



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

01/2021

# magazine

PRIMO IMPIEGO & FINANZE

## Ai blocchi di partenza

**ASSICURAZIONI 16**

Primo rapporto  
sulla sostenibilità

**A COLLOQUIO 20**

con Dieter Oberhuber,  
mediatore economico



Spazio alle  
**sfide.**

**Ad esempio per chi è al primo impiego.**

E quali sono le tue motivazioni?  
Parliamone.

Più cresce il tuo stipendio, più puoi dare spazio ai tuoi sogni che, finalmente, cominciano a realizzarsi. Il giusto piano di risparmio ti aiuta a dare forma ai tuoi desideri, adesso e in futuro. Parliamone. [www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen**  
La mia banca

**COLOFONE:** Raiffeisen Magazine, 43° anno, n. 1, febbraio/marzo 2021. **Editore:** Federazione Cooperative Raiffeisen dell'Alto Adige; Via Raiffeisen 2, 39100 Bolzano (BZ). **Autorizzazione:** Tribunale di Bolzano del 10.01.1979. Iscrizione ROC: n. 27524. **Direttore responsabile:** Thomas Hanni. **Caporedattrice:** Ingeborg Stubenruß. **Redazione:** Isabel Stauchader (ist), Irene Hofer (ih), Christa Ratschiller (cr), Ingeborg Stubenruß (is). **Collaboratori:** Roland Furgler (rf), Olav Lutz (ol), Matthias Mayr (ma), Martin von Malfer (mm), Benjamin Achammer (ba), Gerhard Unterkircher (gu). **Fotografie:** Ethical Banking (8), stock adobe (cover, 4, 6, 12, 18, 19, 21), Casse Raiffeisen (24-27), Damian Pertoll (23), Olav Lutz (28, 29), archivio. **Periodicità:** bimestrale. **Traduzioni:** Bonetti & Peroni, Bolzano. **Layout e produzione:** agenzia creativa BIELOV, Brunico. **Stampa:** Athesia Druck, Bolzano. **Contatti:** Marketing/Federazione Cooperative Raiffeisen, tel. +39 0471 945 381, e-mail: magazin@raiffeisen.it. **Abbonamenti:** variazioni d'indirizzo, disdette e altre comunicazioni devono pervenire alla propria Cassa Raiffeisen. **Edizione online:** http://magazin.raiffeisen.it.



**Coordinamento:** Ingeborg Stubenruß.

# Cari lettori

Con il primo impiego prende il via una nuova fase della nostra vita, dove possiamo mettere in pratica tutto ciò che abbiamo imparato, ma anche disporre del primo denaro guadagnato personalmente. A chi rimane il tempo e lo spazio per pensare a previdenza e assicurazione, per non parlare di risparmi per il futuro, tanto più se i primi stipendi sono ancora esigui?



Se è vero che i giovani hanno tutta la vita davanti a sé, è altrettanto vero che non è mai troppo presto per interessarsi seriamente delle proprie finanze. Nella nostra cover story abbiamo cercato di fare chiarezza sugli aspetti da tenere presente quando si fa il proprio ingresso nel mondo del lavoro, invitando la

cosiddetta generazione dei millennial, ovvero i ragazzi tra i 20 e i 30 anni, a occuparsi attivamente della propria vita finanziaria e delle necessarie forme di tutela, senza lasciare nulla al caso.

I giovani possono trovare nel proprio consulente Raiffeisen un interlocutore competente, che li assiste nella realizzazione dei loro obiettivi e che, nella migliore delle ipotesi, è al loro fianco per tutta la vita.

Buona lettura,  
Ingeborg Stubenruß

**RAIFFEISEN MAGAZINE È  
DISPONIBILE ANCHE ONLINE!**

Con un clic su [www.magazin.raiffeisen.it](http://www.magazin.raiffeisen.it) è possibile sfogliarlo su computer, tablet o smartphone. Date un'occhiata!



## COPERTINA

### 04 Primo impiego

Prendi in mano il tuo futuro!

## DENARO & CO.

### 08 Ethical Banking

In visita al maso Jörgnerhof a Prati di Vize

### 10 RIS SCRL

Centro informatico Raiffeisen esternalizzato in una società consortile

### 12 Assicurazioni

Protezione contro gli infortuni per chi è al primo impiego

### 14 Previdenza

Raiffeisen Fondo Pensione Aperto prosegue la crescita

### 15 Commento di Borsa

Protezionismo e nazionalismo non risolvono i problemi globali

### 16 Federazione Cooperative Raiffeisen dell'Alto Adige

Publicato il primo rapporto sulla sostenibilità

### 18 KONVERTO

Lavorare in squadra ai tempi dello smart working

## A COLLOQUIO

### 20 Mediazione

Intervista a Dieter Oberhuber, mediatore economico

## GENTE & PAESI

### 23 Novità dalle Casse Raiffeisen

Si parla di sponsorizzazioni, anniversari, cambi ai vertici e molto altro ancora

## CONSIGLI & SVAGO

### 28 Avventure nella natura

Escursione con le ciaspole in Val d'Ultimo

### 31 Il segreto di una comunicazione efficace

La realtà soggettiva

PRIMO IMPIEGO & FINANZE

Prendi  
in mano  
il tuo  
futuro,  
ora!



Con la giusta consulenza, anche chi è al primo impiego è finanziariamente attrezzato per far fronte alle sfide del futuro

*Il denaro non fa la felicità, è risaputo, ma quando ci sono problemi economici, la vita può diventare molto complicata. Per questo, un buon piano finanziario deve diventare un elemento fisso del progetto di vita di ciascuno, poiché nulla garantisce la libertà come l'indipendenza economica.*

Finalmente, studi e formazione professionale sono completati e, con il primo impiego e uno stipendio sicuro, non si è più costretti a ricorrere alla paghetta dei genitori. L'ingresso nel mondo del lavoro è un passo importante sulla via verso l'età adulta. Eppure, le tentazioni sono tante: uno smartphone all'ultima moda, un weekend con gli amici, un'auto nuova. E così si rischia di dilapidare lo stipendio prima ancora di averlo incassato! Far parte del mondo degli adulti implica qualche responsabilità, innanzitutto verso sé stessi e, in un futuro non troppo lontano, verso la propria famiglia.

### La sicurezza innanzitutto

Pensare alla pensione, mettere da parte qualcosa per le emergenze, stipulare un'assicurazione sulla vita e sulla casa: che noiaaaaa! Eppure, sono tutte attività indispensabili. Quando si tratta della polizza per lo scooter o l'auto, i giovani non esitano a rivolgersi alla loro banca, consapevoli della sua necessità. Il discorso cambia quando in ballo è l'assicurazione della responsabilità civile, per la quale c'è meno disponibilità. Ma anche di questa

non si può fare a meno: fino a quando un ragazzo vive con i genitori e figura nello stato di famiglia di regola è coperto, ma non appena va a vivere per conto proprio deve occuparsene personalmente.

“Comprendo che a vent'anni si è più spensierati e, pertanto, previdenza e tutela personale non rientrano tra le priorità”, commenta Markus Pretto, consulente finanziario di Raiffeisen Servizi Assicurativi. “Ma anche i giovani sono soggetti a infortuni e malattie e possono ricevere richieste di risarcimento danni”.

### Imprescindibile una buona consulenza

**La consulenza cooperativa aiuta a pianificare il futuro finanziario**, tutelandolo anche dagli imprevisti, con l'aiuto di personale formato ad hoc che analizza la situazione personale ed economica del cliente e lo supporta nella realizzazione dei suoi progetti, verificando la copertura dei rischi esistenziali legati a eventi imprevedibili o disgrazie e la necessità di una previdenza complementare. “La consulenza cooperativa non pone al centro i singoli prodotti, bensì il cliente”, ci ricorda Andreas Peer, consulente della Cassa Raiffeisen Bassa Atesina. “Ai nostri clienti offriamo soluzioni tarate su misura, grazie a cui possono raggiungere i loro obiettivi”.

Il piano finanziario elaborato congiuntamente viene costantemente adeguato alle nuove esigenze, in particolare a ogni importante evento, come cambio di lavoro, acquisto della casa o allargamento della famiglia. La consulenza non si esaurisce nel primo incontro, ma è un appuntamento regolare che si ripete nel tempo, nella migliore delle ipotesi accompagnando il cliente per tutta la vita. ►



Markus Pretto, consulente finanziario di Raiffeisen Servizi Assicurativi

*Un buon piano finanziario e una valida previdenza per la vecchiaia devono diventare un elemento fisso della pianificazione familiare*

- ▶ Assicurazioni e finanze sono considerate impegnative e poco divertenti, spesso a causa di una carente educazione finanziaria. Per questo, negli ultimi anni, le Casse Raiffeisen hanno rafforzato i contatti con gli istituti scolastici, offrendo numerose iniziative in tema di formazione finanziaria, tra cui rientrano la fornitura di materiale didattico e brochure gratuite, portali informativi, visite in banca, insegnamento sperimentale su temi economici e assicurativi, progetti quali le imprese simulate e molto altro ancora. L'obiettivo è trasmettere ai giovani una gestione consapevole del denaro e accrescere le loro competenze in materia finanziaria.

Nel loro atteggiamento nei confronti del denaro, i ragazzi sono spesso influenzati dai genitori e tendono a copiarne modelli e comportamenti. L'indipendenza economica è solitamente l'ultimo passo verso lo "sganciamento" dalla casa paterna. "Proprio in questo momento", ci riferisce Pretto, "è essenziale che i giovani siano consapevoli di non essere abbandonati a se stessi su temi importanti come denaro e consumi, ma anche previdenza e assicurazione, potendo contare su un interlocutore competente cui rivolgere qualunque domanda senza timore". Molti non pensano al domani. "Solo dopo una disgrazia nel proprio contesto familiare", prosegue Pretto, "come un incendio o un incidente, si va alla ricerca di un aiuto esterno".

*Nel loro atteggiamento nei confronti del denaro, i ragazzi sono spesso influenzati dai genitori e tendono a copiarne modelli e comportamenti*

## Previdenza integrativa per le donne

Proprio in tema di previdenza complementare per la vecchiaia, è importante una strategia tempestiva. In questo senso, il tempo è denaro: chi per decenni si dedica alla costruzione di un patrimonio, beneficerà più a lungo dell'effetto degli interessi composti.

La previdenza complementare riveste una particolare importanza per le donne.

Di regola, infatti, anche nella nostra società moderna e progressista, sono loro a occuparsi dell'assistenza ai figli e ai familiari bisognosi. Per questo, molte lavorano part-time o devono prendersi aspettative prolungate: naturalmente, chi guadagna meno, versa meno contributi nelle casse previdenziali e, alla fine della propria carriera, incasserà una pensione inferiore.

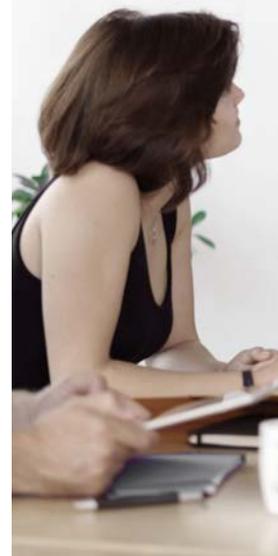
È questo il principale motivo per cui le donne dovrebbero pensare a una forma privata di tutela, ad esempio, attraverso Raiffeisen Fondo Pensione. Se una madre rimane a casa a curare i figli o lavora part-time, il partner dovrebbe proseguire la contribuzione a suo favore nel fondo pensione. L'altruismo delle donne non di rado le spinge alla povertà nella vecchiaia.

Peer consiglia di informarsi anche sugli aiuti stanziati dalla Regione, come quelli previsti per i periodi dedicati a figli e familiari, validi anche per le liberi professioniste.

## Un salvadanaio per le emergenze

Con l'avvio di un'attività lavorativa, risparmiare diventa più semplice: per cominciare, anche cinquanta euro al mese sono sufficienti. Attraverso una rinuncia consapevole a una parte dei consumi, si può accantonare del denaro per far fronte a periodi di emergenza. Come valore indicativo, si stima in tre mensilità di stipendio l'importo necessario a coprire con serenità eventuali spese impreviste, come la sostituzione della lavatrice o la riparazione dell'auto. Proprio i vari lockdown legati alla crisi del coronavirus ci hanno dimostrato la precarietà della nostra fonte di sostentamento e l'importanza di un accantonamento regolare: un soldo risparmiato è un soldo guadagnato, si dice, ed è tanto più vero quando può servirci per superare i tempi di crisi. /ma

Con il primo lavoro si acquisisce la tanto agognata indipendenza economica, ma bisogna anche farsi carico di nuove responsabilità



## CONSULENZA COOPERATIVA

# L'importanza della responsabilità individuale

*Andreas Peer, consulente ai clienti, consiglia di occuparsi tempestivamente di assicurazione e previdenza. Già partendo da piccoli importi, è possibile ottenere grandi risultati.*



Andreas Peer, consulente ai clienti della Cassa Raiffeisen Bassa Atesina, si occupa di investimenti e assicurazioni

**Tutela personale o previdenza: cos'è prioritario per chi è al primo impiego?**

**Andreas Peer.** Dipende dalla situazione individuale. Entrambi i temi sono importantissimi e devono essere affrontati sin da subito. Nell'ambito della nostra consulenza cooperativa, invitiamo i clienti più giovani a un esaustivo colloquio di

consulenza che abbraccia numerosi aspetti, tra cui l'assicurazione della responsabilità civile, la tutela da rischi esistenziali come invalidità da infortunio e malattia, il fondo pensione e i piani di accumulo.

**La previdenza pensionistica è sostenibile da tutti?**

Certo, perché iniziando presto, è possibile garantirsi un futuro con un esborso finanziario molto modesto: a partire da 20 – 30 euro al mese, oltre al T.F.R., si può ottenere già un bel gruzzoletto, godere dei vantaggi fiscali e continuare a vivere senza grossi sacrifici.

**Ma conviene ancora mettere da parte del denaro?**

Absolutamente sì. Se il tradizionale libretto di risparmio è diventato meno attraente a causa dei tassi bassi, i fondi d'investimento offrono valide alternative. Eventuali dubbi, legati solitamente alla carenza di informazioni, vengono fugati nel corso del colloquio personale.

**Non è naturale che chi è al primo impiego non voglia già pensare al fondo pensione?**

Forse "fondo pensione" non è il nome giusto per questo particolare strumento, che può essere utilizzato in maniera versatile, ad es. per il Risparmio Casa. I giovani pensano di non rivedere più il loro denaro, una volta versato in un fondo pensione, ma poi rimangono a bocca aperta quando gli illustro i vantaggi concreti che possono ottenere.

**Quali sono gli errori da evitare?**

È bene non lasciare nulla al caso o rimandare al futuro: chi si occupa per tempo delle proprie finanze e di una forma di protezione, avrà una vita migliore. Oggi più che mai è richiesta responsabilità individuale. /ma



Un cartello allo Jörgnerhof recita:  
"Andiamo a divertirci" (con un gioco di  
parole intraducibile in italiano, NdT)

## ETHICAL BANKING

# Dove la felicità (dei suini) è di casa

*In visita al maso Jörgnerhof  
a Prati di Vizze.*

Verena Angerer di Prati di Vizze è una giovane agricoltrice per passione. Dopo aver rilevato il maso 11 anni fa, all'epoca un tradizionale allevamento di bovini da latte, insieme al compagno Alexander ha cominciato a studiare possibili metodi di gestione alternativi.

## Il benessere degli animali innanzitutto

Al maso Jörgnerhof vengono prodotte carni suine e bovine, tutte rigorosamente biologiche. "I nostri prodotti sono così pregiati perché garantiamo agli animali un'esistenza dignitosa, dando loro la possibilità di muoversi liberamente e nutrirsi

Riprese dei suini



esclusivamente di mangime biologico privo di OGM e foraggi importati, oltre a erba fresca, fieno e patate. Vogliamo offrire loro i massimi standard di benessere", ha spiegato Alexander. "Proprio nel corso dell'attuale crisi, che ha fatto emergere alcuni scandali intorno agli allevamenti di massa e agli stabilimenti di produzione della carne", ha aggiunto Verena, "abbiamo compreso l'importanza di questo tema. Vogliamo contrastare gli allevamenti intensivi e le grandi aziende di lavorazione della carne, invitando la gente a un consumo più consapevole". La vendita avviene direttamente nello shop online e nella nuova bottega del maso.

## PER SAPERNE DI PIÙ:

Link diretto a un breve filmato:  
[https://www.youtube.com/watch?v=voGA24rS\\_sl](https://www.youtube.com/watch?v=voGA24rS_sl)



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

## Patrocinio dei suini

Allo Jörgnerhof ha preso il via l'esclusivo progetto di patrocinio dei suini, che prevede la possibilità di scegliersi un maialino e ottenere ogni due settimane aggiornamenti e fotografie del proprio "pargolletto". Naturalmente si può anche visitarlo al pascolo e dargli un nome. A conclusione di una vita priva di stress condotta insieme ai suoi simili, l'animale viene quindi macellato e trasformato all'interno della "Carnerie" in gustosa carne da griglia e salumi vari.

Con il finanziamento Ethical Banking sono stati realizzati il nuovo punto vendita e il locale per la lavorazione della carne. "Ethical Banking promuove progetti locali e sostenibili", ha affermato Verena, "per questo ritengo che dovrebbe essere maggiormente diffuso nell'universo Raiffeisen". Supportata dalla Cassa Rurale in veste di banca cooperativa, questa iniziativa è in linea con il pensiero di F.W. Raiffeisen: "Ciò che è precluso al singolo, può essere realizzato da più persone". /rf

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB

# Solidarietà, l'arma più efficace contro il virus

*A fine dicembre, si è svolto il secondo evento online di Raiffeisen InvestmentClub sul tema "Rischi e opportunità del futuro: a che punto siamo oggi e quali possibilità possiamo ancora sfruttare?", cui è intervenuto in veste di relatore il prof. Alex Weissensteiner, docente presso la facoltà di Economia della Libera Università di Bolzano.*

Riprendere fiato e guardare con fiducia al futuro: a conclusione di un anno così particolare, è questo il messaggio del prof. Weissensteiner, che nella sua interessante relazione ha passato in rassegna l'esercizio passato facendo luce sui principali aspetti economico-finanziari e sociali.

Da un **punto di vista economico**, ha sottolineato il crescente indebitamento dei Paesi di tutto il mondo in seguito alla pandemia di coronavirus: il peggio è stato scongiurato solo grazie ai decisi interventi pubblici a favore di imprese e famiglie. La montagna del debito italiano crescerà fino a toccare il 160% del PIL nazionale: una situazione resa sostenibile dai massicci acquisti di titoli di Stato da parte della Banca centrale europea e dalla possibilità, per il nostro Paese, di indebitarsi a tassi particolarmente bassi. Al contempo, l'Italia potrà sfruttare le diverse misure di sostegno messe in campo dall'UE, in particolare le risorse del Recovery Fund: oltre 200 miliardi di euro sotto forma di contributi a fondo perduto e finanziamenti per la trasformazione digitale ed ecologica e la creazione di posti di lavoro, che faranno da volano per la nostra economia.

*Lo shock della prima e seconda ondata sembra essere stato già assorbito dai mercati finanziari*



Il prof. Alex Weissensteiner, docente presso la facoltà di Economia della Libera Università di Bolzano

Anche nella sua **analisi finanziaria**, Weissensteiner ha delineato un quadro ottimistico. Se a fine febbraio, allo scoppio della pandemia, le Borse di tutto il mondo hanno reagito con tracolli drammatici (da -40 a -50 per cento), nei sei mesi successivi hanno registrato forti recuperi. La notizia dei test positivi del primo vaccino contro la COVID-19 sviluppato dall'azienda Biontech/Pfizer, il 9 novembre, ha spinto le piazze statunitensi verso nuovi record, trainate dalle azioni di compagnie aeree, catene alberghiere e compagnie petrolifere. "I mercati finanziari anticipano e scontano le attese degli investitori (conclusione della pandemia), reagendo in maniera più dinamica rispetto all'economia reale", ha rivelato Weissensteiner. Lo shock della prima e seconda ondata sembra essere stato già assorbito dalle Borse.

Anche sotto il **profilo sociale** è possibile guardare con fiducia al futuro: con il Recovery Fund NGEU, si è fatta strada in Europa un'idea comune di solidarietà, la stessa che da sempre caratterizza l'Alto Adige. "La solidarietà diventa così un'arma efficace per combattere il virus", ha concluso Weissensteiner, "poiché rafforza la coesione tra le persone, senza trascurare i più deboli".

/is

# Centro informatico Raiffeisen esternalizzato in una società consortile

*Il 1° luglio 2020, il centro informatico della Federazione Cooperative Raiffeisen è stato trasferito nella neocostituita “Raiffeisen Information Service società consortile a responsabilità limitata” (RIS SCRL). Georg Oberhollenzer, presidente dell’azienda, e Gabriel Klement, amministratore delegato, ci hanno rivelato obiettivi e sfide di questa nuova realtà.*

**Sig. Oberhollenzer, quali obiettivi strategici persegue RIS SCRL e com’è composta la compagine sociale?**

**Georg Oberhollenzer.** Le Casse Raiffeisen dell’Alto Adige possono contare da 50 anni su un centro informatico autonomo, fino ad oggi insediato presso la Federazione Raiffeisen e ora esternalizzato in una società consortile. Questa forma giuridica offre il quadro perfetto per la sua missione strategica, ossia offrire servizi IT alle Casse Raiffeisen sotto il loro diretto coordinamento, a copertura dei costi e senza scopo di lucro. RIS SCRL è nata consapevolmente come azienda di proprietà delle Casse Raiffeisen, che ne controllano il 60 per cento; su loro esplicita richiesta, il restante 40 per cento del capitale sociale è detenuto, in parti uguali, da Federazione Raiffeisen e Cassa Centrale Raiffeisen.

*L’orientamento consortile è in linea con lo spirito cooperativo della sussidiarietà, secondo il principio di Friedrich Wilhelm Raiffeisen: “Ciò che è precluso al singolo può essere realizzato da più persone”*

*Georg Oberhollenzer*

**Quale valore aggiunto può offrire una società consortile?**

**Georg Oberhollenzer.** L’orientamento consortile è in linea con lo spirito cooperativistico della sussidiarietà, secondo il principio di Friedrich Wilhelm Raiffeisen: “Ciò che è precluso al singolo può essere realizzato da più persone”. Le Casse Raiffeisen cercano di portare a termine autonomamente e in loco ogni attività possibile, nel segno dell’autonomia operativa e della responsabilità individuale, agendo collegialmente laddove non possono operare a livello di istituto. A tale scopo, già decenni orsono, hanno creato delle strutture centrali come la Federazione Raiffeisen e la Cassa Centrale Raiffeisen, cui si sono aggiunti lo scorso anno Raiffeisen Information Service SCRL e Raiffeisen IPS Soc. coop.



Georg Oberhollenzer, presidente di RIS SCRL e direttore della Cassa Raiffeisen di Brunico



Gabriel Klement, esperto IT e amministratore delegato di RIS SCRL

**Quali sono le sfide principali e perché, per le Casse Raiffeisen, è così importante disporre di un centro informatico proprio?**

**Georg Oberhollenzer.** Oggi i servizi IT sono inscindibili dalle banche che, ancor più di altre aziende di servizi, elaborano informazioni con la massima attenzione alla sicurezza dei dati. Il quadro regolatorio della vigilanza bancaria è solo una delle molte sfide: ancora più complesse sono le crescenti esigenze dei clienti, alla costante ricerca di soluzioni sempre più "smart". Ma l'aspetto più importante riguarda la "consulenza cooperativa", cui le Casse Raiffeisen si sono votate nell'interesse di soci e clienti. Nessun centro informatico nazionale sarebbe in grado di soddisfare queste peculiarità delle Casse Raiffeisen.

**Sig. Klement, chi beneficia maggiormente di una struttura IT efficiente?**

**Gabriel Klement.** RIS SCRL conta due target: da un lato le Casse Raiffeisen, dall'altro i clienti delle Casse stesse, entrambi al centro delle nostre attività, che traggono profitto da un sistema IT stabile e funzionante. Per i dipendenti delle banche significa un alleggerimento dell'attività quotidiana e maggiore efficienza, avendo più tempo a disposizione dei clienti che, a loro volta, possono contare su interlocutori allo sportello in grado di offrire servizi professionali. Infine, chi opera online può sfruttare una piattaforma attraente e all'avanguardia.

*RIS SCRL conta due target: da un lato le Casse Raiffeisen, dall'altro i clienti delle Casse stesse, entrambi al centro delle nostre attività*

*Gabriel Klement*

**Quali sono attualmente le principali difficoltà sul mercato IT, in particolare, in ambito finanziario e assicurativo?**

**Gabriel Klement.** Il mercato IT è soggetto a costanti cambiamenti che incalzano a una velocità sempre crescente, e questa è la sfida maggiore. In caso di bisogno, dobbiamo reagire con la massima rapidità, senza essere necessariamente costretti a dare una risposta a tutte le novità: in quest'ambito è importante trovare il giusto equilibrio per rimanere al passo senza perdersi nella giungla delle innovazioni.

Anche il settore finanziario e assicurativo è caratterizzato da un forte dinamismo e da costanti evoluzioni: un esempio sono le criptovalute che stanno prendendo rapidamente piede, fondate al 100 percento sull'universo digitale. Anche a questo tipo di esigenze dobbiamo dare una risposta. Infine, vogliamo entusiasmare i nostri clienti con app e applicativi interessanti, fidelizzandoli al mondo Raiffeisen.

**Quale sono le vostre attività core all'interno di RIS SCRL?**

**Gabriel Klement.** La mia attenzione principale è rivolta a un'architettura dell'azienda che consenta di dare risposte tempestive ai clienti e che sia attrezzata per affrontare le sfide del futuro. A questo scopo, è necessario adeguare costantemente il nostro team di motivati collaboratori alle circostanze in evoluzione. I nostri obiettivi sono la gestione trasparente e rapida di tutti i progetti, la fornitura di applicazioni all'avanguardia su piattaforme stabili e la disponibilità 24 ore su 24 di un centro dati conforme ai requisiti di sicurezza delle Casse Raiffeisen. /is

## PROTEZIONE DAI RISCHI ESISTENZIALI

# Tutela contro gli infortuni per chi è al primo impiego

*La previdenza privata riveste un'importanza particolare proprio per i giovani e per chi è a inizio carriera, considerando che le coperture obbligatorie per legge in molti ambiti sono carenti. Uno di questi è la protezione contro gli infortuni.*

Chi fa il proprio ingresso nel mondo del lavoro, farebbe bene a valutare l'opportunità di assicurarsi a livello privato. Il peso della previdenza individuale è in crescita, poiché la copertura prevista per legge in molti settori è insufficiente. Inoltre, andando a vivere per conto proprio, spesso si perdono le tutele assicurative dei propri genitori. Chi inizia a lavorare è chiamato a stipulare per la prima volta delle polizze, tra cui due delle principali sono quella contro la responsabilità civile (vedi storia di copertina) e quella che assicura l'incolumità e la forza lavoro, poiché garantiscono il reddito e lo standard di vita.

### Proteggersi finanziariamente dagli infortuni

Spesso gli infortuni hanno conseguenze lievi, ma nei casi più gravi possono comportare inabilità al lavoro, diminuzione del reddito o, addirittura, perdita della principale fonte di sussistenza in seguito al decesso del capofamiglia. **L'assicurazione obbligatoria per legge copre le conseguenze di infortuni sul lavoro, malattie e rischi sanitari professionali, intervenendo in circostanze chiaramente disciplinate. Le prestazioni offerte, tuttavia, non sempre sono sufficienti a garantire lo standard di vita abituale.** “Questa copertura presenta dei chiari limiti”, ci spiega Christian Oberrauch, educatore finanziario di Raiffeisen Servizi Assicurativi, “poiché interviene solo a fronte di infortuni sul lavoro o nel tragitto da e verso casa”.



Proprio a lavoratori e professionisti a inizio carriera si consiglia di stipulare una polizza privata contro gli infortuni, così da colmare le lacune dell'assicurazione obbligatoria per legge

Al contrario, chi è al primo impiego, non è protetto nel tempo libero: pur essendo già in possesso del contratto di lavoro e avendo raccolto le prime esperienze, non può fare completo affidamento sull'assicurazione di legge. Infatti, lavoratori dipendenti e liberi professionisti iscritti alle casse previdenziali obbligatorie, come l'INPS, hanno diritto alle prestazioni solo dopo 5 o 10 anni di contribuzione.

### Fare chiarezza grazie alla consulenza

Un colloquio esaustivo con il consulente Raiffeisen aiuta a fare chiarezza sugli ambiti in cui si rileva un fabbisogno assicurativo. Anche se può sembrare prematuro, è bene considerare sin da subito l'evenienza di una conclusione anticipata della carriera lavorativa, stipulando una polizza privata contro gli infortuni, che interviene nel caso in cui un giovane non possa più esercitare la propria professione, anche solo in parte, indipendentemente dal momento e dal luogo in cui si è verificato il sinistro. /ih



# Dove Raiffeisen punta sulla sostenibilità

FONTE: RAIFFEISEN SERVIZI ASSICURATIVI

## UNA POLIZZA INFORTUNI PRIVATA AUMENTA LA SICUREZZA, SOPRATTUTTO PER CHI È A INIZIO CARRIERA

### In quali casi interviene l'assicurazione?

	Infotuni	Assicurazione obbligatoria per legge*	Polizza privata
	sul posto di lavoro	✓	✓
	all'asilo, a scuola, all'università	✓	✓
	nel tempo libero	in parte	✓
	nella circolazione stradale (tra utenti privati)	in parte	✓
	tra le mura domestiche	in parte	✓

\*L'assicurazione contro gli infortuni obbligatoria per legge offre solo un'assistenza di base, non essendo sufficiente a garantire una copertura adeguata; chi è a inizio carriera, nei primi anni, è assicurato solo parzialmente.

## Consulenza cooperativa

Nel corso di un colloquio, la situazione finanziaria personale viene affrontata da una prospettiva a 360 gradi, che abbraccia i seguenti temi:

- gestione della liquidità (controllo di entrate e uscite)
- tutela (protezione dai rischi esistenziali)
- previdenza (per la vecchiaia)
- finanziamento di progetti, abitazione, risparmi/investimenti (realizzazione di desideri)



### Comprende:

- consulenza a tutto tondo
- assistenza in ogni fase della vita
- supporto in situazioni precarie

Nella previdenza e nella tutela privata, Raiffeisen punta su sostenibilità ed etica

**Partner certificati B Corp:**  
Raiffeisen Servizi Assicurativi,  
Assimoco

# Raiffeisen Fondo Pensione Aperto prosegue la sua crescita

*Alla fine del 2020, quasi 45.000 altoatesini risultano iscritti al Fondo Pensione Raiffeisen, che totalizza un patrimonio gestito pari a quasi 900 milioni di euro. Nonostante la pandemia, le linee di investimento hanno registrato una performance solida.*

## Vantaggi del Fondo Pensione Raiffeisen

Consente

- di costruire nel tempo una pensione complementare
- di dedurre fiscalmente i versamenti
- di scegliere fra quattro linee d'investimento in base alla propria propensione al rischio
- di beneficiare dei versamenti da parte del proprio datore di lavoro
- di accedere al Mutuo Risparmio Casa
- di iscrivere i propri familiari a carico
- di scegliere gli eredi del capitale accumulato

Il 2020 è stato un anno borsistico estremamente turbolento. La pandemia di coronavirus ha avuto un enorme impatto sull'economia globale e ha portato a marzo a un crollo storico delle quotazioni sui mercati finanziari. Interventi e misure economiche senza precedenti da parte di governi e banche centrali, nonché progressi straordinari nello sviluppo di un vaccino contro il COVID-19, hanno di nuovo stabilizzato i mercati azionari, che a fine anno, in alcuni casi, hanno persino raggiunto nuovi massimi. Analogamente ai mercati azionari, anche quelli obbligazionari hanno registrato un andamento positivo nel 2020.



## Forte crescita degli aderenti

Nel 2020, 3.600 altoatesini hanno scelto di aderire al Fondo Pensione Raiffeisen. "Sempre più altoatesini si costruiscono con il Fondo Pensione Raiffeisen il secondo pilastro previdenziale per la vecchiaia e si assicurano così ulteriori vantaggi", afferma Roman Jablonsky, vicedirettore della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige SpA. A fine dicembre 2020 risultano iscritti al Fondo Pensione Raiffeisen quasi 45.000 altoatesini. Ciò rappresenta un incremento da inizio anno che si attesta attorno al 9%.

## Marcato aumento del patrimonio

**Il patrimonio gestito** del Fondo Pensione Raiffeisen è cresciuto, nel corso del 2020, di circa 111 milioni di euro, superando così, **con un aumento del 14%, gli 895 milioni di euro.**

## Performance solida

Le linee bilanciate del Fondo Pensione Raiffeisen, che investono anche sui mercati azionari, si sono riprese dopo la correzione sui mercati finanziari a marzo 2020 e hanno chiuso l'anno con una solida performance. Il comparto "Activity", la cui quota azionaria si attesta attorno al 25%, ha realizzato un rendimento annuo del 3,54%. La linea di investimento "Dynamic", con una quota azionaria di circa 65%, ha registrato un rendimento annuo dell'1,40%. La linea di investimento "Safe", che investe esclusivamente in obbligazioni, ha guadagnato l'1,90%. La linea di investimento "Guaranty", che fornisce una garanzia di restituzione del capitale, registra a fine dicembre un -0,07%.

/gu

Roman Jablonsky, vicedirettore della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige SpA: "Sempre più altoatesini si iscrivono al Fondo Pensione Raiffeisen e si assicurano così ulteriori vantaggi"

# Fatti & cifre

STATISTICHE DAL MONDO DELLA SOCIETÀ E DELL'ECONOMIA

## Aziende

**APPLE, MULTINAZIONALE USA CHE PRODUCE SMARTPHONE E SOFTWARE,**

è l'azienda più ricca al mondo, con un valore in Borsa di 2.300 miliardi di dollari (1.900 miliardi di euro)

7 delle imprese con le maggiori quotazioni al mondo operano in **AMBITO TECNOLOGICO**

La prima società per valore del settore finanziario è **VISA, AZIENDA DI CARTE DI CREDITO**

FONTE: DPA

### CURIOSITÀ

**100.000 euro investiti nel 2016 sono diventati...**

**Azioni europee** ↗  
101.562,18

**Obbligazioni europee** →  
117.345,54

**Euribor 3M** →  
98.566,51



FONTE: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN (AGGIORNAMENTO AL 6 GENNAIO 2021)

## COMMENTO DI BORSA

# Protezionismo e nazionalismo non risolvono i problemi globali

E andrebbe anche aggiunto che la politica non può fare la differenza, se è vero che "i politici pensano alle prossime tornate elettorali, gli statisti al decennio successivo e la Cina alle generazioni che verranno", come si suol dire. Se le parole di chi ci governa sono spesso ispirate all'indulgenza, uno sguardo ai

numeri e agli sviluppi economici fa intuire la direzione imboccata.

Diamo un'occhiata all'America di Trump: durante il suo mandato, il presidente ha ridotto le imposte, in primo luogo, sui redditi più elevati e sui profitti delle aziende. Di conseguenza, molti capitali che in precedenza erano stati trasferiti nei paradisi fiscali, hanno fatto ritorno negli USA mettendo le ali all'economia, ma a lungo andare questo non ha fatto che ampliare il "buco" dell'erario. Oggi gli Stati Uniti lamentano un deficit di bilancio del 18,6% e un indebita-



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

mento pubblico del 132%. Trump se l'è presa con la Cina, imponendo dazi sull'importazione di merci, e la risposta non si è fatta attendere: molti capitali cinesi sono stati ritirati dagli USA, rendendo più difficile il rifinanziamento del debito statale e costringendo il Paese a ricorrere alla zecca della Federal Reserve. Il dollaro americano, di conseguenza, ha perso molto valore e le riserve valutarie cinesi sono state dirottate sempre di più verso l'Europa, spingendo verso l'alto la moneta unica, facendo crollare i prezzi dell'import e stimolando l'attuale deflazione dell'eurozona.

Cosa ci insegna tutto questo? Anche se i politici devono rispondere solo ai propri elettori, i riflessi del loro operato sono globali. Spesso, percorrendo le strade più disparate, si ottiene esattamente il contrario di ciò che si era auspicato inizialmente. Solo la cooperazione può aiutare a risolvere i problemi complessi, mentre nazionalismi e tatticismi impediscono di arrivare a una soluzione. La Brexit, espressione del nazionalismo britannico, ce lo sta confermando una volta di più: gli effetti delle decisioni politiche, purtroppo, si percepiscono sempre troppo tardi. /mm

RAPPORTO SULLA SOSTENIBILITÀ

# Un segnale importante dalla Federazione Cooperative Raiffeisen



*Consapevole della propria responsabilità socioeconomia ed ecologica, a fine 2020 la Federazione Cooperative Raiffeisen ha pubblicato per la prima volta un rapporto sulla sostenibilità conforme agli standard internazionali, dove sono illustrate in maniera trasparente tutte le attività e i servizi che esulano dagli aspetti puramente finanziari.*

Per le aziende di determinate dimensioni o volume d'affari, la redazione di tale rapporto è un obbligo sancito dalla direttiva UE 2014/95/CE e dal decreto legislativo italiano che ne ha recepito i contenuti.

La Federazione Raiffeisen, pur non rientrando in questa categoria, ha comunque deciso di procedere con la stesura. “La decisione è stata volontaria e quasi scontata”, ha affermato il presidente Herbert Von Leon, “poiché operato sostenibile e responsabilità sociale sono elementi essenziali della nostra cultura aziendale e valori fondanti della cooperazione”. “Con il rapporto sulla sostenibilità redatto secondo standard internazionali”, ha proseguito il direttore generale Paul Gasser, “intendiamo dare un segnale

verso una maggiore sostenibilità nell’universo cooperativo altoatesino”. La rendicontazione è stata elaborata in collaborazione con Ökoinstitut Südtirol/Alto Adige.

## Insieme verso un futuro sostenibile

Il progetto è stato coordinato da **Petra Öhler**, collaboratrice della Federazione Raiffeisen. “L’obiettivo”, ha affermato, “era quello di definire una serie di misure per un futuro sostenibile, al fine di ridurre l’impatto ambientale e migliorare la situazione socioeconomica”. Il requisito principale, in tal senso, è la chiara adesione del management verso una promozione della sostenibilità.

Già nei primi mesi del 2019, un gruppo di lavoro interno della Federazione Raiffeisen aveva collaborato con Ökoinstitut Südtirol/Alto Adige alla rilevazione dei principali numeri che fotografavano la situazione attuale. Attraverso un questionario rivolto a tutti i collaboratori, erano state raccolte informazioni sulla gestione del personale e sul rispetto dell’ambiente in azienda,

ad esempio, in tema di consumo di risorse e mobilità. Quindi, in occasione di workshop organizzati ad hoc, collaboratori e dirigenti di tutti i reparti erano stati invitati ad apportare le proprie idee. “È stato interessante notare che la maggior parte del personale era già sensibile a questa tematica, che riteneva molto importante”, ha aggiunto Öhler.

Insieme è stata quindi sviluppata una strategia della sostenibilità, accompagnata da un cronoprogramma e dalla definizione di obiettivi e misure, la cui attuazione è costantemente monitorata e verificata sulla base di alcuni indici.

Il rapporto sulla sostenibilità, dopo la presentazione ufficiale, è ora consultabile sul sito internet della Federazione Raiffeisen. /is

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



## Criteria GRI

Il rapporto sulla sostenibilità si basa sulle linee guida internazionali della **Global Reporting Initiative (GRI)**. Le relazioni elaborate in conformità con tali standard delineano un quadro completo dei temi essenziali di un'organizzazione e i relativi riflessi sul piano ecologico e socio-economico. I criteri GRI applicati in questo caso sono svariati standard, in relazione reciproca tra loro, che danno vita a un linguaggio uniforme e consentono una migliore comparabilità e qualità delle informazioni esposte nei report delle diverse organizzazioni. Sono considerati linee guida per la stesura dei rapporti sulla sostenibilità.



La coordinatrice di progetto Petra Öhler

## IMPOSTE

# Bonus cashback

*L'introduzione del sistema di cashback ha lo scopo di incentivare i pagamenti elettronici, contrastando l'economia sommersa e l'evasione fiscale.*



Il governo ha varato un programma di bonus destinato ai privati cittadini i quali, al ricorrere di determinate condizioni, possono beneficiare del rimborso, da parte dello Stato, del 10 per cento sull'importo dei loro acquisti, qualora il pagamento sia avvenuto con strumenti elettronici (ad es. carta di credito o smartphone). Possono aderire all'iniziativa tutte le persone fisiche maggiorenti e residenti in Italia. Sono esclusi gli acquisti online, quelli legati all'attività d'impresa o a una libera professione, nonché le operazioni agli sportelli automatici.

**Per partecipare è necessario scaricare sul proprio smartphone l'app "IO" della Pubblica Amministrazione e completare la registrazione.** Nell'app devono essere indicati i dati relativi allo strumento di pagamento preferito, come la carta di credito o di debito, e l'IBAN del conto sul quale si desidera ottenere l'accredito.

Quest'iniziativa ha preso il via l'8 dicembre in modalità sperimentale sotto forma di "Cashback natalizio": il rimborso massimo consentito era di 150 euro, a fronte di almeno 10 pagamenti cashless eseguiti entro il 31 dicembre 2020.

Dal 1° gennaio il bonus sarà operativo a titolo definitivo. Sarà necessario completare almeno 50 acquisti elettronici in un semestre per ottenere il rimborso del 10 per cento. La soglia delle operazioni per ciascun semestre è di 1.500 euro: ciò significa che il bonus massimo erogato sarà pari a 150 euro ogni sei mesi o 300 euro l'anno. Per ciascun acquisto è inoltre previsto un tetto massimo di 15 euro (pari al 10 per cento di 150 euro). Il rimborso sarà eseguito entro 60 giorni dalla conclusione del semestre. Il programma dovrebbe proseguire fino alla fine di giugno 2022.

Dott. Benjamin Achammer, Area Fiscale & Contabile, Federazione Raiffeisen



# Grazie a KONVERTO, massima interazione anche in modalità smart

*Come funziona il lavoro di squadra  
ai tempi dello smart working?  
Per chi si avvale dell'home office,  
la collaborazione a progetti  
impegnativi e questioni complesse,  
così come lo scambio tra utenti,  
può diventare più difficile.*

Tuttavia, anche il lavoro in team può essere impostato nel segno dell'efficienza, grazie ad alcuni accorgimenti che consentono di ricreare lo spirito di squadra in un ambiente virtuale.

## App e soluzioni per una collaborazione proficua

Per garantire maggiore fluidità alla modalità home office, è determinante la creazione di connessioni virtuali. Ecco come.

### ▪ Utilizzare la gestione di documenti

La digitalizzazione e l'organizzazione di tutti i file aziendali e l'adeguamento dei processi ai fabbisogni attuali sono il requisito per un'interazione a distanza improntata all'efficienza. Le informazioni necessarie possono essere associate a tecnologie mobili, assicurando così l'accesso illimitato a tutti i collaboratori. A tale scopo, Microsoft mette a disposizione l'app One Drive.

### ▪ Istituire piattaforme online

La predisposizione dell'intera documentazione su una piattaforma multimediale interna semplifica la cooperazione e lo scambio tra i team. Dal workflow management fino alla gestione di progetti specifici, le informazioni vengono raccolte, elaborate, memorizzate e quindi condivise. Numerose piattaforme offrono inoltre modalità flessibili di adeguamento e integrazione, per rispondere alle esigenze individuali di ottimizzazione. Una delle app maggiormente usate è Sharepoint di Microsoft.



Avvalendosi di moderni tool di collaborazione, i membri di un team possono interagire tra loro indipendentemente dal luogo in cui operano

#### ▪ Scaricare app di collaborazione

Istituire uno spazio virtuale, dedicato miratamente al lavoro in team, può far incontrare i vari utenti. Con un'app di collaborazione ciascuno è raggiungibile, anche in mobilità o in modalità home office, e può contattare gli altri membri del suo team indipendentemente dal luogo in cui opera. Le chat in tempo reale e la telefonia via cloud, per uno scambio rapido e semplice di funzioni meeting, facilitano la quotidianità di dipendenti e clienti. Nella maggior parte delle app, le numerose funzionalità possono essere adeguate in maniera individuale e flessibile, come accade per Microsoft Teams.

#### ▪ Utilizzare planner e to do

Pianificazione e organizzazione sono i due cardini di un'operatività efficiente, anche in remoto. Grazie alle app che consentono la raccolta e la condivisione di messaggi, facilitando lo svolgimento di task e processi lavorativi, è possibile coordinare con la massima semplicità numerosi team. Anche in questo caso, le numerose app di Microsoft offrono svariate possibilità di personalizzazione. /ist



KONVERTO, già da diversi anni Gold Partner di Microsoft, mette a disposizione il suo vasto know-how per offrire ai propri clienti soluzioni versatili.



## DA SAPERE

### LA FINANZA SPIEGATA IN PAROLE SEMPLICI

## Cos'è la volatilità?

Nei report finanziari ricorre spesso il termine "volatilità". Ma che cosa significa di preciso?

Nella negoziazione in Borsa, le quotazioni sono soggette a costanti fluttuazioni: ciò vale per azioni, obbligazioni, derivati, valute e metalli preziosi, ma anche per materie prime. L'entità e l'intensità delle oscillazioni di un prezzo nell'arco di un determinato periodo è definita, appunto, volatilità. Maggiore è tale indicatore, più frequente e più ampia è la variazione del prezzo rispetto al valore medio (sia in positivo che in negativo).

Le ripercussioni sui prezzi dipendono dalla natura del relativo strumento o del bene e del mercato di riferimento, ma anche da fattori specifici che assumono rilevanza per il singolo titolo.

Nelle decisioni d'investimento è importante conoscere la volatilità dello strumento che si desidera acquistare, poiché deve essere in linea con il personale profilo rischio/rendimento. Chi punta su titoli volatili, deve accettare forti oscillazioni dei prezzi e potenziali perdite elevate ma, al contempo, può beneficiare di opportunità di guadagno molto promettenti. Al contrario, una volatilità bassa è indice di un minor rischio di perdita, ma anche di limitate possibilità di crescita. La volatilità non è quindi solo un importante indicatore del rischio, ma anche dell'incertezza del mercato, diventando così un barometro dell'"umore" dominante sulle piazze finanziarie.

# Mediazione, la via più breve per risolvere una controversia



*In materia di cultura del conflitto, qualcosa si sta muovendo e sempre più persone in lite si rivolgono a un mediatore. Quest'ultimo ha il compito di definire interessi ed esigenze delle parti in causa, al fine di individuare una soluzione, anche creativa, in grado di soddisfare tutti. Come ci illustra nel dettaglio Dieter Oberhuber, mediatore economico, si tratta di un procedimento molto prezioso.*

**Sig. Oberhuber, quali sono i motivi principali alla base dei conflitti?**

**Dieter Oberhuber.** Nella convivenza tra le persone, le controversie sono inevitabili laddove s'incrociano attese, valori e concezioni diverse, che costituiscono il nocciolo di ogni contrasto.

**A cosa può portare tutto ciò?**

Spesso, le divergenze oggettive sfociano in problemi relazionali, che automaticamente attivano determinati schemi comportamentali e di pensiero con i relativi filtri e focalizzazioni. Girare intorno a un problema porta quasi sempre alla ricerca del colpevole. Nessuno vuole abbandonare il campo da perdente, e così la situazione tende a complicarsi: il livello relazionale viene gravato da ulteriori fattori, comportando conseguenze distruttive per tutti i partecipanti, che si tratti di familiari, partner, membri di un team o di interi reparti aziendali.

Dieter Oberhuber è responsabile di filiale della Cassa Raiffeisen Tures-Aurina. Mediatore economico certificato, tiene seminari per la Federazione Raiffeisen sul tema della comunicazione (in particolare, di quella conflittuale), sulla gestione dei colloqui di mediazione e sulle trattative orientate alla risoluzione

*Se in un conflitto le parti sono arroccate sulle proprie posizioni, una mediazione può evitare una separazione o che la lite finisca in tribunale*

### **Ci può illustrare, sulla base di un esempio concreto, il funzionamento della mediazione?**

Immaginiamo di avere di fronte a noi due fratellini che stanno litigando per un'arancia. A questo punto interviene la mamma, che prende il frutto, lo divide in due metà e ne dà una ciascuno ai due bambini. In questo caso, la mamma ha raggiunto un compromesso, dividendo l'arancia, a suo vedere, in modo equo. Se fosse una mediatrice, per prima cosa chiederebbe ai bambini perché vogliono l'arancia. È infatti possibile che uno abbia bisogno solo della buccia per cucinare, mentre all'altro basti la polpa da mangiare.

Si definisce situazione win-win quella in cui i due contendenti ottengono di più rispetto a un compromesso. Anche se quello citato è un esempio fittizio con un esito ottimale, nella prassi è possibile ottenere più di quanto atteso attraverso un processo analogo, proprio perché il mediatore analizza attentamente desideri, timori e preoccupazioni di tutti i soggetti coinvolti.

### **Come procede il mediatore nell'ambito del colloquio con le parti?**

Mi faccia formulare la risposta con le parole di Gerhard G. Hösl, famoso mediatore. In quanto soggetto terzo, il mediatore è un catalizzatore cui i partecipanti si rivolgono senza cadere nei vecchi schemi (rimproveri e accuse reciproche). Timori, bisogni e richieste vengono rivolte, alla presenza di tutte le parti in causa, al mediatore, il quale cerca di riepilogare i punti e filtrare gli interessi che si celano dietro a ogni posizione attraverso un ascolto empatico. Il suo obiettivo è quello di replicare nel modo più preciso possibile le idee dal punto di vista di ciascuno, così da fare chiarezza, valorizzando al contempo il problema e i soggetti coinvolti. La risoluzione, tuttavia, spetta sempre ai contendenti: la mediazione li rende coscienti della loro responsabilità, affinché siano in grado di accettare esiti alternativi. ►



### **MEDIAZIONE**

La mediazione interviene laddove non è possibile risolvere un conflitto senza aiuto esterno. Il mediatore è un soggetto terzo neutrale che “media” tra le parti in lite, senza intervenire nel processo decisionale, ma supportandole nell’individuazione di una soluzione.

La mediazione offre una valida alternativa al processo giudiziario, essendo legata a costi minori e a tempi più brevi, oltre a mantenere il potere decisionale nelle mani dei contendenti. Inoltre, a differenza di una transazione giudiziaria, dove spesso alla fine ci sono un vincitore e un perdente, in questo caso si va alla ricerca di un esito che soddisfi tutte le persone coinvolte (win-win).

► **Quali sono i vantaggi di una mediazione?**

Le soluzioni sviluppate di persona sono più efficaci di quelle imposte da soggetti esterni; inoltre, sotto il profilo psicologico, hanno il vantaggio di consentire il recupero di un "sentimento di appartenenza" andato perduto, nella consapevolezza che anche i futuri conflitti e le differenze possono essere risolti in maniera costruttiva. Una controversia dall'esito positivo può aiutare le persone coinvolte a fare grandi progressi in termini di crescita personale.

**Spesso i conflitti hanno origine anche nel mondo del lavoro. Com'è possibile evitarli?**

Le contese in azienda possono scatenarsi tra individui o gruppi di persone e, non di rado, hanno un esito negativo che può sfociare in mobbing, burnout, licenziamento o dimissioni. Per questo, è bene affrontarle tempestivamente, prima che abbiano conseguenze distruttive, o meglio ancora evitarle sul nascere. La formazione continua di dirigenti e collaboratori in tema di comportamento da tenere nella comunicazione, percezione e autoriflessione ha un'importanza non secondaria in tal senso. Consente infatti di sensibilizzarli affinché siano più disposti a parlare apertamente delle questioni che stanno loro a cuore. Proprio questo è un requisito essenziale per la risoluzione efficace delle dispute, così come per la fidelizzazione nel tempo di dipendenti e clienti.

*“Le contese in azienda possono scatenarsi tra individui o gruppi di persone e, non di rado, hanno un esito negativo che può sfociare in mobbing, burnout, licenziamento o dimissioni. Per questo, è bene affrontarle tempestivamente, prima che abbiano conseguenze distruttive, o meglio ancora evitarle sul nascere”*

*“L'effetto terapeutico della valorizzazione è contagioso, in senso positivo”*

**Come si deve procedere con i dissensi che si trascinano nel tempo?**

In questi casi, può essere ragionevole rivolgersi a un soggetto esterno che, non essendo direttamente coinvolto nelle vicende, solitamente viene accettato di buon grado dalle parti.

Ogni conflitto è diverso dall'altro e pertanto dev'essere affrontato con modalità individuali e sistemiche: un valido approccio deve riconoscere i problemi partendo dagli schemi esistenti. In fin dei conti, una comunicazione valorizzante e autentica è sempre importante, poiché agisce positivamente su collaboratori e clienti, oltre a essere la condizione fondamentale per un'azione di successo e durevole.

**Quali esperienze personali ha maturato in occasione dei colloqui di mediazione?**

Quando c'è disaccordo, emergono spesso questioni emotive che mettono in ombra i problemi oggettivi. Per questo, un approccio empatico al colloquio è di enorme importanza. Un interesse sincero e un ascolto attivo sono un segno di stima e apprezzamento che aiuta le persone a uscire dal loro ruolo di vittima, spesso legato a fatti del passato, e ad affrontare i tentativi di risoluzione orientati al futuro. Chi si sente preso sul serio e compreso, può abbandonare il proprio atteggiamento conflittuale in breve tempo: l'effetto terapeutico della valorizzazione è contagioso, in senso positivo. /is

# gente & paesi

## NECROLOGIO

### In ricordo di Michael Grüner



Michael Grüner (1955 – 2021)

Il 3 gennaio Michael Grüner, a lungo presidente della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige SpA, e la moglie Monika Gamper hanno perso la vita sotto una slavina in Val Senales. La loro tragica fine è stata fonte di costernazione e cordoglio in tutta la provincia e, in particolare, in seno all'Organizzazione Raiffeisen.

*Con grande competenza,  
impegno e lungimiranza  
ha contribuito a determinare  
le sorti e il successo  
dell'Organizzazione Raiffeisen,  
in particolare  
della Cassa Centrale*

Dal 1991 al 1997 consigliere e dal 1997 al maggio 2020 presidente della Cassa Centrale Raiffeisen, l'avvocato Michael Grüner è stato anche membro del collegio sindacale della Federazione Raiffeisen per 24 anni, di cui 9 in veste di presidente. Per oltre tre decenni ha presieduto anche la Cassa Raiffeisen della Val Senales, che nel 2018 ha guidato come capofila verso la fusione con le Casse di Ciardes e Naturno, e nel 2018 ha assunto la vicepresidenza della neonata Cassa Raiffeisen Bassa Venosta. È stato inoltre membro di numerosi consigli d'amministrazione e collegi sindacali di altre aziende. Con grande competenza, impegno e lungimiranza ha contribuito a determinare le sorti e il successo dell'Organizzazione Raiffeisen, in particolare della Cassa Centrale, e per questo la sua preziosa opera e la sua personalità carismatica, sempre alla ricerca di equilibrio, resteranno nella memoria di chi l'ha conosciuto.



Giorgio Marangoni si è ritirato in pensione

#### CASSA RAIFFEISEN VILLABASSA

## Meritato riposo

Giorgio Marangoni, a lungo funzionario della Cassa Raiffeisen Villabassa, a fine agosto 2020 si è ritirato in pensione. Dopo aver iniziato a lavorare per la banca nel 1979, in giovane età, dal 1990 in avanti ha operato in veste di caporeparto e responsabile della formazione. Nel 2014 è stato quindi nominato vicedirettore e, per molti anni, ha rivestito anche la funzione di risk manager. Sempre impegnato con la massima scrupolosità per il bene della Cassa Raiffeisen, che vanta 110 anni di storia, per 41 anni ha contribuito a determinarne le sorti. La direzione e i collaboratori gli formulano i migliori auguri di salute e gioia per questa nuova fase della sua vita.

#### CASSA RAIFFEISEN BASSA ATESINA

## La tua idea. Per la comunità. In loco

Nel 2020, la Cassa Raiffeisen Bassa Atesina ha celebrato il decimo anniversario dall'avvenuta fusione tra le Casse Raiffeisen Laives e Bronzolo-Ora, un'ottima occasione per rendere onore ai suoi valori cooperativi premiando, nell'ambito di un concorso, i progetti di pubblica utilità più innovativi.



**Entro il 15 aprile 2021,** ogni organizzazione e associazione di pubblica utilità o ente pubblico del territorio di competenza potrà presentare il proprio progetto alla Cassa Raiffeisen. Tra tutti gli elaborati pervenuti, ad aprile una giuria selezionerà quelli che si distinguono maggiormente, sottoponendoli quindi al voto dei soci della Cassa Raiffeisen. Ogni socio potrà esprimere la sua preferenza per uno dei progetti, contribuendo così a decretare i tre vincitori, che si aggiudicheranno donazioni per un valore complessivo di 10.000 euro.



Josef Andreas Haspinger, presidente del comitato centrale della Società San Vincenzo (al centro) con Paul Gasser (a sinistra) e Herbert Von Leon, rispettivamente direttore generale e presidente della Federazione Raiffeisen

#### INIZIATIVA BENEFICA RAIFFEISEN

## Donazione natalizia devoluta alla San Vincenzo

Sulla scia di una lunga tradizione, ogni anno nel periodo dell'Avvento, il Fondo di solidarietà Raiffeisen sceglie un'organizzazione benefica che si è distinta per la sua preziosa attività a favore della collettività, cui elargire la donazione natalizia.

**Quest'anno, l'assegno di 5.000 euro è andato alla Società San Vincenzo de' Paoli dell'Alto Adige.** Questa organizzazione assiste le persone in difficoltà, dando così un importante contributo per mitigare la povertà in provincia. "Con questa donazione vogliamo fare la nostra parte", ha affermato Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen. "I volontari della San Vincenzo", ha aggiunto il direttore generale Paul Gasser, "lavorano dietro le quinte con la massima efficienza. Quest'attività è preziosissima perché non prevede solo aiuti economici, ma anche assistenza personale". Josef Andreas Haspinger, presidente del comitato centrale della Società San Vincenzo, ha ringraziato per il generoso sostegno.

Da sx. a dx., il direttore Peter Gasser, Karl Heinrich Lindner, Katrin Trojer e il presidente Peter Paul Heiss



#### CASSA RAIFFEISEN VAL SARENTINO

## Congedi e pensionamenti

Nel corso di una breve cerimonia, la Cassa Raiffeisen della Val Sarentino si è congedata da **Karl Heinrich (Kalle) Lindner** che, dopo 30 anni di fedeltà all'azienda, si è ritirato in pensione, e da **Katrin Trojer**, che lascia la banca per motivi familiari. Il presidente Peter Paul Heiss e il direttore Peter Gasser hanno ringraziato i due collaboratori per l'impegno profuso negli anni, formulando i migliori auguri per la nuova fase della loro vita.

#### CASSA RAIFFEISEN LAGUNDO

## Assemblea generale e avvicendamento ai vertici

A causa della pandemia di coronavirus, le elezioni per il rinnovo degli organi sociali della Cassa Raiffeisen di Lagundo si sono svolte a porte chiuse, alla sola presenza del rappresentante designato dalla cooperativa, Stefan Haller. Il suo compito era quello di verificare le numerose deleghe inviate dai soci e dare espressione alla loro volontà in seno all'assemblea generale. Il presidente Sepp Kiem aveva già espresso il desiderio di ritirarsi dalla carica dopo 30 anni, passando il testimone a un successore più giovane.



Il neopresidente Florian Kiem (a sinistra) con Sepp Kiem

**Il consiglio di amministrazione eletto dai soci per il mandato 2020-23 è così composto:** Florian Kiem (presidente), Eva Pramstrahler (vicepresidente), Joseph Gamper, Stefan Ganner, Andrea Götsch, Josef Haller, Hanspeter Wolf. **Il nuovo collegio sindacale:** Hubert Lanthaler (presidente), Andreas Wenter e Simon Brunner (sindaci effettivi), Hannes Pöhl e Obkircher Florian (sindaci suppletivi). Consiglio di amministrazione, collegio sindacale e collaboratori della Cassa Raiffeisen Lagundo ringraziano il presidente uscente Sepp Kiem per l'impegno profuso negli ultimi tre decenni.



Da sx. a dx., Marco Bellisario, Franz Ladurner e Paul Bertagnolli



Da sx. a dx., Fabian Seyr, Brigitta Goller, Alexander Wallnöfer, Norman Marmsoler e Stefano Vogliotti

#### KONVERTO

## Festeggiati alcuni traguardi

Ci congratuliamo con i nostri collaboratori per il loro 10 e 20 anni di servizio, ringraziandoli per l'infaticabile impegno.

Il personale è il cuore pulsante della nostra azienda. Ne fanno parte già da vent'anni Alexander Wallnöfer (vicedirettore), Brigitta Goller (Controlling), Renate Egger (Back office) e Stefano Vogliotti (Sistema).

**Da 10 anni** possiamo invece contare sul supporto di Fabian Seyr (Head of Order Management), Franz Ladurner (esperto ERP), Marco Bellisario (Project Delivery), Norman Marmsoler (Head of Software Solutions) e Paul Bertagnolli (Key Account presso BU Coop).

Da sx. a dx., Doris Wisthaler, coordinatrice del progetto, Werner Rabensteiner, direttore della Cassa Raiffeisen Dobbiaco, e Stefan Taschler, presidente della banda musicale



#### CASSA RAIFFEISEN DOBBIACO

## Una donazione per il calendario della banda musicale

La banda musicale locale, annoverata tra le più antiche della provincia, celebra nel 2021 i duecento anni dalla sua fondazione. Per questa occasione, ha deciso di pubblicare un calendario, corredato da fotografie e brevi testi selezionati per questa importante ricorrenza. La Cassa Raiffeisen ha voluto dare il proprio contributo, facendosi carico delle spese di stampa del calendario per 5.000 euro. “L’attività della banda musicale va a beneficio di tutta la comunità paesana”, ha affermato Werner Rabensteiner, direttore della banca, “e pertanto abbiamo ritenuto doveroso sostenerla con un contributo straordinario”. Stefan Taschler, presidente della banda musicale, ha ringraziato per il generoso supporto che ha reso possibile la pubblicazione del calendario.

#### CONCORSO RAIFFEISEN-APP

## Decretati i vincitori

In autunno è stata lanciata la nuova Raiffeisen-App, che si presenta ora in una veste rinnovata e con maggiori funzionalità. Tutti i clienti che hanno attivato l’app entro il mese di novembre hanno partecipato automaticamente all’estrazione di un Samsung Galaxy S20: ci congratuliamo con i fortunati vincitori!



Laura Puntaier, cliente della Cassa Raiffeisen Bassa Vall’Isarco



Andreas Nicoletti (a sinistra) con il consulente Ulrich Schwitzer della Cassa Raiffeisen Bassa Atesina



Claudia Kaserer, cliente della Cassa Raiffeisen Parcines

#### CASSA RAIFFEISEN OLTRADIGE

## Avvicendamento ai vertici della filiale di Cornaiano

Dietmar Prantl, da quasi 40 anni in servizio presso la Cassa Raiffeisen Oltradige, di cui 25 in veste di direttore delle filiali di Termeno e Cornaiano, a fine ottobre si è ritirato in pensione.

“Desideriamo esprimere la massima riconoscenza per il suo infaticabile impegno e la fedeltà all’azienda, di cui hanno beneficiato clienti e soci della Cassa Raiffeisen”, ha affermato il presidente Philipp Oberrauch.



Da sx. a dx., Sonja Meraner, il presidente Philipp Oberrauch e Dietmar Prantl

La direzione della filiale di Cornaiano è stata ora affidata a Sonja Meraner, che vi opera sin dal 2013 quale consulente ai clienti. La sua attività professionale presso la Cassa Raiffeisen Oltradige ha avuto inizio nel 2002 nella filiale di Caldaro. Sonja e tutto il team sono lieti di continuare ad assistere clienti e soci in ogni questione finanziaria e assicurativa.

CASSA RAIFFEISEN  
BRUNICO

## Un progetto sociale “mano nella mano”



Le mani sono state realizzate individualmente con colori, lustrini e perline

A causa della pandemia di coronavirus, sono stati cancellati la tradizionale festa di Sumsi e l'appuntamento pomeridiano al cinema, in occasione della Giornata mondiale del risparmio. La Cassa Raiffeisen Brunico ha voluto dare comunque un segnale a favore dei bambini, donando 1.000 euro a nome dell'ape Sumsi al progetto sociale “Hond in Hond – Freizeit mitnond” (Mano nella mano, il tempo libero insieme, NdT). Gli studenti delle scuole superiori hanno trascorso il loro tempo libero con alcuni ragazzi disabili o con un background migratorio, ideando attività per il loro intrattenimento, mentre i bambini sono stati invitati a realizzare una “catena mano-nella-mano”, quale simbolo di coesione a distanza. Complessivamente sono pervenute oltre 600 mani creative, che ora decorano le filiali della Cassa Raiffeisen Brunico. Come ricompensa, tra tutti i partecipanti, sono stati estratti alcuni fantastici premi.

CASSA RAIFFEISEN  
BASSA VALL'ISARCO

## Festeggiati i collaboratori più fedeli

La Cassa Raiffeisen Bassa Vall'Isarco ha celebrato a fine anno Monika Niederstätter, Alexander Rabensteiner e Peter Goller per i loro dieci anni di fedeltà all'azienda. Il presidente Nikolaus Kerschbaumer e il direttore Karl Schrott si sono congratulati con i tre colleghi, ringraziandoli per la preziosa collaborazione.



Il presidente Nikolaus Kerschbaumer con Monika Niederstätter



I festeggiati Alexander Rabensteiner...



... e Peter Goller

Da sx. a dx., Josef Platter, membro del direttivo e rappresentante del distretto Venosta, Thomas Tiefenbrunner, membro del direttivo e rappresentante del distretto Bolzano città e provincia, il direttore Daniel Hofer, Günther Andergassen, presidente del VSS, Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen, Birgit Prast, dipendente del VSS, e il direttore generale della Federazione Raiffeisen, Paul Gasser



ASSOCIAZIONE DEI CIRCOLI SPORTIVI  
DELL'ALTO ADIGE (VSS)

## Raiffeisen confermata sponsor generale

Il 14 dicembre scorso è stato siglato l'accordo che proroga di cinque anni la fruttuosa collaborazione tra Associazione dei circoli sportivi dell'Alto Adige (VSS), Federazione Cooperative Raiffeisen e Casse Raiffeisen. Da mezzo secolo, VSS promuove e supporta lo sport in Alto Adige, incentivando così un'ampia gamma di discipline a beneficio di migliaia di cittadini. Con oltre 86.000 soci individuali, è la maggiore associazione della provincia, cui fanno capo circa 500 circoli amatoriali per un totale di 1.086 sezioni e 17 discipline proposte, che spaziano da quelle invernali all'atletica leggera fino alla lotta libera e alle attività per disabili. **Da sempre, l'attenzione principale dell'associazione è rivolta alla promozione dello sport giovanile e di massa.** “Raiffeisen e VSS condividono i medesimi valori: i circoli sportivi prestano, su base volontaria, un'inestimabile attività a favore della società, che va al di là del puro esercizio fisico. Con la promozione dello sport vogliamo premiare quest'impegno e dare il nostro contributo”, ha ribadito Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen. Günther Andergassen, presidente del VSS, ha ringraziato lo sponsor generale per il generoso supporto, senza il quale non sarebbe possibile una così ampia incentivazione delle attività giovanili.

## AVVENTURE NELLA NATURA

# Escursione con le ciaspole sulle pendici soleggiate della Val d'Ultimo

*Il tour conduce dallo Steinrast a Malga Kühberg passando per la Malga Riemerbergl*

Quando sull'Alto Adige soffia il vento da sud-ovest, in Val d'Ultimo le nevicate sono particolarmente copiose: confidando in questa legge meteorologica, partiamo per questa meta. Dopo il Lago di Zoccolo imbocchiamo una piccola valle laterale in direzione della vecchia stazione dell'area sciistica Schwemmalm. Proseguiamo fino alla fine della strada, raggiungendo lo Steinrast, un apprezzato ristorante, oggi chiuso, ma solitamente aperto anche il fine settimana nella stagione invernale.

Indossiamo le ciaspole e iniziamo la nostra camminata nella neve fresca: ce ne sono almeno 90 cm, cosa che ci rende particolarmente felici. Al di sotto dello Steinrast, la forestale 4b si snoda fino a Windwerf e alla Larcherberg, una segheria veneziana ben conservata.

### Attraverso il bosco vestito d'inverno

Svoltiamo a sinistra sul sentiero in salita n. 4a verso Malga Kühberg, sprofondando nella neve fresca anche con le ciaspole. Dopo una buona mezz'ora, raggiungiamo la malga, ricostruita in posizione soleggiata. Ci riscaldiamo con il tè che abbiamo portato,



Malga Kühberg, in posizione idilliaca

godendoci il panorama. Quindi dalla strada forestale imbocchiamo un sentiero nel bosco. In inverno, quando gran parte della segnaletica è coperta dalla neve, l'orientamento è più difficile e, in caso di dubbio, consultiamo il GPS sul cellulare. Ma stavolta abbiamo fortuna anche perché, di quando in quando, emerge un cartello cosicché, in mezz'ora, arriviamo a Malga Riemerbergl, aperta in estate e famosa per il suo delizioso Kaiserschmarrn. In inverno, purtroppo, dobbiamo portarci il pranzo al sacco che consumiamo nei pressi del rifugio.

### Affascinante mondo alpino

Da qui si gode un incantevole panorama sulle montagne: Monte Luco, Monte Cornicolo, Vedetta Alta e Cima Olmi.

Se il sole risplende, è possibile soffermarsi un po' anche in inverno inoltrato, ma noi proseguiamo in salita sul sentiero n. 4 verso Sirmiano. Al parcheggio togliamo brevemente le ciaspole per costeggiare in discesa alcuni masi, prima di tornare a salire a destra sul sentiero n. 4b e indossarle nuovamente sulla strada forestale. Le tracce fresche nella neve indicano che gli animali selvatici si sono aperti un varco nella profonda coltre. Con il fiatone, saliamo alla segheria Larcherberg, che abbandoniamo al bivio per Malga Kühberg, e sul sentiero n. 4b facciamo ritorno allo Steinrast. Questo tour è bellissimo anche in estate.



Lo Steinrast, il soleggiato punto di partenza della nostra escursione



*“Se doveste intraprendere quest’escursione con le ciaspole quando il Ristorante Steinrast è aperto, vale davvero la pena programmarvi una sosta. Menzionato nel 2019 nella guida Gault Millau, oltre agli speciali canederli è consigliabile assaggiare i succhi fatti in casa (ai fiori di erbe alpine, cirmolo e arancia o rododendro e punte di larice)”.*



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

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Partendo dallo Steinrast, imbocchiamo il sentiero n. 4b fino alla segheria Larcherberg, per continuare poi sul n. 4a fino a Malga Kühberg e Malga Riemerberg. Da qui, sul tracciato n. 4 scendiamo sulla strada asfaltata, seguendola in discesa fino a un edificio dotato di pannelli fotovoltaici, dove prendiamo il sentiero n. 4b e seguiamo le indicazioni per la segheria Larcherberg da cui, sul percorso iniziale, torniamo al punto di partenza, lo Steinrast.

## DATI DEL TOUR

Lunghezza: 13,2 km  
Tempo di percorrenza: 5:29 h  
Salita: 647 m  
Discesa: 652 m  
Grado di difficoltà: media

Il tour per iPhone e Android



## CONSIGLIO DELLA SALUTE SPORT & SISTEMA IMMUNITARIO

### Affrontare la stagione fredda in piena forma

Chi pratica una regolare attività sportiva non fa solo qualcosa per il suo benessere, ma rafforza anche le proprie difese immunitarie.

### Che effetto ha lo sport sul sistema immunitario?

Quando il corpo è sollecitato, rilascia adrenalina. Quest’ormone spinge le cellule immunitarie a riprodursi e a diventare più attive, facendo aumentare la presenza nel sangue delle cellule natural killer (NK), importanti per la distruzione di quelle tumorali, ma anche di globuli bianchi, linfociti T e B. Dopo l’allenamento, quando cala il tasso di adrenalina nel sangue, anche il numero delle cellule immunitarie tende a diminuire.

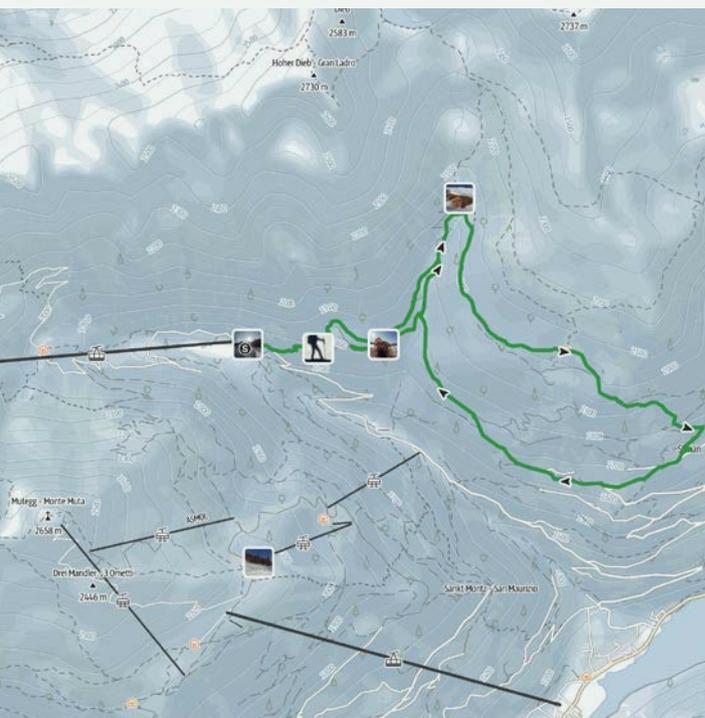
Questi stimoli “dolci”, provocati da uno sport di resistenza moderato, esercitano un effetto allenante del sistema immunitario, eliminando in maniera più efficiente le cellule potenzialmente dannose e aumentando al contempo l’attività dei linfociti. Frequenti malattie infettive delle vie respiratorie, come raffreddamenti, infiammazioni della gola e tonsilliti, sono molto più rare tra gli sportivi amatoriali rispetto a chi non pratica alcuna attività fisica. Poiché anche le cellule NK possono reagire più tempestivamente agli attacchi tumorali, una regolare pratica sportiva diminuisce il rischio di ammalarsi di cancro.



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

### Quali discipline rafforzano il sistema immunitario?

In linea di principio, sono consigliabili unità di allenamento che non portino al limite assoluto di sollecitazione: tutte le attività che affaticano il corpo in misura moderata e vengono percepite come piacevoli, favoriscono la riduzione delle tensioni e supportano il sistema immunitario in fiacchito dallo stress quotidiano. Chi, ad esempio, pratica tre-quattro volte alla settimana del moderato jogging, aumenta fino al 50 per cento il numero delle cellule T o killer. E, in questo caso, l’età non conta: uno sport di resistenza è efficace a 20 come a 60 anni.



LIBRI

## Una terra promessa

Un personalissimo racconto in presa diretta del presidente che ci ha dato la forza di credere nel potere della democrazia. In questo libro, Barack Obama parla in prima persona della propria incredibile odissea, da giovane alla ricerca di un'identità a leader del mondo libero, e descrive con sorprendente ricchezza di particolari la propria educazione politica e i momenti più significativi del primo mandato della sua storica presidenza, un periodo di profonde trasformazioni e sconvolgimenti. "Una terra promessa" è un libro straordinariamente intimo e introspettivo. L'autore si esprime con franchezza sulla difficoltà di far convivere il ruolo di candidato nero alla presidenza, il peso delle aspettative di un'intera generazione mobilitata da messaggi di "speranza e cambiamento" e la necessità di essere moralmente all'altezza delle decisioni cruciali da prendere.



Barack Obama,  
"Una terra promessa", Garzanti Libri,  
848 pagine,  
ISBN: 978-88-1114-987-3,  
prezzo: 28,00 euro



RICETTE

### Miscela di porridge e mele al forno

Tritare grossolanamente con un coltello gli anelli di mela, l'uva sultanina e le mandorle. Riempire una terrina capiente con gli altri ingredienti e mescolare bene. Versare in due grandi bicchieri.

INGREDIENTI PER 2 BICCHIERI GRANDI:

- 40 g di anelli di mela essiccati
- 120 g di uva sultanina
- 100 g di mandorle
- 400 g di fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini di miglio bruno macinato
- 2 cucchiaini di cannella
- ½ cucchiaino di cardamomo
- 1 pizzico di polvere di vaniglia



Tratto da  
**Barbara Prast: Mein Frühstückstisch**  
[La mia colazione, NdT] Bowl e snack energetici,  
anche per una pausa durante la giornata

Edition Raetia, Bolzano 2021, ISBN: 978-88-7283-761-0,  
prezzo: 17,90 euro

Specialità altoatesina	Cravattino a farfalla			Iniziali della Keaton		Piante acquatiche	La moneta per gli inglesi
Varietà di mela	Madre di Artemide			La capitale bulgara		Simbolo del bario	Castello dell'Alto Adige
			Un formato di file	La bicicletta da neve		5	
			Prefisso che vale fuori				
Inventò i logaritmi		1			Mira ..., regista indiana		
Satellite naturale di Giove					Sigla per bancomat		
	8			Fond. Archit. Firenze, sigla		Nuoro, sigla	
				Mister in breve		Nicaragua, sigla	
Quotidiano in lingua td.		6					Tonalità di azzurro
Pronome personale							
	50, cifra latina		Lo sono certi sali				
					2		
	Iniziali della Muti			Cognome americano	Il mal sottile, sigla	Centro europeo cinematografico, sigla	
	Una preposizione				Santuario biellese	Nome fem. spagnolo	
Rete locale di computer			Punto telegrafico				
Uno stato degli USA			Il lato della nave al vento	3		Gli al singolare	
						Paolo ..., scrittore	
	Il dio dei pastori		Pesci dei bassi fondali dalla livrea argentea				Stato della Nigeria
							4
Pieno di rischi							
					Una festa mondiale		
Medico in tedesco ... Arendt, filosofa							
		7			Un generale persiano		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



## IL SEGRETO DI UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

### La realtà soggettiva

Non c'è nulla che il nostro cervello detesti maggiormente della casualità. In epoca preistorica, l'incontro fortuito con una tigre dai denti a sciabola poteva essere fatale. Anche se oggi siamo esposti a situazioni di rischio ben diverse, a livello cerebrale nulla è cambiato. Per questo, continuiamo a fare previsioni su cosa potrebbe accadere, mettendo a confronto le situazioni nuove con quelle conosciute, e andiamo inconsapevolmente alla ricerca di regole nascoste e possibili nessi.

**Pec qverto, è pohhibi7e leyyexe qveòta pra8e, alcke se m?Ite le22ere nin sopo al ?opo poçto.**  
*(Per questo, è possibile leggere questa frase, anche se molte lettere non sono al loro posto.)*

Il nostro cervello la confronta con ciò che conosce e inconsapevolmente la completa. Lo stesso accade in ogni tipo di comunicazione: in particolare quando affrontiamo discussioni cariche di emotività, tendiamo a completare le affermazioni verbali e non verbali del nostro interlocutore, creandoci un'immagine individuale, una sorta di realtà soggettiva.

**Consiglio:** durante le conversazioni, prestiamo attenzione ai nostri processi mentali e alle reazioni che ne conseguono.



Dieter Oberhuber, mediatore economico



Ogni vita è unica.  
Esattamente come la  
**consulenza cooperativa,**  
la bussola finanziaria  
che ti accompagna per  
tutta la vita.

Desideri, obiettivi e opportunità, protezione e previdenza:  
tutto ciò che ruota intorno a te, nell'ambito di una  
consulenza individuale, al cui centro ci sei tu.  
Sì, è il nostro mestiere, perché siamo una banca cooperativa.  
[www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen**  
La mia banca