



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

04/2024

magazine

PREVIDENZA

Clima estremo & assicurazioni

**NUOVA IMMAGINE DELLE 10
CASSE RAIFFEISEN**

La vicinanza è il messaggio principale

A COLLOQUIO 20

con Susan J. Moldenhauer, esperta
di finanza e career coach



Spazio alla **serenità.**

Ad esempio in caso di infortunio.

E tu come ti sei tutelato?
Parliamone.

Ogni tanto la vita ci gioca un brutto scherzo. Un grave infortunio non solo può creare un enorme vuoto in famiglia, ma spesso comporta anche difficoltà finanziarie per i familiari. Proteggersi significa farsi carico della responsabilità. Parliamone.

www.raiffeisen.it



Raiffeisen
La mia banca

Cari lettori e lettrici

Inondazioni, smottamenti, frane: anche in Alto Adige sono sempre più frequenti i fenomeni meteorologici estremi, le cui conseguenze possono tradursi in ingenti danni economici



e perdite per privati e aziende, rendendo sempre più importante tutelarsi con un'assicurazione adeguata.

Anche la legge è intervenuta in tal senso: con l'approvazione della Finanziaria 2024, entro la fine dell'anno, le aziende sono tenute a stipulare una polizza a protezione del rischio di

calamità naturali, mentre i privati possono fare in parte affidamento sulle assicurazioni che coprono i fabbricati, anche se non sempre offrono una salvaguardia totale.

Vi consigliamo pertanto di verificare attentamente la vostra posizione e, se necessario, di integrarla con le garanzie necessarie. Tutto sommato, si tratta di proteggere il luogo più prezioso al mondo, casa vostra. Il vostro consulente assicurativo Raiffeisen sarà lieto di assistervi e di aiutarvi a individuare la soluzione che fa al caso vostro.

Buona lettura!
Ingeborg Stubenruß

Raiffeisen magazine online:
www.magazin.raiffeisen.it



COPERTINA

04 Clima estremo & assicurazioni
Agire con cautela ed essere preparati

DENARO & CO.

08 Ethical Banking
In visita a Thomas Hafner del Sonnenleitenhof, pioniere di Bioland

09 Federazione Raiffeisen
Solidità, stabilità ed efficienza

12 Assicurazioni outdoor
Ben attrezzati per affrontare i capricci del meteo

14 Imposte
Trattamento fiscale delle criptovalute

16 Criminalità online
La vera storia di un tentativo di frode e alcuni consigli per tutelarsi

A COLLOQUIO

20 Una gestione migliore del denaro
Intervista all'economista Susan J. Moldenhauer, autrice e career coach

GENTE & PAESI

23 Novità dalle Case Raiffeisen
Si parla di teatro per bambini, gite per soci, sponsorizzazioni e molto altro ancora

CONSIGLI & SVAGO

28 Avventure nella natura
Escursione all'"Hasenöhrl" sopra Martello

31 Il segreto di una comunicazione efficace
Evitare le generalizzazioni

Agire con cautela ed essere ben preparati

Anche in Alto Adige si moltiplicano gli eventi meteorologici estremi, comportando un aumento dei sinistri e maggiori oneri per assicurati e compagnie. Ma qual è il modo migliore per tutelarsi?



Il climatologo Marc Zebisch

Tempeste con danni al patrimonio forestale, smottamenti e frane nelle aree rurali o lunghi mesi di aridità si sono sempre verificati, ma mai con questa frequenza e intensità. “La siccità del 2022 è stata la peggiore registrata in Europa negli ultimi 500 anni, mentre nell’agosto 2023 la Slovenia è stata flagellata da inondazioni senza precedenti, che hanno colpito un terzo del suo territorio”, riferisce il **climatologo Marc Zebisch di Eurac Research a Bolzano**. “Si tratta di fenomeni di entità nettamente superiore a quanto accadeva in passato”. Statisticamente parlando, le fortissime precipitazioni che hanno interessato le Marche nel 2022 dovrebbero verificarsi solo una volta ogni 1000 anni. “Questi numeri ci fanno comprendere che siamo in una situazione completamente nuova”, prosegue Zebisch.

Eventi estremi in aumento

In Europa centrale e settentrionale, le precipitazioni intense sono sempre più frequenti, al pari della siccità nelle regioni centrali e meridionali e delle ondate di calore in tutto il continente. Questi sviluppi sono statisticamente comprovati e ciò che già oggi è una realtà su larga scala, si riflette in misura minore anche in Alto Adige.

“È possibile dimostrare che le forti precipitazioni, così come le ondate di calore, sono in aumento anche nella nostra provincia”, ribadisce Zebisch. Piogge estreme, grandine, inondazioni, smottamenti e altri fenomeni estremi sono pericolosi e causano danni che, nel migliore dei casi, sono coperti dalle polizze. Ma l’incremento dei sinistri ha, ovviamente, conseguenze anche sulle compagnie assicurative.

Thomas Gruber, responsabile vendite e amministrazione di Raiffeisen Servizi Assicurativi, afferma: “Nel 2023, l’Italia ha registrato danni dovuti a eventi naturali nell’ordine di diversi miliardi di euro, con un notevole balzo rispetto agli anni precedenti”. E aggiunge: “Anche nella nostra provincia assistiamo a un incremento dei sinistri, causati in prevalenza da tempeste, fulmini e grandine che si abbattano su impianti fotovoltaici e facciate delle abitazioni”. ▶

“I fenomeni meteorologici estremi continueranno a intensificarsi anche in Alto Adige”

Il climatologo Marc Zebisch



Gli eventi atmosferici più gravi
possono causare danni anche ingenti

Aumento dei fenomeni meteorologici estremi

(CONFRONTO CON IL 2022)

Nel 2023, l'Italia ha registrato 378 episodi di meteo estremo (+22%)

ALLUVIONI: **+170%**

ONDATE DI CALORE: **+150%**

PIOGGIA INTENSA: **+64%**

INONDAZIONI: **+35%**

GRANDINE: **+12%**

Le regioni più colpite sono

LOMBARDIA ED EMILIA-ROMAGNA.

Inondazioni e frane hanno causato

31 VITTIME e danni per diversi miliardi di euro.

Fonte: LEGAMBIENTE

► La risposta del settore assicurativo

Fino a un certo ammontare, di solito, la compagnia liquida direttamente i danni mentre, in caso di somme più ingenti, intervengono le imprese di riassicurazione, cui si servono le stesse compagnie per assicurarsi a loro volta. A fronte dell'incremento di sinistri estremi, anche i riassicuratori cercano di aumentare i premi per le compagnie e ridurre le coperture. Ma, a un certo punto, cresceranno anche i premi per i clienti finali? Secondo Gruber, non siamo ancora a questo punto: dovremo attendere e vedere come si evolve la situazione, nel frattempo, però, ciascuno può fare la sua parte (vedi intervista a pag. 7).

Obbligo assicurativo per le aziende

Anche da parte del governo, in quest'ambito si registrano novità. Entro il 31 dicembre, tutte le aziende con sede o operanti in Italia sono tenute a stipulare una polizza per proteggersi dai danni a terreni, edifici e proprietà, causati da calamità naturali come alluvioni, terremoti, frane e altro.

Le ragioni sono molteplici. “Lo Stato ha deciso di non rispondere più dei danni causati dai disastri naturali”, spiega Gruber. Pertanto, i cittadini sono chiamati a tutelarsi in prima persona anche dagli eventi che prima erano a carico dello Stato. Un altro motivo è legato alla scelta, da parte di alcune compagnie di assicurazione e riassicurazione, di non assumersi determinati rischi. Nelle aree ad alto pericolo, nessuna impresa vuole liquidare i danni.

“Non è possibile tutelarsi al 100%: a fronte di eventi meteorologici estremi e calamità naturali, rimane sempre un rischio residuo”

L'esperto di assicurazioni Thomas Gruber

Intervento dei Vigili del Fuoco su una strada allagata



Finora la polizza obbligatoria era stata introdotta solo per il comparto auto, dove la compagnia è tenuta a stipulare un contratto con il cliente. “Verrà introdotto l'obbligo a contrarre, il che significa che gli assicuratori dovranno farsi carico di tale rischio, senza la possibilità di rifiutarsi”.

L'assicurazione obbligatoria coprirà gli eventi catastrofici, presumibilmente terremoti, inondazioni e frane, mentre non includerà i “normali” fenomeni naturali come tempeste, fulmini, pioggia battente e grandine. Al momento, non è stata ancora definita la strutturazione precisa della polizza.

Cosa succederà ora?

“Siamo nel bel mezzo del surriscaldamento globale”, ci spiega Zebisch, “non abbiamo la possibilità di fermarlo, ma solo di rallentarlo. Già oggi le temperature si attestano a un livello superiore alla media di 1,2-1,5°C. Secondo l'accordo di Parigi sul clima, il riscaldamento globale dovrebbe fermarsi a 1,5°C ma, anche nella migliore delle ipotesi, se facciamo tutto il possibile per ‘frenarlo’, arriveremo a 1,8-1,9°C. Al momento, ci stiamo muovendo verso i 2,5°C, una situazione estrema: in ogni caso, anche se lo arrestassimo a 1,5°C, i fenomeni meteo estremi sarebbero destinati ad aumentare”.

Per l'Alto Adige, ciò significa più precipitazioni intense, inondazioni, frane e smottamenti, tempeste, siccità e ondate di calore, con pesanti conseguenze su salute, insediamenti umani, agricoltura e foreste. "Assistiamo increduli a questa evoluzione", prosegue Zebisch.

Adottare la dovuta cautela

Nonostante questi fattori imponderabili, Thomas Gruber suggerisce di mantenere la calma. "Il mio consiglio è di informarsi e comportarsi di conseguenza". Al verificarsi di un sinistro, è necessario contattare la Cassa Raiffeisen con cui è stata stipulata la polizza. Per i danni di minore entità, si può ricorrere alla segnalazione online tramite la Raiffeisen-App. "È importante effettuare la denuncia il prima possibile: spesso le conseguenze dell'acqua, ad esempio, possono essere minimizzate grazie a una reazione tempestiva", afferma Gruber, che aggiunge: "Non esiste una copertura totale che possa escludere un rischio residuo". /ma

ASSICURAZIONI E SPIRITO D'INIZIATIVA

"Tutti dovrebbero essere assicurati contro le calamità naturali"

Thomas Gruber, esperto del settore assicurativo, ci illustra le soluzioni più opportune e fa il punto sulla prevista introduzione di una copertura obbligatoria per le imprese.

Signor Gruber, contro quali rischi ci si assicura di solito?

Thomas Gruber. La maggior parte delle persone tende a coprirsi dai danni causati agli edifici da tempeste, fulmini e grandine (vedi pag. 12), mentre pochissimi sono assicurati contro smottamenti, frane e valanghe. In Italia, calamità naturali come terremoti o inondazioni sono raramente incluse nelle polizze e chi ha bisogno di tutelarsi, perché ad es. vive in una zona a rischio, ha maggiore difficoltà a ottenerle, poiché le compagnie reputano il rischio eccessivo.

L'Italia sta pensando di introdurre l'obbligo per le aziende di assicurarsi contro le calamità naturali, estendendolo in un secondo momento ai privati.

Cosa ne pensa?

La copertura riguarda gli eventi catastrofici, che la compagnia dovrebbe offrire come pacchetto. L'aspetto positivo è che, al verificarsi di un sinistro, tutti sarebbero tutelati, ma di contro l'obbligo verrebbe esteso anche a chi non corre alcun rischio. Dobbiamo attendere per vedere esattamente come sarà formulato il testo di legge e l'entità dei costi.



Thomas Gruber è responsabile del reparto vendite e amministrazione di Raiffeisen Servizi Assicurativi

Cosa significa tutto questo per l'Alto Adige?

Terremoti e alluvioni colpiscono meno la nostra regione, che è invece interessata più spesso da tempeste, fulmini, frane, valanghe e grandinate, con pesanti conseguenze non solo sull'agricoltura, ma anche su automobili, tetti e facciate.

A cosa devono prestare attenzione i proprietari di case e auto? Cosa è assolutamente indispensabile e di cosa si può, invece, fare a meno?

Tutti dovrebbero essere coperti contro gli eventi naturali. Il mio consiglio è di verificare le garanzie offerte dalla polizza, possibilmente rivolgendosi alla propria filiale Raiffeisen, così da adeguarle in caso di necessità. È essenziale assicurare gli edifici residenziali, comprensivi degli arredi, e i veicoli, ma anche le sedi legali e il parco auto delle aziende, così come il raccolto degli agricoltori. /ma

ETHICAL BANKING

Ospiti di un pioniere Bioland

*A colloquio con Thomas Hafner del
maso Sonnleitenhof di Terlano.*

Nel 1991, Thomas Hafner ha convertito il Sonnleitenhof all'agricoltura biologica, diventando così uno dei pionieri di Bioland sin dalla fondazione di quest'associazione. "Già prima di allora avevamo sperimentato metodi di coltivazione biologici delle mele, all'epoca una rarità che fece scalpore: non esistendo ancora una sperimentazione, né tanto meno supporto in termini di consulenza, la produzione comportava sforzi enormi", ricorda Thomas durante la nostra visita al maso. Ancora oggi è considerato all'avanguardia e i suoi meleti sono un ottimo esempio di promozione della biodiversità. La sua azienda, adagiata su due grandi aree tra Terlano e Appiano, è votata alla coltivazione di robuste varietà di mele, vitigni resistenti alle malattie fungine, ma anche asparagi e ortaggi biologici per l'autoconsumo, nonché all'allevamento di pecore nane.



ATTENZIONE A SOSTENIBILITÀ E BIODIVERSITÀ

La fertilità del suolo e la formazione di humus sono aspetti essenziali per Thomas che, come fertilizzante, impiega principalmente letame bovino compostato, favorendo così la formazione di humus e lo sviluppo del suolo. Le siepi non servono solo a limitare l'effetto deriva, ma sono anche un importante rifugio per la biodiversità. La casetta contenente le attrezzature per l'irrigazione, con le assi di legno perforate, offre alle api selvatiche un gradito luogo di nidificazione. **Recentemente, il Sonnleitenhof insieme a un altro maso è stato insignito del titolo di "Azienda modello Bioland" per il 2024.**

ETHICAL BANKING: CICLI TRASPARENTI PER LA PROMOZIONE DI PROGETTI MIRATI

"Un agricoltore ha la responsabilità di produrre alimenti sani e dare visibilità alla sua attività: tutto sommato, opera in armonia con la natura per generare un valore aggiunto", sottolinea con convinzione Thomas, che aggiunge: "In Ethical Banking, le risorse finanziarie confluiscono in cicli brevi e trasparenti, offrendo ai risparmiatori l'opportunità di entrare in relazione con i progetti sostenuti."



Decidendo consapevolmente come impiegare il proprio denaro, è possibile fare la differenza e impegnarsi a favore di un'iniziativa che sta a cuore", conclude l'agricoltore del Sonnleitenhof. /rf

PER SAPERNE DI PIÙ:



Link diretto al cortometraggio:
[www.youtube.com/
watch?v=L4bQfL_-0mA](https://www.youtube.com/watch?v=L4bQfL_-0mA)

www.youtube.com/ethicalbanking
www.ethicalbanking.it

Fatti & cifre

CURIOSITÀ

100.000 euro investiti nel 2019 sono diventati...

Azioni europee →
191.335,10

Obbligazioni europee →
93.940,10

Euribor 3M →
104.174,99

FONTE: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
(AGGIORNAMENTO AL 21.06.2024)





I membri del nuovo Consiglio di amministrazione e del Collegio sindacale con Herbert Von Leon (al centro, seduto) e Robert Zampieri (a sx), rispettivamente presidente e direttore generale della Federazione Raiffeisen

FEDERAZIONE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

Solidità, stabilità ed efficienza

In occasione dell'assemblea generale del 13 giugno, è stato presentato il bilancio dell'esercizio 2023, che si è chiuso con risultati soddisfacenti.

“Nonostante le numerose sfide, anche lo scorso anno, l'andamento del Sistema Raiffeisen si è caratterizzato per solidità, stabilità ed efficienza”, ha sottolineato **Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen** che, con 361 società aderenti e oltre 240.000 soci individuali, è la principale associazione cooperativa dell'Alto Adige, dove vanta un profondo radicamento nella società. Le realtà associate al Sistema Raiffeisen manifestano una forza economica significativa, soprattutto, nelle aree rurali. Nel 2023, quest'organizzazione ha generato complessivamente **un valore aggiunto lordo di 876 milioni di euro**, pari a 3.751 euro per famiglia altoatesina, **mentre quello allargato assomma a quasi 1,58 miliardi di euro.** Ai circa 8.500 dipendenti sono stati erogati complessivamente 495 milioni di euro.

Beneficio per i soci ed efficienza

“Vogliamo generare il massimo beneficio possibile per i nostri soci”, ha sottolineato **il direttore generale Robert Zampieri**, “e per questo lavoriamo costantemente al miglioramento dei servizi esistenti in linea con il fabbisogno e all'offerta di nuovi, orientando la strategia sempre più alle loro esigenze”. L'obiettivo è rendere la Federazione Raiffeisen ancora più moderna, smart ed efficiente. Una delle sfide principali è quella di offrire loro sostegno e tutela a fronte della normativa sempre più incalzante mentre, al fine di supportarli nella ricerca di personale, è stato istituito il reparto Recruiting.

Sul fronte del rapporto con i dipendenti, oltre all'introduzione della settimana lavorativa di 4,5 giornate, alcune tappe importanti sono state il conseguimento dell'audit “famigliaelavoro” e la certificazione della parità di genere. Infine, sono stati realizzati alcuni progetti innovativi, tra cui quello denominato “Fondazione Raiffeisen”, che offre alle Casse l'opportunità di sostenere il proprio bacino d'utenza anche al di là dell'attività bancaria. **/vic**

ELEZIONE DEI NUOVI ORGANI

Ecco la composizione del Consiglio di amministrazione e del Collegio sindacale di recente nomina.

Consiglio di amministrazione:
Herbert Von Leon (presidente), Alois Karl Alber (1° vicepresidente), Harald Werth (2° vicepresidente), Barone Georg Eyrl, Karl Hofer, Nikolaus Kerschbaumer, Andreas Kofler, Georg Kössler, Thomas Oberhofer, Eva Pramstrahler, Joachim Reinalter, Leonhard Resch, Johannes Runggaldier, Andreas Sapelza, Johann Josef Spechtenhauser, Andreas Tappeiner, Ursula Thaler e Peter Winkler.

Collegio sindacale: Josef Auer (presidente), Andreas Josef Jud e Florian Kiem.

La vicinanza è il messaggio centrale della comunicazione, sia nel rapporto interpersonale con la clientela, sia nell'interazione digitale



Più vicini. Più banca.

NUOVA IMMAGINE DELLE CASSE RAIFFEISEN

Più vicini, più banca

Dalla primavera scorsa, le Casse Raiffeisen si presentano sul mercato con una nuova immagine, volta a ribadire il tradizionale concetto di vicinanza personale e la crescente interazione digitale con soci e clienti. Questo branding moderno incarna una realtà bancaria che si contraddistingue per solide relazioni interpersonali con un chiaro orientamento al futuro.

Le Casse Raiffeisen sono banche cooperative caratterizzate da un forte senso di appartenenza, il cui operato si rifà ai principi di comunità e solidarietà, ma sono anche partner finanziari affidabili, al fianco di soci e clienti in ogni fase della loro vita.

La vicinanza personale e la capillare rete finanziaria sono i fattori chiave del loro successo.

Mutate esigenze dei clienti e opportunità derivanti dalle nuove tecnologie

L'attività bancaria, sempre più influenzata dalla digitalizzazione, si sta aprendo a nuove opportunità. Al fine di soddisfare le mutate esigenze della clientela e preservare la propria competitività, negli ultimi anni le Casse Raiffeisen hanno investito sempre di più nella tecnologia. L'obiettivo è quello di offrire un'esperienza all'insegna del comfort e della continuità, che sfrutti i vari canali disponibili, sostenendo e accompagnando i clienti sulla strada verso la digitalizzazione.

Un approccio umano al futuro digitale

Allo scopo di sottolineare lo stretto legame con la clientela e le organizzazioni operanti sul territorio, nella comunicazione si è puntato su messaggi emozionali, un aspetto che si riflette anche nell'universo digitale ed è ribadito dall'introduzione del nuovo claim "Raiffeisen. Più vicini. Più banca.". Questa nuova identità del marchio è stata accompagnata da un'ampia campagna di immagine crossmediale.

ROBi, il nuovo Online Banking

Il 22 maggio ha preso il via anche la nuova versione di ROBi, il servizio di Online Banking delle Casse Raiffeisen: innovativo, personalizzato e intuitivo, con il suo design moderno, offre ai clienti una rapida panoramica delle loro finanze, facilitando l'operatività bancaria. L'applicativo, che sarà costantemente sviluppato e ampliato con nuove funzioni, può essere utilizzato all'insegna della massima flessibilità da computer, tablet e altri dispositivi mobili, oltre a essere personalizzabile con un nome per ciascun account e uno sfondo a scelta. Per il momento, sarà possibile continuare a utilizzare anche la vecchia versione dell'Online Banking. /is

DONNE ALLA GUIDA DELLE COOPERATIVE

In crescita la percentuale femminile nelle posizioni chiave

In seguito alle elezioni tenutesi nella primavera di quest'anno, gli organi direttivi delle cooperative Raiffeisen registrano una presenza decisamente più massiccia di donne. Negli ultimi anni, la quota femminile è aumentata costantemente, grazie al crescente interesse di donne qualificate a ricoprire tali ruoli e alla normativa della Banca d'Italia del 2013, che prevede una composizione più diversificata di tali organismi.

Sin dal 2015, il **gruppo di lavoro "Donne alla guida di società cooperative" della Federazione Raiffeisen** si batte proprio in tal senso e, sotto la direzione di **Paulina Schwarz, presidente della Cassa Raiffeisen Etschtal**, ha dato vita a una rete che promuove il confronto e lo scambio di esperienze tra donne motivate. A giugno, il testimone è passato a **Ursula Thaler, presidente della cooperativa sociale humanitas24**, che si dichiara ottimista riguardo al suo nuovo incarico. "Paulina Schwarz ha fatto un ottimo lavoro di sviluppo e sensibilizzazione", ha dichiarato, "e nei prossimi anni è nostra intenzione continuare a promuovere una maggiore presenza di donne negli organi direttivi delle cooperative, incoraggiandole e sostenendole lungo tale percorso".

I frutti di questi sforzi sono già visibili: al termine delle nuove elezioni, nei massimi organi delle Casse Raiffeisen sedevano 152 donne, di cui 74 consigliere e 78 sindache, **il che corrisponde a una quota del 34 per cento**, contro l'11 per cento del 2015. Anche nelle posizioni chiave delle cooperative operanti in altri settori, come quelle sociali, vinicole, di acquisto ed energetiche, la componente femminile ha registrato un costante incremento e **ora si attesta al 18 per cento**. Complessivamente, sono 513 le donne presenti nei Consigli di amministrazione e di vigilanza delle 361 realtà aderenti alla Federazione Raiffeisen, a testimonianza del positivo sviluppo della diversità di genere a livello dirigenziale.

[/isch](#)



Ursula Thaler (a dx) ha rilevato il testimone da Paulina Schwarz alla presidenza del gruppo di lavoro "Donne alla guida di società cooperative"

Approfondimenti ed esperienze

OGGI A COLLOQUIO:

MARIA DIETL

Professione: direttrice dell'Ufficio del libro fondiario di Bolzano

Funzione: consigliera della Cassa Raiffeisen Oltradige

Motto: chi fa solo quello che sa fare, resterà sempre quello che è. (Henry Ford)



Cosa L'ha spinto a dare il Suo contributo alla Cassa Raiffeisen Oltradige in veste di consigliera?

Durante un evento dedicato alle donne nel 2018, Philipp Oberrauch, presidente della Cassa Raiffeisen Oltradige, aveva così esordito: "Sono molto lieto di constatare una nutrita presenza di donne, perché abbiamo bisogno di loro per il rinnovo dei nostri organi". È stato in quell'occasione che ho deciso di candidarmi perché, se rimani a casa, non puoi cambiare le cose.

Come si svolge il Suo lavoro all'interno del Consiglio?

Grazie alla mia esperienza al libro fondiario, posso dare un contributo fattivo, essendo entrata spesso in contatto con l'universo bancario, ad es. al momento del rilascio di fidejussioni a fronte di un prestito o dell'iscrizione di un'ipoteca. Quello del credito è un settore complesso, che ha richiesto un'immersione totale nella materia per quasi sei mesi. Oltre alla mia esperienza professionale, anche quella personale mi è di aiuto nella valutazione delle singole situazioni.

Quale suggerimento darebbe a una donna che sta pensando di entrare nel Consiglio di amministrazione di una Cassa Raiffeisen?

I requisiti imposti dalla Banca d'Italia e dalle altre banche europee sono molto rigidi: io ho studiato giurisprudenza, ma sono necessari anche fondamenti di economia. È importante informarsi a fondo e chiedere supporto. Per quattro mesi mi sono presentata alle riunioni in anticipo, così da avere il tempo di farmi spiegare tutti i dettagli dagli esperti di banca e revisione. [/isch](#)

Info: www.raiffeisenverband.it/Arbeitskreis-Frauen

ASSICURAZIONE OUTDOOR

Ben attrezzati per affrontare i capricci del meteo



L'esperto assicurativo
Werner Müller

In estate, terrazze, balconi e giardini vengono arredati in modo confortevole e curati nei minimi dettagli, per dare vita a vere e proprie oasi di benessere. Essendo però esposti alle intemperie, sono a rischio di danni da maltempo, per cui si consiglia di controllare periodicamente la copertura assicurativa.

In piena estate, fanno nuovamente la comparsa i mobili da giardino e tutti i dispositivi di ombreggiamento: molti si improvvisano giardinieri per godersi appieno il loro angolo di relax **Werner Müller, consulente di Raiffeisen Servizi Assicurativi**, ci spiega a quali aspetti prestare attenzione in tema di polizze.

Com'è possibile proteggere edifici, capanni e muri del giardino?

Werner Müller. L'assicurazione del fabbricato protegge l'abitazione e tutte le parti collegate in modo permanente allo stabile dai danni causati da acqua, tempesta e incendio. Oltre a porte e infissi, di solito sono compresi anche l'annesso capanno per gli attrezzi, i dispositivi di ombreggiamento ancorati al muro della casa e gli impianti fotovoltaici o i muretti del giardino.

Attenzione: non tutte le polizze includono automaticamente le strutture isolate dall'abitazione – come “casette” e piscine – che devono quindi essere espressamente specificate nel contratto.

Mobili e attrezzi da giardino devono essere assicurati separatamente?

Sì, l'assicurazione del fabbricato copre solo l'edificio in sé, ma non il suo contenuto: tutto ciò che si trova al suo interno, inclusi mobili e attrezzi da giardino o da barbecue, è considerato suppellettile domestica e rientra nella relativa polizza. Spesso il valore di tali beni è sottostimato, motivo per cui raccomando di verificare periodicamente il massimale indicato per il mobilio, soprattutto se sono stati fatti acquisti importanti per il balcone o il giardino. Va però tenuto conto che, di regola, i beni mobili custoditi all'aperto non sono assicurati contro i fenomeni atmosferici.



Una protezione per te e per l'ambiente

IMPORTANTI MISURE IN AMBITO ASSICURATIVO A TUTELA DELL'AMBIENTE

CONSIDERAZIONE DEGLI ASPETTI ECOLOGICI IN FASE DI INVESTIMENTO

Tutte le polizze vita di AssimocoVita sono in linea con le direttive ESG in materia di ambiente, iniziative sociali e governance.

SERVIZI E PRESTAZIONI SPECIALI

- **Aiuto immediato a fronte di calamità naturali:** la copertura "calamità naturali" integra quella della polizza sull'abitazione di Assimoco, intervenendo SENZA sovrapprezzo e in maniera AUTOMATICA, a beneficio di tutti gli assicurati Raiffeisen fino a un massimale di 10.000 euro.
- **Minimizzazione del danno nelle situazioni di emergenza:** in caso di sinistro, viene automaticamente attivata la collaborazione con particolari aziende, ad es., per la deumidificazione professionale di edifici a fronte di danni da acqua o per la rimozione degli odori in seguito a incendio.

RELAZIONE SUL BENE COMUNE

In veste di Società Benefit, Raiffeisen Servizi Assicurativi e il suo partner Assimoco valutano annualmente il proprio impatto sulla società e sull'ambiente, avvalendosi di una onerosa procedura di audit.

SALVAGUARDIA DELLE NUOVE TECNOLOGIE

Raiffeisen assicura i produttori di energia verde, come le centrali elettriche e di teleriscaldamento locali.

Assicurazione e previdenza privata con Raiffeisen nel segno della sostenibilità e dell'etica

Con la sua attività, Raiffeisen Servizi Assicurativi dà un contributo positivo alla tutela dell'ambiente e della società.



E per quanto riguarda i dispositivi di ombreggiamento, come ombrelloni e tende da sole?

In questo caso, vale quanto segue: se sono ancorati in modo permanente all'edificio, di norma sono inclusi nell'assicurazione del fabbricato mentre, se sono indipendenti, devono essere esplicitamente menzionati nella polizza. Questo è uno dei punti da chiarire direttamente con la compagnia.

Su che tipo di assistenza possono contare gli assicurati Raiffeisen?

In caso di danni causati da eventi atmosferici eccezionali, chi è assicurato con Raiffeisen ha diritto a un servizio di assistenza immediata per avviare in modo rapido e semplice le necessarie riparazioni.

La garanzia "calamità naturali" estende senza costi aggiuntivi la copertura dell'assicurazione sull'abitazione Assimoco, ad es. in caso di inondazioni o frane, fino a un massimale di 10.000 euro. Maggiori informazioni possono essere richieste ai consulenti assicurativi delle Casse Raiffeisen. /ih



DICHIARAZIONE DEI REDDITI MOD. 730

Trattamento fiscale della criptovalute

Con la dichiarazione dei redditi di quest'anno, il governo ha introdotto alcune modifiche riguardanti la tassazione delle criptovalute, che rientrano tra gli sforzi dell'Agenzia delle Entrate volti ad accrescere la trasparenza e migliorare il rispetto degli obblighi fiscali in quest'ambito.

L'Agenzia delle Entrate ha emanato precise norme per il trattamento fiscale dei proventi da criptovalute

Com'è risaputo, i privati cittadini residenti in Italia devono riportare in sede di dichiarazione i beni detenuti all'estero, come immobili, conti correnti, investimenti finanziari e polizze sulla vita, ma anche criptovalute. In precedenza, queste ultime dovevano essere dichiarate esclusivamente tramite i "Redditi PF"; pertanto, chi si avvaleva del mod. 730, doveva indicare tali attività separatamente. Con il nuovo modello 730 è stato introdotto il quadro W, nel quale è possibile riportare anche le criptovalute.

Nella dichiarazione dei redditi, i contribuenti sono tenuti a fornire informazioni dettagliate sulle attività in criptovalute, anche se non ne hanno ricavato alcun profitto. Ciò dovrebbe consentire alle autorità fiscali di procedere più agevolmente con la verifica di tali patrimoni, migliorando la precisione dei dati indicati.

Una dichiarazione più accurata consente infatti migliori controlli sulla corretta tassazione dei profitti e sulla segnalazione di tutte le transazioni imponibili. Si rammenta che l'omessa dichiarazione è soggetta a pesanti sanzioni.

Come per le altre attività detenute all'estero, quelle in criptovalute sono soggette a un'imposta patrimoniale del 2 per mille sul valore alla fine dell'anno.

Se si realizzano plusvalenze superiori a 2.000 euro l'anno, queste devono essere dichiarate anche tra i "Redditi PF" del quadro RT e sono soggette a un'imposta sostitutiva del 26% (non è consentita la dichiarazione attraverso il mod. 730).

Le minusvalenze superiori a 2.000 euro, invece, possono essere riportate per un massimo di quattro anni e compensate con future plusvalenze derivanti da altre operazioni in criptovalute. Il costo o il valore di acquisizione dev'essere documentato con precisione ai fini di un'eventuale ispezione. Le imposte devono essere versate dal contribuente stesso tramite F24; in questo caso, non è consentita la trattenuta in busta paga da parte del datore di lavoro.

Benjamin Achammer
Area Fiscale & Contabile
Federazione Cooperative
Raiffeisen



L'autunno si tinge di verde: un contributo concreto alla tutela ambientale

Nel 2020, la Cassa Centrale Raiffeisen ha lanciato con successo il suo primo green bond per piccoli risparmiatori secondo gli standard ICMA – il primo di questo genere in Alto Adige – per un importo complessivo di 15 milioni di euro. Ciò ha segnato l'inizio delle emissioni annuali di obbligazioni sostenibili, elemento centrale della strategia della banca in materia.



In autunno, la Cassa Centrale proporrà nuovamente la possibilità di sottoscrivere un green bond, offrendo ai risparmiatori l'innovativa opportunità di investire in progetti con un impatto ambientale positivo e assicurarsi al contempo un guadagno finanziario. **Partecipa anche tu e sostieni attivamente i progetti sostenibili!**

Allo scopo di garantire massima trasparenza e credibilità, il quadro giuridico di riferimento per l'emissione di obbligazioni conformi ai criteri ESG, in linea con gli standard ICMA, è stato verificato da una società di revisione indipendente.

VANTAGGI PER I PICCOLI RISPARMIATORI

- **Rendimento interessante, paragonabile a quello delle obbligazioni tradizionali**
- **Impatto positivo** su ambiente e società, grazie al sostegno diretto dei progetti
- **Diversificazione** del portafoglio e contributo alla sostenibilità globale

ESEMPI DI PROGETTI SOSTENIBILI

- **Energie rinnovabili:** sviluppo di impianti solari e idroelettrici per la riduzione delle emissioni di CO₂
- **Gestione sostenibile delle risorse idriche:** finanziamento di serre idroponiche
- **Economia circolare:** processi di riciclaggio ecosostenibili per evitare sprechi e preservare le risorse
- **Iniziative sociali:** sostegno a persone svantaggiate e progetti di sviluppo

I veri motori del mercato

I mercati sono fatti dalle persone e, pertanto, sono imprevedibili quanto le loro decisioni. Tutti i modelli previsionali presentano tre punti deboli: calcolano solo le probabilità, si basano su dati passati per interpretare il presente e il futuro, cercano di stabilire relazioni lineari – spesso inesistenti – tra eventi e risultati. Questi modelli ci forniscono un aiuto, facilitandoci l'orientamento nel nostro mondo complesso. Eppure, i mercati sono guidati più dalle

emozioni che dai fatti: i veri motori dell'attività economica sono, infatti, paura e speranza o avidità.



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

Attualmente, motivi di trepidazione ce ne sono più d'uno: il cambiamento climatico difficilmente prevedibile, il confronto sempre più aggressivo per il dominio globale, il cambiamento demografico e i crescenti conflitti culturali.

A ciò si aggiungono la deglobalizzazione, che sta mettendo a dura prova la divisione globale del lavoro, i crescenti timori per l'intelligenza artificiale e l'incertezza associata alla transizione verde.

Tuttavia, esistono anche motivi di speranza: le persone sono in grado di adattarsi e imparano dalle nuove sfide e, quando emerge un problema, lavorano per risolverlo, trasformando le nuove incognite in fonti di conoscenza. Anche se questo processo di apprendimento può essere doloroso, lungo e talvolta molto oneroso, comporta sempre una migliore comprensione della realtà.

Ecco perché non ce la prendiamo con le banche centrali se le loro attuali stime sull'inflazione non sono azzeccate e se non sanno dirci quale sarà il futuro andamento dei prezzi. Oggi, i pronostici vengono rivisti molto rapidamente e il 70% è più ottimistico della realtà. Come ci si comporta quando non si sa che pesci pigliare? Si tace. Ecco, probabilmente le banche centrali faranno proprio così. Mentre, per gli investitori, è tutta un'altra storia.

CYBERCRIMINALITÀ

La vera storia di un tentativo di frode: “Saluti da Lugano”

Un cliente di una Cassa Raiffeisen è stato recentemente vittima di un tentativo di truffa perpetrato da criminali, che si sono finti operatori di Nexi. Pubblichiamo qui la sua esperienza per mettere in guardia le altre persone e invitarle alla cautela.

Patrick V., tecnico con approfondite conoscenze in ambito informatico, è estremamente prudente quando si tratta di divulgare i propri dati personali o trasferire denaro, oltre a esortare ripetutamente i suoi familiari alla massima cautela. Di recente riceve un SMS, che sembra provenire dal numero di telefono ufficiale di Nexi e che attira la sua attenzione.

Il messaggio lo informa di una richiesta di addebito sulla sua carta di credito. Qualora non sia stato lui ad autorizzare l'operazione, viene invitato a contattare il numero telefonico riportato. Dopo qualche incertezza, Patrick chiama il numero pensando tra sé: “In fondo, non può succedere nulla, sto solo facendo una telefonata”.

Alla telefonata risponde un sedicente addetto all'assistenza clienti di Nexi, che gli comunica di aver ricevuto un ordine di addebito sulla sua carta di credito, per un'operazione disposta da un tale Alessandro di San Lugano. Naturalmente, Patrick nega di aver effettuato la transazione o autorizzato l'addebito.

Il truffatore, a questo punto, invita Patrick a rivelare il suo codice utente per bloccare l'operazione.

“Posso procedere con il blocco solo con il codice utente. Sono qui per assisterla e la chiamata è registrata”, aggiunge con tono rassicurante.

Ma Patrick, già insospettito, spiega che vuole prima contattare la sua banca per verificare se l'ordine di addebito è stato disposto davvero. A quel punto il malintenzionato lo incalza: “Nessun problema, ma se intende annullare questa telefonata, sarò costretto ad autorizzare l'operazione e l'importo sarà addebitato sulla sua carta di credito. Non potrò richiamarla”.



Un messaggio fraudolento sul cellulare

Come proteggersi dalle frodi

I metodi utilizzati dai criminali per carpire dati sensibili sono sempre più sofisticati: per questo è essenziale adottare massima cautela e una sana diffidenza. Di seguito vi forniamo alcuni suggerimenti per proteggervi dai tentativi di truffa.

Dopo qualche attimo di esitazione, cedendo alla minaccia, Patrick rivela parte del suo codice utente. Quando sul suo cellulare appare un messaggio di push-up e gli viene chiesto di accedere e di digitare la sua password, Patrick si allarma e interrompe bruscamente la telefonata. La vicenda continua: poco dopo riceve un'altra chiamata dallo stesso truffatore, che continua a cercare di carpirgli i dati personali. Patrick ha così la conferma delle intenzioni fraudolente del finto operatore e blocca immediatamente la carta di credito. Questo episodio lo ha poi spinto a contattare la sua banca, la quale ha confermato il tentativo di frode e ha adottato le opportune misure di sicurezza. /is



Questa storia vera illustra come anche gli utenti esperti in sicurezza digitale possano cadere vittime di truffe e quanto sfrontati e sofisticati siano i criminali online, **sottolineando l'importanza di stare allerta e adottare massima cautela quando si trattano dati sensibili (come utente e password) e operazioni finanziarie online.**

- 1** Non cliccate in maniera avventata sui link contenuti nelle e-mail o nei messaggi di testo, prima di aver verificato l'affidabilità del mittente.
- 2** **NON fornite mai dati personali al telefono e non fatevi mettere sotto pressione:** prendete nota di chi vi ha contattato e, in caso di bisogno, chiamate il centro di assistenza clienti ufficiale.
- 3** **La vostra banca non vi chiederà MAI di comunicare telefonicamente password, PIN o altre credenziali per l'accesso all'Online Banking.** Diffidate di chi, presentandosi come un dipendente della banca, chiede di esaminare il vostro conto insieme a voi.
- 4** Non date mai a persone estranee l'autorizzazione di accesso al vostro computer o smartphone utilizzando software di manutenzione remota, perché così facendo esporreste i vostri dati sensibili a eventuali malintenzionati.
- 5** **Protegete le vostre credenziali.** Utilizzate combinazioni sicure di codice utente e numero di transazione (TAN) per l'Online Banking. Non salvate mai i dati di accesso sul vostro dispositivo mobile, né come foto né nella rubrica, perché potrebbero essere letti a vostra insaputa.
- 6** **Verificate con molta attenzione l'affidabilità dei siti internet in cui inserite i vostri dati personali.** Cercate il simbolo del lucchetto accanto all'indirizzo e spostate il puntatore del mouse sul link senza cliccarlo per controllare il vero indirizzo. Anche piccole modifiche del logo possono indicare una replica fraudolenta della pagina web.
- 7** **Scegliete password sicure,** sia per le app che per gli account online o su altre piattaforme: utilizzate combinazioni di lettere maiuscole, minuscole e caratteri speciali, evitando riferimenti personali come date di nascita o nomi. **Non impiegate la stessa password per più account.**
- 8** **Utilizzate l'autenticazione a due fattori per i vostri acquisti.** Oltre alla password, inserite un codice univoco per l'accesso: in caso di più tentativi errati, l'account viene bloccato.
- 9** **Tenete sempre aggiornati antivirus, firewall e software.**

Resilienza climatica grazie all'innovazione tecnologica

Nel percorso verso una società resiliente al clima, svolgono un ruolo fondamentale i modelli previsionali intelligenti. Un esempio attuale è il progetto "ClimSmart", pensato per prevedere i cambiamenti che interesseranno l'agricoltura altoatesina.

La resilienza climatica può essere definita come la capacità di mitigare gli effetti dei cambiamenti meteorologici su ambiente ed esseri umani, con l'obiettivo di preservare risorse e infrastrutture vitali anche in condizioni estreme, una sfida che riguarda tutti da vicino. Le famiglie devono infatti essere preparate ad affrontare possibili calamità naturali e adottare misure volte a garantire la sicurezza dei propri membri e beni, mentre le aziende agricole devono salvaguardare il raccolto dai fenomeni estremi e occuparsi di questioni critiche quali le colture alternative e la sicurezza dell'approvvigionamento idrico ed energetico. In questo contesto, sono essenziali un'attenta pianificazione delle strategie di emergenza e la sicurezza finanziaria (vedi la cover story).

Riconoscere i rischi e adottare misure precauzionali

I modelli previsionali smart aiutano a valutare meglio i cambiamenti climatici e i fenomeni meteorologici estremi, così da mettere in atto provvedimenti adeguati. Il progetto ClimSmart, avviato da Eurac Research e KONVERTO, mira proprio rendere l'agricoltura altoatesina in grado di affrontare tali mutamenti: il modello fornisce mappe altamente accurate delle variazioni di temperatura e precipitazione per i prossimi 20, 50 o 80 anni.



Il modello ClimSmart fornisce i dati necessari a prevedere gli scenari meteorologici eccezionali e gli sconvolgimenti climatici

I ricercatori sono convinti che le previsioni di ClimSmart possano essere impiegate anche per molti altri scopi. Finora, il mondo della politica non aveva una base solida per lo sviluppo di efficaci strategie di adattamento ma, grazie al monitoraggio e all'analisi continua dei dati meteo, è ora possibile formulare stime accurate e lanciare allarmi tempestivi, consentendo a comuni, governi e singoli cittadini di adottare per tempo misure precauzionali e minimizzare i danni.

Innovazione e impegno per un futuro sicuro

Il modello ClimSmart rappresenta un progresso significativo nella previsione di fenomeni meteorologici estremi. KONVERTO ha apportato la sua esperienza nell'elaborazione e nella valutazione di grandi quantitativi di dati (i cosiddetti big data), ma anche nella visualizzazione dei risultati, svolgendo un ruolo decisivo nella definizione del modello.

Puntando sull'innovazione e l'impegno nella ricerca sul clima, KONVERTO dà un prezioso contributo per rendere l'economia e la società più resistenti alle conseguenze della crisi climatica. I risultati di questo progetto di ricerca, che saranno presentati al Dipartimento Agricoltura e Foreste, consentiranno di sviluppare nuovi approcci, schiudendo la strada a un futuro sicuro. /sr



DA SAPERE

LA FINANZA SPIEGATA IN PAROLE SEMPLICI

Il linguaggio della Borsa: cosa significano questi termini? (parte II)



NASDAQ: dal 1999, è la principale Borsa valori statunitense, dov'è quotata la metà di tutte le società per azioni americane.

OBBLIGAZIONE: è un titolo di debito che garantisce il diritto al rimborso del valore nominale maggiorato degli interessi, emesso da organismi pubblici, istituti di credito o aziende.

PERFORMANCE: misura l'andamento di un investimento o di un portafoglio e, di solito, è parametrata a un benchmark di riferimento per il confronto con il mercato generale o con singoli settori.

RELAZIONE TRIMESTRALE: fornisce informazioni sull'andamento di un'azienda nell'arco di tre mesi.

RATING: è una valutazione standardizzata del merito creditizio di una società e delle sue obbligazioni, emessa da un'agenzia specializzata come Standard & Poor's, Moody's o Fitch.

B LUE CHIP: nel gergo borsistico, azioni di grandi società che, a causa dei volumi di scambio o della capitalizzazione sul mercato, sono tra i titoli preferiti per la negoziazione.

CAPITALIZZAZIONE: prassi che non prevede la distribuzione dei proventi, come profitti, interessi e dividendi, bensì il loro reinvestimento.

OPA: offerta pubblica da parte di un soggetto che intende acquistare le azioni di una società, di solito con l'intenzione di ricavarne una partecipazione di controllo o di acquisirla nella sua interezza.

VOLATILITÀ: misura le variazioni registrate dal prezzo di un titolo, laddove più alto è il suo valore, maggiore sono le fluttuazioni.

WALL STREET: indirizzo della sede della Borsa valori di New York, utilizzato in senso figurato per indicare la piazza finanziaria statunitense.

XETRA: denominazione di un sistema di negoziazione elettronica introdotto alla Borsa di Francoforte alla fine di novembre 1997.

YELLOW BOOK: compendio delle regole per la quotazione di un titolo alla Borsa di Londra.

AZIONI CICLICHE: titoli che si muovono in linea con i cicli economici, registrando una crescita durante le fasi di espansione economica e un calo in quelle di recessione.



CENNI PERSONALI

Autrice e career coach con una formazione finanziaria e oltre 23 anni di esperienza in quest'ambito, tra le sue competenze rientrano la consulenza, la vendita, il reclutamento, la formazione e la gestione del personale. Ha raggiunto la notorietà anche grazie al suo libro "Kenne Deinen Wert!" (Conosci il tuo valore, NdT) e ai suoi articoli su Spiegel Online, dove dà preziosi consigli su carriera e trattative salariali.

Susan J. Moldenhauer, esperta finanziaria, autrice e career coach

Indipendenza finanziaria, una scelta di coraggio e autostima

A settembre, Susan J. Moldenhauer, esperta finanziaria e career coach, intervorrà a un evento organizzato dalla Volkshochschule per spiegare com'è possibile migliorare il proprio atteggiamento nei confronti del denaro e raggiungere obiettivi professionali e personali, incoraggiando in particolare le donne a rendersi economicamente indipendenti. In vista della manifestazione, ci ha concesso questa intervista.



Signora Moldenhauer, Lei opera da anni come coach in ambito finanziario e per la carriera. A Suo avviso, il rapporto delle donne con il denaro è diverso rispetto a quello degli uomini?

Susan J. Moldenhauer. La mia pluriennale esperienza come coach e l'attività di vendita e consulenza nel settore finanziario mi hanno insegnato che le donne sono generalmente più riservate e passive sui temi legati al denaro, tendendo a evitare le responsabilità.

Quali sono gli errori commessi più frequentemente?

Spesso mettono in secondo piano le questioni finanziarie, affidandosi al proprio partner e creando di fatto un legame di dipendenza. In materia di investimenti, sono più caute e ansiose, lasciandosi sfuggire potenziali guadagni, anche se alcuni studi rivelano che riescono a ottenere risultati migliori perché sono più lungimiranti e consapevoli del rischio. In ambito professionale, attribuiscono minore importanza alla propria crescita, un fenomeno che si manifesta soprattutto in fase di avvio di una nuova famiglia, quando devono lavorare part-time per conciliare gli impegni materni. Nel complesso, si accontentano di un salario inferiore e si battono meno per difendere i propri interessi. Questi modelli comportamentali sono spesso radicati in vecchie convinzioni risalenti all'infanzia, come il timore di non essere all'altezza o la paura del rifiuto e del confronto, che possono avere un impatto finanziario negativo.

Quali sono le ragioni di tale comportamento?

Sono molteplici: per un verso, il denaro rimane uno dei maggiori tabù della nostra società e, per l'altro, alle donne è stata a lungo preclusa la gestione indipendente del denaro. In Germania, ad esempio, possono lavorare senza il consenso del marito solo dal 1957 e aprire un conto corrente dalla fine degli anni Cinquanta. Queste restrizioni storiche pesano ancora oggi e alcuni modelli comportamentali vengono trasmessi e inseriti inconsciamente nel tessuto sociale di generazione in generazione: in alcuni casi, le ragazze vengono educate alla modestia e alla riservatezza, mentre ai ragazzi si insegna a essere sicuri di sé e ad avere maggiori pretese.

Perché è così importante essere "attrezzati" in ambito finanziario?

Una gestione autonoma del denaro garantisce l'indipendenza, nelle decisioni professionali come in quelle private, mentre l'alfabetizzazione finanziaria promuove una maggiore comprensione del valore delle proprie prestazioni, rafforzando la capacità di tutela degli interessi individuali. ►

“Una gestione autonoma del denaro rende liberi e indipendenti”

“EMPOWERMENT FINANZIARIO PER LE DONNE”

Migliora il tuo atteggiamento verso il denaro e raggiungi i tuoi obiettivi personali e professionali grazie a coraggio e autostima

La conferenza si terrà venerdì 27 settembre, alle 18, presso il Padiglione Raiffeisen a Bolzano, in Via Raiffeisen 2, iscrizione obbligatoria a info@vhs.it o al numero 0471 061444.



Il 28 settembre, nella sede della Volkshochschule presso la Waltherhaus di Bolzano, si terrà un **workshop** di approfondimento sullo stesso tema.

Gli eventi sono organizzati dalla **Volkshochschule Südtirol (VHS)** in collaborazione con il gruppo di lavoro **“Donne alla guida di società cooperative”** della Federazione Raiffeisen (vedi pag. 11).

► **Com'è possibile cambiare positivamente il proprio atteggiamento nei confronti del denaro?**

Un primo passo può essere quello di esaminare la propria storia finanziaria: qual è stata la prima esperienza formativa? Come venivano amministrare le questioni economiche in famiglia? Queste riflessioni ci permettono di trarre conclusioni sulla nostra gestione attuale e sulle nostre convinzioni. Il denaro, in realtà, ha tre proprietà: è un mezzo di scambio, un'unità di conto e una riserva di valore. Ciò che lo rende speciale sono le emozioni che gli associamo: timori come quello legato alla perdita e alla vergogna, ma anche desideri, sogni e un senso di libertà. Una volta acquisita la consapevolezza di tali collegamenti, possiamo ribaltare le nostre convinzioni e sviluppare un atteggiamento positivo nei suoi confronti.

Quali sono i primi passi per investire?

Per tutte le donne vale il principio che non è mai troppo tardi per iniziare. Il primo passo è “fare pulizia”, cioè il punto della propria situazione finanziaria: ciò comprende un'attenta analisi di entrate e uscite, la stesura di un budget e un consumo consapevole per evitare esborsi superflui.

Naturalmente è importante anche rivedere periodicamente gli investimenti e le polizze in essere, verificandone l'opportunità e la conformità con i propri obiettivi personali. Infine, avvalendosi di un consulente qualificato, è possibile sviluppare una strategia individuale che si adatti ai propri obiettivi, all'orizzonte temporale e al profilo di rischio.

“Le donne tendono ad accontentarsi di un salario inferiore e, generalmente, si battono meno degli uomini per difendere i propri interessi: un po' più di coraggio nell'assunzione dei rischi farebbe bene a molte di loro”

Come dovrebbero affrontare i temi finanziari le coppie?

Quando si rivolgono a me per un coaching, le incoraggio sempre a parlare apertamente di denaro: possono avvicinarsi insieme ogni questione finanziaria oppure occuparsi ciascuno del proprio patrimonio, però sarebbe bene che le spese comuni venissero effettuate da un conto cui entrambi contribuiscono regolarmente. A seconda del reddito e della fase della vita, ogni coppia dovrebbe inoltre decidere congiuntamente la suddivisione di compiti domestici e cura dei figli. Infine, sarebbe importante effettuare un accantonamento regolare, ai fini della costituzione di un patrimonio o di una pensione complementare, a favore del partner con maggiori lacune a livello reddituale e contributivo (di solito, le madri).

Quali sono le responsabilità della scuola in tema di educazione al denaro?

Poiché molte famiglie non hanno sufficienti conoscenze o non affrontano apertamente tali questioni, ritengo sia estremamente importante introdurre l'educazione finanziaria come materia obbligatoria nelle scuole. In tal senso, è importante non limitarsi alle nozioni di base su denaro, mercati ed economia, ma includere anche qualche accenno a spirito imprenditoriale, responsabilizzazione, gestione di crisi e cambiamenti, oltre che rafforzamento della resilienza. Credo che in questo ambito ci sia un notevole margine di miglioramento.

Lei sarà ospite dell'evento VHS “Empowerment finanziario per le donne” organizzato dalla Volkshochschule (vedi info accanto). Qual è il messaggio più importante che trasmetterà in quella sede?

Il cambiamento ha inizio sempre con il primo passo: il momento giusto per prendersi cura dei propri obiettivi (professionali) e delle proprie finanze è ora. **/is**

gente & paesi

CASSA RURALE DI BOLZANO

Grande successo per la raccolta fondi: donati 87.000 euro ai bambini oncologici



In piedi da sx a dx, Günter Mair e Alexander Gasser (direttore e presidente della Cassa Rurale di Bolzano), Michael Mayr (presidente di Peter Pan); seduti (sempre da sx a dx), Roland Furgler (responsabile di Ethical Banking) e l'autore Ivan Rech Daldosso

“Ungurungu”, il libricino rosso per l’infanzia, ha raccolto la straordinaria somma di 87.000 euro, devoluta all’Associazione Peter Pan per i bambini con tumore. L’assegno è stato consegnato al presidente Michael Mayr da Ivan Rech Daldosso, autore del volume, Roland Furgler di Ethical Banking e da Alexander Gasser e Günter Mair, rispettivamente presidente e direttore della Cassa Rurale di Bolzano.

Il team di “Ungurungu” ha colto l’occasione per dare un’altra buona notizia: quest’anno verrà pubblicato il seguito del racconto, incentrato sulle vicende di una tenera creatura lanosa, scoperta da alcuni bambini su un alpeggio altoatesino. A Maja Daldosso, figlia dell’autore, saranno nuovamente affidate le illustrazioni del volume, mentre la Cassa Rurale di Bolzano si farà carico dei costi di stampa anche di quest’edizione, disponibile da dicembre nelle filiali della banca a fronte di una donazione volontaria e il cui intero ricavato sarà destinato all’associazione Peter Pan.

“Siamo entusiasti del successo di questa campagna e restiamo in trepidante attesa del sequel”, ha dichiarato Michael Mayr, presidente dell’ONLUS, dopo aver ringraziato calorosamente gli organizzatori.

Da sx, i nuovi membri del Consiglio di amministrazione e del Collegio sindacale: Christian Weger, Markus Pescollerungg, Brigitte Wielander, Klara Oberlechner, Andreas Jud, Hanspeter Felder (presidente), Georg Zingerle, Daniel Obermair, Christof Baumgartner, Waltraud Ausserhofer, Nadin Ellecosta e Karl Grohe



CASSA RAIFFEISEN BRUNICO

Esercizio 2023: risultati eccezionali e mantenuta la promessa di valore

In occasione dell'assemblea generale tenutasi al centro per eventi NOBIS, la Cassa Raiffeisen di Brunico ha presentato ai suoi membri i brillanti risultati dello scorso esercizio. Il presidente Hanspeter Felder ha colto l'occasione per ringraziarli della fiducia, affermando: "Abbiamo adempiuto al nostro mandato solidaristico, generando valore aggiunto per i nostri 7.200 soci e 25.000 clienti". Depositi diretti e indiretti hanno registrato una buona crescita e la massa amministrata è salita a 2,59 miliardi di euro; per contro, a causa della minore domanda di credito e degli elevati tassi, gli impieghi hanno subito una lieve flessione. Con un utile netto di 9,2 milioni di euro, la banca conferma la sua stabilità e solidità, mentre l'ingresso di oltre 365 nuovi soci è un chiaro segno di fiducia. Infine, grazie alla realizzazione di svariate iniziative e progetti, tra cui la riqualificazione di Piazza Raiffeisen, l'omonima galleria e il Museo MMM Torre, oltre al generoso sostegno finanziario elargito alle associazioni locali per complessivi 700.000 euro, è stata mantenuta la promessa "Più.Valore.Vita.". Nel corso dell'assemblea generale sono stati eletti i nuovi membri del Consiglio di amministrazione e del Collegio sindacale.



La Federazione dei circoli sportivi intende rafforzare il fair play attraverso svariate iniziative

FEDERAZIONE DEI CIRCOLI SPORTIVI DELL'ALTO ADIGE (VSS)

Massima attenzione al fair play

Per la Federazione dei circoli sportivi dell'Alto Adige (VSS), il 2024 sarà interamente nel segno del fair play. L'obiettivo è quello di sensibilizzare gli atleti a un comportamento corretto, promuovendo rispetto e attenzione per avversari, compagni di squadra e arbitri, ma anche coinvolgendo altri soggetti, quali genitori, spettatori, dirigenti, allenatori e accompagnatori. È infatti essenziale riconoscere insieme i risultati individuali dei giovani, condividendone vittorie e sconfitte in modo corretto e incoraggiandoli in base alle loro capacità, così da trasmettere loro l'entusiasmo per lo sport e l'attività fisica.

Insieme alla Federcalcio (FIGC), la VSS sta lanciando la campagna "Stai calmo a bordo campo" per promuovere il rispetto reciproco e la sportività fra i partecipanti, rivolgendo l'attenzione non solo ai giocatori, ma anche agli spettatori. In qualità di sponsor generale della Federazione circoli sportivi, la Cassa Raiffeisen sostiene questa importante iniziativa.

CASSA RAIFFEISEN BASSA ATESSINA

Socio centenario premiato per i 50 anni di fedeltà



Da sx, il presidente Robert Zampieri, Eugenio Dal Ri e il direttore Franz-Josef Mayrhofer

Durante l'assemblea generale della Cassa Raiffeisen Bassa Atesina nell'aula magna "Gino Coseri" di Laives, una toccante cerimonia ha celebrato un eccezionale traguardo: Eugenio Dal Ri, che ad agosto spegnerà 100 candeline, è stato premiato per il suo mezzo secolo di adesione alla banca in veste di socio. Accolto da un caloroso applauso sul palco, si è presentato personalmente per ritirare dalle mani del presidente Robert Zampieri e del direttore Franz-Josef Mayrhofer il premio per la pluriennale fedeltà alla Cassa Raiffeisen.



Anche quest'anno, l'escursione organizzata dalla Cassa Raiffeisen Bassa Venosta per i suoi soci si è rivelata un successo

CASSA RAIFFEISEN BASSA VENOSTA

Gita dei soci, un successo

A maggio, i soci della Cassa Raiffeisen Bassa Venosta hanno preso parte a un'avvincente escursione che li ha portati prima a Lasa e quindi a Trafoi, accompagnati dal presidente Wolfram Gapp, dal direttore Manfred Leimgruber, oltre che da amministratori, sindaci e da alcuni dipendenti della banca.

La giornata ha preso il via a Lasa con una "degustazione" del marmo, seguita da un assaggio di cioccolato e da un gradito aperitivo. Il tour è proseguito al Museo Gustav Thöni di Trafoi, dove i soci hanno avuto l'opportunità di incontrare personalmente questa **leggenda dello sci**: Thöni ha raccontato loro i suoi esordi e i successi in pista, offrendo uno spaccato della sua carriera di atleta. La giornata si è conclusa con una cena conviviale, durante la quale sono stati passati in rassegna i momenti più emozionanti della giornata.

CASSA RAIFFEISEN VAL SARENTINO

Sostegno per l'acquisto di un pulmino



Da sx, il direttore Peter Gasser con Peter Heiss, presidente della Cassa Raiffeisen, e Michael Hochkofler, presidente del club sportivo, alla consegna ufficiale del nuovo pulmino

Il "pulmino di Reinswald", originariamente acquistato da Walter Trienbacher, è operativo da molti anni: oggi è gestito dall'ASC Sarntal/Reinswald ed è a disposizione dei circoli sportivi del circondario. Con il passare del tempo, il veicolo ha iniziato a mostrare segni di usura, per cui si è deciso di acquistarne uno nuovo, che è in servizio dall'inizio di aprile. Numerosi finanziatori si sono fatti avanti per sostenere l'acquisto, tra cui la Cassa Raiffeisen Sarentino in veste di sponsor principale.

Annemarie Bacher, presidente di "Frauen helfen Frauen" (seconda da sx) con Manuela Mathà, Ulrike Nicolussi-Leck e Marianne Widmann (Cassa Centrale)



CASSA CENTRALE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

Soddisfazione del cliente, essenziale fattore di successo

Rapporti stabili con i clienti, basati sulla fiducia reciproca, sono alla base del successo economico e della crescita sostenibile di una banca. La Cassa Centrale Raiffeisen, in particolare, attribuisce massima importanza al miglioramento continuo dei prodotti e servizi offerti e a una gestione della clientela improntata a rispetto e apprezzamento.

Un'indagine sulla soddisfazione delle aziende condotta nell'autunno del 2023 ha consentito alla banca di conseguire un punteggio complessivo di 8,7 punti, corrispondente alla valutazione di "eccellente", ottenuto grazie allo straordinario impegno di tutto il personale. In segno di ringraziamento per la partecipazione al sondaggio, a fronte di ogni questionario compilato, sono stati donati cinque euro all'associazione "Frauen helfen Frauen": il ricavato complessivo è stato infine arrotondato, portando la donazione totale a 3.000 euro.

Durante la presentazione è stata offerta una panoramica sugli sviluppi dell'abbigliamento protettivo



CASSE RAIFFEISEN

Nuovi indumenti per i soccorritori alpini dell'AVS

Il soccorso alpino dell'Alpenverein Südtirol è composto da oltre 1.000 volontari organizzati in 35 centri, impegnati ad aiutare le persone in difficoltà in montagna. Per svolgere al meglio il loro lavoro, gli operatori hanno bisogno di una formazione di prim'ordine, di attrezzature moderne, veicoli tecnologicamente all'avanguardia e indumenti protettivi della massima qualità. Poiché le vecchie divise erano ormai usurate e dovevano essere sostituite, si è proceduto all'acquisto del nuovo abbigliamento, costato 1,9 milioni di euro e presentato al pubblico all'inizio di giugno. "Ora siamo perfettamente equipaggiati per i prossimi dieci anni", ha dichiarato entusiasta Thomas Hellrigl, responsabile provinciale, che ha ringraziato in particolare l'amministrazione pubblica e le Casse Raiffeisen altoatesine, le quali hanno coperto parte dei costi nell'ambito di un programma di sponsorizzazione. Gli indumenti dismessi sono stati donati a soccorritori e alpinisti indiani.

SÜDTIROLER KULTURINSTITUT

Tutti a teatro!

Anche il prossimo anno, circa 10.000 scolari avranno l'opportunità di assistere allo spettacolo di rinomati gruppi teatrali provenienti da Paesi germanofoni.

Il programma, organizzato dal Südtiroler Kulturinstitut, è reso possibile grazie al generoso sostegno della Federazione e di numerose Casse Raiffeisen.



Foto di scena da "Das NEINHorn" (Next Liberty Theater, Graz)

A ottobre, gli alunni delle elementari potranno assistere al musical "Aladdin", messo in scena dal popolare Theater mit Horizont di Vienna, che assicurerà il tutto esaurito con un mix di canzoni coinvolgenti e divertenti intermezzi di danza. A novembre è attesa invece la prima esibizione del Theater Eurodistrict di Offenburg, che porterà sul palco lo spettacolo fiabesco "Elisa und die Schwäne" (Elisa e i cigni, NdT) con sorprendenti interludi acrobatici e clowneschi. A dicembre, sarà quindi la volta dei pluripremiati Physikanten, che proporranno il loro "show scientifico" interattivo per bambini. La stagione si concluderà con "Das NEINHorn", un fantasioso adattamento musicale del libro illustrato di Marc-Uwe Kling e Astrid Henn, offerto dal Next Liberty Theater di Graz. Maggiori informazioni: www.kulturinstitut.org



Il team della Cassa Raiffeisen di Campo di Trens

CASSA RAIFFEISEN CAMPO DI TRENIS

130 candeline per la più piccola banca dell'Alto Adige

Fondata ben 130 anni fa da 37 persone, la Cassa Raiffeisen di Campo di Trens annovera oggi 585 soci. "Siamo più che soddisfatti dello sviluppo registrato nel corso degli anni", ha affermato il direttore **Michael Bacher**. Lo stretto contatto personale, l'atmosfera familiare e l'accessibilità sono molto apprezzati dai clienti, che giudicano positivi anche i servizi digitali. "Considerata la tendenza alle fusioni, è sorprendente che una banca di dimensioni così ridotte riesca ancora a operare autonomamente", ha sottolineato **Robert Zampieri, direttore generale della Federazione Raiffeisen**. "Ciò è certamente dovuto all'impegno, alla forte coesione e alla profonda identificazione del personale con la Cassa".

Oggi la banca conta dieci dipendenti. Costituita il 17 giugno 1894 come "Spar- und Darlehens-kassen Verein Stilfes-Trens", è sopravvissuta a due guerre mondiali e ha assunto l'attuale denominazione nel 2005. "Siamo il più piccolo istituto di credito dell'Alto Adige, che non è mai stato oggetto di fusione", ha affermato con un pizzico di orgoglio il direttore Bacher. "Grazie a una gestione oculata e a una buona collaborazione con i partner del Sistema Raiffeisen, siamo riusciti a resistere in un mercato sempre più complesso", ha concluso il **presidente Klaus Holzer**.

RAIFFEISEN AI CLEANUP DAYS

Lavorare insieme per un ambiente pulito

A settembre, oltre 190 nazioni si sono mobilitate per il World CleanUp Day, un'iniziativa volta a liberare strade, foreste, fiumi, parchi, ecc. dai rifiuti abbandonati. Quest'anno, per la prima volta, vi prenderanno parte a titolo volontario i dipendenti di 12 Casse Raiffeisen, Cassa Centrale, Federazione Cooperative, Raiffeisen Servizi Assicurativi e RIS SCRL, lanciando così un forte segnale a favore della sostenibilità e della tutela ambientale.



In ogni Cassa Raiffeisen verrà nominato un responsabile di progetto, che avrà il compito di dividere i volontari in gruppi e pianificare il percorso da pulire. Per garantire la visibilità della campagna ed evitare sovrapposizioni, i circuiti saranno inseriti in una mappa degli Alto Adige CleanUp Days. A tutti i partecipanti verrà fornito il materiale necessario, come sacchi per la spazzatura, pinze e guanti.



CASSA RAIFFEISEN BASSA VALLE ISARCO

Un avvicendamento "fluido"

Dal 1° giugno, la filiale di Villandro è guidata da Romina Runggatscher, subentrata in veste di direttrice a Konrad Moser, che ne ha retto le sorti sin dal lontano 1990.

“Ho iniziato a operare per la Cassa Raiffeisen di Laion – come si chiamava allora – nel 1981 e da allora sono rimasto fedele allo stesso datore di lavoro”, racconta Konrad Moser, ripercorrendo la sua carriera professionale, costellata di esperienze memorabili. “Tra i momenti salienti ricordo la ristrutturazione del 2006”, aggiunge, “quando, per circa due mesi, abbiamo dovuto offrire i nostri servizi in un container collocato nel parcheggio. Poiché la cassaforte era rimasta nei locali della banca, eravamo costretti a fare la spola con le mazzette di denaro”.

Moser ha sempre vantato una profonda conoscenza personale dei clienti. “Ho cercato di trattare tutti allo stesso modo”, ha dichiarato “e per questo mi piacerebbe essere ricordato come il ‘groder Michl’ (il Michl corretto, NdT)”. A giugno, è andato in pensione, avendo così più tempo da dedicare alla famiglia e all'agricoltura. La filiale di Villandro è passata ora sotto la guida di Romina Runggatscher, che ha iniziato a lavorare presso Cassa Raiffeisen di Funes nel 2018 e si è trasferita in quella di Villandro nel 2020.

Da sx, Manuel Thoman (responsabile del team “Comunità d'alloggio integrata per ragazzi”), Klaus Ladurner (responsabile del reparto Recruiting presso la Federazione Raiffeisen) e Karl Brunner, direttore del Südtiroler Kinderdorf



CONCORSO PER IL MIGLIOR DATORE DI LAVORO

Südtiroler Kinderdorf, un modello esemplare

A maggio, il reparto Recruiting della Federazione Raiffeisen ha organizzato un concorso per eleggere il miglior datore di lavoro tra le cooperative sociali. L'obiettivo era quello di motivarle a riflettere sulla loro attrattiva nei confronti del personale, girando un cortometraggio con informazioni sulla cultura del lavoro, sulla soddisfazione dei dipendenti e sui modelli professionali più innovativi.

Il concorso è stato vinto dalla cooperativa sociale Südtiroler Kinderdorf di Bressanone, che ha convinto la giuria con un video creativo e originale, in cui mostra il potenziale ruolo attivo di ogni collaboratore e pone l'accento su una comunicazione valorizzante e paritetica, oltre che sulla sostenibilità. Come premio, la cooperativa si è aggiudicata i servizi del reparto Recruiting della Federazione Raiffeisen, che assiste e consiglia i suoi membri nella selezione e nell'inserimento di personale.

AVVENTURE NELLA NATURA

L'“Hasenöhrl” (Orecchia di Lepre) sopra Martello

Un tour dell'Hasenöhrl sui generis: dalla Malga di Morter saliamo sulla Cresta Azzurra e all'Hasenöhrl grande per poi passare da quello piccolo e scendere alla Cima Fosso di Salto, superando il Grossböden ed entrando in Val Standtal.

Essendo il percorso più veloce, gran parte degli escursionisti sale sull'Hasenöhrl dalla Val d'Ultimo. Ma perché scegliere sempre la via più rapida? Questa volta vogliamo vivere un'esperienza diversa, avventurandoci in Val Martello.

Dopo Morter, nei pressi di Burgone, una deviazione a sinistra conduce all'omonima malga. Ben presto la strada asfaltata cede il passo al tracciato sterrato lungo il quale raggiungiamo un parcheggio a 1.700 m, dove lasciamo l'auto per imboccare il sentiero n. 14, che costeggia un ruscello in ripida salita.



Cima Fosso di Salto



Sul piccolo Hasenöhrl

Dopo 10 min, arriviamo su un altipiano da cui, sulla destra, si scorge la bandiera della malga. Ma non ci fermiamo perché il percorso è ancora lungo.

Seguiamo il sentiero n. 14 in salita attraverso boschi e prati fino all'Albl, accolti dal serpeggiante ruscello, e continuiamo l'ascesa. I ghiaioni sempre più ripidi e talvolta sdruciolevoli ci danno del filo da torcere, mentre i nevai indicano la presenza di un antico ghiacciaio, imponente riserva idrica del torrente. Dopo circa 2 ore ½, raggiungiamo la Cresta Azzurra da cui si scorge l'Hasenöhrl. Seguiamo il sentiero n. 2 in cresta che, in poco meno di un'ora, ci conduce al punto più alto del nostro tour. Non molti escursionisti sanno che esiste anche il piccolo Hasenöhrl. Dopo una breve pausa, imbocchiamo il sentiero n. 148 in direzione della Val Clapa.

Attenzione! Poiché sulla sella non vi sono indicazioni per il piccolo Hasenöhrl, seguiamo dritti dapprima verso la cima vicina per poi raggiungerlo in mezz'ora dal punto in cui le indicazioni ricompaiono: qui il panorama è meraviglioso e il silenzio assoluto, dato che solo pochi scelgono questo percorso, affacciato sul massiccio dell'Ortles, il Gruppo del Brenta e i ghiacciai della Ötztal. Proseguiamo lungo la cresta fino alla Cima Fosso di Salto con la sua nuova croce di vetta. Se, fino a qui, la discesa è stata poco impegnativa, ci aspettano ancora 1.700 m di dislivello. Il ritorno su ghiaioni e grandi lastre è impegnativo e mette a dura prova le ginocchia. Una volta lasciate alle spalle le pendici scosse, udiamo i campanacci del bestiame che annunciano la vicinanza alla Malga di Morter. Dopo aver attraversato un incantevole lariceto, la raggiungiamo, fermandoci a gustare una deliziosa torta alle albicocche della Val Venosta. Così rifocillati, scendiamo al parcheggio e lasciamo la Val Martello.



“Oltre alla deliziosa torta di albicocche della Malga di Morter, vale la pena assaggiare anche il gulasch di manzo alpino”



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

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Dal parcheggio della Malga di Morter, seguiamo il sentiero n. 14 fino alla Cresta Azzurra. Imbocchiamo il n.2 fino alla cima del grande Hasenöhrl, da cui procediamo lungo n. 148 in direzione della Val Clapa. Scendiamo fino alla sella e raggiungiamo il piccolo Hasenöhrl. Attenzione: dapprima, mancano i segnavia, che ritroveremo più avanti. Prendiamo il sentiero n. 16 fino alla Cima Fosso di Salto e svoltiamo a destra sul tracciato n. 14 che scende alla Malga di Morter, il nostro punto di partenza.

DATI DEL TOUR

Lunghezza: 16,3 km

Tempo di percorrenza: 7.30 h

Salita: 1.700 m

Discesa: 1.700 m

Grado di difficoltà: difficile

Il tour per iPhone e Android



Tutti i tour di Olav Lutz sono disponibili al sito www.alpenvereinaktiv.com/de/member/olav-lutz/14086392/

CONSIGLIO DELLA SALUTE

L'importanza dell'esercizio fisico nelle diverse fasi della vita

FASE 4:

giovani adulti (dai 19 ai 30 anni)

Il regolare esercizio fisico comporta molti benefici.

In perfetta forma

Il movimento rafforza il cuore e la circolazione: bastano 8 minuti al giorno per ottenere una riduzione fino al 20% del rischio di malattie cardiovascolari. L'esercizio fisico stimola l'irrorazione sanguigna al muscolo cardiaco, abbassa il rischio di arteriosclerosi e minimizza quello di infarto, regola la pressione sanguigna, i livelli di zucchero e di lipidi nel sangue e rafforza muscoli, tendini, ossa, articolazioni e legamenti.

Sentirsi meglio

La pratica sportiva accresce il benessere generale, favorisce l'equilibrio e la calma, poiché rilascia le endorfine che innescano sensazioni di felicità, oltre a ridurre in maniera comprovata gli stati depressivi.

Più rilassati e concentrati

Un moderato esercizio innesca un equilibrio tra tensione e rilassamento, riduce lo stress e migliora la capacità di rigenerazione, grazie all'effetto positivo sul sistema nervoso autonomo. Lo sport di resistenza, in particolare, abbassa i livelli di cortisolo e quindi di stress, ma in generale aumenta l'irrorazione sanguigna in varie aree del cervello, migliorando la memoria.

Meno raffreddori

Lo sport rafforza in modo duraturo il sistema immunitario e protegge l'organismo dalle malattie infettive, aumentando il numero e l'attività delle cellule killer, che combattono quelle tumorali e i virus. Un ulteriore effetto è l'aumento della produzione di sostanze di difesa dell'organismo e un miglioramento della termoregolazione.

Più sani

L'esercizio fisico aumenta il metabolismo energetico dell'organismo e, insieme a una dieta equilibrata, può ridurre il grasso corporeo. Pertanto, è molto utile a chi è in sovrappeso, ma anche a chi desidera eliminare in modo mirato i chili in eccesso.



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



LIBRI

Michil Costa Futurismo

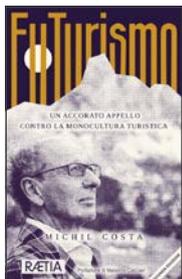
*Un accorato appello contro la
monocultura turistica*

“Oggi ci troviamo di fronte a un bivio preciso, dobbiamo compiere una scelta di campo netta e distinta di fronte al moloch del turismo che incombe su di noi.”

Le ripercussioni della monocultura turistica sono evidenti soprattutto sulle Alpi: strade congestionate, seconde case vuote che fanno lievitare i prezzi immobiliari, impianti di risalita e piste su ogni vetta, concorrenza spietata tra strutture alberghiere. Ma è proprio questo ciò che gli ospiti stanno cercando?

Michil Costa, albergatore esuberante ed entusiasta, intellettuale, ambientalista e visionario, invoca un nuovo senso del “fare turismo” – contro l’industrializzazione dell’economia imperante e a favore di una cultura dell’ospitalità basata sui solidi valori del bene comune, della sostenibilità e dell’umanità.

Michil Costa: “Futurismo”,
pagine 172, Edition Raetia,
ISBN: 978-88-7283-789-4,
prezzo: 17,90 euro



RICETTE

Torta con panna e albicocche

Imburrare e infarinare una teglia (circa 30 x 40 cm). Mescolare lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale e la scorza di limone. In un'altra ciotola, unire la farina, i fiocchi d'avena e il lievito. Sbattere le uova con il composto di zucchero fino a renderle spumose, versare lentamente l'olio di semi e la panna. Incorporare il composto di farina e fiocchi e mescolare. Aggiungere il latte e la grappa, mescolare il tutto e stendere la pastella sulla teglia. Distribuire le mezze albicocche sull'impasto e cospargere con la granella di zucchero. Infornare a 180° per circa 25 min. Lasciare raffreddare e servire.

PER 1 TEGLIA (CIRCA 20 PEZZI)

- 225 g di zucchero
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
- 2 pizzichi di sale
- Buccia di un limone non trattato
- 200 g di farina
- 70 g di fiocchi d'avena solubili
- 3 cucchiaini di lievito in polvere
- 3 uova
- 50 g di olio di semi
- 220 g di panna fresca
- 100 g di latte
- 1 cucchiaino di grappa
- 700 g di albicocche della Val Venosta
- Granella di zucchero



Tratto da: **Julia Morat**
Sweet cooking

Il mio favoloso mondo dei dolci
Edizioni Raetia,
Bolzano 2023,
260 pagine,
ISBN: 978-88-7283-876-1,
prezzo: 24,90 euro

Nome maschile			Ostacoli imprevisi		Il rame del chimico	Montagna di Bressanone			Monti del Sudamerica	
Idiomi			Cratere lunare		Segue il Kyrie	Moltiplicato			Un dunque latino	
			1			Museo a Plan de Coronas				
Le agenzie turistiche online, sigla inglese				Città della Francia				Reddito dominicale, sigla		
L'animale più furbo				Sigla della Polonia						
Non ha patria					... Brown, scrittore		Vincent ... patriota di Haiti		4	
Ente nazionale prevenzione infortuni, sigla					6		Il simbolo chimico dell'argento	La capitale lituana		Una lince africana
				In sostanza sono uguali			Va al contrario			Obbligazioni senza cedola
							Dea egizia			
Città della Serbia				Relativa ai sogni						
				L'albero degli Inglesi						
	3	Un paese petrolifero	Targa trentina	8		Fiume che attraversa Brunico		Linea tranviaria rapida di Napoli, sigla	5	
			Si usano a spicchi							
Né sì, né no	"E" per i rumeni				Separa i tennisti	2				
	Frutto del vigneto				L'acido ribonucleico					
Essere impellente							Una consonante dentale			Ai lati del sentiero
							Lui in tedesco			
Notevole per la bravura		7						Gli Stati Uniti in breve		9
Uccello rampicante				Sistema d'inalazione						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



IL SEGRETO DI UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

Attenzione alle generalizzazioni

I conflitti sono inevitabili, sia a livello privato che professionale. Tuttavia, analizzando le conversazioni con un esito distruttivo, emerge che alcuni modelli di comunicazione si ripetono costantemente, ad es. facendo ricorso a generalizzazioni del tipo "Devo sempre ricordarti tutte le scadenze" o "Non sei mai puntuale". Anche se l'irritazione è solitamente dovuta a una situazione specifica, generalizzando l'interlocutore cerca di dare alle sue argomentazioni una particolare incisività: il risultato, però, è che tale approccio porta spesso a contrasti e polarizzazioni immediate, senza dare un contributo positivo alla conversazione.

Consiglio: nel linguaggio quotidiano, evitate consapevolmente termini quali "mai, sempre, tutto, ovunque" e concentratevi sulle vostre aspettative personali, utilizzando messaggi "IO". Se dovete reagire a insinuazioni generiche, fate notare che non contribuiscono alla risoluzione e suggerite di deviare la discussione sulla situazione concreta.





**Più vicini.
Più banca.**

