della salute PRONTI E VIA!: Günther Andergassen (VSS) e Josef Platter (VSS), Heinrich Fliri (KVW), Martin Gögele (EURAC Research), Josef Bernhart (KVW/EURAC), Albert Platter (AVS) e Vera Amon (EURAC Research)

## CASSA RAIFFEISEN PRATO-TUBRE

### Giornata CHRIS: uniti per la salute di tutti!

Negli ultimi sette anni, in Val Venosta, l'Istituto di Biomedicina dell'EURAC, in collaborazione con l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, ha condotto lo studio di popolazione CHRIS, volto ad accertare gli influssi ambientali e i fattori genetici responsabili di patologie diffuse in Alto Adige. Al termine della prima fase dell'indagine EURAC e l'iniziativa PRONTI E VIA!, le cui attività sono finanziate dalle Casse Raiffeisen della Val Venosta

dal 2015, organizzeranno una conferenza per partner di ricerca, promotori e partecipanti. In questa occasione, verranno presentati i risultati del progetto, le iniziative e la seconda fase dello studio. La conferenza è in programma per sabato 10 novembre, dalle 9 alle 13, presso il Centro visite del Parco nazionale Aquaprad di Prato allo Stelvio. L'adesione è gratuita. Iscrizioni all'indirizzo [chris@eurac.edu](mailto:chris@eurac.edu) o telefonando al numero 0471/055 502.

## CONCORSO PER APPASSIONATI DI TECNOLOGIA

### Raiffeisen Challenge: Hackathon a Plan de Coronas

A metà settembre, a Plan de Coronas, si è svolto il primo Hackathon dell'Associazione HackTheAlps. Team di giovani appassionati di tecnologia si sono cimentati nello sviluppo di soluzioni digitali innovative e prototipi per la sfida proposta, la cosiddetta challenge. In palio, oltre ad allettanti premi in denaro, anche interessanti offerte di lavoro. Per la maggior parte dei partecipanti, la manifestazione, finanziata da Raiffeisen, ha rappresentato l'opportunità di confrontarsi su idee utili con altri appassionati e intrecciare nuovi contatti. Ulteriori informazioni su: [www.hackthealps.it](http://www.hackthealps.it)



Gli appassionati di tecnologia si sono dati appuntamento all'Hackathon per dare vita a nuove soluzioni digitali



Da sx. a dx.: Roland Rauch, vicepresidente della Cassa Raiffeisen Bassa Atesina, Christian Mazzier, responsabile dell'Area Mercato presso la Cassa Raiffeisen Bassa Atesina, Sigrid Strobl, titolare dell'agenzia Personal, Verena Zelger, responsabile marketing presso la Cassa Raiffeisen Bassa Atesina, Verena von Dellemann, direttrice del personale presso Gruber Logistics SpA, Anna Marchetti di HR Gruber Logistics SpA e Peter Buratti, membro del comitato giovanile della Cassa Raiffeisen Bassa Atesina

## CASSA RAIFFEISEN BASSA ATESSINA

### La candidatura perfetta

Cosa si aspettano le aziende dai candidati? Quali sono i più importanti "dos and don'ts" di un colloquio di lavoro? E quanto incide la giusta scelta professionale nell'avvio di una carriera di successo? Sono questi i temi che hanno animato l'evento organizzato dalla Cassa Raiffeisen Bassa Atesina, dedicato a chi si affaccia sul mondo del lavoro. La competente relattrice Sigrid Strobl, titolare dell'agenzia di collocamento "Personal", e Verena von Dellemann, direttrice del personale presso Gruber Logistics, hanno fornito importanti indicazioni sul modo ideale per presentare la propria candidatura, illustrando alcuni esempi pratici. Christian Mazzier, responsabile dell'Area Mercato presso la Cassa Raiffeisen Bassa Atesina, ha ricordato i vantaggi di cui possono beneficiare coloro che si candidano presso la banca, al fianco dei propri clienti in tutte le fasi della vita.



Il concerto di quest'anno della Brixner Initiative Musik und Kirche di Vipiteno ha proposto l'oratorio "Alexander's Feast"

### CASSE RAIFFEISEN DELLA WIPPTAL

## L'oratorio Alexander's Feast entusiasma gli abitanti della Wipptal

Ad agosto, presso la chiesa parrocchiale di Vipiteno, è stato proposto l'oratorio "Alexander's Feast", in memoria del Vescovo Wilhelm Egger. L'ode per Santa Cecilia, composta nel 1736, è stata eseguita dalla Barocco Orchester e dal Chor Ad Libitum diretto da Heinz Ferlesch. I solisti Cornelia Horak (soprano),

Daniel Johannsen (tenore) e Matthias Helm (basso) hanno fatto apprezzare al pubblico la drammaticità e la straordinaria vivacità della composizione. Il concerto è stato organizzato dall'associazione "Brixner Initiative Musik und Kirche" e finanziato da Raiffeisen Wipptal, Cassa Raiffeisen Campo di Trens e sponsor privati.

### CASSA RAIFFEISEN DI BRUNICO

## Crowdfunding per associazioni

"Ciò che è precluso al singolo, è possibile a molti". Il motto di F. W. Raiffeisen è saldamente ancorato nella Cassa Raiffeisen di Brunico e la consapevolezza delle proprie radici si è concretizzata in un'idea innovativa: il crowdfunding per le associazioni. Sulla piattaforma di donazioni della Cassa Raiffeisen di Brunico, le associazioni possono presentare il proprio progetto, cercando di attirare il maggior numero di persone (crowd) e trovare sostegno alla propria idea. Raccolta la somma necessaria nel tempo stabilito, l'associazione ottiene la donazione e può così finanziare la propria idea (funding). Con passione e forza di persuasione, a fronte di un impegno sostenibile, possono essere create ottime opportunità di valore aggiunto. La piattaforma online è riservata esclusivamente alle associazioni.



Inviare i vostri progetti e cominciate la raccolta fondi!

[www.raiffeisen-brunico.com](http://www.raiffeisen-brunico.com)

Insieme verso nuovi obiettivi: la nuova piattaforma di donazioni per le associazioni della Cassa Raiffeisen di Brunico lo rende possibile

Da sx. a dx.: Georg Antholzer, Florian Knolseisen, il responsabile della sezione locale del Soccorso Alpino Stephan Obkircher ed Elias Resch



### CASSA RAIFFEISEN SCHLERN-ROSENGARTEN

## Sostengo al Soccorso Alpino

Grazie al sostegno finanziario della Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten, per una somma di 4.000 euro, il Soccorso Alpino di Tires ha potuto installare un box di emergenza a Passo Santner, a 2.750 m. La scatola contiene attrezzatura, materiale di pronto soccorso e dotazioni per il recupero. Prima, per gli interventi notturni o in caso di

nebbia, quando l'elicottero era impossibilitato ad alzarsi in volo, tutto l'equipaggiamento doveva essere trasportato dai soccorritori da Tires, lungo la via ferrata del passo, o dal rifugio Vajolet. Il box è munito di chiusura con combinazione ed è quindi accessibile anche ai soccorritori della vicina Val di Fassa.



In stivali, caschetto e giubbotto retroriflettente, i dirigenti in pensione delle Casse Raiffeisen hanno osservato da vicino il lavoro nella cava

### CASSE RAIFFEISEN

## Dirigenti in pensione sulle tracce dell'oro bianco

A fine agosto, circa 30 dirigenti in pensione delle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige si sono dati appuntamento per visitare le cave di Lasa Marmo Srl. Suggestivo lo sguardo negli stabilimenti dove, con l'ausilio di attrezzi pesanti, l'oro bianco viene lavorato prima di essere inviato in tutto il mondo. La visita è poi proseguita sino al "Bremsberg" e al vecchio "Aufleg" con una ripida ascesa di oltre 350 gradini nei cunicoli nella cava. Accompagnati da Hans Hauser, i partecipanti hanno potuto osservare le suggestivi operazioni di taglio dei blocchi di marmo. Un pranzo in compagnia presso la mensa dello stabilimento ha concluso degnamente la gita. I partecipanti hanno ringraziato Ludwig Plattner per l'ottima organizzazione. Il prossimo incontro è in programma per ottobre.



Le associazioni sportive contribuiscono a integrazione e inclusione

#### FEDERAZIONE DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DELL'ALTO ADIGE (VSS)

## Lo sport unisce

È "Lo sport unisce" il nuovo motto annuale della Federazione delle Associazioni sportive dell'Alto Adige (VSS), che intende ribadire l'importanza dello sport a livello sociale e la sua forza inclusiva. VSS vuole mettere al centro i circoli sportivi, attori fondamentali e realtà in cui l'integrazione, oltre ad essere spontanea, assume una valenza ludica. L'attenzione si concentra anche sull'uguaglianza e sul rispetto di tutti gli atleti, gli allenatori e i soggetti coinvolti nell'attività sportiva. Con il sostegno dello sponsor generale Raiffeisen, l'obiettivo è quello di potenziare ulteriormente il volontariato e attrezzarsi per far fronte alle sfide future.



Da sx. a dx.: il presidente del collegio sindacale Florian Kiem, il presidente Sepp Kiem e il direttore Artur Lechner; in primo piano Markus Falk

#### CASSA RAIFFEISEN LAGUNDO

## Il vicedirettore Markus Falk va in pensione

A fine luglio, dopo 22 anni di servizio, 18 dei quali nel ruolo di vicedirettore della Cassa Raiffeisen di Lagundo, Markus Falk si è ritirato a meritato riposo. In occasione della festa per il suo pensionamento, il presidente Sepp Kiem ne ha ricordato la competenza e lo straordinario servizio reso, soffermandosi in particolare sulla sua prudenza e sull'esemplare attività lavorativa, che hanno

rappresentato un grande arricchimento per la Cassa Raiffeisen. Il consiglio di amministrazione e il collegio sindacale, così come i colleghi, hanno espresso a Markus Falk i loro migliori auguri per questa nuova fase di vita. La dirigenza della Cassa Raiffeisen si compone ora del direttore Artur Lechner, del responsabile Area Mercato Luciano Fiori e di Stefan Moser, responsabile dell'Area Fiscale.

#### UNIONE GIOVANI AGRICOLTORI

## L'ultima chance per partecipare!

La sesta e ultima settimana del gioco a premi online "Sulle tracce ... delle risorse naturali sudtirolesi" dell'Unione Giovani Agricoltori ha preso il via. Centinaia di altoatesini vi hanno partecipato con entusiasmo, settimana dopo settimana. Ora tocca al tema "Conosci la tua provincia?": a chi è convinto di conoscere alla perfezione tutti i tesori naturali dell'Alto Adige, non resta che mettersi alla prova. Ulteriori informazioni e iscrizioni su [www.spuren.bz.it](http://www.spuren.bz.it). Il concorso, che vede Raiffeisen in veste di sponsor, mette in palio fantastici premi.

#### PROGETTO SOLIDALE

## Un calendario per un aiuto senza confini

Dal 2002, "Aiutare senza confini" porta avanti un progetto nell'area di confine tra Myanmar e Thailandia. L'organizzazione si occupa principalmente dell'istruzione e dell'educazione di bambini e ragazzi che non hanno accesso all'istruzione pubblica perché profughi myanmaresi. Il calendario, impreziosito da immagini suggestive, è disponibile dalla fine di ottobre al prezzo di 10 euro: acquistandolo, sosterrete il progetto dell'associazione. Gli ordini possono essere effettuati al numero tel. 0472 671275 o scrivendo a [info@helfenohnegrenzen.org](mailto:info@helfenohnegrenzen.org)



Il ricavato sarà devoluto all'educazione di bambini e ragazzi del Myanmar



ROUTE

## AVVENTURE NELLA NATURA

# Escursione autunnale sul sentiero panoramico di Monte Sole

La nostra escursione circolare ci conduce da Naturno lungo il Sentiero della Meditazione, il Rittersteig e i Sentieri d'acqua meranesi sino a Plaus. Da qui, si percorre l'incantevole Sentiero panoramico di Monte Sole, in direzione dell'insediamento Wallburgboden. Un tour perfetto per un'incantevole giornata autunnale.

Il nostro punto di partenza è il parcheggio di Compaccio (Naturno), nei pressi della bancarella dei Würstel. Percorriamo il paese e attraversiamo la strada principale, procedendo in direzione della stazione e dei campi sportivi. Per un breve tratto, saliamo sino all'imbocco del Sentiero della meditazione, che oggi, però, non percorreremo. Proseguiamo invece lungo l'agevole sentiero Rittersteig, che si snoda tra i margini del bosco e le distese prative in direzione di Plaus: il percorso Kneipp è l'ideale per una pausa rinfrescante. Seguiamo i Sentieri d'acqua meranesi sino a Castel Taranto, una fortificazione del XIII secolo. Lentamente, attraversiamo i suggestivi meleti sino al paese,

dove, lungo le mura del cimitero della chiesa romanica di Sant'Ulrico, si sviluppa la "Danza macabra di Plaus", 18 tavole con motivi religiosi dell'artista Luis Stefan Stecher. Proseguendo, approdiamo alla strada principale e la attraversiamo in direzione di Naturno, sino al cartello indicante la via 91A per il Sentiero panoramico di Monte Sole. Saliamo per circa 30 minuti, superando il ristorante Wiedenplatzerkeller, perfetto per una sosta gustosa. Sopra la struttura, il sentiero si snoda accanto a una serie di stazioni Kneipp e a una gigantesca condotta d'acqua della centrale elettrica, sino all'insediamento Wallburgboden.

La Danza macabra di Luis Stefan Stecher a Plaus

## Descrizione del tour

Il punto di partenza coincide con il parcheggio di Compaccio. Dal centro del paese di sale verso i campi sportivi sino al Sentiero della Meditazione. Prima del suo imbocco, si svolta a sinistra nel sentiero Rittersteig (n. 1) in direzione Plaus, seguendo le indicazioni per i Sentieri d'acqua meranesi. Si percorre il paese sino alla strada principale e, dopo averla attraversata, ci s'incammina lungo il sentiero n. 91A, la Via Panoramica di Monte Sole. Sopra il ristorante Wiedenplatzerkeller, si prosegue in direzione Wallburgboden: da qui si torna indietro sino alla diramazione per Naturno e Compaccio, continuando verso la stazione a valle della funivia. Lungo la via principale, si fa ritorno al parcheggio.

## Dati del tour

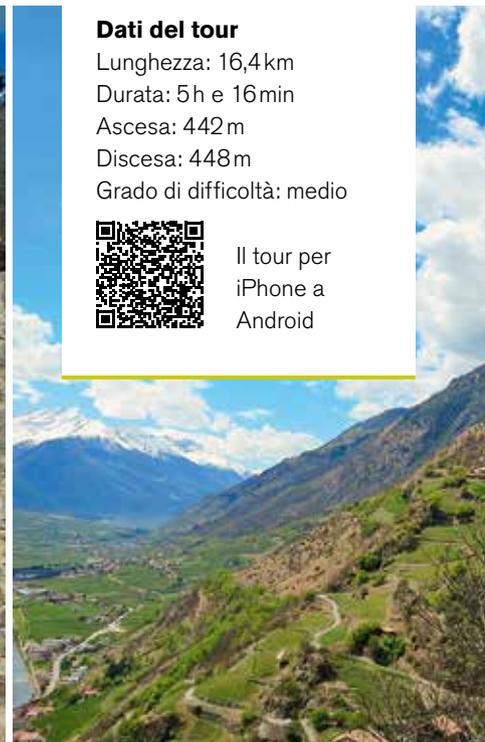
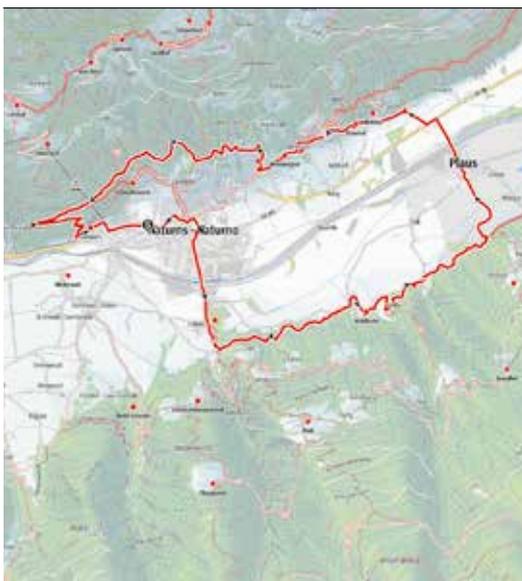
Lunghezza: 16,4 km  
Durata: 5h e 16min  
Ascesa: 442m  
Discesa: 448m  
Grado di difficoltà: medio



Il tour per iPhone a Android



SENTIERI D'ACQUA MERANESI E SENTIERO PANORAMICO DI MONTE SOLE





“In base alle condizioni, si può optare per il Monte Sole al mattino e il sentiero Rittersteig al pomeriggio. Al più zelanti, si raccomanda il Sentiero della Meditazione.”

Guida naturalistica e paesaggistica Olav Lutz,  
olav.lutz@rolmail.net

### **PULPITO ROCCIOSO CON VISTA SUL FONDOVALLE VENOSTANO**

Il pulpito roccioso Wallburgboden si erge sull'imbocco della Val Senales, dirimpetto a Castel Juval. Ritrovamenti preistorici e antichi resti murari fanno ipotizzare che si trattasse di una fortezza: da qui si schiude un maestoso panorama sulla Guardia Alta di Naturno e le propaggini dell'area dell'Ortles. Ripercorriamo la via a ritroso per alcuni metri e imbocchiamo la diramazione che scende verso Naturno e Compaccio. Nel giro di poco, approdiamo alla stazione a valle della funivia Unterstell e raggiungiamo il parcheggio da cui siamo partiti. \_ol



Vista dal Wallburgboden su Castel Juval



### **CONSIGLIO DELLA SALUTE**

## **Proteggere tendini e legamenti da lesioni**

I legamenti sono tessuti che tengono unite le ossa: flessibili e al contempo molto resistenti, hanno il compito di guidare e stabilizzare i movimenti articolari. I tendini, invece, sono insiemi di fibre che collegano l'osso al muscolo, grazie a cui la forza muscolare viene trasferita alle ossa e trasformata in movimento. I tendini sono elastici e fungono da ammortizzatore; per evitare che l'attrito li danneggi, sono rivestiti da una copertura protettiva contenente del liquido, chiamata guaina tendinea. All'interno di tendini e legamenti, numerosi ricettori forniscono al sistema nervoso importanti informazioni sulla posizione delle articolazioni e lo stato di tensione dei muscoli, contribuendo così alla fluidità dei movimenti.

Legamenti e tendini non vengono alimentati direttamente dai vasi sanguigni: le sostanze nutritive vi penetrano attraverso il fluido corporeo. Affinché questo processo funzioni in modo ottimale, è importante che siano costantemente in movimento, che il corpo sia sempre adeguatamente idratato e che siano presenti sufficienti sostanze nutritive, in primo luogo componenti proteiche e minerali di elevata qualità.

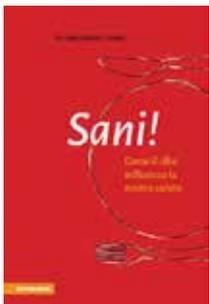
Tendini e legamenti si adattano allo sforzo fisico: se ci si affatica troppo durante il lavoro fisico o lo sport, possono verificarsi infiammazioni e danni da sovraccarico. Il processo di guarigione può durare molto a lungo: l'importante è intervenire immediatamente alle prime avvisaglie. Se gli antinfiammatori non sono efficaci, si può ricorrere alla fisioterapia. In ogni caso, è sempre meglio evitare di sovraccaricare queste strutture: il modo migliore per farlo è fare regolarmente esercizi di coordinazione e abilità.



Dott. Alex Mitterhofer  
Medico di Base, Specialista  
in Medicina Fisica e  
Riabilitazione, Specialista  
in Medicina dello Sport

## LIBRI

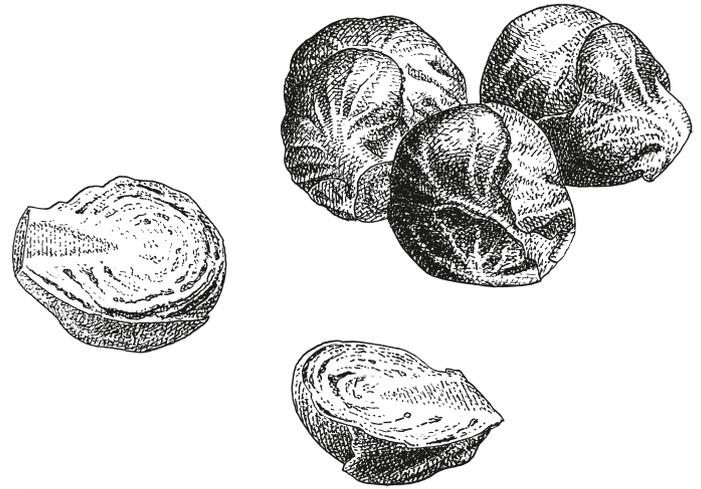
## Sani! Come il cibo influenza la nostra salute



Il libro è per tutti coloro che hanno deciso di prendere in mano la propria vita e la propria salute, perché vogliono guarire da sovrappeso, diabete, osteoporosi, stanchezza cronica, disturbi gastro-intestinali o,

semplicemente, perché desiderano vivere meglio e in salute. La dottoressa Cristina Tomasi invita a riflettere criticamente sulle abitudini nutrizionali e fa chiarezza su alcune cosiddette certezze dell'alimentazione moderna, a fronte delle quali non sussistono evidenze scientifiche inoppugnabili. La specialista in medicina interna disquisisce su carboidrati, grassi e proteine, illustra gli effetti dannosi di un consumo smodato di zucchero, spiega perché la salute passa per l'intestino e fornisce consigli su come leggere le etichette. Mostra che è facilmente praticabile alimentarsi "low carb – high fat", ovvero con meno carboidrati e più grassi sani, portando 80 ricette facili per cucinare pietanze all'insegna della salute. Mangiare sano per vivere meglio. Perché noi siamo quel che mangiamo e l'alimentazione influenza enormemente la nostra salute.

Cristina Tomasi, "Sani! Come il cibo influenza la nostra salute", Athesia, 208 pagine, ISBN: 9788868392529, prezzo di copertina: 19,90 euro



## RICETTE

## Sformato di cavolfiori e patate

Pulire, lavare e tagliare cavolfiori e patate e cuocerli separatamente in acqua salata. Mescolare la panna acida con i tuorli, il latte e il Parmigiano, insaporire con sale, pepe e noce moscata. Ungere una teglia da forno, disporvi le patate e i cavolfiori e versarvi sopra la miscela di tuorlo, latte e formaggio. Completare con qualche fiocchetto di burro e cuocere per 40 minuti in forno preriscaldato a 220 °C.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 700g di cavolfiore
- 600g di patate
- 250g di Parmigiano grattugiato
- 250g di panna acida o crème fraîche
- 2 tuorli
- 2 cucchiai di latte
- Sale, pepe, noce moscata
- Burro per la teglia, fiocchi di burro



### Kohl, Kraut & Brokkoli

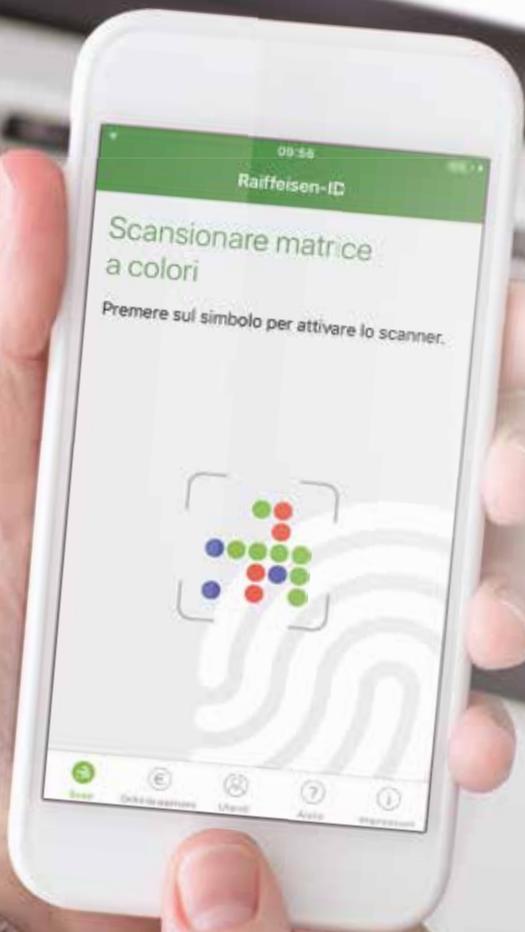
Un libro di cucina di Cornelia Haller che raccoglie oltre 130 ricette facili e veloci. Pubblicato da Raetia Verlag, 180 pagine, ISBN: 978-88-7283-607-1  
Prezzo di vendita: 17,90 euro





# Operazioni bancarie con **Raiffeisen** **Online Banking.**

Parliamone.



Una buona banca è presente per i suoi clienti ovunque: non solo localmente, ma in tutto il mondo, 24 ore su 24, da PC, tablet o smartphone. Grazie a Raiffeisen Online Banking e la Raiffeisen App, tutto questo è possibile. Parliamone. [www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen**  
La mia banca