



Raiffeisen magazine

EREDITÀ E SUCCESSIONI

Il momento delle scelte

COOPERATIVE

Forza
e stabilità
/ pagina 10

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN

RENEFIT, la carta voucher digitale
/ pagina 13

A COLLOQUIO

con Angelika Mayr Fischnaller,
presidente della Volkshochschule
/ pagina 20



Fibra Internet Alto Adige



KON Fiber Easy

+ 120 Mbit/s ↓

+ 80 Mbit/s ↑

da **€ 29,95** al mese

più costi di attivazione

Veloce, stabile e sicura. Con la nostra soluzione in fibra ottica **KON Fiber**, potrete godere di velocità in download e upload fulminee. Ideale per streaming, gaming e smart working senza interruzioni. Collegatevi alla rete in fibra ottica di Konverto!

Informazioni e consulenza: **800 031 031**

Care lettrici, cari lettori!

Il tema dell'eredità ci tocca nel profondo, perché ci invita inevitabilmente a riflettere sulla transitorietà della nostra esistenza, ricordandoci il momento del congedo dalle persone care, gli attimi trascorsi insieme e ciò che rimane.



Proprio per questo, è importante occuparsi per tempo della disciplina successoria: solo chi vi provvede tempestivamente, riesce a fare chiarezza e a garantire la necessaria sicurezza ai propri familiari, considerando che il diritto ereditario è un ambito complesso. In questo numero,

l'avv. Thomas Wörndle offre una breve panoramica delle principali disposizioni di legge mentre Markus Tschager, consulente Raiffeisen, illustra gli aspetti da tenere presente dal punto di vista del diritto bancario.

Ma, naturalmente, un'eredità non si riduce al denaro e ai beni trasmessi ai successori: è anche la somma di valori, storie familiari ed esperienze tramandate di generazione in generazione. Come si suol dire? "La cosa più preziosa che possiamo lasciare ai nostri figli sono ricordi felici".

Buona lettura
Ingeborg Stubenruß



"Nah.dran.ge(h)n": nell'Anno Internazionale delle cooperative, la Federazione Raiffeisen produce un nuovo podcast che racconta alcune storie avvincenti sulle cooperative e sulle persone che vi operano.

Per ascoltarlo, visitate il sito www.raiffeisenverband.it

o collegatevi alle principali piattaforme come Spotify e Apple Podcast. Saremo lieti del vostro feedback!

COPERTINA

04 Eredità e successione
Il momento delle scelte

DENARO & CO.

08 Ethical Banking
Assegnato il premio d'incoraggiamento in memoria di Agitu Ideo Gudeta

10 Cooperative
Solide, stabili e attrezzate per il futuro

13 Cassa Centrale Raiffeisen
RENEFIT, la carta voucher digitale

14 Assicurazioni
Pianificazione successoria e tutela personale

17 Pagamenti online
È arrivata la nuova Raiffeisen Debit Card

A COLLOQUIO

20 I 75 anni della Volkshochschule
Intervista alla presidente Angelika Mayr Fischnaller

GENTE & PAESI

23 Novità dalle Casse Raiffeisen
Si parla di serate informative, aiuti alle persone bisognose, riconoscimenti, sponsorizzazioni e molto altro ancora

CONSIGLI & SVAGO

28 Avventure nella natura
Tour su Monte Lavez in Val Senales

31 Il segreto di una comunicazione efficace
Come proteggersi dalle persone negative

Raiffeisen Magazine online:
www.magazin.raiffeisen.it

EREDITÀ E SUCCESSIONE

Il momento delle scelte

Cosa accade al mio patrimonio dopo la mia morte? Chi eredità e chi invece rimane “a bocca asciutta”? Su quali beni posso decidere liberamente? La successione è una materia complessa che può dividere le famiglie ma, se affrontata per tempo, può rivelarsi più semplice del previsto.

Apparentemente, la situazione è perfetta: Frieda e Hubert convivono da lungo tempo e hanno acquistato un appartamento. Non hanno mai pensato alla loro morte o a fare testamento: cosa mai potrebbe accadergli? Sono proprietari di un alloggio, hanno un buon lavoro, tutto fila liscio. Improvvisamente, però, Hubert viene a mancare e scatta la successione legittima: poiché la coppia non è sposata e non ha figli, la compagna non vanta automaticamente alcun diritto all'eredità e la quota dell'alloggio di Hubert va ai suoi tre fratelli. Frieda si ritrova improvvisamente con tre comproprietari. “Se avessero fatto testamento, avrebbero potuto nominarsi reciprocamente eredi universali e risparmiarsi un sacco di grane”, afferma Markus Tschager, promotore finanziario della Cassa Rurale di Bolzano (vedi intervista a pag. 7).

Ma questo non è un caso isolato. Le eredità possono dividere le famiglie, sia quando non è stato fatto testamento, sia quando ne salta improvvisamente fuori uno che scontenta i superstiti. **Thomas Wörndle, avvocato bolzanino**, si occupa spesso di diritto successorio. Il suo consiglio è quello di muoversi per tempo. “Ognuno è libero di fare come crede”, ci ricorda, “ma può essere vantaggioso discutere e disciplinare le questioni ereditarie e patrimoniali quando si è ancora in vita”.

Se dopo la morte venisse rinvenuto un testamento, alcuni eredi potrebbero sentirsi trattati ingiustamente, lasciando molti interrogativi senza risposta e causando frustrazione e conflitti tra familiari.

Forme di testamento

“Il trasferimento di patrimonio può avvenire sia tra vivi per contratto, che a seguito di successione tramite testamento”, sottolinea Wörndle. Chi desidera destinare i propri beni quando è ancora in vita, può farlo con un atto di donazione notarile. In questo caso, il testatore dovrebbe pensare anche a sé stesso, ad esempio, riservandosi il diritto di usufrutto, di abitazione o di godimento o stabilendo una rendita vitalizia. In alternativa, la cessione può essere disciplinata da un testamento. In questo caso, la disposizione ha effetto solo dopo la morte del testatore, poiché l'atto viene pubblicato in quel momento. “In Italia esistono diverse forme”, spiega l'avvocato Wörndle, **“il testamento olografo (scritto a mano), il testamento pubblico (notarile) e quello segreto”.** ▶



Thomas Wörndle, avvocato e mediatore in tema di diritto successorio, diritto immobiliare e risarcimento danni



Lasciare in eredità significa pensare alle generazioni future

- Il primo è la forma più semplice ed economica: deve essere scritto interamente di pugno dal testatore, datato e firmato. Questo atto va conservato in un luogo sicuro – nella propria abitazione o presso un avvocato, un notaio o un commercialista; qualora ritenuto opportuno, è possibile predisporre due originali identici. Il testamento pubblico viene redatto invece da un notaio in presenza di due testimoni. Nel caso del testamento segreto, infine, la persona in questione consegna le proprie volontà sigillate al notaio, sempre alla presenza di due testimoni.

Cosa succede in assenza di testamento?

Se non è stato fatto testamento, si applica la successione legittima. “In questo caso”, prosegue Wörndle, “è la legge a determinare chi eredita e in quale misura.

“Il trasferimento di un patrimonio può essere regolato sia contrattualmente in vita che tramite testamento”

In generale, sono considerati eredi il coniuge e i parenti fino al sesto grado, in assenza dei quali il patrimonio va allo Stato”.

Tuttavia, nella pratica raramente è così semplice, soprattutto alla luce delle diverse configurazioni familiari, come i nuclei allargati e le coppie non sposate.

Wörndle consiglia di tenere presente che le relazioni possono cambiare nel corso del tempo, senza dimenticare la potenziale influenza di nuore, generi, coniugi e nipoti.

Mediazione e consulenza

Nel corso della liquidazione dell'eredità, devono essere adempiuti anche gli obblighi tributari, presentando una dichiarazione di successione, sulla base della quale l'Agenzia delle Entrate calcola le imposte dovute dagli eredi. **Importante:** finché gli impegni nei confronti dell'ufficio delle imposte non sono stati soddisfatti, le banche non possono sbloccare i conti del defunto.



È sempre consigliabile disciplinare correttamente la successione avvalendosi di un'assistenza professionale

In alcuni casi non sussiste l'obbligo di dichiarazione. Chi non intende accettare l'eredità deve dichiararlo mediante un atto di rinuncia ufficiale presso la cancelleria del Tribunale competente o presso un notaio. Diverse associazioni, come il KVV o il Centro tutela consumatori, offrono una prima consulenza gratuita in materia di successione e questioni fiscali. Anche alcune Casse Raiffeisen, ad esempio quella di Brunico e quella dell'Oltradige, propongono ai propri clienti un'assistenza mirata in materia.

Una via percorribile per risolvere eventuali controversie ereditarie è la mediazione, che dal 2011 è obbligatoria in materia di diritto successorio prima di affrontare un procedimento giudiziario. “La ritengo una strada percorribile”, afferma l'avv. Wörndle.

“La mediazione introduce il lato umano, mette al centro ciò che unisce e aiuta a comprendere il punto di vista altrui: spesso è un primo passo verso una soluzione soddisfacente”. Più complesse sono le relazioni familiari e patrimoniali, maggiori sono le insidie giuridiche. “Alla fine, ciò che conta è la volontà del testatore”, aggiunge Wörndle. “Se poi coincide con i desideri degli eredi, è tutta un'altra questione”.

“Notai e avvocati offrono una consulenza competente, ma è possibile affrontare le questioni legate alla cessione di un patrimonio anche con il proprio consulente bancario”

Numerosi aspetti da considerare

Oltre al testamento vero e proprio, non bisogna dimenticare quello “biologico” e quello “digitale”.

Il primo contiene le disposizioni per regolamentare la propria vita quando non si è più in grado di prendere decisioni in autonomia, ad es. in seguito a un grave incidente o in caso di demenza. Questo può essere depositato presso un notaio o presso l'ufficio anagrafe del comune di residenza. Un territorio ancora inesplorato è, invece, quello dell'eredità digitale, ovvero la somma delle nostre attività su Internet. Wörndle spiega che in questo atto è possibile stabilire cosa ne sarà dei propri account e profili online. A tale scopo, è consigliabile creare un elenco di password e conservarlo in un luogo sicuro, anche se è difficile stabilire chi si occuperà effettivamente di tutto. “In passato si parlava poco di eredità”, osserva Wörndle, facendo il punto sugli attuali sviluppi, “molti redigevano il testamento in segreto, cosa che è un loro diritto. Oggi se ne parla più spesso in famiglia, il che può evitare conflitti: su questo argomento, le nuove generazioni sembrano più aperte al dialogo.

/ma

BANCA E DIRITTO SUCCESSORIO

“Ereditiamo diritti e doveri”

Markus Tschager, consulente Raiffeisen, fa il punto su conti bloccati, debiti ereditati e l'importanza di fare testamento.

Sig. Tschager, cosa succede a un conto cointestato quando viene a mancare uno dei titolari?

MARKUS TSCHAGER. In caso di conto cointestato, si presume che il capitale appartenga a entrambi i titolari in parti uguali: pertanto, la metà viene immediatamente trasferita al cointestatario superstite su un nuovo conto. Il vecchio conto, invece, viene bloccato; ordini permanenti e addebiti diretti devono essere modificati. Parimenti, eventuali libretti di risparmio o depositi titoli congiunti vengono temporaneamente congelati. Spesso, però, il conto risulta intestato solo alla persona defunta, mentre il coniuge superstite ha esclusivamente la delega. In questo caso, il conto viene bloccato: con le giacenze è possibile pagare le spese funerarie, ma nient'altro.

Perché il conto viene bloccato?

La banca deve verificare chi sono gli eredi legittimi. Immaginate che una famiglia abbia tre figli e che uno di loro, dopo la morte del padre, si rechi in banca e prelevi l'intero saldo. Ovviamente questo non deve accadere. Allo scopo di evitare prelievi ingiustificati, senza documenti inequivocabili come stato di famiglia, certificato di morte, dichiarazione di successione e, se esistente, copia del testamento, non può essere effettuato alcun pagamento.

Quali sono i tempi?

Se tutto procede senza intoppi, la liquidazione può avvenire nel giro di uno o due mesi. Per le assicurazioni sulla vita e i fondi pensione, valgono regole specifiche: in questi casi, infatti, il beneficiario è stato designato alla stipula del contratto. A pag. 14 spieghiamo com'è possibile tutelare i propri cari con questo tipo di polizze.

Si possono ereditare anche i debiti?

Sì. Gli eredi subentrano in tutti i diritti e gli obblighi, rispondendo dei debiti contratti dalla persona defunta con il proprio patrimonio. Tuttavia, prima di accettare l'eredità, è possibile richiedere un inventario, ovvero un bilancio delle attività e delle passività lasciate in eredità: qualora i debiti superassero l'ammontare dei beni, si può fare un atto di rinuncia.

Cosa consiglierebbe in generale?

Di affrontare la tematica con largo anticipo. Per una coppia con due figli e un'abitazione, la disciplina prevista dalla legge può essere sufficiente ma, in linea di principio, è sempre consigliabile regolamentare la successione con un testamento. In assenza di disposizioni, due partner non coniugati potrebbero addirittura trovarsi nella situazione in cui il superstite è tenuto a lasciare l'abitazione comune. Tutto questo può essere facilmente evitato grazie a un testamento. **/ma**

Markus Tschager, promotore finanziario della Cassa Rurale di Bolzano, da 25 anni guida il Centro Finanza



ETHICAL BANKING

Assegnato il premio Agitu Ideo Gudeta

In visita alle pioniere
dell'agricoltura sostenibile.

Da alcuni anni, un gruppo di persone motivate – composto da Monika Gross, Susanne Elsen, Alessandra Piccoli, Martina Schullian e Marion Maier – assegna un premio in memoria di Agitu Ideo Gudeta alle donne che operano nell'agricoltura in Trentino-Alto Adige con modalità innovative, ispirandosi alla sua visione.

Agricoltrice biologica, sociologa, imprenditrice e casara, **Agitu Ideo Gudeta** gestiva l'allevamento ovino "La capra felice" in Val di Ferra. "La sua eredità non deve assolutamente cadere nell'oblio", afferma il gruppo promotore, "e per questo ci siamo messe insieme per elaborare un progetto che mantenga vivo il suo ricordo e la sua preziosa attività".

Lunga vita alle visioni di Agitu Ideo Gudeta

"Siamo un gruppo di sue amiche e amici altoatesini, che hanno accompagnato Agitu in un tratto del suo cammino", racconta Martina Schullian. "Ci manca molto: era unica, creativa, carismatica, attenta e curiosa. La sua risata era contagiosa. Aveva ancora tanti progetti: le sue visioni e la sua eredità non devono morire!". Da qui è nata l'idea di un premio annuale a favore delle donne innovative, impegnate nell'agricoltura regionale.



Da sx, Nathalie Schwienbacher con la figlioletta, Roland Furgler, responsabile di Ethical-Banking, ed Elisa Travaglia

A metà maggio, Bolzano ha fatto da sfondo alla quarta cerimonia di premiazione. Dopo Miriam Zenorini (2022), Elisabeth Prugger (2023), Alexandra Zöggeler e Verena Kapaurer (2024), **quest'anno il premio è stato assegnato a Nathalie Schwienbacher dell'Oberschlumhof di Sluderno**, che sei anni fa ha rilevato il maso di montagna dello zio e l'ha trasformato in un'azienda biologica. Il riconoscimento speciale è andato invece a Elisa Travaglia di Altavalle.

Questo premio d'incoraggiamento è reso possibile grazie al sostegno finanziario della Cassa Rurale di Bolzano/Ethical Banking, la cui troupe cinematografica farà visita alle vincitrici durante l'estate e realizzerà un cortometraggio su queste straordinarie donne. /rf

PER SAPERNE DI PIÙ:

www.ethicalbanking.it

Link diretto a un cortometraggio relativo alle vincitrici del premio 2024:

Alexandra Zöggeler:

www.youtube.com/watch?v=vkVVKaD-iLU



Verena Kapaurer:

www.youtube.com/watch?v=164hOVQKhKs



Fatti & cifre

STATISTICHE DAL MONDO
DELL'ECONOMIA E DELLA SOCIETÀ

Intelligenza artificiale, la tecnologia chiave del futuro

Entro il 2033, l'IA trasformerà circa **il 40% delle attività lavorative in tutto il mondo.**

Particolarmente interessate saranno **le attività creative e ad alta intensità di conoscenze.**

Volume di mercato atteso:
4,8 trilioni di dollari!
(pari al PIL della Germania)

FONTI: CONFERENZA DELLE NAZIONI UNITE SUL
COMMERCIO E LO SVILUPPO (UNCTAD)

CURIOSITÀ

**100.000 euro
investiti il 1.1.2020
sono diventati...**

Azioni europee ↘
153.070,22

Obbligazioni europee ↗
91.376,95

Euribor 3M →
107.982,58

FONTI: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
(AGGIORNAMENTO: 24.06.2025)



COMMENTO DI BORSA

Il nuovo corso dell'economia mondiale

L'economia globale è in piena trasformazione.

Se Europa e Cina hanno puntato a lungo sulla domanda estera, mentre gli Stati Uniti sui consumi, ora i siti produttivi si stanno spostando sempre più verso questi ultimi.

Sebbene l'economia americana abbia registrato

una contrazione dello 0,2% nel primo trimestre del 2025, gli investimenti delle imprese sono aumentati del 29,7%.

Il Vecchio Continente ha inizialmente beneficiato degli ordini anticipati dagli USA (+2,4% del PIL), mentre il settore della difesa e quello degli impianti industriali (+6,3%) hanno acquisito maggiore importanza.

La crescita della Cina si è attestata al 4,8%, trainata soprattutto dai consumi interni, in crescita del 9,9%.

Nel breve termine, questa trasformazione avrà un impatto negativo. Gli indicatori anticipatori segnalano infatti una fase recessiva in Europa, Stati Uniti e Cina, il che sta comportando il rallentamento della pressione inflazionistica: l'aumento dei prezzi è sceso all'1,9% in Europa, al 2,4% negli Stati Uniti e allo -0,1% in Cina, soprattutto a causa del calo di quelli energetici. L'andamento del credito a livello mondiale è stagnante e la crescita di M2 in Giappone è in linea con il PIL nominale, offrendo alle banche centrali un margine di manovra per abbassare i tassi di interesse.

Il crescente fabbisogno finanziario pubblico dovrebbe aumentare i rendimenti dei titoli di Stato e rendere più ripide le curve dei tassi. Per quanto riguarda le azioni, le aspettative di utili rimangono modeste, il che non promette nulla di buono per l'estate.



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

COOPERATIVE

Forti, stabili e attrezzate per il futuro

Il 12 giugno, in occasione dell'assemblea generale, la Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige ha fatto il punto sull'esercizio 2024. Nonostante il difficile contesto economico, le 359 società aderenti al principale ente cooperativo della provincia hanno registrato un andamento positivo.

Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen, ha sottolineato la stabilità, la sicurezza e l'efficienza delle cooperative associate. Insieme, **le 39 Casse Raiffeisen e la Cassa Centrale** hanno ottenuto un risultato record di 232 milioni di euro (+6% rispetto all'esercizio precedente), rafforzando ulteriormente la solida dotazione patrimoniale: il coefficiente del capitale di base è pari a un significativo 27,2%. "Al contempo, non mancano nuove sfide, come il mutato panorama dei tassi, l'aumento dei costi e le questioni relative alla sostenibilità dei risultati economici", ha affermato il **direttore generale Robert Zampieri**.

Anche le **cooperative agricole** hanno messo a segno un andamento complessivamente soddisfacente. Nel settore ortofrutticolo, gli accettabili prezzi dell'esercizio 2023/24 si sono tradotti in liquidazioni ai soci per 529 milioni di euro (IVA esclusa). Nonostante i requisiti sempre più impegnativi, le **cooperative lattiero-casearie** hanno saputo consolidare la propria posizione di mercato e, nel 2024, gli importi liquidati complessivamente sono rimasti stabili a 262,4 milioni di euro (IVA esclusa). Nel **comparto vitivinicolo**, anche a fronte di una dinamica sensibile dei prezzi, i versamenti alle cooperative nell'esercizio 2023/24 sono aumentati dell'1,5% a 99,9 milioni di euro (IVA esclusa).

Anche altri settori, come quello sociale, no profit, energia, acqua, consumi e servizi, hanno conseguito risultati positivi.

Straordinario valore aggiunto

Con un valore aggiunto lordo di 980 milioni di euro, le 359 cooperative associate alla Federazione Raiffeisen danno un contributo significativo al rafforzamento dell'economia locale. "È proprio in tempi difficili che emerge la forza della cooperativa quale realtà socialmente responsabile e sostenibile sotto il profilo economico ed ecologico", ha ribadito il presidente Von Leon.

"Questo risultato sottolinea il ruolo fondamentale dei nostri soci nella creazione di valore aggiunto a livello regionale"

HERBERT VON LEON, PRESIDENTE
DELLA FEDERAZIONE RAIFFEISEN

Robert Zampieri (a sx) e Herbert Von Leon, rispettivamente direttore generale e presidente della Federazione Raiffeisen



Federazione Raiffeisen: investimenti nel futuro

“La Federazione stessa può volgere lo sguardo a un esercizio molto proficuo, caratterizzato da un solido bilancio e sufficiente liquidità”, ha affermato il direttore generale Robert Zampieri. Mentre sono stati portati avanti interessanti progetti, sono stati introdotti nuovi servizi in settori quali il reclutamento e lo sviluppo del personale, la pianificazione successoria e il welfare. In particolare, **Raiffeisen Welfare** ha ampliato costantemente la sua offerta di prestazioni sociali aziendali, anche al di fuori della stessa Organizzazione Raiffeisen, rafforzando così i cicli locali.

Due pietre miliari strategiche hanno caratterizzato il 2024: grazie alla fusione con ROI Team Consultant Srl, è stata riorganizzata e ampliata la consulenza aziendale mentre, in seguito all'integrazione di Raiffeisen Energy nell'Unione Energia Alto Adige (SEV), le cooperative energetiche possono ora contare su un autorevole interlocutore. “Tutte le nostre iniziative puntano in una chiara direzione: investiamo nelle persone e nelle strutture”, ha sintetizzato Zampieri.

Uno dei momenti salienti dell'assemblea generale è coinciso con l'intervento di Stefan Müller, presidente della Federazione cooperative bavarese, il quale ha sottolineato il ruolo dell'Europa nel cambiamento, ha sollecitato riforme favorevoli alla crescita e auspicato una collaborazione a livello europeo, evidenziando il ruolo delle cooperative quale modello di stabilità e sostenibilità. /th

Maggiori informazioni su
www.raiffeisenverband.it

SERATA INFORMATIVA SULLE COOPERATIVE DI COMUNITÀ

Quando i cittadini prendono l'iniziativa



A fianco dei fondatori di cooperative, da sx: Florian Pedron (responsabile dell'Area Strategia e assistenza soci), Michael Obrist (responsabile dell'Area Legale), Markus Fischer (responsabile dell'Area Fiscale e contabile), il vicedirettore Christian Tanner e il direttore generale Robert Zampieri

Alla luce della scarsità di risorse pubbliche, le cooperative di comunità stanno acquisendo un significato sempre più preponderante. Le opportunità che possono scaturire da queste realtà, le modalità di costituzione e gli esempi esistenti sono stati al centro di una serata informativa tenutasi il 10 giugno presso la Raiffeisenhaus di Bolzano.

“Le cooperative di comunità rafforzano l'economia locale e promuovono la responsabilità sociale”, ha affermato **Herbert Von Leon della Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige, affiancato dal direttore generale Robert Zampieri**, che ha sottolineato come rappresentino un modello futuro dal forte potenziale, soprattutto a livello sociale in interazione con il settore pubblico.

In Alto Adige, sta crescendo l'interesse per questa forma imprenditoriale, i cui ambiti operativi spaziano dal noleggio di e-bike all'assistenza all'infanzia fino alla vendita diretta e allo sgombero della neve, e il cui obiettivo è lo sviluppo di soluzioni collettive alle esigenze locali.

Un esempio emblematico è la cooperativa 3B di Martello che organizza, tra l'altro, progetti turistici, servizi di manutenzione edifici e manifestazioni come le Giornate delle fragole. “Preserviamo i cicli locali e preveniamo lo spopolamento”, ha dichiarato la **cofondatrice Heidi Gamper**, mentre **Giovanni Teneggi** di b.more ha presentato altri modelli di successo. Anche l'**assessore provinciale Rosmarie Pamer** intravede grandi possibilità di crescita: “Non esistono limiti alla creatività”, ha dichiarato. In questo contesto, la Libera Università di Bolzano offre il proprio supporto scientifico nella fase di sviluppo. “Laddove il settore pubblico si scontra con i suoi limiti, i cittadini possono fare molto”, ha aggiunto **Andreas Schatzer, presidente del Consorzio dei Comuni**.

Un prezioso supporto

La Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige offre alle start-up una consulenza completa, che va dalle questioni giuridiche allo sviluppo del modello di business. **Informazioni e contatti:**
startup@raiffeisenverband.it

COOPERAZIONE

“Semplificare ed eliminare per ridurre la complessità”

In primavera, la Giunta provinciale ha approvato nuovi criteri per la concessione di sussidi agli enti cooperativi. In quest'intervista, l'assessora Rosmarie Pamer ci illustra i retroscena.

Signora assessora, i criteri di finanziamento degli enti cooperativi sono stati modificati: cosa si cela dietro a questa decisione?

ROSMARIE PAMER. I nuovi requisiti sono il frutto di un intenso confronto tra l'ufficio competente e le associazioni interessate, nel corso del quale sono stati affrontati diversi temi ed elaborate alcune soluzioni. In sostanza, si tratta di garantire maggiore certezza giuridica e trasparenza in tema di spese ammissibili e calcolo del contributo, nonché di semplificare la documentazione richiesta e l'iter di verifica. L'obiettivo di tutte le parti coinvolte era quello di “semplificare ed eliminare”, al fine di ridurre la complessità.

Cosa è cambiato concretamente?

Siamo intervenuti su diversi aspetti tecnici, ad es. sostituendo numerosi documenti con certificati. È essenziale che le revisioni delle cooperative per il calcolo dei contributi siano ponderate in base alla loro complessità, stabilendo un valore minimo di beni e servizi prodotti ai fini del computo. In questo modo si terrà maggiormente conto delle dimensioni e dell'entità di ogni cooperativa. Quelle edilizie, ai fini della revisione, saranno considerate solo nella fase dei lavori di costruzione.

Cosa succederà in futuro con il calcolo dei costi, tra cui rientrano le spese per il personale?

Per quanto riguarda queste ultime, è previsto che diversi documenti siano sostituiti da un certificato rilasciato dall'ufficio contabile competente.



L'assessora Rosmarie Pamer: “Con questa riforma, sosteniamo concretamente l'importante lavoro delle cooperative”

Qual è l'aspetto più innovativo di questa normativa?

Innanzitutto, il processo partecipativo: gli enti interessati sono stati coinvolti tempestivamente dall'ufficio competente, avendo avuto la possibilità di contribuire attivamente alla ricerca di una soluzione. Così facendo, si è tenuto conto delle diverse strutture delle quattro federazioni cooperative riconosciute in Alto Adige. La decisione finale è stata quindi presa dalla Giunta provinciale.

I criteri sono stati rivisti anche perché molti servizi non possono più essere garantiti a livello comunale?

In realtà, non è questo il motivo. Il nostro obiettivo era il rafforzamento della cooperazione, così importante per l'Alto Adige, il sostegno alle realtà più efficienti e uno snellimento delle procedure.

/vic

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

Imprese artigiane altoatesine più forti grazie a RENEFIT

Le aziende artigiane locali possono ora contare su un nuovo strumento per accrescere la motivazione e la fidelizzazione dei propri collaboratori: la carta voucher digitale RENEFIT, presentata a fine giugno durante una conferenza stampa da Associazione artigiani (lvh.apa) e Cassa Centrale Raiffeisen.

“Fidelizzare il personale con soluzioni innovative e attraenti è oggi più importante che mai”, ha affermato **Martin Haller, presidente di lvh.apa**. RENEFIT offre all’artigianato uno strumento moderno in tema di prestazioni aggiuntive esenti da imposte, i cosiddetti **fringe benefit**.

Questa innovativa carta digitale è stata sviluppata dalla **Cassa Centrale Raiffeisen**, sottolineando così ancora una volta il suo ruolo di motore economico regionale.

“Uno dei nostri compiti principali”, ha spiegato **il direttore Simon Ladurner**, “è quello di promuovere e rafforzare l’economia regionale anche con prodotti bancari innovativi. RENEFIT alimenta i circuiti locali e offre immediati benefici finanziari ai dipendenti delle imprese artigiane”.

Completamente digitale, questa carta voucher funziona tramite **Apple Pay o Google Pay**, senza necessità di una versione fisica.

Thomas Zipperle, responsabile dell’Area Innovazione presso la Cassa Centrale, ne ha evidenziato la semplicità d’uso e i vantaggi: “I dipendenti possono avvalersi in modo flessibile del plafond per acquisti, attività ricreative e altro ancora, godendo di benefici fiscali. RENEFIT può essere utilizzata ovunque siano accettate le carte di credito”.

Questa carta voucher offre chiari vantaggi anche alle aziende:

i costi accessori del lavoro sono ridotti dalle prestazioni esenti da imposte, fino a fine anno non sono previsti costi di attivazione o ricarica e gli importi non utilizzati possono essere rimborsati al datore di lavoro. La gestione avviene in modo digitale attraverso un portale dedicato alle aziende, mentre i titolari possono controllare il proprio credito in qualsiasi momento tramite un’app. **Walter Pöhl, direttore di lvh.apa**, ha aggiunto:

“Con RENEFIT offriamo alle aziende uno strumento pratico ed efficiente che contribuisce a fidelizzare a lungo termine il personale qualificato: la semplice gestione digitale lo rende particolarmente adatto all’uso quotidiano, in linea con le esigenze del nostro settore”.

Per maggiori informazioni, i soci lvh.apa possono scrivere all’indirizzo renefit@lvh.it o contattare telefonicamente lo 0471 323200. /cr

Da sx, Thomas Zipperle, Simon Ladurner, Martin Haller e Walter Pöhl durante la presentazione di RENEFIT



ASSICURAZIONI

Pianificazione successoria e tutela personale: come proteggere i propri cari



Il tema dell'eredità e quello della protezione personale sono strettamente correlati, poiché non riguardano solo i contratti assicurativi in sé, ma comprendono anche la tutela dei familiari. Una tempestiva pianificazione successoria a tutto tondo contribuisce a ridurre i rischi finanziari, garantendo al contempo la preservazione del patrimonio per le generazioni future.

In quest'intervista, **Robert Asanger, consulente clienti presso Raiffeisen Servizi Assicurativi**, ci spiega come l'assicurazione può offrire una protezione finanziaria ai superstiti e una tutela del patrimonio, riducendo gli oneri finanziari.

Sig. Asanger, cosa succede ai contratti assicurativi di una persona deceduta?

ROBERT ASANGER. In caso di premorienza, occorre innanzitutto stabilire quali polizze aveva stipulato il de cuius; in questo caso, la Cassa Raiffeisen è un punto di riferimento importante. La maggior parte dei contratti cessa con la morte del contraente, mentre in alcuni è previsto il subentro degli eredi: un esempio è la polizza sulla casa, che mantiene la sua validità se l'erede continua a vivere nell'abitazione del defunto.



Robert Asanger,
esperto assicurativo

E i veicoli assicurati?

Anche questi possono essere rilevati dagli eredi?

Sì, nel caso dell'assicurazione auto, la copertura rimane valida fino a quando il veicolo non viene reimmatricolato. A tal fine, i successori devono accettare l'eredità e registrare il veicolo al PRA entro 60 giorni, con la possibilità di trasferire la polizza a loro nome o disdirla. Un erede convivente può subentrare nella classe di merito del de cuius, il che presenta vantaggi dal punto di vista finanziario. Parimenti, ha il diritto di subentro nella classe del defunto al momento dell'acquisto di un nuovo veicolo.

Cosa succede invece con le assicurazioni sulla vita? Sono incluse nella massa ereditaria?

No, sono escluse, poiché contengono una clausola a favore dei beneficiari designati che garantisce loro un'importante tutela finanziaria. Il capitale di queste polizze non è quindi considerato ai fini della ripartizione della massa tra gli eredi legittimi. Allo stesso modo, le assicurazioni sulla vita non possono essere ritenute alla stregua di donazioni indirette, poiché non riducono il patrimonio del contraente, ad eccezione dei premi effettivamente versati mentre era in vita. Solo questi ultimi potrebbero ledere la quota di legittima e quindi essere rivendicati dagli eredi. Ciò rende le assicurazioni sulla vita uno strumento efficace per un trasferimento "mirato" del patrimonio.

Com'è possibile tutelare i propri familiari in caso di decesso?

Si può ricorrere a un'assicurazione rischio vita, come la nostra polizza caso morte collettiva, che salva-guarda i beneficiari in caso di decesso. Anche l'assicurazione contro gli infortuni collegata al conto corrente può tornare utile, poiché riduce l'onere finanziario dei superstiti e può essere utilizzata per il pagamento delle spese funerarie. Infine, la polizza contro gli infortuni con copertura del caso morte, in caso di decesso accidentale, liquida la somma concordata. /ih

Chi si occupa tempestivamente di eredità e assicurazioni, adottando adeguate misure, riesce a fare chiarezza e offrire sicurezza ai propri cari

Una protezione per te e per l'ambiente



CONSIGLI IMPORTANTI PER I SUPERSTITI:

- > Verificate i contratti assicurativi esistenti per stabilire quali devono essere mantenuti e quali disdetti.
- > Una volta esaminate tutte le condizioni, chiarite insieme al vostro consulente i passi successivi da compiere.
- > Se le clausole sono complesse, può essere utile avvalersi di una consulenza legale.

Avete altre domande? Rivolgetevi alla vostra Cassa Raiffeisen o a Raiffeisen Servizi Assicurativi!

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.





IMPOSTA SUL REDDITO

Detrazioni fiscali per interventi edilizi nel 2025

Con l'attuale Legge di bilancio, sono state limitate le agevolazioni fiscali a fronte di progetti edili realizzati quest'anno e in quelli successivi.

LAVORI DI RECUPERO E RIQUALIFICAZIONE ENERGETICA

A partire dal 2025, la detrazione fiscale a fronte dei lavori di recupero su immobili residenziali – pari al 50% delle spese sostenute – sarà concessa **solo per l'abitazione principale dei proprietari o dei titolari di un diritto reale** (usufrutto o diritto di abitazione). Per il 2026 e il 2027, tale agevolazione sarà ridotta al 36%. Se i lavori vengono eseguiti su altre unità immobiliari, l'aliquota applicata per quest'anno è del 36%, mentre per il biennio successivo è del 30%. Rimangono invariati il tetto massimo delle spese pari a 96.000 euro e la ripartizione in dieci rate annuali.

La detrazione fiscale del 50% per l'acquisto di mobili ed elettrodomestici nell'ambito di lavori di recupero (il cosiddetto **"bonus mobili"**) è mantenuta fino al 31 dicembre di quest'anno. Anche in tal caso, rimane invariato il limite massimo di spesa per il 2025, pari a 5.000 euro, e la ripartizione in dieci rate annuali.

Sono previste nuove aliquote anche per la detrazione delle spese di riqualificazione energetica degli immobili, nella misura del 50% per quelle sostenute nel 2025 e del 36% per quelle effettuate nel 2026 e nel 2027, a condizione che ricadano sul proprietario o sul titolare di un diritto reale e che riguardino la prima casa. Se i lavori vengono invece eseguiti su immobili diversi dall'abitazione principale, si applica una detrazione fiscale del 36% per gli oneri sostenuti nel 2025 e del 30% per il biennio 2026-27. Gli importi massimi dipendono, come sempre, dalla tipologia di intervento e la detrazione è ripartita in dieci rate annuali.

ABBATTIMENTO DELLE BARRIERE ARCHITETTONICHE

Per l'abbattimento delle barriere architettoniche è previsto, anche per il 2025, un bonus fiscale del 75% con diversi massimali, usufruibile in dieci rate annuali.

SUPERBONUS

Nel 2025 scade il Superbonus, applicabile solo nella misura del 65% a fronte di edifici plurifamiliari, condomini e in alcuni altri casi eccezionali.

La condizione per usufruirne è che, entro il 15 ottobre 2024, sia stata presentata la cosiddetta CILA o la domanda di concessione del permesso di costruire e, nel caso dei condomini, sia stata adottata la relativa delibera da parte dell'assemblea.

Il cosiddetto **"bonus verde"** non è stato prorogato per quest'anno. In aggiunta, va osservato che, a partire dal 2025, sarà introdotto un ulteriore limite massimo per le spese fiscalmente deducibili sostenute da chi è titolare di redditi superiori a 75.000 euro.



Evi Maran,
Area Fiscale & Contabile,
Federazione Cooperative
Raiffeisen

PAGAMENTI ONLINE

Richiedete subito la nuova Raiffeisen Debit Card!

A partire dalla fine dell'anno, le attuali carte dotate di funzione Maestro non saranno più utilizzabili, perché le Casse Raiffeisen stanno passando ad alternative più moderne.

Ritirate subito la nuova e innovativa Raiffeisen Debit Card: indipendentemente dalla data di scadenza riportata, l'attuale carta Maestro sarà disattivata dalla fine di dicembre 2025.

Tutti i clienti ancora in possesso di tale tessera saranno contattati e informati direttamente dalla propria Cassa Raiffeisen.

La nuova Raiffeisen Debit Card è una carta di debito innovativa, sicura e digitale con cui è possibile effettuare prelievi e pagamenti su territorio nazionale e all'estero. Comodamente memorizzabile in formato digitale su smartphone e smartwatch dei principali fornitori – come Apple, Samsung e Google – tramite la funzione NFC consente un'operatività all'insegna di rapidità e sicurezza.

In collaborazione con Nexi, la Raiffeisen Debit Card è disponibile in collegamento al circuito Visa o MasterCard in diverse versioni: per clienti privati, soci e bambini dai 12 anni in su, come carta premium, per liberi professionisti, imprenditori individuali e aziende. Richiedete subito la nuova carta tramite la Raiffeisen-App o direttamente alla vostra Cassa Raiffeisen, in modo da attivarla entro la fine dell'anno e non rimanere "scoperti". /cr

I VANTAGGI A COLPO D'OCCHIO:

- Accettata in tutto il mondo, anche online
- Pagamenti contactless, rapidi e sicuri
- Operazioni in mobilità tramite Apple Pay, Google Pay, Samsung Pay, Garmin Pay, Fitbit Pay, SwatchPAY! e Xiaomi Pay
- App Nexi Pay (Apple e Android)



Approfondimenti ed esperienze

OGGI A COLLOQUIO:

EVA PRAMSTRAHLER

Professione: imprenditrice nel settore turistico

Funzione: vicepresidente della Cassa Raiffeisen di Lagundo e membro del Consiglio di amministrazione e del Comitato esecutivo della Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige



Motto: "Se qualcosa ti piace, ti riesce bene"

Per quale motivo ha deciso di impegnarsi in seno al Consiglio di amministrazione della Cassa Raiffeisen di Lagundo?

Per un certo periodo ho lavorato presso questa banca cooperativa ma, dopo la nascita del secondo figlio, ho assunto la gestione degli appartamenti per le vacanze di mia suocera. In seguito a un periodo come membro supplente del Collegio sindacale, nel 2017, su proposta dell'allora presidente, sono stata eletta consigliera e, successivamente, nominata vicepresidente. Avendo già una buona familiarità con l'operatività bancaria, mi sono sentita all'altezza di tale incarico.

Come valuta la possibilità di conoscere la banca da una prospettiva diversa?

Per comprendere tutti i processi e i retroscena di un organo direttivo ci vuole tempo.

All'inizio ho frequentato i corsi obbligatori e i seminari sui temi relativi al settore bancario, così da crescere nel mio ruolo, e oggi apprezzo il buon rapporto all'interno di quest'organo e la fattiva collaborazione con gli altri.

Ha mai avuto problemi a conciliare famiglia e lavoro?

Il mio impegno nel Consiglio di amministrazione è iniziato solo quando i nostri tre figli erano già grandi e, inoltre, la mia famiglia mi ha sempre supportato.

Cosa direbbe alle donne che stanno pensando di candidarsi, ma sono ancora titubanti?

Una combinazione eterogenea di uomini e donne, giovani ed esperti, porta a decisioni migliori. Se avete interesse per questo incarico, sono sicura che ce la potete fare! /isch

Info:

www.raiffeisenverband.it/Arbeitskreis-Frauen

KONVERTO

Eredità digitale: come regolamentare l'accesso in caso di emergenza

Molte persone disciplinano la propria eredità, ma quasi nessuno pensa a password, account online e ai dati digitali. Chi avrà accesso ai conti e ai dispositivi e com'è possibile assicurarsi che nulla vada perduto? Oggi più che mai è importante provvedere per tempo alla propria eredità digitale.

Che si tratti di e-mail, social network o servizi di streaming, la quotidianità digitale lascia delle tracce, ma spesso anche account inaccessibili. È quindi importante stabilire in anticipo chi potrà accedere a tali dati in caso di emergenza. Senza le opportune precauzioni, infatti, anche familiari stretti e partner commerciali rimangono esclusi.

Gestore di password, una delle soluzioni possibili

Con questa scelta, è possibile memorizzare e gestire in modo sicuro le proprie credenziali. Numerosi programmi offrono anche una cosiddetta funzione di accesso di emergenza, che consente di concedere l'accesso a una o più persone di fiducia, con un ritardo temporale e solo se l'utente originale non si oppone. In questo modo si mantiene il controllo sui propri dati. Anche in ambito aziendale è importante muoversi tempestivamente. Se il titolare di un'azienda viene improvvisamente a mancare, l'assenza delle necessarie password può mettere a repentaglio l'attività.

Anche nelle realtà più piccole è importante chiarire chi può accedere a determinati dati e sistemi in caso di emergenza. Dal punto di vista giuridico, in linea di principio i dati digitali sono ereditabili: tuttavia, in assenza di procure chiare, documenti giustificativi o soluzioni tecniche, l'accesso è spesso complicato e richiede molto tempo.

Konverto fa prevenzione e pensa al futuro

Per questo motivo, da due anni Konverto si affida a 1Password Business, una delle piattaforme leader nella gestione sicura di password e accessi digitali. Ciò che rende speciale questa scelta è che, oltre alla protezione dell'infrastruttura IT aziendale, offre vantaggi personali anche ai dipendenti. Ogni licenza del piano Business dà infatti diritto all'uso privato



e può essere estesa autonomamente a un massimo di cinque membri della propria famiglia. L'offerta è completata da rapporti di sicurezza completi, una funzione di ripristino in caso di emergenza e un'interfaccia intuitiva che garantisce un elevato grado di accettazione. In tal modo, anche partner, figli o genitori ne beneficiano e sperimentano concretamente la sicurezza digitale nella vita di tutti i giorni: dagli account online sicuri ai gestori per password condivisi, fino alla prevenzione in caso di emergenza. Ciò crea una consapevolezza della responsabilità digitale che va ben oltre il posto di lavoro.

Tecnicamente all'avanguardia e di facile implementazione

“La gestione centralizzata di tutte le password, la massima sicurezza grazie alla crittografia end-to-end, le credenziali individuali per i team e l'integrazione con soluzioni Single Sign-On rappresentano per noi vantaggi decisivi”, afferma

Stefan Laimer, Security Manager di Konverto. “A ciò si aggiungono i rapporti sulla sicurezza, una funzione di ripristino in caso di perdita dell'accesso e la semplicità d'utilizzo, che lo rende ideale in caso di accesso rapido”.

/rn



Stefan Laimer, Security Manager presso Konverto

Con un gestore di password è possibile memorizzare e gestire in modo sicuro le proprie credenziali: un passo intelligente verso un futuro digitale sicuro



DA SAPERE LA FINANZA SPIEGATA IN PAROLE SEMPLICI

Buy Now, Pay Later: benedizione o trappola?



“Acquista ora, paga più avanti” sembra diventato il mantra più diffuso nel commercio online.

Che si tratti di articoli alla moda, tecnologia o viaggi, sempre più fornitori consentono di saldare l'importo della fattura ratealmente o molte settimane dopo. Per molti consumatori si tratta di un'opportunità allettante, perché così la spesa non grava immediatamente sul portafoglio, dando una sensazione di libertà finanziaria che, però, può essere ingannevole.

Il modello offre indubbi vantaggi, soprattutto in termini di flessibilità. Molti servizi Buy Now, Pay Later pubblicizzano addirittura rate a interessi zero e iter semplicissimi, che non prevedono il classico contratto di credito al consumo o lunghe verifiche della solvibilità. Queste offerte sono apprezzate soprattutto dai giovani, che possono così soddisfare più rapidamente i loro desideri “immediati”. Ma proprio questa apparente facilità può diventare una trappola: chi effettua contemporaneamente più acquisti rateali, rischia infatti di perdere il controllo dei propri impegni finanziari. Ricorrendo regolarmente a tale prassi, si finisce per vivere costantemente al di sopra delle proprie possibilità, spesso senza rendersene conto.

Per questo, è essenziale adottare un approccio cauto e responsabile. Prima di ricorrere al pagamento dilazionato, è bene chiedersi in maniera onesta se si è in grado di rispettare puntualmente le rate. Una decisione consapevole può proteggere da acquisti impulsivi e da un eccessivo indebitamento.

I 175 ANNI DELLA VOLKSHOCHSCHULE

Un'istruzione accessibile a tutti: #avantiinsieme



CENNI BIOGRAFICI

Nata in una famiglia di ristoratori brissinesi, Angelika Mayr Fischnaller ha operato per molti anni nel settore del turismo, dapprima come direttrice dell'Associazione Turistica Valle Isarco e quindi presso Alto Adige Marketing, dove è stata membro della direzione responsabile dello sviluppo destinazioni. Nel 2015, è passata a Bolzano Fiera, dove ha lavorato nell'ambito della gestione risorse umane e delle aperture fieristiche. Dal 2021, è libera professionista specializzata in sviluppo del personale, comunicazione e marketing. Nel 2024, è entrata a far parte del Consiglio di amministrazione della Fondazione Cassa di Risparmio.

Sin dalla sua fondazione, la Volkshochschule Südtirol (VHS) è impegnata nelle attività di formazione, incontro e scambio a ogni livello. In quest'intervista, la presidente Angelika Mayr Fischnaller ci spiega come vengono vissute oggi diversità e coesione e quali sono le visioni perseguite dalla VHS.

Sig.ra Mayr Fischnaller, l'istituzione che Lei presiede celebra quest'anno il 75° anniversario. Cosa significa per Lei personalmente questa importante ricorrenza?

ANGELIKA MAYR FISCHNALLER. 75 anni all'insegna del motto #avantiinsieme sono un traguardo che, al tempo stesso, ci rende orgogliosi e ci sprona. La storia della Volkshochschule ha inizio nel 1921 con la fondazione di Urania a Bolzano, la prima organizzazione di questo tipo in Alto Adige. La Volkshochschule nella sua veste attuale è nata nel 2014, frutto di diverse iniziative educative realizzate nel corso degli anni Cinquanta e Sessanta. Per me, questo anniversario è un momento emozionante ed espressione dell'apprezzamento nei confronti di tutti coloro che hanno dato vita alla VHS con convinzione e impegno, come dipendenti, responsabili dei corsi, partecipanti o partner esterni.

Oggi vantiamo 26 sedi in tutta la provincia e offriamo un programma di corsi molto vario. Grazie al supporto di 20 dipendenti e 90 volontari, possiamo assicurare annualmente proposte formative a circa 18.000 interessati. In questa sede, desidero ringraziare in particolare il mio predecessore, Oswald Rogger, che con grande dedizione ha guidato la VHS per oltre 21 anni, dando preziosi impulsi.

Il motto dell'anniversario è #avantiinsieme. Come si riflette nella quotidianità della VHS?

Per noi è molto più di un semplice slogan: descrive il modo in cui lavoriamo e operiamo tutti i giorni. Il nostro team fortemente motivato, l'apertura a nuove idee e i numerosi impulsi provenienti dai nostri docenti, dal personale dipendente e dai collaboratori volontari si integrano perfettamente.

È proprio questo affiatamento a sostenere il nostro lavoro, sia su piccola che su grande scala. Per noi, "avanti" significa guardare al futuro: aprirci a nuove idee, osservare le tendenze, progettare formati innovativi e, al contempo, preservare ciò che è già consolidato.

Quali sono i temi o le aree su cui vi focalizzate?

Particolare attenzione è rivolta ai numerosi viaggi studio e d'istruzione, come quello lungo il Reno e la Mosella a settembre o l'escursione al CERN a ottobre, in occasione dell'Anno Internazionale della Scienza e della Tecnologia Quantistica. Il programma è arricchito da eventi in materia di storia dell'arte, letteratura e scienze naturali. Offriamo anche un'ampia gamma di corsi di formazione professionale, che spaziano dalla gestione delle risorse umane al design d'interni fino all'amministrazione IT. Un tema che ci sta particolarmente a cuore è l'educazione finanziaria che affrontiamo, ad esempio, con iniziative dedicate all'universo femminile o progetti scolastici sulla gestione del denaro. Infine, in un'epoca di crescente stress psicologico, formati come la serie di conferenze online "Happy Minds", che proponiamo insieme alla VHS di Salisburgo, sono un importante contributo dai contenuti sensibili in un contesto protetto. ▶

"Al giorno d'oggi, dove molto si svolge virtualmente o in modo anonimo, registriamo un crescente bisogno di contatti reali e personali: la VHS crea uno spazio in cui persone di ogni generazione e provenienza possono imparare insieme le une dalle altre"



► **Quale ruolo svolge la Volkshochschule in termini di scambio sociale e apprendimento permanente?**

In una società sempre più individualizzata e digitalizzata, questa istituzione è un luogo aperto alla formazione, all'incontro e allo scambio. Soprattutto in tempi in cui molto si svolge in modalità virtuale o nell'anonimato, registriamo un crescente bisogno di contatti

reali e personali, sia nelle località più piccole che nelle città, dove molti arrivano per motivi professionali o privati. La VHS offre uno spazio per questi incontri, dove persone di generazioni, provenienze e stili di vita diversi imparano insieme le une dalle altre.

“La nostra attività formativa si basa sul dialogo e sul networking: insieme ai partner, creiamo sinergie e ci completiamo a vicenda in modo significativo”

Quale direzione prenderà la VHS nei prossimi anni? Ci sono visioni concrete per il futuro?

Ci occupiamo costantemente del nostro futuro, con l'obiettivo di dare un contributo attivo all'istruzione e, al contempo, essere un partner affidabile per le persone in ogni fase della loro vita, ma anche per le aziende. A livello strategico, puntiamo sull'ulteriore espansione della formazione professionale, un settore oggi più importante che mai, senza perdere di vista gli sviluppi sociali e tecnologici, in modo da poter cogliere tempestivamente nuovi temi innovativi e integrarli nel nostro programma.

Quanto è importante la cooperazione con i partner e gli sponsor?

Per la VHS, è fondamentale. La nostra attività si basa sullo scambio, sul networking e sulla condivisione delle risorse: insieme ai partner, creiamo sinergie e ci completiamo a vicenda in termini di contenuti e organizzazione.

Da molti anni intratteniamo rapporti di fiducia con istituzioni quali il Südtiroler Kulturinstitut, Primus Touristik, l'Unione agricoltori e il KVV. Inoltre, siamo in costante contatto con l'Ufficio educazione permanente, insieme al quale siamo impegnati nella creazione di proposte accessibili.



Da sx, la direttrice Barbara Pixner, la presidente Angelika Mayr Fischnaller e la vicepresidente Ursula Rimat Stadler in occasione dell'assemblea generale della VHS nel 2025

Le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige ci sostengono sia come partner nel settore della formazione finanziaria sia in veste di sponsor, giocando un doppio ruolo importantissimo. Ma anche associazioni come la Lebenshilfe o l'IAEB-Genitori attivi per l'inclusione delle persone con disabilità, che operano a livello di integrazione, sono indispensabili. Infine, vantiamo buoni collegamenti a livello regionale e sovragionale, ad es. con l'omologa federazione austriaca (VÖV) e il Forum Alpenraum. Queste reti ci forniscono supporto professionale e impulsi per uno sviluppo strategico.

Cosa L'ha spinto ad assumere il ruolo di presidente e cosa La motiva maggiormente nel Suo lavoro?

Sono una persona molto legata alle tradizioni, che da sempre nutre una forte passione per l'istruzione. Con il mio impegno nella VHS, voglio “restituire” qualcosa all'Alto Adige. Ritengo particolarmente motivante collaborare con un team dedicato, sotto la guida della direttrice Barbara Pixner, che opera con passione e creatività nel segno della formazione e della collegialità. Metto a disposizione la mia esperienza professionale e la mia rete di contatti per creare nuovi impulsi, portare avanti progetti e rafforzare la VHS a lungo termine.

C'è un'esperienza personale che ricorda con piacere della Sua attività?

Sono rimasta profondamente colpita da una 92enne, che da anni frequenta con entusiasmo i nostri corsi di inglese. La sua sete di conoscenza e la sua gioia di apprendere sono un meraviglioso esempio di come l'istruzione non conosca limiti d'età. Storie come questa dimostrano quanto siano vivaci e significativi i programmi educativi adatti a tutte le fasi della vita.

/is

NEWS DALLE CASSE RAIFFEISEN

gente & paesi

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB - EVENTI ESTIVI

Alla ricerca della felicità

Che cosa rende felici e quali sono le conclusioni cui è giunta la ricerca scientifica in merito? A queste domande ha cercato di dare una risposta il **Prof. em. Dr. Karlheinz Ruckriegel**, rinomato economista comportamentale e ricercatore della felicità, in occasione degli eventi estivi di Raiffeisen InvestmentClub presso la **Cantina Tramin** e la **City.Vinotek Merano**.

Secondo Ruckriegel, la felicità è uno stato di benessere soggettivo misurabile, un mix di appagamento e sentimenti positivi. A suo avviso, la prosperità materiale sarebbe importante ma in misura limitata, non essendo sufficiente a rendere felici a lungo termine, un aspetto particolarmente degno di nota in un'epoca caratterizzata da forte competizione e consumismo.



Da sx, Gernot Häufler, presidente di Raiffeisen InvestmentClub, e Karlheinz Ruckriegel, ricercatore della felicità

Secondo la ricerca scientifica, inoltre, sarebbero più importanti relazioni sociali soddisfacenti, salute, senso della vita, libertà personale, un atteggiamento interiore positivo e una buona gestione delle emozioni. Sempre in base a questi studi, anche il volontariato accrescerebbe la felicità.

“Il benessere soggettivo influenza la motivazione, la fidelizzazione del personale e la spinta innovativa”, ha affermato Ruckriegel,

sottolineando l'importanza di tale ricerca per le aziende. Ha quindi esortato il mondo dell'economia e della politica a creare le condizioni per un equilibrio sostenibile, ad es. attraverso una cultura aziendale orientata a valori, pari opportunità e una migliore conciliabilità tra famiglia e lavoro. Le serate, che hanno registrato un grande afflusso di partecipanti, si sono concluse con visite guidate alle cantine e un buffet conviviale.



FONDO DI SOLIDARIETÀ RURALE

Da 35 anni al fianco delle persone in difficoltà

Dal 1990, il Fondo di solidarietà rurale (BNF) offre un sostegno rapido e snello agli altoatesini che, senza colpa, sono in difficoltà economiche.

Nel corso di 35 anni, sono state esaminate 3.381 domande, di cui 2.962 approvate, e sono stati erogati 33,4 milioni di euro. Il fondo è finanziato da donazioni di privati, associazioni e aziende, oltre che da lasciti e crediti agevolati di Ethical Banking.

Insignito nel 2009 del sigillo di qualità "Donazioni sicure", il fondo ha arricchito il proprio programma con progetti come "Donare il futuro", case mobili in legno, aiuti alimentari e alloggi per donne in difficoltà. Tutte le elargizioni sono interamente destinate alle persone bisognose, mentre gli oneri amministrativi sono coperti dal 5 per mille sull'IRPEF.

Un cortometraggio di 17 minuti, visionabile al link <https://tinyurl.com/film-bnf> e su www.menschen-helfen.it, illustra cinque storie di aiuto concreto del BNF.

Il progetto cinematografico è stato supportato dalle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige. Contatti e informazioni: tel. 0471 999 330, www.menschen-helfen.it



I 35 anni del BNF: direttivo, dipendenti e organo di vigilanza

Peter Baumgartner con la sua successora Lena Lang



CASSA RAIFFEISEN BASSA VALLE ISARCO

Dopo oltre 40 anni, si congeda un veterano della banca

La Cassa Raiffeisen Bassa Valle Isarco saluta uno dei suoi collaboratori di lunga data che, dopo 41 anni di servizio, si appresta ad andare in pensione. **Peter Baumgartner**, un volto familiare per molti clienti e colleghi, per decenni è stato il cuore e l'anima della filiale di Barbiano.

Il suo legame con l'azienda e il suo infaticabile impegno hanno svolto un ruolo fondamentale nel plasmare la banca cooperativa.

Al neopensionato succederà Lena Lang, da quattro anni membro del team Raiffeisen, che dal 2022 sta già contribuendo al positivo sviluppo della filiale in veste di vicedirettrice e che, con una nuova prospettiva e un approccio energico, sarà in grado di affrontare anche le sfide future. A Peter va il nostro più sentito ringraziamento per il suo lavoro e la dedizione: gli auguriamo il meglio per questa nuova fase della sua vita, con l'auspicio che sia ricca di soddisfazioni!

CASSA RURALE DI BOLZANO

Proteggere le api e vivere in armonia con la natura



Da sx, Roland Schroffenegger, Ivan Rech-Daldosso, Roland Furgler, Mara Rieder (dipendente dell'Hotel "Masatsch"), Christoph Pillon, David Hofer e Alexander Gasser

A fine maggio, la Cassa Rurale di Bolzano ha inaugurato in Val Lavason, nei pressi di Caldaro, il suo primo progetto "Bee Save", un'oasi per la protezione delle api che comprende anche alcune specie selvatiche.

Numerosi clienti e familiari hanno preso parte alla cerimonia di inaugurazione, cogliendo l'occasione per informarsi in loco sul progetto. **Alexander Gasser, presidente della Cassa Rurale di Bolzano, e Roland Furgler, responsabile di Ethical Banking e del progetto**, hanno illustrato concetto, realizzazione e significato dell'oasi, mentre il **biologo David Hofer** si è prestatto ad approfondire le conoscenze dei visitatori nel corso di un tour guidato. In futuro, questo giardino naturale sarà curato dal personale dell'orto inclusivo dell'associazione Lebenshilfe, che offrirà anche visite accompagnate. L'evento è una testimonianza del concreto impegno della Cassa Rurale di Bolzano per la tutela dell'ambiente e delle specie.

Una serata estiva all'insegna della
socialità e della convivialità



SÜDTIROLER KULTURINSTITUT

Tutti a teatro!

Ogni anno, il Südtiroler Kulturinstitut invita in Alto Adige per una tournée rinomati gruppi teatrali per l'infanzia, provenienti da Paesi germanofoni.

Questa sfaccettata offerta culturale, rivolta a circa 10.000 alunni delle scuole elementari, è possibile solo grazie al generoso **sostegno di numerose Casse Raiffeisen**.

La stagione teatrale si apre quest'anno con **"Die kleine Meerjungfrau"** del Theater mit Horizont di Vienna, con tanta musica, balli e canti. A dicembre, il Next Liberty Theatre di Graz presenterà **"Frida und der Neinja-Ritter"** in una variopinta produzione con personaggi amabilmente stravaganti alla ricerca di cose perdute. A gennaio, messo in scena dal Theater des Kindes di Linz, sarà la volta di **"Moby Dick"** che, con mezzi semplicissimi e originali idee registiche, racconta l'avvincente storia della più famosa balena e del capitano Achab. A marzo, il teatro Mumpitz di Norimberga porterà invece in Alto Adige **"Freddie und die ganze Katastrophe"**, uno spettacolo poetico e umoristico con musica dal vivo, che ci sprona ad affrontare le questioni difficili della vita con coraggio e immaginazione. Maggiori informazioni: www.kulturinstitut.org



Foto di scena da "Frida und der Neinja-Ritter"

KONVERTO

Una serata estiva all'insegna degli incontri

Temperature miti, conversazioni stimolanti e delizie culinarie: sono questi gli ingredienti della **tradizionale serata estiva di Konverto**, che a inizio giugno ha trasformato la Glasshouse dell'Hotel Laurin in un luogo di socializzazione e divertimento. Circa 120 ospiti, tra cui dipendenti e membri del Consiglio di amministrazione e del Collegio sindacale, si sono riuniti per celebrare in un'atmosfera elegante la chiusura di un esercizio di successo. Grazie a un ricco buffet, rinfrescanti bevande e musica rilassante, gli ospiti si sono lasciati andare a risate, brindisi e festeggiamenti. La serata è stata resa speciale da tangibile apprezzamento e cordiale convivialità: non solo è stato gettato uno sguardo al passato, ma è stato anche rafforzato lo spirito di squadra, dando nuovi impulsi per il futuro. Colloqui a tu per tu, incontri informali e la sensazione di far parte di una comunità forte hanno contraddistinto questo riuscito appuntamento estivo nel cuore di Bolzano, ma lontano dalla frenesia quotidiana.

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
DELL'ALTO ADIGE

Insignita del titolo di "Leader della Sostenibilità"

La Cassa Centrale Raiffeisen è stata inserita nella classifica "Leader della Sostenibilità", pubblicata annualmente da "Il Sole 24 Ore" in collaborazione con Statista, istituto di ricerche di mercato, che valuta oltre 1.500 aziende sulla base di dati finanziari certificati e dei loro rapporti sulla sostenibilità.



La Cassa Centrale premiata per il suo impegno a favore della sostenibilità

Complessivamente, le aziende insignite sono state 240: 200 grandi imprese e 40 di piccole e medie dimensioni, tra cui la Cassa Centrale.

Gli aspetti su cui si è basata la valutazione erano l'impatto ambientale, la responsabilità sociale e la qualità della governance aziendale in termini di risorse, diversità, sicurezza del personale, trasparenza, stabilità e crescita sostenibile. Per la banca, questo premio è un'importante conferma del suo concreto impegno. "Oltre a riconoscere gli sforzi compiuti fino ad oggi", ha affermato **Simon Ladurner, direttore generale della Cassa Centrale**, "questo traguardo rappresenta un incentivo a rafforzare ulteriormente la nostra responsabilità in materia ecologica, sociale ed etica".



CASSA RAIFFEISEN LANA 20 anni di Elki Lana

Il 20° anniversario di Elki Lana è stato celebrato con una serie di incontri, dando così un forte segnale di ciò che si può ottenere con una partnership di lungo respiro. La Cassa Raiffeisen Lana, in veste di sponsor principale e partner affidabile, era presente ai festeggiamenti per l'anniversario di maggio con un supporto finanziario, ma anche con un genuino interesse al tema delle famiglie.

“Le famiglie sono il fondamento di una comunità vivace: rafforzarle ci sta molto a cuore, soprattutto in un’ottica futura”, ha sottolineato il **direttore Florian Kaserer** nel corso della cerimonia. “Elki Lana svolge da anni un prezioso lavoro quotidiano, che desideriamo continuare a sostenere”. Numerosi dei suoi servizi a bassa soglia contano, infatti, sul supporto della Cassa Raiffeisen: dai gruppi genitori-bambini alle sessioni di consulenza, fino agli incontri aperti e agli eventi informativi. Le risorse confluiscono direttamente nelle attività in loco, dove le famiglie hanno maggiore bisogno di aiuto. “Siamo lieti di proseguire sulla scia di questa preziosa collaborazione”, ha sottolineato **Iris Pircher, presidente di Elki.**

CASSA RAIFFEISEN DELLA VALLE ISARCO

Evento di beneficenza “Corri con il cuore”



Un importante gesto di solidarietà: l'enorme folla di partecipanti alla corsa di beneficenza

All'inizio di giugno, il centro storico di Bressanone ha fatto da sfondo a un coinvolgente evento collettivo: un migliaio di persone ha preso parte alla manifestazione benefica **“Corri con il cuore”**, organizzata dalla **Cassa Raiffeisen della Valle Isarco** in collaborazione con **l'ASV Brixen Dolomiten Marathon**, il cui obiettivo dichiarato era quello di fare del bene attraverso il movimento. I partecipanti hanno affrontato – camminando o correndo – un percorso circolare che si snodava nel centro storico. A fronte di ciascuno dei 3.976 giri completati, la Cassa Raiffeisen ha donato 5 euro, raccogliendo complessivamente **21.000 euro**, devoluti a tre organizzazioni locali: la Casa della Solidarietà, bcoop con il progetto bnature e l'iniziativa Nähe HILFT heilen. La serata si è conclusa con un suggestivo afterparty nei locali della banca, al termine di una giornata che ha messo a dura prova le persone, sia sul piano fisico che su quello emotivo.

FEDERAZIONE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

Giornata della salute “Tutto sul cuore”

A inizio giugno, la Raiffeisenhaus bolzanina ha aperto le porte a una serie di eventi incentrati sulla salute: Federazione Raiffeisen e RIS Scrl, insieme alla Fondazione Cuore Alto Adige, hanno organizzato una giornata intitolata “Tutto sul cuore”. Numerosi dipendenti hanno approfittato dell'ampia offerta di programmi di prevenzione, ad es. per la misurazione della pressione arteriosa e dei livelli di glucosio nel sangue, ma anche per effettuare test sotto sforzo in bicicletta e far analizzare la propria salute cardiovascolare. Le misurazioni sono state eseguite dagli specialisti della Fondazione Cuore Alto Adige, mentre un team di medici ha dispensato consigli personalizzati.

Un momento clou è coinciso con l'intervento del **cardiologo dott. Martin Erckert**, che ha spiegato come esercizio fisico, dieta equilibrata e controlli periodici contribuiscono a mantenere sano il cuore. Al termine, è seguita una “bilanciata” colazione, servita nel Raiffeisenbar, che ha dato ulteriori impulsi energetici. La positiva risposta a questo evento è la migliore dimostrazione del significato e dell'apprezzamento di iniziative volte alla promozione della salute sul posto di lavoro.



I partecipanti intenti a misurare i propri valori corporei

COOPERATIVE

Costituita la cooperativa studentesca “OFL Fruit”

Presso l'Istituto superiore di agraria in lingua tedesca di Ora, 20 studenti del terzo anno con specializzazione in “Produzione e trasformazione” hanno dato vita alla cooperativa “OFL Fruit”.

L'iniziativa è scaturita nell'ambito di un progetto scolastico e si inserisce nell'Anno internazionale delle cooperative, celebrato quest'anno, che pone l'accento su valori quali solidarietà, responsabilità personale e sostenibilità.



Studenti, insegnanti ed esponenti della Federazione Raiffeisen

Sotto la guida dell'**insegnante Martin Nock e con il sostegno della Federazione Raiffeisen**, nel corso di un workshop, gli studenti hanno redatto lo statuto e sviluppato la loro idea imprenditoriale, che prevede la produzione di succo di mela in autunno. Successivamente, sono state assegnate le competenze ed è stato eletto un Consiglio di amministrazione, di cui Christoph Peterlin è stato nominato presidente e Irene Trienbacher vicepresidente. La cooperativa studentesca offre ai giovani l'opportunità di assumersi delle responsabilità e di sperimentare in modo concreto e democratico i principi di F.W. Raiffeisen.

L'opera “CIRCUS PARADISE” di Peter Senoner



CASSA RAIFFEISEN DI BRUNICO

Arte da ammirare e meravigliarsi

Da marzo, i clienti che entrano nel salone della **Cassa Raiffeisen di Brunico** possono ammirare **un'imponente opera d'arte: “CIRCUS PARADISE” di Peter Senoner.**

Realizzata in occasione del 50° anniversario della banca nell'agosto 2023, fa parte di una serie appositamente concepita. Durante la serata inaugurale, l'artista ha completato il suo capolavoro nel corso di una performance live al cospetto di numerosi ospiti. L'opera unisce in un modo particolare i miti regionali e le radici culturali con la ricerca del progresso, collocando sempre al centro le persone.

In occasione del servizio fotografico, il **direttore Georg Oberhollenzer** ha dichiarato: “È un invito a soffermarsi e a meravigliarsi, un esempio stimolante di come combinare arte e banca”. “Questo luogo permette all'opera di dispiegare tutta la sua potenza, integrandosi perfettamente con l'architettura”, ha aggiunto l'artista.

CASSA RAIFFEISEN BASSA VENOSTA

Serate informative per i soci sul tema della successione

La Cassa Raiffeisen Bassa Venosta ha invitato i propri soci a due eventi informativi, il 28 maggio e il 4 giugno, sul tema delle successioni.

Le relazioni del notaio Benjamin Tengler sono state accolte molto positivamente: oltre 200 soci, presenti presso la sede della banca o collegati online tramite Zoom, hanno colto l'opportunità di approfondire le proprie conoscenze in materia.

La prima serata si è concentrata sui principi giuridici, tra cui la successione legale, il testamento e la quota di legittima, mentre nella seconda sono state affrontate questioni specifiche: di quali aspetti si deve tenere conto in caso di successione di figli minorenni o di persone sotto tutela? Com'è possibile regolamentare in maniera efficace l'avvicendamento aziendale? Il relatore si è avvalso di esempi concreti per illustrare le soluzioni praticabili e più sensate, mettendosi a disposizione – al termine del suo intervento – per rispondere alle domande personali dei soci.



Le serate informative sul diritto successorio sono state accolte con grande interesse

Vista su
Malga Mastaun

AVVENTURE NELLA NATURA

Tour su Monte Lavez in Val Senales

Dal santuario della Madonna di Senales, in paese, passando per Malga Mastaun fino a Monte Lavez e Malga Lafetz.

Nelle giornate calde si è attratti dalle vallate ad alta quota, non troppo soleggiate: una di queste è la Val Senales. Il punto di partenza della nostra escursione è il paesino di Madonna di Senales, nei pressi dell'omonimo santuario. All'Hotel Tonzhaus attraversiamo il sottopasso per seguire il sentiero n. 17a in direzione di Malga Mastaun, che parte subito in salita attraverso gli incantevoli lariceti, tipici di questa zona. Presto raggiungiamo maso Mastaunhof dove, a destra del torrente, continuiamo a seguire la segnaletica n. 17° fino alla rustica **Malga Mastaun**,

che sorge all'interno di una conca, in posizione idilliaca. Attraversiamo il torrente e imbocchiamo il ripido tracciato n. 19, guadagnando subito quota e sudando copiosamente.

Natura allo stato puro: cime, malghe e cascate.

Dopo circa 1 ora e ½ raggiungiamo il punto più alto della giornata: **Monte Lavez**. Con orgoglio scattiamo una foto in vetta, mentre dalla vicina panchina ammiriamo il ghiacciaio del Similaun, luogo di ritrovamento di "Ötzi", l'altoatesino più famoso. Proseguiamo lungo il Gamseck fino a **Malga Lafetz**, dove facciamo una sosta per gustare le specialità a base di canederli.

Così rifocillati, scendiamo costeggiando un imponente larice, in cui è stata inserita una piccola edicola votiva.

Imbocchiamo il ripido sentiero n. 19 in discesa: chi preferisce risparmiare le ginocchia, può prendere la strada forestale. Attenzione: non perdetevi il bivio per il Sentiero della contemplazione di Gesù, perché vale davvero la pena! Passiamo davanti alla cascata Mastaun e assaggiamo il crescione aromatico, molto diffuso in questo habitat umido. In poco tempo raggiungiamo il paese, nostro punto di partenza. Una visita al bellissimo santuario è la conclusione perfetta dell'escursione.



La croce di vetta su Monte Lavez



“Questo tour è percorribile anche in senso inverso con sosta a Malga Mastaun, una tappa davvero meritevole. Il percorso è costellato di monumenti naturali e lariceti particolarmente suggestivi”



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

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Punto di partenza è il santuario della Madonna di Senales. Seguiamo inizialmente il sentiero n. 17a, attraversiamo il sottopasso presso l'Hotel Tonzhaus e procediamo in salita fino al maso Mastaun e all'omonima malga. Al ritorno seguiamo la segnaletica n. 19 in ripida discesa fino al Sentiero della contemplazione di Gesù, che ci riconduce a Madonna di Senales e al punto di partenza.

DATI DEL TOUR

Lunghezza: 9,3 km

Tempo di percorrenza:

4:26 h

Salita: 814 m

Discesa: 811 m

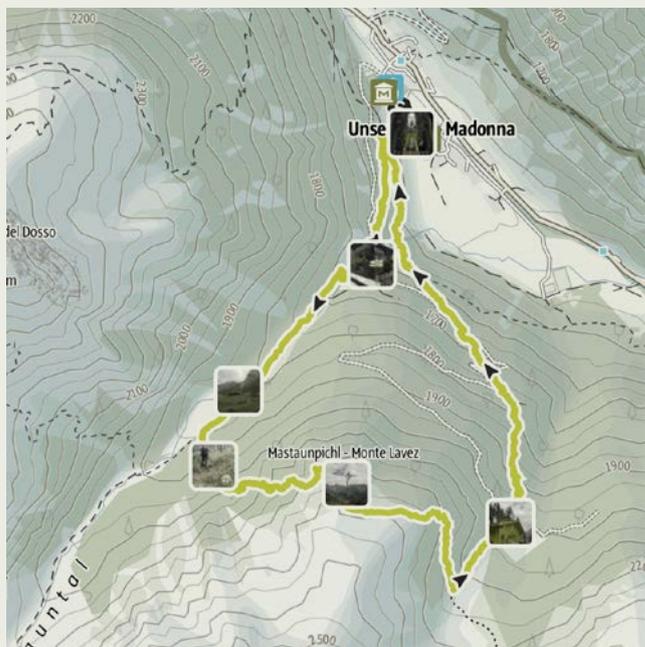
Grado di difficoltà: media

Il tour per iPhone e Android:



Tutti i tour di Olav Lutz:

www.alpenvereinaktiv.com/de/member/olav-lutz/14086392/



CONSIGLIO DELLA SALUTE

Gli errori più comuni nel fitness



Esistono numerose credenze e teorie errate sul fitness – difficili da sfatare – che possono pregiudicare il successo dell'allenamento e compromettere seriamente la salute. È pertanto importante riconoscere questi falsi miti e affidarsi a conoscenze affidabili.

TEORIA 4

L'allenamento della forza non fa bene alla salute

✔ VERO

L'allenamento della forza è importante per la salute: stimola il metabolismo, aiuta a rafforzare la muscolatura, protegge le articolazioni e la colonna vertebrale, oltre a prevenire l'osteoporosi. In generale, quindi, contribuisce a migliorare la qualità della vita, soprattutto in età avanzata.



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

✘ FALSO

L'allenamento della forza è benefico solo per lo sport agonistico e l'estetica. Uno dei motivi di questo “falso mito” è che molte persone associano questo tipo di allenamento esclusivamente a obiettivi intensivi e visibili, come la crescita muscolare, il miglioramento delle prestazioni e le competizioni.

SUGGERIMENTO: l'allenamento della forza è importante anche per chi non ha obiettivi agonistici, **ma deve assolutamente essere praticato con cautela.** Un esercizio eccessivo aumenta infatti la pressione sanguigna (attenzione in caso di malattie cardiovascolari) e può danneggiare il sistema muscolo-scheletrico.

LIBRI

Michil Costa: FuTurismo

Riflessioni di un pioniere
del turismo alpino sostenibile.

“Oggi ci troviamo di fronte a un bivio preciso, dobbiamo compiere una scelta di campo netta e distinta di fronte al moloch 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 cercano gli ospiti? Michil Costa, albergatore esuberante ed entusiasta, uomo di cultura, ambientalista e visionario, invoca un nuovo senso del fare turismo – contro la sua industrializzazione, a favore di una cultura dell’ospitalità basata sui solidi valori del bene comune, della sostenibilità e dell’umanità.



Michil Cosa: “FuTurismo” (seconda edizione), Edizione raetia, ISBN: 978-88-7283-789-4, pagine 172, prezzo: 17,90 euro

**RICETTE**

Gelato veloce al limone e lavanda

Montare la panna e metterla da parte. Mescolare il succo di limone con il latte condensato e aggiungere i fiori di lavanda tritati. Incorporare delicatamente la panna e, infine, il limoncello. Versare il composto in una forma a cassetta e riporla in freezer per almeno 4-5 ore. Per formare le palline, utilizzare una paletta per gelato.

**PER 1 CASSETTA
(LUNGA 25 CM)**

- 500 g di panna fresca
- 2 limoni (succo)
- 350 g di latte condensato
- 1 cucchiaino di fiori di lavanda essiccati
- 2 cucchiaini di limoncello



Tratto da:
Alessandra Uriselli
Dolcemente me
Edizione Raetia,
Bolzano 2024, 144 pagine,
ISBN: 978-88-7283-927-0,
prezzo: 22,00 euro

Come proteggersi dalle persone negative

Chi si caratterizza per un atteggiamento persistentemente negativo è spesso pessimista, si lamenta costantemente di tutto e di tutti, tende a trasferire tale negatività anche sugli altri e assume facilmente il ruolo di vittima.

Qual è il modo migliore per affrontare una persona così? Ecco alcuni suggerimenti.

- 1. Mostrate empatia:** cercate di comprendere il motivo per cui ha un atteggiamento negativo.
- 2. Mantenete una distanza interiore:** siate consapevoli che la sua negatività non ha nulla a che fare con voi personalmente.
- 3. Stabilite dei limiti:** definite dei confini chiari e, se necessario, agite di conseguenza.
- 4. Non aspettatevi cambiamenti!**
- 5. Scansate le discussioni:** evitate di farvi coinvolgere in conflitti.
- 6. Coltivate relazioni positive:** se possibile, circondatevi di persone che vi fanno stare bene.

Piatto di carne Montagna della Val Venosta	Contrario all'ordinamento giuridico	L'orecchio degli Inglesi	Associazione Sportiva Montana, sigla	Segue la sera Chiedono il menù	Patrono dei cacciatori	Città dei Paesi Bassi
			5 Filosofo greco antico	Attraversa la Siberia Fori nasali	Indica un luogo lontano	
Condottiero della Val Passiria	Indica malcontento					7
	6		La terra dei padri			
Raccolta di carte geografiche, in inglese	Il maggiore successo di Ritchie Valens	Lungo fiume romeno		3	English in breve	
		4	I confini degli Urali Fornace degli alchimisti	Leo allo specchio Omone placentare, sigla		
		Anche, in tedesco Rete per il riposo			Particella avverbiale Mangiare a Londra	8
Punto nel calcio Computer palmare	L'ultima regione d'Olanda Preposizione articolata	Fu ritratto da Warhol Sigla della Borsa italiana		Città africana del Mali	1	Zona verde nel deserto Il carpet dei divi
Capitale della Giordania			Acuto senza vocali	Sigla della Svizzera Tribunale amministrativo regionale, sigla		
		2			Introduce una condizione	
Frutto tipico di Lasa	Marchio sportivo italiano			Sistema di addebito automatico		

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





Raiffeisen

Più vicini. Più banca.



In una carta
c'è molto di più.

Raiffeisen Debit Card, la tua alleata smart per tutti i giorni.

Accettata in tutto il mondo, sostituisce la tua carta precedente e ti offre molto di più: pagamenti online, con smartphone o smartwatch. Con l'integrazione nei wallet digitali, sei pronto per affrontare al meglio la tua quotidianità.

Richiedila subito nella Raiffeisen-App o nella tua Cassa Raiffeisen.

www.raiffeisen.it/carte