



Raiffeisen magazine

VIAGGIARE IN SICUREZZA

In vacanza spensierati

FEDERAZIONE RAIFFEISEN

Bilanci positivi
per le cooperative
/ pagina 10

CASSE RAIFFEISEN

Al fianco dei giovani
/ pagina 16

A COLLOQUIO

con la terapeuta nutrizionale
Hanna Thuile
/ pagina 20



Raiffeisen

Più vicini. Più banca.

Paga in sicurezza



La tua alleata per tutti i giorni: flessibile, sicura e valida in tutto il mondo!

Con la Raiffeisen Debit Card sei pronto a tutto, nella vita di tutti i giorni e quando sei in viaggio. Puoi pagare comodamente online, contactless in negozio o tramite smartphone o smartwatch. Sfrutta la sua validità in tutto il mondo e una sicurezza garantita.

Richiedila subito nella Raiffeisen App o presso la tua Cassa Raiffeisen!

www.raiffeisen.it/carte

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le condizioni contrattuali sono riportate nei fogli informativi presso la Cassa Raiffeisen e sotto la voce "Trasparenza".



MISTO
Carta a sostegno della
gestione forestale responsabile
FSC® C010042

COLOFONE: Raiffeisen Magazine, 48° anno, n. 4, agosto/settembre 2026. **Editore:** Federazione Cooperative Raiffeisen dell'Alto Adige: Via Thomas Alva Edison, 11/A, 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 Schlechteitner (isch), Thomas Hanni (th). **Fotografie:** Ethical Banking (8), Federazione Raiffeisen (10, 15), Südtirol Creator Srl (16), stock adobe (cover, 5, 6, 12, 14, 18, 19, 22), Hanna Thuile (20), Damian Pertoll (23), Helmut Guffler (Cassa Raiffeisen della Val Passiria, 25), Theater mit Horizont, Vienna (Südtiroler Kulturinstitut, 26), Casse Raiffeisen (24-27), Olav Lutz (28, 29). **Periodicità:** bimestrale. **Traduzioni:** Bonetti & Peroni, Bolzano. **Layout e produzione:** agenzia creativa BIELOV, Brunico. **Stampa:** Athesia Druck, Bolzano. **Contatti:** Marketing/Federazione Cooperative Raiffeisen, tel. +39 0471 945 381, e-mail: 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!

Oggi, viaggiare è più semplice e flessibile che mai, grazie anche ai moderni strumenti di pagamento che uniscono praticità e sicurezza in tutto il mondo. Carte di credito, di debito e pagamenti digitali permettono di effettuare acquisti in modo rapido



e affidabile durante gli spostamenti, che ci si trovi in un ristorante a Barcellona o in un hotel in Sardegna. Un semplice gesto può sostituire il contante, rendendo l'esperienza di viaggio più comoda e spensierata.

Per sfruttare al meglio questi strumenti è però importante conoscerne le funzionalità, adottare alcune precauzioni

e tenersi informati su eventuali aggiornamenti: non si tratta di un onere aggiuntivo, bensì di un elemento che contribuisce a rendere i pagamenti ancora più sicuri e agevoli. E, anche quando il viaggio riserva qualche imprevisto – come la cancellazione di un volo – conoscere i propri diritti di consumatore aiuta ad affrontare la situazione con maggiore serenità. In fondo, è proprio questo il valore del viaggio moderno: poter contare su soluzioni affidabili e informazioni utili che consentono di muoversi in tutta libertà.

Buone ferie e buon viaggio!

Ingeborg Stubenruß

Ingeborg Stubenruß

Raiffeisen Magazine online:

www.magazin.raiffeisen.it

COPERTINA

04 Viaggiare sicuri

In vacanza spensierati

DENARO & CO.

08 Ethical Banking

In visita al maso Burgerhof

10 Federazione Raiffeisen

Bilanci positivi per le cooperative

12 Viaggi e assicurazioni

Ben protetti in vacanza

16 Casse Raiffeisen

Parliamo di te!

18 Konverto

Comunicazione, un fattore di successo

A COLLOQUIO

20 Mangiare bene senza rinunciare:

ciò che conta davvero

Intervista alla terapeuta nutrizionale Hanna Thuile

GENTE & PAESI

23 Novità dalle Casse Raiffeisen

Si parla di gite sociali, manifestazioni, sponsoring e molto altro ancora

CONSIGLI & SVAGO

28 Avventure nella natura

Alta Via di Martello

31 Il segreto di una

comunicazione efficace

L'impatto del silenzio

VIAGGIARE IN SICUREZZA

In vacanza spensierati

L'estate è la stagione dei viaggi. Ma basta un imprevisto – lo smarrimento del portafoglio, le commissioni applicate sulla carta di credito o una prenotazione fraudolenta – per trasformare in un incubo una potenziale vacanza da sogno. Con qualche accorgimento e una buona conoscenza dei propri diritti, è possibile prevenire molti inconvenienti.

Immaginate di essere in spiaggia, pronti a concedervi un cocktail, quando scoprite di non avere contanti e il chiosco non accetta pagamenti elettronici. Oppure di accorgervi, durante una passeggiata, di aver smarrito il portafoglio. O ancora di trovarvi in aeroporto di fronte a una cancellazione improvvisa del volo che manda all'aria i vostri piani. Situazioni che possono capitare a chiunque, compromettendo il piacere della vacanza. Una preparazione adeguata consente di ridurre notevolmente il rischio di spiacevoli sorprese.

Secondo **Edwin Eisendle**, esperto di sistemi di pagamento della Cassa Centrale Raiffeisen, è raccomandabile distribuire contanti e carte tra più persone e conservarli in luoghi diversi,

così da limitare il danno in caso di furto o smarrimento. È inoltre opportuno avere sempre con sé una piccola somma in contanti. “Non serve molto. Qualche banconota può rivelarsi utile se una carta non viene accettata o presenta problemi tecnici”, sostiene Eisendle.

La carta giusta in vacanza

La soluzione migliore è portare con sé sia una carta di debito che una di credito. “Entrambe consentono di effettuare pagamenti presso i POS dei negozi, acquisti online e prelievi agli sportelli automatici”, prosegue Eisendle. “La differenza principale riguarda il momento dell'addebito: la prima preleva immediatamente l'importo dal conto corrente, mentre la seconda contabilizza le spese il 15 del mese successivo, offrendo così fino a 45 giorni di credito.” ►



“In vacanza, usare le carte con prudenza, controllarne i limiti e attivare le funzioni di sicurezza aiuta a evitare spiacevoli sorprese”

EDWIN EISENDLE,
Cassa Centrale Raiffeisen



Una vacanza serena inizia con una preparazione accurata prima della partenza

► Molte strutture alberghiere e società di autonoleggio richiedono una carta di credito per il deposito cauzionale. “Per questo, è opportuno avere entrambe le carte, sia per il limite di spesa, sia perché una potrebbe andare smarrita o essere difettosa”, afferma Eisendle. È inoltre consigliabile che le due tessere siano abilitate per circuiti differenti, come Visa e Mastercard.

I pagamenti all'estero possono comportare commissioni diverse a seconda del Paese e del metodo utilizzato. Mentre le transazioni in euro all'interno dell'UE sono gratuite e i clienti possono prelevare contanti senza commissioni presso le Casse Raiffeisen, spesso vengono addebitati costi per i prelievi effettuati ai bancomat di altre banche o in Paesi extraeuropei. Pertanto, vale la pena verificare le condizioni della carta prima del viaggio ed evitare prelievi non necessari.

Il cellulare come portafoglio
Sempre più viaggiatori scelgono di pagare direttamente con lo smartphone. Le carte possono essere registrate in un cosiddetto “wallet” digitale e utilizzate in modalità contactless tramite Apple Pay, Google Pay o Samsung Pay. “Si tratta di una soluzione molto sicura”, sottolinea Eisendle. Oltre alla praticità, la transazione tramite smartphone riduce il rischio di furto del PIN attraverso il cosiddetto “shoulder surfing”, ovvero l'osservazione indiscreta durante la digitazione. L'autorizzazione avviene infatti tramite impronta digitale o riconoscimento facciale, senza necessità di inserire il codice.



Viaggiare in tutta tranquillità consente di godersi appieno il tempo trascorso insieme e di vivere spensierati momenti in famiglia

Quando i programmi cambiano
Oltre ai mezzi di pagamento, anche la pianificazione del viaggio può nascondere qualche insidia. Ciò che conta è la modalità di prenotazione, come ci spiega Barbara Klotzner del Centro Europeo Consumatori di Bolzano (CEC). “Nel caso dell'acquisto di un volo in autonomia, il prezzo concordato è fisso e, almeno in teoria, non dovrebbe cambiare”. Nella pratica, però, capita che le compagnie aeree cancellino i voli, ad esempio, a causa dell'aumento dei costi o di eventi geopolitici. “Insistete, se possibile, sul vostro diritto a una modifica gratuita della prenotazione”, è il consiglio di Klotzner. “Accettare il rimborso ed effettuare un nuovo acquisto potrebbe risultare molto più costoso”. La tutela prevista dalla normativa europea si applica quando il volo è in partenza dall'Unione europea o è operato da una compagnia con sede nell'UE. Per i pacchetti turistici, invece, è il tour operator a dover trovare una soluzione alternativa in caso di cancellazione. Se la destinazione è direttamente colpita da azioni belliche, esiste la possibilità di recedere dal contratto senza costi.

Allo stesso tempo, Klotzner mette in guardia dalle piattaforme di prenotazione fasulle. Sempre più spesso i truffatori attirano le vittime tramite siti web, social media e WhatsApp. “Scegliete solo il pagamento con carta di credito, poiché i truffatori di solito non offrono questo strumento, in quanto le transazioni possono essere stornate.” In nessun caso, accettate di effettuare bonifici immediati, poiché il denaro potrebbe finire su conti compromessi ed essere immediatamente sottratto.

Geoblocking e sicurezza delle carte
Prima di mettersi in viaggio, è utile verificare l'abilitazione della propria Raiffeisen Debit Card per l'utilizzo nel Paese di destinazione. Alcune carte prevedono infatti limitazioni geografiche (“geoblocking”), introdotte in passato come misura di protezione contro le frodi, divenute inutili in seguito all'inserimento del chip nelle tessere. Il blocco può essere revocato tramite Raiffeisen App, sul sito di Nexi, nell'Online Banking o direttamente allo sportello. Per le carte di credito è richiesta particolare cautela: se la tessera viene sottratta e si dimostrata la negligenza dell'utente, potrebbe non essere concesso il rimborso. Eisendle consiglia di trattare la carta come denaro contante, di bloccarla immediatamente in caso di smarrimento e di segnalare subito l'accaduto. Un errore frequente è quello di annotare il PIN o conservarlo insieme alla carta, ma è importante anche controllare regolarmente i limiti di spesa e di prelievo. Inoltre, attivare le notifiche push per pagamenti e prelievi permette di individuare tempestivamente eventuali operazioni sospette e intervenire in caso di anomalie.

Assicurazione viaggio: sì, ma con cautela
Sottoscrivere un'assicurazione di viaggio è generalmente una scelta consigliabile, ma non tutte le polizze sono uguali. “Le coperture proposte automaticamente durante la prenotazione non sono sempre le più convenienti”, osserva Klotzner. Conviene confrontare le offerte di compagnie affidabili e leggere con attenzione le condizioni contrattuali (a tale proposito, si veda l'articolo a pag. 12). Alle assicurazioni di viaggio online si applica un diritto di recesso di 14 giorni. Anche i voli dovrebbero essere prenotati, se possibile, direttamente presso la compagnia aerea: in caso di problemi, è più facile far valere i propri diritti.

Chi tiene conto di tutti questi aspetti, non viaggia solo in modo più sicuro, ma anche spensierato. Con un po' di preparazione è possibile evitare molti contrattempi, concentrandosi su ciò che conta davvero: il relax. /ma
Buone vacanze!

PRONTI PER METTERSI IN VIAGGIO?

Check-list per le vacanze



Prima della partenza

- ☐ Effettuare i bonifici importanti o programmare quelli in scadenza
- ☐ Verificare la validità della carta d'identità o del passaporto
- ☐ Fare una copia dei principali documenti
- ☐ Custodire gli oggetti di valore in un luogo sicuro

Mezzi di pagamento

- ☐ Portare con sé almeno due strumenti di pagamento e conservarli separatamente
- ☐ Controllare la validità delle carte e i limiti di utilizzo
- ☐ Per i pagamenti extraeuropei, attivare la Raiffeisen Debit Card (tramite Raiffeisen App o allo sportello)
- ☐ Annotarsi i numeri per il blocco delle carte
- ☐ Procurarsi per tempo la valuta estera necessaria
- ☐ Limitare i prelievi di contanti con la carta di credito (commissioni!)

Digitale & sicurezza

- ☐ Installare o aggiornare la Raiffeisen App
- ☐ Attivare le notifiche di pagamento (push o e-mail)
- ☐ Proteggere il cellulare con PIN o dati biometrici
- ☐ Evitare di accedere all'Online Banking tramite reti Wi-Fi pubbliche
- ☐ Tenere a portata di mano i numeri di emergenza
- ☐ Verificare l'assicurazione per l'estero e per l'auto a noleggio
- ☐ Controllare le coperture assicurative incluse nella carta di credito

“Sempre più spesso i truffatori adescano le vittime attraverso piattaforme di prenotazione fasulle: per questo, è fondamentale prestare la massima attenzione, evitando canali non ufficiali e bonifici immediati”

BARBARA KLOTZNER,
Centro Europeo Consumatori
di Bolzano

ETHICAL BANKING

Biologico, orientato ai cicli naturali e autosufficiente



Lo splendido Burgerhof sopra Bressanone

In visita al maso Burgerhof, sopra Bressanone

Il Burgerhof sorge sopra Bressanone, su una terrazza glaciale a 750 metri di altitudine. Citato per la prima volta in documenti del 13° secolo, nel Seicento fu utilizzato come residenza estiva dal decano della cattedrale. In quel periodo, accanto al maso, venne costruita una cappella barocca consacrata, oggi tutelata come bene culturale e ancora utilizzata per occasioni speciali. Dal 1843, il maso appartiene alla famiglia Meßner.

Nel maso si coltivano anche cereali



Agricoltura biologica

Johannes e Katrin hanno traghettato il Burgerhof nella quinta generazione e, dal 1983, lo coltivano secondo i principi dell'agricoltura biologica. "Da appassionato cuoco ed enologo sono tornato alle mie radici", ci rivela Johannes durante la visita di Ethical Banking. "La mia passione sono i metodi biologici, la produzione di alimenti di qualità e un'economia basata su cicli regionali chiusi. La nostra attività si fonda su tre pilastri: allevamento di animali da riproduzione, viticoltura e una mescita".

In vigneto, Johannes punta sempre più sui vitigni PIWI, particolarmente resistenti alle malattie fungine e pertanto bisognosi di pochi trattamenti, tra cui figurano Solaris, Bronner, Johanniter e Sauvignier Gris. A suo avviso, queste varietà offriranno alla prossima generazione migliori opportunità di commercializzazione.

Un maso ricco di vita

Mucche nutrice, vitelli, cani, gatti, maiali, galli e galline: gli animali rappresentano una componente fondamentale della vita al maso. "Per noi, ciascuno ha il proprio valore", sottolinea Karin. "Anche le etichette dei vini rendono omaggio ai piccoli e spesso inosservati protagonisti della natura, come coleotteri, insetti e api".

Grazie al finanziamento di Ethical Banking, è stato possibile realizzare il nuovo punto vendita e costruire la cantina. "Per me, Ethical Banking significa mettere i propri risparmi al servizio di piccoli e innovativi progetti locali, rinunciando a una parte del rendimento", racconta quest'entusiasta agricoltore. /rf

PER SAPERNE DI PIÙ:

Link diretto al cortometraggio:
www.youtube.com/watch?v=grLQL9pz9eE&t=31s
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 ↗
199.545,68

Obbligazioni europee ↗
87.878,10

Euribor 3M →
110.792,39

FONTE: CASSA CENTRALE RAIFFEISEN
(AGGIORNAMENTO: 24.06.2026)



I Paesi più ricchi del mondo

Il cosiddetto "Prosperity Index" non si limita al PIL, ma prende in considerazione anche distribuzione del reddito, livello di povertà, istruzione, aspettative di vita e, più in generale, benessere della popolazione.

La Top 20

1. Norvegia
2. Irlanda
3. Lussemburgo
4. Svizzera
5. Islanda
6. Singapore
7. Danimarca
8. Paesi Bassi
9. Belgio
10. Svezia
11. Qatar
12. Germania
13. Emirati Arabi Uniti
14. Finlandia
15. Australia
16. Austria
17. USA
18. Canada
19. Cechia
20. Francia
30. Italia

FONTE: ATLANTIC COUNCIL, FREEDOM AND PROSPERITY INDEX 2026, WASHINGTON, D.C., 2026

FEDERAZIONE RAIFFEISEN DELL'ALTO ADIGE

Cooperative, bilanci positivi anche in uno scenario complesso

In occasione dell'assemblea generale dell'11 giugno, la Federazione Raiffeisen ha fatto il punto su un esercizio coronato da buoni risultati, tracciando un bilancio complessivamente positivo.



All'assemblea generale hanno partecipato numerosi rappresentanti delle cooperative associate e ospiti d'onore provenienti dal mondo della politica, dell'economia e del settore cooperativo

Con 367 organizzazioni associate operanti nei settori più disparati – finanza, agricoltura, energia, edilizia sociale, consumi e servizi – la Federazione Raiffeisen si conferma la più grande unione cooperativa dell'Alto Adige.

Il presidente **Herbert Von Leon** ha definito il 2025 un anno intenso e ricco di soddisfazioni, nel quale è stato possibile rispondere efficacemente alle esigenze delle cooperative aderenti e conseguire risultati di rilievo.

“Pur in un periodo caratterizzato da cambiamenti costanti, abbiamo puntato su continuità e stabilità”, ha sottolineato il **direttore generale Christian Tanner**.

Risultati positivi nei settori chiave
Nel 2025, il **settore bancario** ha registrato un andamento particolarmente favorevole. Le 39 Casse Raiffeisen, insieme alla Cassa

Centrale, hanno chiuso l'esercizio con un utile complessivo di 246 milioni di euro al netto delle imposte. In questo contesto, sono cresciuti sia i depositi della clientela (+6,6%) che gli impieghi (+1,0%), mentre il coefficiente patrimoniale CET1 ha raggiunto il significativo valore del 30,2%.

Anche il **comparto agricolo** ha mostrato una sostanziale stabilità, che ha visto le **cooperative ortofrutticole e lattiero-casearie** aumentare le liquidazioni ai soci (+8,4%). Proprio il **settore lattiero-caseario** ha confermato un andamento soddisfacente e, parallelamente, sono seguiti i preparativi per la fusione tra i caseifici Mila e Brimi.

Più complessa è la situazione del **settore vitivinicolo**, che ha dovuto confrontarsi con condizioni di mercato difficili e un calo della produzione nella vendemmia 2024, che si è tradotta in una diminuzione delle liquidazioni ai soci pari al 12,7%. Nel **settore energetico**, la fusione tra Raiffeisen Energy e Unione Energia Alto Adige (SEV) ha segnato un importante passaggio strategico. Anche gli **altri comparti cooperativi** hanno registrato risultati complessivamente positivi.

Da sx, Herbert Von Leon, presidente della Federazione Raiffeisen, e il direttore generale Christian Tanner



Le cooperative Raiffeisen, che riuniscono circa 200.000 soci individuali, rappresentano un importante motore economico e punto di riferimento per la popolazione locale

Nel loro insieme, le cooperative associate hanno generato un **valore aggiunto lordo di quasi un miliardo di euro**, confermando il loro ruolo centrale per l'economia del territorio. Un altoatesino su tre è socio di una cooperativa, mentre oltre 3.000 persone sono impegnate negli organi sociali delle realtà Raiffeisen locali.

Federazione Raiffeisen: sviluppo e temi futuri
Anche la Federazione Raiffeisen guarda con soddisfazione all'anno trascorso. Tra le principali iniziative strategiche figurano l'acquisizione di Pronorm Consulting Srl, specializzata in sicurezza sul lavoro e appalti, e l'ingresso con una partecipazione di maggioranza in ROI Team Consultant, società attiva nella consulenza aziendale. Nel settore delle risorse umane sono stati ulteriormente integrati e sviluppati i servizi offerti, mentre sono proseguiti i preparativi per il progetto di ristrutturazione della Raiffeisen-haus di Bolzano.

In conclusione, ha preso la parola **Jürgen Waellnitz, talent profiler, autore e coach tedesco**, che ha dedicato la sua relazione al tema della valorizzazione dei talenti. Nel suo intervento ha evidenziato come la corretta combinazione tra punti di forza individuali, mansioni e responsabilità rappresenti un determinante fattore motivazionale, in grado di accrescere le performance delle persone. **/th**

Approfondimenti ed esperienze



OGGI A COLLOQUIO:

VERENA ANGERER

Professione: tecnica agraria e agricoltrice presso lo Jörgnerhof

Carica: vicepresidente della Cassa Raiffeisen Wipptal

Motto: “Rimanere positivi e trarre il meglio da ogni situazione: andrà tutto bene”



Da quando fa parte del Consiglio di amministrazione?

VERENA ANGERER. Nel 2012, l'allora presidente Günther Seidner mi chiese se volessi subentrare a un consigliere dimissionario. Nonostante la mia giovane età – avevo 28 anni – e la scarsa esperienza nel settore cooperativo, alle elezioni successive ottenni numerosi voti e un ampio sostegno da parte dei soci.

Cosa significa per Lei lavorare in una banca cooperativa?

Non riesco a immaginarmi in nessun altro istituto. Il rapporto con i soci e i clienti, insieme ai principi cooperativi di fiducia, vicinanza e creazione di valore locale, stanno oggi tornando ad assumere grande importanza. È proprio questo a rendere la nostra banca orientata al futuro.

Cosa La entusiasma del lavoro in Consiglio?

Trovo particolarmente arricchenti il contatto con le persone, l'impegno volontario sul territorio e la possibilità di assumermi delle responsabilità.

Come concilia famiglia e lavoro?

Mio marito lavora a tempo pieno in azienda ma, grazie a orari flessibili, riusciamo a condividere bene la cura di nostro figlio. Solo dopo essere diventata madre mi sono resa conto di quanto, in molti ambiti, la parità tra donne e uomini non sia ancora pienamente raggiunta, e questo mi sprona a impegnarmi su tale fronte.

Il Suo messaggio alle altre donne?

Le donne possono collaborare senza problemi all'interno dei comitati. È importante familiarizzare con il lavoro, seguire corsi di formazione e avere il coraggio di accettare le sfide. “Se ti fa paura, affrontalo!” è una frase di una relatrice da cui traggio ispirazione ancora oggi. **/isch**

www.raiffeisenverband.it/Arbeitskreis-Frauen

Con 164 filiali distribuite in 103 comuni, le Casse Raiffeisen si confermano il principale partner bancario della provincia

ASSICURAZIONE E VIAGGI

Ben protetti in vacanza



Viaggiare è oggi più semplice rispetto al passato, ma alcune incertezze rimangono: cancellazioni di voli, aumento dei costi sanitari all'estero e cambiamenti dell'ultimo minuto possono creare difficoltà ai vacanzieri. Per questo motivo, prima della partenza, è importante verificare con attenzione le coperture assicurative.

Il **team di consulenti di Raiffeisen Servizi Assicurativi** illustra gli aspetti più rilevanti e offre consigli pratici per prepararsi al meglio. Una buona notizia: chi è già adeguatamente assicurato durante l'anno, spesso, è protetto anche in vacanza. Tuttavia, non tutte le circostanze sono automaticamente incluse, perciò è utile fare una verifica mirata.

La preparazione inizia a casa

Prima di partire, è importante pensare alla sicurezza della propria abitazione: **il periodo delle vacanze, infatti, è uno dei momenti in cui aumentano i furti con scasso**. È consigliabile, pertanto, chiudere con attenzione porte e finestre (se socchiuse, possono compromettere il diritto al risarcimento) e non nascondere le chiavi di riserva

sotto lo zerbino, ma affidarne una copia a una persona di fiducia. Un rapido controllo dell'assicurazione sulla casa prima della partenza offre un'ulteriore sicurezza.

Ben protetti durante il viaggio

In caso di incidente stradale all'estero, il **modulo europeo di constatazione amichevole** è uno strumento fondamentale: più accurata è la documentazione dell'accaduto, più agevole sarà la liquidazione del danno. Può essere inoltre utile scattare fotografie del luogo del sinistro. Per chi viaggia in auto, una tutela legale in materia di circolazione stradale costituisce un valido supporto per far valere i propri diritti. Anche nel caso di auto a noleggio, è importante verificare in anticipo le condizioni assicurative, come franchigie e garanzie aggiuntive.

Coperture da non sottovalutare

Le assicurazioni private sanitarie e contro gli infortuni offrono spesso una **protezione valida in tutto il mondo**.

Tuttavia, all'estero, può essere necessario anticipare i costi delle cure mediche.

Soprattutto in caso di viaggi a lungo raggio, si consiglia di verificare prima della partenza la copertura esistente e di valutare eventuali integrazioni, considerando in particolare le spese per visite mediche o ricoveri ospedalieri, che spesso devono essere pagate sul posto.

Il rischio del rimpatrio sanitario

Un aspetto talvolta sottovalutato è il rimpatrio sanitario, che può **comportare costi molto elevati e non sempre è incluso nella copertura standard**.

Una protezione completa può essere garantita, ad esempio, tramite **l'iscrizione alla Croce Bianca**. Anche polizze viaggio specifiche o servizi di assistenza offrono una tutela maggiore e spesso intervengono in caso di interruzione o annullamento del viaggio.

Conclusione

Una buona preparazione permette di evitare spiacevoli sorprese e di ottenere assistenza rapida in caso di emergenza. Non sempre è necessario stipulare nuove polizze: per viaggiare in sicurezza, spesso è sufficiente conoscere bene le coperture esistenti. Chi verifica la propria assicurazione prima della partenza, può ridurre i rischi e godersi la vacanza con maggiore serenità. **/ih**

Scoprire il mondo, condividere momenti speciali e vivere nuove esperienze: con la giusta preparazione, si parte più spensierati

Raiffeisen punta sulla sostenibilità



COPERTURA ASSICURATIVA IN VACANZA: TUTTE LE INFO UTILI

Da verificare prima della partenza

- La copertura sanitaria e contro gli infortuni è adeguata anche per soggiorni all'estero?
- La polizza prevede il rimpatrio in caso di bisogno?
- L'assicurazione sulla casa copre il furto con scasso durante l'assenza?

Documenti da portare con sé

- Numero della polizza sanitaria e/o infortuni
- Contatti di emergenza
- Modulo europeo di constatazione amichevole (per chi viaggia in auto)

Tutto a portata di mano, anche in viaggio

- Attraverso **l'area clienti personale di Assimoco**, accessibile anche tramite **la Raiffeisen App**, è possibile consultare in qualsiasi momento polizze, coperture assicurative e recapiti utili per l'assistenza.
- Le denunce di sinistro possono essere effettuate facilmente online.

In caso di sinistro

- Documentare l'accaduto e conservare le ricevute
- Contattare la compagnia il più rapidamente possibile

Una copertura aggiuntiva è utile in caso di:

- viaggi a lungo raggio
- spese particolarmente elevate
- soggiorni prolungati

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**.





IMPOSTE

Detrazioni fiscali per i familiari a carico

Con l'anno d'imposta 2025 entrano in vigore importanti modifiche riguardanti le detrazioni fiscali per i familiari a carico.

Sono considerati fiscalmente a carico i familiari che, nel corso dell'anno, hanno percepito un reddito complessivo non superiore a 2.840,51 euro. Per i figli fino a 24 anni d'età, tale limite è elevato a **4.000 euro**. Nel calcolo del reddito si rilevano anche i proventi da immobili assegnati alla "cedolare secca" e quelli percepiti nell'ambito del regime forfettario.

A partire dal 2025, si restringe la platea dei familiari per i quali è possibile beneficiare delle detrazioni. Continueranno a essere considerati tali il coniuge non separato, i figli adottivi, affidati o affiliati, i figli conviventi del coniuge deceduto, nonché gli ascendenti conviventi del contribuente, come genitori e nonni.

Non danno invece più diritto alla detrazione il coniuge separato, sia legalmente sia di fatto, nonché nipoti, generi, nuore, suoceri, fratelli e sorelle, anche se conviventi.

Inoltre, i contribuenti extra-comunitari non possono usufruire delle detrazioni per familiari residenti all'estero.

Particolare attenzione va riservata ai figli a carico. Fino al compimento dei 21 anni, la detrazione fiscale è sostituita dall'assegno unico e universale erogato dall'INPS. Successivamente, è possibile tornare a beneficiare della detrazione, purché siano rispettati i requisiti reddituali previsti dalla normativa. Il diritto cessa al compimento dei 30 anni, salvo il caso di figli con disabilità riconosciuta.

L'importo teorico della detrazione è pari a 950 euro per ciascun figlio. Tale beneficio si riduce progressivamente all'aumentare del reddito del contribuente, fino ad azzerarsi al raggiungimento 95.000 euro lordi annui.

In presenza di più figli, la soglia viene incrementata proporzionalmente. La detrazione è generalmente ripartita in misura pari al 50% tra i genitori non separati, salvo diverso accordo che ne attribuisca l'intero importo al genitore con il reddito più elevato.

È importante non confondere queste detrazioni con quelle riconosciute per specifici oneri sostenuti nell'interesse dei familiari a carico, come spese sanitarie, scolastiche o di trasporto. Tali agevolazioni possono infatti essere concesse anche per figli di età inferiore a 21 anni o superiore a 30, purché siano soddisfatte le condizioni previste.



Luca Lanzingher,
Area Fiscale & Contabile,
Federazione Raiffeisen

RIFORMA ABITARE

Forte richiesta di mutui agevolati e Risparmio Casa

La riforma abitativa introdotta nel 2025 sta producendo risultati concreti. Le agevolazioni suscitano un forte interesse e offrono nuove opportunità per accedere a un'abitazione a prezzi sostenibili.

MUTUI AGEVOLATI PER LA PRIMA CASA

Dal 1° gennaio 2026, il mutuo agevolato si è affiancato agli strumenti di sostegno esistenti, rappresentando il terzo pilastro delle politiche di promozione dell'edilizia abitativa in Alto Adige. La misura mira a favorire acquisto, costruzione e recupero di alloggi destinati al fabbisogno abitativo primario, grazie a un contributo annuale erogato dalla Provincia.

Dal 1° aprile, il beneficio è stato esteso anche agli alloggi destinati al ceto medio e alle unità abitative agricole.

CONSULENZA ABITATIVA, PUNTO DI FORZA DI RAIFFEISEN

Tra il 1° gennaio e il 30 aprile 2026, in Alto Adige, sono stati concessi complessivamente 189 mutui agevolati per un valore totale di 36,27 milioni di euro e oltre il 70% di questi finanziamenti è stato erogato dalle Casse Raiffeisen. L'importo medio dei mutui si è attestato a circa 191.900 euro. Circa due terzi dei prestiti sono stati stipulati a tasso variabile e un terzo a tasso fisso; presso le Casse Raiffeisen, in particolare, la ripartizione è stata pari al 76% per quelli a tasso variabile e al 24% per quelli a tasso fisso.

CRESCE IL RISPARMIO CASA

Anche il modello Risparmio Casa continua a registrare una domanda sostenuta. Sempre dal 1° gennaio al 30 aprile 2026, in provincia sono stati concessi 204 mutui collegati a questo strumento, per un volume complessivo di 23,62 milioni di euro. Le Casse Raiffeisen hanno erogato 124 finanziamenti per un valore totale di 14,25 milioni di euro; l'importo medio è di circa 115.700 euro. **/cr**

Per informazioni su alloggi, finanziamenti e incentivi, rivolgetevi al vostro consulente Raiffeisen



COMMENTO DI BORSA

Elon Musk e la sfida per il dominio nell'IA

Il successo non premia necessariamente chi sviluppa le idee o i prodotti migliori, ma chi sa trasformarli in una proposta capace di conquistare il mercato. Da questo



Martin von Malfè,
responsabile del reparto MIFID-
Compliance, Cassa Centrale
Raiffeisen dell'Alto Adige SpA

punto di vista, Elon Musk è un vero e proprio genio. Come si potrebbe spiegare, altrimenti, la sua straordinaria capacità di attrarre capitali e alimentare aspettative, facendolo diventare il primo trilionario della storia?

Ma cos'è che spinge le persone a puntare i propri risparmi su un "cavallo" di cui nessuno è in grado di prevedere i futuri profitti? È l'effetto gregge, la forte presenza mediatica sui social media, la

narrazione di una conquista del mercato o la speranza che chi è destinato a vincere possa garantire rendimenti sostanziosi anche ai piccoli investitori? Comunque sia, milioni di piccoli risparmiatori stanno nuovamente contribuendo a finanziare la visione di un singolo multimiliardario, una visione di cui oggi non è possibile valutare con certezza né i benefici né i potenziali rischi. Con SpaceX, Musk ha creato un'azienda aerospaziale che si inserisce nella competizione per il dominio nel settore dell'intelligenza artificiale. Nel frattempo, concorrenti come OpenAI e Anthropic preparano la quotazione in Borsa, mentre Alphabet e Meta valutano consistenti aumenti di capitale. In ogni caso, tutti perseguono lo stesso obiettivo: la leadership nel settore dell'IA.

Ma quali conseguenze ha tutto questo per i comuni cittadini? Negli Stati Uniti, il 40% dei tagli occupazionali è già attribuibile a questa nuova tecnologia. Parallelamente, diversi studi segnalano un forte incremento del fabbisogno energetico e idrico legato ai data center. Senza un massiccio potenziamento delle strutture, i prezzi dell'energia potrebbero ulteriormente aumentare in modo rilevante. Gli investitori si trovano così davanti a un dilemma: finanziare uno sviluppo che potrebbe mettere a rischio posti di lavoro, danneggiare l'ambiente e ridurre il potere d'acquisto, oppure rischiare di perdere una delle più grandi opportunità di mercato della nostra epoca, su cui il mondo intero sta scommettendo?





Raiffeisen Talk: eventi stimolanti in un'atmosfera informale dedicati a denaro, carriera e stile di vita, con spunti utili per i giovani

RAIFFEISEN AL FIANCO DEI GIOVANI

Parliamo di te

Oggi i giovani adulti non cercano più soltanto la classica consulenza bancaria, ma un interlocutore che comprenda davvero la loro realtà quotidiana. Con nuovi formati di eventi e un approccio moderno ai temi finanziari, le Casse Raiffeisen si propongono come partner accessibili e alla pari.

Il primo appuntamento, l'ingresso nel mondo del lavoro, gli studi universitari, le incognite sul futuro: i giovani si trovano ad affrontare numerose decisioni importanti. In questa fase, emergono anche nuove esigenze finanziarie, ma spesso le banche vengono percepite come poco vicine ai loro bisogni. In un'epoca in cui molte operazioni si svolgono tramite app, il contatto diretto in filiale può sembrare meno rilevante. È quindi fondamentale interrogarsi su come costruire una vera vicinanza tra istituti bancari e giovani clienti nell'era dei social media.

È proprio qui che intervengono le Casse Raiffeisen il cui obiettivo, al motto **"Parliamo di te"**, è quello di assistere i propri clienti fin dalle prime fasi della loro vita e costruire con loro un rapporto di fiducia. Non si tratta di una consulenza tradizionale o puramente informativa, ma di una relazione duratura in una fase della vita ricca di cambiamenti.

Nuove strade verso i giovani

L'attenzione è rivolta ai ragazzi tra i 19 e i 25 anni, in prevalenza studenti e neolaureati che desiderano costruire attivamente il proprio futuro. Attraverso **innovativi formati di eventi**, le Casse Raiffeisen si avvicinano ai luoghi che loro frequentano. I temi finanziari vengono così collegati alla quotidianità, alle esperienze personali e alle questioni sociali.

Ad esempio, nel corso del "Raiffeisen Talk: Money & Mindset. La realtà dietro la vita dei creator" a Brunico, non si è parlato solo di denaro in senso tradizionale, ma anche del mondo dei social, di ansia da prestazione e autostima. Le content creator Eva Hölzl e Salli Twickler hanno condiviso le loro esperienze personali, spiegando come denaro e approccio mentale influenzino le decisioni quotidiane. A tutti i partecipanti è stato quindi consegnato un biglietto omaggio per il successivo evento "Brunico balla".

Un altro appuntamento dei "Raiffeisen Talk: Money & Mindset" (Parliamo di te e del tuo futuro), tenutosi il 13 giugno nella cornice di Castel Firmiano, aveva come obiettivo quello di ispirare i giovani e offrire loro nuove prospettive. **Gabriel Herrnhof** ha raccontato la nascita della sua **startup "Carnethics"**, mentre **Martin von Malfè e Katharina Ploner – rispettivamente esperto finanziario e consulente Raiffeisen** – hanno fornito preziosi spunti in tema di investimenti, pianificazione del futuro e consulenza personalizzata. La chiusura della giornata, accompagnata da un biglietto gratuito per un evento LaLuna, ha messo in evidenza il carattere del format: informativo, accessibile e basato sull'esperienza diretta.

Con queste iniziative, le Casse Raiffeisen dimostrano che il rapporto bancario moderno va oltre numeri e conti. Ciò che fa la differenza è accompagnare i giovani nei momenti decisivi della loro vita ed essere al loro fianco come partner affidabili proprio quando inizia a prendere forma il loro futuro. **/is**

RAIFFEISEN ONLINE

Informazioni concrete a misura di giovani

Sei alla ricerca di pratici contenuti su finanze, lavoro e prospettive future? Su **www.raiffeisen.it/giovani-adulti** hai a disposizione una piattaforma completamente rinnovata, pensata per accompagnare i giovani nel percorso verso una maggiore autonomia e responsabilità individuale.

L'offerta si concentra su temi concreti della quotidianità, dalla gestione consapevole del denaro alla pianificazione delle finanze, fino all'utilizzo sicuro dei servizi bancari digitali. Attraverso spiegazioni chiare, video e podcast, è possibile approfondire il funzionamento della Raiffeisen App e dell'Online Banking, ma anche conoscere i vantaggi di Raiffeisen Debit Card e carta di credito.

Grande attenzione è dedicata all'ingresso nel mondo del lavoro. Il sito propone suggerimenti pratici per la ricerca di un impiego, la preparazione delle candidature e la gestione dei colloqui. Inoltre, offre vademecum per affrontare i primi passi verso l'indipendenza, ad esempio, nella ricerca di un'abitazione, nelle scelte di mobilità o nelle principali decisioni economiche. Ma non mancano neppure informazioni su previdenza e coperture assicurative. Un ruolo centrale è riservato al concetto di comunità:

diventando socio di una Cassa Raiffeisen, entri a far parte di una rete solida che offre numerosi vantaggi e promuove i valori cooperativi. Il portale segnala infine eventi e iniziative che favoriscono l'incontro, il confronto e la condivisione di esperienze.

Nel complesso, il sito propone un'offerta informativa completa, concreta e facilmente accessibile, che può essere integrata in qualsiasi momento da una consulenza personale. **/is**

- **LA MIA BANCA DIGITALE.**
Tieni sotto controllo le tue finanze tramite app e PC
- **LE MIE POSSIBILITÀ.**
Gestisci in autonomia il tuo denaro
- **LE MIE CONOSCENZE FINANZIARIE.** Prendi le tue decisioni con competenza
- **LA MIA CARRIERA.**
Fai il tuo ingresso nel mondo del lavoro
- **LA MIA INDIPENDENZA.**
Realizza i tuoi sogni
- **LA MIA SICUREZZA.**
Guarda con serenità al futuro
- **LA MIA ADESIONE DI SOCIO.** Entra a far parte di una comunità solida
- **I MIEI EVENTI.**
Vivi nuove esperienze

KONVERTO

Quando la comunicazione diventa un fattore di successo

Per molte imprese individuali e PMI, una comunicazione affidabile è un elemento strategico, che ha fatto della raggiungibilità un fattore di successo determinante. Per questo, Konverto sviluppa soluzioni di comunicazione moderne che ottimizzano i processi aziendali e contribuiscono a mantenere operative le aziende anche in caso di guasti.

La crescente digitalizzazione intensifica le sfide dell'infrastruttura tecnologica. Molti processi dipendono da collegamenti affidabili: un'interruzione della connessione, infatti, può rallentare le attività in ufficio, in officina e in mobilità, con ripercussioni anche su applicazioni cloud, videoconferenze e accesso ai dati.

Infrastruttura solida e assistenza locale

In questo scenario, le soluzioni di comunicazione integrate assumono un ruolo sempre più centrale.

Le aziende sono alla ricerca di sistemi capaci di combinare in un'unica infrastruttura Internet, telefonia e rete, adattandosi con flessibilità alle esigenze operative. L'obiettivo è semplificare i processi, garantire la reperibilità e ridurre gli oneri amministrativi.

Un valore aggiunto è rappresentato dai cosiddetti partner OLO

(Other Licensed Operator), operatori di telecomunicazioni che dispongono di una propria infrastruttura con accesso diretto alla rete.



Le moderne soluzioni di comunicazione assicurano reperibilità, processi più efficienti e maggiore continuità operativa

A differenza dei semplici rivenditori, possono fornire e gestire autonomamente numerosi servizi, assicurando spesso tempi di intervento più rapidi, chiare competenze e una gestione più efficiente dei problemi tecnici.

Konverto rientra tra questi: essendo partner OLO certificato, offre alle aziende altoatesine un pacchetto completo di servizi, dalla connessione Internet alla telefonia, fino alle infrastrutture di rete. Accanto alla qualità tecnologica, assume infatti un ruolo sempre più rilevante anche la presenza sul territorio.

Flessibilità e continuità operativa

Ma stanno cambiando anche le modalità di comunicazione. Sempre più collaboratori lavorano da sedi diverse: tecnologie come VoIP, centralini cloud e applicazioni mobili rendono possibile l'accesso a contatti e informazioni, nonché riunioni flessibili e indipendenti dalla postazione di lavoro.

Parallelamente cresce l'attenzione verso la business continuity, ovvero la capacità di un'azienda di continuare a operare anche in presenza di guasti tecnici. Connessioni ridondanti, sistemi di backup e procedure strutturate per la gestione delle anomalie consentono di limitare al minimo le interruzioni, garantendo la continuità delle attività.

La comunicazione è pertanto molto più di un'infrastruttura tecnica: rappresenta la base su cui poggiano numerosi processi aziendali e costituisce un fattore sempre più determinante per la competitività di un'impresa. /so

Per saperne di più:

<https://konverto.eu/it/smart/business>

KON COMBI

LA SOLUZIONE COMPLETA CHE CRESCE INSIEME ALLA VOSTRA ATTIVITÀ: INTERNET, TELEFONIA E RETE IN UN UNICO PACCHETTO, CON UN REFERENTE DEDICATO.

KON Combi include:

- connessione Internet ad alte prestazioni
- telefonia VoIP e SIP Trunk
- router e componenti di rete
- installazione e assistenza
- supporto personale

DA SAPERE

LA FINANZA SPIEGATA IN PAROLE SEMPLICI

Che cos'è un'IPO?

IPO (acronimo di Initial Public Offering) è il processo attraverso cui un'azienda si quota in Borsa, offrendo per la prima volta le proprie azioni al pubblico. Fino a quel momento, la sua proprietà è generalmente concentrata nelle mani di poche persone, come i fondatori, il management o i primi investitori. Con il collocamento sul mercato, invece, chiunque può acquistare azioni e diventare azionista della società.

L'obiettivo principale di un'IPO è la raccolta di capitale.

I fondi ottenuti dalla vendita delle azioni possono essere utilizzati per finanziare la crescita dell'impresa, sviluppare nuovi prodotti, effettuare investimenti o espandersi in nuovi mercati. Al contempo, la quotazione può aumentare la visibilità e la credibilità della società, che da quel momento è soggetta a maggiori obblighi di trasparenza e a controlli più rigorosi. Prima dell'inizio delle negoziazioni, azienda e banche incaricate dell'operazione definiscono il prezzo di collocamento delle azioni, che dipende da diversi fattori, tra cui situazione economica, prospettive di crescita e domanda da parte dei potenziali investitori. Il primo giorno di contrattazione, il mercato può valutare il titolo in modo diverso rispetto al prezzo iniziale, determinando variazioni anche significative al rialzo o al ribasso.

Per gli investitori, partecipare a un'IPO offre l'opportunità di entrare in una società fin dalle prime ore della sua presenza in Borsa. Queste operazioni suscitano grande interesse, soprattutto quando riguardano marchi noti. Tuttavia, è importante considerare che i titoli di nuova quotazione possono essere particolarmente volatili, poiché dispongono di una storia di mercato limitata e sono accompagnati da aspettative elevate.



A COLLOQUIO

Mangiare bene senza rinunce: ciò che conta davvero

CENNI BIOGRAFICI

Laureata in Scienze dell'alimentazione (BSc, MSc) all'Università di Vienna e terapia nutrizionale applicata (BSc in Health Studies) all'Università di Scienze Applicate di St. Pölten, è membro dell'Associazione tedesca per le allergie e l'asma (DAAB) e della Società austriaca per la nutrizione sportiva (OEGSE), oltre ad aver frequentato corsi di formazione in salute femminile (FEM-Academy OG) e nel campo dei disturbi alimentari (Francoforte). Inoltre, è nutrizionista sportiva certificata (ISMB-Austria), membro della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali) e, dal 2024, segue la nazionale di slittino su pista artificiale. Dal 2019, è terapeuta nutrizionale e dietista con uno studio privato a Gargazzone. Informazioni: ernaehrung-thuile.it



Hanna Thuile, terapeuta nutrizionale ed esperta in scienze dell'alimentazione, è stata relatrice in occasione degli eventi estivi di Raiffeisen InvestmentClub

Oggi l'alimentazione è molto più di una semplice scelta quotidiana: influisce su salute, benessere e prestazioni, ma è anche condizionata da tendenze, mode e informazioni spesso contrastanti. Per fare chiarezza, abbiamo intervistato la nutrizionista Hanna Thuile.

Sig.ra Thuile, di cosa si occupa una terapeuta nutrizionale e cosa la distingue da una consulente per l'alimentazione?

HANNA THUILE. La prima segue persone che convivono con patologie per le quali il regime alimentare rappresenta una componente fondamentale del trattamento, come diabete, malattie gastrointestinali, allergie, intolleranze o disturbi del comportamento legato al cibo. Il suo intervento è personalizzato, si basa su evidenze scientifiche e, nella maggior parte dei casi, si inserisce in un contesto medico, con l'obiettivo di alleviare i sintomi e migliorare la qualità della vita. Si tratta di una professione disciplinata, con un percorso formativo riconosciuto dallo Stato e integrato nel sistema sanitario. La consulenza nutrizionale, invece, non è regolamentata e si rivolge principalmente a persone sane che desiderano prevenire problemi di salute o raggiungere specifici obiettivi di benessere. In questo caso vengono forniti consigli generici, senza finalità terapeutiche.

Con quali problemi si rivolge a Lei la maggior parte delle persone?

Le richieste più frequenti riguardano disturbi digestivi, intolleranze alimentari, malattie metaboliche e problemi legati al peso corporeo. Molti chiedono supporto anche per gestire stanchezza persistente, fame emotiva o abitudini alimentari influenzate dallo stress. In questi casi, non si tratta solo di fornire informazioni ma, in primo luogo, di individuare strategie personalizzate da integrare nella vita di tutti i giorni. Seguo anche gli atleti, sia amatoriali che professionisti, aiutandoli a ottimizzare prestazioni, recupero e preparazione alle gare.

Che influenza ha l'alimentazione su concentrazione e prestazioni nella vita lavorativa?

Incide sulle nostre capacità cognitive più di quanto crediamo. Mantenere stabili i livelli di glicemia aiuta a preservare concentrazione, equilibrio e resistenza mentale nel corso della giornata. Al contrario, pasti irregolari, una scarsa idratazione o un'alimentazione poco equilibrata possono favorire affaticamento, irritabilità e cali di attenzione. Ciò che fa la differenza è lo stile di vita nel suo complesso.

Quali sono gli errori alimentari più frequenti?

Uno dei più comuni è saltare i pasti, spesso per mancanza di tempo, stress o nel tentativo di ridurre l'apporto calorico: questo comportamento può favorire attacchi di fame e spuntini frequenti. Anche mangiare velocemente rende più difficile ascoltare i segnali naturali di fame e sazietà. Nel lungo periodo, una routine alimentare regolare e un rapporto equilibrato con il cibo sono più efficaci di diete rigide o continue rinunce. Inoltre, molti consumano poche verdure e legumi, privilegiando per abitudine pasta, riso e patate. Miglio, orzo, grano saraceno o farro rappresentano valide alternative, ma sono ancora poco conosciuti. ►

Pasti regolari e un approccio consapevole al cibo sono più utili di regole rigide o rinunce costanti

► **Cosa si nasconde dietro l'alimentazione emotiva e come la si affronta dal punto di vista terapeutico?**

Non va interpretata come una debolezza, bensì come una strategia appresa per gestire le emozioni. In questi casi il cibo viene utilizzato non per rispondere a un reale senso di fame, ma per trovare conforto, gratificazione o sollievo dallo stress. Il percorso terapeutico aiuta a riconoscere questi meccanismi, a individuarne le cause e a sviluppare modalità alternative per affrontare tali emozioni. Parallelamente, si lavora per costruire abitudini più regolari.

Quali tendenze attuali ritiene sensate e quali invece discutibili?

Ritengo positivo il crescente interesse verso un'alimentazione prevalentemente vegetale, ricca di fibre e orientata alla varietà e alla sostenibilità. Al contrario, guardo con scetticismo alle tendenze che promuovono divieti rigidi, diete estreme o rimedi miracolosi. Le evidenze scientifiche indicano che i risultati migliori si ottengono attraverso equilibrio e abitudini sostenibili nel tempo, piuttosto che con approcci radicali. Nutro inoltre qualche perplessità nei confronti della crescente diffusione di prodotti proteici altamente processati e dell'uso indiscriminato di integratori alimentari: sebbene possano essere utili, dovrebbero rappresentare un supporto a una dieta equilibrata, non il suo sostituto.

L'intolleranza a lattosio e fruttosio e le allergie sono davvero in aumento o si tratta di una moda?

Nel caso delle allergie si osserva effettivamente un aumento dei casi, anche se le cause non sono ancora del tutto chiare e probabilmente dipendono da una combinazione di fattori (ambientali, alterazioni del microbioma e altri elementi legati allo stile di vita). Per quanto riguarda le intolleranze, incidono molto anche strumenti diagnostici più accurati e una maggiore attenzione al tema.

L'alimentazione incide sulle nostre prestazioni cognitive più di quanto pensiamo



Un'alimentazione sana dev'essere varia, poco elaborata ed equilibrata

Allo stesso tempo, oggi, molti disturbi tendono a essere associati più facilmente all'alimentazione. Per questo, è importante evitare di escludere in autonomia determinati cibi, rivolgendosi sempre a professionisti qualificati.

Tra bambini e adolescenti, sono in aumento sovrappeso e disturbi alimentari. Qual è l'approccio terapeutico corretto?

In questi casi, è fondamentale molta sensibilità. L'obiettivo non dovrebbe essere la perdita di peso in sé, bensì l'incentivazione di abitudini alimentari sane e di un rapporto positivo con il proprio corpo. Pasti regolari, una routine ben strutturata e un clima sereno intorno al cibo rappresentano elementi essenziali. Spesso il lavoro terapeutico coinvolge anche i genitori, affinché possano fungere da esempio. In presenza di disturbi alimentari è invece importante intervenire tempestivamente, affidandosi a centri specializzati che garantiscano una presa in carico multidisciplinare, con il coinvolgimento di medici, psicologi e terapisti nutrizionali.

Qual è il consiglio alimentare concreto che darebbe ai nostri lettori?

Seguite un'alimentazione varia, equilibrata e il più possibile basata su alimenti freschi, adattandola alla vostra quotidianità. Più che rincorrere le mode del momento, è importante adottare abitudini semplici e sostenibili nel tempo. Verdura, frutta, legumi e cereali integrali dovrebbero costituire la base dell'alimentazione, affiancati da fonti proteiche e grassi di qualità. Anche la regolarità dei pasti, un'adeguata idratazione, una cucina poco elaborata e il piacere di mangiare svolgono un ruolo fondamentale. La costanza conta molto più della perfezione. /is

NEWS DALLE CASSE RAIFFEISEN

gente & paesi

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB – EVENTI ESTIVI

Due serate tutte “da mordere”



Da sx, Michaela Hafner, sommelier delle mele, Hanna Thuile, terapeuta nutrizionale e dietista, insieme a Gernot Häufner, presidente di Raiffeisen InvestmentClub

Gli eventi estivi organizzati quest'anno da Raiffeisen InvestmentClub, cui ha fatto da sfondo la suggestiva cornice di Castel Mareccio, hanno avuto come temi centrali la salute, il gusto e il mondo delle mele.

“A cosa serve il denaro se, in età avanzata, non si è più in grado di godersi ciò che si è risparmiato?”, è il quesito posto da **Gernot Häufner, presidente di Raiffeisen InvestmentClub**, nel suo discorso di benvenuto. Oltre a promuovere la cultura finanziaria e la previdenza,

questa associazione approfondisce infatti anche temi che contribuiscono a una vita consapevole e appagante.

La terapeuta nutrizionale e dietista Hanna Thuile, con l'intervento intitolato “Fare chiarezza per un'alimentazione più sana e gustosa”, ha illustrato il percorso per affidarsi a una dieta equilibrata senza rinunce né regole complicate, oltre ad aver sfatato alcune convinzioni errate e fornito pratici consigli per integrare gradualmente sane abitudini nella vita quotidiana.



Hanna Thuile ha offerto preziosi spunti per un'alimentazione consapevole



Le serate estive si sono concluse con stimolanti momenti di confronto

Nella seconda parte della serata, **Michaela Hafner, coltivatrice e sommelier delle mele**, ha accompagnato gli ospiti alla scoperta della degustazione professionale di questo frutto. Coinvolgendo tutti e cinque i sensi, i partecipanti hanno potuto scoprire diverse varietà e apprezzarne la ricchezza di profumi, sapori, consistenze e aromi. Le serate estive, cui hanno preso parte circa 260 membri dell'InvestmentClub, si sono concluse con un buffet e piacevoli momenti di confronto nella suggestiva atmosfera del cortile di Castel Mareccio.

CASSA RAIFFEISEN WIPPTAL

Gita sociale: una giornata tra mele, sapori e convivialità

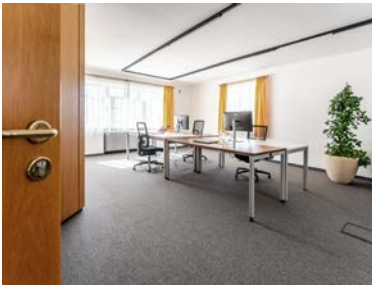
Durante l'assemblea generale di quest'anno, tra i soci presenti della Cassa Raiffeisen Wipptal sono stati sorteggiati alcuni buoni per partecipare alla gita sociale. I fortunati vincitori hanno trascorso una piacevole giornata in Val di Non, cuore della melicoltura trentina: il 20 maggio, hanno preso parte a una visita guidata del **consorzio cooperativo Melinda**, durante la quale hanno avuto l'opportunità di conoscere da vicino questo eccellente frutto regionale.

La giornata è proseguita all'insegna della buona tavola presso la **Sidreria Melchiori**, dove gli ospiti sono stati accolti con un aperitivo seguito da un pranzo conviviale a base di specialità del territorio. A chiudere l'esperienza, un ricco buffet presso l'Hotel Rosскоп, che ha consentito di trascorrere ancora qualche momento in compagnia. La gita sociale ha offerto così una riuscita combinazione di informazione, gastronomia e convivialità.



I soci della Cassa Raiffeisen Wipptal durante la gita in Val di Non

Posti di lavoro flessibili nella nuova area di coworking



CASSA RAIFFEISEN SCHLERN-ROSENGARTEN

Inaugurati i nuovi spazi di coworking a Fiè

Lavorare in un ambiente moderno, flessibile e aperto alla collaborazione: è questa la filosofia alla base del nuovo spazio di coworking inaugurato a Fiè il 27 maggio dalla Cassa Raiffeisen Schlern-Rosengarten.

Durante la cerimonia di apertura, gli interessati hanno avuto l'opportunità di conoscere da vicino le caratteristiche di questa nuova proposta.

La struttura offre diverse soluzioni di utilizzo: dall'ufficio individuale, denominato "unser Stübele", a un'area condivisa con sei postazioni di lavoro, fino a una spaziosa sala riunioni, messa gratuitamente a disposizione delle associazioni locali. L'inaugurazione, svoltasi in un clima piacevole, si è conclusa con un rinfresco. Con questa iniziativa, la Cassa Raiffeisen crea un innovativo punto di incontro, dedicato a imprenditori, liberi professionisti e creativi. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.coworkingvoels.it

I bambini hanno seguito con grande interesse la consegna dei premi



CASSA RAIFFEISEN BASSA VALL'ISARCO

Festa di Sumsi, un pomeriggio all'insegna dell'allegria

In occasione della tradizionale Festa di Sumsi, organizzata dalla Cassa Raiffeisen Bassa Vall'Isarco, la piazza del paese di Laion si è trasformata in un vivace luogo di incontro per bambini e famiglie. Numerosi partecipanti di ogni età hanno contribuito a creare un'atmosfera coinvolgente, rendendo l'evento un grande successo.

Tra i momenti più attesi, la premiazione a livello locale dei numerosi elaborati creativi che hanno preso parte al 56° Concorso Internazionale per la Gioventù. A rendere ancora più speciale la giornata non è mancata la presenza della simpatica mascotte Sumsi, mentre il clown mimo *Jordi in Slalom* ha conquistato il pubblico con divertenti sketch e momenti di intrattenimento pensati per i più piccoli. Grande partecipazione si è registrata anche nell'area dedicata al fai-da-te e ai tatuaggi, organizzata dalla sezione locale dell'Associazione delle famiglie cattoliche. Tra giochi, attività manuali, gelati, popcorn e bevande, i bambini hanno trascorso un pomeriggio all'insegna del divertimento e della spensieratezza.

CASSE RAIFFEISEN

Insieme per una buona causa

La Run for Life Alto Adige, svoltasi il 23 maggio 2026, ha riscosso un grande successo, contribuendo a sensibilizzare l'opinione pubblica su Alzheimer e Parkinson. Lungo la pista ciclabile dal Brennero a Salorno si sono alternate numerose staffette, accomunate da un obiettivo: richiamare l'attenzione su queste patologie e promuovere l'attività fisica come supporto per rallentarne la progressione. L'iniziativa è stata sostenuta dalle Casse Raiffeisen, in particolare Wipptal e Cassa Rurale di Salorno, mentre quella di Lagundo ha finanziato le quote di iscrizione degli studenti del WIFO di Merano che vi hanno preso parte.

Durante la cerimonia conclusiva, Alfred Monsorno, responsabile di Run for Life, insieme a Christian Tanner, direttore generale della Federazione Raiffeisen, Peter Ranigler, in rappresentanza di Cassa Raiffeisen Wipptal e Cassa Rurale Salorno, e a Jürgen Braun, direttore di Kiku Apple, ha consegnato un assegno di 12.000 euro alle associazioni **Parkinson Aktiv e Alzheimer Alto Adige**. Ulrich Seitz, presidente di quest'ultima, ha espresso un sentito ringraziamento a tutti i sostenitori dell'iniziativa.



Da sx, Ulrich Seitz, presidente dell'Associazione Alzheimer Alto Adige, Hubert Messner, assessore provinciale alla salute, Alfred Monsorno, responsabile di Run for Life, Roland Lazzeri, sindaco di Salorno, Christian Tanner, direttore generale della Federazione Raiffeisen, Peter Ranigler, presidente della Cassa Rurale di Salorno, Jürgen Braun, direttore di Kiku Apple, Franz Wimmer, presidente di Parkinson Aktiv

Alla festa d'estate di Konverto regnava un'atmosfera rilassata



FESTA D'ESTATE KONVERTO

Un'occasione di condivisione e crescita comune

All'inizio di giugno, Konverto ha riunito i propri collaboratori presso la Cantina Colterenzio di Appiano per il tradizionale appuntamento estivo. La serata ha rappresentato un'importante occasione per ritrovarsi al di fuori del contesto lavorativo e celebrare insieme i risultati raggiunti negli ultimi mesi.

Con oltre 170 collaboratori, quest'azienda si conferma una delle principali realtà altoatesine nel settore dell'IT e della digitalizzazione. In un clima informale e rilassato, colleghe e colleghi provenienti da diversi team hanno avuto modo di confrontarsi, conoscersi meglio e consolidare relazioni personali. In un settore in continua evoluzione, infatti, collaborazione e fiducia rappresentano elementi fondamentali quanto le competenze tecniche. La festa ha contribuito anche a rafforzare lo spirito di squadra e la cultura aziendale.

CASSA RAIFFEISEN DELLA VAL PASSIRIA

Un nuovo pulmino per l'AVS San Leonardo

Il 4 giugno è stato ufficialmente consegnato all'AVS San Leonardo il nuovo pulmino, acquistato grazie al prezioso sostegno della Cassa Raiffeisen della Val Passiria.



Da sx, Karl Hofer (presidente della Cassa Raiffeisen della Val Passiria), Peter Ennemoser, Dorothea Fauner, Martin Hofer (responsabile della sezione locale dell'AVS San Leonardo), Georg Kofler, Dieter Bernhart, Stephan Kuppelwieser (vice-direttore della Cassa Raiffeisen)

Il veicolo sarà utilizzato per le numerose attività dell'associazione, tra cui escursioni, arrampicate, eventi e iniziative dedicate ai giovani, garantendo un trasporto sicuro e funzionale sia per i partecipanti che per l'attrezzatura. Durante la cerimonia di consegna, i rappresentanti della sezione locale del club sportivo hanno espresso il proprio ringraziamento alla banca per il contributo ricevuto. Attraverso il sostegno alle associazioni del territorio, la Cassa Raiffeisen conferma il proprio impegno a favore della vita sociale e del volontariato. La banca augura all'AVS San Leonardo ancora molte esperienze e momenti di condivisione grazie al nuovo mezzo.

FONDAZIONE RAIFFEISEN
LANA

La conoscenza
come miglior
difesa dalle frodi



Da sx, Thomas Karnutsch, comandante della Polizia locale di Lana, Harald Werth, presidente della Fondazione Raiffeisen Lana, il sindaco di Lana Helmut Taber e Cesare Miniucchi, comandante dei Carabinieri di Lana

Le truffe assumono ogni giorno forme sempre più sofisticate: dai tradizionali raggiri ai messaggi di phishing, fino alle telefonate fraudolente e alle false offerte online. In un contesto sempre più digitale, informazione e consapevolezza diventano strumenti essenziali per tutelarsi.

Con questo obiettivo nasce la campagna **“CLICCA. La conoscenza protegge. Decidere insieme in sicurezza”**, promossa congiuntamente da Comune di Lana, Fondazione Raiffeisen Lana e Carabinieri. L’iniziativa, presentata ufficialmente il 10 giugno presso la Residenza Rosengarten, mira a sensibilizzare la popolazione su queste tematiche, fornendo informazioni utili e indicazioni pratiche per affrontare in modo sicuro le situazioni quotidiane.

CASSA RAIFFEISEN
BASSA VENOSTA

Una giornata tra
storia, cultura
e convivialità

A fine maggio, una quarantina di soci della Cassa Raiffeisen Bassa Venosta ha partecipato alla tradizionale gita sociale insieme al presidente Wolfram Gapp, al direttore Manfred Leimgruber, ai membri degli organi sociali e ai collaboratori della banca.

La prima tappa è stata Castel Roncolo a Bolzano, dove una visita guidata ha permesso ai presenti di ammirare i celebri affreschi che raccontano la vita cavalleresca e cortese del Medioevo.

Il viaggio è proseguito a Collepietra, dove il museo locale ha offerto un'affascinante panoramica sulla vita contadina e sulle tradizioni artigianali del passato. Gli ambienti originali e i numerosi reperti esposti hanno consentito di immergersi nella storia e nella cultura della Val d'Ega. La giornata si è conclusa in un clima conviviale presso l'Hotel Oberwirt “WeiBes Kreuz”, dove i partecipanti si sono ritrovati per la cena.



I soci della Cassa Raiffeisen Bassa Venosta in visita a Bolzano e Collepietra

Foto di scena da “Il giro del mondo in 80 giorni” (Theater mit Horizont, Vienna)



SÜDTIROLER
KULTURINSTITUT

Tutti a teatro!

Per gli scolari, una visita a teatro è un'esperienza speciale: entrare in una grande sala, lasciarsi ammaliare da scenografie, luci e attori, seguire storie emozionanti e immergersi in mondi nuovi. Un'occasione capace di ispirare non solo i più piccoli...

Anche per il prossimo anno scolastico, il **Südtiroler Kulturinstitut propone il suo apprezzato programma, reso possibile da molti anni grazie al generoso sostegno di numerose Casse Raiffeisen.** Il cartellone prevede due tournée di una settimana ciascuna, con la partecipazione di affermate compagnie teatrali per l'infanzia dell'area germanofona. A ottobre, il *Theater mit Horizont* di Vienna porterà in scena il celebre romanzo **Il giro del mondo in 80 giorni** in una vivace versione musicale per bambini, arricchita da danze e canzoni. A gennaio sarà invece la volta di **Moby Dick**, proposto dal *Theater des Kindes* di Linz, che darà vita all'intramontabile storia della balena bianca e del capitano Achab con una scenografia essenziale e originali soluzioni registiche. Maggiori informazioni: www.kulturinstitut.org

RAIFFEISEN SERVIZI ASSICURATIVI

Un nuovo management
per affrontare le sfide
future

Durante l'assemblea generale di aprile scorso, Raiffeisen Servizi Assicurativi ha definito la composizione dei propri organi societari per il prossimo mandato. Nel corso della successiva seduta costitutiva del Consiglio di amministrazione, tenutasi a maggio, Herbert Von Leon è stato eletto **presidente**, mentre **Simon Ladurner** è stato confermato nel ruolo di **vicepresidente**.



Il nuovo management di Raiffeisen Servizi Assicurativi: il direttore Arno Perathoner (a sx) e il presidente Herbert Von Leon

La nuova composizione del Consiglio coniuga continuità e nuove prospettive. Ne fanno parte i direttori delle Casse Raiffeisen e il **direttore generale della Federazione Raiffeisen, Christian Tanner**; con l'ingresso di **Susanne Huber, direttrice della Cassa Raiffeisen Etschtal**, si arricchisce inoltre di una rappresentanza femminile. Anche il Collegio sindacale è stato confermato per un secondo mandato, garantendo stabilità nella governance aziendale.

Grazie a una solida esperienza nel settore e a una costante attenzione alle esigenze delle Casse Raiffeisen locali, Raiffeisen Servizi Assicurativi intende proseguire il proprio percorso di sviluppo, coniugando affidabilità e innovazione nel comparto assicurativo.

David Zanolli, nuovo responsabile di filiale



CASSA RURALE DI
SALORNO

Nuovo responsabile dell'area
mercato

La Cassa Rurale di Salorno rafforza la propria struttura manageriale con l'ingresso di **David Zanolli in veste di responsabile dell'area mercato.**

Dopo aver completato gli studi presso l'Università Bocconi e quella di Trento, Zanolli ha maturato una significativa esperienza lavorando presso Banca Popolare, Cassa di Risparmio, Deutsche Leasing AG e, successivamente, come direttore della filiale bolzanina di Mediocredito Trentino-Alto Adige. Grazie alle competenze acquisite e alla sua visione manageriale, contribuirà al raggiungimento degli obiettivi strategici dell'istituto, rafforzando ulteriormente la vicinanza a soci e clienti. Il Consiglio di amministrazione, la direzione e l'intero team della banca gli hanno rivolto un caloroso benvenuto, esprimendo soddisfazione per l'avvio di questa nuova collaborazione.

CASSA RAIFFEISEN BRUNICO

Grande partecipazione ai workshop
digitali per anziani

Per assistere le persone anziane nell'utilizzo delle tecnologie digitali, la Cassa Raiffeisen Brunico ha organizzato una serie di sette workshop pratici dedicati a queste applicazioni nella vita quotidiana e in ambito finanziario. L'iniziativa ha riscosso un **notevole interesse**, coinvolgendo complessivamente **236 partecipanti**.

Durante gli incontri sono stati affrontati temi legati all'utilizzo di questi strumenti e alle principali norme di sicurezza, con spiegazioni chiare e facilmente comprensibili. Particolarmente apprezzata è stata l'atmosfera informale, che ha favorito il dialogo e dato spazio alle domande individuali. I workshop hanno rappresentato un'importante occasione per acquisire maggiore sicurezza e autonomia nell'utilizzo delle nuove tecnologie. L'elevata adesione e i numerosi riscontri positivi confermano l'importanza di iniziative che favoriscono l'inclusione e la partecipazione digitale.



Imparare in un'atmosfera rilassata: i workshop hanno riscosso grande successo

La Lyfialm in posizione idilliaca

AVVENTURE NELLA NATURA

Alta Via di Martello

Dal fondo della Val Martello nei pressi del Rifugio Genziana, percorriamo l'Alta Via di Martello fino allo Stallwies e al Rio Plima, passando per Malga Peder e Lyfialm.

In autobus raggiungiamo il Rifugio Genziana, in fondo alla Val Martello. La nostra meta non è uno dei ghiacciai circostanti, bensì **l'Alta Via di Martello**, che si snoda lungo i pendii soleggiati verso l'uscita della vallata. Inizialmente, imbocchiamo la forestale n. 8 e saliamo lungo il sentiero n. 39 fino a Malga Peder, ora bivacco self-service dell'AVS.



Da qui, procediamo fino alla Lyfialm, spesso molto affollata grazie alla sua facile accessibilità: una sosta ci alletterebbe, ma la strada è ancora lunga e, pertanto, proseguiamo la nostra escursione.

Tra malghe, lariceti e viste sui ghiacciai
Superando malghe soleggiate e radi lariceti, il tracciato si snoda verso lo sbocco della vallata. Una panoramica sporgenza rocciosa si affaccia sul suggestivo Lago di Gioveretto e sui Tremila con loro ghiacciai in fondo alla vallata. Per quanto tempo ancora potremo ammirarli?

Vista panoramica sul Lago artificiale di Gioveretto



In cammino nel regno del gipeto
Con un po' di fortuna, proprio come è capitato a noi, è possibile avvistare un gipeto volteggiare sopra i pendii. Questi rari rapaci sono stati reintrodotti nel Parco Nazionale alcuni anni fa e una coppia ha persino nidificato nei paraggi.

Attraverso il bosco Kandlwald raggiungiamo la Val di Rosim e proseguiamo verso Malga Schluder nell'omonima valle. Il percorso è un continuo saliscendi attraverso i lariceti fino allo **Stallwies**, ideale per una sosta prima di scendere verso il Waldheim sul sentiero n. 5. Proseguiamo la nostra escursione lungo il Rio Plima fino al Café Hölzlerle, dove una sosta è quasi d'obbligo per gustare le fresche specialità a base di fragole locali, così da concludere piacevolmente il nostro sfaccettato tour.

"Il Parco Nazionale dello Stelvio propone interessanti visite guidate: una di queste è 'Il gipeto impara a volare', consigliata a tutti gli amanti della natura e delle escursioni"

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Dal Rifugio Genziana seguiamo inizialmente il sentiero n. 8 fino al bivio per Malga Peder. Da lì proseguiamo sul n. 35 fino alla Lyfialm. Procediamo poi sul n. 8 fino allo Stallwies e scendiamo al Waldheim sul n. 5, raggiungendo il Café Hölzlerle sul n. 36.

DATI DEL TOUR

Percorso: 17,7 km
Durata: 7.30 h
Salita: 625 m
Discesa: 1.410 m
Difficoltà: media

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



Artrosi e sport

L'artrosi è una malattia cronica delle articolazioni, causata dalla degenerazione della cartilagine. Chi ne soffre spesso avverte dolore, rigidità e mobilità limitata, soprattutto a ginocchia, anche e mani.

☑ COSA È CONSIGLIATO FARE?

Sono particolarmente indicati gli sport di resistenza che non sollecitano le articolazioni, come nuoto, ciclismo, aquagym o nordic walking: l'attività fisica è importante per mantenere il metabolismo articolare e un leggero allenamento di forza può contribuire al rafforzamento della muscolatura. In aggiunta, gli esercizi di coordinazione e agilità sono essenziali, perché prevengono gli infortuni. In ogni caso, l'allenamento dovrebbe essere regolare, moderato e controllato, con pause, monitoraggio del dolore e, se necessario, accompagnamento fisioterapico. Poiché le articolazioni affette da artrosi sono poco irrorate di sangue, durante l'attività è fondamentale mantenerle calde, ad esempio, con bendaggi o calze.



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

COSA È MEGLIO EVITARE?

Le discipline molto impegnative, come il jogging su terreni duri, gli esercizi di salto o gli sport di contatto e quelli di squadra, come il calcio, che sollecitano eccessivamente le articolazioni con arresti rapidi, bruschi cambi di direzione e velocità elevate, oltre a indurre facilmente a superare i propri limiti personali.

LIBRI

Caroline Wahl:
“22 vasche”

La vita di Tilda Schmitt è scandita da una routine serrata: lavoro al supermercato, università, piscina, spesa, casa. Ogni giorno la aspetta Ida, la sorellina di 10 anni, silenziosa e dolce, che disegna e la segue in piscina quando piove. Tilda fa sempre 22 vasche, senza pause: da quando il padre se n'è andato, la madre ha cominciato a bere e Ida è arrivata senza un padre, i numeri sono il suo rifugio.

Tilda vive in una casa triste in una città che odia, con gli amici ormai lontani. Un giorno, in piscina, incontra un ragazzo bellissimo e sfuggente che, come lei, fa 22 vasche. Nel mentre, un professore le propone un dottorato a Berlino, schiudendole un futuro possibile. Ma che fare con Ida, con la madre e con tutte le responsabilità che la inchiodano? Una vasca dopo l'altra, Tilda cerca una via per tornare a respirare.



Caroline Wahl: “22 vasche”, Editore: BEAT, EAN: 9791255022381, 208 pagine, prezzo: 12,00 euro



RICETTE

Ghiaccioli alla
pesca e lampone

Questo gelato, pronto in un attimo, è una rinfrescante prelibatezza per grandi e piccini. Tagliare la pesca a fette e frullarla insieme ai lamponi e al latte. Dolcificare con sciroppo d'acero a piacere. Versare il composto negli stampi per ghiaccioli e inserire i bastoncini di legno. Lasciarli raffreddare in freezer per almeno 6 ore. Togliarli dagli stampi e servirli ghiacciati.

PER 6 GHIACCIOLI

- 1 pesca matura
- 120 g di latte
- 100 g di lamponi
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (facoltativo)

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



Una lingua parlata in Alto Adige	Ridurre la secchezza alla pelle	La Fanny celebre ballerina austriaca	La Sander stilista Lo zio degli Spagnoli	Non numerosi	Il nome del "papa buono"	
	4				Lettere pari di Livigno	
Valle alpina nei pressi di Merano	Roditore domestico sud-americano	Elemento da chip Dice mes-sa, abbr.				
				Patrono dei Vigili del Fuoco	Un terribile virus Acca senza c	1
Dipinse Guernica Città del Brasile			2	È simile alla martora Fa coppia con lui		
					Un lago delle Dolomiti	Ama Tristano
Abbazia in Valle Isarco	In mezzo al giro Allea ... est		Colpevole confesso	7	Conteni-tore per rifiuti, in inglese	
			Il grande Newman	Perdere la calma		
Controlla i diritti d'autore	Il fiume di Béziers	Capo della Spagna mediter-ranea		Alimenti	Ai lati dell'arma-dio	Fiume tedesco, affluente del Meno
Consorzio Nazionale Imballaggi	3			Si indos-sano Alieno di Spielberg		
					5 Caspar ..., compositore e organista tedesco	
Tipico dol-ce locale Non più in vigore					Strumento musicale turco	6

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



IL SEGRETO DI UNA
COMUNICAZIONE EFFICACE

L'impatto
del silenzio

Il silenzio viene spesso percepito come sgradevole. Molte persone temono le pause nella conver-sazione e si sforzano di riempire ogni vuoto con le parole. Tuttavia, il sociologo canadese Erving Goffman è giunto alla conclusione che il silenzio consapevole è una forma di comunicazione silenziosa ma potente, in grado di trasmet-tere sottili segnali di superio-rità, presenza e forza interiore, soprattutto nelle trattative o nelle conversazioni difficili. Una breve interruzione sortisce l'effetto di una pausa di rifles-sione: *mi prendo il tempo per ascoltarti davvero e rifletto prima di parlare.* Questi momenti dimostrano un ascolto attento, lasciando che le parole dette manifestino il loro significato. Al contrario, parlare in modo costante e veloce tradisce spesso insicurezza.

Il silenzio dà peso alle parole.

Chi tace consapevolmente, invita il proprio interlocutore a riflettere, creando spazio per l'apertura. Nella cultura giapponese, ad esempio, le pause nella conversazione sono considerate un'espressione di rispetto e attenzione.

Suggerimento: il silenzio non è vuoto, ma rafforza l'impatto delle parole. Chi impara a utilizzare le pause in modo mirato, risulta **più calmo, lucido e convincente.**



Raiffeisen

Più vicini. Più banca.

It's about you.

Quando si tratta di te.
Raiffeisen.

Per tutto ciò che conta in questo momento.

Che si tratti del primo lavoro, degli studi, di una nuova casa o di un grande viaggio, ti accompagniamo nel tuo percorso.

Vieni a trovarci nella tua Cassa Raiffeisen o online.

www.raiffeisen.it/giovani-adulti