

06/2017

# magazine



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

## 14 RAIFFEISEN ONLINE BANKING

Nuovo sistema di autenticazione

## 20 A COLLOQUIO

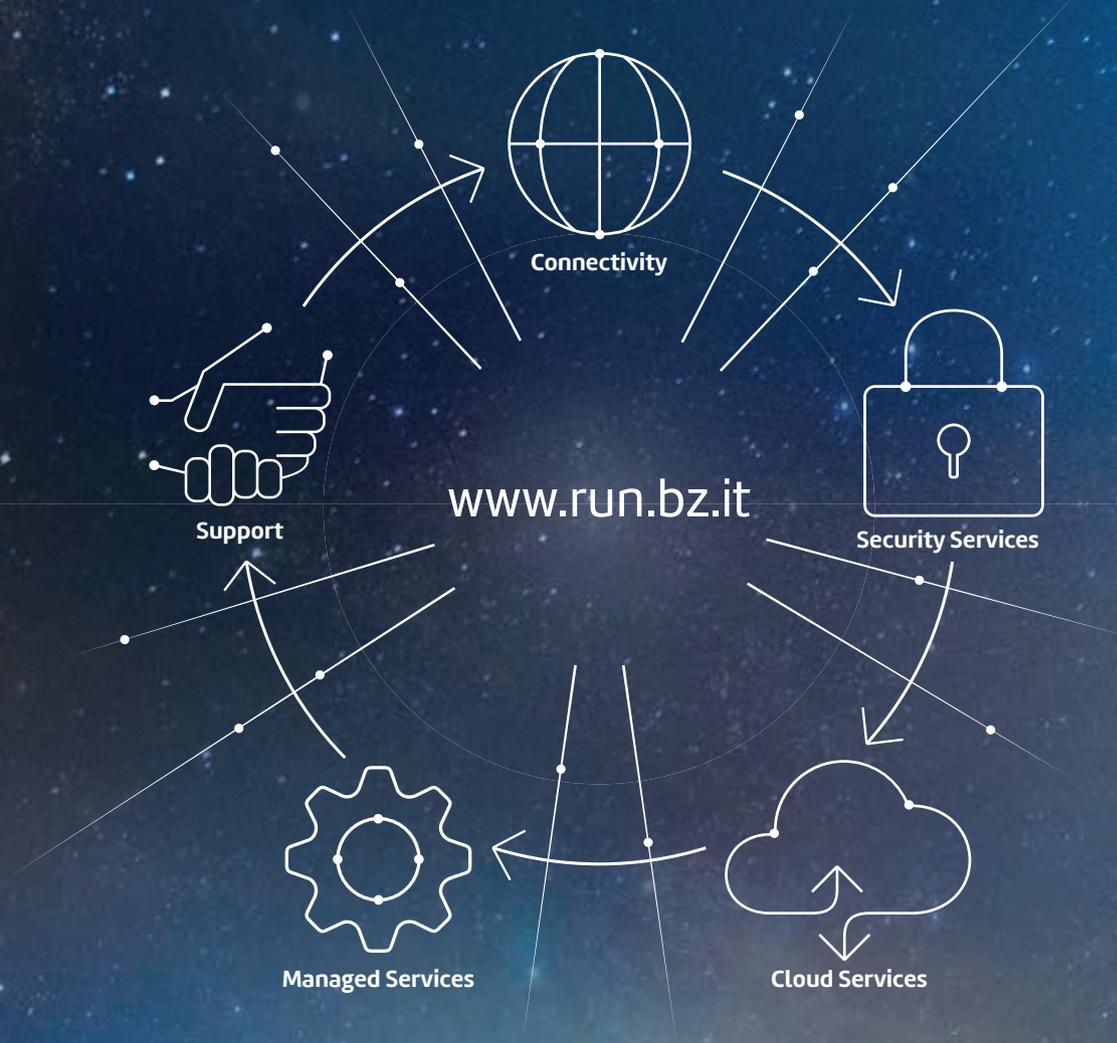
Don Paolo Renner sul miracolo del Natale

INTEGRAZIONE ATTRAVERSO LA COOPERAZIONE

# Da rifugiato a vicino di casa

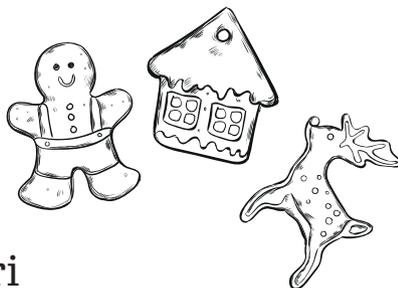


**Tutto.** Un unico fornitore.



**we run IT!**

RUN Raising Unified Network S.p.a. – Bolzano, via Bruno Buozzi 8d  
T 0471 064 100 – business@run.bz.it – www.run.bz.it



## Cari lettori



**Raiffeisen Magazine**  
ora anche online  
[www.magazin.raiffeisen.it](http://www.magazin.raiffeisen.it)

Attualmente, in Alto Adige vivono circa 1.700 profughi e non c'è tema che catalizzi più emotività di questa domanda: come dobbiamo comportarci con le persone che sono alla ricerca della nostra protezione? Alcuni di loro, una volta concluso il conflitto che strazia il loro Paese, vorrebbero farvi ritorno, altri preferirebbero stabilirsi da noi e costruirsi un nuovo futuro. Se ci riusciranno dipenderà, oltre che da numerosi altri fattori, dalla loro formazione scolastica e dall'attività professionale che svolgeranno. In tal senso, rivestono un ruolo primario i progetti d'integrazione: un esempio straordinario è il primo ristorante africano altoatesino, l'"African Soul" a Merano. Il personale è composto da rifugiati, che gestiscono il locale insieme ai volontari della cooperativa sociale Spirit. Abbiamo incontrato Isabelle Hansen, co-promotrice di questo progetto, per cercare di capire come sia possibile coniugare stile di vita africano e realtà altoatesina.

Oggi è importante più che mai rafforzare l'aiuto solidaristico, come ci rivela don Paolo Renner, teologo e prodecano dello Studio Teologico Accademico di Bressanone. Nell'intervista ci racconta in cosa consista davvero il messaggio natalizio, in quale misura venga vissuto l'amore verso il prossimo e perché i cristiani abbiano sempre il privilegio della speranza, a maggior ragione in tempi bui.

A tutti i lettori del magazine auguriamo Buon Natale e un sereno Anno Nuovo!



**Colofone:** Raiffeisen Magazine, 39° anno, n. 6, dicembre 2017/gennaio 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 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), Matthias Mayr (ma), Martin von Malfèr (mm), Thomas Weissensteiner (tw), Marion Silgoner (ms). **Fotografie:** Arican Soul, fotolia (12,13,14,16,18,19), shutterstock (3, 9, 15, 30), Ethical Banking (9), Andreas Panzenberger (11), Casse Raiffeisen (24-27), Felix Obermair (27), Olav Lutz (28,29), archivio. **Periodicità:** bimestrale. **Traduzioni:** Bonetti & Peroni, Bolzano. **Layout e produzione:** EGGER & LERCH, Vienna. **Stampa:** www.longo.media, Bolzano. **Contatti:** Comunicazione d'impresa/Federazione Cooperative Raiffeisen, tel. +39/0471/945 386, e-mail: [magazin@raiffeisen.it](mailto: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 African Soul, molto più che un ristorante**  
Integrazione attraverso la cooperazione

### DENARO & CO.

- 08 Ethical Banking**  
Il miglior latte bio dal maso di montagna
- 10 La via che porta in vetta**  
Donne nelle cooperative
- 11 Concorso "victor"**  
Cassa Raiffeisen di Brunico "banca dell'anno"
- 12 Assicurazione auto**  
In tutta sicurezza alla guida, anche in inverno
- 14 Raiffeisen Online Banking**  
Nuovo sistema di autenticazione
- 16 Crediti d'imposta**  
Nuove regole per la compensazione
- 18 Sicurezza IT**  
Safety first!
- 19 Digitalizzazione**  
Il fattore umano nell'era digitale

### A COLLOQUIO

**20 Don Paolo Renner**  
"Il miracolo del Natale"

### GENTE & PAESI

**23 Novità dalle Casse Raiffeisen**  
Si parla di azioni benefiche, gare di sci, biglietti natalizi, società cooperative e molto altro ancora

### CONSIGLI & SVAGO

**28 Avventura nella natura**  
Attraverso la Val Ciamin fino al Buco dell'Orso

**30 Letture**  
Umberto Eco, "Come viaggiare con un salmone"

Kelly, Isabelle e Stephen vanno molto d'accordo

## INTEGRAZIONE TRAMITE LA COOPERAZIONE

# African Soul, molto più di un semplice ristorante

Sempre più persone scappano dalla guerra e dalla povertà nella speranza di trovare una vita migliore in Europa; moltissimi profughi approdano sulle coste italiane, gravando sul bilancio pubblico. Senza l'intervento della società civile è praticamente impossibile far fronte a questa massa di bisognosi. Merano ospita un esempio di come una comunità solidale possa fornire aiuto, coniugando disponibilità e spirito imprenditoriale per il bene dei profughi e della popolazione locale.

**Kelly Asemota** ed Evangelist Stephen Ovbiebu si trovano nel nuovo ristorante e sorridono sulla loro scommessa: là dove prima si servivano pizze, oggi si possono ordinare "Jollof rice", "Egusi soup" e "Pounded yam". Questi due profughi provenienti dalla Nigeria cucinano piatti della loro tradizione, ne hanno fatto un vero e proprio impiego, e lavoreranno nel loro locale insieme ad alcuni tirocinanti.

### LUOGO D'INCONTRO

"African Soul", però, non è solo un semplice ristorante. "Il locale vuole essere un punto d'incontro tra pari", afferma Isabelle Hansen, una delle promotrici; l'obiettivo è quello di far conoscere la vita africana e gli aspetti più belli di quel continente. "Vogliamo trasmettere la loro incredibile gioia di vivere", prosegue. Responsabile del progetto è la cooperativa sociale "Spirit", con la sua presidentessa Angela Wagner, fondata proprio a tale scopo. Circa 50 membri, con la loro quota associativa, hanno contribuito ad avviare l'attività, insieme agli incentivi provinciali per le cooperative e alle donazioni. Precursore del ristorante è

stata l'iniziativa "Book a Cook" dell'associazione "Empezamos", diretta da Hansen. Grazie a questo progetto, a fronte di una donazione si possono richiedere, a casa propria o a una festa, cuochi provenienti da Africa, Asia o Sud America. L'idea ha avuto seguito, i piatti sono piaciuti e ben presto si è scoperto che tra i profughi si nascondevano straordinari cuochi.

### INTEGRAZIONE TRAMITE LA COOPERAZIONE

Il progetto è supportato dalla cooperativa sociale Spirit, membro della Federazione Raiffeisen. "Accogliamo queste iniziative con grande favore", sostiene Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen. "Voltare il proprio sguardo altrove non serve a nulla; lo Stato è oberato, la società civile deve intervenire. Il numero delle cooperative sociali è in aumento, anche a causa dei recenti stravolgimenti e delle nuove esigenze sociali; in futuro queste associazioni svolgeranno compiti sempre più importanti. L'idea della cooperativa di aiuto all'autoaiuto è più attuale che mai". Un concetto che, nel 2018, in occasione del 200° anniversario dalla nascita di Friedrich





Stephen Ovbiebu si occupa del bar e del servizio



La migliore cucina africana: la cucina nigeriana è alla base della proposta culinaria, accompagnata da influssi dell'intero continente africano



---

## CONTATTI

---

### **Ristorante African Soul**

Via Petrarca 9

39012 Merano

Facebook: African Soul Merano

---

- ▶ Wilhelm Raiffeisen, sarà portato ancora una volta all'attenzione dell'opinione pubblica. Wagner la vede allo stesso modo: "Il supporto è essenziale, soprattutto nel periodo iniziale". I membri della cooperativa sociale lavorano su base volontaria e, nel medio termine, il progetto sarà portato avanti con le entrate del ristorante. Il locale in via Petrarca a Merano, dove prima si trovava la Pizzeria Da Nunzio, è in locazione. La proprietaria si auspicava che venisse impiegato per scopi sociali e, conseguentemente, ha richiesto un canone piuttosto modesto. Il locale offre circa 30 posti a sedere; per il futuro si prevede anche un "take away" e l'inizio di un'attività nel settore del catering.

### **DA PROFUGHI A COLLEGHI E VICINI DI CASA**

Kelly è arrivato in Alto Adige due anni fa, ha vissuto per qualche tempo nel campo profughi di Prissiano, per poi lasciarlo presto a causa del suo impiego notturno, poiché a fine turno non passavano autobus per tornare a casa. Si è trasferito quindi a Gargazzone, dove vive tuttora, e ha iniziato a camminare con le proprie gambe. Il prossimo passo è il lavoro nel ristorante "African Soul", e presto dovrebbe concludersi anche la procedura per la richiesta di asilo. Stephen si è già lasciato alle spalle questo percorso, vive a Merano da sei anni. Nessuno dei due vuole parlare di come è arrivato in Italia. "Contano il presente e il futuro",



così Isabelle Hansen blocca le domande. “Non vogliamo mettere in piazza tragici destini personali ed esibire esseri umani come fossimo allo zoo. Il ristorante rappresenta per tutti un’opportunità per voltar pagina: basti sapere questo”. La passione per la cucina è evidente per entrambi, soprattutto quando mostrano con orgoglio le foto delle loro creazioni e illustrano le varie preparazioni e le specialità nigeriane. Kelly non ha seguito corsi di formazione per diventare cuoco: “So farlo perché mi piace”. Già da bambino giocava con le pentole della mamma e la osservava sempre ai fornelli. Successivamente ha lavorato nel ristorante di un hotel ghanese ed è stato infine scoperto nell’ambito del progetto “Book a Cook”. Anche Stephen ha iniziato a fare esperienza nella cucina della mamma, ma in “African Soul” lavorerà come sostituto cuoco, occupandosi prevalentemente del bar e del servizio ai tavoli.

#### NETWORK IN CRESCITA

Ad “African Soul” lavoreranno sette persone: due impiegati fissi, Kelly e Stephen, due persone con disabilità (conformemente allo scopo di una cooperativa sociale) e tre profughi come tirocinanti. Dovranno imparare le basi in materia di cucina, servizio ai tavoli e igiene, apprendendo i fondamenti teorici e plasmando la propria personalità, per potersi poi rivendere nel mondo del lavoro. Oltre alla normale attività ristorativa, si organizzeranno anche iniziative particolari: serate a tema, dibattiti e concerti. Potrebbe essere che il cuoco e il cameriere lascino le proprie postazioni per mettersi al microfono: l’amore per la musica è parte integrante del loro essere africani. “Il reggae esprime al meglio quello che sento, è come una preghiera”, afferma Stephen. Entrambi si sono già esibiti più volte, prossimamente, forse, lo faranno anche ad “African Soul”. \_ma

#### RISTORANTE AFRICAN SOUL

## “I problemi non si risolvono distogliendo lo sguardo”

#### Signora Hansen, com’è nata l’idea di un locale africano?

**Isabelle Hansen.** L’iniziativa “Book a Cook” è stata molto positiva e, nell’ambito di quel progetto, abbiamo scoperto Kelly Asemota, un cuoco capace e appassionato. Ad aprile è stata fondata la cooperativa sociale Spirit con l’obiettivo concreto di fornire supporto tramite l’integrazione sociale. Quando ci è stato offerto il locale dell’ex Pizzeria “Da Nunzio”, non abbiamo potuto rifiutare.

#### Probabilmente, la maggior parte degli altoatesini non sa cosa aspettarsi quando si parla di cucina africana.

**Isabelle Hansen.** È una cucina molto eclettica, al posto delle patate impiega lo yam, propone varie salse fatte con la farina di semi di melone e molte verdure, ma anche carne o pesce e una sorta di pasta choux senza uovo, utilizzata in sostituzione del cucchiaino. Per tradizione, si mangia con le mani.

#### Il nome “African Soul” è tutto un programma.

#### Quali sono le peculiarità di questo locale?

**Isabelle Hansen.** Non vogliamo offrire solo cibo africano, ma anche far conoscere le persone, la loro cultura e la loro gioia di vivere. Chi lavora qui dev’essere orgoglioso del proprio locale E della propria cultura.

#### Perché avete scelto la cooperativa come forma societaria?

**Isabelle Hansen.** L’idea alla base di una cooperativa è che insieme si riesce a creare molto più che da soli, mettendo in primo piano l’aiuto solidaristico. In questo modo, inoltre, abbiamo accesso a più possibilità di sostegno.

#### Lei si impegna in prima persona ad aiutare i profughi...

**Isabelle Hansen.** I problemi non si risolvono guardando altrove. Con il nostro progetto (una piccola tessera di un grande mosaico) vogliamo aiutare chi è meno fortunato di noi. Ciò che inizia nel piccolo può diventare qualcosa di grande. \_ma



Isabelle Hansen lavora come giornalista per il quotidiano “Dolomiten”, è presidentessa dell’associazione “Empezamos” e fondatrice del ristorante “African Soul”



Sul maso Unterwegerhof, anche i piccoli si danno da fare...

#### PREGIATI PRODOTTI BIO

Già da alcuni anni, l'Unterwegerhof è un'azienda bio che dà vita a prodotti qualitativamente pregiati. Il latte viene conferito in larga misura al caseificio Psairer, mentre una parte è venduta direttamente. Per farlo, Raich si è affidato a un'idea innovativa: un distributore automatico, che può essere riempito fino a 100 litri di latte fresco non pastorizzato, raffreddato a quattro gradi. In tal modo, i consumatori hanno la possibilità di "spillarolo" personalmente a un costo contenuto, ricordandosi solo di portare con sé il contenitore.

#### MANGIME DI QUALITÀ

"Nella produzione non ho intenzione di ricorrere ai silo", ha affermato Raich, che ai propri animali fornisce solo mangime di qualità, senza mai perdere di vista il benessere degli allevamenti. Grazie al finanziamento di Ethical Banking, lo stabile agricolo è stato allungato di 8,5 m ed è stato installato un nuovo impianto di essiccazione del fieno, dotato di areazione e camere. È stato inoltre realizzato un nuovo deposito per i trucioli di legno e ingrandito il recinto per gli animali. \_rf

#### Per saperne di più:

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

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

#### ETHICAL BANKING

## Il miglior latte bio direttamente dal maso

Le aziende altoatesine sono molteplici e variegata quanto il paesaggio che le circonda. Abbiamo fatto visita all'agricoltore bio Hans Raich, che non lesina forze e risorse per migliorare il suo maso a San Martino, oltre a parlare di sé per l'innovativo distributore di latte fresco.



Link diretto al  
breve filmato:

[www.youtube.com/  
watch?v=PXSh-md2Lig](https://www.youtube.com/watch?v=PXSh-md2Lig)

**L'Unterwegerhof** sorge a Planlargo, una frazione di San Martino sul versante assolato della Val Passiria, a 1.200 metri sul livello del mare, dove Hannes Raich lo gestisce insieme ai famigliari, coltivando i 13 ettari di prati secondo criteri biologici.

#### MOLTO IMPEGNO

Negli ultimi dieci anni, il maso è stato oggetto di importanti investimenti, che hanno interessato il fabbricato agricolo, l'abitazione e i macchinari, oltre ad aver apportato alcune migliorie ai campi. Di recente, grazie a un finanziamento di Ethical Banking è stata ampliata la stalla, consentendo così lo stoccaggio e l'essiccazione del fieno anche in assenza di un silo.



Hans Raich di maso Unterwegerhof

# Fatti & cifre

Statistiche dal mondo  
della società e dell'economia



ALL'ASTA UNA NOTA  
DI EINSTEIN

## Una frase che vale 1,3 milioni di dollari

“Una vita silente e modesta dà più gioia  
dell'aspirazione al successo, combinata  
con la costante incertezza”

FONTE: FAZ

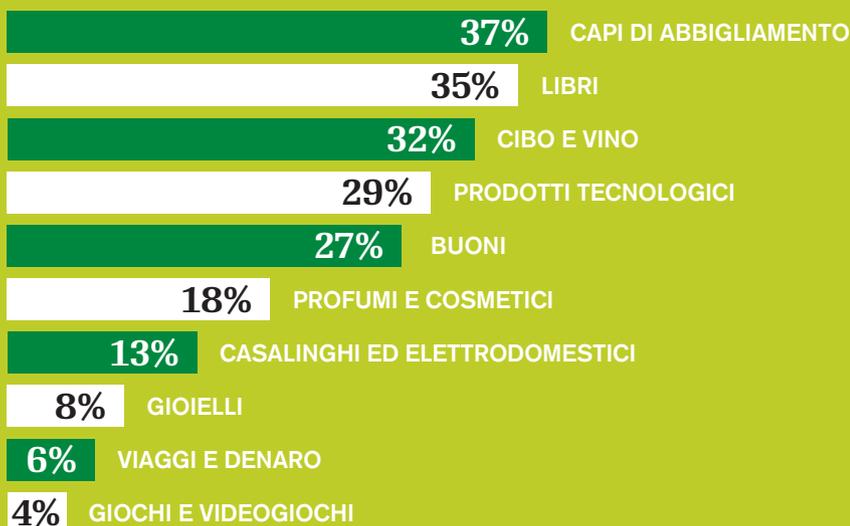
Circa un  
**secolo fa,**

Albert Einstein diede a  
un **cameriere** a Tokyo un  
bigliettino con **questa frase**.  
Il **24 ottobre** questo pezzo di  
carta è stato battuto all'asta  
e aggiudicato per ben  
**1,3 milioni di dollari.**

NATALE

## La TOP 10 dei regali di Natale più apprezzati

FONTE: REPUBBLICA, ECONOMIA & FINANZA, STUDIO COLDIRETTI 2016



100.000 EURO INVESTITI NEL  
2014 SONO DIVENTATI ...

### Azioni europee

109.982,23 ..... ↗

### Obbligazioni europee

119.694,49 ..... ↗

### Depositi a risparmio-Euribor 3M

100.027,39 ..... →

FONTE: RLB

## DONNE NELLE COOPERATIVE

# La via che porta in vetta

“Creare, decidere e assumersi responsabilità insieme: ai vertici con consapevolezza”. Questo è il tema del recente incontro del gruppo di lavoro “Donne nella gestione delle cooperative” tenutosi presso il Museo delle Donne a Merano.



Da sinistra verso destra:  
Marion Silgoner (Federazione Raiffeisen), Elsa Vesco, Gela Allmann, Paulina Schwarz e Andreas Mair am Tinkhof (Federazione Raiffeisen)

**“Il gruppo** di lavoro “Donne nella gestione delle cooperative” si impegna affinché più donne occupino posizioni di responsabilità all’interno di queste organizzazioni. Tali eventi sono finalizzati a una maggiore sensibilizzazione sul tema, con l’obiettivo di incentivare lo scambio di esperienze.

In occasione della manifestazione tenutasi al Museo delle Donne di Merano, Herbert von Leon, presidente della Federazione Cooperative Raiffeisen, ha sottolineato i primi risultati di



“Vorrei far capire alle persone che non si deve mollare mai. Mi piacerebbe essere un esempio per loro, incitandole a lottare”

Gela Allmann, atleta di sport estremi e coach motivazionale

questo gruppo, facendo riferimento al crescente numero di donne in posizioni di rilievo all’interno delle cooperative Raiffeisen.

Durante il suo intervento, **Elsa Vesco, presidentessa del Tribunale di Bolzano**, ha affrontato proprio questo tema, sostenendo l’importanza e la necessità delle donne in posizioni di responsabilità, per offrire punti di vista differenti. Stando ad alcuni esempi da lei menzionati, la loro mera presenza ha determinato un incremento del numero di leggi in materia di violenza sulle donne. Dalla sua prospettiva, oggi le donne hanno bisogno soprattutto di responsabilità, cura, resilienza e coraggio di cambiare. Le paure possono essere affrontate a piccole tappe e superate.

**Gela Allmann, atleta di sport estremi, modella e autrice, ha seguito le stesse orme. Dopo aver subito un tragico incidente in montagna**, riportando lesioni molto gravi, si è nuovamente fatta strada nella vita e nel mondo lavorativo, con tanta forza di volontà e pazienza. Riportando vari esempi ha spiegato cosa l’ha aiutata. “Sono convinta che se si desidera davvero qualcosa e si lotta con passione per averla, si può ottenere tutto”, ha affermato. Il suo obiettivo è fornire alcuni spunti su come ciascuno di noi può ascoltare se stesso superando i propri limiti mentali. Questo evento tutto al femminile ha riscosso grande successo. **Paulina Schwarz, presidentessa del gruppo di lavoro “Donne nella gestione delle cooperative”**, si è detta entusiasta della risonanza positiva che ha avuto, sottolineando che si sta già lavorando alla nuova edizione. \_ms



Il direttore Anton Josef Kosta: "I risultati dell'approfondita analisi e del confronto transnazionale con le altre banche confermano che ci stiamo muovendo nella direzione giusta"

#### CONCORSO "VICTOR"

## La Cassa Raiffeisen di Brunico eletta "banca dell'anno"

L'agenzia di consulenza austriaca "emotion banking" valuta ogni anno, nell'ambito della cosiddetta "analisi victor", oltre 100 banche e Casse di Risparmio dell'area linguistica germanofona. Al vertice della classifica di quest'anno si è piazzata la Cassa Raiffeisen di Brunico.

#### LA CASSA RAIFFEISEN BRUNICO IN CIFRE (DATI AL 30.06.2017)

- Totale di bilancio: 1,3 mrd. euro
- Massa amministrata: 1,9 mrd. euro
- Patrimonio netto: 151,4 mio. euro
- Filiali: 11
- Dipendenti: 134

**Da svariati** anni la Cassa Raiffeisen di Brunico partecipa a quest'analisi a tutto tondo, con l'obiettivo non solo di conquistare l'ambito titolo di "banca dell'anno", ma soprattutto di migliorarsi costantemente e di sfruttare appieno le sue potenzialità. Nel corso del tempo, ha ottenuto numerosi riconoscimenti in diversi comparti, coronando questo percorso nel 2014 con la nomina di "banca dell'anno", titolo che ha nuovamente conquistato quest'anno.

#### FORTE ENTUSIASMO DEI CLIENTI

Un aspetto particolarmente incoraggiante è l'immagine della Cassa Raiffeisen di Brunico agli occhi dei suoi clienti, la cui soddisfazione è cresciuta ulteriormente, sia tra i privati che tra le aziende. I motivi di questo feedback positivo sono da ricercare in primo luogo nell'assegnazione della clientela ai consulenti, che garantisce una maggiore vicinanza alle esigenze personali e un'assistenza su misura. Mentre le imprese dichiarano di apprezzare principalmente l'offerta digitale, i clienti privati hanno manifestato una

forte fedeltà nei confronti della banca, un aspetto che emerge soprattutto tra i soci.

#### CULTURA AZIENDALE RADICATA

La Cassa Raiffeisen di Brunico persegue da anni una cultura aziendale, la cui visione è chiaramente espressa dallo slogan "Più.Valore.Vita" ed è fortemente radicata anche tra il personale. "Viviamo i nostri valori in prima persona, sia al nostro interno che verso l'esterno. La nostra missione - creare valore aggiunto per le persone e le imprese operanti sul territorio - è uno stimolo per la nostra attività quotidiana", ha affermato il direttore Anton Josef Kosta.

#### RISULTATI CONVINCENTI

I nuovi straordinari risultati hanno consentito alla banca di sbaragliare la concorrenza. "In molte discipline, la Cassa Raiffeisen si è imposta nettamente sui suoi competitor", ha spiegato Christian Rauscher, fondatore e organizzatore di victor. Sommando le valutazioni relative alle categorie strategia, cultura aziendale, management, collaboratori e clienti, la Cassa Raiffeisen Brunico si è così aggiudicata il titolo di "banca dell'anno". \_vr

"I risultati dell'approfondita analisi e del confronto transnazionale con le altre banche confermano che ci stiamo muovendo nella direzione giusta"

Il direttore Anton Josef Kosta



Nei mesi invernali è essenziale adottare uno stile di guida improntato alla prudenza; i classici danni invernali al proprio veicolo possono essere coperti con le giuste assicurazioni complementari all'rc-auto

## RC-AUTO

# Viaggiare in tutta sicurezza, anche in inverno

Mettersi alla guida durante i mesi invernali può essere una vera e propria impresa, specialmente quando si viaggia su strade ghiacciate o innevate, con un notevole aumento del rischio di incidenti. A integrazione dell'assicurazione obbligatoria per legge, le Casse Raiffeisen offrono alcune coperture ad hoc per tutelarsi dai danni invernali alla propria auto.

**È statisticamente** provato che gli incidenti stradali tendono ad aumentare durante i mesi invernali, poiché strade ghiacciate, fango e neve allungano gli spazi di frenata. Per ridurre i rischi, è bene mettersi alla guida solo con pneumatici adeguati, assicurandosi di avere una buona visuale e mantenendo sempre la giusta distanza di sicurezza dal veicolo che ci precede. Lo stile di guida dev'essere sempre adeguato alle condizioni del traffico: una velocità contenuta può scongiurare brusche manovre, riducendo il rischio di causare incidenti o di essere coinvolti in sinistri provocati da altri veicoli, che improvvisamente slittano e sbandano.

## PROTEZIONE COMPLETA

Secondo le statistiche dell'ISTAT, a livello nazionale si verificano circa 500 incidenti al giorno.

## COSA FARE IN CASO D'INCIDENTE

- Contattate il prima possibile la vostra Cassa Raiffeisen o Raiffeisen Servizi Assicurativi per la denuncia del sinistro.
- Compilate in ogni dettaglio il modulo di constatazione amichevole. È necessario riportare con la massima accuratezza i dati relativi a luogo, data e orario del sinistro, dinamica dell'incidente e generalità delle persone coinvolte. Più complete sono le informazioni e più rapida sarà l'evasione del sinistro.



“In inverno aumentano i cosiddetti ‘piccoli incidenti’”, ci spiega Angela Bonetti dell'ufficio sinistri di Raiffeisen Servizi Assicurativi – Assimoco. “Si tratta di situazioni in cui i conducenti tamponano altre vetture, finiscono fuori strada o sul guardrail”. L'esperta ci ricorda che l'assicurazione di responsabilità civile obbligatoria risponde dei danni subiti dall'altro veicolo. Cosa accade invece per i danni, causati da noi, alla nostra vettura? “In questa evenienza”, ci spiega Angela Bonetti, “entra in gioco la kasko, annoverabile tra le assicurazioni complementari che possono essere stipulate a integrazione dell'rc-auto e che coprono i danni al proprio veicolo”. In inverno è consigliabile anche una polizza contro i danni da tempesta e neve, che subentra, ad esempio, nel caso in cui un'auto rimanga danneggiata da un ramo spezzato a causa della neve.

## EVASIONE RAPIDA

In caso di sinistro è necessario informare tempestivamente la compagnia assicurativa. La pratica per la liquidazione di un “piccolo incidente” è rapida e snella, poiché assicurazione e officine partner lavorano fianco a fianco. Se l'auto viene fatta riparare in una struttura convenzionata, l'assicurato ha l'ulteriore vantaggio che il pagamento è eseguito direttamente dalla compagnia. \_jh



BEN PROTETTI

## Una società in cambiamento

Raiffeisen offre soluzioni assicurative in ogni ambito

### Sinistri evasi da Raiffeisen nel 2016

FONTI: RVD

Nel 2016, Raiffeisen ha evaso complessivamente per i propri clienti

**6.507**

sinistri del comparto rc-auto.

Tale numero comprende sia i **danni a terzi**, sia **quelli al proprio veicolo**.

#### INCIDENTI STRADALI IN ITALIA

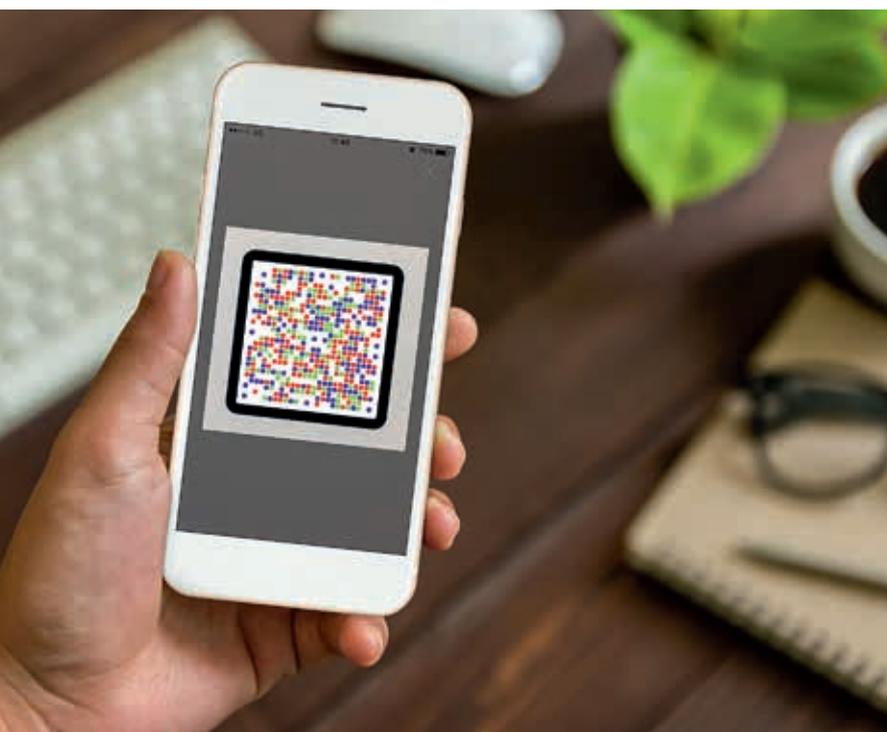
	<b>Incidenti stradali</b>	<b>Decessi</b>	<b>Lesioni gravi</b>	<b>Tot. feriti</b>
Ogni anno	<b>174.539</b>	<b>3.428</b>	<b>15.901</b>	<b>246.920</b>
Media giornaliera	<b>478</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>676</b>
Rispetto al 2014	<b>-1,4</b>	<b>+1,4</b>	<b>+6,4</b>	<b>-1,7</b>

FONTI: ISTAT. INCIDENTI STRADALI IN ITALIA NEL 2015

## RAIFFEISEN ONLINE BANKING

# Nuovo sistema di autenticazione

Per effettuare operazioni tramite Raiffeisen Online Banking, i clienti devono inserire le proprie credenziali: ora l'accesso a questo servizio e l'esecuzione delle operazioni bancarie sono ancora più sicuri, comodi e veloci.



L'autenticazione avviene tramite la lettura di una matrice a colori contenente i dati della disposizione e il numero di transazione

**Oggi come** oggi, nessuno potrebbe rinunciare a eseguire le proprie operazioni bancarie senza limiti temporali e spaziali. Grazie al servizio di online banking delle Casse Raiffeisen, i clienti possono accedere al proprio conto corrente 24 ore su 24, effettuando tutte le operazioni comodamente da casa o in mobilità. Da diversi anni, i clienti dotati di carta servizi e lettore possono generare un codice per l'accesso sicuro al proprio conto con PIN.

#### TECNOLOGIA INNOVATIVA

Ora, i nostri clienti possono confermare le proprie credenziali per l'accesso al Raiffeisen Online

Banking comodamente dal proprio smartphone, tramite l'app "Raiffeisen-ID", o con il dispositivo di lettura della matrice a colori che si avvale dell'omonimo metodo: un sistema innovativo per il login e l'autorizzazione delle transazioni bancarie. Le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige sono le prime banche in Italia a impiegare questo sistema all'avanguardia, basato sulle più avanzate tecniche di sicurezza.

#### PIÙ SICUREZZA E COMODITÀ

L'autenticazione avviene tramite la lettura di una "matrice a colori", analogamente a quanto accade con i codici QR. Ad esempio, se il cliente effettua un bonifico con il nuovo sistema di autenticazione, sullo schermo del computer apparirà un grafico policromatico contenente i dati dell'operazione e il numero della transazione in forma criptata. Il dispositivo utilizzato leggerà il grafico direttamente dallo schermo, visualizzando i dati dispositivi e la password generata per la conferma. Nel medio termine, questo nuovo sistema di autenticazione sostituirà quello attuale con microchip e lettore. Chi sceglie di utilizzare l'app Raiffeisen-ID sul proprio smartphone ha inoltre la possibilità di confermare i dati tramite notifiche push: si tratta di un metodo ancora più comodo e veloce, che consente all'utente di autenticarsi e confermare la propria registrazione o operazione con un PIN personale o l'impronta digitale.

#### ATTIVAZIONE

Per attivare il nuovo sistema, è sufficiente richiedere alla propria Cassa Raiffeisen i dati necessari alla registrazione e all'attivazione dell'app, nonché il dispositivo di lettura. I clienti che eseguono già le proprie operazioni bancarie online possono attivare il sistema direttamente su internet.

**Con l'introduzione del nuovo sistema di autenticazione è stata modificata anche la pagina di login del servizio Raiffeisen Online Banking.**

**Potrete ricevere ulteriori informazioni sul nuovo sistema d'accesso e sull'app Raiffeisen-ID presso la vostra Cassa Raiffeisen.**

## PIÙ COMFORT, PIÙ SICUREZZA

# Casse Raiffeisen all'avanguardia con il nuovo sistema di autenticazione

Tre domande a Robert Hartner, responsabile del dipartimento Architettura, innovazione e sicurezza della Federazione Raiffeisen.

### Quali vantaggi offre al cliente il nuovo sistema di autenticazione online?

**Robert Hartner.** Comodità, velocità e sicurezza: è fondamentale che i nostri clienti si sentano sicuri nell'esecuzione delle operazioni online; questo è il motivo per cui investiamo costantemente in tecnologie all'avanguardia. Il metodo di autenticazione con matrice a colori offre al cliente un importante valore aggiunto: il nuovo sistema d'accesso è ancora più sicuro e rende l'online banking sempre più comodo.

### Qual è la sua particolarità?

**Robert Hartner.** La particolarità di questo metodo è l'assenza di un legame tra lo smartphone o il dispositivo di lettura e l'online banking, innalzando così il livello di sicurezza. Inoltre, tutti i dati relativi alle transazioni sono trasferiti in modalità criptata, mentre la password generata è valida esclusivamente per una determinata disposizione.

### Perché è stato necessario questo cambiamento?

**Robert Hartner.** L'innovazione e la sicurezza dei dati sono un imperativo per i nostri esperti IT. Grazie a Christian Piccolruaz, responsabile del progetto, siamo riusciti a rimanere al passo con l'incalzare del progresso tecnologico, e siamo i primi in Italia a impiegare questo metodo innovativo. Inoltre, il nuovo sistema di autenticazione rispetta i requisiti normativi della direttiva "PSD2", che entrerà in vigore a gennaio 2018.



Robert Hartner, responsabile del dipartimento Architettura, innovazione e sicurezza della Federazione Raiffeisen

## RAIFFEISEN ONLINE BANKING

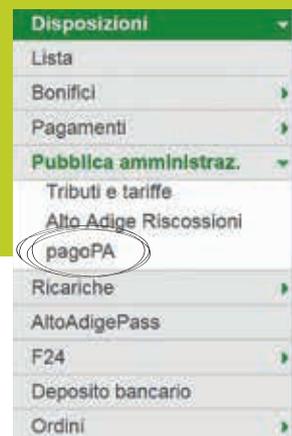
# Nuova modalità di pagamento a favore delle PA

Da fine luglio, i pagamenti a favore della pubblica amministrazione possono essere eseguiti sia allo sportello sia attraverso Raiffeisen Online Banking.

Gli enti pubblici sono tenuti per legge a mettere a disposizione di tutti i cittadini gli strumenti di pagamento più innovativi. In tal senso, è compito dell' "Agenzia per l'Italia Digitale", in breve AgID, collegare PA e cittadini, tra l'altro, attraverso il cosiddetto "nodo dei pagamenti", che consente agli utenti di eseguire i versamenti alle pubbliche amministrazioni.

Fino ad oggi, i clienti Raiffeisen avevano a disposizione due canali per versare imposte, saldare multe ed effettuare ogni altro pagamento a un ente pubblico: MyBank e CBill. Dal 26 luglio, un accordo siglato con AgID schiude la strada a un altro strumento, chiamato pagoPA, che consente l'evasione di tutte le operazioni sia allo sportello delle Casse sia attraverso Raiffeisen Online Banking (ROB), all'insegna della semplicità e della sicurezza. A tale scopo, all'interno di ROB è stata attivata una funzione, presente al punto di menù "Pubblica amministraz.". > "pagoPA".

Grazie a una nuova funzione, ora è possibile eseguire i pagamenti alla pubblica amministrazione anche con Raiffeisen Online Banking (pagoPA)



## CREDITO D'IMPOSTA

# Compensazione di crediti d'imposta tramite F24

Negli ultimi anni, sono state inasprite le norme che regolano la compensazione di crediti d'imposta riferiti a IVA, IRPEF e altre imposte dirette, il tutto a svantaggio delle imprese, costrette a sostenere costi aggiuntivi.



Dott. Thomas Weissensteiner  
Area diritto tributario  
Federazione Raiffeisen

**Come noto**, i crediti d'imposta possono essere compensati direttamente attraverso il mod. F24 con altre tasse e imposte (cosiddetta compensazione verticale), con il vantaggio di sfruttarne immediatamente i benefici, senza attendere i lunghi tempi necessari per ottenere il rimborso. In aggiunta, ciò consente alle aziende di superare eventuali difficoltà "di cassa", poiché le tasse non vengono pagate con bonifico bancario, bensì sfruttando i crediti esistenti.

Questa modalità semplice e snella di compensazione mediante F24 ha tuttavia portato a innumerevoli abusi, in cui le imposte e le tasse dovute venivano compensate con crediti inesistenti.

## NUOVI OBBLIGHI

Per evitare il ripetersi di tali situazioni, sono stati introdotti numerosi vincoli che limitano il libero utilizzo dei crediti d'imposta, uno dei quali prevede l'apposizione del visto di conformità. Nel caso in cui si intenda compensare un credito d'imposta superiore a 5.000 euro, la relativa dichiarazione dei redditi dev'essere provvista di questo "benestare" rilasciato da un professionista autorizzato, come un revisore dei conti o un commercialista. Con l'apposizione del visto di conformità, il professionista conferma la corretta applicazione delle norme tributarie. Attualmente è in vista la riduzione della soglia a 2.500 euro.

Un ulteriore vincolo è legato alle modalità di trasmissione al fisco del mod. F24. Da aprile 2017, i titolari di partita IVA che intendono compensare crediti d'imposta, indipendentemente dal loro ammontare, devono avvalersi dei canali messi a disposizione dall'Agenzia delle Entrate, ovvero Fisconline o Entratel, o rivolgersi a un intermediario autorizzato.



Le imprese che intendono compensare crediti d'imposta devono avvalersi dei canali telematici dell'Agenzia delle Entrate o affidarsi a un intermediario autorizzato

Sono interessati i seguenti crediti d'imposta: IVA, IRES e IRPEF, comprensivi delle addizionali comunali e regionali, ritenute alla fonte, imposte sostitutive su redditi, IRAP e singoli crediti d'imposta che devono essere riportati nel quadro RU della dichiarazione dei redditi. Tutti questi crediti d'imposta non possono più essere compensati, come avveniva in passato, tramite home banking. \_tw

Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen: "L'Organizzazione Raiffeisen e il contesto in cui operiamo sono in costante evoluzione: per questo è importante che sindaci e consiglieri siano coinvolti in un regolare scambio di informazioni su temi di attualità"



## EVENTI

# Appuntamento informativo per consiglieri e sindaci

Sin dal 2015, la Federazione Raiffeisen organizza regolarmente in tutta la provincia serate formative rivolte a consiglieri e sindaci delle Casse Raiffeisen. Questi incontri, che si svolgono nei vari comprensori, hanno l'obiettivo di accrescere le loro qualifiche specialistiche, offrendo un'occasione di confronto su temi di attualità. "Raiffeisen è un'organizzazione stabile e sana. Proprio queste solide fondamenta economiche costituiscono una base importante per i processi di cambiamento e le sfide che intendiamo affrontare con ambizione", ha ribadito il presidente della Federazione Raiffeisen, Herbert Von Leon, in occasione delle manifestazioni autunnali di Naturno, Brunico e Bolzano. Tema centrale della nutrita agenda di appuntamenti

è stata la riforma del credito cooperativo: dopo la lunga fase preparatoria, il 22 settembre è stata presentata alla Banca d'Italia la domanda di autorizzazione per il Gruppo Raiffeisen Alto Adige; il pacchetto di documenti costituisce la base per il futuro orientamento del gruppo bancario e della Cassa Centrale Raiffeisen in veste di capofila. Il Gruppo Raiffeisen Alto Adige sarà operativo non appena ottenuto il benestare della Banca d'Italia. Tra gli altri argomenti affrontati, le nuove disposizioni legislative sui futuri requisiti di consiglieri e sindaci, nonché la realizzazione del progetto MiFID-2. Le serate informative hanno raccolto vasto consenso tra i partecipanti e pertanto si replicheranno in futuro. \_js

## COMMENTO DI BORSA

# Il nostro benessere minacciato dal neonazionalismo

È strano come gira il mondo. L'economia è in pieno boom ovunque, la disoccupazione è in flessione, le aziende stanno investendo come non accadeva da anni e, in molti Paesi, i redditi da lavoro crescono più dei prezzi dei beni. Eppure, sempre più persone in preda all'incertezza, vogliono scardinare situazioni consolidate e si pongono sulla difensiva nei confronti di tutto ciò che è "diverso", scatenando così scetticismo, se non vere e proprie paure. Inoltre, si sta insinuando una forma di vittimismo strisciante, che porta molti a considerarsi membri sfruttati e poco tutelati della

società, con conseguenti rivolte contro gli Stati centrali o l'Unione Europea e un rifiorire dei nazionalismi. Questo mette però in discussione tutto ciò che, nel corso degli anni, ha contribuito a creare il nostro benessere: barriere e divisioni non hanno mai portato a pluralismo e prosperità. Presto Regno Unito e Catalogna, ma anche altre regioni d'Europa e di tutto il mondo, impareranno a proprie spese questa lezione. Non fosse altro perché i professionisti stanno alla larga da questi Paesi a impronta "nazionalista", mentre le aziende preferiscono insediare i loro stabilimenti

produttivi in aree di più ampie vedute, che non pongono ostacoli agli scambi commerciali. Aspirazioni indipendentiste, nazionalismi ed esclusione degli stranieri possono essere temi politici da cavalcare sul breve periodo, ma a lungo andare portano inevitabilmente allo stallo economico, se non al declino. Un ammonimento per tutti noi. \_mm

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



I ragazzi non sono sempre consapevoli dei rischi che corrono in rete



## SICUREZZA IT

# Safety first!

I pericoli digitali sono sempre in agguato, ma con ROL Secure è possibile aggirarli

**Per saperne di più sulla protezione antivirus ROL Secure 2018 e gli abbonamenti a internet di Raiffeisen OnLine, è possibile visitare il sito [www.raiffeisen.net](http://www.raiffeisen.net) o chiamare il numero verde 800 031 031.**

**In tutto** il mondo aumenta il rischio di cadere vittima dei cybercriminali. Per questo, è sempre più importante occuparsi di sicurezza informatica, sia per le aziende che per i privati, come suggeriscono gli esperti.

Intrattenersi con i propri amici sui social, fare shopping online e usare l'home banking: tutte queste attività sono ormai all'ordine del giorno. In particolare i giovani faticano a immaginarsi la loro vita senza internet e telefono, avendo fatto della tecnologia un elemento fisso della loro quotidianità.

### CYBER-ATTACCHI IN AUMENTO

Quanto sono comodi e versatili i dispositivi mobili, tanto aumentano i rischi di rimanere vittima di un attacco di cracker e cybercriminali, come confermato anche dal recente studio "Threat Landscape Survey 2017" dell'Istituto SANS. Utenti e dispositivi sono tra gli obiettivi preferiti dei malviventi, che procedono con attacchi sempre più mirati. I rischi maggiori sono legati al phishing (furto d'identità, 72 per cento), seguito da spyware (spionaggio di dati, 50 per cento), ransomware (software maligno che infetta il dispositivo con richiesta di riscatto, 49 per cento) e troiani (malware nascosti all'interno di programmi apparentemente innocui, che infettano programmi e sistemi informatici,

47 per cento). I maggiori danni sono causati dagli attacchi di phishing.

### IL MONITO DEGLI ESPERTI

"Le minacce digitali causate da software maligni sono sempre in agguato: nel mirino di cracker e cybercriminali ci sono soprattutto i dispositivi mobili", ci informa Peter Nagler, direttore di Raiffeisen OnLine. "Noi esperti siamo costantemente chiamati in causa: proprio perché i criminali approfittano dei punti deboli e si avvalgono di tecniche conosciute, è importante sensibilizzare gli utenti nei confronti della sicurezza informatica, mettendo a loro disposizione soluzioni efficaci".

### COME PROTEGGERSI

Il software antivirus ROL Secure può proteggere dai rischi digitali fino a cinque dispositivi, da PC a smartphone e tablet. La versione 2018 offre una protezione degli acquisti in rete, rendendo più sicure le transazioni tramite home banking; inoltre, per evitare il furto d'identità, vengono tutelati i dati personali all'interno delle reti social. In caso di smarrimento dello smartphone, è possibile localizzarlo e bloccarlo, ma anche cancellare i dati a distanza. Infine, i minori sono protetti, attraverso un sistema configurabile individualmente con limiti temporali e blocchi dei contenuti, dalla fruizione di materiale pornografico e inneggiante alla violenza.

### SICUREZZA INTERNET

Quale primo provider a livello italiano, Raiffeisen OnLine ha deciso di integrare in tutti gli abbonamenti a internet un pacchetto antivirus (ROL Secure): qualunque sia la soluzione prescelta, tra ROL Fibra, ROL VDSL, ROL ADSL, ROL Wireless o ROL Satellite, con Raiffeisen OnLine si naviga non solo velocemente, ma anche in tutta sicurezza! \_bl

"La sicurezza IT riguarda tutti noi: è possibile tutelarsi dagli attacchi dei cybercriminali con un minimo sforzo"

Peter Nagler,  
Direttore di Raiffeisen OnLine



## DIGITALIZZAZIONE

# Il fattore umano nell'era digitale

La digitalizzazione è il tema dominante della nostra epoca. Cloud, big data, robotica o intelligenza artificiale: le nuove tecnologie cambiano il mondo del lavoro e impongono mobilità e flessibilità a collaboratori e aziende.

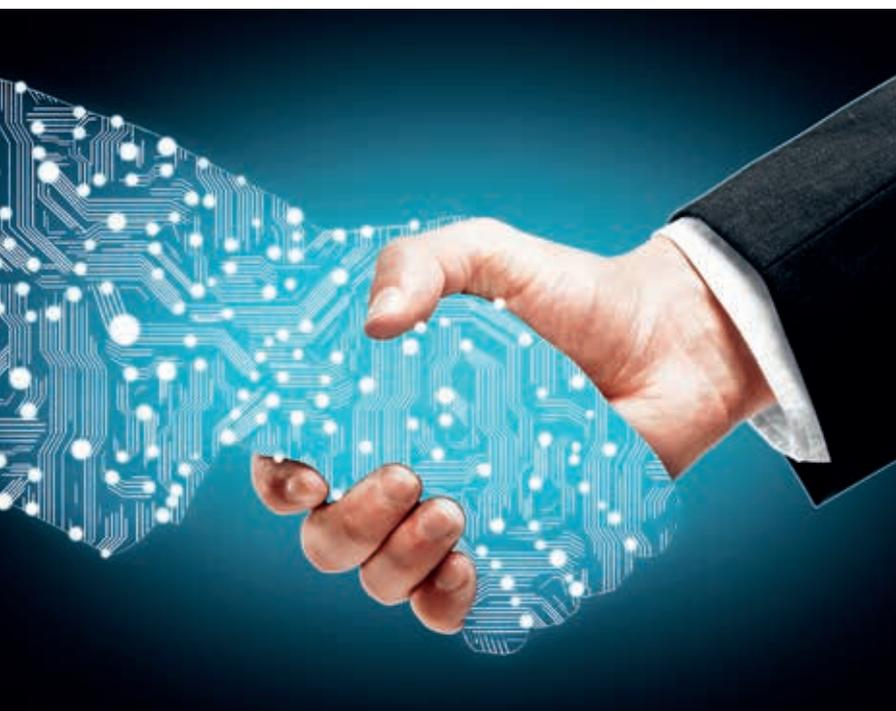
**Tutto diventa** più digitale, veloce e automatico: la digitalizzazione avanza inesorabilmente, influenzando il modo in cui viviamo e lavoriamo. Stiamo assistendo alla graduale sostituzione della forza lavoro umana da parte di robot e intelligenza artificiale, soprattutto nelle catene di montaggio e per semplici lavori manuali di routine. Anche se inizialmente potrebbe sembrare una minaccia, non necessariamente rappresenta un pericolo, perché dà origine a nuove possibilità, opportunità, nuovi settori e professioni. Le nuove tecnologie (intelligenza artificiale, apprendimento automatico, IoT, realtà aumentata, sviluppo di processi, analisi dati e,

soprattutto, sicurezza) richiedono sempre più l'impiego di risorse umane. Tuttavia, le abilità necessarie a tale scopo sono complesse e devono essere acquisite e costantemente sviluppate: l'aggiornamento continuo rientra pertanto tra i doveri di ogni collaboratore.

## RISVEGLIARE LA MOTIVAZIONE DEI COLLABORATORI

Il successo della trasformazione digitale presuppone la presenza di collaboratori motivati. Nel lungo periodo, nessun'azienda può permettersi di rinunciare all'impegno dei propri dipendenti. Il management aziendale e i dirigenti di qualsiasi livello hanno dunque compiti fondamentali: accompagnare ogni singolo collaboratore verso il lavoro digitale, incentivandolo e, allo stesso tempo, ponendogli requisiti specifici. Non si tratta soltanto di assistenza durante un processo di transizione, ma anche di partecipazione attiva allo sviluppo di soluzioni pratiche.

“Non sono i più forti e i più intelligenti a sopravvivere, ma quelli in grado di adattarsi meglio”, disse una volta Charles Darwin. Anche in questo caso si tratta di adattamento: le imprese che riescono ad adeguarsi immediatamente alle tecnologie in rapido sviluppo e alle esigenze della società avranno un maggiore vantaggio competitivo in futuro. \_so



Anche nell'era digitale l'uomo rimane il principale fattore di successo

NATALE

# “Il miracolo del Natale si ripete ogni volta”

La più bella storia di speranza e salvezza che è stata donata a noi uomini è quella del Natale, come ci ricorda don Paolo Renner. La nascita di Gesù è il messaggio d'amore divino al nostro pazzo mondo.



**Egregio don Renner, a Natale molte persone frequentano la chiesa, mentre durante l'anno si limitano ad ammirarla dall'esterno. Questo fatto La riempie di gioia o La inquieta?**

**Paolo Renner.** Non posso che rallegrarmene, e per due ragioni: innanzitutto, perché ho l'occasione di rivedere persone che normalmente sono molto impegnate, ma anche perché questa festa commemora la nascita di Gesù. La celebrazione congiunta della liturgia natalizia è l'espressione di un amore profondo e fedele verso Gesù Cristo.

**Ritiene che il Natale si sia trasformato in una festa consumistica?**

**Paolo Renner.** La celebrazione natalizia è anche una festa laica fatta di regali, in cui fioriscono affari e mercatini. Ma è pur sempre il periodo in cui molte persone si dedicano in modo particolare alla loro spiritualità. In molte parrocchie della nostra provincia, nei giorni feriali del periodo avventizio, il mattino presto si celebrano le messe "Rorate Coeli", seguite da molte persone, in cui si percepisce l'attesa per la venuta del Signore, la vera e propria Natività.

**Non crede che il messaggio natalizio della "Pace in Terra" sia fuori luogo ai giorni nostri, considerando i conflitti, il terrorismo e tutta la sofferenza che attanagliano il mondo?**

**Paolo Renner.** Proprio la nostra epoca, flagellata da tensioni e violenza, è alla ricerca di quest'annuncio. Le persone anelano alla pace, all'amicizia e alla vicinanza. La nascita di Gesù Cristo è il messaggio di pace di Dio al nostro mondo pazzo, ma rappresenta anche una grande speranza: il Signore ci è vicino attraverso Gesù, in particolare in questi tempi bui. Per questo il Natale è un

"Il messaggio natalizio compensa l'assenza di speranza del nostro mondo. Dio si fa uomo per esserci vicino, perché ci ama, e non ci lascia mai soli con le nostre paure", afferma don Paolo Renner

## CENNI BIOGRAFICI

Nato nel 1958 a Merano, don Paolo Renner ha studiato scienze agrarie, quindi teologia alla Pontificia Università Gregoriana a Roma. Consacrato sacerdote nel 1985, dal 1988 è docente di Teologia fondamentale, Scienze delle religioni e Teologia delle religioni presso lo Studio Teologico Accademico di Bressanone. Dal 1994 dirige l'Istituto di Scienze Religiose a Bolzano e dal 2009 il "DE PACE FIDEI – Istituto ecumenico e interreligioso per la giustizia, la pace e la salvaguardia del creato". Designato prodecano nel 2014, nel 2016 è stato insignito dell'alta onorificenza dal Land del Tirolo.

simbolo di conforto e il suo miracolo si ripete ogni qual volta le persone riescono a creare un'atmosfera di accoglienza, incontrandosi a livello umano, anche durante l'anno. Come si può leggere nella Bibbia, Dio non ama solo le persone animate da buona volontà, ma soprattutto le "pecorelle smarrite", e questo infonde speranza in tutti noi.

*"Proprio in un'epoca di tensioni e violenza come la nostra, c'è bisogno di un messaggio di pace"*

Don Paolo Renner

**Perché facciamo così tanta fatica a seguire le virtù cristiane, come l'amore per il prossimo?**

**Paolo Renner.** Noi cristiani veneriamo la Santissima Trinità: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Oggigiorno però il mondo è guidato da altre divinità: il denaro, l'avidità e l'avarizia, come ripete spesso il mio amico Sepp Kusstascher. Sono i tre nemici che tutte le religioni del mondo cercano di combattere: la cultura del "no limits" promuove una mentalità di consumo sfrenato, che va di pari passo con il cambiamento dei valori in atto. Tutto questo sta diventando la nostra rovina, poiché spesso fa passare in secondo piano l'aspetto umano.



Paolo Renner è impegnato a favore del dialogo interconfessionale, il cui obiettivo è quello di promuovere la conoscenza e lo scambio tra le diverse religioni

- **Alla luce dei flussi sempre più massicci di migranti, in molte persone cresce il timore per un'eccessiva presenza di stranieri e nei confronti dell'Islam. Cosa si sente di dire a queste persone?**

**Paolo Renner.** Dobbiamo smetterla di definirci in virtù di ciò che ci divide, "noi contro gli altri". Questa distinzione interiore mi fa paura, poiché è fonte di terrore e aggressività. Durante i miei viaggi ho potuto osservare che le persone sono più vicine tra loro di quanto verrebbe da pensare, a prescindere dalla loro origine e dalla cultura o religione con cui sono cresciuti. Dovremmo apprezzare le differenze, accettare il prossimo e instaurarvi un dialogo. Per farlo, non è necessario essere cristiani, basta essere uomini: proprio l'umanità è ciò che deve legarci.

#### **Come spiegherebbe il Natale a un musulmano?**

**Paolo Renner.** Gli farei presente che il Natale è conosciuto anche nel mondo islamico. Nel Corano, la quarta sura descrive la nascita di Gesù, seppur con minime differenze rispetto alla Bibbia. Gesù, che in arabo è chiamato Isa, per il mondo musulmano è un grande profeta cui vengono ascritte gesta miracolose, ma non è il figlio di Dio, perché nell'Islam Dio non ha figli. Per i cristiani, il Natale e i relativi simboli sono espressione della fede. Non dobbiamo rinunciare alla nostra religione e alle nostre usanze solo perché vivono qui da noi persone di confessioni diverse, così come non possiamo obbligare nessuno a praticare la nostra religione.

#### **Il vescovo Muser invita ripetutamente i credenti all'impegno politico: a Suo avviso, la Chiesa ha la forza di stimolare il dibattito sociale? E tutto questo rientra tra i suoi compiti?**

**Paolo Renner.** Proprio perché crediamo che Dio si sia fatto uomo prendendo le sembianze di Gesù Cristo, la Chiesa deve trovare la forza e impegnarsi per la dignità degli uomini e per una convivenza all'insegna della solidarietà. I cristiani devono interessarsi e farsi coinvolgere, mentre la Chiesa deve stare sempre dalla parte dei più deboli, degli oppressi e dei poveri, con le parole e con i fatti. Questo appello è rivolto spesso anche da Papa Francesco. La gente tende a paragonare la Chiesa solo con l'istituzione e la dottrina che rappresenta, mentre è molto di più: è la comunità dei credenti e il popolo di Dio. Tutti noi siamo chiamati a fare la nostra parte.

*"I cristiani sono chiamati a impegnarsi per una convivenza pacifica e solidaristica".*

Don Paolo Renner

#### **Come trascorre la Vigilia di Natale?**

**Paolo Renner.** Per noi sacerdoti, il Natale è alta stagione (ride): mi sposto da una messa all'altra, ma vivo positivamente questo stress. Celebro la messa della Vigilia a San Pietro, sopra a Quarazze, dove accorrono molti fedeli e dove viviamo questo momento in un'atmosfera meravigliosa. Quindi, celebro ancora nella mia comunità del "Cenacolo" a Merano e, infine, con le mie sorelle e i loro figli, e tutto questo mi riempie di gioia.

#### **Quali sono i Suoi desideri per il 2018?**

**Paolo Renner.** Nel 2018 ricorre il settantesimo anniversario della Dichiarazione universale dei diritti umani delle Nazioni Unite. Il mio auspicio è che se ne parli tutto l'anno, soprattutto a proposito degli impegni che ne derivano. Il prossimo anno festeggerò 60 anni: di cravatte, libri e altre cianfrusaglie ne ho a bizzeffe. Ciò che desidero davvero sono maggiori segni di solidarietà, amore e dedizione nella nostra società, in una parola più umanità: quindi solo "doni solidaristici". Se qualcuno vuole rendermi felice, per prima cosa deve rendere felici gli altri. \_is

## DONAZIONI PER I DANNI DA MALTEMPO

# L'aiuto rapido e snello di Raiffeisen



I presidenti delle Casse Raiffeisen con i responsabili delle Caritas di Ferrara di Braies e Villabassa in occasione della simbolica consegna delle somme devolute: da sx. a dx. Paul Sinner (Caritas di Ferrara di Braies), Andreas Sapelza (Cassa Raiffeisen Monguelfo-Casies-Tesido), Max Brunner (Cassa Raiffeisen Villabassa), il parroco Josef Gschnitzer, Philipp Irenberger (Caritas Villabassa), Robert Pellegrini (Cassa Raiffeisen Dobbiaco) e Peter Egarter (Cassa Raiffeisen Alta Val Pusteria)

Ci vorrà ancora del tempo per rimediare ai danni causati dal maltempo lo scorso 5 agosto nella frazione di Ferrara di Braies che, nel frattempo, tenta di ritornare alla "normalità". Oltre agli innumerevoli volontari, alla Protezione Civile, all'Ufficio provinciale Bacini Montani, ai Comuni, alle frazioni e non solo, anche le Casse Raiffeisen dell'Alta Val Pusteria si sono immediatamente attivate per prestare assistenza. In collaborazione con la Caritas parrocchiale di Ferrara di Braies e Villabassa, è stato aperto un conto

corrente per le donazioni. Dalle quattro Casse Raiffeisen Monguelfo-Casies-Tesido, Villabassa, Dobbiaco e Alta Val Pusteria, così come dal fondo di solidarietà Raiffeisen, sono stati versati 17.500 euro sul conto della Caritas. Un ulteriore contributo, pari a 19.000 euro, è stato messo a disposizione dei soggetti direttamente interessati per coprire i costi dei lavori di risistemazione. In tutto, la somma stanziata da Raiffeisen ammonta a 37.000 euro, liquidata rapidamente e senza oneri burocratici.



I danni alla frazione di Ferrara di Braies

## IN BREVE



Il ricavato dell'iniziativa è stato devoluto a scopo benefico

### Il lavoro a maglia a scopo benefico

Il 21 e il 22 ottobre, presso la Waltherhaus di Bolzano, si svolgerà la 29esima edizione della Fiera dell'Edilizia Abitativa. Per due giorni, specialisti di svariati settori forniranno a tutti gli interessati risposte in merito a questioni di edilizia abitativa, acquisto della casa, risanamento, agevolazioni fiscali, cooperative edilizie e non solo. Gli esperti Raiffeisen, dalle 9 alle 18, informeranno su possibilità di finanziamento, incentivi e modello altoatesino di Risparmio Casa. Dettagli su [www.afb.bz](http://www.afb.bz)

### In forma con il metodo Kneipp

La scorsa estate è andata in scena la seconda edizione di "Settimana Kneipp in Alto Adige": in 14 diverse località della provincia sono stati organizzati 20 eventi, che hanno avuto grande seguito tra abitanti e ospiti di ogni fascia di età. Il progetto è stato finanziato dalle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige, così come dalla Federazione delle Cooperative Raiffeisen.

### Viaggio dei soci in Tirolo e Baviera

Pertisau am Achensee e Bald Tölz sono state le mete della tradizionale gita riservata ai soci della Cassa Raiffeisen della Val Passiria. 25 i soci che vi hanno preso parte, i cui nomi sono stati estratti a sorte in occasione dell'assemblea generale. Il programma prevedeva anche la visita a una fabbrica della birra.



Nella foto, da sx. a dx., il vicedirettore Andreas Hofer, il direttore Peter Gasser, il presidente della Federazione Raiffeisen Herbert Von Leon, il sindaco Franz Locher, il consigliere Hansjörg Stofner, il decano P. Paul Lantschner, il vicepresidente Helmut Stanislaus Gasser, il presidente Peter Paul Heiss, il membro del collegio sindacale Armin Kienzl e il responsabile dello sportello Dietmar Steiner

#### CASSA RAIFFEISEN VAL SARENTINO

## Benedizione dei nuovi locali

In occasione della Giornata mondiale del risparmio, la Cassa Raiffeisen Val Sarentino ha organizzato una cerimonia per inaugurare il rinnovato salone della sede, alla presenza di numerosi ospiti d'onore, clienti e soci. Il direttore Peter Gasser ha parlato di una "giornata festosa", mentre il presidente Peter Paul Heiss ha sottolineato che, con la ristrutturazione, si è data una risposta al desiderio dei clienti, emerso durante un sondaggio, di avere maggiore discrezione allo sportello. I lavori sono stati appaltati a numerosi artigiani locali e clienti. Il sindaco Franz Locher ha ribadito il significato della Cassa Raiffeisen per l'economia locale, le famiglie e il tessuto sociale, mentre il presidente della Federazione Raiffeisen Herbert Von Leon si è congratulato con i vertici della banca per l'ottima riuscita. Il momento clou è coinciso con la benedizione dei locali da parte del decano P. Paul Lantschner. Dopo aver visitato i quattro nuovi sportelli e i tre uffici dedicati alla consulenza, il presidente ha invitato gli ospiti a un piccolo rinfresco, ringraziando i collaboratori per l'impegno dimostrato durante i lavori.

#### RAIFFEISEN ONLINE

## Raiffeisen OnLine festeggia i suoi primi 20 anni



Lo scorso novembre, l'internet provider Raiffeisen OnLine ha festeggiato i suoi primi 20 anni. Clienti e fornitori di lunga data, direttori, presidenti, responsabili IT delle Casse Raiffeisen e il team di Raiffeisen OnLine, insieme a Paul Gasser e Peter Nagler, rispettivamente presidente e direttore di ROL, hanno celebrato l'importante traguardo sulla terrazza del Funkhaus, gustando Krapfen e castagne, nella cornice musicale del sarentinese Jason. In occasione della giornata delle porte aperte, poi, clienti e interessati hanno avuto l'opportunità di visitare le ripartizioni IT e acquisire una panoramica sul servizio di telefonia internet ROL Voice. Il mese di celebrazioni si è quindi concluso con una serata concertistica dell'orchestra dei Musikfreunde Meran.

Concerto del sarentinese Jason sulla terrazza del Funkhaus

#### CASSA RAIFFEISEN PRATO-TUBRE

## Incontro dei soci con Marc Girardelli

L'ex sciatore Marc Girardelli è stato il celebrato oratore all'incontro dei soci di quest'anno, svoltosi all'Acquaprad, della Cassa Raiffeisen Prato-Tubre. Nel suo incredibile palmarès, Girardelli, il più polivalente e forte sciatore della metà degli anni Ottanta, vanta ben cinque Coppe del mondo, per un totale di 46 successi, 11 medaglie mondiali e 2 olimpiche. La sua carriera è stata però anche segnata da cadute e difficoltà. Nel suo intervento, ha parlato delle sfide di uno sportivo professionista, dei suoi infortuni e del tortuoso cammino per tornare al vertice, invitando il pubblico a trovare il lato positivo anche degli insuccessi. Al termine della serata, il direttore Werner Platzer ha ricordato il legame di Girardelli con Prato, dove tutt'oggi coltiva molte amicizie.



Da sx. a dx.: il direttore Werner Platzer, Marc Girardelli, il presidente Karlheinz Kuntner e Andreas Mair am Tinkhof, direttore dell'Area banche della Federazione



CASSA CENTRALE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

## Cartolina di Natale

Johannes Bosisio, appartenente alla generazione dei giovani artisti altoatesini, è nato a Cavalese nel 1994 e attualmente vive e lavora a Berlino. Diplomatosi al liceo artistico della Val Gardena, ha approfondito i fondamenti della rappresentazione grafica, pittorica e scultorea, perfezionando le tecniche artistiche moderne e tradizionali.

Per gli auguri natalizi 2017, Bosisio ha raffigurato San Giuseppe su carta con matita e colori a olio, ispirandosi alla figura di un presepe in legno intagliato da un laboratorio gardenese. Attingendo alle conoscenze apprese a Ortisei, Bosisio ha realizzato una figura realistica, al crocevia tra pittura e grafica, che tiene in mano una lanterna. L'artista rinuncia a tratteggiare il volto, per conferire al Santo una sorta di valenza universale e senza tempo. Le luci e l'incarnato del volto e delle mani sono gli unici elementi pittorici di un biglietto, altrimenti esclusivamente realizzato con tecniche proprie dell'arte grafica.



Immagine: San Giuseppe, Bosisio, 2017, matita, olio su carta

L'artista Bosisio

CAMPIONI EUROPEI FORESTALI DI SCI NORDICO

## Il bosco incontra il biathlon ad Anterselva

Dal 28 gennaio al 3 febbraio 2018, presso il Centro Biathlon di Anterselva, si svolgeranno i 50esimi Campionati europei forestali di sci nordico (EFNS). Possono iscriversi i familiari di gruppi professionali che hanno a che fare con il legno nel senso più ampio del termine: guardaboschi, forestali, lavoratori del legno, proprietari di boschi e studenti di scienze forestali. Sono attesi circa 1.000 amanti dei boschi e sportivi provenienti da oltre 20 Paesi. Oltre alle sfide di biathlon, l'evento pone al centro i temi del legno e della sostenibilità con innumerevoli escursioni e gite in tutto il territorio, che enfatizzano il significato di questa materia prima organica per l'uomo e per i cicli ecologici. Il programma collaterale culminerà con la conferenza aperta al pubblico dell'imprenditore Erwin Thoma "Boschi, le università del futuro", che si terrà il 31 gennaio presso il Centro Biathlon di Anterselva. Le competizioni avranno il sostegno delle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige e in particolare di quella di Brunico.

I vincitori altoatesini della staffetta 2017





La Notte Santa, raffigurata da Erika Scrinzi-Widmann

### BIGLIETTI NATALIZI RAIFFEISEN

## La Notte di Natale

Il tema dei biglietti di auguri natalizi Raiffeisen di quest'anno, che raffigura alcune famiglie mentre si recano alla Messa di Natale nel paesaggio invernale rischiarato dalle lanterne, è la Notte Santa. L'autrice è la nota artista altoatesina Erika Scrinzi-Widmann: nata nel 1928 a Bolzano, si è diplomata al Liceo artistico, per poi assolvere una formazione pittorica con il prof. Luis Stefan Stecher. I suoi soggetti prediletti sono la natura, i fiori e i paesaggi. Innumerevoli mostre nazionali ed estere l'hanno spronata ad approfondire anche la pittura naïf, affinando la propria tecnica. Molte delle sue opere sono state premiate e attualmente sta lavorando a una grande mostra che si terrà a Bolzano nella primavera del 2018.

**Con l'iniziativa natalizia, Raiffeisen sostiene il Centro ciechi e ipovedenti dell'Alto Adige St. Raphael. Date il vostro contributo! Conto per le donazioni presso la Cassa Rurale di Bolzano, IBAN: IT16 X 08081 11601 000301003402. Nella causale specificare: Donazione - Iniziativa natalizia Raiffeisen.**

### CASSE RAIFFEISEN

## Corsa di San Silvestro BOClassic: prorogato il contratto di sponsorizzazione



Nel centro storico di Bolzano, il 31 dicembre di ogni anno, va in scena sin dal 1974 la corsa di San Silvestro BOClassic Raiffeisen. Nata come corsa popolare con una manciata di atleti di vertice al via, questa manifestazione vede oggi ai nastri di partenza l'eccellenza mondiale del

BOClassic Raiffeisen, l'evento sportivo di San Silvestro per eccellenza!

### FEDERAZIONE DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE ALTOATESINE (VSS)

## Divertimento sulla neve per la generazione over 50

Da oltre 20 anni, VSS, oltre a innumerevoli programmi per i giovani, propone con successo iniziative rivolte agli adulti. Particolarmente apprezzati gli appuntamenti dedicati a sci alpino e sci di fondo 50 PLUS, in programma anche quest'inverno, che prevedono l'assistenza di istruttori certificati. L'iniziativa è incentrata non solo sul fitness, ma anche sul divertimento, dando spazio alla convivialità e a una pratica gioiosa dell'attività fisica. Alla luce delle molte richieste, il programma 50 PLUS è stato esteso a tutte le aree della provincia. L'intera offerta per la stagione invernale 2017/2018, così come altre informazioni, sono disponibili su [www.vss.bz.it](http://www.vss.bz.it) o al numero telefonico 0471 974378.

Grande successo per gli incontri dedicati a sci di fondo e sci alpino 50 PLUS



podismo. Da oltre 30 anni, inoltre, si svolge anche la Raiffeisen Cup giovanile. Anche la 43esima edizione della BOClassic, in Piazza Walther, promette momenti indimenticabili, che verranno trasmessi in diretta su RAI Alto Adige. Raiffeisen è da sempre main sponsor dell'evento e in autunno il contratto di sponsorizzazione con il Läufer Club Bozen Raiffeisen è stato prorogato per altri tre anni.



Da sx. verso dx.:  
Manuel Quinzato, Nino  
Lazarotto, presidente  
del Comitato Alto Adige,  
Astrid Schweiggl e  
Andreas Mair am Tinkhof  
della Federazione  
Raiffeisen e Antonella  
Bellutti

## CASSE RAIFFEISEN

# La Federciclismo festeggia le sue maglie azzurre

Il Comitato Alto Adige della Federciclismo guarda a un altro anno costellato di successi. Il presidente Antonio Lazarotto, come da tradizione, ha voluto ringraziare i protagonisti del 2017 e lo sponsor Raiffeisen per il prezioso sostegno. “Quest’anno, 14 dei nostri atleti hanno indossato la maglia azzurra, confrontandosi con il meglio dell’élite mondiale nelle diverse categorie: si tratta di un numero impressionante per una provincia piccola come la nostra. E non possiamo dimenticare il doppio titolo iridato Juniores, su strada e a cronometro, conquistato da Elena Pirrone a Bergen”, ricorda Lazarotto non senza orgoglio. Il nome della campionessa laivesotta compare ora anche sul pulmino ribrandizzato del Comitato. Infine, doveroso omaggio a Manuel Quinzato, che quest’anno ha chiuso la sua esemplare carriera nel professionismo: il bolzanino è stato premiato con una speciale targa FCI.

## CASSA RAIFFEISEN LAGUNDO

# Filiale di Quarazze: terminati gli interventi di ristrutturazione



Gli ambienti luminosi e moderni della ristrutturata filiale di Quarazze

A seguito degli interventi di ristrutturazione presso la filiale di Quarazze, i clienti vengono ora accolti in un ambiente luminoso e confortevole, con nuovi locali per uno svolgimento discreto dei colloqui di consulenza e moderni dispositivi tecnologici self-service. Il nuovo concept spaziale è stato realizzato nel solco dell’ideale della Cassa Raiffeisen: “Coniugare la tradizione con idee che guardano al futuro”. I riscontri da parte di soci e clienti sono stati assolutamente positivi, con particolare riguardo per lo sportello informativo, che accompagna l’accesso ai dispositivi tecnici e facilita l’ingresso nel mondo bancario digitale.



## COOPERATIVE

# Acquistare e donare su halbehalbe.it

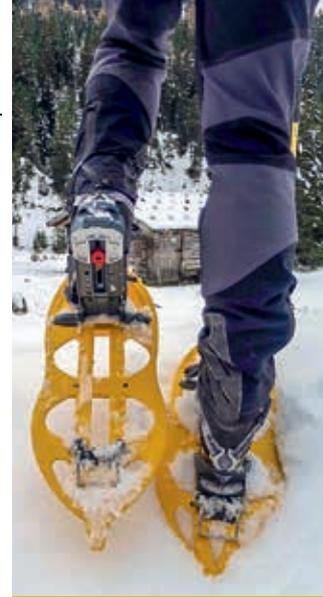


Matthias Keitsch, coordinatore del progetto,  
e Thomas Kager alla presentazione del portale online

A fine ottobre, a Bolzano, è stato presentato il nuovo portale online halbehalbe.it, ideato dal team che fa capo a Thomas Kager della cooperativa Ex Libris. Per ogni acquisto effettuato sulla piattaforma, metà del prezzo di acquisto sarà devoluto a un progetto di interesse comune. Una trentina tra aziende altoatesine e organizzazioni non-profit vi hanno già aderito, decidendo autonomamente quali articoli offrire, tra novità, rimanenze o prodotti dell’anno precedente, con un occhio di riguardo per il valore della merce. Una clausola del contratto prevede che i prodotti non vengano rincarati. I clienti, a loro volta, decidono a quale ente devolvere la metà del prezzo di acquisto. Tutte le organizzazioni che vi prendono parte si fregiano del sigillo “Donazioni sicure” e gli importi devoluti sono detraibili. Il progetto viene supportato dall’Ufficio per l’innovazione della Provincia Autonoma di Bolzano e dal Fondo di mutualità della Federazione Raiffeisen.

**Ulteriori informazioni sul mondo delle cooperative  
su [www.raiffeisennachrichten.it](http://www.raiffeisennachrichten.it)**

Con le ciaspole ai piedi verso il "Rechter Leger"



IL TOUR

## AVVENTURE NELLA NATURA

# Attraverso la selvaggia Val Ciamin sino al Buco dell'Orso

Alla scoperta del selvaggio romanticismo della Val Ciamin, sul lato occidentale del Gruppo del Catinaccio, una delle più incantevoli vallate delle Dolomiti. Ciaspole ai piedi, un grandioso panorama si schiude sulle ardite torri delle Cime del Principe e del Valbona.

**Ci rechiamo** in auto verso Tires, sino a San Cipriano, proseguendo in direzione del Centro visite del Parco naturale e Lavina Bianca, dove troviamo ancora un parcheggio disponibile. Qui, seguendo il sentiero n. 3, ci addentriamo in Val Ciamin, passando accanto alla Centro visite ammantato di neve (chiuso in inverno). Saliamo lungo il ripido sentiero che s'inerpica tra quest'ultimo e il ristorante, sempre lungo la via n. 3. Proseguendo a passo spedito attraverso il bosco, ci addentriamo nella stretta vallata e costeggiamo le scoscese rocce dolomitiche. Dopo circa 40 minuti, approdiamo al sentiero forestale, che prosegue agevolmente, passando accanto alla fonte "Schwarzer Lettn", rinfrescante in estate ma gelata in inverno.

Nonostante sgorghi da una roccia nera, l'acqua è limpidissima.

### Fonte dalle proprietà curative

Proseguiamo per altri 20 minuti sino a una seconda sorgente, denominata "Hohe Steg", alle cui acque vengono attribuite proprietà curative e benefiche per lo stomaco. Attenzione però, in inverno è meglio evitare cure idroterapiche per evitare problemi di stomaco. Dopo altri 20 minuti, raggiungiamo la malga "Rechter Leger", dove ci fermiamo per una meritata pausa.

### Impenente scenario

Coloro che vogliono intraprendere un tour

### Descrizione del percorso

Dal parcheggio, seguiamo le indicazioni per la Val Ciamin e la malga omonima. Poco prima del ristorante, oltrepassiamo il Rio Ciamin e saliamo lungo il sentiero n. 3 sino al Rechter Leger. Il percorso per il Buco dell'Orso segue sempre la marcatura n. 3. Sull'altro versante vallivo, imboccando la via n. 13, usciamo dalla valle sino ai prati Dosswiesen e scendiamo sino alla malga Ciamin lungo il percorso n. 13 A.

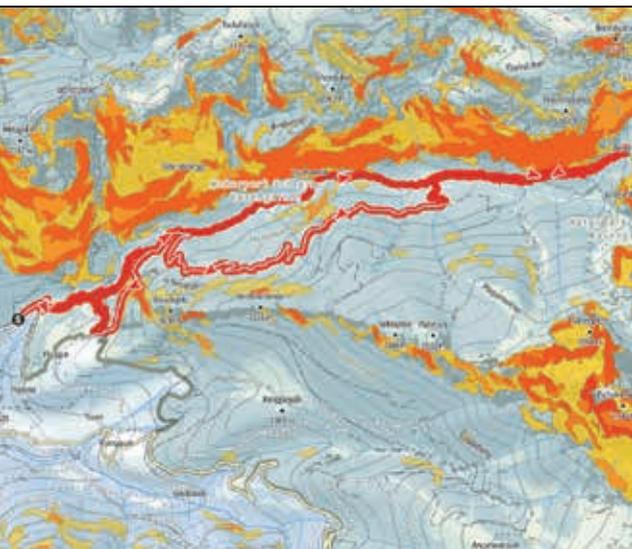
### Dati del tour

Itinerario: 15,8 km  
Durata: 6 h e 22 min.  
Ascesa: 1.000 m  
Discesa: 1.000 m  
Grado di difficoltà: medio



Il tour per iPhone e Android

ESCURSIONE ATTRAVERSO LA VAL CIAMIN  
PASSANDO PER IL RECHTER LEGER  
SINO AL BUCO DELL'ORSO





L'escursione è particolarmente consigliabile in estate, quando è aperto il Centro visite del Parco naturale, la cui visita è il degno coronamento di ogni escursione nell'area.

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

più lungo, possono continuare a salire per circa un'ora e accedere al roccioso Buco dell'Orso: per percorrere questo tratto, è indispensabile assicurarsi che le condizioni della neve siano impeccabili. L'escursionista verrà ripagato di ogni sforzo, al cospetto della sontuosa vista sulle montagne circostanti. Dal Buco dell'Orso scendiamo verso il Rechter Leger, attraversando il rio innevato sull'altro versante vallivo. Sul percorso forestale continuiamo a salire per un'ora, sempre seguendo il sentiero n. 13, sino a scendere in direzione dei prati Dosswiesen. Giunti qui, imbocchiamo la via n. 13A, che conduce ripidamente sino al Centro visite, dove approdiamo nuovamente al punto di partenza del nostro tour. \_ol

Il panorama mozzafiato



## CONSIGLIO DELLA SALUTE

# Senza fiato al minimo sforzo? Attenzione, potrebbe essere il cuore

In collaborazione con [www.herzstiftung.org](http://www.herzstiftung.org)

L'insufficienza cardiaca cronica è legata alla diminuzione dell'attività contrattile del muscolo cardiaco, che non pompa abbastanza sangue, e di conseguenza ossigeno e sostanze nutritive, ad organi quali cervello o reni. Se non diagnosticata in tempo, questa patologia può mettere a rischio la vita dei pazienti: prima viene riconosciuta, prima può essere fermata o rallentata.

### **Secondo la Herzstiftung tedesca, i seguenti sintomi possono essere interpretati come segnali d'allarme di un'insufficienza cardiaca.**

- Dispnea e fiato corto sotto stress, anche a seguito di piccoli sforzi o a riposo/durante la notte
- Facile stancabilità ed esauribilità
- Ridotta efficienza fisica e scarsa resistenza
- Stimolo a tossire/attacchi di tosse, dolori al petto
- Pulsazioni irregolari e giramenti di testa
- Stimolo alla minzione notturna legata alla ritenzione idrica nel corpo (edema in corrispondenza di arti inferiori e piedi)
- Perdita di peso senza modifica delle abitudini alimentari
- Disturbi psichici, quali depressione e stati d'ansia

**Suggerimento:** se vi riconoscete in più di due sintomi, consultate il vostro medico e approfondite con lui il tema dell'insufficienza cardiaca.

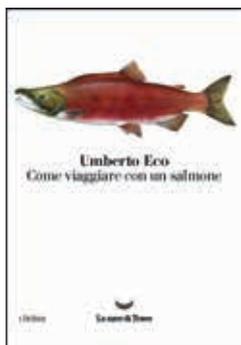
**Attenzione:** in caso di insufficienza cardiaca, sono molti i medicinali controindicati che indeboliscono il cuore. Rivolgetevi al vostro medico per sapere quali farmaci potete assumere e quali no.

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



## LIBRI

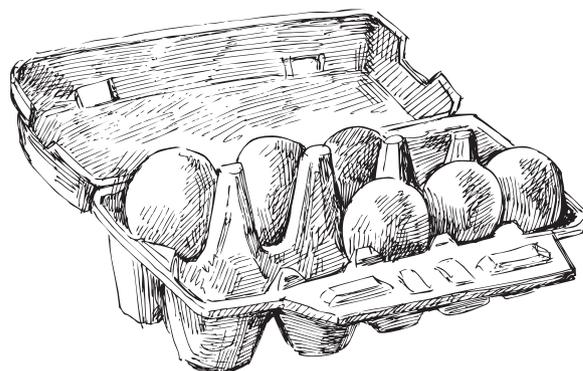
## Come viaggiare con un salmone



Una raccolta inedita composta dallo stesso autore, che propone il meglio della scrittura divulgativa, divertente e irriverente di Umberto Eco.

Come viaggiare con un salmone è un libro di istruzioni sui generis, raccolte da un maestro d'eccezione, per situazioni molto particolari: come fare vacanze intelligenti, evitare malattie contagiose, mangiare in aereo, viaggiare con un salmone al seguito, e molto altro. È anche una raccolta delle "Bustine di Minerva", somma di riflessioni divertite, stralunate, pungenti e capaci di smascherare l'attualità, come solo Eco sapeva fare. Un volume che affianca, ad alcuni inediti, alcuni testi del passato scelti dallo stesso autore, per guidarci nella selva delle nostre giornate, dove affrontiamo instancabilmente problemi, ora leggeri ora serissimi.

Umberto Eco, "Come viaggiare con un salmone", La nave di Teseo, 206 pagine, EAN: 9788893440165, prezzo di vendita: 10,00 euro



## RICETTE

## Guglhupf (ciambella)

Lavorare il burro finché non diventa cremoso. Incorporare lentamente zucchero, zucchero vanigliato, uova e scorza di limone. Mescolare la farina e il lievito in polvere. Aggiungere al composto il latte e il mix di farina, alternandoli, e infine l'uva passa. Imburrare lo stampo per i dolci e spolverarlo con il pangrattato. Cuocere nel forno a 180 °C per 65-70 minuti.

Buon appetito!

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di burro
- 200 g di zucchero
- 4 uova
- 500 g di farina
- 200 g di uva passa
- 1 confezione di zucchero vanigliato e 1 di lievito in polvere
- Scorza di un limone non trattato
- Burro per lo stampo
- Pangrattato da spolverare sullo stampo



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.



Analgescico anti-piretico			Vasti, estesi Velivolo	Il settimo pianeta rispetto al sole		Pronti Contro Termine Immobile	Riparo per animali Un mare europeo	Dottrina cinese L'amico di Eurialo
Condimento per pasta laziale								
			4	Il santo di Padova Obbligo, peso				8
Strumenti musicali						9	Organi dell'olfatto Maschio di pecora	
Un uccello								
Scrisse «Robinson Crusoe»			Smisurati Il biliardino che va in tilt					Osmio Parte dell'orizzonte
					«Utensile» del PC Un tempo del poeta	7		Porto sulla Manica
	6		Il «niente» del croupier Né tue né sue				Risonanza Articolo femminile	
Less than load						Rep. della Fed. Russa Incontro di vocali		Insidioso boccone per pesci
Attrice francese								
		1		Di quartiere Il verso del corvo			3	
Iniqui (lett.)					Un frutto			2
Ha sede a Vienna					EuroNight, in breve			
			La difende il portiere			5	Contrazione nervosa	
Si grida nell'arena							Restituzione	
Parte del corpo								

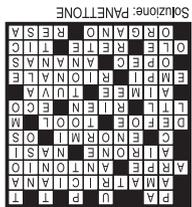
2191833

## L'ULTIMA Consigli da ristorante

Ogni commensale, prima del pasto, dovrebbe essere informato esplicitamente dell'invito: "Oggi siete miei ospiti, cosa gradite come aperitivo?". In questo modo, chiarirete di essere voi a offrire il pranzo o la cena. Generalmente, per quanto concerne la fascia prezzo, gli ospiti si dimostrano piuttosto parsimoniosi nella scelta del menu.

Per questo, se siete voi a fare gli onori di casa, dovrete fornire alcuni suggerimenti, più o meno velati. Potete determinare la fascia di prezzo di massima già attraverso la scelta del ristorante, sebbene le differenze all'interno di un menu possano essere sostanziali. Togliete i vostri ospiti dall'incertezza, formulando dei suggerimenti quali "Se volete mangiare l'astice, posso consigliarvi tutte le varianti: è una specialità del ristorante". Naturalmente, potete fornire questo tipo di indicazioni anche in modo diretto: "Spero che abbiate abbastanza tempo e appetito per gustare diverse portate". Cosa fare se non viene dato alcun consiglio? In veste di ospite, dovrete ripiegare sulla pietanza più economica? No. Sarete sufficientemente educati se nella vostra scelta vi limiterete alla fascia di prezzo intermedia. Oppure, chiedete semplicemente un consiglio, senza entrare nel merito di una pietanza specifica: "Mi dica, questo ristorante propone dei piatti che mi raccomanderebbe?".

Elisabeth Motsch, [www.motsch.at](http://www.motsch.at)



PRINOTH



# Buon Natale.

Vi ringraziamo per la fiducia accordata  
e Vi auguriamo Buon Natale  
e un Felice Anno Nuovo.

[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen** La mia banca

E. Widmann  
1854