



Raiffeisen magazine

SAPERE

Educazione finanziaria, un vantaggio per la vita

RAIFFEISEN FONDO PENSIONE

Un anno di ottimi risultati in
un contesto turbolento

/ pagina 10

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN

Moody's, rating
innalzato ad A3

/ pagina 16

A COLLOQUIO

con Thomas Zanon,
ricercatore presso la Libera
Università di Bolzano

/ pagina 20



Raiffeisen
Più vicini. Più banca.

Più vicini,
anche nello sport.

Insieme puntiamo più in alto.

Promuoviamo con passione gli sport invernali in Alto Adige, sostenendo i piccoli talenti che, con il loro impegno e le loro conquiste, ci regalano emozioni. Lo sport unisce, entusiasma e rafforza la comunità.

www.raiffeisen.it

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.



COLOFONE: Raiffeisen Magazine, 48° anno, n. 1, febbraio/marzo 2026. **Editore:** Federazione Cooperative Raiffeisen dell'Alto Adige; Via Raiffeisen 2, 39100 Bolzano (BZ). **Autorizzazione:** Tribunale di Bolzano del 10.01.1979. Iscrizione ROC: n. 27524. **Direttore responsabile:** Vicky Rabensteiner. **Caporedattore:** Ingeborg Stubenruß. **Redazione:** Renate Niedermair (rn), Irene Hofer (ih), Christa Ratschiller (cr), Vicky Rabensteiner (vic), Ingeborg Stubenruß (is). **Collaboratori e collaboratrici:** Roland Furgler (rf), Matthias Mayr (ma), Irene Schlechtleitner (isch), Manuela Mathá (mm). **Fotografie:** Ethical Banking (8), stock adobe (Cover, 5, 9, 12, 14, 18, 19), Damian Pertoll (10, 16), Federazione Raiffeisen (20), Libera Università di Bolzano (22), Casse Raiffeisen (24-27), Olav Lutz (28, 29). **Periodicità:** bimestrale. **Traduzioni:** Bonetti & Peroni, Bolzano. **Layout e produzione:** agenzia creativa BIELLOV, Brunico. **Stampa:** Athesia Druck, Bolzano. **Contatti:** Marketing/Federazione Cooperative Raiffeisen, tel. +39 0471 945 381, e-mail: marketing@raiffeisenverband.it. **Abbonamenti:** variazioni d'indirizzo, disdette e altre comunicazioni devono pervenire alla propria Cassa Raiffeisen. **Edizione online:** <https://magazin.raiffeisen.it>. **Coordinamento:** Ingeborg Stubenruß.

Care lettrici, cari lettori!

Gli studi condotti a livello locale, nazionale ed europeo concordano su un aspetto: nonostante sia una delle basi principali per una vita indipendente, molto spesso l'educazione finanziaria non è delle migliori. Idealmente, il corretto rapporto con il



denaro dovrebbe essere appreso già in famiglia, ma molti genitori si sentono insicuri o non all'altezza di tale incombenza. Sempre più istituzioni stanno intervenendo in tal senso: dalla Banca d'Italia al mondo della politica fino alle scuole, cresce la consapevolezza circa la necessità di dare una risposta concreta.

Nel loro statuto, le Casse Raiffeisen hanno sancito la promozione del risparmio e della previdenza e, attraverso collaborazioni con istituti scolastici, eventi e iniziative mirate, contribuiscono a rafforzare le conoscenze dei giovani in materia, sensibilizzandoli a una gestione responsabile del denaro. Anche la Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige si fa carico da anni di tale compito con un'ampia gamma di proposte.

Una cosa è certa: chi sin da ragazzo ha accesso a un'approfondita educazione finanziaria, godrà di vantaggi reali nella sua vita futura. Come ha saggiamente affermato Benjamin Franklin, **"un investimento in conoscenza paga sempre il miglior interesse"**.

Vi auguriamo buona lettura!
Ingeborg Stubenruß

Raiffeisen Magazine online:
www.magazin.raiffeisen.it

COPERTINA

- 04 Sapere**
Educazione finanziaria,
un vantaggio per la vita

DENARO & CO.

- 08 Ethical Banking**
In visita a Haus Noldin

- 12 Tutela della famiglia**
Sicurezza in presenza di
impegni finanziari

- 15 56° Concorso Internazionale
per la Gioventù Raiffeisen**
Oceani e mari

- 16 Cassa Centrale Raiffeisen**
Confermata la soddisfazione
dei clienti aziendali

- 18 Konverto**
KON Dash: l'intelligenza
artificiale nel segno della
sicurezza e della conformità

A COLLOQUIO

- 20 Ricerca**
Intervista a Thomas Zanon,
ricercatore presso la Libera
Università di Bolzano

GENTE & PAESI

- 23 Novità dalle Casse Raiffeisen**
Si parla di riconoscimenti,
eventi, sponsorizzazioni e
molto altro ancora

CONSIGLI & SVAGO

- 28 Avventure nella natura**
Escursione con le ciaspole
dal Passo delle Palade a Malga
Luco e Malga Weissenalm

- 31 Il segreto di una
comunicazione efficace**
Perché i piccoli errori
ci rendono simpatici

SAPERE

Educazione finanziaria, un vantaggio per la vita

L'educazione finanziaria comincia presto e accompagna le persone lungo tutta la loro vita. Il suo obiettivo è quello di indirizzarle verso una gestione responsabile del denaro, iniziando sin dalla tenera età in modo ludico e proseguendo con modalità via via più concrete. Ma non sono solo i giovani ad averne bisogno: anche gli adulti manifestano spesso lacune in materia.

Ciò che non si apprende da piccoli, non lo si impara più da grandi, e ciò che non si sa da grandi, non lo si può insegnare ai propri figli. Pur essendo rivolta principalmente a bambini e ragazzi, l'educazione finanziaria coinvolge anche genitori, insegnanti e le generazioni più mature.

Un sondaggio commissionato dalla Commissione europea nel 2023 rivela che solo la metà dei cittadini comunitari possiede conoscenze medie e meno di uno su cinque raggiunge un livello elevato in materia. Secondo questo studio, sono soprattutto le donne, i giovani, le persone con un reddito modesto e quelle con un basso grado di istruzione a presentare lacune.

In Italia, la situazione non è migliore. Stando all'EduFin Index 2024, che valuta le conoscenze in tema di denaro e della sua gestione, il nostro è tra gli ultimi Paesi in Europa in termini di educazione finanziaria. Con 57 punti su 100, l'Alto Adige si colloca appena un punto sopra la media italiana: 60 punti sono considerati la soglia minima per un livello sufficiente. Ma anche i giovani non ottengono risultati migliori: lo studio PISA del 2022 rivela che, negli ultimi dieci anni, le competenze sono diminuite negli istituti scolastici di ogni ordine e grado, assestandosi sotto la media dei Paesi OCSE. Molti studenti non sono nemmeno in grado di rispondere a domande semplicissime, del tipo: "Come si ottiene un prestito?", "Che cos'è una dichiarazione dei redditi?" o "Qual è la funzione di un fondo pensione integrativo?".

Competenza chiave

L'educazione finanziaria è essenziale, perché non trasmette solo un know-how in materia di denaro, ma anche valori, atteggiamenti e approcci in relazione a decisioni importanti, alla costituzione di un patrimonio e agli investimenti. In aggiunta, la sensibilizzazione sui rischi esistenziali e su quelli economici fa luce sulla necessità di un'adeguata copertura assicurativa e contribuisce a evitare il sovraindebitamento. ►

“La promozione dell'educazione al risparmio e alla previdenza, sancita dallo statuto delle Casse Raiffeisen, riveste massima importanza”

MARKUS MORIGGL



Educazione finanziaria vuol dire anche apprendere la gestione del denaro con strumenti ludici



“Abbiamo messo a punto un pacchetto completo di misure per sostenere in questo percorso bambini e ragazzi, ma anche insegnanti e genitori”

JOSEFINA TINKHAUSER,
Federazione Raiffeisen

► In breve, **l'educazione finanziaria è una competenza fondamentale nella vita**, che schiude le porte all'indipendenza e al benessere. A prescindere dalle scelte professionali di ciascuno, le conoscenze in quest'ambito sono sempre un vantaggio e tornano utili anche nella sfera privata: quasi tutte le decisioni quotidiane, infatti, sono strettamente legate al denaro.

Know-how approfondito

Già oggi, esistono numerose iniziative volte a rafforzare la consapevolezza in materia. La Banca d'Italia propone programmi mirati per scuole, docenti e adulti, mentre la Commissione europea promuove progetti per incoraggiare i cittadini a investire il proprio denaro in modo redditizio. In Alto Adige, il mondo della politica e gli istituti formativi hanno da tempo riconosciuto la necessità di agire, fornendo un sostegno in primo luogo attraverso un'offerta informativa. **In tal senso, gli istituti scolastici svolgono un ruolo centrale nella divulgazione delle competenze finanziarie.**

Nel 2019, l'Italia ha introdotto per legge l'educazione civica quale area di apprendimento, così da includere nei programmi scolastici contenuti economici e finanziari, una grande opportunità da non sottovalutare.

Numerose iniziative

Da anni, la Federazione e le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige puntano sulla sensibilizzazione a un uso responsabile del denaro già a partire dalla tenera età.



Il direttore Markus Moriggl con un giovane visitatore della banca

“Abbiamo messo a punto un pacchetto completo di misure per sostenere in questo percorso i giovani, ma anche il corpo docente”, afferma **Josefine Tinkhauser, responsabile del progetto per l'educazione finanziaria presso la Federazione Raiffeisen.** Tali iniziative (consultabili all'indirizzo: www.raiffeisen.it/educazione-finanziaria) spaziano da giochi a opuscoli e materiali didattici adatti a ogni età – sviluppati in collaborazione con il dipartimento di pedagogia della Direzione Istruzione e Formazione tedesca – fino a video esplicativi su TikTok, sfide digitali e serate informative. “Abbiamo in serbo offerte adatte a tutti i target e a ogni fascia d'età. Il nostro approccio a 360 gradi mira a suscitare interesse per questi temi, nonché a trasmettere competenze rilevanti e un atteggiamento ponderato nei confronti del denaro”, prosegue Tinkhauser.

Rendere più “tangibile” l'educazione finanziaria

Da decenni, l'ormai famosa **ape Sumsi** invita i più piccoli al risparmio, mentre **l'app ROBi Junior** consente di apprendere in modo ludico e in formato digitale le nozioni finanziarie. Molte Casse Raiffeisen collaborano strettamente con le scuole, organizzando eventi e simulazioni aziendali su questi temi. “L'educazione finanziaria dei giovani fa parte della missione solidaristica delle Casse Raiffeisen”, sottolinea **Markus Moriggl, direttore della Cassa Raiffeisen Alta Venosta.**

“Siamo lieti di far conoscere alle scolaresche i retroscena dell'attività bancaria, avvicinando così i giovani alla realtà di un istituto di credito e ai suoi diversi profili professionali”. Allo stesso tempo vengono trattati argomenti pratici come investimenti, gestione di entrate e uscite, assicurazioni e crediti, in modo che il denaro acquisisca un “volto”. “Spesso rimango sorpreso dalle domande molto realistiche che ci rivolgono gli studenti e dalla loro curiosità”, aggiunge Moriggl sorridendo.

Attenzione anche ai genitori

In materia di denaro, i giovani tendono spesso a imitare il comportamento dei genitori, che fungono pertanto da modello. “Per questo, il nostro obiettivo è sensibilizzare verso queste tematiche anche loro, in particolare le madri”, prosegue Tinkhauser. Nel 2025, in collaborazione con i Centri genitori-bambini (Elki), Raiffeisen ha proposto per la prima volta una conferenza online gratuita rivolta proprio a loro. “Non è mai stato così facile informarsi autonomamente”, aggiunge Moriggl. Tutorial online, podcast, calcolatori e altri strumenti offrono numerose nozioni, spesso poco utilizzate e non sono sempre affidabili. “Una solida formazione aiuta a distinguere i consigli seri da quelli meno attendibili, un'abilità che oggi sta diventando sempre più importante”, conclude Moriggl. **/ma**

LA PAROLA ALL'ESPERTO

Chi ben comincia...

Il direttore Markus Moriggl parla di scolaresche in visita, di aspettative sorprendentemente “mature” e del motivo per cui i bambini sono spesso più avanti degli adulti.

Sig. Moriggl, qual è il momento ideale per iniziare con l'educazione finanziaria?

MARKUS MORIGGL. Non appena i bambini imparano a contare e a gestire le unità di misura, è possibile trasmettere loro tali conoscenze in modo ludico. Con l'aumentare dell'età, questi contenuti possono essere integrati con modalità più avvincenti e realistiche.

Come vive lo scambio con gli studenti?

È sempre bello vedere come i bambini si confrontano con i propri sogni e i costi necessari per realizzarli: spesso, chiedo loro cosa vorrebbero avere a 18, 30 o 70 anni. La loro apertura è estremamente stimolante: molti esprimono desideri realistici, come un'automobile, una casa, una carriera, un lavoro, una famiglia e, più avanti, una pensione sicura. I ragazzi riescono a formulare questi pensieri con maggiore chiarezza rispetto agli adulti che, in determinate situazioni, esitano ad aprirsi.

Questo tema riguarda solo i giovani?

No, è importante per tutte le fasce d'età. Purtroppo, nella nostra cultura, è ancora radicato il concetto secondo cui il denaro sarebbe un argomento tabù. Al contrario, solide conoscenze in materia gettano le basi per decisioni autonome e una maggiore sicurezza a lungo termine.



Markus Moriggl, dal 2013 direttore della Cassa Raiffeisen Alta Venosta, attribuisce massima importanza all'educazione finanziaria

Gli studi dimostrano che alcuni gruppi della popolazione ne sanno più di altri...

Da noi si presentano persone molto diverse tra loro, dall'altoatesino medio alla ricca ereditiera, fino a persone in difficoltà finanziarie a causa di decisioni errate. Pensare in termini di stereotipi non aiuta. Alcuni, indipendentemente dal livello di istruzione, sono ben informati e cercano il confronto con il consulente bancario, altri trovano questi argomenti “indigesti” e non amano occuparsene.

E com'è nello specifico la situazione delle donne?

Esiste ancora un netto divario patrimoniale rispetto agli uomini che, in media, dispongono di più risparmi, più investimenti e di una previdenza migliore. Per contrastare questo preoccupante fenomeno, offriamo una formazione finanziaria specifica rivolta alle donne. **/ma**



ETHICAL BANKING

Costruire ponti: una giornata a Haus Noldin



Roland Furgler (Ethical Banking) insieme all'arch. Franz Kosta, presidente della cooperativa AFRA

In visita a una particolare dimora storica e luogo di interesse culturale.

L'avvocato Josef Noldin (1888-1929), cittadino di Salorno, è considerato una figura simbolo della resistenza contro il regime fascista, impegnato a favore dei diritti minacciati della minoranza tedesca e gestore di una scuola clandestina ("Katakombenschule"). La sua casa natale, l'odierna **Haus Noldin**, fu inizialmente adibita a ostello della gioventù e, in seguito, trasformata in una struttura ricettiva.

Le camere per gli ospiti sono arredate con gusto



La cooperativa AFRA, che gestisce questa storica dimora a Salorno, promuove la collaborazione transfrontaliera nell'attività con i giovani, nelle scuole e in ambito familiare, offrendo sostegno all'apprendimento.

"Oltre a camere e suite, la struttura propone anche aiuto nei compiti scolastici, assistenza pomeridiana e un servizio mensa", ha affermato il **presidente Franz Kosta**. Inoltre, vengono offerti corsi di tedesco e italiano, rivolti soprattutto ai migranti. "Pur essendo una goccia nell'oceano, la nostra proposta è un contributo all'integrazione dei nuovi concittadini", ha sottolineato Kosta. Le spaziose sale possono essere noleggiate per riunioni, conferenze, feste di famiglia e compleanni.

Per il futuro, si punta a una rigorosa gestione economica e a iniziative per accrescerne la notorietà, sia nell'area germanofona che nel resto d'Italia. Da quando a Salorno è stata realizzata la pista ciclabile, Haus Noldin lavora molto con ospiti di passaggio e ciclisti. Quelle che una volta erano grandi camerate, sono state trasformate in accoglienti stanze, ristrutturando e coibentando gli ambienti storici.

In onore di Josef Noldin, le cinque camere portano nomi legati alla sua vita: "Carl e Amalie" (i genitori), "Pepo e Mela" (i soprannomi suo e della moglie), "Ida", "Helena" e "Anneliese" (le tre sorelle).

Credito agevolato di Ethical Banking

Grazie a un finanziamento a condizioni di favore, concesso da Ethical Banking, la cooperativa ha potuto installare un nuovo ascensore, eliminando le barriere architettoniche da tutti i piani. "Siamo molto grati per questa opportunità: Ethical Banking incarna perfettamente lo spirito cooperativo, sostenendo quei progetti che, pur meritevoli, non navigano in buone acque", ha concluso il presidente Kosta. /rf

PER SAPERNE DI PIÙ

Link diretto al cortometraggio:
www.youtube.com/watch?v=H_vUDTqU1xY
www.youtube.com/ethicalbanking
www.ethicalbanking.it

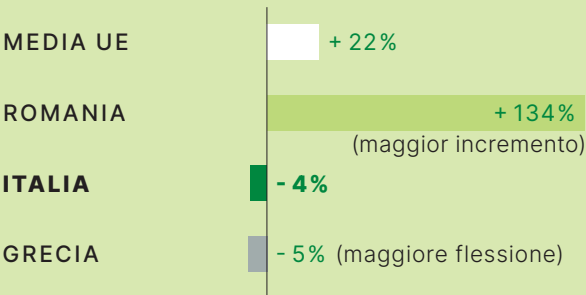


Fatti & cifre

STATISTICHE DAL MONDO DELL'ECONOMIA E DELLA SOCIETÀ

Italia, da decenni potere d'acquisto in calo

VARIAZIONE DEL REDDITO PRO CAPITE 2004 - 2024



FONTE: EUROSTAT, NOVEMBRE 2025

CURIOSITÀ 100.000 euro investiti il 1.1.2021 sono diventati...

Azioni europee ↗
180.880,77

Obbligazioni europee ↘
86.806,94

Euribor 3M →
109.598,37

FONTE: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
(AGGIORNAMENTO: 31.12.2025)



MISSION 2025

Digitalizzazione lungimirante

Negli ultimi anni, le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige hanno portato a termine il processo di transizione digitale. All'insegna del motto "Insieme digitali", dal 2022, hanno lavorato alacremente allo scopo di semplificare e ammodernare la gamma di proposte, accrescendo il comfort della clientela.



L'evento, tenutosi il 27 novembre scorso, ha consentito di stilare un primo bilancio dei risultati raggiunti

"La richiesta di servizi continui e di un'esperienza uniforme su tutti i canali ci ha imposto di agire nel segno della rapidità e della concertazione", ha affermato **Gabriel Klement, direttore di RIS Kons Srl**, che ha così riassunto la situazione di partenza. Le numerose iniziative avviate non solo hanno portato innovazioni tecniche, ma hanno anche consentito un cambiamento culturale e nuove forme di collaborazione. La digitalizzazione non è stata intesa come un progetto a scadenza, bensì come un processo continuo che richiede apertura, disponibilità all'apprendimento e nuovi approcci.

I risultati concreti sono già tangibili: i clienti possono procedere in autonomia per ordinare carte, richiedere e gestire appuntamenti o effettuare modifiche al proprio profilo. Altri passaggi chiave sono coincisi con il lancio del nuovo online banking, la revisione della Raiffeisen App e la creazione di moderni sistemi per l'assistenza ai clienti (CRM), ma anche con l'adozione di innovative soluzioni come Raiffeisen-GPT, che consente di reagire immediatamente agli sviluppi del mercato e della tecnologia.

A conclusione della Mission 2025, un aspetto è certo: molti miglioramenti sono stati implementati e altrettanti ne seguiranno in futuro. Le Casse Raiffeisen vogliono rimanere fedeli alla loro vocazione cooperativa, continuando a sviluppare le proprie proposte con l'obiettivo di rendere più tangibili aspetti quali prossimità, fiducia e qualità del servizio, anche nell'universo digitale. /is

RAIFFEISEN FONDO PENSIONE APERTO

Un anno di ottimi risultati

Forte crescita degli aderenti, patrimonio gestito in aumento e rendimenti soddisfacenti nonostante il difficile contesto: anche nel 2025, Raiffeisen Fondo Pensione Aperto conferma il proprio ruolo centrale nella previdenza complementare in Alto Adige.

Crescita significativa

Anche nel 2025, Raiffeisen Fondo Pensione Aperto ha registrato un forte incremento: con 10.000 nuovi aderenti, un totale di 67.000 iscritti in Alto Adige e un patrimonio gestito superiore a 1,4 miliardi di euro, è uno dei più grandi fondi pensione aperti in Italia. “Siamo molto soddisfatti di questo sviluppo estremamente positivo. Il fondo rappresenta un pilastro essenziale per la popolazione altoatesina, perché offre a tutti la possibilità di costruirsi tempestivamente una pensione complementare a integrazione di quella pubblica, destinata a ridursi sensibilmente in futuro”, ha affermato

Simon Ladurner, direttore generale della Cassa Centrale Raiffeisen.

Sfruttare il vantaggio del tempo grazie a un'adesione precoce

Particolarmente incoraggiante è il fatto che numerose persone inizino a pianificare il proprio futuro sin da giovani. “L'età media degli iscritti è ormai di 34 anni”, ha



Da sx, Simon Ladurner e Gerhard Unterkircher esprimono soddisfazione per il forte aumento degli aderenti di Raiffeisen Fondo Pensione Aperto

dichiarato **Gerhard Unterkircher, responsabile del reparto Fondi Pensione**, “un chiaro segnale che sempre più altoatesini si occupano attivamente della propria sicurezza finanziaria. Il nuovo bonus regionale per i neonati offre inoltre alle famiglie la possibilità di iniziare precocemente con la contribuzione per i propri figli, beneficiando di un incentivo”.

Stabilità in un contesto finanziario complesso

Il 2025 è stato caratterizzato da forti oscillazioni sui mercati finanziari internazionali. Tensioni geopolitiche, dispute sulla politica commerciale USA e incertezze sugli investimenti nell'intelligenza artificiale hanno creato un quadro difficile. Mentre le azioni statunitensi hanno vissuto un anno volatile,

le piazze europee hanno mostrato più stabilità e ottenuto ottimi risultati, favoriti da programmi di investimento e da un dollaro indebolito. Il mercato obbligazionario, invece, ha registrato un andamento disomogeneo.

Risultati soddisfacenti

In questo scenario complesso, le linee di investimento con una componente azionaria hanno ottenuto buoni risultati. La **linea “Dynamic”**, con una quota azionaria di circa il 65%, ha conseguito un **rendimento netto annuo del 6,53%** mentre l’**“Activity”**, la cui componente azionaria è di circa il 25%, è cresciuta del **2,91%**. La **linea “Safe”**, che investe esclusivamente in obbligazioni, ha chiuso con un leggero segno negativo (**-0,37%**), a fronte della performance dell’**1,77%** registrata dalla **“Guaranty”**, che prevede una garanzia sul capitale.

Un concreto valore aggiunto

Raiffeisen Fondo Pensione Aperto non convince solo nel lungo periodo, ma offre vantaggi tangibili anche nell'immediato. **/cr**

COME ADERENTE PUOI:

- costruire, passo dopo passo, la tua pensione complementare
- dedurre fiscalmente i versamenti
- scegliere tra quattro linee di investimento in base al tuo profilo di rischio
- beneficiare della quota a carico del datore di lavoro
- accedere a un mutuo agevolato per la prima casa
- ottenere la liquidazione del capitale anche prima del pensionamento
- iscrivere i familiari a tuo carico
- decidere a chi spetta il capitale accumulato in caso di premorienza

COMMENTO DI BORSA

Dipendenze economiche in tempi di crisi

Più forte è l'impatto delle tensioni geostrategiche sull'economia, più elevato è il rischio di contraccolpi imprevisti sul mercato. Anche l'Europa sta acquisendo sempre mag-



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

giore consapevolezza circa le conseguenze delle dipendenze economiche in tempi di crisi. Pensiamo solo ai rischi che comporta il predominio delle aziende tecnologiche statunitensi: con quote di mercato pari a circa il 95%, le decisioni politiche prese dall'amministrazione USA potrebbero limitare l'accesso ai servizi software o interromperlo completamente. Altrettanto preoccupante è la dipendenza dalle terre rare cinesi: in assenza di tali materie prime, la produzione dei moderni armamenti nel Vecchio

Continente sarebbe praticamente impossibile. In aggiunta, un accesso limitato alle infrastrutture di sorveglianza satellitari indebolirebbe ulteriormente la capacità di azione.

In tale contesto, l'affermazione della Commissione europea secondo cui gli investitori “nostrani” sarebbero buoni risparmiatori, ma deboli investitori, assume un nuovo significato. Spesso, sono infatti loro a finanziare le dipendenze globali, puntando con i loro capitali su aziende statunitensi o cinesi, anziché su quelle europee.

Allo stesso tempo, l'economia del nostro continente si sta rivelando relativamente solida. I programmi di investimento pubblico sostengono la crescita mentre, in Cina e USA, aziende e governi stanno riducendo la spesa. Con un tasso del 2,2% circa, l'inflazione in Europa è inferiore a quella di Stati Uniti e Giappone (circa il 3%); inoltre, nell'arco di un anno, la moneta unica ha recuperato il 6,8% in termini di peso commerciale, a scapito di dollaro e yen, che hanno perso terreno. La liquidità sui mercati finanziari del Vecchio Continente è attualmente superiore a quella degli Stati Uniti e anche i mercati obbligazionari sono considerati più resilienti. Infine, anche le azioni sembrano avere valutazioni più interessanti: l'Euro Stoxx ha guadagnato il 17,32%, mentre l'S&P 500 in euro ha portato a casa solo il +2,07%. Le ragioni per dare priorità agli strumenti finanziari “di casa nostra” sono dunque molteplici e vanno ad aggiungersi alle considerazioni geostrategiche e di interesse personale.

UNA PROTEZIONE PER TUTTA LA FAMIGLIA

Tutelarsi dagli impegni finanziari



Con la nascita del primo figlio, le priorità cambiano e concetti quali sicurezza e benessere della famiglia assumono un nuovo significato. Tuttavia, un evento accidentale, come la perdita del lavoro, può avere gravi conseguenze sulla serenità familiare: grazie a una previdenza oculata, è possibile mitigare l'impatto di tali rischi e garantire il futuro dei propri cari.

Rischi legati agli impegni creditizi

Le famiglie che hanno contratto debiti per l'acquisto dell'abitazione o per investimenti ancora più importanti devono prestare particolare attenzione a una tempestiva tutela dai rischi esistenziali.

La perdita inaspettata del reddito può infatti pregiudicare il tenore di vita abituale, ma anche rendere difficile la restituzione dei prestiti portando, nel peggiore dei casi, a una vera e propria crisi finanziaria.

Oggi, nella maggioranza dei casi, i nuclei non sono più costituiti da un solo "capofamiglia", poiché le fonti di sostentamento sono almeno due. Se uno dei partner viene a mancare, indipendente-

mente dal fatto che sia il principale percettore di reddito, possono crearsi notevoli lacune finanziarie. Anche qualora la persona colpita sia quella che si occupa principalmente della casa e dei figli, possono avere origine costi aggiuntivi, poiché tali incombenze devono essere demandate a qualcun altro.

Previdenza significa sicurezza

Un infortunio, una grave malattia o, addirittura, la scomparsa prematura di uno dei partner può comportare gravi conseguenze. Con una copertura assicurativa adeguata, è possibile ridurre efficacemente questi rischi e garantire il futuro della famiglia nel tempo.

Occuparsi di previdenza non significa solo pensare alla protezione finanziaria, ma anche donare sollievo emotivo nei momenti più critici.

Un esempio: una famiglia ha contratto un mutuo per finanziare l'acquisto dell'abitazione. Se, a causa di malattia o infortunio, uno dei partner viene a mancare, la rata mensile del prestito può diventare insostenibile e fonte di angoscia. Con una polizza vita caso morte, il debito residuo viene estinto, così che la famiglia può continuare a vivere nella propria casa. Soluzioni di questo tipo evitano che un evento tragico possa mettere a repentaglio la sussistenza dei superstiti.

Soluzioni individuali

Le Casse Raiffeisen non si limitano a offrire semplici prodotti, ma puntano su una consulenza personalizzata che, tenendo conto della situazione individuale, sviluppa soluzioni su misura. **Un'opzione irrinunciabile è la polizza vita caso morte:** garantendo il rimborso dei prestiti in essere in caso di decesso, protegge i familiari dai relativi oneri finanziari e li salvaguarda da situazioni potenzialmente critiche. Oltre a essere conveniente, questa polizza è tarata sulle specifiche esigenze di soci e clienti.

Le coperture assicurative non devono essere un tema occasionale, bensì parte di una strategia di lungo respiro: solo chi agisce per tempo, infatti, getta le basi per la stabilità e la serenità dei propri cari, anche in tempi incerti. **/ih**

Grazie a un'adeguata copertura assicurativa, è possibile proteggere i familiari, garantendo ai propri cari una vita libera da preoccupazioni

Raiffeisen punta sulla sostenibilità



I PRINCIPALI AMBITI DI PROTEZIONE NELLA VITA PRIVATA E FAMILIARE



CONSIGLIO PREVIDENZIALE

La propria vita e la salute personale devono avere sempre la massima priorità! Solo una volta protetti i rischi esistenziali, è possibile prendere in considerazione altre misure previdenziali.

Nelle 39 Casse Raiffeisen, **728** consulenti assicurativi certificati sono al vostro fianco per offrirvi un'assistenza su misura (aggiornamento al 31.12.2025).

Nella previdenza e nell'assicurazione, Raiffeisen punta su sostenibilità ed etica: **Raiffeisen Servizi Assicurativi** e Assimoco sono due partner che, in veste di **B-Corp** e **Società Benefit**, si assumono una responsabilità tangibile e misurabile nei confronti di persone, ambiente e comunità.



IMPOSTE

Aggiorna- menti in materia tributaria

Di seguito vi forniamo
una panoramica di alcune
novità fiscali.

SPESA DI RAPPRESENTANZA: DETRAZIONE ED ESENZIONE DALL'IMPOSTA

A partire dal 2025, le spese di vitto, alloggio e viaggio per i servizi di trasporto pubblico non di linea (ad es. taxi e auto a noleggio con autista), sostenute dai dipendenti per trasferte, saranno deducibili fiscalmente solo se il pagamento è effettuato con mezzi tracciabili (ad es. bonifico bancario o postale, carta di debito, di credito, prepagata e strumenti simili). Alle stesse condizioni, i rimborsi di tali spese sono esenti per il dipendente ma, se effettuati in contanti, sono soggetti a imposta e contributi. Per le trasferte fuori dai confini nazionali, gli esborsi sopra menzionati possono continuare a essere liquidati "cash", mantenendo l'esenzione dall'imposta e la deducibilità come onere aziendale.

PRIMA CASA E LAVORO ALL'ESTERO

I cittadini italiani iscritti all'AIRE, che vivono all'estero per motivi di lavoro, possono usufruire delle agevolazioni per l'acquisto dell'abitazione principale se, tra l'altro, hanno risieduto in Italia per almeno cinque anni o hanno esercitato qui la loro attività. L'Agenzia delle Entrate ha chiarito (risposta AdE n. 312/2025) che tale condizione è soddisfatta anche se l'alloggio è acquistato in un comune italiano in cui è stata completata la formazione scolastica e universitaria. Non è necessario essere nati o aver risieduto in tale comune e trasferirvi la propria residenza dopo l'acquisto. Tra i requisiti rimane il divieto di possedere altre abitazioni nello stesso comune o nel territorio nazionale, per le quali si è usufruito delle agevolazioni previste per la prima casa.

ENTI DEL TERZO SETTORE (ETS)

Il 1° gennaio di quest'anno, sono entrate in vigore importanti novità relative al terzo settore. In particolare, sono state abolite alcune norme fiscali specifiche (ad es. la Legge n. 398/91 e la Legge-quadro sul volontariato n. 266/91) e sostituite dalle disposizioni del Codice del Terzo Settore (decreto legislativo n. 117/2017).

Nel rispetto di determinati requisiti, le attività istituzionali delle associazioni e delle unioni continuano a essere esenti da imposte, mentre i ricavi d'impresa possono essere contabilizzati con il regime forfettario.



Ulrich
Malfertheiner,
Area Fiscale &
Contabile, Federazione
Raiffeisen

Per essere deducibili fiscalmente, le spese di taxi per le trasferte sul territorio nazionale devono essere pagate con mezzi tracciabili



56° CONCORSO INTERNAZIONALE PER LA GIOVENTÙ RAIFFEISEN

"Oceani e mari": idee creative cercansi!

Il 19 gennaio ha preso il via la 56esima edizione dell'amato concorso pittorico e creativo, indetto dalle Casse Raiffeisen.

Al motto "Oceani e mari", alunni e studenti sono invitati a cimentarsi con spirito critico e modalità artistica sulle meraviglie e le sfide che avvolgono questi ecosistemi così importanti per la vita dell'uomo. Come ti immagini la vita sott'acqua? Che cosa rende così speciali i nostri oceani? Sono solo due dei quesiti del concorso, il cui compito è quello di stimolare la riflessione e la fantasia degli "artisti in erba". Grazie alla sua ricchezza e versatilità, il tema può inserirsi in svariate materie d'insegnamento, offrendo interessanti spunti per lezioni multidisciplinari e interdisciplinari.

Il concorso è aperto a bambini e ragazzi, chiamati a presentare i propri progetti pittorici e creativi, anche in versione digitale.

Il termine ultimo per la consegna degli elaborati alla propria Cassa Raiffeisen è il 27 marzo.

Dopo una prima selezione e la premiazione a livello locale, una giuria specializzata individuerà i vincitori provinciali, cui verranno consegnati fantastici premi nel corso della tradizionale cerimonia conclusiva a maggio. A giugno, verranno quindi decretati i migliori a livello europeo. Come ogni anno, anche questa edizione del concorso è legata a un'iniziativa benefica a favore di un'organizzazione senza scopo di lucro. /is

Per saperne di più: www.raiffeisen.it/concorso



Approfondimenti ed esperienze



OGGI A COLLOQUIO:

MAGDALENA SPRINGETH

Professione: giurista all'interno dell'Ufficio amministrativo Territorio e Paesaggio

Funzione: consigliera della Cassa Rurale di Bolzano

Motto: "Il percorso è il vero obiettivo, perché ciò che conta non è solo il risultato finale, bensì anche i passi compiuti per raggiungerlo"



Che cosa La entusiasma della Sua attività nel Consiglio di amministrazione?

MAGDALENA SPRINGETH. Lo scambio con consiglieri, sindaci, membri della direzione e personale: ritengo infatti un grande arricchimento il confronto tra background, esperienze, competenze e idee diverse.

E come vive questo ruolo dirigenziale?

Molto bene, anche perché posso contare su un feedback positivo. Alle domande ottengo risposte esaustive e scrupolose, mentre alcune delle mie proposte vengono discusse con entusiasmo. Inoltre, mi piace l'idea cooperativa cui si ispira ogni Cassa Raiffeisen e trovo appassionante poter contribuire attivamente a plasmare il futuro della banca.

Che cos'è per Lei la leadership?

Significa assumersi responsabilità, valutare attentamente le decisioni, considerare i diversi punti di vista e agire in maniera coscienziosa. L'obiettivo finale è quello di gestire efficacemente la banca cooperativa, nel rispetto delle disposizioni statutarie, e garantirne il successo a lungo termine.

Qual è il tema che Le sta maggiormente a cuore?

Direi l'educazione finanziaria. A mio avviso, è essenziale promuoverla con ancora maggior vigore e organizzare eventi adeguati, in particolare, rivolti alle donne, in modo da accrescerne l'interesse per questi argomenti.

Quale consiglio darebbe a chi sta pensando di entrare a far parte di un organismo?

Se nutri un interesse autentico, devi assolutamente provarci!

www.raiffeisenverband.it/Arbeitskreis-Frauen

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
DELL'ALTO ADIGE

Elevata soddisfazione dei clienti aziendali

Nel 2025, per la quarta volta, la Cassa Centrale Raiffeisen ha condotto un'indagine tra i propri clienti aziendali, allo scopo di monitorare la qualità del servizio offerto, riconoscere eventuali potenziali e fidelizzarne i rapporti.

La clientela, invitata a valutare aspetti quali cortesia, assistenza, fiducia e professionalità, ha dato un **riscontro più che positivo**: con 8,7 punti, il livello di soddisfazione si conferma molto elevato in tutti i sondaggi condotti finora. A fronte di ogni questionario compilato, la Cassa Centrale ha devoluto 5 euro all'associazione "Frauen helfen Frauen" (vedi articolo a pag. 26). I feedback mostrano chiaramente l'apprezzamento delle imprese per l'assistenza individuale, l'affidabilità e la competenza del personale. Anche le soluzioni mirate, l'elevata qualità della consulenza e le prestazioni di alto livello rispetto alla concorrenza contribuiscono in modo significativo a questa percezione positiva. Allo scopo di soddisfare le crescenti esigenze dei clienti, la banca lavora costantemente all'ottimizzazione della qualità dei servizi e all'ampliamento della gamma di prodotti.

Le aziende si sentono in buone mani con la Cassa Centrale, che considerano un partner affidabile. Un grande complimento va a tutto il team: la competenza professionale, la disponibilità e l'impegno nel contatto diretto fanno la differenza. /mm



Moody's, rating innalzato ad A3



Soddisfatti dell'eccellente rating: il presidente Hanspeter Felder (a sx) e il direttore generale Simon Ladurner

L'agenzia di rating Moody's ha portato ad A3 il rating sui depositi e sulle emissioni della Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige, confermando così la sua posizione al vertice tra le banche italiane.

Nel comunicato del 5 dicembre 2025, Moody's fa riferimento al ruolo di primo piano della Cassa Centrale quale istituto "chiave" delle 39 Casse Raiffeisen altoatesine, attestandole una forte solidità patrimoniale, una buona qualità delle attività e una solida base di depositi. **Sia il rating sui depositi che quello sulle emissioni sono stati portati da "Baa1" a un eccellente "A3",** con un outlook stabile. Moody's colloca così la Cassa Centrale tra le migliori banche italiane.

Oltre a quest'ultima, solo pochi altri istituti di credito operanti sul territorio nazionale possono vantare una valutazione simile. Il passaggio dalla categoria tripla BBB (lower medium grade) alla singola A (upper medium grade), che accomuna poche altre piccole banche nazionali, sancisce l'ingresso alla classe di rating dei grandi istituti. **"Determinante per questa valutazione eccezionalmente positiva", ha affermato il presidente Hanspeter Felder, "è, non da ultimo, il nostro ruolo centrale di banca regionale nella ben funzionante rete del Sistema RIPS.** Siamo molto orgogliosi di questo risultato". "I clienti dimostrano di apprezzare la nostra elevata solvibilità, attribuendo massima importanza alla solidità della loro banca", ha aggiunto il direttore generale Simon Ladurner. /cr

CONTRIBUTI INTERESSI PER UN MIGLIOR ACCESSO ALLA LIQUIDITÀ

Promossi gli investimenti sostenibili e innovativi in Alto Adige, con Raiffeisen come partner

Da febbraio 2026, la Provincia Autonoma di Bolzano fornisce supporto alle imprese che investono nella sostenibilità (ESG) e nell'innovazione, con l'obiettivo di agevolare l'accesso alla liquidità e rafforzare la competitività delle realtà altoatesine.

Con le nuove misure di sostegno, sotto forma di contributi in conto interessi, i finanziamenti erogati alle aziende diventano più convenienti.

A tale scopo, è stato istituito un programma speciale che, nell'ambito di un protocollo d'intesa, viene attuato insieme ad alcuni partner, tra cui Raiffeisen.

Aiuti alle imprese

A fronte di investimenti non ancora avviati in tema di sostenibilità e innovazione, sono finanziabili, a un tasso di interesse variabile calcolato sull'Euribor a tre mesi, i prestiti chirografari compresi **tra 30.000 e 500.000 euro** con una durata massima di 10 anni. Per ottenere tale agevolazione, è necessario presentare una garanzia, rilasciata da un apposito consorzio o dallo stesso Fondo Centrale di Garanzia.

Il contributo provinciale erogato per i primi due anni è pari al **2,5%** annuo, calcolato sull'importo originariamente concesso.

"Obiettivo di questa misura è quella di facilitare alle imprese altoatesine l'accesso alla liquidità e promuovere investimenti sostenibili che ne rafforzino la competitività", ha sottolineato l'assessore provinciale Philipp Achammer durante la presentazione a dicembre.

Chi può beneficiarne?

Questi incentivi sono rivolti alle micro, piccole e medie imprese, nonché a quelle di medie dimensioni (Mid Cap) con un massimo di 3.000 dipendenti, che hanno sede o unità produttiva in Alto Adige, comprese le realtà agricole. Il programma – che nel primo anno prevede uno stanziamento di 2,5 milioni di euro – si protrarrà fino al 2030.

Raiffeisen, un partner solido

"Per Raiffeisen, questo protocollo d'intesa tra Provincia e banche è un passo logico che ne consolida il ruolo pionieristico in ambito ESG", ha commentato **Simon Ladurner, direttore generale della Cassa Centrale Raiffeisen.** "A differenza di molti programmi statali, spesso complessi, in questo caso l'iter è semplice, di ampia portata e privo di lungaggini burocratiche".

Le aziende interessate possono rivolgersi direttamente alla propria banca che, essendo a conoscenza delle linee guida, può offrire un'assistenza mirata. /is

COSA VUOL DIRE ESG?

Acronimo di Environmental (ambiente), Social (sociale) e Governance (governance aziendale), comprende ogni misura, standard e criterio con cui le imprese gestiscono la propria sostenibilità, responsabilità sociale e condotta etica, rendendoli trasparenti verso l'esterno.



KONVERTO

KON Dash: IA nel segno della sicurezza e della conformità

Dalla svolta legata al modello linguistico GPT nel 2022, l'intelligenza artificiale (IA) sta rapidamente prendendo piede in numerose aziende. KON Dash di Konverto consente di utilizzare potenti modelli di IA in un ambiente sicuro, controllato e conforme alle normative.

L'intelligenza artificiale – oggi parte integrante della moderna cultura aziendale – viene impiegata strategicamente in numerosi ambiti, dal supporto a processi IT e know-how interno al marketing e alle vendite, fino allo sviluppo di software e all'ottimizzazione e all'analisi di iter e dati. Tuttavia, non appena il suo uso passa dal contesto privato a quello professionale, emergono alcune questioni fondamentali.

- **Dove** hanno luogo il trattamento e la memorizzazione dei dati?
- **Chi** ha accesso a tali informazioni?
- I miei dati vengono impiegati per l'**addestramento di modelli esterni**?
- L'utilizzo è conforme alle **normative europee in materia di privacy e compliance**?

La risposta è: KON Dash

Sviluppata da Konverto, è una **piattaforma** che consente ad aziende e altre organizzazioni di utilizzare moderni modelli di IA come GPT nel segno della sicurezza e della completa conformità alle normative UE. A differenza dei chatbot pubblici, KON Dash è un sistema aziendale interno, che viene integrato in modo mirato nei processi esistenti quale efficiente strumento di lavoro. Si tratta quindi di un tool che può essere monitorato, configurato, personalizzato e, se necessario, disattivato in qualsiasi momento. La **sicurezza dei dati è prioritaria**: la piattaforma è, infatti, adatta per lavorare con informazioni riservate e sensibili, come documenti interni o linee guida aziendali.

Ulteriori vantaggi di KON Dash

- **Contesto aziendale**: l'IA lavora con documenti interni e regole predefinite, fornendo risposte coerenti e affidabili.
- **Assistenti specializzati**: ogni team può utilizzare i propri assistenti con conoscenze specialistiche e comportamenti specifici.
- **Governance dell'IA**: accessi, modelli e funzioni sono chiaramente disciplinati, controllabili e tracciabili.
- **Valore aggiunto operativo**: l'IA supporta l'attività quotidiana in modo concreto ed efficiente, senza complicare inutilmente i processi.
- **Utilizzo responsabile**: KON Dash è la soluzione per le aziende che desiderano utilizzare l'intelligenza artificiale in modo mirato, preservando la propria sovranità sui dati.
- **Konverto Lab assiste le aziende interessate**, dal primo colloquio al roll-out strutturato e personalizzato. [/rn](#)

Maggiori informazioni su:
konverto.eu/it/kon-dash

DALL'UFFICIO LEGALE DI KONVERTO

"KON Dash offre chiari vantaggi in tema di protezione dei dati, soggetti esclusivamente a trattamento e memorizzazione in centri di calcolo europei, rimanendo pertanto sotto il completo controllo dell'utente e lasciando il tenant solo su espressa richiesta. In tal modo, vengono costantemente soddisfatti i rigorosi requisiti del GDPR dell'UE, evitando così i rischi legati all'accesso e alle incertezze giuridiche in Paesi terzi."



Mara Ierace,
Consulente legale
e DPO presso
Konverto

DA SAPERE

LA FINANZA SPIEGATA IN PAROLE SEMPLICI



Cosa sono gli indicatori congiunturali?

Sono dati che forniscono indicazioni sull'andamento di un'economia. **In particolare, gli operatori del mercato prestano molta attenzione a quelli provenienti dalla più grande economia mondiale, ovvero gli Stati Uniti**, tra cui figurano gli indici dei responsabili degli acquisti, il clima di fiducia dei consumatori e, soprattutto, i dati sul mercato del lavoro. Gli indicatori congiunturali sono suddivisi in tre categorie – anticipatori, coincidenti e ritardati – in base al momento e alla prospettiva della raccolta delle informazioni.

Gli indicatori anticipatori (o precoci) si basano su valutazioni della situazione futura. Ne sono esempi la fiducia dei consumatori, l'indice Philly Fed (quello regionale per l'industria nello Stato della Pennsylvania e dintorni), le licenze edilizie e gli ordinativi in entrata.

Gli indicatori coincidenti (o presenti) riflettono lo stato attuale e il clima di fiducia di un'economia: tra questi figurano l'indice dei responsabili degli acquisti statunitense, che riflette la valutazione attuale delle singole imprese, ma anche la produzione industriale e il PIL mensile.

Gli indicatori ritardati (o tardivi) mostrano sviluppi già noti, come quelli riferiti al mese precedente, tra cui i dati sul mercato del lavoro, i tassi di inflazione e il PIL annuale.

Gli indicatori congiunturali forniscono quindi importanti informazioni sullo sviluppo economico, aiutando imprese, investitori e mondo della politica a prendere decisioni consapevoli.



RICERCA

Riflettori puntati sul latte di montagna: premio di studio a Thomas Zanon

CENNI BIOGRAFICI

Nella sua attività, Thomas Zanon coniuga ricerca e prassi: in veste di docente della Facoltà di Scienze agrarie, ambientali e alimentari presso la Libera Università di Bolzano, si occupa di concetti innovativi per l'agricoltura di montagna, mentre nella gestione del Lukashof di Barbiano svolge la sua attività di giovane contadino. Tra i temi che gli stanno più a cuore rientra la promozione della sostenibilità in quest'ambito. Nel 2023 era stato insignito dall'Unione Agricoltori (Bauernbund) del premio per l'innovazione IM.PULS per il suo progetto sostenibile "manzo di Barbiano" che, al fine di ridurre al minimo il trasporto di animali vivi e mantenere il valore aggiunto in Alto Adige, punta sull'ingrasso dei vitelli maschi provenienti dall'industria lattiero-casearia. Questo premio rappresenta un importante tassello nel suo percorso, che rafforza e testimonia il significato della sua ricerca orientata alla prassi.



Con la sua ricerca su pascoli, razza e alimentazione nei sistemi di produzione lattiero-casearia alpina, Thomas Zanon, docente della Libera Università di Bolzano, ha fornito nuove conoscenze sulla qualità e la composizione microbiologica del latte di montagna. Per il suo lavoro – che si inserisce nell'indagine pratica per un'agricoltura di montagna sostenibile – è stato insignito di un premio di studio dalla Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige.

Sig. Zanon, qual è stato il punto di partenza del Suo studio?

THOMAS ZANON. Sono partito dalla constatazione che molte conoscenze scientifiche sono applicabili solo in misura limitata alla realtà dell'agricoltura di montagna. L'area alpina presenta infatti sfide particolari: terreni ripidi, brevi periodi vegetativi e un'alimentazione a carattere fortemente stagionale.

Qual è l'obiettivo concreto di tale ricerca?

Quello di studiare l'influenza dei diversi sistemi di produzione lattiera alpina sulla composizione e sulla qualità microbiologica del latte vaccino. Nello specifico, non si tratta solo di parametri chimici, ma anche del microbiota del latte, che svolge un ruolo essenziale per la salute, la lavorazione e il gusto.

Quali fattori sono stati oggetto di particolare attenzione?

Sono state esaminate mandrie – due razze bovine tipiche – con diverse intensità di foraggiamento e differenti forme di allevamento e gestione. Allo scopo di ottenere risultati il più realistici possibile, ho cercato di includere un'ampia gamma di aziende agricole.

E quali sono i risultati?

Abbiamo dimostrato che la maggiore influenza sul latte non è legata tanto alla singola azienda o razza, bensì alla stagionalità e alla somministrazione del cibo. Questi fattori condizionano la composizione microbiologica del latte in misura maggiore di quanto ci si aspettasse.

Quali differenze si riscontrano tra latte estivo e invernale?

In estate, in particolare durante la stagione del pascolo, la varietà dei microrganismi aumenta notevolmente, con un impatto positivo sulle proprietà sensoriali e organolettiche (gusto, odore, colore, consistenza). In inverno, invece, si riscontra un incremento dei batteri probiotici a parete cellulare rigida (i cosiddetti Firmicutes), mentre diminuiscono gli attinobatteri potenzialmente problematici, associati alle infiammazioni della mammella.

Cosa rende il vostro studio così particolare rispetto a quelli precedenti?

La novità principale risiede nell'approccio fortemente orientato alla pratica. Anziché analizzare un numero ridotto di animali da laboratorio in condizioni controllate, abbiamo coinvolto dodici allevamenti "reali" di bovini montani da latte. In questo modo, i risultati sono più vicini alla realtà agricola e meglio utilizzabili nella prassi.

In che arco di tempo e con quale portata è stata condotta la ricerca?

Si è svolta nell'arco di un biennio, dal 2021 al 2022, e complessivamente ha interessato dodici aziende lattiero-casearie con razze di bovini grigi e bruni dell'Alto Adige. Per ciascuna sono state esaminate cinque vacche da latte che non hanno subito interventi clinici o trattamenti per la salute delle mammelle, una volta in estate e una in inverno. In totale, abbiamo avuto a disposizione per le analisi chimiche e microbiologiche ben 120 campioni di latte. ►

“La qualità del latte è influenzata in primo luogo da una gestione intelligente dell'alimentazione, adattata in funzione delle stagioni”



► Qual è il significato di tali esiti per la lavorazione del latte e la produzione alimentare?

La composizione microbiologica non influisce solo sulle proprietà salutari, ma anche sull'idoneità tecnologica, ad es. per la produzione di formaggio. Alcuni microrganismi possono influenzare positivamente maturazione, aroma e conservabilità. I risultati sono quindi di grande interesse anche per le aziende di trasformazione e le cooperative.

Il vostro studio tocca anche questioni relative alla protezione del clima. Quali correlazioni esistono a tale proposito?

L'allevamento del bestiame, in particolare di bovini, ovini e caprini, è attualmente sottoposto a forti pressioni in termini di inquinamento atmosferico: solo in Italia, contribuisce per il 14% alle emissioni complessive di CO₂. Un foraggio di alta qualità aiuta a ridurre tale impatto, integrando maggiormente questi animali nel ciclo naturale del carbonio.



Thomas Zanon durante un corso pratico

Inoltre, i ruminanti come le vacche da latte rendono fruibili pascoli e alpeggi – altrimenti inutilizzabili dagli uomini – fornendo prodotti quali latte e carne. Infine, danno un importante contributo a livello ecosistemico, come la cura del paesaggio e la protezione dall'erosione, essenziali per una regione come l'Alto Adige. Tuttavia, non bisogna trascurare nemmeno la redditività delle aziende: nell'ambito di diversi progetti di ricerca della Libera Università di Bolzano, allo scopo di promuovere un'agricoltura di montagna sostenibile e resiliente, cerchiamo di elaborare soluzioni pratiche alle sfide ecologiche ed economiche accennate.

Come valuta l'importanza del collegamento tra teoria e pratica?

A mio avviso, è indispensabile.

Le conoscenze scientifiche devono trovare applicazione nella realtà agricola quotidiana, pena il rischio d'inefficacia, mentre la prassi fornisce un prezioso feedback alla ricerca. Solo se entrambe le parti collaborano strettamente, possiamo garantire un'agricoltura di montagna sostenibile e orientata al futuro. **/vic /is**

la redditività dell'azienda agricola"

ACCADEMIA DEI GEORGOFILI

Il premio stanziato dalla Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige, del valore di 2.500 euro, è stato consegnato a Thomas Zanon il 5 dicembre 2025, nel corso di un convegno sull'allevamento di bestiame nella regione alpina, organizzato dall'Accademia dei Georgofili e dall'Ordine dei dottori agronomi e dei dottori forestali della provincia di Bolzano.

Fondata nel XVIII secolo a Firenze, l'Accademia dei Georgofili è una delle più antiche istituzioni europee per la promozione della ricerca agraria e la divulgazione di conoscenze. La sua sezione nord-orientale ha bandito per la prima volta questo premio di studio, rivolto a ricercatori italiani che, con la loro attività, danno un prezioso contributo alla sostenibilità dell'agricoltura montana e alla qualità dei prodotti delle regioni alpine.

NEWS DALLE CASSE RAIFFEISEN

gente & paesi

RAIFFEISEN E FEDERAZIONE DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DELL'ALTO ADIGE (VSS)

20 anni di partnership a favore dello sport altoatesino



Da sx, Sabrina Pohl, Doris Staffler, Christiane Warasin, Thomas Ladurner, Paul Romen, Herbert Von Leon, Thomas Tiefenbrunner, Marion Silgoner, Josef Platter, Lidia Bernardi, Daniel Hofer, Richard Nagler e Christian Untermaier

Casse Raiffeisen e Cassa Centrale proseguono sulla scia del loro impegno a favore dello sport, rinnovando per un ulteriore quinquennio l'accordo di sponsoring esclusivo della Federazione delle associazioni sportive dell'Alto Adige (VSS).

Paul Romen e Herbert Von Leon, rispettivamente presidente della VSS e della Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige, hanno siglato il nuovo contratto di sponso-

rizzazione, suggellando così la prosecuzione di questa proficua collaborazione. "Da 20 anni ci lega alla VSS una partnership basata su valori comuni quali regionalità, sostenibilità e responsabilità sociale", ha sottolineato Von Leon. "Con il rinnovo di questo accordo in esclusiva, ribadiamo il nostro impegno volto alla promozione dei giovani e di un positivo sviluppo del territorio".

Paul Romen ha aggiunto: "Raiffeisen non solo sostiene le competizioni sportive, ma dà anche un importante contributo alla crescita dei giovani". **Con oltre 86.000 membri attivi in circa 500 circoli, la VSS è la federazione sportiva con il maggior numero di iscritti in provincia di Bolzano.** Dopo la firma del contratto, la partnership ventennale è stata celebrata con una cena conviviale e un brindisi al futuro.

Da sx, il vicedirettore Alexander Lochmann, la terapeuta Verena Reinstaller e il direttore Manfred Huber



CASSA RAIFFEISEN LAGUNDO

Una fontana
quale simbolo di
vita e memoria

All’inizio di ottobre, nel parco della residenza per anziani e casa di cura Martinsbrunn, è stata inaugurata una nuova fontana, simbolo di vita, movimento e memoria, che unisce natura, arte e spiritualità. “Quando penso a Martinsbrunn”, ha affermato l’artista **Thaddäus Salcher**, “la prima cosa che mi viene in mente è l’acqua, e ora c’è davvero... Per me quest’elemento ha qualcosa di magico: vi si riflettono la luce, il cielo e gli alberi secolari. E anche noi esseri umani, se restiamo immobili, ci possiamo rispecchiare: forse vediamo noi stessi, non solo il nostro volto, ma tutta la nostra esistenza, che appare brevemente come uno specchio del nostro io interiore, dall’eternità per l’eternità”.

La Cassa Raiffeisen di Lagundo ha contribuito con una donazione alla realizzazione di questa fontana, che vuole rappresentare un segno duraturo per la comunità e un luogo di pace e riflessione.



L’artista Thaddäus Salcher, collaboratori ed esponenti di Martinsbrunn, insieme al presidente Florian Kiem, al direttore Artur Lechner e al responsabile di filiale Michael Schweigl (Cassa Raiffeisen di Lagundo), in occasione dell’inaugurazione

CASSA RURALE DI
SALORNO

Riflettori
puntati
sull’ergonomia

Quali sono gli “ingredienti” di una sana giornata lavorativa? Per il comitato ESG della Cassa Rurale di Salorno, non vi sono dubbi: **l’ergonomia sul posto di lavoro**. Per tale motivo, a ottobre 2025, è stata organizzata un’esautistica consulenza su questa materia, suddivisa in due moduli e rivolta a tutto il personale.

La parte teorica, svoltasi in piccoli gruppi, ha fornito alcune nozioni di base su postura, comportamento e routine salutari. Successivamente, la **terapeuta Verena Reinstaller, laureata in scienze motorie**, ha verificato ciascuna postazione di lavoro, controllando la postura di ogni dipendente e regolando individualmente le impostazioni di sedia, tavolo e schermo. In questo modo, è stato creato un ambiente ergonomico e più salutare per tutti i collaboratori. La Cassa Rurale di Salorno ha ringraziato per i preziosi consigli e le pratiche indicazioni.

Da sx, Giulia Zecca, direttrice del centro diurno, la presidente Maria Theresia Noflatscher e Herbert Von Leon



CAMPAGNA NATALIZIA RAIFFEISEN

Donazione alla
cooperativa sociale
Efeu

Anche quest’anno, nel periodo prenatalizio, le Casse Raiffeisen dell’Alto Adige hanno dato prova di generosità. Il loro fondo solidaristico ha infatti devoluto 5.000 euro alla cooperativa sociale Efeu, alacremenente impegnata a favore delle persone affette da disabilità, che gestisce un centro diurno socioterapeutico, assistendo nel percorso verso una maggiore autonomia alcuni giovani adulti con disturbi percettivi. La sua attività si concentra sul sostegno individuale, lo sviluppo personale e l’autonomia di tali persone.

“Con questa donazione desideriamo rendere omaggio al prezioso impegno della cooperativa sociale Efeu”, ha sottolineato **Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen**, alla consegna dell’assegno. **Maria Theresia Noflatscher, presidente della cooperativa**, ha ringraziato per il generoso sostegno.

CASSA RAIFFEISEN
BASSA VALLE ISARCO

Riconosciuto
l’impegno dei
collaboratori
di lunga data

Fedeltà, esperienza e dedizione: sono queste le caratteristiche che contraddistinguono i collaboratori della Cassa Raiffeisen Bassa Valle Isarco, quattro dei quali sono stati celebrati nel 2025 per i numerosi anni di servizio. **Karl Schrott ha festeggiato 35 anni di fedeltà all’azienda, Veronika Niederstätter e Monika Brunner sono state premiate per il loro impegno venticinquennale, mentre Monika Niederstätter ha tagliato il traguardo dei 15 anni** di proficua collaborazione.

Il presidente Nikolaus Kerschbaumer e il direttore Karl Schrott hanno espresso personalmente le loro congratulazioni ai festeggiati, ringraziandoli per l’affidabilità e la dedizione. “Il vostro impegno e la vostra esperienza, alla base della nostra attività, apportano un contributo determinante al successo e alla stabilità della Cassa Raiffeisen”, hanno affermato durante la cerimonia di premiazione.



Da sx, Monika Brunner, il direttore Karl Schrott, Monika Niederstätter, il presidente Nikolaus Kerschbaumer e Veronika Niederstätter

Da sx, Alois Karl Alber e Herbert Von Leon



RICONOSCIMENTO
ALL’OPERA DI UNA VITA

Spilla d’oro
per Alois Karl Alber

A novembre 2025, in occasione dell’annuale assemblea generale della cooperativa frutticola Juval, Alois Karl Alber è stato insignito della spilla d’oro Raiffeisen.

Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen, gli ha consegnato questa onorificenza – la più prestigiosa conferita da tale organizzazione – rendendo così omaggio alla sua opera, che ha influenzato in modo duraturo l’economia frutticola venostana e l’intero sistema cooperativo altoatesino.

Alber vanta, infatti, 36 anni di impegno in questo universo. Oltre all’attività svolta in seno alla stessa cooperativa Juval, ha collaborato (e continua a farlo) con VI.P Val Venosta, VOG Products, Cantina Merano Burggräfler, Federazione Raiffeisen e con numerosi altri organismi.

Chi lo conosce, lo descrive come una persona pragmatica, con i piedi per terra, affidabile e visionaria, sempre attenta al benessere dei soci. **Peter Stricker, direttore di lunga data della Juval**, ha così sintetizzato il suo operato: “Luis non solo ha dimostrato doti organizzative, ma ha anche unito persone, interessi e generazioni”. Con questo riconoscimento, la cooperativa Juval e l’intera Organizzazione Raiffeisen dell’Alto Adige desiderano esprimere massima gratitudine per il suo vasto e infaticabile impegno.

CASSA RAIFFEISEN LANA

Evento sulla
cooperazione: focus
su economia e società

Al titolo “**Dove stanno andando l’economia e la società?**”, Comune e Cassa Raiffeisen di Lana hanno invitato tutte le persone interessate a un evento presso la sede della banca. Il momento clou è coinciso con l’intervento del futurologo svizzero David Bosshart, che ha illustrato come gli sviluppi globali –



Da sx, il vicedirettore Anton Augscheller, il sindaco di Lana Helmut Taber, il relatore David Bosshart, il consigliere provinciale Harald Stauder, l’assessore comunale Jürgen Zöggeler e il direttore Florian Kaserer

tra cui digitalizzazione, cambiamenti sociali e demografici – stiano influenzando anche la regione alpina. “**Chi vuole ‘governare’ il proprio futuro deve investire nella formazione, nei giovani, nelle competenze e in una cultura dell’apprendimento**”, è stato il messaggio chiave della manifestazione. Lo sviluppo tecnologico da solo non è sufficiente: la vera sostenibilità scaturisce infatti da uno spirito critico, da competenze sociali e maturità digitale. Il Comune di Lana ha ribadito il proprio impegno nel creare le condizioni per una valida formazione, mentre la Cassa Raiffeisen ha posto l’accento sull’educazione finanziaria e su una gestione responsabile del denaro. In sintesi, la serata ha dimostrato che, solo attraverso l’interazione tra politica, istruzione, economia e società civile, è possibile plasmare il futuro.

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
DELL'ALTO ADIGE

Insieme contro
la violenza



Da sx, Ulrike Nicolussi-Leck (responsabile del reparto Corporate Affairs della Cassa Centrale), Annette Toggenburg Andergassen (presidente dell'associazione "Frauen helfen Frauen") e Manuela Mathá (responsabile del team Sostenibilità della Cassa Centrale)

La violenza ha molti volti, anche se spesso rimane invisibile. È quindi essenziale rimanere vigili, sensibilizzare l'opinione pubblica e rafforzare le organizzazioni che offrono protezione, consulenza e nuove prospettive alle persone colpite. "Il nostro obiettivo era quello di dare un contributo attivo: per questo, abbiamo abbinato il sondaggio tra i clienti aziendali a una raccolta fondi", ha spiegato **Ulrike Nicolussi-Leck, responsabile del reparto Corporate Affairs della Cassa Centrale.** A fronte di ogni questionario compilato, sono stati devoluti 5 euro all'associazione "Frauen helfen Frauen" (Donne aiutano donne).

La donazione complessiva di 3.000 euro – il cui importo finale è stato generosamente arrotondato dalla banca – è stata consegnata da **Ulrike Nicolussi-Leck e Manuela Mathà**, allo scopo di dare un sostegno alla preziosa opera di assistenza quotidiana e protezione delle donne in situazioni di vita critiche. Oltre all'aiuto finanziario, la Cassa Centrale lancia così un chiaro segnale di solidarietà: la violenza di genere riguarda tutti; solo unendo le forze, è possibile impegnarsi per una vita all'insegna della sicurezza, del rispetto e dell'autodeterminazione.

CASSA RAIFFEISEN PARCINES

Prorogata la
collaborazione con
l'associazione turistica

Il contratto di sponsorizzazione tra l'Associazione Turistica di Parcines, Rablà e Tel e la Cassa Raiffeisen locale è stato rinnovato anche per il 2026, confermando così il prezioso ruolo della banca cooperativa al fianco dell'economia locale.

"Questo sostegno finanziario, a beneficio dell'intera cittadinanza, consente la realizzazione di numerosi progetti di interesse generale", ha affermato

Andreas Mitterhofer, direttore della Cassa Raiffeisen. Tra le varie iniziative promosse, spiccano i progetti di sostenibilità dell'associazione turistica, la conservazione e la manutenzione della vasta rete di sentieri escursionistici, gli interventi nel paesaggio naturale e culturale e la comunicazione professionale delle peculiarità di Parcines.

Philip Ganthaler, presidente dell'associazione turistica, ha ringraziato la Cassa Raiffeisen per il prezioso sostegno, che rende possibile la concretizzazione di numerose attività.



Da sx, Philip Ganthaler, presidente dell'associazione turistica, con Andreas Mitterhofer, direttore della Cassa Raiffeisen di Parcines

Grazie al lavoro manuale, le donne della cooperativa Dakuna possono acquisire maggiore indipendenza economica



FEDERAZIONE RAIFFEISEN
E MEDICI DELL'ALTO
ADIGE PER IL MONDO

Un progetto
comune a favore
delle donne
africane

A dicembre, la Federazione Raiffeisen e l'associazione Medici dell'Alto Adige per il Mondo hanno avviato una campagna natalizia congiunta, realizzata in collaborazione con la diocesi di Emdibir, a sostegno della **cooperativa femminile Dakuna in Etiopia.** Il centro, finanziato dall'associazione di medici, promuove misure volte a generare reddito per le donne, in particolare giovani madri, che vengono formate nella fabbricazione di cesti, stuoie per dormire, borse della spesa e altri prodotti d'uso quotidiano. Il progetto prevede inoltre l'insegnamento di nozioni di base, come l'apertura di un conto corrente e l'accantonamento di una parte del salario per le spese quotidiane, l'istruzione dei figli e la salute, rafforzando la loro autostima e indipendenza economica.

La Federazione Raiffeisen ha sostenuto questa meritevole iniziativa donando 10 euro per ciascuno dei suoi 215 dipendenti, per complessivi **2.150 euro.**

VOLKSHOCHSCHULE SÜDTIROL

Let's talk about
money!
Donne & denaro

Stabilità e autonomia finanziaria sono le chiavi di una vita indipendente, soprattutto per le donne. Anche quest'anno, la Volkshochschule offre diversi corsi e iniziative, volte a trasmettere preziose conoscenze e pratici consigli in materia di gestione del denaro.



L'ABC della finanza spiegata in
parole semplici

Primi passi nel mondo della finanza

04.03.2026, dalle 19.30 alle 21.30, online

Capire la finanza:

tutto ciò che c'è da sapere

14 marzo 2026, dalle 9.00 alle 13.00, Bolzano

Risparmio, investimenti e previdenza

Una guida finanziaria per le donne

28 marzo 2026, dalle 9.00 alle 17.00, Bolzano

Costruire un patrimonio è una questione
femminile: la ricchezza si può apprendere

18.04.2026, dalle 09.00 alle 13.00, online

Una famiglia forte: insieme verso
maggiori competenze finanziarie

9 maggio 2026, dalle 9.00 alle 13.00, Bolzano

Investire con gli ETF

20 maggio 2026, dalle 19.00 alle 22.00, online

I corsi si terranno in lingua tedesca.

Per ulteriori eventi e per l'iscrizione, visitare il sito: www.volkshochschule.it/kurse/beruf/frauen-geld

SFIDA FINANZIARIA RAIFFEISEN

Finanza, saperne di più conviene!

Che cos'è un ordine permanente? Cosa rappresenta l'area SEPA? Sono due dei quesiti posti ai partecipanti dell'ultima Sfida Finanziaria Raiffeisen, il popolare quiz che ha visto oltre 10.000 studenti delle scuole medie e superiori cimentarsi con temi finanziari per aggiudicarsi i fantastici premi in palio.

Lieti del grande interesse dimostrato, ci congratuliamo di cuore con i vincitori!

**Vincitori dei premi principali
cat. 1, portatile "HP ProBook":**

Tobias Michaeler

(Cassa Raiffeisen Etschtal)

Lena Hofer

(Cassa Raiffeisen Valle Isarco)

Ida Weger

(Cassa Raiffeisen Scena)

**Vincitori dei premi
principali cat. 2, cuffie
"Apple AirPods Max"**

Alyssa Donei (Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten)

Sofia Stecher

(Cassa Raiffeisen Laces)

Jannick Daum

(Cassa Raiffeisen Oltradige)

Sono stati inoltre consegnati 372 caricabatterie portatili/powerbank Fresh 'n Rebel.



Ida Weger, una delle fortunate vincitrici di un HP ProBook



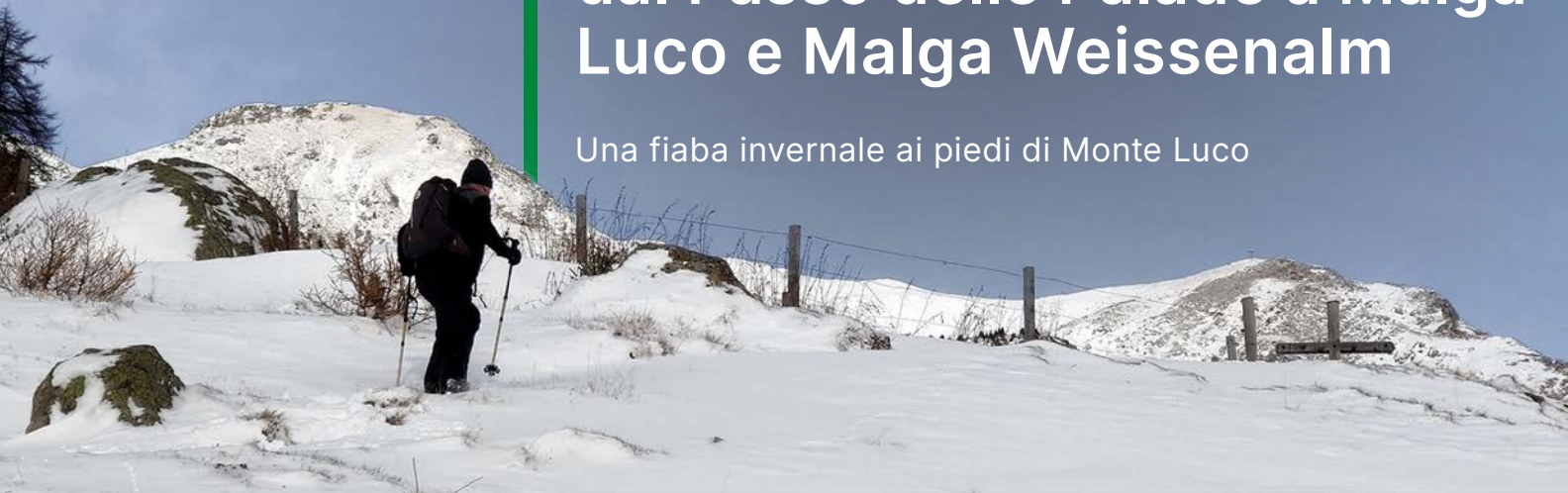
Sofia Stecher, vincitrice di un Apple AirPods Max, con Gerhard Rinner, direttore della Cassa Raiffeisen di Laces (a sx) e Martin Stricker, responsabile della filiale di Coldrano



Da sx, Claudia Malfertheiner (responsabile marketing della Cassa Raiffeisen Castelrotto-Ortisei) con Lisa Torggler, vincitrice di un powerbank Fresh 'n Rebel

Escursione con le ciaspole dal Passo delle Palade a Malga Luco e Malga Weissenalm

Una fiaba invernale ai piedi di Monte Luco



“Una sosta a Malga Weissenalm è vivamente consigliata”

Attenzione: in inverno, è aperta solo nei fine settimana dopo Natale, in presenza di bel tempo.
Si raccomanda di chiamare e prenotare:
facebook.com/Weissenalm

Un po' di calore a Malga Weissenalm

Nei weekend soleggiati, la malga è aperta anche in inverno. Ci rifocilliamo godendoci la splendida vista sulla Val di Non e sulle lontane cime dolomitiche. Sotto la malga seguiamo il sentiero n. 3 che ci porta a Senale, una parte del quale si snoda su strada asfaltata. Chi ha tempo, dopo la taverna Weiss'n Sepp dovrebbe svoltare a destra verso il paese e fermarsi al Santuario della Madonna di Senale. Da lì saliamo lungo il sentiero meditativo fino al **Passo delle Palade**. Prima di ridiscendere, vale la pena una visita al bunker.



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

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il tour prende il via al Passo delle Palade, per poi proseguire su una strada forestale fino a Malga Luco, dove imbocchiamo il sentiero n. 10a fino al bivio in direzione della Weissenalm (il sentiero è segnalato, ma privo di numerazione) e seguiamo fino alla malga. Successivamente il n. 3 scende a Senale, da cui si fa ritorno al passo sul n. 10.

DATI DEL TOUR

Percorso: 11,2 km
Durata: 4:35 h
Salita: 581 m
Discesa: 581 m
Difficoltà: media

Il tour per iPhone e Android:



Tutti i tour di Olav Lutz:
www.alpenvereinaktiv.com/de/member/olav-lutz/14086392/



Quando la bassa pressione ricopre di neve Monte Luco, è il momento giusto per cimentarci in un nuovo tour con le ciaspole. Partiamo dal Passo delle Palade su una forestale in direzione di Malga Luco.

Salita a Malga Luco

Sebbene il sentiero 10a sia più breve, in inverno l'ampia strada forestale è molto più comoda: pertanto, sul n. 10, dopo circa un'ora, raggiungiamo la malga in posizione incantevole.

Malga Luco



Nota in estate per l'ottima gestione e il delizioso Kaiserschmarrn, in inverno rimane chiusa. Procediamo dopo una breve pausa a base di tè caldo che abbiamo portato con noi.

Seguiamo in salita le indicazioni ben visibili in direzione di Malga Weissenalm (1 ora). Poiché il sentiero è nuovo e non ancora riportato su molte cartine, siamo grati per la fitta segnaletica che ci guida in sicurezza. Presto arriviamo su un'altura con una piccola baita, circondata da profonde tracce di cervi, a dimostrazione di quanto questo luogo sia amato dalla fauna selvatica. Dopo aver individuato il segnavia successivo su alcuni alberi, scendiamo verso la Weissenalm di recente costruzione.

CONSIGLIO DELLA SALUTE

Malattie croniche e sport



Le malattie croniche sono patologie per lo più a lenta progressione, non completamente curabili, che richiedono un trattamento continuativo e che, pertanto, influenzano la scelta delle pratiche sportive più adatte e di quelle a rischio. In questo numero e nei prossimi vi forniremo alcuni consigli sull'attività fisica da parte di chi è affetto da tali malattie.

Ipertensione e sport

L'ipertensione è una condizione in cui la pressione arteriosa è costantemente elevata, affaticando il cuore e i vasi sanguigni, con il rischio di sviluppare gravi malattie secondarie come l'ictus.



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

⊗ COSA È CONSIGLIATO FARE?

Un'attività fisica moderata può ridurre la pressione sanguigna a lungo termine. In tal senso, sono indicati gli sport di resistenza, come la camminata veloce, il ciclismo, il nuoto, il jogging leggero e un moderato allenamento della forza. Secondo alcuni studi, un programma di attività regolare, combinato con perdita di peso, riduzione del consumo di sale e astensione dall'alcol, può abbassare la pressione di 20-30 mmHg, consentendo a molti pazienti di fare a meno dei farmaci.

⊗ COSA È MEGLIO EVITARE?

In caso di ipertensione, lo sport intenso non è generalmente bandito, ma dovrebbe essere praticato sotto supervisione medica. Inoltre, prima di soggiorni ad altitudini elevate, si consiglia un controllo dei valori ematici per individuare tempestivamente eventuali problemi circolatori o di ossigenazione.

LIBRI

“Mai fermi. Otto punti fissi per la tua traiettoria”

Alessandro Benetton

In questo libro, Alessandro Benetton presenta le strategie e i valori che hanno contribuito a formare la sua visione imprenditoriale. Attraverso le traiettorie di grandi figure dell'arte, dell'architettura, dello sport e dell'imprenditoria – quali Andy Warhol, Tadao Ando, Michael Schumacher o Amadeo Giannini – ci illustra come, partendo dal nulla e perseguendo con costanza i propri obiettivi, si possa raggiungere il successo. Dalle loro scelte, vittorie e sconfitte, Benetton ha tratto otto lezioni che gli sono state utili nel lavoro e nella vita. In “Mai fermi”, parla anche dei figli, dai quali ha imparato il vero significato della progettualità, e del padre Luciano, che con la sua perseveranza gli ha trasmesso il coraggio di non arrendersi mai.



Alessandro Benetton: “Mai fermi. Otto punti fissi per la tua traiettoria” Editore: Mondadori 2025, EAN: 9788804802846, pagine 240, prezzo: 19,00 euro



RICETTE

Pasta al pesto di basilico e scorza di limone

Frullare le foglie di basilico con l’olio d’oliva. Aggiungere il sale, la scorza di limone, gli anacardi, il parmigiano e lavorare fino ad ottenere un composto omogeneo. Tagliare a metà i pomodorini, cuocere la pasta, scolarla, versarla in una terrina e mescolarla con il pesto. Se necessario, ammorbidire con un po’ d’acqua di cottura, quindi aggiungere i pomodorini e servire immediatamente.

PER 6 PERSONE

- 50 g di foglie di basilico
- 120 g di olio d’oliva
- 1 pizzico di sale
- 1 limone (scorza grattugiata)
- 40 g di anacardi
- 40 g di parmigiano grattugiato (facoltativo)
- 500 g di pasta
- 20 g di pomodorini gialli



Tratto da: Silvia Richelli La cucina della porta accanto Edizione Raetia, Bolzano 2024, 207 pagine, ISBN: 978-88-7283-914-0, prezzo: 25,00 euro

Città della Val Pusteria	Manovre stradali Festa popolare					La vetta più alta della regione	Preposizione spagnola	Famosa località turistica dell'Alto Adige	
			Lettera tra s e u Targa piemontese		... Lipatti, pianista rumeno	Una direzione della bussola		Cane in inglese	
Pianta cerealicola	Il centro dell'arte Africa Orientale, abbr.		2	Tradizionale costume tirolese Città iraniana					
Città campana		5				Nome d'arte di Adrian Garcia Eugenio	Al centro del rogo Mitico poeta greco		
Le vocali del pilota				Simile a un'altra Noiosa, molesta					
La capitale dell'Idaho Caffetteria	Dolce altoatesino Incollerirsi						6	Lettera tra q e s	
			1		Il nome di Miralles Moya	Città del Giappone		È "alla moda"	
	Manifestare allegria						Mai in tedesco Vicki, famosa scrittrice		
	La musica commerciale		Dentro Due romano			Internazionale Olympic Committee	Fu capitale della Germania		
Anteriorità, precedenza						3		È doppia a Washington	Prima lettera dell'alfabeto
			7				Matura sulle viti	4	Il popolare Pacino
Artista altoatesino Una targa toscana			Raccolte						

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



IL SEGRETO DI UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

Perché i piccoli errori ci rendono simpatici

Se la perfezione è straordinaria, non sempre risulta simpatica: lo dimostra un classico studio psicologico di Elliot Aronson del 1966, noto ancora oggi come “Pratfall Effect”, in cui veniva chiesto a un numero di soggetti di osservare la registrazione di un quiz show. Alcuni candidati avevano ottenuto risultati impeccabili, altri avevano commesso piccoli errori, come rovesciare il caffè o sbagliare una risposta: il risultato sorprendente è che i concorrenti venivano percepiti come più simpatici quando avevano tentennamenti su qualche risposta. Il motivo risiede nella nostra percezione: le persone perfette, spesso, sembrano distaccate e inavvicinabili, mentre un piccolo lapsus contribuisce a renderle più umane e autentiche, dando origine a empatia, vicinanza e fiducia. Questa consapevolezza può essere molto preziosa, soprattutto in ambito professionale.

SUGGERIMENTO: le persone apprezzano i propri simili, non gli automi. **Quindi, mostrate tranquillamente i vostri lati positivi e negativi:** una piccola svista, un’ammissione sincera o la non conoscenza di qualcosa crea vicinanza. E, ricordate, l’umorismo è fondamentale!



Raiffeisen
Più vicini. Più banca.

Tutto sott'occhio. Amici, drink & bonifico.

La tua banca. Sempre con te, ovunque tu sia.

www.raiffeisen.it/it/onlinebanking