



Raiffeisen magazine

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - NE BOLZANO - Raiffeisen Magazine - Periodicità: bimestrale

MERCATO DEL FUTURO

Generazione argento: non anziani, ma esigenti

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN

Un solido partner per
il turismo

/ pagina 10

KONVERTO

Backup: proteggersi
tempestivamente dalla
perdita di dati

/ pagina 18

A COLLOQUIO

con Nina Ruge,
giornalista scientifica e
autrice di bestseller

/ pagina 20

Più vicini, anche nello sport.



Raiffeisen
Più vicini. Più banca.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Partecipa e fai sentire la tua voce.

I soci della Cassa Raiffeisen beneficiano di numerosi vantaggi e hanno voce in capitolo. I valori condivisi uniscono e motivano: per questo, sosteniamo i progetti che contribuiscono a una convivenza sostenibile. Sei tu a fare la differenza!

www.raiffeisen.it



tel. +39 0471 945 381, e-mail: marketing@raiffeisenverband.it
Coordinamento: Ingeborg Stubenruß.

COLOFONE: Raiffeisen Magazine, 48° anno, n. 2, aprile/maggio 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. **Direttrice responsabile:** Vicky Rabensteiner. **Caporedattrice:** Ingeborg Stubenruß. **Redazione:** Renate Niedermaier (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), **Fotografie:** Ethical Banking (8), stock adobe (Cover, 5, 9, 12, 14, 18, 19), Romy Vinogradova (15), Frank Erpinar (21), 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, marketing@raiffeisenverband.it. **Abbonamenti:** variazioni d'indirizzo, disdette e altre comunicazioni devono pervenire alla propria Cassa Raiffeisen. **Edizione online:** <https://magazin.raiffeisen.it>.

Care lettrici, cari lettori!

La nostra società è caratterizzata da un progressivo invecchiamento: si calcola che, entro il 2050, oltre un terzo della popolazione italiana avrà più di 65 anni. Ma i capelli grigi non sono affatto sinonimo di una vita spenta o monotona, al contrario: gli anni



della maturità schiudono spesso nuove prospettive. I figli sono fuori casa, i debiti sono stati estinti, la base finanziaria è solida e la pensione offre più tempo per gli hobby, il volontariato e altri progetti di vita.

Anche se con l'avanzare dell'età aumentano i rischi per la salute, molte persone rimangono a lungo attive e in

forma. Gli studi dimostrano che, proprio in questa fase, è in crescita anche la soddisfazione personale. La generazione argento, composta da persone over 60, si caratterizza soprattutto per la sua diversità, senza lasciarsi etichettare o catalogare, e da tempo è molto più di una tendenza demografica: i cosiddetti best ager – il cui peso è destinato ad aumentare in futuro – detengono potere d'acquisto, occupano posizioni chiave in economia e politica, influenzano i mercati e contribuiscono in modo decisivo a plasmare la società. Se volete saperne di più, leggete la nostra cover story.

Vi auguro buona lettura!
Ingeborg Stubenruß

Raiffeisen Magazine online:
www.magazin.raiffeisen.it

COPERTINA

04 Mercato del futuro

Generazione argento: non anziani, ma esigenti

DENARO & CO.

08 Ethical Banking

In visita al maso Rabensteinerhof

10 Raiffeisen

Un solido partner per il turismo

12 Raiffeisen Servizi Assicurativi

Sicurezza, una questione di relazioni

16 Best ager nel mercato del lavoro

L'esperienza non passa mai di moda

18 Konverto

Backup: proteggere oggi ciò che conta domani

A COLLOQUIO

20 Ricerca

Intervista a Nina Ruge, biologa e autrice di bestseller

GENTE & PAESI

23 Novità dalle Casse Raiffeisen

Si parla di giornata degli sport invernali, riconoscimenti, sponsoring e molto altro ancora

CONSIGLI & SVAGO

28 Avventure nella natura

Escursione primaverile verso il santuario Madonna della Corona

31 Il segreto di una

comunicazione efficace

Le emozioni viaggiano anche online

MERCATO DEL FUTURO

Generazione argento: non anziani, ma esigenti

Non capelli grigi, ma color argento! Quello che un tempo era considerato “vecchio”, oggi è un target in crescita, esigente e con un elevato potere d’acquisto.

La nostra società sta invecchiando costantemente e il numero di “anziani” è in continua crescita. Ma attenzione: oggi questo termine non si usa più! Per riferirsi alle persone di età dai 60 anni in su, si preferisce parlare di **generazione argento**. Tra il 2000 e il 2050, la popolazione mondiale aumenterà di circa la metà, mentre gli ultrasessantenni faranno un balzo del 330%! In Italia, sempre nel 2050, oltre un terzo della popolazione sarà over 65.

Questi sviluppi stanno trasformando anche la nostra percezione della vecchiaia. Gli studi dimostrano che molti si sentono più giovani – da 10 a 20 anni – rispetto alla loro età biologica. “Il crescente benessere ha portato le persone a essere in forma più a lungo, ma anche a vivere di conseguenza”, spiega il **futurologo David Bosshart**, che si occupa di megatrend, abitudini di consumo e intelligenza artificiale e umana. “Al contempo, però, aumenta anche la pressione per uno stile di vita in linea con tale trend. Nel settore turistico e sanitario, da oltre 30 anni, osserviamo una forte tendenza verso il wellbeing e l’auto-ottimizzazione: la cosiddetta longevità è diventata un vero e proprio culto difficile da ignorare”.

Varietà anziché stereotipi

Il termine “pensionato” è ormai superato. Oggi, andare in pensione non significa essere messi da parte, al contrario, spesso rappresenta l’inizio di una fase di nuova libertà e opportunità. I figli sono fuori casa, il mutuo è estinto: è il momento di dedicarsi a hobby, viaggi, volontariato e nuovi progetti. Tuttavia, l’immagine del danaroso ultracinquantenne che viaggia per il mondo senza preoccupazioni non riflette la realtà. ▶

*L’invecchiamento
della società sta
producendo rapidi
cambiamenti in numerosi
ambiti sociali*



Gli anni della maturità comportano più stabilità ed equilibrio

► La generazione over 60 è estremamente diversificata e molti rifiutano di essere classificati in una fascia d'età. "Definire le categorie anagrafiche è qualcosa di artificiale", afferma Bosshart. "Conosco una persona di 105 anni che, per le sue abitudini quotidiane, risulta decisamente più giovane rispetto a molti quarantenni o addirittura venticinquenni". Per questo motivo, gli esperti parlano sempre più spesso di stili di vita, contesti o atteggiamenti, piuttosto che di rigide classificazioni basate sull'età.

Il valore del tempo

Parallelamente, cresce la consapevolezza di trovarsi in una fase avanzata della vita e che il tempo a disposizione è limitato e prezioso. "Oggi ci preoccupa soprattutto l'aumento delle malattie croniche, molto costose. Dobbiamo quindi concentrarci maggiormente sugli anni 'spensierati'", afferma Bosshart. Gli studi dimostrano che, tra i 40 e i 70 anni, la soddisfazione personale rimane stabile o cresce leggermente, mentre tende a calare solo in seguito.

Diventeremo tutti clienti esperti

Questa maggiore consapevolezza si riflette anche nelle abitudini dei consumatori. I cosiddetti "giovani anziani" sono considerati esigenti e selettivi: viaggiano molto, puntano sulla qualità e sono attenti al prezzo. Molti godono di una buona situazione finanziaria, spesso migliore rispetto alle generazioni più giovani, e possiedono un elevato potere d'acquisto.

Gli studi evidenziano che la soddisfazione personale tende a crescere durante gli anni della maturità



Il futurologo David Bosshart

"Nel marketing, con la generazione dei baby boomer, abbiamo assistito a un'espansione decennale dei prodotti di marca e dei servizi, perché all'epoca c'erano molti giovani e pochi individui più anziani", spiega il futurologo Bosshart. "Negli ultimi vent'anni, invece, i giovani sono sempre meno numerosi e le persone mature stanno diventando il target più ampio e ambito, proprio perché hanno tempo e spesso dispongono anche di notevoli risorse economiche". Sempre più aziende adattano i loro servizi in modo mirato agli over 50, creando nuovi prodotti e mercati. Particolarmente richiesti sono i servizi nei settori turistico, gastronomico, sanitario e nell'industria cosmetica e della bellezza. Ma anche in altri ambiti – come urbanistica, mobilità, edilizia residenziale o istruzione – l'invecchiamento della popolazione lascia il segno.

Finanze e contesto personale

La generazione degli ultracinquantenni è molto attenta alle questioni finanziarie. "Bisogna gestire bene il denaro, perché a 70 anni le esigenze sono diverse rispetto a 30", afferma Michael Santa, vicedirettore della Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten (vedi l'intervista a pag. 7). "La principale domanda da porsi", prosegue Bosshart, "è: di quanto reddito avrò bisogno nella terza età? Spesso siamo troppo ottimisti. Le ricerche confermano che, dopo il pensionamento, servono risorse maggiori di quanto immaginiamo, soprattutto per recuperare il tempo perduto in termini di hobby, vacanze o relazioni personali". Oltre alle finanze, è fondamentale considerare anche un'eventuale successione aziendale, le questioni ereditarie, il bisogno di assistenza e il testamento biologico.

Anche **investimenti e assicurazioni** vanno riviste regolarmente: alcune polizze possono diventare superflue, altre più importanti.

Il dibattito sull'invecchiamento della società riguarda sempre più i sistemi pensionistici, le cure delle persone non autosufficienti e la durata della vita lavorativa. Per affrontare queste sfide, i governi reagiscono con programmi e adeguamenti legislativi, ma devono rivolgere l'attenzione anche a temi quali la prevenzione della povertà in età avanzata, la sostenibilità delle pensioni e un'assistenza sanitaria adeguata.

Secondo David Bosshart, non bisogna concentrarsi solo sugli aspetti finanziari: "Mi sembra più importante il contesto personale, ovvero la sostenibilità socioeconomica. Su chi posso contare? Quanto è ampia la mia rete di relazioni affidabili? Con l'aumento delle coppie senza figli e dei single, cresce il valore della piccola famiglia intergenerazionale che si sostiene a vicenda. La demografia stessa ci insegna che "meno ci aspettiamo dallo Stato in futuro, più saremo capaci di organizzarci e trovare nuove soluzioni". /ma

LA PAROLA ALL'ESPERTO

Over 60, curiosi e padroni delle proprie scelte

Il vicedirettore Michael Santa descrive i clienti meno giovani come persone esperte e attente alla qualità.

Sig. Santa, come vede l'attuale generazione dei senior?

MICHAEL SANTA. Oggi, non abbiamo più a che fare con anziani nel senso tradizionale del termine: i cosiddetti best ager sono in forma, dinamici e interessati, hanno voglia di imparare e sono esigenti in termini di qualità. Non si considerano "vecchi" e non vogliono essere trattati come tali.

Quali sono le principali preoccupazioni di questa fascia d'età?

Per molti, al termine della carriera lavorativa, emerge la domanda se la pensione sarà sufficiente a mantenere il tenore di vita abituale e a coprire le spese quotidiane, come affitto, riscaldamento, assicurazione o generi alimentari. Con l'avanzare dell'età, possono inoltre insorgere problemi di salute e, di conseguenza, anche i costi per cure mediche e assistenza assumono un ruolo rilevante. Infine, ha un suo peso anche la pianificazione successoria, che idealmente andrebbe regolata attraverso un testamento.

Molti devono anche sostenere economicamente i figli...

Sì, soprattutto nell'acquisto della casa. Tuttavia, prima di offrire aiuto, è importante chiedersi se le risorse disponibili saranno sufficienti per sé stessi: nessuno,



Michael Santa è vicedirettore della Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten

in età avanzata, vuole diventare un peso per i propri familiari. Per questo, consiglio di stipulare un'assicurazione long term care, che in caso di bisogno garantisce una rendita vitalizia.

Come investono i nuovi "anziani"?

Dipende dalla situazione patrimoniale. In linea generale, le persone più mature tendono a privilegiare soluzioni che preservano il valore del capitale, perché la sicurezza diventa un fattore preponderante. In ogni caso, il denaro che non serve nel breve termine può essere investito in modo più redditizio.

E qual è il loro rapporto con la digitalizzazione?

Per i meno giovani, la consulenza personale rimane fondamentale. Mentre alcuni incontrano ancora qualche difficoltà con le soluzioni digitali, la maggior parte ha familiarità con la tecnologia ed è disposta a imparare. La Raiffeisen App, ad esempio, è ormai così semplice e intuitiva che quasi tutti riescono a utilizzarla senza problemi. /ma

ETHICAL BANKING

“Conoscere l'origine”



Al Rabensteinerhof i maiali se la spassano bene

In visita al Rabensteinerhof in Val Sarentino

Al motto **“Diamo un volto al vostro investimento”**, la troupe cinematografica di Ethical Banking questa volta si è recata nella splendida Val Sarentino. Obiettivo della visita al maso Rabensteinerhof era, come di consueto, quello di documentare l'impatto concreto dei crediti agevolati nel settore dell'agricoltura biologica, allo scopo di accrescere la trasparenza per i risparmiatori. “Il nostro maso biologico a 1.250 m di altitudine comprende diversi ettari di prati e alcuni di bosco.

Roland Furgler, responsabile di Ethical Banking (a sx) con la famiglia Gross



Gestito dalla nostra famiglia, è la dimora di una grande varietà di animali: cavalli, capre nane, un pony, maiali, galline, una famiglia di gatti e, naturalmente, le mucche con i loro vitelli, tenuti insieme a un toro”, ci ha riferito **Peter Gross**. L'azienda agricola vive dell'allevamento e della vendita di carne, del ricavato di una pensione per cavalli e dell'offerta di “vacanze in agriturismo”, integrata dal noleggio di tendoni per matrimoni e feste.

Il benessere animale prima di tutto

“Lavoriamo esclusivamente prodotti a base di carne proveniente da animali nati nel nostro maso e ci occupiamo personalmente delle fasi di macellazione, trasformazione e vendita dei prodotti. Per noi, il benessere animale è una priorità: la stalla offre spazio sufficiente, il bestiame può scorrazzare su ampi spazi all'aperto e trascorre da tre a quattro mesi sull'alpeggio”, racconta Peter durante la visita alle spaziose stalle. Se è vero che oggi le persone consumano meno carne, è altrettanto vero

che vogliono conoscere da vicino come vivono gli animali, essendo disposti a spendere qualche euro in più per prodotti di qualità.

Con Ethical Banking, le idee diventano realtà

Grazie al finanziamento di Ethical Banking, è stato possibile realizzare il nuovo shop del maso, integrato da una piccola cucina a vista e da un locale per la lavorazione. “Per noi, **Ethical Banking** significa soprattutto sicurezza e la piacevole sensazione di sapere che il nostro progetto è apprezzato e sostenuto da numerose persone. Noi stessi siamo i primi a essere grati di questo credito agevolato!”, conclude Peter Gross. /rf

PER SAPERNE DI PIÙ

Link diretto al cortometraggio:
www.youtube.com/watch?v=js0H1lyLE1M
www.youtube.com/ethicalbanking
www.ethicalbanking.it



Fatti & cifre

STATISTICHE DAL MONDO DELL'ECONOMIA E DELLA SOCIETÀ

CURIOSITÀ

100.000 euro investiti il 1.1.2021 sono diventati...

Azioni europee ↗

195.143,62

Obbligazioni europee ↗

88.585,87

Euribor 3M →

109.973,09

FONTE: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
(AGGIORNAMENTO: 27.2.2026)



Indicatori dello stile di vita in Alto Adige

Adulti (18-69 anni)

SOVRAPPESO

Il 38% degli altoatesini è sovrappeso (donne: 29,7%, uomini: 46,7%)

ALIMENTAZIONE

Solo il 6,8% degli adulti consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

ESERCIZIO FISICO

Il 73,8% è fisicamente attivo nella quotidianità o pratica sport, il 7,6% non svolge alcun tipo di esercizio

FUMO

Il 20% ca. della popolazione fuma regolarmente (donne: 16,5%, uomini: 23,4%)

CONSUMO DI ALCOLICI

Il 37,6-39,1% manifesta abitudini di consumo rischiose per la salute

FONTE: OSSERVATORIO PER LA SALUTE DELLA PROVINCIA DI BOLZANO, 2022-23

FATTIVA COLLABORAZIONE

Solidi partner del turismo altoatesino

La Cassa Centrale e le Casse Raiffeisen si confermano partner affidabili di hotel, ristoranti e imprese turistiche dell'Alto Adige.

Oltre ai classici finanziamenti, le banche mettono a disposizione anche modelli di innovativi di sostegno al credito, strumenti di garanzia e consulenza strategica.

“Il turismo è un pilastro fondamentale dell'economia locale: per questo, riteniamo essenziale affiancare le aziende con competenze solide”, ha dichiarato **Hanspeter Felder, presidente della Cassa Centrale**. “Insieme alle Casse Raiffeisen vogliamo contribuire alla realizzazione di progetti sostenibili, supportando le imprese in tutte le sfide del mercato”.

Nel corso di una visita a **Klaus Berger, nuovo presidente dell'Unione Albergatori e Pubblici Esercenti**, è stato approfondito il dialogo sulle attuali criticità del settore. “Molte aziende sono chiamate a prendere decisioni cruciali per il proprio futuro”, ha dichiarato Berger,

“dalla modernizzazione alla sostenibilità, fino alla gestione del personale e al rafforzamento della competitività. È necessaria una stretta collaborazione con Raiffeisen, così da individuare modelli adeguati e nuove forme di finanziamento e garanzia”.

Da sx, Simon Ladurner, direttore generale della Cassa Centrale, Klaus Berger, presidente dell'Unione, e Hanspeter Felder, presidente della Cassa Centrale



Simon Ladurner, direttore generale della Cassa Centrale, ha aggiunto: “Negli ultimi anni, i requisiti dei progetti di investimento sono cambiati radicalmente. L'aumento dei costi di costruzione, i nuovi criteri di efficienza energetica, i più elevati standard di qualità e la necessità di un supporto professionale richiedono una pianificazione tempestiva e una strutturazione accurata dei progetti. Il dialogo costante con l'Unione ci aiuta a comprendere meglio le esigenze delle aziende e a sostenerle nelle questioni finanziarie e nello sviluppo della loro attività, anche attraverso nuovi modelli e strumenti”.

Anche Matthias Schenk, esperto di finanziamenti, che da anni segue progetti alberghieri complessi, ha sottolineato l'importanza di una consulenza differenziata: “Nel settore alberghiero e nella ristorazione, i progetti richiedono strutture articolate e una profonda conoscenza del mercato. È quindi ancora più importante fornire una consulenza tempestiva e completa. Il nostro obiettivo è quello di assistere le imprese nella pianificazione realistica degli investimenti, nell'individuazione del finanziamento più adatto e nella realizzazione professionale dei loro progetti”.

Grazie alla combinazione di **radicamento regionale, know-how settoriale e stretta collaborazione con associazioni come l'Unione**, Cassa Centrale e Casse Raiffeisen si confermano interlocutori di riferimento per finanziamenti, consulenza e assistenza nel settore alberghiero e nella ristorazione, garantendo la competitività delle aziende coinvolte e dando un contributo decisivo allo sviluppo sostenibile dell'intero comparto in regione. **/cr**

CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
DELL'ALTO ADIGE

Sostenibili per convinzione



Nel 2025, la **Cassa Centrale** ha dato prova concreta di cosa significhi la sostenibilità: assumersi la responsabilità in modo volontario e trasparente. Con il suo primo rapporto redatto su base volontaria, secondo gli standard europei ESRS, la banca cooperativa ha dimostrato quanto seriamente prenda questo tema. E non perché lo impongano le normative, ma per la convinzione che agire responsabilmente sia la base per costruire un futuro più vivibile.

Il rapporto della sostenibilità si concentra su una doppia prospettiva che affronta i temi principali: quali sono gli effetti della protezione climatica, delle questioni sociali e della buona governance sulla banca? E quale influenza ha la banca stessa su ambiente e società? Questa **“doppia analisi di materialità”** aiuta a identificare meglio opportunità e rischi, consentendo di agire in modo mirato laddove manifestano la loro efficacia.

Ma nella relazione sono illustrati chiaramente anche i temi su cui sta lavorando la Cassa Centrale: riduzione dell'impronta ecologica, integrazione dei fattori ESG nella gestione dei rischi, espansione dei finanziamenti sostenibili e rafforzamento di diversità, formazione continua e benessere del personale. Allo stesso tempo, la banca investe in partnership solide e in una governance responsabile.

Con questo rapporto volontario, la Cassa Centrale Raiffeisen si propone come un partner finanziario che vive attivamente la trasparenza. L'orientamento agli standard ESRS consente un confronto chiaro e comprensibile con altri istituti di credito, gettando le basi per un solido rapporto di fiducia tra clienti e stakeholder. **/cr**

RAIFFEISEN SERVIZI ASSICURATIVI STILA IL BILANCIO

La sicurezza, una questione di relazioni

In occasione dell'assemblea generale di Raiffeisen Servizi Assicurativi a metà aprile, durante la quale verrà presentata la relazione sull'attività e sul bene comune del 2025, il direttore Arno Perathoner ripercorrerà lo scorso esercizio, facendo il punto su responsabilità e prospettive future.

Sig. Perathoner, il 2025 è stato un esercizio intenso, che è coinciso con il 35° anniversario dell'azienda. Che cosa significa tutto questo?

ARNO PERATHONER. Abbiamo colto l'occasione per gettare un breve sguardo al passato e capire quali sono i fattori che ci hanno sostenuto in questo percorso: la prossimità alle persone, ai loro percorsi di vita e ai loro valori. Questo traguardo è stato speciale, ma la nostra vera forza si manifesta nella quotidianità, tramite l'assunzione di responsabilità, l'ascolto attento e la ricerca di soluzioni.

Cosa ha caratterizzato in modo particolare il 2025?

Il mondo è diventato più complesso e sempre più persone si confrontano con temi quali salute, assistenza, stabilità finanziaria e nuovi modelli di vita e di lavoro.



Arno Perathoner, direttore di Raiffeisen Servizi Assicurativi: all'assemblea generale di metà aprile, presenterà l'andamento dell'azienda nello scorso esercizio

Il nostro **motto** – “**35 anni di sicurezza: per le persone, i valori, il futuro**” – esprime perfettamente ciò che ci sta a cuore: offrire orientamento, creare chiarezza e coltivare partnership.

Dal rendiconto annuale emerge una crescita aziendale solida. Quali sono gli elementi che l'hanno resa possibile?

Innanzitutto, la fiducia. La nostra forza scaturisce dalla combinazione di competenza, vicinanza al cliente e appartenenza al Gruppo Raiffeisen.

Lo scorso anno siamo riusciti ad aumentare ulteriormente il volume dei premi incassati, sia nel ramo danni che in quelli auto, vita e tutela legale. Questo è un chiaro segnale che la nostra gamma di prodotti è completa e in grado di soddisfare le reali esigenze delle persone nelle diverse fasi della vita.

Con l'introduzione dell'**assicurazione long term care**, abbiamo ampliato questa offerta con un elemento che sta diventando sempre più importante in una società in costante invecchiamento. Anche nel 2025, il nostro ufficio sinistri ha lavorato intensamente, evadendo quasi 28.000 pratiche e liquidando circa 42 milioni di euro. È proprio in questa fase – in cui possiamo fare la differenza – che la sicurezza diventa tangibile.

Che ruolo svolgono la Società Benefit e l'orientamento sostenibile nell'attività quotidiana?

Per noi non si tratta di semplici etichette, ma di un atteggiamento. Come Società Benefit, nel nostro operato perseguiamo costantemente il bene comune. La portata di servizi e coperture offerte ai clienti, sempre sulla base del nostro approccio sostenibile e della nostra missione, garantisce un maggior numero risarcimenti e una migliore tutela delle persone. È qui che si concretizza la nostra filosofia, secondo cui la sicurezza deve essere efficace e mantenere le sue promesse nei momenti chiave.

Quali sono le sfide e le opportunità che ci riserva il futuro?

L'Alto Adige sta cambiando e noi vogliamo partecipare attivamente a questo sviluppo, che interessa famiglie così come aziende, associazioni, volontariato, agricoltura e imprese energetiche. Il nostro obiettivo è l'elaborazione di proposte che si adattino ai modelli di vita contemporanei, ma che non trascurino il radicamento nel territorio.

Che cosa si augura personalmente per il 2026?

Il coraggio di ascoltare, di pensare in modo lungimirante e di dare consapevolmente forma alla sicurezza. /ih

Raiffeisen punta sulla sostenibilità



I NUMERI DELLO SCORSO ESERCIZIO:

- ➔ **Penetrazione del settore assicurativo:** 51% della popolazione, oltre 280.000 contratti stipulati
- ➔ **Rc-auto:** quota di mercato pari al 24%, oltre 108.000 veicoli assicurati
- ➔ **Polizze casa:** quota di mercato del 21%, oltre 50.000 contratti stipulati
- ➔ **35 anni di expertise nella tutela** di associazioni, compagnie di Vigili del Fuoco, istituzioni ecclesiastiche e produttori energetici, offrendo una sicurezza che da generazioni rafforza la comunità altoatesina

LA MISSIONE È IMMUTATA:

- ➔ mettere in luce i rischi,
- ➔ rendere le soluzioni tangibili e
- ➔ concretizzare la sicurezza.

Nella previdenza e nell'assicurazione, Raiffeisen punta su sostenibilità ed etica. In quanto **Società Benefit, Raiffeisen Servizi Assicurativi e Assimoco** si impegnano a garantire un **impatto concreto e misurabile su persone, ambiente e comunità.**





DETRAZIONE FISCALE IRPEF PER I LAVORI DI RECUPERO

Il cosiddetto bonus casa, concesso sulle spese sostenute per lavori di recupero di edifici residenziali, è articolato come segue.

Per i proprietari o i titolari di un diritto reale (usufrutto o diritto di abitazione) sulla prima casa:

- 50% per le spese sostenute dal 01.01.2025 al 31.12.2026
- 36% per le spese sostenute dal 01.01.2027 al 31.12.2027

Per tutte le spese riguardanti immobili diversi dalla prima casa:

- 36% se sostenute dal 01.01.2025 al 31.12.2026
- 30% se sostenute dal 01.01.2027 al 31.12.2027

L'importo massimo delle spese, che deve essere ripartito in 10 rate annuali, rimane invariato a 96.000 € per unità abitativa. A partire dal 2028, la detrazione sarà ridotta al 30% con un limite massimo di spesa di 48.000 €.

IMPOSTE

Detrazione fiscale IRPEF/IRES

L'ultima legge finanziaria ha previsto la proroga di alcune norme relative ai lavori di recupero e riqualificazione energetica.

LA DETRAZIONE FISCALE IRPEF/IRES PER LE SPESE DI RIQUALIFICAZIONE ENERGETICA DEGLI IMMOBILI (ECOBONUS) È INVECE SCAGLIONATA COME SEGUE.

Per i proprietari o i titolari di un diritto reale (usufrutto o diritto di abitazione) sulla prima casa:

- 50% per le spese sostenute dal 01.01.2025 al 31.12.2026
- 36% per le spese sostenute dal 01.01.2027 al 31.12.2027

Per tutte le spese riguardanti immobili diversi dalla prima casa:

- 36% se sostenute dal 01.01.2025 al 31.12.2026
- 30% se sostenute dal 01.01.2027 al 31.12.2027

I limiti massimi delle detrazioni fiscali per le singole misure rimangono gli stessi (e sono variabili a seconda del tipo di intervento). Tuttavia, cambiano i tetti di spesa, poiché la percentuale dell'agevolazione è stata rimodulata. Anche queste detrazioni devono essere ripartite in 10 rate annuali.



Thomas Weissensteiner,
Area Fiscale &
Contabile, Federa-
zione Raiffeisen

La detrazione fiscale IRPEF per mobili ed elettrodomestici è pari a:

- 50% in relazione a lavori di recupero di edifici residenziali (bonus mobil), limitati al 2026. Tale sgravio è applicabile agli interventi eseguiti a partire dal 01.01.2025. L'importo massimo delle spese ammissibili è di 5.000 € per unità abitativa e lo sgravio deve essere ripartito in 10 rate annuali.

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB

Simposio degli investitori, occasione imperdibile

Il **14 maggio 2026**, si ripeterà l'ormai tradizionale appuntamento con il Simposio degli investitori organizzato da Raiffeisen InvestmentClub, che quest'anno si terrà alla Fiera di Bolzano. L'evento rappresenta un'occasione unica per conoscere più da vicino gli attuali sviluppi economici e acquisire strumenti utili a prendere decisioni finanziarie più consapevoli e sicure.



Il prof. Hans-Werner Sinn,
relatore al Simposio
degli investitori

Ospite d'eccezione e relatore di quest'edizione sarà il **prof. Hans-Werner Sinn, rinomato economista**, che illustrerà alcune questioni cruciali relative all'ordine globale, alle sfide economiche dell'Europa, alla politica energetica e all'interazione tra le grandi potenze. Le sue analisi offriranno un prezioso orientamento in un'epoca segnata dall'incertezza, evidenziando come il Vecchio Continente possa rafforzare la propria posizione.

Raiffeisen InvestmentClub si propone di offrire a clienti e collaboratori delle Casse Raiffeisen e della Cassa Centrale preziose conoscenze finanziarie, presentate in modo chiaro e sempre orientate all'attualità e alla pratica. Con oltre 6.000 soci e un ampio numero di partecipanti abituali, rappresenta una vivace rete per tutte le persone interessate a questi temi.

Il programma degli eventi 2026 promette ancora una volta contenuti vari e stimolanti, offrendo il contesto ideale per l'apprendimento di nuove informazioni e l'ampliamento dei propri orizzonti. La partecipazione è riservata ai membri del Club. Per maggiori informazioni, è possibile rivolgersi alla propria Cassa Raiffeisen. [/cr](#)

COMMENTO DI BORSA

Da scenario stabile a nuova volatilità

Quanto rapidamente può cambiare la situazione? Fino a poco tempo fa, tutti i segnali lasciavano presagire un 2026 all'insegna della tranquillità. Dopo un anno



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

caotico, ma nel complesso sorprendentemente positivo, i dati economici globali continuavano a mostrare una forte resilienza. La maggior parte degli osservatori prevedeva un ulteriore calo dell'inflazione mondiale, favorito anche dal costo dell'energia in diminuzione, grazie alla prospettiva di un possibile accordo di pace con la Russia. Inoltre, le nuove intese commerciali dell'UE e la temporanea sospensione dei dazi doganali USA avrebbero dovuto stimolare il

commercio globale, contribuendo a far scendere i prezzi e, di conseguenza, anche i tassi di interesse.

Tuttavia, in brevissimo tempo, lo scenario è radicalmente cambiato.

La guerra di aggressione di Israele e Stati Uniti contro l'Iran fa temere un nuovo rialzo dei prezzi dell'energia e, di conseguenza, dell'inflazione. Al contempo, le interruzioni delle rotte commerciali marittime stanno facendo lievitare i costi di trasporto, i cui effetti indiretti potrebbero provocare un rincaro delle merci provenienti da Cina e India. Anche il settore turistico, finora resiliente, mostra i primi segni di cedimento, poiché il conflitto in corso interrompe importanti collegamenti aerei verso l'Asia.

L'aumento dei prezzi riduce il potere d'acquisto dei consumatori, frenando il clima di fiducia e riducendo la propensione al consumo. A ciò si aggiungono nuove questioni ancora aperte: come si evolverà il bilancio fuori controllo degli Stati Uniti? I titoli di Stato americani continueranno a essere attraenti o la Federal Reserve dovrà intervenire per evitare conseguenze peggiori? E la Cina approfitterà della situazione per intraprendere azioni contro Taiwan, aumentando ulteriormente l'instabilità globale? In questa situazione intricata, nonostante le battute d'arresto a breve termine, le azioni continuano a rappresentare interessanti opportunità: "compra azioni quando i cannoni tuonano", recita un vecchio adagio borsistico.



BEST AGER NEL MERCATO DEL LAVORO

L'esperienza non passa mai di moda

Anche in Alto Adige, il cambiamento demografico pone nuove sfide al mercato del lavoro e, in particolare, alle cooperative. Gli over 50 (i cosiddetti best ager) sono stati a lungo sottovalutati, ma ora stanno tornando in auge, come ci rivela Klaus Ladurner, reclutatore della Federazione Raiffeisen.

Come valuta la situazione dei lavoratori più esperti sul mercato?

KLAUS LADURNER. Direi che è ambivalente. Sebbene il tasso di occupazione di chi ha un'età compresa tra i 50 e i 67 anni sia in aumento, per questa fascia cambiare datore di lavoro non è comunque una passeggiata. Anche se l'esperienza è sempre molto apprezzata, quando si tratta di nuove assunzioni permangono ancora delle riserve.



Quali sono i pregiudizi con cui scontrano i candidati meno giovani?

I più frequenti riguardano la presunta minore capacità di apprendimento, la mancanza di competenze digitali o i costi più elevati. Tuttavia, alcuni studi scientifici hanno dimostrato che queste convinzioni sono vere solo in parte o, addirittura, totalmente false. La disponibilità ad apprendere non dipende infatti dall'età, ma dalla motivazione e dall'ambiente.

Come reagiscono i datori di lavoro alle candidature dei best ager?

In modo molto diversificato, a seconda del settore e dell'area di attività. Laddove sono richieste esperienza, affidabilità e competenza nei rapporti con i clienti, c'è una crescente apertura, mentre dove è necessaria maggiore flessibilità e orari di lavoro intensi, spesso prevale la cautela. Tuttavia, la carenza di personale qualificato costringe a un ripensamento pragmatico.

Quali sono i punti di forza di queste persone?

Sicuramente elevate competenze in ambito tecnico e a livello di problem solving, affidabilità, un'autovalutazione più realistica e un legame duraturo con l'azienda. I lavoratori più esperti possono dare un contributo significativo alla divulgazione di conoscenze. Inoltre, è stato dimostrato che i team con una composizione mista per età sono più efficienti.

Quali responsabilità hanno le aziende in tutto ciò?

La diversità generazionale richiede un approccio attivo, che spazia da processi di reclutamento e selezione neutri rispetto all'età, a offerte di formazione continua per tutti, fino a percorsi di transizione flessibile verso la pensione.

Quali consigli darebbe a un over 50 che desidera cambiare lavoro?

È fondamentale presentarsi con un posizionamento chiaro: apertura a nuovi ruoli, formazione continua e una forte motivazione al cambiamento. Ciò che conta è il valore aggiunto dell'esperienza, non l'età. Anche le reti costruite nel corso degli anni dovrebbero essere sfruttate attivamente.

Contatto:

Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige, Area Recruiting, E-mail: recruiting@raiffeisenverband.it Tel. 0471 945 024



In veste di coordinatore dell'Unità Recruiting, Klaus Ladurner si occupa della ricerca e della selezione di personale per le cooperative aderenti alla Federazione Raiffeisen

FEDERAZIONE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

Serate formative per consiglieri e sindaci delle Casse Raiffeisen

Anche nel 2026, la Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige ha in calendario una serie di appuntamenti volti alla formazione di consiglieri e sindaci delle Casse Raiffeisen. L'obiettivo è fornire loro nozioni aggiornate e prepararli ad affrontare i principali sviluppi del settore bancario.



Christian Tanner, direttore generale della Federazione Raiffeisen, ha sottolineato l'importanza di consiglieri e sindaci ben preparati

Secondo **Herbert Von Leon, presidente della Federazione, Hanspeter Felder, presidente della Cassa Centrale, e Christian Tanner, direttore generale della Federazione,** alla luce delle crescenti esigenze normative, delle trasformazioni tecnologiche in atto e della forte pressione competitiva, è sempre più importante disporre di organi adeguatamente preparati.

Simon Ladurner, direttore generale della Cassa Centrale Raiffeisen, ha fornito una panoramica dei mercati finanziari e del contesto economico e geopolitico, sottolineando come in Alto Adige l'attività creditizia sia in espansione, sostenuta dalla stabilità e dalla fiducia nell'Organizzazione Raiffeisen. **Gabriel Klement, direttore di RIS Srl,** ha tracciato un bilancio positivo della strategia digitale "Mission 2025", che ha consentito l'implementazione di un nuovo sistema di online banking, di un'app migliorata, di processi omnicanale integrati e di moderni

sistemi di gestione dati e CRM. **Ulrich von Pföstl, consulente legale della Federazione,** ha quindi illustrato gli effetti di Basilea IV sulla dotazione patrimoniale di Raiffeisen, mentre **Mirco Mauloni, direttore di Raiffeisen Südtirol IPS Soc. cooperativa,** ha parlato del sistema di tutela istituzionale (IPS) che, a distanza di un quinquennio, si è affermato come uno strumento centrale per garantire solvibilità e liquidità.

Le serate a Lana, Laces, Brunico e Bolzano, caratterizzate da un'ottima affluenza, hanno offerto una panoramica completa delle opportunità e sfide che attendono le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige. /th

Approfondimenti ed esperienze

Donne
alla guida
delle cooperative

OGGI A COLLOQUIO:

LENA MULSER**Professione:** avvocat**Funzione:** consigliera della Cassa Raiffeisen Val Gardena**Motto:** "Bisogna sempre dare l'esempio del comportamento che ci si aspetta dagli altri"

Come è diventata consigliera della Cassa Raiffeisen Val Gardena?

LENA MULSER. Quando nel 2022 mi è stata fatta la proposta, mi sono chiesta: sarò davvero all'altezza? Non sono troppo giovane? Ho una formazione adeguata? Credo che queste domande se le pongano più spesso le donne rispetto agli uomini. Alla fine, ho deciso di presentare spontaneamente la mia candidatura e sono stata eletta al primo turno e, in seguito, riconfermata nel 2025.

Come vive il lavoro in seno al Consiglio?

Prendiamo decisioni congiunte sulla gestione della banca e promuoviamo iniziative che interessano tutta la valle e il sistema cooperativo, dagli eventi culturali a quelli informativi. L'obiettivo è quello di creare un ponte con la popolazione, un processo

che richiede un equilibrio tra competenze professionali e doti umane.

E cosa La entusiasma della Sua attività?

Ritengo affascinante e arricchente il dialogo con persone interessanti provenienti da diversi settori e fasce d'età. Nonostante le prospettive differenti, riusciamo sempre a trovare un comune denominatore.

Qual è il Suo messaggio alle altre donne?

Chi vuole raggiungere un obiettivo, non dovrebbe essere il primo a porsi dei limiti. Il coraggio paga: nessuno nasce manager, la leadership si costruisce con l'esperienza. E quando una donna ne vede un'altra ricoprire ruoli dirigenziali, capisce che può provarci anche lei.

www.raiffeisenverband.it/Arbeitskreis-Frauen

KONVERTO

Backup: proteggere oggi ciò che conta domani



Il 31 marzo è stato il World Backup Day, l'occasione perfetta per fermarsi e chiedersi: cosa accadrebbe se domani, improvvisamente, non fossero più disponibili i miei dati più importanti?

Per un'azienda artigiana, si tratta di ordini dei clienti, fatture o progetti di costruzione, per un hotel di informazioni relative alle prenotazioni, mentre in ambito privato di ricordi insostituibili, come le foto di famiglia o i documenti fiscali digitali.

La perdita di dati è spesso improvvisa: può essere causata da difetti tecnici, errori in fase di utilizzo, attacchi informatici o eventi naturali, le cui conseguenze spaziano da un aggravio organizzativo fino a ingenti danni finanziari. Chi previene, non protegge solo i propri dati, ma anche la continuità operativa.

Non tutti i backup sono uguali: quale tipologia esistono?

A seconda delle esigenze, i metodi impiegati sono diversi.

- **Backup completo:** tutti i dati vengono salvati integralmente. Per le piccole imprese o le famiglie, spesso questo rappresenta la soluzione più semplice, pur richiedendo molto spazio di archiviazione.
- **Backup incrementale:** vengono memorizzate solo le modifiche apportate dall'ultimo salvataggio, consentendo di risparmiare tempo e risorse. È ideale per le aziende con volumi di dati in crescita.
- **Backup differenziale:** salva tutte le modifiche apportate dall'ultimo backup completo. Si tratta di un buon compromesso tra velocità e sforzo di ripristino.

Sicurezza secondo il principio 3-2-1-1-0

Affinché i backup siano davvero efficaci in caso di emergenza, si consiglia di adottare la collaudata strategia **3-2-1-1-0**:

- 3 copie dei dati
- 2 diversi supporti di memorizzazione
- 1 copia esterna fuori sede
- 1 backup immutabile per la protezione dal ransomware
- 0 errori, grazie al controllo regolare dei backup

Per un'azienda artigiana, ad es., ciò significa: backup locale in ufficio, copia aggiuntiva nel cloud e un ulteriore backup esterno, al di fuori dell'azienda. Per un privato, vuol dire fare il salvataggio dei dati non solo sul laptop, ma anche su un disco rigido esterno o su un servizio cloud sicuro.

Senza Internet, tutto si ferma

Oltre ai dati, oggi per le attività commerciali e professionali è fondamentale anche la connessione Internet. Un negozio senza sistema di cassa, uno studio di architettura senza accesso al cloud o una famiglia che lavora da casa senza una connessione stabile: sono alcuni esempi della nostra ormai evidente dipendenza da una linea dati efficiente.

Un **servizio di backup SIM-LTE/5G** garantisce una sicurezza aggiuntiva. In caso di interruzione della linea principale, subentra automaticamente una connessione dati mobile tramite una scheda SIM dedicata e un router appositamente configurato. Il passaggio avviene in background, senza intervento manuale, garantendo così la continuità di applicazioni cloud, telefonia, postazioni di lavoro remote o sistemi di cassa. La soluzione si integra perfettamente nelle infrastrutture esistenti e funziona in modo affidabile con una manutenzione minima.

Per saperne di più:
www.konverto.eu/it/smart

Che si tratti di un'azienda a conduzione familiare, di una media impresa o di una famiglia, un concetto di backup ben congegnato non protegge solo i dati, ma anche l'operatività e i ricordi. Il World Backup Day ci rammenta che la prevenzione non è una questione tecnica secondaria, perché offre un contributo decisivo alla sicurezza e alla continuità nell'era digitale.

DA SAPERE LA FINANZA SPIEGATA IN PAROLE SEMPLICI

Mercati: perché conta più il tempo del tempismo



“Quando conviene entrare nel mercato?”. È questo il dilemma che assilla numerosi investitori, costantemente intenti a seguire l'andamento delle quotazioni e a rincorrere le notizie, in attesa del “momento perfetto”. Eppure, gli esperti finanziari sottolineano che chi attende il “timing” giusto finisce spesso per perdere più di quanto guadagni. **Per il successo nel lungo periodo è infatti molto più determinante la permanenza sul mercato: meglio quindi entrare tempestivamente e mantenere l'investimento nel tempo.** Infatti, anche i professionisti non riescono a prevedere in modo affidabile l'andamento delle quotazioni. I mercati sono complessi e dipendono da svariati fattori, quali dati economici, utili aziendali, decisioni politiche, calamità naturali... tutto può influenzarne l'andamento. Chi cerca di cogliere il momento ideale, corre il rischio di entrare troppo tardi o di vendere troppo presto per la paura di subire perdite.

Per contro, l'investimento periodico, ad es. tramite un piano di risparmio, sfrutta un effetto semplice ma potente: quello degli **interessi composti**. Anche piccoli importi, se versati regolarmente per anni, portano a una crescita esponenziale del capitale. In tal senso, sono fondamentali **costanza e durata dell'investimento**. Un ulteriore vantaggio legato al fattore tempo è quello di attenuare le fluttuazioni. Spesso, i tracolli di Borsa vengono compensati nel corso degli anni, mentre i movimenti a breve termine hanno un impatto minimo sui risultati nel lungo periodo. Riepilogando, le regole sono: investire presto e periodicamente, pensare in un'ottica di lungo termine, ignorare le oscillazioni a breve termine e diversificare il capitale su settori e regioni, allo scopo di ridurre i rischi.



LONGEVITY: INVECCHIARE IN SALUTE

Andrà tutto bene... ma non da sé!

Questa frase famosa è indissolubilmente legata a Nina Ruge e al suo periodo di conduttrice del programma televisivo "Leute heute", trasmesso dall'emittente germanica ZDF. Oggi, la biologa e autrice di bestseller dedica la maggior parte del suo tempo a sensibilizzare il pubblico su un invecchiamento sano e consapevole. In occasione del ricevimento stampa organizzato dalla Federazione Raiffeisen, ha spiegato in che misura ciascuno di noi può incidere in prima persona sulla qualità della propria vita fino in età avanzata.

Sig.ra Ruge, spesso il termine "longevity" viene interpretato come un semplice aumento dell'aspettativa di vita, mentre invece contempla anche l'invecchiamento in salute. Quali fattori vanno in questa direzione e quali invece no?

NINA RUGE. Sta toccando un punto delicato: l'"eterna giovinezza" è da sempre un sogno cullato dagli uomini e, per questo, costituisce un terreno fertile per le promesse di guarigione, spesso molto redditizie, dell'industria della longevità. Purtroppo, in quest'ambito non mancano offerte poco serie. Personalmente mi affido solo alla ricerca sulla biologia molecolare dell'invecchiamento e ad approcci di prevenzione sanitaria, basati su solide evidenze scientifiche, che offrono spunti affidabili e concreti per vivere a lungo e in buona forma. In tal senso, è fondamentale operare una netta distinzione: la ricerca rigorosa oggi parla piuttosto di "medicina preventiva" (Prevention Medicine), mentre io preferisco usare l'espressione "assistenza sanitaria preventiva" (Preventive Healthcare).

Qual è il ruolo della genetica in questo contesto e in che misura possiamo fare la differenza?

La ricerca ha a lungo ipotizzato che il processo di invecchiamento fosse determinato da fattori genetici per un 7-20%, lasciando la restante quota – circa

l'80% – a uno stile di vita sano. Tuttavia, un recente studio riduce drasticamente questa percentuale, arrivando ad attribuire fino al 50% alla componente genetica. Comunque sia, la principale leva per vivere bene a lungo è nelle nostre mani.

Quali fattori e abitudini hanno la maggiore incidenza sulla nostra salute?

I principali sono: esercizio fisico, alimentazione, sonno, benessere mentale e diagnostica preventiva.

Si è imbattuta in recenti scoperte scientifiche che ritiene particolarmente interessanti?

Il mercato è invaso quotidianamente da centinaia di studi. Attualmente, si discute in maniera particolarmente animata della cosiddetta "iniezione dimagrante" che, a quanto pare, avrebbe un enorme impatto non solo sui pazienti obesi e diabetici, ma anche sulle persone sane e di peso normale. Alcuni scienziati la considerano addirittura un farmaco con possibilità di "longevità", anche se finora non esistono evidenze scientifiche in tal senso. Allo stesso tempo, prosegue il dibattito sui suoi possibili effetti collaterali. ▶

"La longevity non risponde alla domanda 'Come possiamo vivere più a lungo?', ma piuttosto 'Come facciamo a invecchiare in salute?'"



Nina Ruge, biologa e autrice di bestseller

► **Come si svolge una Sua giornata tipo?**

Essendo impossibile elencare ogni singola attività, mi limiterò a fornirne un piccolo assaggio: movimento quotidiano, stretching e attività di equilibrio; dieta a base di verdure, zero zuccheri, niente spuntini tra i pasti; brevi esercizi di respirazione durante le piccole pause; pensieri positivi e mantra, oltre a rituali di coccole con i miei animali.

Molti amano concedersi una pizza, una cotoletta o una birra dopo il lavoro. Il piacere dei sensi, anche quando non è sempre sano o razionale, non è forse parte di una vita piena e appagante?

Certamente! Tuttavia, non sono l'unica ad aver sperimentato che uno stile di vita sano cambia la percezione delle cose. Se so che questi cibi non mi fanno bene, per me non sono più un piacere. Tuttavia, la sera continuo a bermi un bicchiere di vino.

Che effetto hanno le relazioni sociali sulla longevità?

La solitudine è la pandemia dell'epoca moderna. Oggi sappiamo molto sui motivi per cui l'isolamento favorisce la malattia e accelera l'invecchiamento. Coltivare amicizie, trascorrere tempo con la famiglia, sentirsi protetti e vivere relazioni affettive appaganti aiuta a restare in salute: ciò è dimostrato anche a livello cellulare, attraverso l'azione di ormoni e neurotrasmettitori.

“Prendersi cura della propria salute in modo responsabile è la chiave per vivere a lungo e in buona forma”

Gli studi dimostrano che istruzione, reddito e accesso all'assistenza sanitaria influenzano enormemente la nostra aspettativa di vita. La longevità è, quindi, anche una questione di equità sociale?

Solo le persone benestanti possono permettersi costose “cliniche anti-aging”. Tuttavia, le scelte fondamentali per una vita sana sono alla portata di tutti e, nella maggior parte dei casi, non comportano costi elevati o sono addirittura gratuite. Prendersi cura della propria salute in modo responsabile è la chiave per vivere a lungo e in buona forma. Nei ricchi Paesi industrializzati, inoltre, molte prestazioni di diagnosi precoce sono spesso coperte dalle casse pubbliche: si tratta semplicemente di approfittarne.

Il nostro sistema sanitario interviene principalmente per la cura delle malattie. Ritieni che la prevenzione sia ancora trascurata a livello politico?

Sì, in parte è ancora così, ma la situazione sta cambiando rapidamente. I sistemi sanitari sono sull'orlo del collasso finanziario. Le assicurazioni private e persino l'industria farmaceutica hanno già avviato una trasformazione, spostando gradualmente l'attenzione dalla cura alla medicina preventiva. La politica arranca, ma alcuni ministri stanno assumendo un ruolo pionieristico nell'assistenza orientata alla prevenzione.

L'industria anti-aging, del fitness e della bellezza è in forte espansione. Qual è la responsabilità dei media nel promuovere un'immagine più realistica e positiva dell'invecchiamento?

I media hanno un peso enorme anche se, purtroppo, i social network sono spesso guidati più da emotività e logiche commerciali.

Tuttavia, i mezzi d'informazione seri possono orientare le persone nella giungla delle promesse poco credibili. Per ora si intravedono pochi esempi positivi, ma spero che in futuro qualcosa cambi.

Se potesse dare un consiglio pratico per invecchiare in salute a chi oggi ha 30 o 40 anni, quale sarebbe?

Si comincia già a 25: la straordinaria intelligenza delle tue cellule, del metabolismo e degli organi inizia a calare gradualmente, mentre i processi di rigenerazione e riparazione si indeboliscono. Prendine coscienza e trai ispirazione per rafforzare la tua forma fisica e mentale! /is

LETTURA CONSIGLIATA

Nina Ruge: “Ab morgen jünger! Wie wir länger jung und gesund bleiben.”

(Da domani più giovani! Come rimanere più a lungo giovani e in salute, NdT).

L'autrice di bestseller condive le più recenti scoperte scientifiche per una vita lunga e in salute, fornendo consigli pratici per la quotidianità.



QUI POTETE ASCOLTARE IL SUO PODCAST:

“staYoung – Der Longevity-Podcast”



NEWS DALLE CASSE RAIFFEISEN

gente & paesi

CASSA RAIFFEISEN BRUNICO

Quando il rapporto con la banca lascia il segno



Momenti che lasciano il segno nella quotidianità bancaria: un progetto speciale della Cassa Raiffeisen di Brunico

In occasione di San Valentino, la Cassa Raiffeisen di Brunico ha lanciato una campagna destinata a durare ben oltre questa ricorrenza: al motto **PIÙ.CUORE.VITA.**, l'iniziativa ha fatto luce sulla passione che si cela dietro una banca e sui momenti speciali che nascono dall'incontro tra le persone.

Protagonisti di quest'iniziativa sono stati i cosiddetti **“momenti del cuore”**, piccoli attimi molto personali tratti dalla quotidianità della consulenza: un ringraziamento sincero, una conversazione memorabile, un gesto di fiducia.

In **brevi videoclip**, cinque consulenti della Cassa Raiffeisen hanno quindi raccontato le loro esperienze. Queste storie sono state presentate anche durante le serate dei soci a marzo: la proiezione di tre video ha mostrato chiaramente come questi incontri inducano le persone a fermarsi e riflettere. Infine, tutte le esperienze con la banca sono state raccolte in una pagina internet dedicata, dove la Cassa Raiffeisen di Brunico invita i clienti a condividere anche le proprie, perché i “momenti del cuore” hanno origine ovunque c'è uno scambio di fiducia.



PREMIO RAIFFEISEN PER GLI AGRICOLTORI DI MONTAGNA

Un riconoscimento per prestazioni particolari

Con il **Premio Raiffeisen per gli agricoltori di montagna** e quello rivolto ai **giovani agricoltori**, ogni anno, Bauernbund e Casse Raiffeisen dell'Alto Adige rendono omaggio alle famiglie contadine che, pur operando in difficili condizioni, riescono a ottenere risultati straordinari. Questo riconoscimento valorizza in particolare la gestione esemplare dei masi, la cura del paesaggio e l'impegno attivo all'interno di associazioni e organizzazioni. Come da tradizione, il premio – pari a 11.000 euro per famiglia – è finanziato dalle Casse Raiffeisen dell'Alto Adige.

I vincitori dell'edizione di quest'anno del Premio per gli agricoltori di montagna sono **la famiglia Oberkalmsteiner del maso Kohlhof a Sarentino, la famiglia Volgger del maso Eggerhof a Fundres e la famiglia Berger del maso Oberrieserhof a Campo Tures**. Il Premio per i giovani agricoltori di montagna, anch'esso del valore di 11.000 euro, è stato invece assegnato a **Alexandra Tröger e famiglia del maso Aigenhof a Silandro**.



Le famiglie vincitrici

Un workshop che ha unito valori cooperativi e applicazione pratica



CASSA RAIFFEISEN WIPPTAL

Formazione cooperativa

Nel novembre 2025 e nel gennaio 2026, si è svolto un **workshop in due fasi dedicato al tema della cooperazione**, rivolto a dipendenti, consiglieri e sindaci della Cassa Raiffeisen Wipptal.

Il relatore **Prof. Dr. Georg Miribung** ha inizialmente illustrato le radici storiche e lo sviluppo di tale sistema in Alto Adige, soffermandosi su compiti specifici, valori e missione solidaristica delle banche cooperative nei confronti dei propri soci.

Nella seconda parte, i contenuti sono stati approfonditi con un approccio pratico: partendo dalla visione della Cassa Raiffeisen, i partecipanti hanno lavorato in gruppi per riflettere su come tali valori possano essere vissuti nella quotidianità lavorativa e comunicati verso l'esterno, ma anche sul contributo concreto che la banca può offrire come cooperativa radicata nel territorio.

Obiettivo del workshop – che ha riscosso grande successo – non era solo quello di far conoscere più da vicino l'identità cooperativa a livello teorico, ma anche di viverla attivamente attraverso il proprio operato.

L'evento ha suscitato grande interesse



CASSA RAIFFEISEN LAGUNDO

Riflettori puntati sugli alloggi accessibili

Allo scopo di informare la cittadinanza sulle novità in materia di pianificazione territoriale, il Comune di Lagundo ha organizzato un incontro presso la Thalguterhaus in collaborazione con la Cassa Raiffeisen locale. In quanto banca cooperativa radicata nel territorio, quest'ultima non si limita ai servizi finanziari, ma promuove anche la sostenibilità socioeconomica.

Un aspetto centrale di tale impegno è **l'edilizia abitativa a prezzi accessibili**, strettamente legata alla **pianificazione territoriale** e di rilevanza diretta per molti cittadini.

L'assessore provinciale Peter Brunner ha illustrato gli sviluppi più recenti in questo settore e i punti principali della cosiddetta Riforma Abitare. Nella successiva tavola rotonda, insieme al **consigliere provinciale Harald Stauder, al direttore di dipartimento Alexander Gruber e alla sindaca Alexandra Ganner**, ha quindi risposto alle domande dei partecipanti. All'evento sono accorse oltre 150 persone, che hanno concluso la serata con un rinfresco offerto dalla Cassa Raiffeisen, approfittando di un vivace scambio di opinioni in un'atmosfera rilassata.

CASSA RAIFFEISEN DI MERANO

Attenzione alle truffe!

Le frodi online, in costante aumento, sono sempre più sofisticate. Per sensibilizzare la cittadinanza sulle tecniche messe in atto dai malviventi e fornire concreti strumenti di prevenzione, la **Cassa Raiffeisen Merano** ha organizzato una **serata informativa** presso il KIMM Merano.

I relatori di Cassa Centrale, RIS SCRL e unità dei Carabinieri di Merano hanno illustrato le strategie criminali più comuni, i retroscena tecnici e la pressione psicologica esercitata sulle vittime. Hanno quindi approfondito le modalità per proteggere i propri dati personali e il denaro, insieme alle misure da adottare in caso di frode. Successivamente, i 200 partecipanti hanno potuto rivolgere domande agli esperti. L'evento ha fornito preziose informazioni e consigli pratici per tutelarsi efficacemente dai tentativi di frode digitale.



Da sx, Tobias Seppi (direttore della Cassa Raiffeisen di Merano), Sebastiano Cannata Galante (comandante di compagnia), Enrico Barbi (comandante di stazione), Natalie Köllemann (maresciallo ordinario) dell'unità dei Carabinieri di Merano, Ivo Martinolli (Cassa Centrale Raiffeisen) e Massimiliano Ricci (RIS SCARL)

Da sx, Olav Lutz, Theo Hendrich e Manuela von Gelmini



SERATA INFORMATIVA RAIFFEISEN

“Hai già trovato casa o sei ancora alla ricerca?”

Una serata informativa online ha consentito di approfondire temi attuali legati all'abitazione e all'edilizia, con particolare attenzione alle novità della recente Riforma Abitare, ai possibili incentivi e all'evoluzione del modello di Risparmio Casa. Durante l'incontro sono state analizzate anche le sfide che deve affrontare chi è interessato all'acquisto o alla costruzione di un immobile, insieme alle opportunità offerte dal nuovo quadro normativo.

Durante la successiva tavola rotonda moderata da **Theo Hendrich, i consulenti all'edilizia Raiffeisen, Manuela von Gelmini e Olav Lutz**, hanno fornito una panoramica delle principali novità e alcuni pratici consigli per realizzare il sogno dell'abitazione di proprietà, rispondendo quindi alle domande dei partecipanti.

Con oltre 500 persone presenti, l'evento ha riscosso grande successo, confermando l'interesse della cittadinanza per informazioni attendibili su questi temi.

48ª GIORNATA INVERNALE DEGLI SPORT RAIFFEISEN

Un'esperienza indimenticabile

A inizio marzo, la 48ª Giornata degli sport invernali Raiffeisen ha attirato nel **comprensorio sciistico Tre Cime in Alta Pusteria** circa 750 partecipanti per uno straordinario evento invernale. Grazie a condizioni ottimali e all'organizzazione professionale della Cassa Raiffeisen



Una curva perfetta sulla neve: energia e passione alla Giornata degli sport invernali Raiffeisen

Alta Pusteria e della Federazione Raiffeisen, la giornata si è svolta all'insegna dell'entusiasmo sportivo, dell'emozione per le gare disputate e del divertimento.

Nonostante i riflettori fossero puntati su slalom gigante e ski uphill, il programma ha previsto anche un'escursione sui sentieri innevati e una divertente discesa senza cronometro. Come da tradizione, la serata ha visto la premiazione dei singoli vincitori e delle squadre, con trofei originali e l'estrazione di fantastici premi. La giornata si è conclusa in un'atmosfera festosa, accompagnata da un ricco buffet nella sede dell'associazione di Sesto.

Da sx, Leonhard Resch, responsabile di "Arche im KVW", l'assessora provinciale Ulli Mair, i consulenti Michael Torggler e Paul Höller, Martin Fill, presidente della Cassa Raiffeisen Castelrotto-Ortisei

**CASSE RAIFFEISEN
BASSA VALLE ISARCO E
VALLE ISARCO**

Un ulteriore sostegno al turismo



Da sx, Nikolaus Kerschbaumer e Michael Oberpertinger

Da oltre 15 anni, la Cassa Raiffeisen Bassa Valle Isarco, insieme a quella della Valle Isarco, supporta l'Associazione turistica di Chiusa, Barbiano, Velturino e Villandro. Con la firma del nuovo contratto di sponsorizzazione, questa proficua collaborazione sarà prorogata anche nel biennio 2026/27, consentendo la realizzazione di numerosi eventi e progetti sul territorio grazie al generoso sostegno finanziario.

Nikolaus Kerschbaumer, presidente della Cassa Raiffeisen Bassa Valle Isarco, e Michael Oberpertinger, presidente dell'Associazione turistica, hanno sottolineato con soddisfazione l'importanza di questa partnership di lunga data. "Riteniamo prezioso questo sostegno pluriennale che va a beneficio di tutte le località della zona", ha affermato Oberpertinger. Anche l'Associazione turistica di Laion continuerà a godere di supporto finanziario.

CASSA RAIFFEISEN LANA Celebrati i 90 anni del presidente onorario Karl Innerhofer

In occasione del suo 90° compleanno, il **presidente onorario Karl Innerhofer** è stato festeggiato presso il ristorante Stadel di Lana dai rappresentanti della Cassa Raiffeisen locale, dai collaboratori di lunga data e da personalità del mondo politico e associativo. In un'atmosfera festosa, è stato reso così omaggio alla sua straordinaria opera.

Membro del Consiglio di amministrazione e presidente sin dal 1990, Innerhofer ha influenzato in modo decisivo lo sviluppo della Cassa Raiffeisen e della cooperazione a Lana. Durante il suo mandato sono state aperte diverse filiali, è avvenuta la fusione con la Latteria sociale di Lana, è stato costruito il centro assicurativo e progettata la sede centrale. Innerhofer ha inoltre svolto un ruolo attivo in numerosi comitati Raiffeisen a livello provinciale, ha assunto la presidenza della cooperativa frutticola Pomus ed è stato tra i membri fondatori del Centro di consulenza per la frutticoltura. Il presidente Harald Werth lo ha ringraziato per il suo impegno pluridecennale, elogiandolo come "uomo di progresso, lungimirante e affidabile".



Il 90° compleanno del presidente onorario Karl Innerhofer è stato celebrato in grande stile



**CASSE RAIFFEISEN
SCHLERN-ROSENGARTEN E
CASTELROTTO-ORTISEI**

Evento: vivere ai piedi dello Sciliar

Oltre 250 persone hanno accolto l'invito all'incontro informativo del 17 marzo presso la Casa della Cultura di Siusi, incentrato sulle nuove disposizioni della recente Riforma Abitare.

L'assessora provinciale Ulli Mair ha presentato le principali novità in materia di edilizia abitativa, illustrando i nuovi incentivi e le altre agevolazioni volte a promuovere l'acquisto della prima casa. **Leonhard Resch, responsabile di "Arche im KVW",** ha invece focalizzato il suo intervento sugli alloggi a canone calmierato. In seguito, **i consulenti delle Casse Raiffeisen Schlern-Rosengarten e Castelrotto-Ortisei** hanno approfondito, attraverso esempi concreti, le nuove possibilità di finanziamento, mentre **i sindaci dei Comuni di Fiè, Tires e Castelrotto** hanno aggiornato il pubblico sulla situazione abitativa locale. La serata si è conclusa con un aperitivo conviviale, diventato un momento di confronto e dialogo tra i partecipanti.



**RICEVIMENTO STAMPA
RAIFFEISEN**

Riflettori puntati su salute e longevità

Ogni anno la **Federazione Raiffeisen dell'Alto Adige** organizza il tradizionale ricevimento stampa, nel corso del quale personalità di spicco condividono messaggi significativi. Quest'anno l'ospite è stata **Nina Ruge, giornalista scientifica, autrice di bestseller ed esperta riconosciuta in longevità e benessere.** La serata è stata aperta da **Herbert Von Leon, presidente della Federazione,** che ha introdotto il tema "Megatrend longevity: come vivere a lungo e in buona salute".

Durante l'incontro, Nina Ruge ha illustrato ai rappresentanti dei media presenti alcune delle ultime scoperte scientifiche sull'invecchiamento. Sulla base della sua "piramide della longevità", ha quindi fornito concrete raccomandazioni per uno stile di vita sano, chiarendo quali misure siano realmente supportate dalla ricerca, al di là di mode passeggere e promesse poco attendibili.

L'evento, condotto da **Vicky Rabensteiner** e accompagnato dalle suggestive note del **DJ Raffaele Virgadola**, si è concluso con l'intervento di **Christian Tanner, direttore generale della Federazione Raiffeisen,** che ha fatto un panorama delle future sfide sociali. Il ricevimento stampa non ha fornito solo preziose informazioni, ma anche l'opportunità di uno scambio personale in un'atmosfera rilassata.



Da sx, Christian Tanner, direttore generale della Federazione Raiffeisen, Nina Ruge, la conduttrice Vicky Rabensteiner con Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen



Madonna della Corona,
un santuario molto amato

AVVENTURE NELLA NATURA

Da Brentino a Madonna della Corona

Escursione
primaverile verso un
famoso santuario

Da Brentino attraverso il Sentiero del Pellegrino, il ponte tibetano e il Vajo dell'Orsa, fino a Ferrara di Monte Baldo alla Madonna della Corona.

Già dall'autostrada si può scorgere il **santuario Madonna della Corona incastonato nella parete rocciosa**, che stuzzica la nostra curiosità: perché è stato costruito proprio in quella posizione? Partiamo da Brentino Belluno, accanto alla chiesa, attraversiamo il suggestivo

La Via Crucis del santuario



paesino su Via del Santuario e saliamo attraverso il bosco lungo il Sentiero del Pellegrino (n. 73). Dopo circa un'ora, sotto il luogo di culto, raggiungiamo un bivio per il sentiero n. 75 in direzione del ponte **tibetano sul Vajo dell'Orsa**.

Riservato agli escursionisti esperti, il tracciato si snoda sotto le rupi nell'imponente vajo, dove il torrente ha scavato una gola: un vero paradiso per il canyoning. Superato il ponte tibetano, proseguiamo verso **Malga Orsa**. Dopo un'altra ora raggiungiamo Ferrara di Monte Baldo, dove ci rinfreschiamo al lavatoio. Lungo il Sentiero dell'Amore saliamo sulla strada asfaltata della Madonnina del Bosco fino al bivio per **Malga Ime**. Apriamo il cancello di ferro e proseguiamo lungo il crinale.

La cartina indica un sentiero, che però non è segnalato. Da lì scendiamo in 20 min fino al crocevia del famoso **santuario Madonna della Corona**.

Secondo la leggenda, una notte una luce misteriosa illuminò i boschi del Monte Baldo. Alcuni ragazzi si calarono con delle corde e scoprirono la statua di Maria con il Cristo morto, la issarono sulla sommità della rupe e la collocarono in una piccola cappella. Ma il giorno successivo era scomparsa! Dopo una lunga ricerca, la ritrovarono nel luogo dove era apparsa. La riportarono nella cappella, ma il giorno dopo il miracolo si rinnovò. Rispettando dunque la volontà della Madonna, il santuario venne costruito proprio in questa posizione. Entrando, rimaniamo stupiti, anche se il viavai è un po' eccessivo. Pertanto, scendiamo di nuovo i gradini di roccia lungo il sentiero n. 73 fino a Brentino.



“È opportuno evitare questo tour in piena estate, perché il caldo intenso può rendere l'escursione molto faticosa. La primavera e l'autunno sono stagioni più adatte”

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Dalla chiesa di Brentino, percorriamo la Via del Santuario fino al segnavia n. 73 Sentiero del Pellegrino. Saliamo al bivio con il n. 75 nel vajo fino a Malga Orsa e proseguiamo sul n. 656 fino a Ferrara Monte Baldo. Quindi, imbocchiamo il Sentiero dell'Amore fino al santuario Madonna della Corona e, infine, scendiamo nuovamente a Brentino sul tracciato n. 73.

DATI DEL TOUR

Percorso: 17,8 km
Durata: 6:00 h
Salita: 1.744 m
Discesa: 1.735 m
Difficoltà: elevata

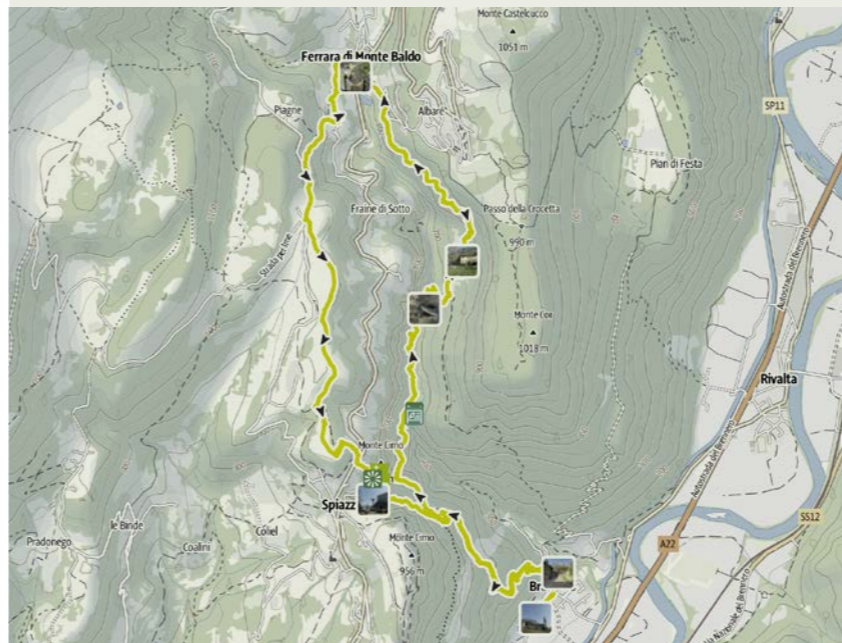
Il tour per iPhone e Android:



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



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



CONSIGLIO DELLA SALUTE

Malattie croniche e sport



Diabete e sport

Il diabete è una malattia metabolica cronica, per cui il corpo non è in grado di regolare correttamente il livello di glucosio nel sangue, causando un aumento permanente degli zuccheri e danneggiando a lungo termine organi e vasi sanguigni.

☺ COSA È CONSIGLIATO FARE?

Le persone diabetiche traggono particolare beneficio dagli sport aerobici di resistenza,

come ciclismo, nuoto, nordic walking o camminata veloce, poiché rafforzano il sistema cardiovascolare e riducono la quantità di zuccheri nel sangue. Anche un leggero allenamento di forza aiuta a stabilizzare il livello di glucosio.



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

☹ COSA È MEGLIO EVITARE?

Sport estremi, come l'alpinismo o la maratona, comportano un maggior rischio di ipoglicemia; tale condizione, se combinata con i cambiamenti di pressione durante un'immersione subacquea, può risultare addirittura fatale. L'influenza negativa di un'intensa attività fisica sui livelli di glucosio dipende in larga misura dalla terapia farmacologica specifica e deve essere chiarita con il medico curante. Nei soggetti che soffrono di diabete da molto tempo, sensibilità e circolazione sanguigna dei piedi sono spesso compromesse, aumentando la probabilità di lesioni e infezioni. È quindi importante prestare particolare attenzione nella scelta delle calzature adatte.

LIBRI

Roberto Saviano: "Giovanni Falcone"

"Questo romanzo racconta la vita del giudice più importante d'Italia, le sue vittorie e il suo fallimento, facendo conoscere alle nuove generazioni la storia della lotta contro la mafia" — La Stampa

Il 23 maggio 1992, nei pressi di Palermo, un attentato mafioso uccide Giovanni Falcone, il magistrato che aveva dedicato la vita a combattere Cosa Nostra. Nel suo nuovo romanzo-inchiesta, Roberto Saviano ripercorre le tappe di quella lunga battaglia: dagli inizi solitari fino ai grandi successi giudiziari, passando per il dolore dovuto alla perdita dei colleghi e la consapevolezza di vivere ogni giorno sotto minaccia. Con uno stile incisivo, l'autore descrive i tentacoli della mafia e rende omaggio al coraggio di chi, nonostante la paura, sceglie di andare avanti.



Roberto Saviano: "Giovanni Falcone", Editore: Gallimard 2025, EAN: 9782073007001, prezzo: 18,00 euro



RICETTE

Insalata di farro con asparagi, piselli e menta

Lessare il farro in acqua salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e lasciarlo raffreddare. Tagliare gli asparagi a pezzi e rosolarli in 2 cucchiaini di olio per circa 5 min, in modo che rimangano croccanti, e aggiungerli al farro. Saltare i piselli in 1 cucchiaino di olio con sale e un po' d'acqua per circa 10 min. Lasciarli raffreddare e unirli agli altri ingredienti. Frullare l'olio, il sale, il succo di limone e la menta, versare il condimento sull'insalata, mescolare bene e servire immediatamente.

PER 4 PERSONE

- 280g di farro
- 800g di asparagi verdi puliti
- 6 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale
- 240g di piselli freschi

Per il condimento:

- 40g di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale
- 2 limoni (succo)
- 12 foglie di menta



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

Un pianeta del sistema solare	Forme di metallo			Si usa per pagare	Anellino	Componente della merenda tirolese	Iniziiali di Elvis	Bacino della Val Venosta
Implica condizione	Meno di poco			Decorate				
	9				Fiume del Tirolo			
		Vino rosso altoatesino		La prateria russa				5
Fede musulmana				L'acqua in bottiglia				
Fine di finish				4	Antichi altari di pietra	8	Il diritto dei Latini	
	Leggendaria cima altoatesina							
	Bruciore di stomaco	American Federation of Labor sigla			Partito israeliano			
Devota			Uovo, in tedesco					
Cantava "La vie en rose"					Angelo della luce		Segue il LA	
			Un colore della roulette	2				Intreccio, trama
Rivale senza vocali		6	Oca, in francese		Monte sopra Lugano			1
Prima e ultima di OPERA			Città della Sardegna			3	Iniziiali di Sterne, celebre scrittore	
Prodotto locale	Biatleta altoatesina						Io allo specchio	
					Nominata dalla maggioranza			7

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



IL SEGRETO DI UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

Le emozioni viaggiano anche online

Chi pensa che le emozioni si trasmettano solo faccia a faccia, si sbaglia. Uno studio condotto da Facebook nel 2014 ha dimostrato che gli stati d'animo sono contagiosi anche online, senza bisogno di volti, voci o segnali corporei. Nell'esperimento in questione era stato manipolato il news feed: gli utenti che vedevano più post positivi, tendevano a pubblicarne altri dello stesso tenore, mentre chi leggeva commenti negativi era portato a fare altrettanto. In questo caso, i ricercatori parlano di contagio emotivo, un fenomeno ben noto nella vita reale.

L'aspetto sorprendente è che, per trasmettere le emozioni, sono sufficienti le parole. Soprattutto nella quotidianità lavorativa, molti sottovalutano l'effetto di messaggi apparentemente neutri o risentiti in e-mail, chat o social media, non considerando che un tono sbrigativo o negativo può rapidamente compromettere una conversazione. Al contrario, uno stile amichevole può costruire ponti anche in situazioni critiche.

SUGGERIMENTO:

consapevolmente o inconsciamente, i messaggi digitali creano stati d'animo, perciò usate un linguaggio positivo, anche quando scrivete.



Raiffeisen

Più vicini. Più banca.

**Pensa oggi al futuro,
per vivere bene
domani.**

Long Term Care Raiffeisen

È un prodotto creato da

 Gruppo
Assimoco
ASSicurazioni MOvimento COoperativo

Distribuito da Raiffeisen

Una migliore assistenza inizia con la giusta previdenza.

La non autosufficienza dovuta a età, infortunio o malattia può rendere necessario un aiuto esterno. Long Term Care Raiffeisen offre una rendita mensile come sostegno economico per te e per i tuoi cari, per poterti garantire la migliore assistenza possibile.

Informati ora!

www.raiffeisen.it/LongTermCareRaiffeisen