

01/2017

magazine



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

10 RAIFFEISEN FONDO PENSIONE APERTO

Pensare per tempo alla previdenza

18 DONNE CORAGGIOSE

Voglia di partecipazione

MOTIVAZIONE

La spinta per AGIRE



messaggio promozionale

Il miglior internet a fibra ottica dell'Alto Adige. C'è da fidarsi.



www.raiffeisen.net



Raiffeisen Online



Cari lettori

Perseguire i propri obiettivi con la sola forza di volontà, nonostante gli ostacoli che si frappongono sul nostro cammino: più facile a dirsi che a farsi. Il fatto che il tema della realizzazione personale sia oggetto di così tanti manuali di vita solleva alcuni dubbi sull'effettiva facilità di realizzare tali ambizioni. Tra il volere qualcosa e il farlo davvero, c'è di mezzo di mare.

Non di rado sono le esperienze personali, talvolta tragiche, a imporre un cambiamento di rotta e a un aggiustamento dei propri progetti di vita. È questo il caso di Martha Gasslitter Mulser, che ha creato la propria azienda spinta dalla necessità di sopravvivenza, percorrendo l'irta strada che da agricoltrice l'ha portata a diventare imprenditrice. In fondo, alla base di tutto, ci dev'essere l'amore per ciò che si fa, come dimostrato dalla biografia di Alfred Niederstätter. "Le novità sono incoraggianti e ovunque si schiude sempre una porta, per quanto piccola possa essere", recita il suo motto. Una cosa è certa: per acquisire consapevolezza di un tema sono necessari spazio e tempo e, per la sua realizzazione pratica, talvolta anche un fattore scatenante. In fin dei conti, la motivazione è qualcosa di completamente individuale. E dunque, viviamo la nostra vita e dedichiamoci ai nostri obiettivi, ciascuno a modo suo.



Leggi Raiffeisen Magazine anche online
www.magazin.raiffeisen.it



Colofone: Raiffeisen Magazine, 38° anno, n. 6, dicembre 2016/gennaio 2017. **Editore:** Federazione Cooperative Raiffeisen dell'Alto Adige; Via Raiffeisen 2, 39100 Bolzano (BZ). **Autorizzazione:** Tribunale di Bolzano del 10.1.1979. **Direttore responsabile:** Thomas Hanni. **Caporedattrice:** Ingeborg Stubenruß. **Redazione:** Greta Augschöll (ga), Brigitte Linger (bl), Irene Hofer (ih), Sabine Ohnewein (so), Christa Ratschiller (cr), Ingeborg Stubenruß (is). **Collaboratori:** Roland Furgler (rf), Olav Lutz (ol), Silvia Schroffenegger (ss), Martin von Malfèr (mm), Thomas Weissensteiner (tw). **Fotografie:** Shutterstock.com (10, 16, 21, 33, 34), fotolia (22), Sabine Weissenegger (18), Ethical Banking (21), Martin Tinkhauser (27), Casse Raiffeisen (28-31), Olav Lutz (32, 33), archivio. **Periodicità:** bimestrale, a inizio del mese. **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 Stubenruß.

COPERTINA

04 "Seguo la mia vocazione"

Che cosa ci spinge a realizzare i nostri sogni?

DENARO & CO.

10 Buoni risultati

Raiffeisen Fondo Pensione Aperto

12 Moderni strumenti di pagamento

La svolta digitale di Raiffeisen

14 Stipula online di contratti

Sottoscrivere digitalmente le polizze assicurative

16 Legge di bilancio 2017

Reintrodotta la rivalutazione degli immobili

18 Donne coraggiose

Il coraggio di partecipare

20 Ethical Banking

Conoscere l'Alto Adige sotto la doccia

22 Safer Internet Day

Insieme per un internet più sicuro

23 Microsoft Office 365

Lavorare all'insegna dell'efficienza

A COLLOQUIO

24 Otto von Dellemann

"Invecchiare dignitosamente a casa propria"

GENTE & PAESI

27 Novità dalle Casse Raiffeisen

Si parla di frecce della verità, donazioni generose, incontri di soci, ecc.

CONSIGLI & SVAGO

32 Avventura nella natura

Escursione con le ciaspole ai masi Pils

34 Letture

"L'amica geniale" di Elena Ferrante

Il Pflegerhof è il primo e più vasto maso per la coltivazione di erbe biologiche in Alto Adige: questo paradiso di aromi, odori e colori sorge a Sant'Osvaldo, nel Comune di Castelrotto

MOTIVAZIONE

“Seguo la mia vocazione!”

Quali sono i requisiti del successo? E gli stimoli che ci spronano a realizzare i nostri sogni? I punti di vista sono innumerevoli, non esiste una ricetta universalmente valida e la motivazione resta un aspetto del tutto personale.

Abbiamo incontrato una specialista delle erbe aromatiche e un uomo di teatro che opera nel settore cinematografico, facendoci svelare i loro segreti del successo.

La prima impressione che trova conferma nel colloquio successivo, è quella di una donna semplice: soddisfazione e gratitudine è ciò che traspare da Martha Mulser, un atteggiamento che senza dubbio ha svolto un ruolo decisivo nel suo successo. La coltivatrice di erbe aromatiche gestisce il Pflegerhof di Sant'Osvaldo, nei pressi di Siusi: il maso, sebbene sorga su un terreno impervio e in una posizione piuttosto isolata, vanta moderni campi di erbe aromatiche e un elegante punto vendita. Martha può essere considerata la pioniera della coltivazione di erbe biologiche per eccellenza dell'Alto Adige.

SAPER ASPETTARE

Tutto è cominciato per caso. Nel 1978, Martha si è sposata al maso Pflegerhof, la cui sopravvivenza s'impennava su un appartamento per le vacanze e otto mucche. Il maso, a 800 m sul livello del mare, produceva quanto necessario. “Mia suocera aveva un piccolo orto di erbe aromatiche sufficiente a coprire il fabbisogno domestico e ciò che avanzava, ovvero 1 o 2 kg di trigonella, lo vendeva al fornaio”. A un certo punto, Martha

cominciò casualmente a parlare di coltivazione di erbe aromatiche con gli ospiti. “Il tema mi ha sempre interessato molto. Non avrei mai pensato che questa attività avrebbe salvato la famiglia”, prosegue Martha con i suoi modi pacati.

IMPRESA RISCHIOSA MA DI SUCCESSO

Tre anni più tardi, per vie traverse, Martha venne a conoscenza di una conferenza dell'esperto di erbe aromatiche Heinrich Abraham e, in occasione di tale incontro, maturò l'idea di avviare una coltivazione biologica, iniziando a lavorare i primi campi in primavera. Nel 1987, alcuni contadini decisero di unirsi nell'“Associazione della coltivazione alternativa di erbe aromatiche” e Martha era una di loro. Alla prima festa del raccolto bio vendette tutto quello che espose sulla sua bancarella e il marito, inizialmente scettico, finì con l'appoggiarla in tutto e per tutto.

L'AMARA BEFFA DEL DESTINO

I campi furono ampliati, venne costruito un essiccatoio e avviata un'intensa attività di







Martha Gasslitter
Mulser nel suo
negozio di erbe
aromatiche

► commercializzazione. Nel 1994, purtroppo, si verificò un evento tragico che cambiò per sempre la vita di Martha: il marito Richard morì a soli 41 anni, lasciandola con quattro figli tra i 10 e i 15 anni. Era sola. Senza la coltivazione di erbe aromatiche, avrebbe dovuto trovare un posto di lavoro altrove e tutto questo la incoraggiò ancora di più a far crescere l'azienda e i campi, che nel frattempo hanno lasciato il posto a piantagioni livellate, investendo cifre via via più cospicue. Martha ha sempre trovato nella propria Cassa Raiffeisen un partner affidabile che, senza troppo clamore, l'ha supportata finanziariamente. Nel 2002, è stata eletta "Altoatesina dell'anno",

ricevendo a Roma, nel 2014, il premio per i progetti innovativi del Ministero dell'Agricoltura.

AVANTI CON CORAGGIO

Passione per le erbe aromatiche, fortuna, ambizione e soprattutto fiducia in se stessi e in ciò che si fa, ma anche coraggio: secondo Martha, sono queste le basi per il successo. "La morte di mio marito è stata un fulmine a ciel sereno che mi ha posto di fronte a una sfida. È essenziale assecondare la propria natura e seguire l'istinto, senza lasciarsi scoraggiare". La fede in Dio, l'onestà e la riconoscenza sono valori imprescindibili nella sua quotidianità.



OGGI E DOMANI

Oggi, il Plegerhof (www.plegerhof.com) è il primo e il più variegato maso di erbe aromatiche dell'Alto Adige: qui vengono prodotte innumerevoli varietà di tè, piante officinali e aromatiche, unguenti, cuscini alle erbe e molto altro e ogni anno vengono coltivate 500 varietà di piantine e sementi. Sui campi, che si estendono per circa 2 ettari, durante la stagione estiva lavorano sino a 15 collaboratori. Nel 2017, il Plegerhof celebra i suoi 35 anni di storia e Martha può guardare con orgoglio ai risultati conseguiti: ha dato ascolto alla sua vocazione e ora lascia alla figlia Cornelia, ortofloricoltrice qualificata, un'esemplare e fiorente azienda.

VALORI, OBIETTIVI E DETERMINAZIONE

Vivere nel presente

Le persone determinate si caratterizzano per particolari qualità. Sig. Fedrigotti, in veste di trainer motivazionale, ce ne può elencare alcune?

Antony Fedrigotti. Si tratta di persone che lavorano costantemente alle proprie abilità, danno molta importanza alle relazioni personali e hanno sviluppato una buona capacità di ascolto. Essendo persone di azione, si distinguono per la loro tenacia: hanno chiari gli obiettivi che intendono perseguire, sono integre e chiare, vincenti e dirette. Sanno perfettamente che i traguardi più importanti si raggiungono solo in collaborazione e, di conseguenza, sanno motivare gli altri, interagendo con rispetto, attenzione e considerazione. Infine, si attengono fedelmente a valori definiti chiaramente.

Però anche loro possono incontrare degli ostacoli.

Come si comportano in questi casi?

Antony Fedrigotti. Le persone d'azione tengono sempre conto di eventuali contrattempi, ma non li considerano errori, bensì eventi che arricchiscono il loro bagaglio di esperienze. Senza lamentarsi, vanno subito alla ricerca di strade nuove, perché si sentono già al traguardo: mentalmente, infatti, l'hanno già raggiunto e ne hanno preso "possesso".

Cosa suggerirebbe a chi vuole raggiungere i propri obiettivi?

Antony Fedrigotti. Dai il tuo meglio SOLO OGGI! Pianifica SOLO OGGI, agisci in maniera proattiva SOLO OGGI e praticalo tutti i giorni. Poiché OGGI è il giorno in cui vivi e in cui puoi ottenere risultati: il domani non c'è ancora e l'ieri è già passato. I vincenti vivono nel presente e condizionano il proprio futuro agendo nel presente, quindi SOLO OGGI. _ss



Antony Fedrigotti, nativo di Caldaro, opera in tutta Europa come trainer motivazionale e per lo sviluppo della personalità: autore di numerose pubblicazioni, è annoverato nella top 100 dei keynote speaker (oratori principali) in Germania

► IL CORAGGIO DI OSARE

Come ci dimostra un'altra storia, non devono essere necessariamente le disgrazie a fungere da stimolo per il perseguimento di nuovi obiettivi. Spesso, basta saper attendere il momento giusto: "Ci vuole solo un po' di coraggio per azzardare qualcosa di nuovo nella propria vita", recita la prima fase del sito di Alfred Niederstätter (www.alf-italy.com). Il 48enne di Sauders, nei pressi di Villandro, è un uomo risoluto e, anche se il suo percorso professionale non ha seguito un progetto predefinito, oggi ha trovato la sua vocazione. Inizialmente intenzionato a diventare cuoco, per due anni tentò questa strada, scoprendo però di essere più attratto dalle persone che dai fornelli. Seguirono sei anni presso un costruttore di box doccia, per il quale si occupava della preparazione del lavoro, ma anche questa mansione, in cui soffriva la mancanza del contatto personale, non lo faceva sentire realizzato. Il 1990, in occasione di un colloquio di presentazione presso un produttore di articoli di cancelleria, segnò la svolta. Alfred poteva contare solo sulla sua forza di volontà, non avendo alcuna conoscenza dei prodotti o esperienze nel servizio esterno. "All'epoca ho avuto molta fortuna, i clienti erano comprensivi nei confronti dei nuovi arrivati e il mio interesse per le persone mi ha aiutato molto", racconta. Ben presto, insieme ad altri collaboratori, assunse la direzione dell'azienda. Dopo 26 anni di consulenza alla clientela e una pressione competitiva sempre più incalzante, era giunto il momento di seguire una nuova strada.

AMORE PER IL TEATRO

Alfred ha scoperto il suo amore per il teatro per caso, nel 2000. Una cliente del Renon aveva urgentemente bisogno di un attore: "Leggi il copione, senza impegno", gli disse Doris mettendogli tra le mani il libretto dello spettacolo. A casa, lo attendeva il secondogenito appena nato e Alfred voleva rifiutare l'offerta, ma i responsabili del teatro del Renon gli assegnarono un ruolo e lui lo interpretò con successo. La sua prima esibizione su un palcoscenico ha rappre-



sentato un'esperienza chiave. "Mi piace vestire i panni di qualcun altro, portando in scena un personaggio al meglio delle mie possibilità, ed è davvero emozionante osservare come un gruppo trovi l'affiatamento prova dopo prova, dando vita a cose straordinarie", afferma con entusiasmo.

O TUTTO O NIENTE

Oggi, Alfred presiede l'associazione teatrale "KultTour" e il comitato teatrale del distretto "Catinaccio-Sciliar-Renon". Inoltre, è presidente dell'associazione "Väter aktiv". Non fa niente "invano" e non si accontenta di un pizzico di entusiasmo, o tutto o niente. Non è il denaro la motivazione che lo fa andare avanti, ma l'amore e la passione per ciò che fa. Certo, con il volo-

Alfred Niederstätter: "Sono attratto dal nuovo e l'amore e la passione per ciò che faccio sono la mia forza"

tariato non si guadagna e le risorse nel mondo imprenditoriale sono importanti. Anche lui, cliente e socio di lunga data della propria Cassa Raiffeisen, ha sempre ponderato attentamente gli aspetti finanziari dei suoi progetti, ottenendo il sostegno necessario.

PUNTARE SU PIÙ CAVALLI

Nel 2012, ha recitato per la prima volta come comparsa in un film, trascorrendo tre giornate sul set nei panni di un soldato. Da quel momento in poi, Alfred ha iniziato a fare quello che aveva in mente da molto tempo e l'anno scorso, insieme a Martin Gluderer, è entrato nel business cinematografico, cedendo la vecchia azienda. Alf-Italy offre servizi di casting, management di artisti ed eventi, commercializzando articoli di cancelleria: quest'ultima attività, in caso di mancato successo a lungo termine nel campo cinematografico, garantisce una certa sicurezza finanziaria alla famiglia.

LA VITA È UNA SOLA

Gli obiettivi realizzabili sono stati una costante nella vita di Alfred, che ha sempre soppesato i rischi, senza lasciare che ostacolassero la realizzazione dei suoi obiettivi. Curioso, ottimista, poliedrico, ambizioso e sempre in cerca di nuove sfide, è convinto che fallimenti e passi falsi facciano parte del gioco. "Pazienza e perseveranza sono fondamentali: le diverse fasi della vita offrono sempre nuove opportunità, niente è garantito e, anche quando si commette un errore, bisogna sempre trarne qualcosa di positivo. Da qualche parte, si apre sempre una porta", afferma Alfred, che prosegue "considero un esempio tutti coloro che sanno smuovere le cose" _ss

Avete un'idea imprenditoriale?

Allora mettetela in pratica rivolgendovi al servizio di **consulenza start-up per le cooperative** della Federazione Cooperative Raiffeisen!



start^{up}

Sportello per la creazione di cooperative



0471 945296

start-up@raiffeisen.it

www.raiffeisenverband.it/startup

RAIFFEISEN FONDO PENSIONE APERTO

Nuovi massimi grazie ai buoni risultati

Nel 2016, tutte e tre le linee d'investimento di Raiffeisen Fondo Pensione Aperto hanno conseguito risultati favorevoli, spingendo così a nuovi massimi sia il patrimonio amministrato sia il numero degli iscritti.

**PATRIMONIO
AMMINISTRATO**
510.000.000 €



I VANTAGGI DI RAIFFEISEN FONDO PENSIONE APERTO

Vi consente ...

- di costruire una pensione integrativa nel tempo
- di portare in detrazione fiscale i versamenti effettuati
- di scegliere fra tre linee d'investimento in base alla vostra propensione al rischio
- di beneficiare dei versamenti da parte del vostro datore di lavoro
- di accedere al mutuo agevolato legato al Risparmio Casa
- di iscrivere i vostri familiari a carico
- di determinare gli eredi del capitale accumulato

L'andamento altalenante dei mercati finanziari europei ha messo a dura prova i gestori di Raiffeisen Fondo Pensione nel corso dell'anno passato. Dopo l'inarrestabile discesa fino alla metà di febbraio, nei mesi successivi i mercati si sono ripresi in maniera stentata, ma l'inattesa decisione della Gran Bretagna a favore di Brexit, a fine giugno, ha riportato la situazione ai valori di febbraio. In seguito si è assistito a una debole crescita fino a dicembre, quando i mercati hanno ripreso a correre, mettendo a segno l'auspicato rally di fine anno.

PATRIMONIO AMMINISTRATO OLTRE QUOTA 510 MILIONI

Al 31.12.2016, il patrimonio amministrato ha toccato un nuovo record, assestandosi a oltre 510

milioni di euro e registrando così una crescita di quasi 75 milioni, pari a circa il 17%.

BUONI RISULTATI SU TUTTE LE LINEE

Nonostante l'andamento fortemente discontinuo dei mercati finanziari, i gestori di Raiffeisen Fondo Pensione sono riusciti a ottenere buoni risultati, superando i relativi benchmark. La linea "Safe", che investe esclusivamente in obbligazioni europee, guida la classifica con aumento del 2,35%, seguita dall'"Activity", il cui patrimonio comprende azioni europee fino al 40%, che ha chiuso l'anno con un progresso dell'1,80%. Infine, la linea "Dynamic", che presenta una componente azionaria massima dell'80%, ha registrato una crescita dell'1,25%.



Roman Jablonsky, membro della direzione della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige SpA: "Sempre più altoatesini scelgono Raiffeisen Fondo Pensione Aperto"

I RISULTATI DELLE TRE LINEE

AGGIORNAMENTO AL 31.12.2016

56%

Uomini



ISCRITTI

44%

Donne

Safe

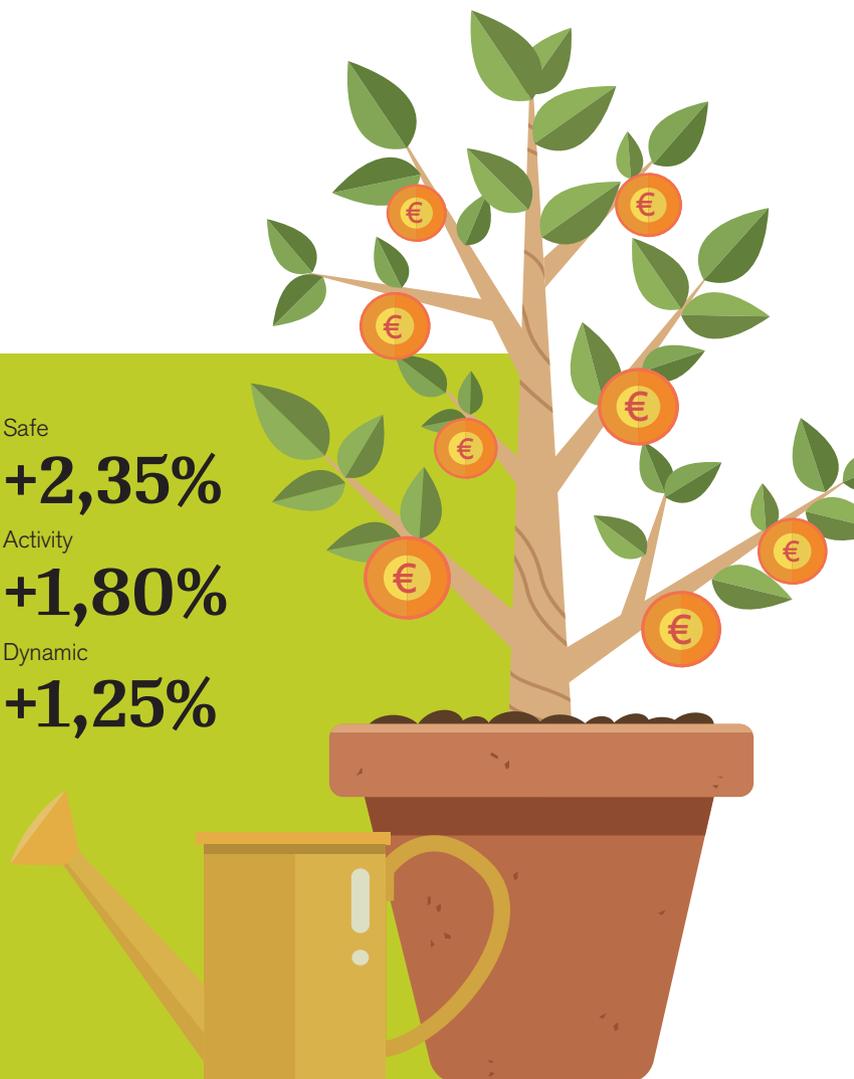
+2,35%

Activity

+1,80%

Dynamic

+1,25%

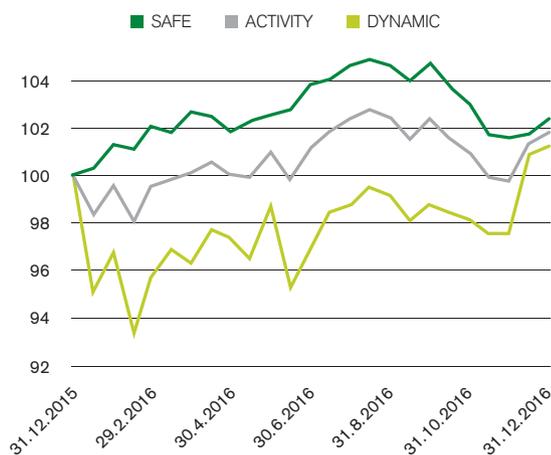


ALTOATESINI PREVIDENTI

"Sono sempre di più gli altoatesini iscritti a Raiffeisen Fondo Pensione, consapevoli della necessità di provvedere personalmente alla previdenza per la vecchiaia", ha commentato Roman Jablonsky, membro della direzione della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige. Con oltre 5.000 nuove adesioni nel corso del 2016, Raiffeisen Fondo Pensione ha registrato una crescita degli iscritti pari quasi al 20%, ben oltre la gran parte degli altri fondi pensione italiani. _cr

Per saperne di più:
www.fondopensioneraiffeisen.it

ANDAMENTO NEL 2016



MODERNI STRUMENTI DI PAGAMENTO

Raiffeisen nell'era digitale

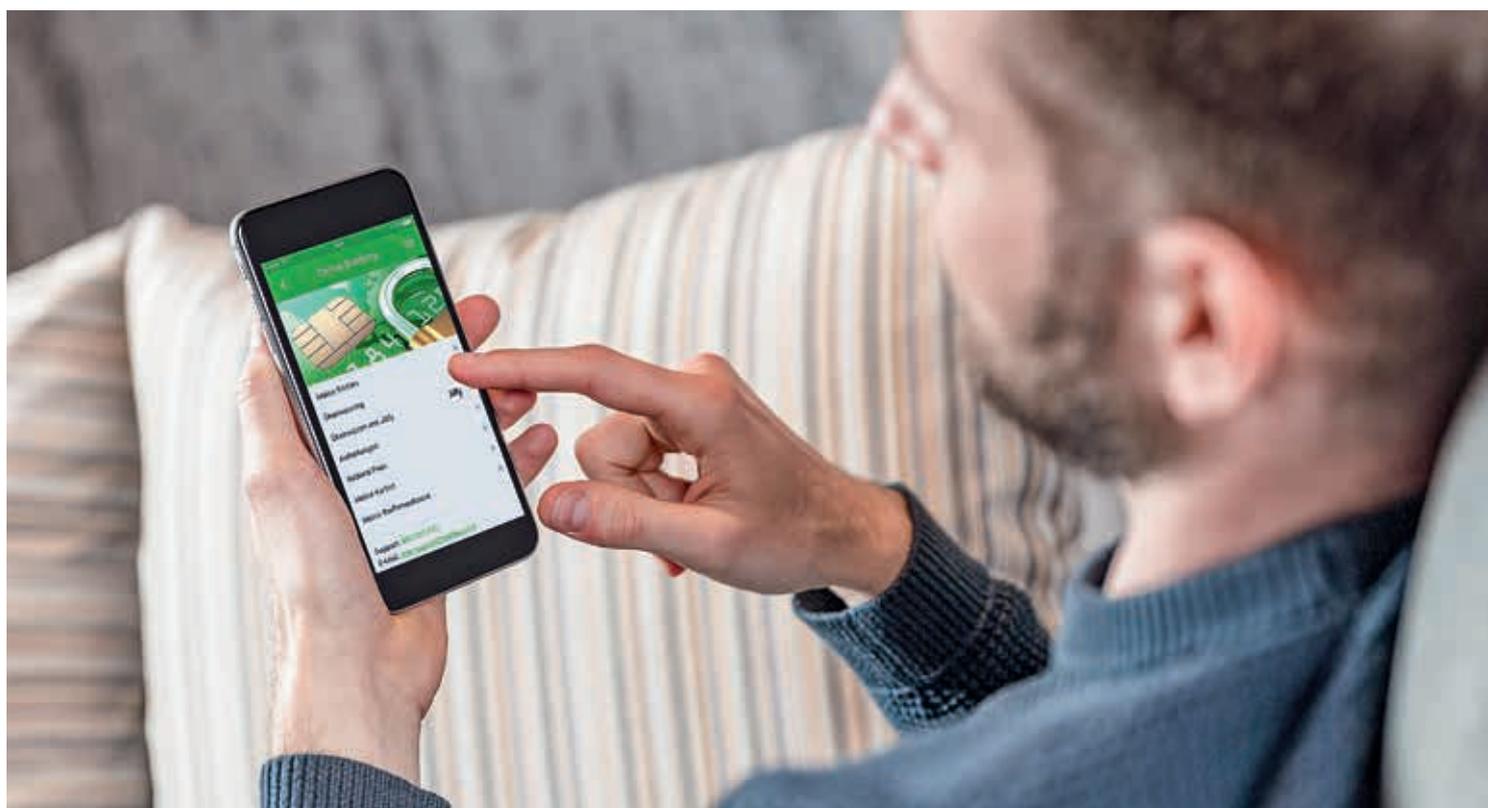
La digitalizzazione non si arresta di fronte all'universo bancario: grazie allo sviluppo di nuove funzioni e possibilità innovative, si cerca di rendere più semplice la vita dei clienti. Di seguito vi presentiamo nel dettaglio tre moderne tecnologie bancarie.

Raiffeisen App

Chi desidera eseguire le operazioni bancarie senza limiti temporali o spaziali, da computer, tablet o smartphone, non può fare a meno di Raiffeisen Online Banking, che garantisce la massima sicurezza grazie a una tecnologia all'avanguardia. L'app è stata sviluppata per consentirne l'utilizzo di anche da smartphone. Con la Raiffeisen App è possibile:

- consultare i movimenti del conto, in qualunque momento e ovunque ci si trovi
- eseguire bonifici
- ricaricare cellulare, R-Card e Alto Adige Pass
- controllare movimenti, disponibilità residua e limiti della carta di debito Raiffeisen
- attivare la carta di debito Raiffeisen per l'operatività nei Paesi extraeuropei (America, Australia, Africa, Asia)
- eseguire operazioni di SMS banking
- leggere online il Raiffeisen Magazine
- consultare alcuni numeri d'emergenza, ad es. per il blocco di una tessera smarrita

Per ulteriori informazioni su Raiffeisen Online Banking o sulla Raiffeisen App, potete rivolgervi alla vostra Cassa Raiffeisen. L'app può essere scaricata dal Google Play Store o, per gli utenti iOS, dall'Apple Store. Per l'utilizzo, è necessaria l'attivazione con nome utente e password, che vi fornirà la vostra Cassa Raiffeisen.



Jiffy

Che ne dite di una cena tra amici, in cui uno paga il conto e gli altri gli versano la loro quota con lo smartphone? Con Jiffy tutto questo è realtà! Si tratta infatti di un metodo rapido e sicuro per trasferire e ricevere denaro in tempo reale attraverso lo smartphone. Con l'attivazione di Jiffy, il numero del cellulare sarà collegato al vostro IBAN, dopodiché potrete trasferire denaro semplicemente scegliendo il destinatario dalla rubrica telefonica. O, naturalmente, ricevere denaro da altre persone che, al pari vostro, hanno attivato Jiffy. In tutt'Italia Jiffy è già impiegato da 400.000 clienti e, da gennaio, questa funzione è attiva anche nella Raiffeisen App. Un trasferimento di denaro eseguito con Jiffy è sicuro al pari di ogni altro bonifico.

Per ulteriori informazioni, contattate il vostro consulente Raiffeisen.

La funzione Jiffy può essere attivata personalmente attraverso Raiffeisen Online Banking o recandovi nella vostra Cassa Raiffeisen.



Ora è ancora più semplice eseguire bonifici: con la Raiffeisen App è possibile farlo in qualunque momento, ovunque ci si trovi



La tecnologia NFC rende gli acquisti ancora più pratici e piacevoli



paypass™

Pagamenti contactless grazie alla tecnologia NFC

Il sistema contactless, che si avvale della tecnologia Near Field Communication (NFC), consente di pagare in alcuni esercizi selezionati e appositamente contrassegnati, semplicemente avvicinando la carta di debito Raiffeisen al dispositivo POS abilitato. Per gli acquisti d'importo inferiore a 25 euro, non è necessaria la digitazione del codice PIN, richiesta invece per importi superiori.

ECCO COME FUNZIONA:

1. Ovunque sia esposto il logo PayPass™ o il simbolo NFC, è possibile sfruttare il sistema di pagamento contactless con la carta di debito Raiffeisen.
2. Avvicinate la carta al dispositivo POS, senza necessità di strisciarla o inserirla nell'apparecchio. La sicurezza di questo sistema è pari a quella di ogni altro dispositivo.
3. Prestate attenzione al segnale ottico e acustico a conferma della transazione eseguita. _ga

Attivate la funzione NFC della vostra carta di debito presso la Cassa Raiffeisen.

La firma digitale per la stipula dei contratti assicurativi comporta una semplificazione e un'accelerazione dei processi

CONTRATTI ONLINE

Firmare digitalmente le polizze assicurative

Nonostante la digitalizzazione abbia da tempo preso piede nelle Casse Raiffeisen, fino ad oggi i contratti assicurativi venivano siglati sempre in maniera tradizionale su carta. Con la recente introduzione della firma grafometrica, i clienti delle compagnie assicurative possono ora sottoscrivere i contratti in maniera completamente digitale.



Tra gli elementi essenziali per la conclusione di un contratto assicurativo, affinché acquisisca efficacia giuridica, si annovera la firma obbligatoria da apporre sul documento stesso. Una volta sottoscritto il contratto, la Cassa Raiffeisen ne rilascia una copia al cliente, che la archiverà a casa propria. Da quest'anno, tuttavia, i consulenti della Cassa Raiffeisen, dotati di tablet, offrono anche la stipula digitale delle polizze, che vengono quindi siglate con la firma grafometrica. Questa novità non rimpiazza la modalità tradizionale, ma offre un'interessante alternativa al cliente, che può così scegliere il sistema preferito.

NUMEROSI VANTAGGI

Il canale digitale introduce una serie di semplificazioni e snellimenti: alla stipula del contratto, il consulente porge al cliente il tablet contenente la documentazione digitale che dev'essere firmata con modalità grafometriche. In tal modo, non viene solo meno la sottoscrizione del documento stampato, ma anche gli atti vengono generati digitalmente, archiviati con modalità telematiche e depositati nell'area personale del cliente "Le mie assicurazioni". La consegna della documentazione cartacea diventa così un ricordo del passato, così come l'archiviazione materiale a domicilio. Naturalmente, su richiesta del cliente, il consulente può procedere ancora con la stampa del contratto.

Il documento digitale può essere richiamato in ogni momento dalla posizione assicurativa online; tutti gli atti sono disponibili per il download o la stampa in formato PDF.

SEMPLICE ACCESSO

Se il cliente non è ancora registrato nell'area personale, può provvedervi il consulente al momento della stipula digitale del contratto; per farlo, è sufficiente fornire un indirizzo e-mail valido. L'accesso all'area personale "Le mie assicurazioni" avviene attraverso la sezione del login del sito web di Raiffeisen. Digitando nome utente e password, il cliente può consultare in ogni momento la sua area personale; se l'accesso avviene attraverso Raiffeisen Online Banking, al punto "Informazioni/Assicurazioni", non è invece necessaria un'ulteriore registrazione. Ogni nuovo processo solleva naturalmente dubbi e quesiti. Il personale delle Casse Raiffeisen è lieto di assistere i clienti e rispondere alle loro domande. _jh

Quali sono i criteri da rispettare per la sottoscrizione digitale dei contratti? Sono necessarie una casella di posta elettronica e una connessione a internet. Se il cliente non ha ancora istituito il conto assicurativo personale, l'operazione viene eseguita al momento della stipula contrattuale.

Dov'è possibile visionare i dettagli di una polizza in essere?

Grazie alla firma grafometrica, l'intero processo della stipula viene digitalizzato. Ciò significa che tutta la documentazione è automaticamente archiviata, al momento della sottoscrizione, nell'area personale del cliente, che può accedervi in ogni momento per consultare la sua posizione assicurativa.

Per saperne di più:
www.raiffeisen.it → Login → Assicurazioni



Area personale dei clienti

A livello provinciale, già **17.000** clienti si avvalgono dell'area personale "Le mie assicurazioni"

Fonte: RAIFFEISEN SERV. ASSICURATIVI

BEN PROTETTI

Tutelarsi dai rischi

Raiffeisen offre assicurazioni per ogni ambito della vita.

Vantaggi dell'area personale "Le mie assicurazioni"

Accesso alla propria posizione assicurativa

- Consultazione delle polizze in essere
- Controllo di scadenze e premi
- Verifica del valore rivalutato delle polizze vita

Tracking online dei sinistri

- Aggiornamento sullo stato di evasione di un sinistro

Cartella assicurativa online

- Consultazione dell'intera documentazione contrattuale

Casella postale online

- Ricezione della corrispondenza da parte della compagnia

LEGGE DI BILANCIO 2017

Rivalutazione di immobili

Le imprese possono nuovamente procedere alla rivalutazione dei beni aziendali alla chiusura di bilancio del 31 dicembre 2016. I valori così rideterminati avranno rilevanza ai fini fiscali a partire dal terzo anno successivo all'operazione, ovvero dal 2019.



Dott. Thomas Weissensteiner,
Area Fiscale,
Federazione Raiffeisen

La legge di bilancio 2017 contiene, tra le diverse norme fiscali, anche una nuova possibilità di rivalutazione degli immobili. Le società di capitali e di persone, ma anche le imprese individuali, possono rivalutare gli immobili esposti in bilancio al 31.12.2015. Sono esclusi solamente i soggetti fiscali che applicano gli standard contabili internazionali (IAS/IRFS), come gli istituti di credito.

VOLONTARIETÀ

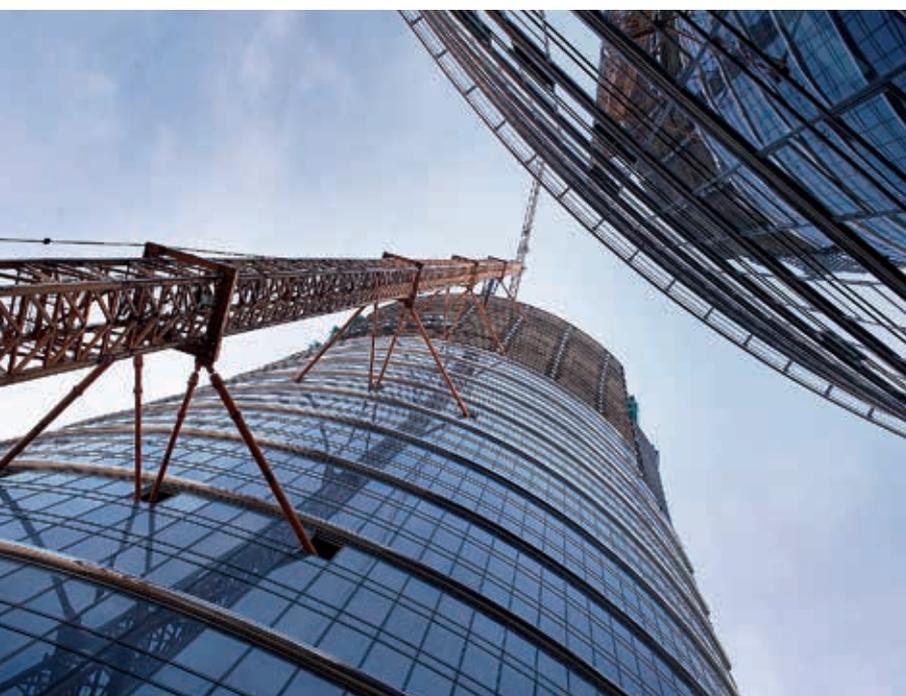
La rivalutazione è volontaria e una tantum, e si applica esclusivamente ai beni dell'attivo fisso, come immobilizzazioni materiali e immateriali, quali brevetti, diritti d'autore e partecipazioni. Possono essere rivalutati anche beni di modesto valore e beni già completamente ammortizzati. Sono invece esclusi i costi pluriennali, come l'avviamento, e le partite dell'attivo circolante.

Se si decide di sfruttare questa opportunità, è necessario avvalersene per tutte le immobilizzazioni che fanno parte di una categoria omogenea. In seguito alla rivalutazione, tuttavia, il bene dell'immobile non può essere superiore al valore di mercato.

Per procedere, è necessario che i beni siano presenti nei bilanci 2015 e 2016. Le aziende, i cui esercizi coincidono con l'anno solare, possono eseguire l'operazione nel bilancio di chiusura al 31.12.2016. In caso contrario, i beni devono già essere presenti nell'esercizio che si chiude al 31.12.2015 e in quello successivo.

IMPOSTA SOSTITUTIVA

L'importo della rivalutazione viene imputato al patrimonio netto quale riserva da rivalutazione in regime di sospensione d'imposta. Con il pagamento dell'imposta sostitutiva per IRPEF, IRES e IRAP, nella misura del 16% per i beni ammortizzabili e del 12% per quelli non ammortizzabili, la rivalutazione degli immobili ha efficacia ai fini fiscali a partire dal 3° esercizio successivo all'operazione. Tale imposta sostitutiva dev'essere versata in unica soluzione entro il termine di pagamento della dichiarazione dei redditi e può essere compensata con altri tributi. _tw



La legge di bilancio 2017 offre nuovamente la possibilità di procedere con la rivalutazione dei beni d'impresa

RIORMA DEL CREDITO COOPERATIVO

Sempre più concreta la riforma Raiffeisen

Le Casse Raiffeisen stanno lavorando alla costituzione di un gruppo autonomo, sulla scorta di quanto previsto dalla legge n. 49/16 e dalle norme attuative della riforma bancaria. A tale proposito abbiamo intervistato il presidente della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige, Michael Grüner.

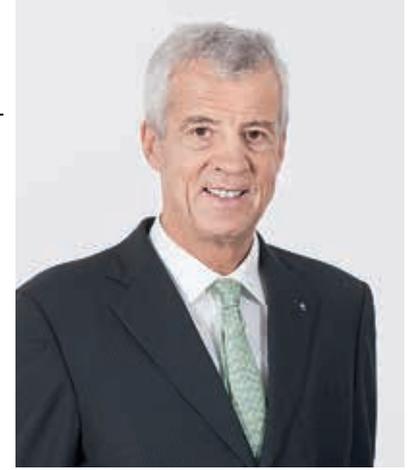
Signor presidente, con il gruppo bancario autonomo, le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige si presenteranno in una nuova veste. A che punto siamo?

Michael Grüner. In questa fase preparatoria siamo perfettamente in linea con i tempi previsti. Nume-

rosi collaboratori delle varie Casse Raiffeisen, della Cassa Centrale e della Federazione stanno lavorando, all'interno di svariati gruppi, ai dettagli attuativi. Il nuovo gruppo Raiffeisen sarà operativo il 1° gennaio 2018.

Quali sono i vantaggi derivanti dalla riforma per il Gruppo Raiffeisen in Alto Adige?

Michael Grüner. Il motto "l'unione fa la forza" acquisirà un peso ancora maggiore e le Casse Raiffeisen potranno operare all'interno di una rete più forte, traendo vantaggio da una posizione più solida. Il nostro obiettivo è quello di aumentare la



Michael Grüner, presidente della Cassa Centrale Raiffeisen: "Con la costituzione di un gruppo bancario autonomo, le Casse Raiffeisen faranno parte di una rete ancor più solida"

coesione e il radicamento, qualora il vento dovesse cambiare, assicurando anche in futuro l'indipendenza delle Casse Raiffeisen.

Che cosa comporterà per i clienti?

Michael Grüner. La clientela percepirà solo pochi cambiamenti. Prevediamo una maggiore celerità nell'evasione delle operazioni e la possibilità di concentrarci maggiormente sulle esigenze dei nostri interlocutori in fase di consulenza. Insomma, sfrutteremo queste novità per crescere ulteriormente. _cr

COMMENTO DI BORSA

I fragili pilastri della politica

Il 2017 sarà un anno ricco di incertezze a livello politico, caratterizzato da elezioni in numerosi Paesi, tra cui Francia, Germania e Italia, che quasi certamente vedranno l'affermazione dei partiti antieuropeisti. Anche il presumibile inizio delle trattative legate a Brexit sarà fonte d'irrequietezza, rendendo difficile il quadro economico, mentre negli USA assisteremo all'insediamento del nuovo inquilino della Casa Bianca, un passaggio di consegne dai risvolti imprevedibili. Infatti, se Donald Trump metterà in atto anche solo la metà di quanto annunciato in campagna elettorale, nel corso del 2017 verrà stravolto

tutto ciò che le democrazie occidentali hanno costruito nell'arco di sessanta anni, mettendo mano a libero commercio, tutela ambientale, inviolabilità dei confini e, addirittura, carta dei diritti umani. Fino ad oggi, i principi promossi dall'Occidente erano stati compromessi solo al di fuori di quest'area, ovvero in Russia, Turchia, Venezuela, Cina e in parte in Sudafrica, ma oggi le tendenze disgregatrici hanno attaccato addirittura le fondamenta del patto di sicurezza atlantico. Se tutto ciò che era consolidato non vale più, se dopo 97 anni si torna a puntare sulla "grandeur" delle nazioni anziché sulla cooperazione, la conflittualità tra i

singoli Paesi non può che aumentare. Se questa tendenza prenderà piede anche in Europa, esiste il rischio di un crollo della casa comune europea. In un tale contesto, è pertanto prevedibile che i mercati finanziari registrino un andamento da "ottovolante", ma il quesito è un altro: la BCE avrà la forza necessaria per opporsi a tali tendenze o sarà costretta, sopraffatta dalle avversità della Storia, a gettare la spugna? _mm

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



LE DONNE IN POSIZIONI DI COMANDO

Il coraggio di esserci e partecipare

Ad aprile, in molte Casse Raiffeisen si tengono le elezioni per il rinnovo degli organi direttivi. Abbiamo cercato di capire quali esperienze ha alle spalle la consigliera Claudia Messner e se considera un vantaggio il pluralismo all'interno di un'istituzione.

Signora Messner, da quasi due anni ricopre la carica di consigliera per la Cassa Raiffeisen della Valle Isarco. Da cosa è stata motivata questa scelta?

Claudia Messner. È stata una decisione spontanea. Un membro uscente mi aveva chiesto se fossi interessata a candidarmi ma, non provenendo direttamente dal mondo finanziario o economico, nutrivo qualche dubbio. Tuttavia, il fatto che la filosofia Raiffeisen si spinga ben oltre i temi bancari, mi ha fatto venir voglia di accettare la sfida, rinfrancata dagli incoraggiamenti dei miei conoscenti.

Secondo Claudia Messner, la "ricchezza" dei soci dovrebbe riflettersi anche nella composizione degli organi direttivi delle Casse Raiffeisen



CENNI BIOGRAFICI

Claudia Messner, 40 anni, originaria di Bressanone, è a capo dell'ufficio organi istituzionali del Comune di Bressanone, oltre a essere responsabile del settore pubbliche relazioni e rappresentanza. Coniugata, è madre di due figlie.

Quali esperienze ha maturato sino ad oggi?

Claudia Messner. Il nostro consiglio d'amministrazione è composto, in maniera equilibrata, da membri di lunga data e volti nuovi, uomini e donne provenienti dai settori più disparati. Il clima al suo interno è caratterizzato dalla collaborazione nel segno del rispetto e da discussioni paritetiche e, per questo, la mia esperienza è positiva. Inoltre, grazie all'ampia proposta formativa, sono cresciuta professionalmente e oggi posso affrontare meglio i miei compiti.

Quindi, ritiene che il pluralismo sia un vantaggio?

Claudia Messner. Sono convinta che un ampio ventaglio di competenze, esperienze e personalità non possa che fare bene. I team misti, e ciò è confermato da molti studi, comunicano più apertamente, pensano in maniera più approfondita e lavorano con maggiore creatività. I soci sono i principali stakeholder delle Casse Raiffeisen: per questo è giusto che la loro diversità e ricchezza si rifletta anche nella composizione del CdA.

Claudia Messner,
consigliera della
Cassa Raiffeisen della
Valle Isarco

In ambito economico operano numerose donne qualificate, ma solo poche occupano posti negli organi direttivi. Come se lo spiega?

Claudia Messner. Spesso, a parità di qualifiche e capacità, le donne hanno meno fiducia in se stesse, oltre a lavorare raramente in squadra. A prescindere dai titoli di studio, la questione delle competenze è sollevata più spesso con riferimento alle donne e talvolta viene agitata come uno spauracchio. Non dimentichiamo, infine, che i molteplici ruoli di una donna, dalla gestione domestica all'educazione dei figli, sottraggono molto tempo.

Per quale motivo una donna dovrebbe candidarsi al posto di consigliera?

Claudia Messner. È importante che le donne si assumano delle responsabilità e contribuiscano a determinare, con la loro visione, il mondo dell'economia e della società. In fin dei conti, rappresentiamo oltre la metà della popolazione e, anche tra i soci della Cassa Raiffeisen della Valle Isarco, siamo più numerose dei maschi.

Secondo Lei, cosa si potrebbe fare per convincere più donne a candidarsi?

Claudia Messner. È necessario coinvolgerle più attivamente, facendo un'opera di sensibilizzazione e incoraggiandole ad assumersi delle responsabilità. Le donne che rivestono già questi ruoli possono fungere da moltiplicatrici. Naturalmente è importante dare visibilità e attribuire loro ruoli di responsabilità anche all'interno della banca, ad es. nelle vesti di presidentessa o vice. In Alto Adige operano già svariate reti e iniziative civiche per future consigliere, mentre la Federazione Raiffeisen ha istituito il gruppo di lavoro "Più donne nella gestione delle cooperative", che si muove in questa direzione. _is

47° CONCORSO INTERNAZIONALE RAIFFEISEN PER LA GIOVENTÙ

L'amicizia è... VARIOPINTA!



A fine gennaio, ha preso il via la nuova edizione del Concorso Internazionale Raiffeisen per la Gioventù intitolato "L'amicizia è... VARIOPINTA!", che invita bambini e ragazzi a cimentarsi con tecniche creative e riflessioni critiche su questo tema. Cosa significa davvero amicizia? Dove ha inizio e cosa comporta? I partecipanti hanno

il compito di trasferire su carta, con l'aiuto di matite, pennarelli e pennelli, le avventure vissute insieme ai propri amici. In palio sono previste giornate all'insegna dell'adrenalina del valore di 200, 300 e 500 euro per tutta la classe. Gli studenti delle scuole medie possono esprimere la propria creatività a livello pittorico sul tema "Insieme siamo forti" e presentare, congiuntamente con i propri compagni, un elaborato multimediale (plastico, manifesti, ecc.). I progetti vincitori di entrambe le categorie si aggiudicheranno un premio di 500 euro ciascuno, che andrà a beneficio dell'intera classe.

AMICIZIA SENZA CONFINI

È questo il tema riservato agli studenti delle scuole professionali e superiori, chiamati ad approfondire il legame tra amici e confini, che possono essere superati insieme. È possibile partecipare al concorso a livello individuale o in squadra, decidendo autonomamente la forma del progetto. I vincitori sono ricompensati con un buono per un viaggio del valore di 1.000 euro.

Il termine di consegna alle Casse Raiffeisen, per tutti gli elaborati pittorici e i progetti, è il 31 marzo 2017. La premiazione dei vincitori provinciali si terrà, nell'ambito di una manifestazione conclusiva, a fine maggio a Bolzano. _mo

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



Il 47° Concorso Internazionale Raiffeisen per la Gioventù è patrocinato dall'assessore provinciale Philipp Achammer

ETHICAL BANKING

Dove s'impara a conoscere l'Alto Adige sotto la doccia

Il campeggio Moosbauer, in Via San Maurizio a Bolzano, è un'azienda di lunga tradizione, che tuttavia si contraddistingue per l'innovativo concept d'ospitalità con cui i turisti imparano a conoscere l'Alto Adige. Ecco come una vacanza può trasformarsi in un'esperienza davvero singolare.



Klaus Egger del campeggio didattico Moosbauer

La struttura, in Via San Maurizio, esiste sin dal 1957. Klaus Egger, insieme alla moglie, guida nella terza generazione il campeggio didattico con ristorante e negozio di alimentari. Perché campeggio didattico? “Questa idea è nata un paio di anni fa davanti a un buon bicchiere di vino. Volevamo dare all'ospite la possibilità di conoscere l'Alto Adige non solo consultando una guida o visitando un museo, ma con un approccio rilassato e divertente”, afferma Klaus non senza orgoglio. Mediante tavole, eventi, conferenze, una cantina, sanitari informativi e una colonna della comunicazione, l'ospite ha la possibilità di approfondire tematiche linguistiche, culturali, politiche, storiche e naturali del territorio, ma anche gusto e stile di vita, lasciandosi ad esempio affascinare dalla leggenda della strega del Lago di Carezza sotto la doccia o approfondendo i motivi del trilinguismo lavandosi i denti. Alcuni anni fa, il concept del camping didattico, molto apprezzato dagli ospiti, è stato addirittura insignito dell'ADAC Camping Caravaning Award.

GESTIONE SOSTENIBILE

Un'importante tematica del camping è quella energetica. Già nel 1976, il padre di Klaus aveva installato il più grande impianto integrato per la produzione di acqua calda e questa via è stata coerentemente perseguita sino ad oggi. L'installazione del fotovoltaico è un altro passo in avanti nella realizzazione di un ciclo che comprende energia termica solare, recupero del calore e, appunto, fotovoltaico. L'impianto è stato finanziato da Ethical Banking. “Da alcuni anni, cerchiamo di operare in modo sostenibile nei diversi ambiti. Dal 2013, tra gli altri, c'ispiriamo al modello dell'economia del bene comune, che rispecchia perfettamente i molti sforzi intrapresi in questa direzione”, conclude Karl. Il prossimo anno, il camping festeggerà i suoi 60 anni, un traguardo particolarmente atteso da ospiti e proprietari. _rf



Maggiori informazioni su:
www.ethicalbanking.it

Link video:
https://www.youtube.com/watch?v=N_yGRYkns0c



Una tavola informativa sulle mucche altoatesine

Fatti & cifre

Statistiche dal mondo
della società e dell'economia



**100.000 EURO INVESTITI
NEL 2014 SONO DIVENTATI**

Azioni europee ↘
103.139,17

Obbligazioni europee ↗
119.371,36

Lib.risp.-Euribor 3M →
100.279,07

Fonte: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN

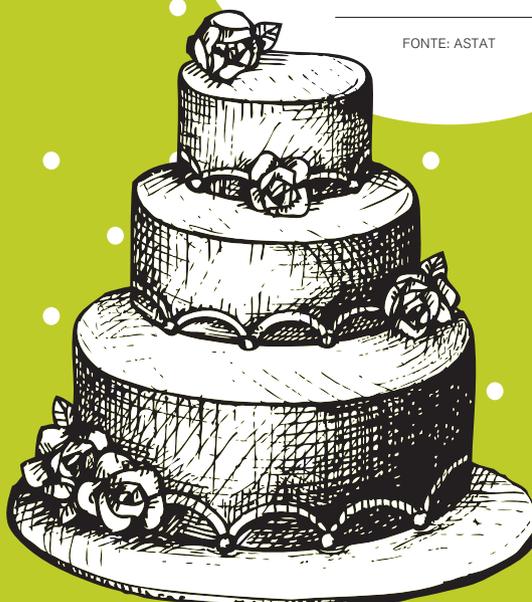


SOCIETÀ E TREND

Gli altoatesini arrivano tardi all'altare

Solo il 9,2% degli uomini e il 16,6% delle
donne convola a nozze prima del 35° anno d'età:
in media, gli uomini altoatesini si sposano
a 36,9 anni, le donne a 34,3.

Fonte: ASTAT



https://www...
http://www...
https://www...
https://www...
http://www...
https://www...
http://www...
https://www...
http://www...
https://www...
https://www...

LO SAPEVATE?

Speedy Google

Fonte: COMPUTERBILD.DE

https://www... Search

https://www...
http://www...
https://www...
https://www...
http://www...
http://www...
https://www...
http://www...
https://www...
https://www...



Una richiesta immessa nel
più famoso motore di ricerca al
mondo, Google, compie circa

2.500 chilometri

per raggiungere il centro di calcolo e
altrettanti per farvi ritorno e dare una
risposta all'utente, il tutto in soli

0,2 secondi.

SAFER INTERNET DAY

Insieme per un internet migliore

A febbraio i riflettori saranno puntati sulla sicurezza di bambini e ragazzi alle prese con internet.

Cyber mobbing, posing, grooming: sono solo alcuni dei termini che ricorrono più spesso in relazione ai social network, come YouTube, WhatsApp, Facebook, ecc., e che rappresentano una minaccia crescente per bambini e ragazzi. Poiché, tuttavia, è difficile tenere i giovani utenti di internet al riparo dai contenuti pericolosi, la tutela migliore ha inizio con un'opera di sensibilizzazione preventiva e idonee misure di sicurezza.

SAFER INTERNET DAY

Per questo, ogni anno la Commissione Europea dà vita al "Safer Internet Day" (in breve, SID): l'edizione 2017 si è svolta il 7 febbraio e, per la 14esima volta, ha coinvolto oltre 100 Paesi in tutto il mondo, al motto "Be the change: unite for a better internet". Scopo dell'evento è quello di promuovere un utilizzo di internet all'insegna della sicurezza e della responsabilità, sensibilizzando soprattutto ragazzi, genitori ed educatori sui lati oscuri della rete e sulle contromisure da adottare.



I giovani danno per scontati i mezzi di comunicazione digitale: per questo, è ancor più importante proteggerli dalle insidie della rete



LA SOLUZIONE? ROL SECURE

Anche Raiffeisen OnLine prende spunto da questa giornata per rendere più sicuro internet: ROL Secure offre sofisticate misure a protezione dei ragazzi che navigano in rete, consentendo ai loro genitori di limitarne l'uso a livello individuale su PC, tablet e smartphone e ottenendo un maggior controllo sulle loro attività online.

Genitori e insegnanti possono arricchire il proprio bagaglio e ottenere interessanti spunti per sensibilizzare bambini e ragazzi su una gestione consapevole di internet, consultando il sito www.raiffeisen.net alla rubrica "Internet e sicurezza - Soluzioni per la sicurezza". _bl

COSA S'INTENDE PER...

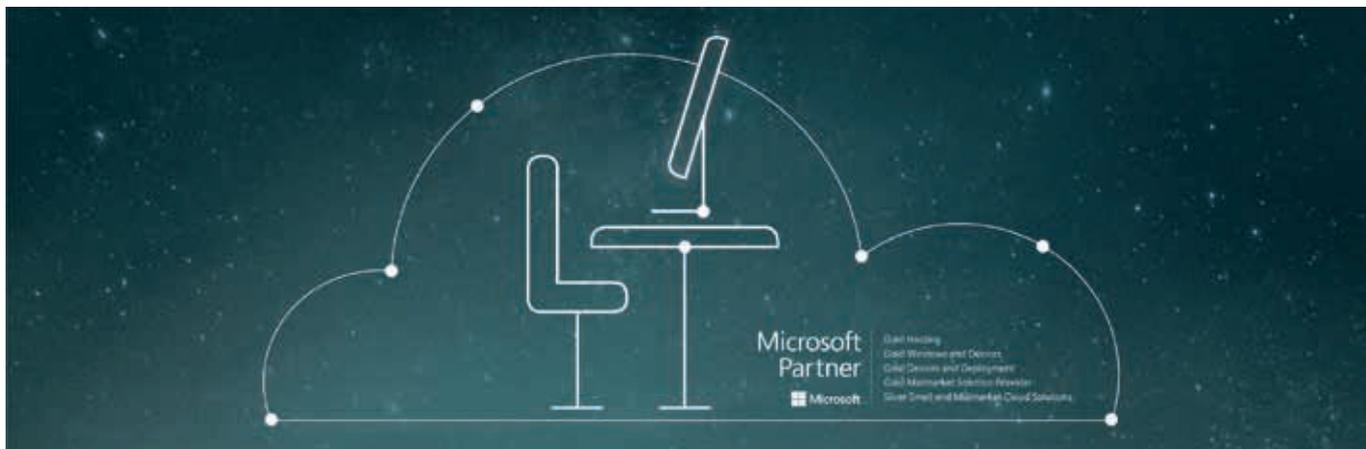
... **cyber mobbing?** Offese, minacce, umiliazioni e molestie intenzionali perpetrate in internet o attraverso il cellulare, solitamente prolungate nel tempo.

... **posing?** Spesso i ragazzi si presentano nelle reti dei "social" e si fanno fotografare in pose ammiccanti. Queste immagini, nelle intenzioni originali innocue, possono costituire la base per l'adescamento online, se divulgate.

... **grooming?** È l'attività di adescamento di minori da parte degli adulti, al fine di abusarne sessualmente.

... **sexting?** Contrazione dei termini "sex" e "texting", indica la divulgazione attraverso il cellulare di foto di ragazzi in pose erotiche o senza veli e la successiva pubblicazione e diffusione in internet.

... **YouNow?** È un portale streaming che consente il trasferimento in tempo reale di immagini e suoni: la trasmissione live, dall'aula scolastica o dalla propria cameretta, è una tendenza molto in voga tra i ragazzi.



MICROSOFT OFFICE 365

Office 365: lavorare all'insegna di efficienza e semplicità, ovunque, 24 ore su 24

Per un'operatività all'insegna dell'efficienza

Per un numero crescente di imprese, Microsoft Office 365 è lo strumento di lavoro perfetto. Secondo uno studio europeo condotto dal colosso statunitense, già due quinti delle aziende si avvalgono di quest'applicativo basato su cloud. In quest'articolo vi sveliamo perché il suo favore è destinato a crescere ulteriormente.

Office 365 è un pacchetto che si compone della versione desktop delle applicazioni attuali e dei servizi online della famiglia Office: in altre parole, è il pacchetto cloud del software di Microsoft. Questo strumento propone alle imprese nuove e più efficienti modalità di collaborazione, offrendo svariate opportunità in termini di mobilità, sicurezza e licenze, e consentendo ai clienti di noleggiare solo i servizi richiesti, risparmiandosi così l'onere di un'infrastruttura IT ad hoc.

OVUNQUE E IN OGNI MOMENTO, DA QUALUNQUE DISPOSITIVO

Sul posto di lavoro, per strada o a casa: ovunque ci si trovi, i servizi online consentono l'accesso rapido e semplice ai file e la loro elaborazione. Più utenti possono lavorare contemporaneamente a un documento, salvarlo nella cloud, svilupparne diverse versioni e convalidarle internamente o esternamente, senza necessità di inviarle via mail. Tutto ciò presenta l'enorme vantaggio di operare sempre con la versione più aggiornata. Microsoft offre i suoi tradizionali programmi Office (Word, Excel, PowerPoint e OneNote) anche online, che funzionano su qualunque dispositivo dotato di un moderno browser, indipendentemente dalla piattaforma. Il desktop software viene messo a disposizione per l'installazione, come in passato, ma con un vantaggio decisivo: ogni utente ha la possibilità di configurare il pacchetto Office su cinque PC,

notebook o Mac. In aggiunta, esistono app ottimizzate che possono essere installate su cinque tablet e cinque smartphone.

RUN SEMPRE AL TUO FIANCO

Microsoft è costantemente impegnata ad ampliare la propria gamma di prodotti con nuovi servizi ma, a causa della rapidità di tali sviluppi, non è sempre facile tenere il passo con le novità. RUN, l'azienda bolzanina specializzata nel settore IT, dà una mano alle imprese offrendo, oltre ai servizi Office 365, la necessaria consulenza in ogni questione legata a prodotti, licenze e sicurezza, ma anche il supporto in tema di migrazione, funzionamento o sviluppo della necessaria soluzione. _so

Per saperne di più:
www.run.bz.it

I VANTAGGI DI OFFICE 365

- Soluzione e-mail
- Applicazioni Office conosciute
- Possibilità di lavorare ovunque all'insegna della semplicità
- Elevata sicurezza
- Massima mobilità
- Migliore collaborazione
- Comunicazione facilitata
- Diversi servizi aggiuntivi
- Sviluppi continui
- Modelli di licenza flessibili

COOPERATIVA "ABITARE NELLA TERZA ETÀ"

“Invecchiare dignitosamente a casa propria”

La popolazione tende a vivere più a lungo e, grazie a Dio e alla medicina, sempre più in salute. La maggior parte degli anziani desidera trascorrere più tempo possibile tra le proprie pareti domestiche, anche a fronte di un fabbisogno assistenziale crescente. Otto von Dellemann ci illustra il contributo della cooperativa di servizi che presiede.



Sig. von Dellemann, la percentuale degli anziani è in costante aumento. Qual è il loro ruolo nella società attuale?

Otto von Dellemann. Il loro peso è in crescita continua. In Alto Adige oggi si contano circa 100.000 persone over 65, che nel 2030 saranno 140.000. Se un tempo l'invecchiamento era spesso associato a malattia e necessità assistenziali, oggi chi ha 60 anni, ha spesso di fronte a sé ancora 20-30 anni da trascorrere in un buono stato di salute psico-fisica, dedicandosi ai propri passatempi, impegnandosi a favore di iniziative benefiche o, in alcuni casi, continuando a occuparsi di un'attività professionale. Ci apprestiamo quindi a vivere una nuova cultura della terza età che, naturalmente, implica anche nuove sfide.

Perché quello dell'abitazione è un tema chiave durante la vecchiaia?

Otto von Dellemann. L'abitazione soddisfa importanti esigenze sociali e individuali dell'uomo che, con l'avanzare dell'età, assumono un peso ancor maggiore. Gli spazi abitativi ci offrono protezione e isolamento, ma anche occasioni d'incontro e di gestione della propria vita, determinando in misura essenziale la soddisfazione e la qualità della nostra esistenza. Gli anziani desiderano vivere il più a lungo possibile nel loro ambiente, dove possono sentirsi a proprio agio e affrontare la quotidianità con i comfort abituali.

Otto von Dellemann: "L'invecchiamento della società implica una nuova cultura, che non può trovarci impreparati"

CENNI BIOGRAFICI

Nativo di Appiano, Otto von Dellemann ha insegnato alle scuole medie di Meltina e Terlano e, fino al suo pensionamento nel 2016, ha diretto l'associazione Kolping Alto Adige in veste di segretario generale. Dal 1985 al 2010 è stato sindaco di Andriano, dove vive dal 1978. Nel 2000 ha assunto la presidenza del movimento anziani all'interno della Südtiroler Volkspartei. Presidente della cooperativa di servizi "Abitare nella terza età", è a capo della piattaforma dei circoli e delle federazioni anziani dell'Alto Adige. A inizio di gennaio, è stato insignito di un importante riconoscimento e nominato membro onorario delle 5 Kolpinghaus dell'Alto Adige.

Lei è il presidente della cooperativa "Abitare nella terza età": a che scopo è sorta e quali obiettivi persegue?

Otto von Dellemann. "Abitare nella terza età" è una cooperativa di servizi che vuole contribuire a rendere le persone in età avanzata più indipendenti e attive a livello personale e abitativo. Questa piattaforma informativa si presenta come una rete e un punto di ascolto per gli anziani e i familiari che hanno particolari esigenze riguardo a queste tematiche. L'obiettivo è proprio quello di consentire ai senior di trascorrere una vita indipendente e dignitosa il più a lungo possibile a casa propria. La maggior parte delle persone, con l'avanzare degli anni, necessita di maggiore assistenza: a nostro avviso, non bisogna avere il timore di avvalersi delle numerose proposte che possono alleggerire la quotidianità.

Di quali proposte stiamo parlando concretamente?

Otto von Dellemann. L'offerta spazia dalla consulenza per abitazioni prive di barriere all'assistenza nella realizzazione pratica, fino ad ausili quotidiani e dispositivi di sicurezza, oltre che servizi di formazione e trasporto. Inoltre, mettiamo a disposizione anche l'assistenza legale e la consulenza a fronte di finanziamenti. Se qualcuno ha bisogno di aiuto o informazioni, ►



Otto von Dellemann è impegnato a favore degli anziani, in particolare all'interno della cooperativa "Abitare nella terza età", che offre servizi mirati per agevolare la vita dei meno giovani

- è indirizzato al centro di ascolto, che fornisce gratuitamente i servizi richiesti o segnala a chi rivolgersi. In altre parole, cerchiamo di offrire un ventaglio di proposte, tra cui il singolo può individuare quella che fa al caso proprio.

Quali organizzazioni aderiscono alla cooperativa?

Otto von Dellemann. Contiamo 14 strutture: dalla cooperativa edile Arche im KVW a quella sociale Humanitas 24, fino a Consorzio dei Comuni, ma anche APA, Croce Bianca, Raiffeisen OnLine, Raiffeisen Ethical Banking e molti altri. L'adesione è aperta a tutte le realtà che desiderano arricchire l'offerta su questi temi, sviluppando anche servizi innovativi.

"Abitare nella terza età" si pone in concorrenza con gli enti pubblici di assistenza sanitaria?

Otto von Dellemann. Assolutamente no. I nostri servizi vengono proposti a integrazione del settore pubblico, che oggi ha sempre meno risorse per supportare la prevenzione in ambito sanitario. La nostra iniziativa è accolta con favore e supportata dall'amministrazione provinciale e dal Consorzio dei Comuni della Provincia di Bolzano.

In alcune realtà, le case di riposo sono un ricordo del passato. Ritene che le residenze assistite e le strutture multigenerazionali siano la forma abitativa del futuro?

Otto von Dellemann. Le strutture alternative per la vecchiaia sono sempre più importanti, anche se, rispetto ad altri Paesi, in Alto Adige siamo ancora indietro. A Merano è prevista la realizzazione di un edificio multigenerazionale: proprio le esperienze maturate all'estero ci dimostrano che la convivenza tra persone di età diversa può funzionare molto bene; allo stesso modo, anche le residenze assistite rappresentano un modello interessante. L'obiettivo, condiviso anche dal mondo politico, è consentire alle persone di vivere il più a lungo possibile tra le proprie mura domestiche, avvalendosi dei servizi domiciliari. Poiché l'assistenza dei familiari può protrarsi per molti anni ed essere estenuante, sono a favore di un rafforzamento dei servizi diurni e temporanei, in grado di sollevare i familiari sia dall'onere concreto, sia dal coinvolgimento emotivo diretto.

Pensando personalmente alla vecchiaia, quali ritiene gli aspetti più importanti?

Otto von Dellemann. Questa fase della vita non è necessariamente legata a un arresto o a una paralisi dell'attività, quanto piuttosto a un cambiamento, in cui la salute gioca un ruolo essenziale. Tuttavia, l'elisir più importante sono i contatti e i rapporti interpersonali: l'uomo è un animale sociale che, tra i suoi bisogni primari, annovera il legame con i suoi simili. Poiché da anziani si corre il rischio di un graduale assottigliamento della propria rete sociale, è necessario curare con attenzione le relazioni personali. Anche invecchiando, la gente desidera partecipare, non essere esclusa: per questo, bisogna mantenere sempre una certa dose di curiosità, mettendo passione in tutto ciò che si fa _is

Cooperativa "Abitare nella terza età"

Via Beda Weber, 1

39100 Bolzano

Tel. +39 0471 053 835

www.abitare-nella-terza-eta.it

info@abitare-nella-terza-eta.it

CASSA RAIFFEISEN BRUNICO

Resilienza, la forza per affrontare la crisi

Anche quest'edizione dei tradizionali Colloqui di San Silvestro, andati in scena a conclusione dell'anno, è riuscita a entusiasmare soci, clienti e ospiti d'onore. All'incontro, intitolato "Resilienza, la forza per affrontare la crisi", è intervenuta la psicoterapeuta e coach tedesca Sylvia Kéré Wellensiek, che ha illustrato il significato della resilienza per il singolo, ma anche per le imprese, spiegando che è necessario "affrontare con coraggio le difficoltà e gestirle con uno sguardo positivo e un orientamento alle soluzioni, cercando di trarne solo il meglio". Le crisi sarebbero quindi un'opportunità da cui uscire rafforzati e acquisire nuova energia: l'arte di riuscirci consiste nella comprensione dei meccanismi che regolano efficienza e capacità di sopportazione. Ciò varrebbe nella stessa misura

anche per le aziende, al giorno d'oggi sempre più impegnate in contesti complessi e dinamici. Nella successiva discussione, il direttore Anton Josef Kosta ha rilevato come la Cassa Raiffeisen Brunico si occupi già da diversi anni di resilienza, poiché solo un personale sano e motivato può garantire l'efficienza di un'impresa. Alla base di tutto, dev'esserci però una cultura aziendale orientata ai valori e vissuta in prima persona. Le quote di partecipazione ai Colloqui di San Silvestro sono state raddoppiate dalla Cassa Raiffeisen e interamente devolute alle associazioni Assistenza Tumori Alto Adige, Medici dell'Alto Adige per il mondo e Lichtung-Girasole. La riuscita serata è stata allietata, in conclusione, dalle piacevoli note del coro dei dipendenti e da un rinfresco all'aperto.



Sylvia Kéré Wellensiek:
"Dobbiamo imparare a individuare una forma di vita equilibrata, che ci consenta di conciliare successo e redditività con valori, salute e qualità della vita"

IN BREVE

Operativa la Cassa Raiffeisen Etschtal

La nuova Cassa Raiffeisen Etschtal, scaturita dalla fusione delle Casse di Meltina, Andriano, Nalles e Terlano, è entrata in funzione il 1° gennaio 2017. Con una massa amministrata di circa 530 milioni di euro e un patrimonio netto di circa 70 milioni, la nuova banca, che conta sei sportelli e occupa 46 dipendenti, è annoverata tra le maggiori Casse Raiffeisen della provincia.

Cosa fare in caso di decesso?

Il gruppo di vedovi e single all'interno dell'associazione KVW ha pubblicato un pratico manuale in lingua tedesca che illustra gli aspetti spirituali e giuridici in caso di morte, intendendo fornire ai congiunti un pratico aiuto nell'evasione delle questioni pratiche. L'opuscolo è disponibile gratuitamente presso le Casse Raiffeisen.

Patrimonio dell'umanità

Alla fine dello scorso anno, la filosofia cooperativa è stata insignita del riconoscimento di "patrimonio culturale immateriale" da parte dell'UNESCO, con l'obiettivo di tutelare e onorare l'idea dei padri fondatori H. Schulze-Delitzsch e F.W. Raiffeisen. In tutto il mondo, operano oltre 900.000 società cooperative con più di 800 milioni di soci.



CASSA RAIFFEISEN ALTA VENOSTA

Il nuovo calendario illustrato



In veste di banca cooperativa con radici rurali, la Cassa Raiffeisen Alta Venosta tiene particolarmente alla collaborazione con l'agricoltura e il turismo, come testimonia il calendario illustrato di quest'anno, che ha per tema un viaggio culinario attraverso l'Alta Venosta. Insieme alle aree turistiche Alta Venosta e Passo Resia, alle sezioni di Malles e Curon dell'Unione esercenti e a 12

esercizi di ristorazione, all'interno del calendario sono state illustrate 12 prelibatezze gastronomiche a base di specialità stagionali, che potranno essere degustate in particolari date, ma anche preparate a casa grazie alle ricette pubblicate. Speciale attenzione è stata posta agli ingredienti utilizzati, provenienti direttamente da produttori locali.

Le persone coinvolte nel progetto alla presentazione del calendario illustrato

ASSOCIAZIONE DEI CIRCOLI SPORTIVI DELL'ALTO ADIGE (VSS)

Premiata l'attività giovanile esemplare

Per la prima volta, il premio d'incoraggiamento "Un'attività giovanile esemplare" è stato attribuito a un'associazione del Burgraviato. I calciatori "in erba" dell'AFC Obermais si sono, infatti, aggiudicati l'ambito riconoscimento, incassando l'assegno di 5.000 euro il 13 gennaio scorso. Questo circolo ha convinto la giuria specialistica per la cooperazione con le scuole, ma anche per la dettagliata guida sul calcio giovanile predisposta a beneficio di ragazzi, genitori e allenatori. I due premi speciali, del valore di 2.500 e 1.500 euro, sono andati invece alle sezioni "giovani leve" del nuoto dell'SSV Brunico e dello sci alpino dell'ASV Cermes. Obiettivo di questo concorso, cui nel 2016 hanno preso parte 17 circoli e che è generosamente sponsorizzato dalla Federazione e dalle Casse Raiffeisen, è quello di dare nuovi impulsi alla promozione dello sport giovanile.



Da sx. a dx., l'assessora provinciale Martha Stocker, le giovani leve dell'AFC Obermais con il presidente Hannes Schnitzer, il presidente della Federazione Raiffeisen Herbert Von Leon e il presidente del VSS Günther Andergassen

CASSA RAIFFEISEN PRATO-TUBRE

Incontro dei soci



Da sx. a dx., il direttore Werner Platzer, i soci premiati Franz Sapezla, Josef Anton Mayr, Ferdinand Stecher (in rappresentanza di Rita Weissenhorn), la consigliera Andrea Dietrich, il socio Isidor Klotz e il presidente Karl Heinrich Kuntner

Il presidente Karl Heinrich Kuntner ha dato il benvenuto a oltre 500 soci accorsi per la tradizionale manifestazione a loro riservata, che anche quest'anno ha offerto un'occasione perfetta per favorire lo scambio tra consiglio d'amministrazione, direzione e soci, affrontando temi importanti per la banca. Tra gli argomenti al centro del dibattito, in particolare, le prestazioni a favore dei membri e lo stato attuale della riforma del credito bancario. Il clou dell'evento è coinciso con la premiazione dei soci di lunga data, che partecipano attivamente alla Cassa Raiffeisen rispettivamente da 25 o 35 anni. Dalla discussione che è seguita è emersa, una volta di più, l'importanza della vicinanza personale, in particolare nelle filiali paesane, che dovrà essere garantita anche in futuro. La serata si è conclusa con una cena conviviale allietata da accompagnamento musicale.

Da sx. a dx,
la consigliera Maria Wurz,
il vicedirettore Michael Santa,
la direttrice Martina Krechel
e il presidente Karl Aichner



CASSA RAIFFEISEN SCHLERN-ROSENGARTEN

L'individuo sempre più al centro

Il 1° gennaio si è compiuta la fusione della Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten con quella di Nova Ponente. La nuova banca dispone ora di un patrimonio netto di 59,3 milioni di euro, amministra mezzi e impieghi per un totale di 700 milioni e conta 67 dipendenti che operano in sette filiali e uno

sportello, posizionandosi così all'11° posto tra le Casse Raiffeisen altoatesine. Alle succursali della Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten si aggiungono ora le filiali di Nova Ponente, Ponte Gardena e Vigo di Fissa; la sede principale, invece, sorge nella zona produttiva di Cardano. La nuova banca è guidata

dalla direttrice Martina Krechel e dal suo vice Michael Santa, mentre il consiglio d'amministrazione sarà nominato in occasione nella prossima assemblea generale, il 29 aprile. Obiettivo della Cassa Raiffeisen è entusiasmare clienti e soci per l'elevato livello della consulenza e la forte identità cooperativa.

CASSA RAIFFEISEN SCHLERN-ROSENGARTEN

Nuova direzione per la filiale di Collepietra

Alla fine dell'anno, il direttore della filiale di Collepietra, Josef Vieider, si è ritirato a meritato riposo dopo 38 anni di servizio, anche se, in veste di consulente alla clientela, continuerà ad affiancare i suoi colleghi. Nuovo responsabile della filiale è stato nominato Daniel Wörndle, in servizio presso la banca dal 2007, da 6 anni come consulente ai clienti e vicedirettore della filiale di Collepietra, che potrà contare sull'aiuto di Josef Vieider e della consulente allo sportello Sandra Burger. La direttrice Martina Krechel, a nome di tutta la Cassa Raiffeisen, ha formulato al "nuovo e al contempo vecchio" team, i migliori auguri per un futuro ricco di successi.

Da sx. a dx., i collaboratori della filiale di Collepietra Sandra Burger, Daniel Wörndle e Josef Vieider con la direttrice Martina Krechel





Gli esperti di ROL hanno informato gli interessati sulle futuristiche soluzioni di telefonia dedicate a famiglie e imprese

RAIFFEISEN ONLINE

Pieno successo per la terza Giornata ROL Voice

A novembre si è svolta con successo la terza edizione della Giornata ROL Voice, organizzata da Raiffeisen OnLine, durante la quale gli esperti del provider altoatesino si sono prestati per rispondere alle domande degli interessati sulla telefonia internet per le famiglie. Per la prima volta, inoltre, è stato presentato ROL Voice Business, la nuova soluzione VoIP per le aziende. Numerosi clienti hanno colto l'occasione per informarsi su funzioni e vantaggi di quest'innovativo e conveniente sistema.

CASSA RAIFFEISEN BASSA VALLE ISARCO

Fare previdenza per il futuro



Il relatore Martin von Malfèr nella gremita sala Walther a Chiusa

La previdenza è un tema sulla bocca di tutti che registra sempre una forte richiesta d'informazioni, come testimoniato dalle serate organizzate dalla Cassa Raiffeisen Bassa Valle Isarco intitolate "Risparmio casa e tutto ciò che c'è da sapere su Raiffeisen Fondo Pensione": numerosi clienti e interessati sono accorsi per seguire gli interventi dell'esperto previdenziale della Cassa Centrale Raiffeisen, Martin von Malfèr, il quale ha posto l'accento sulle lacune della previdenza pubblica, ribadendo la necessità di agire in prima persona. Ha inoltre illustrato le agevolazioni fiscali e i vantaggi di un accordo collettivo, analizzando quindi il modello altoatesino di Risparmio Casa e i requisiti per accedervi. A conclusione, i presenti hanno sfruttato l'opportunità di rivolgere alcune domande al relatore e di approfondire alcune questioni nel corso di un colloquio personale.

CASSA RAIFFEISEN DOBBIACO

Donazione ai Vigili del Fuoco

La Cassa Raiffeisen Dobbiaco ha devoluto un contributo straordinario ai Vigili del Fuoco Volontari di Dobbiaco per l'acquisto di un nuovo veicolo di soccorso. Nel ringraziare Raiffeisen per il prezioso supporto, a beneficio dell'intera collettività, il comandante Peter Paul Lanz ha ricordato l'importanza di un valido equipaggiamento per le forze d'intervento.



Da sx. a dx.: Werner Rabensteiner, direttore della Cassa Raiffeisen Dobbiaco, Peter Paul Lanz, comandante dei Vigili del Fuoco di Dobbiaco, Robert Pellegrini, presidente della Cassa Raiffeisen Dobbiaco, insieme ai membri del comitato dei Vigili del Fuoco di Dobbiaco, Stefan Mair e Robert Tschurtschenthaler

Da sx. a dx., Christa Ratschiller della Cassa Centrale Raiffeisen, il caricaturista Peppi Tischler, la responsabile marketing Astrid Schweiggl con il presidente Herbert Von Leon e il direttore Paul Gasser della Federazione Raiffeisen



CALENDARIO ILLUSTRATO

La freccia della verità immersa nel miele

“Quello illustrato con le caricature di Peppi Tischler è uno dei più amati e diffusi calendari settimanali dell’Alto Adige”, ha affermato Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen, alla presentazione presso la Raiffeisenhaus bolzanina. Il co-editore Florian Pichler ha sottolineato come siano oltre 30 le filiali Raiffeisen che

acquistano per i propri clienti il calendario, che per questa 23ª edizione ha richiesto la stampa di circa un milione di pagine. Rudi Gamper ha presentato l’opera ai rappresentanti di stampa, mondo della cultura e Casse Raiffeisen presenti all’evento, evidenziando la maestria dell’autore nel combinare caricature e aforismi. Tischler disegna secondo la massima araba:

“Prima di lanciare la freccia della verità, abbi cura di immergere la punta nel miele”. I suoi disegni non solo strappano un sorriso, ma invitano anche a riflettere sulle situazioni della vita e le azioni dell’uomo.



CASSA RAIFFEISEN BASSA ATESINA

Consegnata la nuova Member Gold Card

Il tratto distintivo di una banca cooperativa è l’adesione dei soci: ispirandosi a ciò, la Cassa Raiffeisen Bassa Atesina ha sviluppato un concetto con l’obiettivo di offrire ai propri membri, oltre a svariati vantaggi di tipo economico, anche plusvalori emozionali. In fase di attuazione, la banca ha quindi consegnato la prima Member Gold Card nella filiale di Bronzolo: in futuro, ogni socio avrà diritto a questa card alle medesime condizioni di una carta di credito standard, potendosi così avvalere di vantaggiosi massimali assicurativi e limiti di spesa più elevati.

Da sx. a dx., il socio Benjamin Rauch e il direttore della filiale di Bronzolo, Martin Defranceschi

Addentrarsi nel silenzio avanzando sulla neve, lontani dalla confusione

AVVENTURA NELLA NATURA

Ciaspolata ai masi Pils “Tracce sulla neve”

Il modo migliore per esplorare l'incontaminato scenario montano della Val d'Ultimo è senza dubbio un'escursione con le ciaspole. E agli occhi di coloro che sanno leggere le tracce degli animali sulla neve, si svelano misteri impenetrabili.

Lasciamo il tepore della Stube e ci avventuriamo in fondo alla Val d'Ultimo, avvolta nel magico candore dell'inverno: superato il Centro visite Lahnersäge, raggiungiamo la chiesa di Santa Gertrude. Ci addentriamo nella valle lungo il Valsura, seguendo il sentiero n. 140, e risaliamo i pendii verso i masi Außerbach, Flum e Oberhof, sino ad approdare alla via che prosegue in direzione Fontana Bianca. Dopo ca. 50 metri, in prossimità di un tornante, continuiamo verso i masi Pils. Lungo il percorso, c'imbattiamo nelle prime tracce di caprioli, cervi e camosci. Dopo circa mezz'ora, raggiungiamo l'incantevole

ensemble di cinque masi, un tempo abitati da una cinquantina di persone in grado di provvedere alla propria sussistenza, soprattutto in inverno, quando il manto nevoso, alto anche alcuni metri, li isolava dal resto del mondo. Oggi, qui, non vive quasi più nessuno e molti masi sono in decadimento. Raggiungiamo la strada in direzione Fontana Bianca e imbocchiamo il sentiero n. 141 che conduce al maso Oberjochmair: subito dopo, a sinistra, proseguiamo per malga Tufer, che raggiungiamo dopo circa un'ora e ½, e continuiamo sino a malga Flatschberg. Nella natura incontaminata, scorgiamo le tracce di lepri e galli cedro-



IL TOUR

Descrizione percorso

Il punto di partenza è il parcheggio del cimitero di Santa Gertrude. In corrispondenza di un tornante, s'imbocca la via n. 140 salendo ai masi Pils. Lungo la via n. 141 si raggiunge malga Tufer, quindi si segue il percorso n. 12 sino alla malga Flatschberg e il n. 143 per la Vorderer Flatschberg. Lungo uno stretto sentiero, si scende al maso Oberjochmair, approdando poi ai masi Pils (n. 141) e quindi al punto di partenza (n. 140). Tempo di percorrenza: 5 ore e ½.

Dati del tour

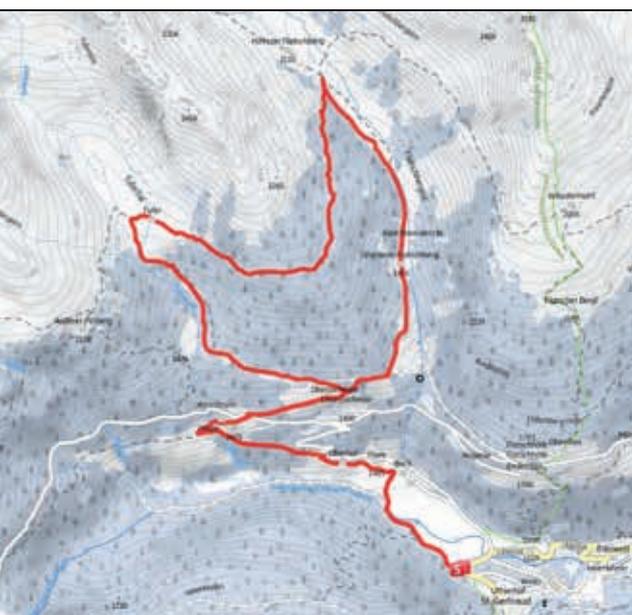
Itinerario: 12,3 km
Durata: 5 ore e ½
Ascesa: 713 m
Discesa: 713 m
Grado di difficoltà: medio



Il tour per
I-Phone
e Android



CIASPOLATA AI MASI
PILS DELLA VAL D'ULTIMO





"Il Centro Visite a Santa Gertrude, che offre anche escursioni guidate, svela molti aspetti interessanti della vita nella vallata e merita senza dubbio una visita. Orari di apertura malga Flatschberg: da Santo Stefano a Pasqua, ogni sabato, domenica e giorno festivo, tel. 347 7183521."

Olav Lutz, guida naturalistico-paesaggistica,
olav.lutz@rolmail.net

ni, nonché le pigne di pino cembro, il cibo invernale degli scoiattoli. Dopo circa un'ora e ½ di marcia, approdiamo alla malga Hinterer Flatschberg, proseguendo poi per la Vorderer Flatschberg, gestita in inverno (in particolare nei fine settimana del periodo natalizio), dove gustose pietanze deliziano il palato e scaldano il cuore. Rifocillati, scendiamo lungo uno stretto sentiero sino al maso Oberjochmair, imboccando la strada per i masi Pils, per poi approdare al punto di partenza. L'inverno della Val d'Ultimo, ai margini delle piste, ha tutte le carte in regola per restare impresso tra i ricordi più piacevoli.



Il fascino invernale della Val d'Ultimo



CONSIGLIO DELLA SALUTE

Un'alimentazione sana per prevenire le patologie cardiocircolatorie

In collaborazione con www.herzstiftung.org

Le abitudini nutrizionali svolgono un ruolo essenziale sia nella profilassi che nel trattamento delle patologie cardio-circolatorie. Un'alimentazione ricca di acidi grassi saturi (grassi animali) accresce il livello del colesterolo, che può depositarsi sulle pareti arteriose, danneggiandole. Anche un eccessivo consumo di sale, che contribuisce all'innalzamento della pressione sanguigna, rappresenta un fattore di rischio.

L'IMPORTANZA DELLA DIETA MEDITERRANEA

Studi internazionali hanno dimostrato come le patologie cardiocircolatorie siano solo di rado causa di morte tra le popolazioni del Mar Mediterraneo, che adottano una dieta ricca di frutta e verdura, pesce e olio vegetale (dieta mediterranea). Secondo gli esperti, gli antiossidanti contenuti in frutta e ortaggi prevengono l'accumulo di colesterolo nei vasi arteriosi. Altrettanto importanti sono gli acidi grassi insaturi, soprattutto gli Omega 3, di cui sono particolarmente ricchi i pesci grassi di mare (salmone, sgombri e aringhe), così come gli oli vegetali pregiati (olio di lino, olio di noci e olio di colza), che contrastano i processi infiammatori derivanti dai depositi di colesterolo. Per la prevenzione e il trattamento delle patologie cardiocircolatorie, quindi, è ideale mettere in atto una doppia strategia, che punti sull'attività fisica e su un'alimentazione mirata.

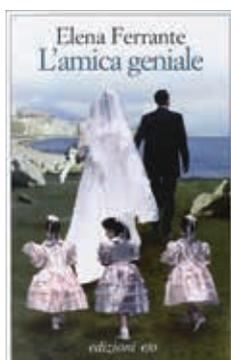
Si raccomanda di incrementare il consumo di frutta e ortaggi e di ridurre quello dei grassi saturi, sale e colesterolo, prediligendo alimenti contenenti nutrienti essenziali e tenendo sotto controllo l'assunzione di calorie.



Dott. Pt Herbert Alber, membro del comitato scientifico della Fondazione Cuore Alto Adige

LIBRI

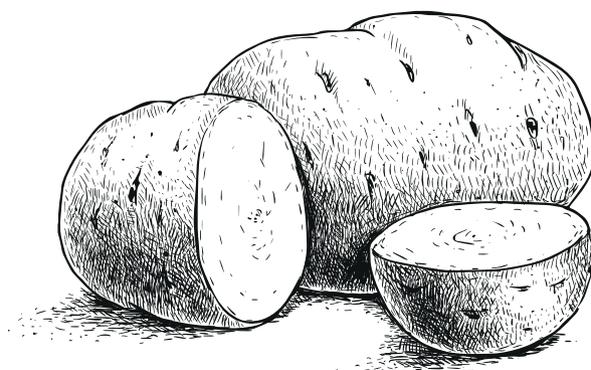
L'amica geniale



"L'amica geniale" è un viaggio nei recessi più profondi dell'animo umano, cui Elena Ferrante ci ha abituato. La protagonista, Leda, insegnante di letteratura inglese, è una donna divorziata che ha

cresciuto da sola due figlie, le quali hanno assorbito gran parte delle sue energie. A un certo punto, però, avviene la svolta: le due ragazze decidono di trasferirsi per un certo periodo dal padre che vive in America. Tutto improvvisamente appare nuovo, di colpo Leda è libera e ha il controllo del suo tempo. La nuova elettrizzante prospettiva con cui guarda il mondo la rende felice, anche se questa nuova ventata di positività le creerà un certo disagio, poiché credeva di sentire maggiormente la mancanza delle figlie. Avendo più tempo a disposizione, Leda decide di trascorrere alcune giornate al mare, dove entrerà in contatto con una famiglia che farà scaturire in lei un'ondata di forti emozioni.

Elena Ferrante, "L'amica geniale", Edizioni E/O, 400 pagine, ISBN: 9788866320326, prezzo di vendita: 18,00 euro



RICETTE

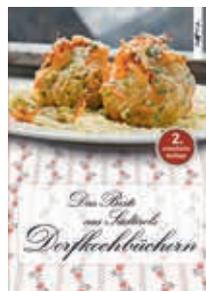
Boznergröstl
(padellata bolzanina)

Far rosolare nell'olio la cipolla sminuzzata. Disporvi la carne di manzo tagliata sottile e insaporire con sale, pepe, maggiorana e alloro. Aggiungere le patate raffreddate e tagliate a fettine sottili e il burro. Versare un po' di brodo di carne e saltare.

Buon appetito!

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

- 800 g di patate lesse
- 3 cucchiaini d'olio
- 1 cipolla
- 500 g di bollito di manzo
- Sale, pepe, maggiorana e 1 foglia d'alloro
- 30 g di burro
- 100 ml circa di brodo di carne



140 ricette tradizionali di casalinghe e agricoltrici altoatesine da riscoprire e realizzare. 2ª edizione ampliata, 160 pagine, ISBN: 9788872835210, pubblicata da Edition Raetia, prezzo di copertina: 9,90 euro



La teoria fondata da Freud		Lo cova la gallina	Stato dell'Arabia sudoccidentale	Sigla dell'Afghanistan	Stato di benessere	Nobile russo
		Piccola incisione		Singularità	Contrario di «over»	La scritta sulla croce
Accorgimento poco pulito						
	3		Nuotatore italiano			4
			Regista americ. (f)			
Attrice famosa					La Baltea fiume	
Cantante brit. (f)					Goccia... di pianto	
Città della Bolivia		La casa ... di Fido				Sigla dell'Iran
		Videogioco giapp.				Imbarcazione
				Fiume francese		Si acquista quando la figlia si sposa
				Sigla per vini		
	1	Un dub tedesco			Ha la cruna	
		Animale da cortile			Uncini	
Nord-Nord-Ovest				Scadenze da pagare		7
Ct carne-runese				L'aria del poeta		
						Uno Stato asiatico
			Specie di alligatore			
			Neanche una volta			
Il nome di Guinness				Rapper americ.		2
Religioso islamico				Gas Naturale		
		Aspra, pungente				Preposizione semplice
Sigla del fotografo						
In conclusione					Gas per lampade e insegne	

L'ULTIMA

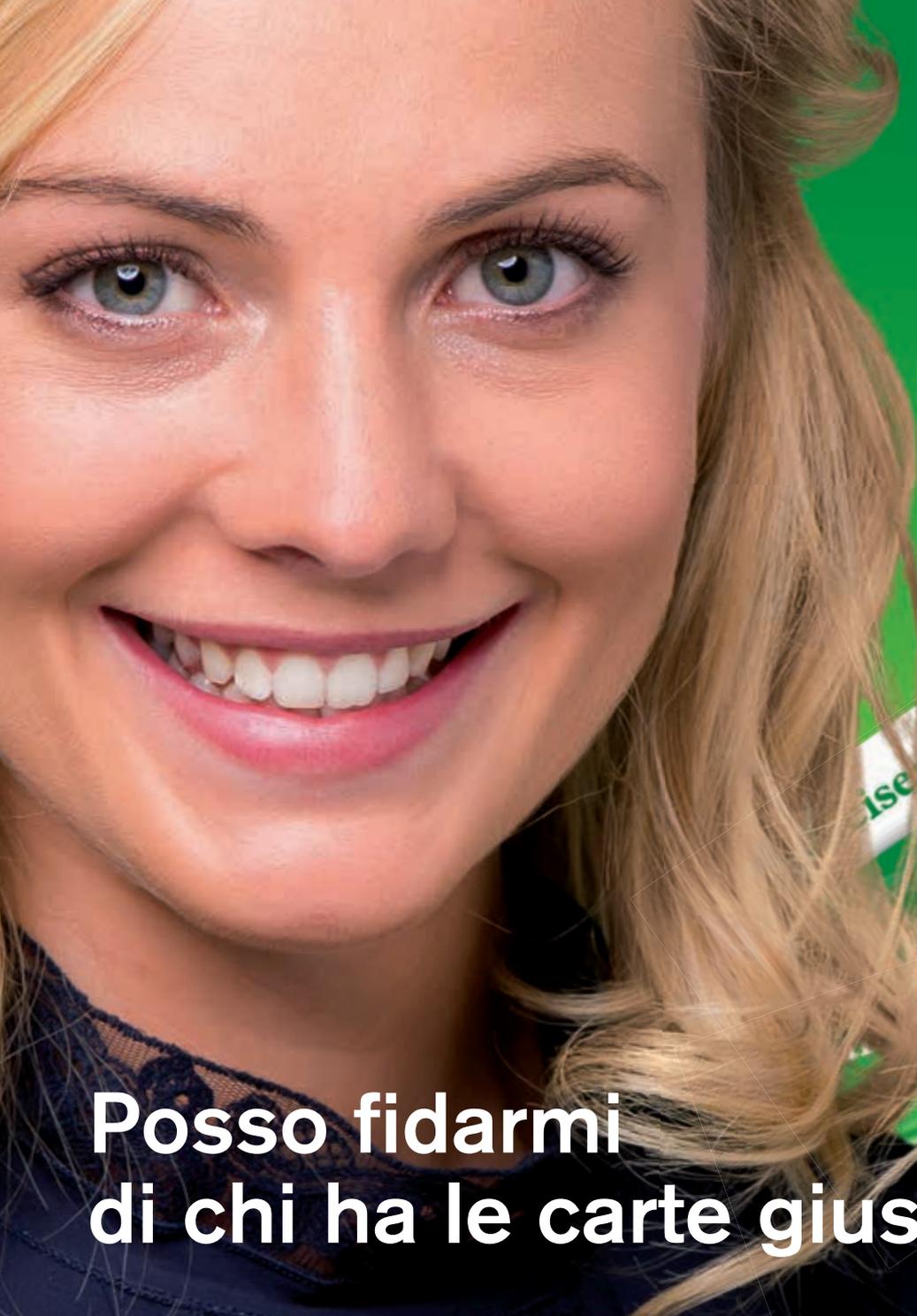
Dress code cosa saremmo senza contrasti

Le ricerche dimostrano come la combinazione di netti contrasti cromatici trasmetta l'idea di una maggior competenza, rispetto all'accostamento di svariate nuance simili tra loro. Inoltre, più è importante la posizione occupata da un individuo, più il suo outfit dovrebbe essere scuro: un direttore in beige non veicola l'impressione di bravura auspicata. I colori scuri risultano più convincenti, mentre la scarsità di contrasti esercita un effetto monotono e incolore, nel senso proprio del termine, dando l'idea di scarsa capacità: una persona così vestita non attira l'attenzione, venendo inconsapevolmente classificata come insignificante.

Per le situazioni più scottanti, fate ricorso al contrasto cromatico per eccellenza nero-bianco, particolarmente adatto per le trattative più complesse, che, oltre a veicolare una sensazione di rigore, trasmette il messaggio: "Ho le idee chiare e non ho paura di esprimerle". Se volete apparire forti, ma al contempo sottolineare l'appartenenza a un team, optate per un contrasto di media intensità: l'accostamento di grigio e celeste è l'ideale e vi permette di ottenere un aspetto meno severo, comunicando la vostra disponibilità ad accettare le opinioni altrui. Last but not least: i dettagli scelti devono sottolineare la vostra personalità.

Elisabeth Motsch, www.motsch.at





Posso fidarmi di chi ha le carte giuste.

La Cassa Raiffeisen mi rende flessibile. Con la carta di debito Raiffeisen, carta di credito e R-Card posso pagare in ogni momento e senza contanti, comodamente e con la massima sicurezza. La mia banca di fiducia.



www.raiffeisen.it/carte



Raiffeisen La mia banca



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le condizioni contrattuali sono riportate nei fogli informativi scaricabili dal sito internet e a disposizione presso gli infopoints o gli sportelli della Cassa Raiffeisen.