

Familienhörbuch: Eine Stimme fürs Leben

LR Dr. Hubert Messner: Gesundheit und Vorsorge

Socken für Herz und Füße

Landesversammlung 2024:
Bertagnolli folgt auf Schacher



S. 07



S. 14



S. 43

- 3-5 Familienhörbuch: Mark Marsh-Hunn
Eine Stimme fürs Leben
- 7 Interview: LR Dr. Hubert Messner
- 10 Dr. Michele Comberlato: Übergang
- 12 Einmal im Monat BRCA Ambulanz
- 14 Der Raum der Stille

- 16 Der Kommentar
- 17 Landesversammlung 2024
- 19 Rekord-Primeln
- 21 Projekt Socken: Von Herz bis Fuß
- 23 AGENDA kompakt 2/2024
- 43 Ein offenes Ohr im Vinschgau

- 44 mamazone: Wir wollen es wissen
- 44 In memoriam Donatella Di Stasio
- 45 Der Pustertaler Benefizlauf 2024
- 46-61 Was ist los in den Bezirken?
- 62 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Mitglieder und liebe Leserinnen und Leser,

Mein erstes Editorial. Ich gebe zu, ich bin etwas aufgeregt, aber gleichzeitig auch gelassen, froh, mich einbringen zu können. Langweilig wird es mir sicher nicht in den nächsten Jahren! Wir leben in einer sehr herausfordernden Zeit. Nicht nur auf lokaler, nationaler und globaler Ebene, sondern auch in unserer kleinen – und für uns umso wichtigeren - Welt der Krebshilfe. Es sind Veränderungen im Gange, die unsere ganze Aufmerksamkeit erfordern, ebenso wie die Bereitschaft, angemessen zu reagieren und die richtigen Antworten zu finden. Junge Menschen klopfen an unsere Türen: Dreißig- und Vierzigjährige mit bereits schwerwiegenden und fortgeschrittenen Diagnosen. Junge Menschen, mitten im Leben, mit kleinen Kindern. Krebs ist längst nicht mehr nur eine Krankheit des fortgeschrittenen Alters, sondern wird zunehmend auch zu einem Problem,

das junge Menschen betrifft. Darauf müssen auch wir uns einstellen. Wir müssen nicht nur den Generationswechsel beschleunigen, sondern vor allem unser Angebot an diejenigen anpassen, die noch voll im Berufsleben stehen, familiäre und berufliche Verpflichtungen haben, andere Bedürfnisse und Interessen als Betroffene jenseits der sechzig. Konkrete Unterstützung, Informationen, wie sich und die Familie während der Krankheit organisieren, wie ein noch junges Leben nach der Krankheit wieder in den Griff bekommen u.v.a.m. Es braucht, Selbsthilfegruppen, um sich nicht allein zu fühlen. Die Möglichkeit, über verschiedene soziale Medien zu interagieren. Andere Uhrzeiten für Treffen und Therapiegruppen, Malerei, Yoga, Qi Gong usw. Ich bin offen und bereit, bereit zuzuhören, bereit Bedürfnisse zu erkennen und bereit für Veränderungen, wo nötig, bereit, anzupacken. Und natürlich

mit mir auch alle Mitarbeiter und Freiwillige in der Krebshilfe! Dann habe ich noch ein Herzensanliegen. Etwas, das für mich seit jeher äußerst wichtig ist. PRÄVENTION und INFORMATION: Durch unsere Zeitung Die Chance - La Chance, über unsere Social Media Kanäle, Radiospots, über WhatsApp, über die von uns organisierten Initiativen. Es ist schon viel getan worden, ich werde daran arbeiten, diesen Weg noch weiter auszubauen. Ebenso wie die Kommunikation. Und eine Bitte: Wenn ihr Ideen habt, Vorschläge, Projekte, Probleme, auch Kritik, zögert nicht, mich zu kontaktieren. Unter der Mobilnummer 335 1211393 oder per E-Mail bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it.

Eure Maria Claudia Bertagnolli



Maria Claudia Bertagnolli
Präsidentin

Was bleibt

Ein junger Mann stirbt an Krebs und hinterlässt seine Lebensgeschichte



Ein junger Mann erhält eine Diagnose. Hodenkrebs in fortgeschrittenem Stadium, bereits metastasiert. Seine kleine Tochter Emma ist gerade 12 Wochen alt. Er nimmt den Kampf gegen die Krankheit auf, nach zwei Jahren, am 7. März 2024, verliert er ihn. Vor seinem Tod nimmt der 36jährige Mark Marsh-Hunn mit professioneller Hilfe ein Hörbuch für seine Tochter auf. Seine Eltern müssen mit der Trauer um den Tod ihres Sohnes fertig werden. Und denken dabei auch an andere.

Peter Marsh-Hunn ist bekannt in Südtirol. Generationen haben dank ihm Englisch gelernt. Gründer der Piccadilly-School for English, Prüfer für Sprach-Zertifikationen, Kursleiter an der Freien Universität Bozen und heute auch Guide für amerikanische Touristen, die Südtirol besuchen. Seine Frau, Gerti Renner, ist ebenfalls Lehrerin. Vor zwei Jahren, zurück von einem längeren Aufenthalt in Süditalien, erhalten sie eine Nachricht von ihrem Sohn Mark, der seit 15 Jahren in Freiburg lebt und arbeitet. Der begeisterte Alt-Historiker ist Lehrbeauftragter an der Fakultät für Alte Geschichte an der Universität Freiburg. Er schreibt Bücher, nimmt an Ausgrabungen teil, erforscht das Alltagsleben der alten

Griechen und schreibt seit neun Jahren an einer Art historischen Roman, geschrieben im Stil eines Film-Scripts, weiß junge Menschen für sein Fachgebiet zu begeistern. Er kündigt den Eltern einen dringenden Video-Call an. Was er ihnen mitteilen wird, reißt ihre Welt entzwei. Eine Diagnose. Hodenkrebs in fortgeschrittenem Stadium, Metastasen in Gehirn und Lunge. Die ersten Anzeichen hatte Mark lange mit Covid-Symptomen verwechselt und sich immer wieder mit negativem Ergebnis auf das Virus getestet.

„Mark war ein hundert Prozent offener und ehrlicher Mensch“, sagt Peter Marsh-Hunn. Und dies galt auch für seinen Um-

gang mit der Krankheit. Krebs war kein neues Thema in der Familie. Gerti Renner selbst erkrankte vor vielen Jahren an Krebs, Peters Mutter sogar zweimal und auch der jüngere Sohn von Gerti und Peter, Daniel, war an Hodenkrebs erkrankt, der glücklicherweise früh diagnostiziert und geheilt werden konnte. Tests ergeben keinen Hinweis auf eine familiäre genetische Mutation.

Mark nimmt den Kampf auf. Die Uniklinik Freiburg ist deutschlandweit und auch darüber hinaus bekannt für die modernen Therapieeinrichtungen. Mehrere Chemo- und Strahlentherapien, eine Immuntherapie, auf die der bereits geschwächte Or-

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Gesundheit

Salute



DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.

Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Marconistrasse 1b, 39100 Bozen, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

In das staatliche Einheitsregister des Dritten Sektors (RUNTS) eingeschrieben Nr. Verzeichnis 103668 - 27.02.2023.

Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003. Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe Chefredakteurin: Dr. Nicole Dominique Steiner

Fotos: Othmar Seehauser Titelbild: Penserjoch Richtung Zinsler Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen Druck: Athesia Druck GmbH, Bozen Nächste Ausgabe: Dezember 2024



ganismus nicht anspricht, Reha-Therapien aufgrund einer durch die Therapien verursachten Polyneuropathie und auch die Suche nach Alternativen, zusätzlich zur Schulmedizin. Naturheilkunde, Ketodiät. Er versucht, so viel Zeit wie möglich zuhause zu verbringen, Familienleben mit seiner Partnerin Hanna und der kleinen Emma. Zeiten der Hoffnung wechseln ab mit Rückschlägen. Vater Peter: „Wir haben immer gehofft, dass er nicht stirbt, aber wir haben darüber gesprochen, dass er sterben könnte.“

Ein Glücksfall für die Eltern: Neben der Wohnung ihres Sohnes in Freiburg befindet sich eine kleine Garçonniere eines befreundeten Arztes. Er stellt diese den Eltern kostenlos zur Verfügung. „Wir haben die letzten zwei Jahre hauptsächlich in Freiburg verbracht, konnten helfen, wann es uns gebraucht hat, aber wir störten nicht die Privacy der jungen Familie.“ Im Sommer 2023 verbrachte Mark mit seiner kleinen Tochter und Partnerin Hanna noch einen fast unbeschweren Urlaub in Südtirol. Bei den Schwiegereltern im Vinschgau und in Bozen bei seinen Eltern. Wanderungen im Sarnatal, in Durnholz und Reinswald. Die Illusion einer Normalität. Familienfotos mit lachenden Gesichtern. Mark mit Emma auf dem Rücken. Mark mit Hanna und Emma, mit den Eltern und dem Bruder, mit seiner Mutter Gerti. Im Herbst ist Mark noch einmal zu

Besuch in Südtirol. Bei den Schwiegereltern bricht er am Frühstückstisch zusammen, wird ins Krankenhaus Bozen transportiert, wo neue Metastasen im Gehirn diagnostiziert werden. „Dann ging es abwärts“, erinnert sich Peter. „Ich habe ihn nach Freiburg zurückgebracht.“ Eine dunkle Zeit, unterbrochen von kleinen Lichtblicken.

Nachdem die Immuntherapie nicht anspricht, weiß Mark, dass seine Tage gezählt sind. Er hat keine Angst vor dem Tod, aber dass er seine kleine Emma nicht ins Leben begleiten kann, erfüllt ihn mit Trauer. Seine Partnerin Hanna stößt auf eine Webseite: Familienhörbuch. Nimmt Kontakt auf.

Wenige Tage später kommt eine Frau aus Köln nach Freiburg. Einen Nachmittag lang spricht sie mit Mark. Einfühlsam. Sich kennenlernen. Vertrauen aufbauen. Erfahren, was ist ihm wichtig. Welche Erinnerungen und Erlebnisse. Was möchte er von sich selbst weitergeben. Seine Familie, seine Herkunft, seine Werte und Interessen. Die erste Liebe. Themenbereiche werden abgesteckt, eine Liste erstellt.

Am nächsten Tag, erinnert sich Vater Peter, kam sie mit Geräten. Sie haben Musikeinlagen besprochen, eine Playlist erstellt. „Dann hat Mark zwei Tage lang gesprochen. Die Fragen stellte er sich selber, sprach Themen an.“ Die Fotos, die

dabei aufgenommen werden, zeigen einen Menschen mit einem sanften, friedvollen Gesichtsausdruck. Zurück in Köln, wird das Material hochprofessionell bearbeitet und geschnitten. Das fertige Audio wird der Familie zugestellt.

„Für unseren Sohn war dies ungemein tröstlich, deshalb liegt mir so viel daran, andere Menschen auf diese Möglichkeit aufmerksam zu machen“, betont Peter Marsh-Hunn. „Er war glücklich und ganz ruhig während der Aufnahmen. Konzentriert. Er blühte förmlich auf.“ Auch wenn er sie nicht mehr in seine Arme nehmen kann, wird die kleine Emma die Stimmen ihres Vaters hören können. Eine Stimme, aus der unendliche Liebe spricht.

Das Weihnachtsfest 2023 verbringt die Familie noch zusammen. Der Tod wird offen angesprochen. Mark geht es schlechter, er hört weniger und hat Sehstörungen. Er schreibt sein Testament, legt Dinge fest, verbringt viel Zeit mit seiner Tochter.

Peter und seine Frau Gerti gehen offen mit ihrer Trauer um. Jeder auf seine Weise, aber auch gemeinsam. Sie sind sich bewusst, dass es Jahre dauern wird, dass immer eine offene Wunde zurückbleiben wird. Während der Zeit in Freiburg haben sie psychologische Hilfe für Angehörige in Anspruch genommen. „Aber wir haben das nicht als hilfreich für uns empfunden“, sagt Peter. Sie schließen sich nicht zuhause ein. Besuchen Konzerte, treffen sich mit Freunden. Verbringen viel Zeit in der Natur. In der Wohnung in Bozen erinnert vieles an ihren Sohn. Mit anderen Menschen reden sie wenig über ihre Trauer. „Es hat keinen Sinn, mit jemandem darüber zu reden, der das nicht selbst erlebt hat“, sagt Peter Marsh-Hunn. Auf leere Beileidsfloskeln legen sie keinen Wert.

Nicht zuletzt hat auch Marks Haltung ihnen geholfen, seine Offenheit. Peter Marsh-Hunn: „Wir versuchen den gesunden Menschenverstand walten zu lassen und zum Glück sind wir beide sehr beschäftigt!“ Vor allem sind sie darauf bedacht, ihren jüngeren Sohn Daniel nicht zu bedrängen. Nicht zu klammern, nennt es Peter. „Er liebt Snowboarden, Radtouren, Klettern, Reisen in nicht ungefährliche Gegenden... Manchmal sind wir besorgt“, gibt er zu. Er schaut ins Leere: „Irgendwann werden wir die Audio-biographie von Mark anhören.“

Hanna, Emma und Mark



Mark Marsh-Hunn



Eine Stimme für das Leben



Das erste Familienhörbuch hat Judith Grümmer 2014 aufgenommen

Die gemeinnützige Vereinigung „Familienhörbuch“ gibt Eltern mit lebensverkürzender Diagnose die Möglichkeit ihren Kindern eine Audiobiografie zu hinterlassen.

Eine Medizin-Journalistin beim Deutschlandfunk, die sich in den 80er Jahren viel mit Hospiz und Palliativ befasst hat. Es ist die Zeit, in der AIDS bekannt wird, in der die ersten Palliativ-Strukturen gegründet werden. Als sie Mutter wird, fragt sie sich: „Was würde ich tun, wenn ich unheilbar erkranken würde?“ Ihre Antwort: „Ich würde Hör-Kassetten vollquatschen.“ Das war die Geburt der Idee. Für die Umsetzung brauchte Judith Grümmer viele Jahre. Nach einem Umweg über Senioren, richtete sie den Fokus auf junge Erwachsene und entschied, dieses Angebot muss kostenfrei sein. 2014 startete sie zunächst allein, ab 2017 im Team und 2019 gründete sie die gemeinnützige GmbH, „Das Familienhörbuch“.

„Alles, was eine Stimme hat überlebt“ steht in der Dachzeile der Homepage von Familienhörbuch. Die Idee ist denkbar einfach. Unheilbar erkrankte Eltern mit minderjährigen Kindern leiden vor allem dar-

unter, sie nicht ins Erwachsenenalter begleiten zu können. Das Familienhörbuch lässt sie zu Wort kommen, verleiht ihrer Stimme Dauer. Was man weitergeben möchte, ändert sich von Person zu Person. Der größte Spaß als Kind: Durch Pfützen springen, auf Bäume klettern, Fußballspielen... Wie man seinen Partner kennen gelernt hat. Der erste Kuss. Wie man Schwangerschaft und Geburt des/der Kindes/r erlebt hat. Welche Werte man hat. Was einen glücklich macht. Welche Dinge man seinen Kindern weitergeben möchte. Liebe. Freude. Erfahrungen. Auch Abschiedstrauer. Ein Leben in Worten. Ein Geschenk für das Leben.

Die Stimme von Vater oder Mutter ist ein Schatz für die Hinterbliebenen. Die Stimme und die Lebensgeschichte rufen Erinnerungen und Bilder der ganzen Person wach. „Es gibt kein zu früh für das Familienhörbuch“, betont Carmen Dreyer, Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit bei Familienhörbuch. „Wir ermutigen die Menschen, früh mit uns

Kontakt aufzunehmen, wenn sie noch Kraft haben. Manche hören sich gewisse Teile des Familienhörbuchs noch zusammen mit Partner und Kindern auf der Couch oder kuschelnd im Bett an.“ Das Familienhörbuch ist in Kapitel unterteilt, die auch in verschiedenen Momenten gehört werden können, wenn Kinder schon größer sind. Es gibt auch sogenannte Tresor-Kapitel, die möglicherweise erst dem Erwachsenenalter vorbehalten sind.

Das Familienhörbuch besteht aus sechs Festangestellten und einem großen Team an freiwilligen Mitarbeitern. Rund 80 AudiobiografInnen, die eine spezifische Weiterbildung am Zentrum für Palliativmedizin in Bonn absolviert haben, ein ehrenamtliches Psychologinnenteam, ein wissenschaftliches Begleitteam, das aus Expertinnen für Palliativmedizin und Onkologie sowie PsychologInnen besteht, über 30 Sounddesigner, Tontechniker und (Hörbuch)Produzenten. Mitarbeiter, die sich

um Verwaltung, Fundraising und Spenden kümmern. Das Psychologen-Team steht auf Wunsch auch den Familienangehörigen zur Verfügung. Laut Satzung werden Familienhörbücher für lebensverkürzend erkrankte Menschen mit Kindern unter 18 Jahren erstellt. Die Kinder können leiblich, adoptiert, Stiefkinder oder auch Pflegekinder sein. „Bisher mussten wir niemanden abweisen. Auch wenn die Finanzlage vielleicht etwas knapp wurde, im letzten Moment kam immer wieder etwas herein“, berichtet Carmen Dreyer. Die Erstellung eines Familienhörbuchs kostet zwischen 5.000 und 6.000 Euro. Die AudiobiografInnen reisen entweder an oder die betroffene Person kommt zu ihnen, es können aber auch online Familienhörbücher erstellt werden.

Das längste bisher erstellte Familienhörbuch dauert 15 Stunden, das kürzeste 50 Minuten. Der Schnitt liegt bei sechs bis sieben Stunden. Zu hören ist nur die Stimme des Vaters oder der Mutter. Die AudiobiografInnen bleiben im Hintergrund, aber ihr Beitrag ist wichtig, um den Betroffenen zu helfen, ihre Erinnerungen zu ordnen, das Hörbuch zu strukturieren. Grundsätzlich ist das Team immer im Einsatz. „Einmal haben wir ein Hörbuch am ersten Weihnachtsfeiertag erstellt, weil sich der Zustand eines Betroffenen, der Anfang Januar einen Termin hatte, unerwartet verschlechtert hat.“

Mit der Erstellung eines Familienhörbuchs sind rund hundert Arbeitsstunden verbunden. Zunächst lernen sich AudiobiografInnen und Betroffene in einem Gespräch kennen. Sie besprechen mögliche Themen. Die Betroffenen können eine Playlist mit Lieblingsmusik vorgeben. Die Aufnahme nimmt durchschnittlich drei Tage (oder sechs halbe Tage) in Anspruch. Das gesamte Material wird anschließend von den Sounddesignern und Tontechnikern professionell überarbeitet, geschnitten, mit Musik und Ton unterlegt.

Seit 2017 wurden 526 TeilnehmerInnen in das Projekt aufgenommen, 829 Kinder

haben das Geschenk eines Familienhörbuchs erhalten. „Im vergangenen Jahr haben wir 178 erstellt, dieses Jahr werden es schätzungsweise um die 200“, sagt Carmen Dreyer. Der Verein ist zu 100 Prozent über Spenden finanziert, 50 Prozent über Stiftungen, 50 Prozent über private Spender.



Judith Grümmer, Gründerin von Familienhörbuch

„Es gibt Firmen, die uns eine Rest-Cent-Aktion schenken, die Post-Code-Lotterie hat uns schon mehrmals unterstützt, die Familien von Betroffenen unterstützen uns...“

Wissenschaftlich begleitet wird Das Familienhörbuch vom Nationalen Zentrum für Tumorerkrankungen und für Palliativmedizin des Uniklinikums Heidelberg. Die gemeinnützige Vereinigung war schon Gegenstand von drei Forschungsprojekten, aktuell läuft eine Fragenbogenaktion mit den ersten dreihundert Familien, die eine Audiobiografie aufgenommen haben, um zu erfassen, welche möglichen Auswirkungen die Erstellung des Hörbuchs auf die



Foto: Carmen Dreyer

Carmen Dreyer koordiniert die Öffentlichkeitsarbeit von Familienhörbuch. Sie selbst war auch als AudiobiografIn tätig.

psychosoziale Stabilität und die persönliche Bewältigung der Erkrankungssituation hat. Alle würden es wieder tun“, betont Carmen Dreyer. Langfristiges Ziel ist, das Familienhörbuch zu einem institutionellen Angebot im Rahmen des Gesundheitswesens, bzw. der Trauerbegleitung zu machen.

Die AudiobiografInnen nehmen alle zwei Jahre an einer mehrtägigen Weiterbildung teil, es gibt Einzel- und Gruppen-Supervision. „Wir haben mehrere AudiobiografInnen, die mehrere Sprachen sprechen, um auf die Bedürfnisse mehrsprachige Familien eingehen zu können.“ Die AudiobiografInnen sind über ganz Deutschland verteilt, aber sie sind auch in Frankreich oder der Schweiz tätig. „Wir haben auch schon Familienhörbücher in den USA, in Australien oder in kroatischer Sprache aufgenommen.“ Grundsätzlich werden Anfragen aus dem Ausland angenommen.

Warum die Entscheidung, nur Journalisten als AudiobiografInnen zu akzeptieren? „Das Gespräch soll so ähnlich sein, wie wenn man im Zug jemandem begegnet und ihm spontan sein Leben erzählt“, erklärt Carmen Dreyer. „Eine kurze Begegnung, getragen von einem spontanen Vertrauen, aus der eine gut strukturiert erzählte Lebensgeschichte entsteht.“ Dafür schienen Judith Grümmer, der heute 65jährigen Gründerin von Familienhörbuch, in Gesprächsführung geschulte JournalistInnen am geeignetsten. Ihr größter Wunsch, neben einer institutionellen bzw. dauerhaften Unterstützung und Sicherheit: „Dass wir als Gesellschaft lernen, uns dem Thema der Sterblichkeit auch von jungen Menschen zu stellen, dass wir sie in unserer Mitte lassen, sie begleiten und sie mit in die Zukunft nehmen.“

Väter und Mütter, die mit einer unheilbaren Krankheit und einer lebensverkürzenden Diagnose konfrontiert sind und minderjährige Kinder haben, können sich unter kontakt@familienhoerbuch.de um die Aufnahme eines Familienhörbuchs bewerben. ●

Informationen:
www.familienhoerbuch.de

Diese Videos geben einen Einblick in Das Familienhörbuch (in deutscher Sprache):
www.youtube.com/watch?v=ICSJHw3k84E
www.youtube.com/watch?v=GOURDZWf8So&t=8s

Der Marathon ist gestartet

Mit Dr. Hubert Messner ist zum ersten Mal ein Arzt Landesrat für Gesundheit



Foto: Othmar Scheiner

Fünf Jahre zuvor hatte er noch nein gesagt. Dr. Hubert Messner, Primar der Pädiatrie und Neonatologie am Krankenhaus Bozen war damals gerade in Pension gegangen und hatte andere Projekte als die Politik. Nach einer weiteren Anfrage, vor den letzten Landtagswahlen, erbat er sich sechs Monate Bedenkzeit. Allerdings hatte er da bereits seit zwei Jahren im Hintergrund als Berater fungiert, nachdem LH Arno Kompatscher das Ressort ad Interim übernommen hatte. Seit 1. Februar zieht nun er an den Fäden. Der erste Südtiroler Landesrat für Gesundheit, der vom Fach ist.

In seinem Wahlprogramm hatte Dr. Hubert Messner in elf Punkten formuliert, was seine Prioritäten sein werden, eine Mischung aus praktischer Erfahrung, gesundem Menschenverstand, Pragmatismus und Werten wie Beziehung, lösungsorientiert, Respekt und Empathie. Miteinander ist eines seiner Lieblingsworte.

Vom Krankenhaus, der Neugeborenen-Intensivstation in die Politik. Ein nicht ganz einfacher Schritt, oder?

LR Dr. Hubert Messner: Ganz und gar nicht. Auch wenn es ja nicht so direkt war. Ich war schon im Ruhestand seit 2018. Man

hatte mich auch damals schon gefragt, aber da kam es für mich nicht in Frage, abgesehen davon, dass meine Frau nicht einverstanden war. Bei einer erneuten Anfrage im vergangenen Jahr habe ich mir aber auch Zeit mit der Antwort gelassen. Ich habe mich nie in der Politik, im Wahlkampf oder als Parteimitglied gesehen.

Eine Entscheidung, die möglich war durch die Distanz und vielleicht auch angesichts der Dinge, die in der Zwischenzeit passiert sind?

LR Dr. Hubert Messner: Ich denke schon. Ich konnte einen Abstand zum

System entwickeln, eine gewisse Betriebsblindheit ablegen, auch wenn ich noch gute Kontakte habe. Heute habe ich einen anderen Blick, eine andere Verantwortung. Natürlich kenne ich die Baustellen nur zu gut und letztendlich war es die Aussicht, dazu beizutragen, das Südtiroler Gesundheitssystem aus einer gewissen Schiefelage wieder aufzurichten, die sich vor allem durch die Pandemie noch verstärkt hat, die mich am Ende motiviert hat, diese Aufgabe anzugehen. Im Prinzip wäre es sinnvoll gewesen, mit der Gesundheit auch das Ressort für Soziales zu übernehmen. Aber das ist ein so weitgefächter Bereich, da hätte ich mich nicht zurechtgefunden >



LR Messner: „Alle nicht akuten und chronische Krankheitsbilder müssen wohnortnah behandelbar sein.“

und jetzt bin ich froh über die enge und sinnvolle Zusammenarbeit mit meiner Kollegin, der Landesrätin für Soziales, Rosmarie Pamer.

Baustelle ist ein Begriff, den sie oft verwenden und Baustellen gibt es effektiv viele. Da wird es nicht leicht sein, Prioritäten zu setzen?

LR Dr. Hubert Messner: In meinem Wahlprogramm hatte ich elf Prioritäten formuliert und effektiv sind es auch diese, die ich nun konkret angehe.

Sie kannten den Gesundheitsbetrieb von einer Seite, auch als ehemaliger Vorsitzender der Primare. Haben sich als sie ihr Amt übernommen haben und Zugang zu allen Bereichen, Unterlagen etc. bekommen haben, bestimmte Aha-

Momente eingestellt, bedingt durch die andere, neue Perspektive?

LR Dr. Hubert Messner: Mehr als Aha-Momente waren es in der ersten Zeit wohl vor allem Hiobs-Botschaften, bei denen ich erst einmal schlucken musste! Verwaltungsbedingte, rechtliche Belange, Altlasten... Aber ich muss sagen, dass ich mich nun, nach vier Monaten, angekommen fühle und mehr noch, ich bin gestartet!

Was war im ersten Moment der kritischste Punkt?

LR Dr. Hubert Messner: Vielleicht, dass das ganze System zu sehr auseinandergeriffelt war. Es fehlte das Bewusstsein eines Miteinanders, die gegenseitige Wertschätzung und die Möglichkeit oder auch der Wille über sein „eigenes Gartl“ hinauszuschauen.

Und da bin ich bei meinem Mantra, bei den Werten. Miteinander Patienten- und Lösungs-orientiert arbeiten, Loyalität, Austausch, Kommunikation.

Zurück zu den Prioritäten...

LR Dr. Hubert Messner: Die erste ist eine wohnortnahe Betreuung. Das Südtiroler Gesundheitswesen war (und ist noch) zu krankenhausalastig. Und da reicht nicht nur eine Aufwertung, die territoriale Betreuung muss gestärkt und ausgebaut werden. Alle nicht akuten und chronische Krankheitsbilder müssen wohnortnah behandelbar sein, Allgemeinärzte und Kinderärzte müssen mehr sein als nur „Verschreiber“. Mit einem Beschluss der Landesregierung haben wir da auch schon Nägel mit Köpfen gemacht. Wir fördern die Gründung von Gemeinschaftspraxen und damit auch eine zeitlich ausgedehnte Betreuung, auch am Wochenende. Wir finanzieren mit bis zu 50 Prozent die Anschaffung von diagnostischen Geräten, Ultraschall, Dermatoskop, Holter usw. Wir haben mit dem Bau von zehn neuen Sprengelhäusern begonnen, verteilt über ganz Südtirol. In Bozen, im Unterland, Bruneck usw. Hier werden Gesundheit und Soziales Seite an Seite, miteinander arbeiten.

Sie haben sich ein Bild der derzeitigen Versorgungslage gemacht?

LR Dr. Hubert Messner: Ich war in ganz Südtirol unterwegs. Habe dabei auch feststellen können, dass es mitunter in den größeren und großen Zentren, den Städten fast schlechter bestellt ist, als in den kleinen. Vielleicht auch wegen der Nähe zu den Krankenhäusern.

Stichwort Krankenhäuser. Immer wieder, nicht zuletzt auch während der überaus angeregten Diskussion im Rahmen der letzten Krebsgespräche in Bruneck, wird die mangelnde Kommunikation und Vernetzung beanstandet. Nicht nur zwischen den Krankenhäusern, auch von Abteilung zu Abteilung.

LR Dr. Hubert Messner: Mein Grundsatz ist, Südtirol hat ein Krankenhaus mit sieben Standorten! Wir müssen uns gut vernetzen, verbindlich zusammenarbeiten. Ich wiederhole mich, aber hier kommen wieder Werte ins Spiel, wie Respekt, Miteinander, lösungsorientiert arbeiten. Jeder ist an seinem Platz ein wichtiger Teil, trägt seinen wichtigen Anteil bei, egal ob in Bozen, Innichen, Brixen oder Schlanders. Im Rahmen des Tumor-

boards funktioniert das ja bereits sehr gut. Die Vernetzung ist unabdinglich!

Die Basis eines gut funktionierenden Gesundheitssystems sind die Menschen. Der Gesundheitssektor ist mit einem empfindlichen Mangel an Arbeitskräften konfrontiert. Mediziner, Pflegekräfte, Therapeuten...

LR Dr. Hubert Messner: Die kleinen Krankenhäuser bis auf Schlanders sind noch recht gut bestückt, aber ja, wir müssen unsere Leute in Südtirol behalten und Kräfte von außen nach Südtirol bringen. Auch hier sind wir schon am Ball und haben einen aktiven Recruiting-Plan für Mediziner und Pflegekräfte aktiviert. Die 23 Personen, die in Pension gegangen sind, konnten wir bereits ersetzen. Wir müssen aber an unserer Attraktivität arbeiten. Dafür haben wir jetzt eine einheitliche Anlaufstelle geschaffen. Alle erforderlichen Infos an einem Ort, Vermittlung von Wohnung, Infos über erforderliche Unterlagen, Karriere, Gehalt, Kinderbetreuung, Beschäftigungsmöglichkeiten für Partner. Wir vermitteln nicht nur (zumindest übergangsweise) Wohnraum, wir schaffen auch selber neuen Wohnraum. Wir bieten an der Arbeitsstelle - und zudem vergütet - Sprachkurse an. Und vieles andere mehr. All dies erhöht die Attraktivität. Aber natürlich. Es ist kein hundert Meter Lauf, bei dem man sofort das Ergebnis sieht. Ich bin ein Marathonläufer und weiß aus Erfahrung, nach 30 km kommt eine Krise, aber dann geht es weiter und ich komme am Ende ins Ziel.

All diese Dinge sind mit Kosten verbunden. Das Sanitätswesen ist insgesamt

ein kostenintensives Ressort, Infrastrukturen, Apparate, Dienste, Personal. Die Demographie spielt eine große Rolle, die Menschen werden älter und kosten mehr, neue Therapien greifen besser, sind aber wesentlich teurer als die herkömmliche Chemotherapie (wenn wir im Bereich Krebs bleiben). Wie sehen sie das?

LR Dr. Hubert Messner: Es ist nicht zu leugnen, dass gerade auch in der Krebstherapie die Kosten in den letzten Jahren explodiert sind. Individuelle Immuntherapie, biologische zielgerichtete Therapien, CAR-T-Therapie, die Immun-, Zell- und Gentherapie vereint, das alles ist zweifelslos sehr teuer. Aber wir denken zu allererst an den Patienten, dem es besser geht, der weniger Begleiterscheinungen hat, der bessere Heilungschancen hat. Da darf man nicht kurzfristig sein. Jeder hat das Recht auf eine optimale Therapie und am Ende relativieren sich die Kosten: kürzere Krankenhausaufenthalte, weniger Probleme durch Nebenwirkungen, ein besseres Allgemeinbefinden.

Wenn wir bei den Krebserkrankungen sind – aber das gilt auch für Herz- und Kreislauferkrankungen, für Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen – statistisch gesehen, sind rund 50 Prozent der Erkrankungen selbstgemacht. Das heißt, bei Einhaltung eines gesunden Lebensstils, Verzicht auf zu viel Alkohol, Rauchen, Vermeidung von Übergewicht, regelmäßiger Bewegung und nicht zuletzt auch einer regelmäßigen Teilnahme an den Screening-Angeboten, würden viele Menschen erst gar nicht erkranken. Muss man die Bürger zu mehr Gesundheitsbewusstsein erziehen?

Zu einer aktiven Gesundheitsvorsorge anstelle einer passiven Versorgung?

LR Dr. Hubert Messner: Eine gute Frage! Natürlich sind viele Erkrankungen auch altersbedingt und wir haben es einfach mit einer immer älter werdenden Gesellschaft zu tun, aber richtig, die Vorsorge ist ein wichtiges Wort. Mein Ressort heißt deshalb auch nicht mehr Ressort für Gesundheit, sondern Ressort für Gesundheitsvorsorge. Dank Prävention ließen sich viele Krankheiten vermeiden. Wir werden die Informationskampagnen intensivieren, damit die Menschen ihre guten Vorsätze am Ende auch einlösen und nicht wie nach Silvester nach einer Woche vergessen.

Sie haben viele Eisen im Feuer, sind einen herausfordernden Marathon angetreten. Eine der Prioritäten ihres Programms betrifft indirekt auch sie selbst. Aktives Altern fördern. Lässt ihr neuer Job genügend Zeit für sie selbst?

LR Dr. Hubert Messner: Ich bin nicht mehr 20 und auch nicht mehr 50. Das stimmt. Ich bin 70 und das erfordert mir selbst eine Achtsamkeit mir gegenüber ab. Ich lasse mich nicht mehr vor jeden Karren spannen und muss auch nicht überall dabei sein. Nehme mir Zeit für meine Frau, die Familie. Aber sicher, ich habe weniger Zeit für Sport als vorher und regelmäßige Bewegung ist das Um und Auf für aktives Altern. Aktives Altern heißt für mich, die Verbesserung der Möglichkeit, mit zunehmendem Alter die Gesundheit zu wahren, die Lebensqualität zu verbessern und damit ein besseres und autonomes Leben zu führen. ●

Keine telefonischen Spendenanrufe



Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten.

Wir weisen darauf hin, dass diese Aufrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

Die Südtiroler Krebshilfe nimmt ausschließlich freiwillige Spenden per Banküberweisung an, sie unternimmt weder Telefonaktionen noch geht sie von Tür zu Tür, um Spenden zu sammeln.

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen.

Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung der Spendengelder ein.

Die Südtiroler Krebshilfe verfügt über das Gütesiegel „Sicher Spenden“. Dieses garantiert, dass alle Spenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden, und nicht in einen unkontrollierten Verwaltungsaufwand fließen.



Es ist nicht leicht auszusteigen

Nach 40 Jahren in der Abteilung für Gastroenterologie ist Dr. Michele Comberlato in den Ruhestand getreten

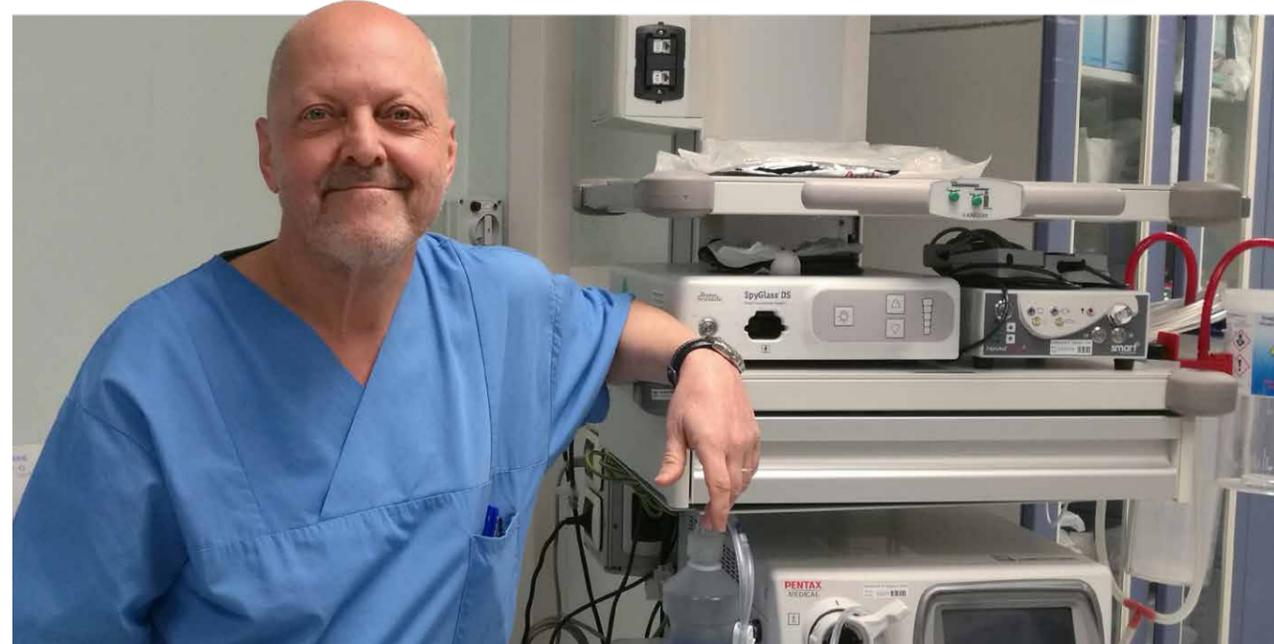


Foto: Oliver Schauer

Vierzig Jahre in der Abteilung für Gastroenterologie, die letzten dreieinhalb Jahre als Primar. Ein ganzes Leben im Krankenhaus. Es ist nicht leicht, von einem Tag auf den anderen alles hinter sich zu lassen, vor allem, wenn man sich immer am richtigen Platz gefühlt hat, überzeugt, vom Glück begünstigt zu sein und zudem Tag für Tag seine Kompetenzen erweitern zu können. Dr. Michele Comberlato war immer mit Begeisterung Arzt, auch in schwierigen Zeiten. Seit März ist er im Ruhestand.

Nach vierzig Jahren von einem Tag auf den anderen aufzuhören, geht das?

Dr. Michele Comberlato: Ich muss zugeben, dass ich mir den Abschied leichter vorgestellt hatte, in den ersten Monaten war es nicht leicht. Keine täglichen Besprechungen mehr, kein Austausch mit Kollegen, Ärzten, dem Pflegedienst, mit dem gesamten Personal der Abteilung oder mit den Patienten. Ich habe anfangs oft angerufen, um zu fragen, wie es bestimmten Patienten geht.

Was war für Sie in all diesen Jahren entscheidend?

Dr. Michele Comberlato: Abgesehen von der großen Chance, wie alle Kollegen

meiner Generation, die Revolution miterlebt haben zu dürfen, die die Medizin in den letzten 20 Jahren völlig verändert hat, war für mich die Fürsorge entscheidend.

Sie meinen die Beziehung zu den Patienten?

Dr. Michele Comberlato: Ja. Ein Bereich, in dem ich mich fortlaufend fortgebildet habe, auch in England, wo eine besondere Kultur der Fürsorge gepflegt wird. Ich habe mein Verhalten im Laufe der Jahre geändert. Zum Besseren. Es ist mir immer leichtgefallen, auf Menschen zuzugehen. Ich spreche gerne mit Menschen, und ich habe immer viel mit meinen PatientInnen geredet. Mich um eine einfache Sprache bemüht. In England

habe ich mir angewöhnt, mit Bleistift und Papier zu arbeiten, zu skizzieren. Zu zeigen, wie das Organ aussieht. Wie und wo der Eingriff verläuft, wo wir schneiden, wie die Nähte gesetzt werden. Wenn die PatientInnen sehen, können sie besser verstehen und haben weniger Angst.

Es ist nicht leicht, die richtigen Worte zu finden, wenn man das Schlimmste mitteilen muss...

Dr. Michele Comberlato: Nein. Aber das gehört auch dazu. Du allein mit dem Patienten, der sich eine positive Botschaft erhofft, einen Hoffnungsschimmer... Aufrichtigkeit war mir immer das erste Gebot. Den Patienten ernst nehmen. Vermitteln, dass wir uns voll engagieren, auch wenn

der Weg schwierig, sehr schwierig ist. Dass wir in jedem Fall etwas für ihn tun können.

Sie sprachen von der Revolution in der Medizin...

Dr. Michele Comberlato: In den letzten Jahren haben wir epochale, unglaubliche Veränderungen erlebt. Als ich nach dem Studium anfang zu arbeiten, hatten wir nur wenige Waffen zur Verfügung gegen einen sehr gefährlichen Feind. Heute ist das anders. Wir haben ein Arsenal an neuen Maschinen und Techniken, biotechnologische Medikamente... Wir können immer besser reagieren, und die PatientInnen leiden weniger, werden wieder gesund. Vor dreißig Jahren haben wir viele Schlachten verloren, wo wir heute Kriege gewinnen können!

Was geben Sie aus ihrer heutigen Sicht jungen Kollegen mit auf den Weg?

Dr. Michele Comberlato: Dass man trotz aller Schwierigkeiten immer ein klares Ziel vor Augen haben muss. Meine Generation hat am Morgen das Krankenhaus betreten, ohne zu wissen, wann sie es wieder verlassen würde. Heute haben sich die Din-

ge geändert. Aber noch immer gilt, wenn man nicht bereit ist, zurückzustecken, wird man nicht weit kommen. Man muss immer bereit sein, sich selbst aufs Spiel zu setzen, bereit sein, sich einzusetzen, auch wenn es Abend, Wochenende oder Feiertag ist.

Zahlt sich das am Ende aus?

Dr. Michele Comberlato: Und wie. Ich glaube, unser Beruf ist so reich an menschlicher und beruflicher Zufriedenheit wie kaum ein anderer. Man gibt viel, aber man bekommt auch viel. Ich gehe gerne in die Berge. Das ist wie ein harter, langer Aufstieg. Wenn man den Gipfel erreicht hat, spürt man nicht Müdigkeit, sondern eine immense Freude.

Und das alles fehlt jetzt? Das Adrenalin...?

Dr. Michele Comberlato: Die ersten drei Monate meines Ruhestandes habe ich ein paar persönliche Dinge geordnet und ins Gleichgewicht gebracht. Ich habe eine neue Lebensformel für mich gefunden. Ich arbeite auch ein wenig weiter, im privaten Sektor. Das ist natürlich anders

als im Krankenhaus, ich bin jetzt hauptsächlich in der Prävention tätig. Früher habe ich einen frenetischen Rhythmus als die einzige Art zu leben angesehen, jetzt stelle ich fest, dass auch einfache Dinge befriedigend sein können und etwas Müße wohltuend ist.

Haben Sie jetzt begonnen, sich mit Dingen zu befassen, die sie vielleicht immer tun wollten, aber sie hatten nie die Zeit dafür? Neue Sportarten, neue Hobbies...?

Dr. Michele Comberlato: Nein. Auch wenn ich natürlich viel weniger Zeit zur Verfügung hatte, habe ich es doch geschafft, meine Interessen zu pflegen. Lesen, Sport, die Berge... Der Unterschied ist, dass ich jetzt alles mit mehr Ruhe angehen kann. Und ich pflege immer noch viele Beziehungen, die in den Jahren der Arbeit entstanden sind. Wenn ich zurückblicke, kommt es mir vor, als hätte ich gestern angefangen als Arzt zu haben. Was ich aus all diesen Jahren mitnehme, ist eine große innere Zufriedenheit, die Begeisterung für jeden Moment, auch für schwierige. Und das ist ein großer Schatz! ●

RICHTIGSTELLUNG



Im Rahmen der Berichterstattung über die Brunecker Krebsgespräche hat sich leider ein Missverständnis bei der Wiedergabe der Patientengespräche ergeben. Barbara Stocker wollte darauf hinweisen, dass es vor allem aufgrund einer fehlenden Vernetzung zu Kommunikationsproblemen zwischen Onkologie und Komplementärmedizin gekommen sei, nicht aber, dass die beiden Abteilungen nicht zusammenarbeiten. „Meine Erfahrung war in dieser Hinsicht außerordentlich positiv“, so Barbara Stocker. „Meine Kritik bezog sich auf die Tatsache, dass es aufgrund des Fehlens eines einheitlichen EDF-Systems, mitunter kompliziert war, weil ich mir jedes Mal Fotokopien meiner Krankenakte mit den jüngsten Werten bzw. Untersuchungsergebnissen ausdrucken lassen musste, um sie mit nach Meran zu nehmen, da die Krankenhäuser in Südtirol und sogar auch Abteilungen in den gleichen Krankenhäusern nicht miteinander vernetzt sind.“ Wir bedauern diesen Fehler.

Nicole Dominique Steiner

Jeden letzten Freitag im Monat

Endlich ein spezifischer Dienst für Menschen, die mit der genetischen Mutation BRCA leben



Im Gespräch mit dem Team der BRCA Ambulanz: Der Onkologe Alberto Caldart und die Psychologin Martina Pircher

Die BRCA-Ambulanz. Zwei Personen kümmern sich am Vormittag des jeweils letzten Freitags im Monat um Menschen mit der genetischen Mutation BRCA. Er italienischer Muttersprache, sie deutscher Muttersprache. Der Onkologe Dr. Alberto Caldart und die Psychologin Martina Pircher. Ein perfektes Team, um zuzuhören, zu informieren, zu beruhigen und sich um das Präventionsprogramm für Menschen zu kümmern, die aufgrund eines vererbten Gendefekts ein erhöhtes Risiko haben, an Brust-, Eierstock-, Prostata- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken.

Die BRCA-Ambulanz ist der onkologischen Abteilung angegliedert, und mit ihrer Eröffnung im vergangenen September wurde eine Forderung erfüllt, die BRCA-MutationsträgerInnen, darunter auch VertreterInnen der Vereinigung aBRCA-dabra, schon seit mehreren Jahren an den Südtiroler Gesundheitsbetrieb gerichtet haben.

TrägerInnen dieser Mutation haben im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ein viel höheres Risiko, an Brustkrebs (auch

Männer, wenn auch in viel geringerer Zahl), Eierstock-, Prostata- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, und benötigen ein strengeres Überwachungsprogramm als es die „normale“ Vorsorge vorsieht. Bis vor kurzem war es Aufgabe der Betroffenen, sich die, in den internationalen Leitlinien geforderten Untersuchungen und Tests, zu organisieren. Regelmäßige Ultraschalluntersuchungen, Mammographie, Magnetresonanztomographie und gynäkologische/urologische Untersuchungen sowie, bei familiärer Vorbelastung mit Bauchspeichel-

drüsenkrebs, eine MRT des Oberbauchs, eventuell gefolgt von einer Endoskopie, ebenfalls auf jährlicher Basis. Keine leichte Aufgabe angesichts der langen Wartelisten, und vor der Einführung der D99-Befreiung auch mit nicht unerheblichen Kosten verbunden. Seit September kümmert sich das Ambulatorium um die Vormerkungen, für viele Untersuchungen gibt es eigene -Vorang-Wartelisten.

Um die Ambulanz eröffnen zu können, ermöglichte der Primar der onkologischen

Abteilung des Bozner Krankenhauses, Dr. Luca Tondulli, seinem jungen Kollegen, Dr. Alberto Caldart, eine spezielle Ausbildung am IOV, Istituto Oncologico Veneto zu absolvieren. In Zusammenarbeit mit diesem hat der junge Onkologe auch seine Examensarbeit für seine Facharztprüfung zum Thema der genetischen Mutationen, insbesondere BRCA 1 und 2, erarbeitet.

Seit der Eröffnung der Ambulanz im September haben sich bereits rund 30 Personen mit einer BRCA-Mutation vorgestellt. Im Moment, so Dr. Caldart, handelt es sich vor allem um Personen, die erst kürzlich die Ergebnisse des Gentests erhalten haben. „Wir hoffen, dass wir im Laufe der Zeit auch alle anderen Personen ansprechen können, die bereits seit längerem mit dem genetischen Befund der Mutation leben.“ Ende 2022 waren in der Provinz etwa 170 Betroffene registriert. Die Betroffenen stellen sich meistens nicht alleine vor, sondern kommen in Begleitung eines Elternteils, der Schwester, des Bruders, und es ist nicht ungewöhnlich, dass Dr. Caldart und seine Kollegin, die Psychologin Pircher, die ganze Familie betreuen. „Manche PatientInnen erfahren ja erst von ihrer Mutation, wenn sie bereits erkrankt sind. Es wäre wünschenswert, ja wir hoffen, dass Menschen, die die Mutation tragen, zu uns kommen, bevor sie eine Diagnose erhalten“, betont der Onkologe.

Ein Gentest wird immer dann vorgeschlagen, wenn ein Krebspatient in relativ jungem Alter erkrankt und in der Familie bereits bestimmte Krebsformen aufgetreten sind. Die Entscheidung, sich dem Test zu unterziehen, liegt bei dem einzelnen Patienten bzw. bei einem positiven Ergebnis bei den Familienangehörigen der Betroffenen. Die Betroffenen müssen das Wissen um eine Mutation erst einmal verarbeiten, müssen diese Information in ihre „Geschichte“ integrieren. Es ist sehr wichtig, sie schon in dieser Phase zu unterstützen“, betont Martina Pircher. Die Psychologin hat langjährige Erfahrung als Mitarbeiterin des Dienstes für Genetik als Beraterin für BRCA-Mutationen bei Brustkrebs. „Der Diskurs der Primärprävention interessiert mich sehr, ebenso wie die Möglichkeit, Menschen in dieser Situation zu unterstützen, mich mit ihnen auseinanderzusetzen.“

„Das vererbte genetische Syndrom im Zusammenhang mit der BRCA-Mutation ist eines der bekanntesten“, erklärt Dr. Caldart. „Gentests werden immer wichtiger, weil die Forschung in diesem Bereich auch zu

Entwicklungen in der Therapie geführt hat, mit neuen Medikamenten, die immer gezielter und individueller sind.“ Nicht nur in der Onkologie, sondern auch in der Radiologie, bzw. in chirurgischen Abteilungen sei die Präsenz eines Facharztes mit genetischem Hintergrund heutzutage eigentlich unerlässlich. „Ebenso wie die Aufklärung und Sensibilisierung der Bevölkerung. Um das Krebsrisiko zu senken, braucht es neben der aktiven Vorbeugung auch die Kenntnis der eigenen Familiengeschichte.“

Zu den Aufgaben der BRCA-Ambulanz gehören die Betreuung und Information der Mutationsträger, die praktische Hilfe bei der Organisation von Vorsorgeuntersuchungen, aber auch und vor allem, die Festlegung eines individuellen Protokolls in Abhängigkeit von der Art der in der Familie aufgetretenen Krebserkrankungen, dem Alter, in dem die Mutation diagnostiziert wurde, dem Geschlecht des Mutationsträgers...

Um den individuellen Präventionspfad festzulegen, müssen sowohl Arzt als auch Psychologin mit großer Sensibilität und Einfühlungsvermögen vorgehen. Das Risiko an Krebs zu erkranken ist individuell und hängt ab von der Art der Mutation, BRCA 1 oder BRCA 2 und auch von der Familiengeschichte. Jede Person reagiert zudem anders auf die genetische Diagnose. „Wir müssen einschätzen können, ob es sich um eine eher ängstliche Person handelt oder nicht, wie sie die Zeit zwischen den Kontroll-Untersuchungen lebt - unbelastet oder aber von dauernder Angst bestimmt“, erklärt Psychologin Martina Pircher. „Anhand der Leitlinien“, so Dr. Alberto Caldart, „können wir die Untersuchungen auf einen Termin im Jahr zusammenlegen oder aber auch aufteilen, so dass man alle sechs Monate eine Untersuchung hat, um den Stress aufzuteilen und abzumildern.“ es liegt an der Sensibilität und am Einfühlungsvermögen des behandelnden Arztes dies festzustellen. „Eines der Ziele unserer Arbeit“, erklärt Martina Pircher, „ist es sicherlich auch, den Menschen, die herausfinden, dass sie Träger der Mutation sind, zu vermitteln, dass sie nicht alleine sind, dass sie sich einerseits selbst bestimmen können, sich aber andererseits in ihren Entscheidungen auch auf uns berufen können, mit uns die Situation erörtern können. Dass sie nicht alleine sind!“

Neben dem engmaschigen Kontrollnetz, besteht auch die Möglichkeit, präventiv

einzugreifen. Bei Brustkrebs bedeutet das die prophylaktische Entfernung der beiden Brustdrüsen, also eine beidseitige Mastektomie mit anschließender Sofortrekonstruktion, bei Eierstockkrebs die prophylaktische Entfernung der Eileiter und Eierstöcke. Es handelt sich um sehr invasive Eingriffe, mit Auswirkungen auch auf die Körperfunktionen. Die Patientinnen werden mit der Entscheidung, Kontrolle oder Operation nicht allein gelassen, der Arzt vermittelt aber auch, dass nicht er es ist, der entscheidet, wohl aber im Entscheidungsprozess zur Seite steht. Es hängt nicht zuletzt von der individuellen psychischen Verfassung ab, wie eine Person die Last des Wissens um die Mutation ertragen kann. Die Beratung über den richtigen Weg ist nicht einfach. Die Früherkennungsuntersuchungen für Brustkrebs sind sehr effizient, bei frühzeitiger Diagnose ist Brustkrebs heilbar. Anders ist es beim Eierstockkrebs. Er ist schwieriger zu diagnostizieren und biologisch aggressiver als Brustkrebs. „Aus rein onkologischer Sicht schlagen wir in der Tat vor, dass Frauen bei erfülltem Kinderwunsch und in bestimmten Altersgruppen ihre Eileiter und Eierstöcke entfernen lassen“, betont Dr. Alberto Caldart.

Die Bilanz der im September eröffneten Ambulanz ist positiv, sowohl von Seiten der PatientInnen, die diesen Dienst bisher in Anspruch genommen haben, als auch von Seiten der beiden Experten, die sehr zufrieden und von dem Teamansatz überzeugt sind. Es bleibt abzuwarten, ob einmal im Monat ausreicht oder ob das Angebot ausgeweitet werden muss, wenn alle Personen, die mit einer Genmutation registriert sind, aufgenommen sein werden. Es sei auch denkbar, so Dr. Caldart, dass das Programm in Zukunft auch auf andere genetische Vorbelastungen ausgeweitet wird, da BRCA nicht die einzige, sondern nur die bekannteste und bisher häufigste Krebsverursachende Mutation ist. ●

Sprechstunden in der BRCA-Ambulanz können im Sekretariat der Onkologie in Bozen telefonisch oder per E-Mail angemeldet werden:
Tel.: +39 0471 438 953,
E-Mail: oncologia.bz@sabes.it

Voraussetzung ist die Vorlage der Ausnahmegenehmigung D99 und einer Überweisung, ausgestellt vom Dienst für medizinische Genetik.

Der Raum der Stille

Rückzugsort inmitten des Krankenhausbetriebs – für PatientInnen, Angehörige und Mitarbeitende

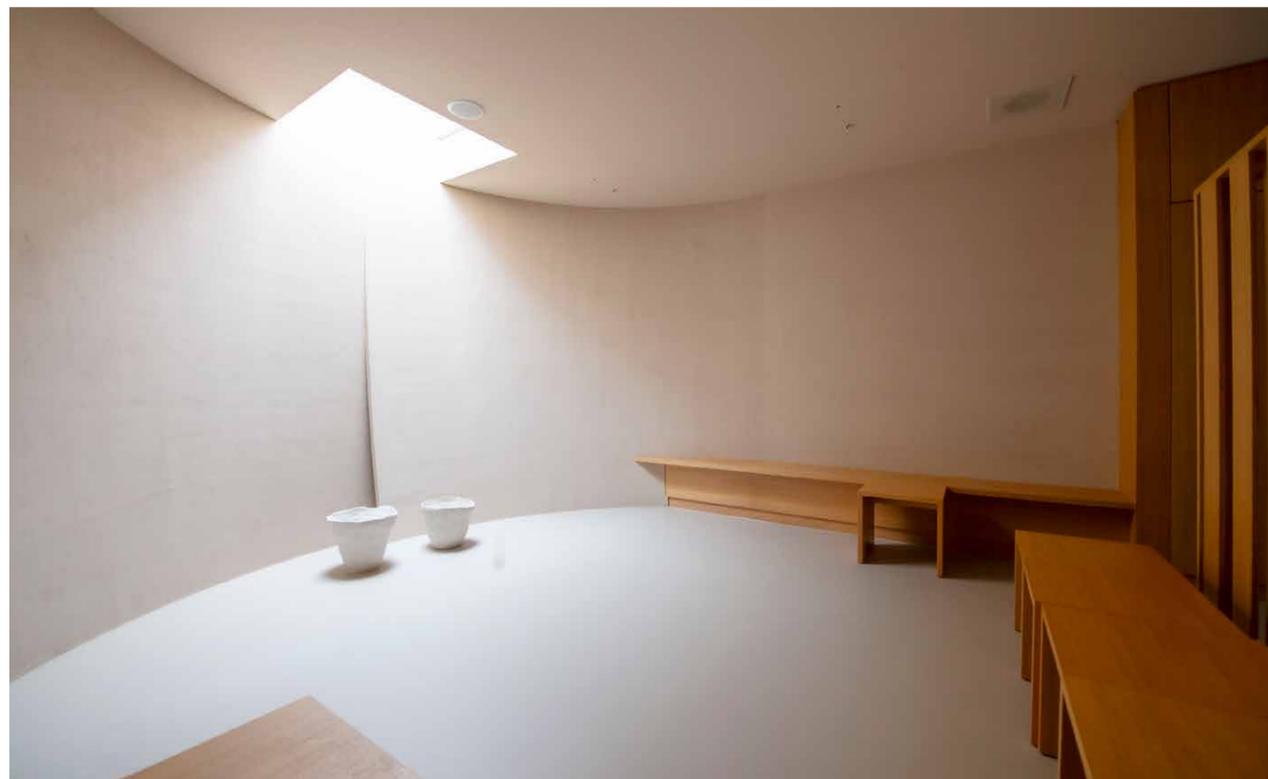


Foto: Othmar Scheiner

Groß ist er eigentlich nicht. Der erste Eindruck ist Leere, abgesehen von den Bänken entlang der Wand, einigen Hockern und einem Wandregal sowie zwei großen, handgetöpften Bodenvasen. Leere und Stille. Auf eine seltsam erfüllende und nicht bedrückende Art und Weise. Der Raum der Stille im neuen Trakt des Krankenhauses Bozen.

Bozner Krankenhaus, neuer Trakt, zweiter Stock, 15 Uhr. Wenn der Aufzug sich öffnet und man den Gang betritt, empfängt einen Stille. Ein großer Kontrast zum geschäftigen und geräuschvollen, zeitweise fast hektischen Treiben im Erdgeschoss und im dritten Obergeschoss, wo wir fälschlicherweise zuerst hingeschickt worden sind. Hier im zweiten Stock befinden sich die Intensivstation und der OP-Trakt. Ab und zu trifft eine Gruppe von ÄrztInnen und PflegerInnen hier draußen zusammen. Tauschen sich aus. Eine Tür öffnet sich und ein Patient wird im Bett aus dem OP-Saal gerollt. Ansonsten ist der Gang menschenleer. Und bis auf ein

unbestimmbares Rauschen, das von unten durch den offenen Mittelteil heraufströmt, ist es still.

Der Raum der Stille hätte keinen besseren Ort finden können. Wer um einen Angehörigen in einem der beiden Trakte bangt, aber auch wer hier arbeitet, um Menschenleben kämpft, wer einen Verlust, eine Diagnose verarbeiten muss, kann im Raum der Stille Zuflucht finden. Wirkliche Stille, abgeschirmt vom Krankenhausbetrieb. Ein Raum, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Um zur Ruhe zu kommen. Um einen Dank auszusprechen, Erleichterung oder aber, um sich ungestört

seiner Verzweiflung oder Trauer hinzugeben. Um ein Gebet zu richten, an wen auch immer. Die Stille kennt keine konfessionellen Grenzen, sie dient allen. Oder einfach nur, um Stille einwirken zu lassen auf das Chaos, die Wogen im Inneren zu glätten. Zur Ruhe kommen.

Ein langgehegter Wunsch dieser Raum, der mit seinen sanften Erdfarben, der geschwungenen Form der der Eingangstür gegenüberliegenden Wand, die von einem Oberlicht indirekt beleuchtet wird, einlädt. Sanfte Farben, sanfte Formen. Erdfarben auch der Boden, ein Kontrast zum weißgesprenkelten Blau des Krankenhausbodens.

Hier herrscht Harmonie. Alle Sinne, nicht nur das Gehör, können hier zu Ruhe kommen. Renate Torggler, bis Mai Leiterin der Krankenhauseelsorge, konnte dieses von ihr so lange gewünschte Projekt gerade noch eröffnen, bevor sie in den Ruhestand getreten ist. Ihre Ansprechpartner waren die Mitglieder des Gartens der Religionen, die in der Künstlerin und Theologin Mirijam Heiler die Person ausgemacht haben, die diesen Raum mit lebendiger Stille füllen, ihn gestalten sollte.

„Es war schon lange unser Ziel, einen Raum für alle Menschen zu bekommen, unabhängig davon, ob sie religiös sind oder nicht und welcher Religion sie angehören. Ein Raum zum sich zurückziehen“, erklärt Renate Torggler. Auch die Krankenhauseelsorge sei schließlich für alle da, betont sie. „Wir stellen uns als katholische Seelsorger vor, bieten unsere Hilfe aber allen an, unabhängig welcher Konfession sie angehören, ob sie Agnostiker oder Atheisten sind. Und die Menschen“, unterstreicht Renate Torggler, „sind frei! Wer nicht mit uns reden möchte, kann uns wegschicken!“

Im Bozner Krankenhaus gehören der Krankenhauseelsorge acht Mitarbeiter an: acht Seelsorgerinnen, Frauen mit einem abgeschlossenen Theologiestudium. Sie haben die Abteilungen unter sich aufgeteilt und sind, wie auch in den Krankenhäusern Meran und Brixen, in einen 24 Stunden-Dienst eingeteilt. „Wir sind immer abrufbereit, begleiten die Menschen im besten Fall auf dem Weg der Besserung, aber auch durch Schmerz, Trauer oder auf ihrem letzten Weg.“ Um für ihre verantwortungsvolle und fordernde Arbeit gerüstet zu sein, treffen die Krankenhaus-SeelsorgerInnen mehrmals im Jahr zu einer gemeinsamen Supervision zusammen.

Was sind für Renate Torggler die Voraussetzungen, um in der Krankenhauseelsorge arbeiten zu können? „Eine gute Basis ist gefestigt im Glauben sein, die Hoffnung, dass Menschen zu neuem Lebensmut finden und wir ihnen dabei zur Seite stehen können und viel Gottvertrauen!“ Und, was ihr sehr wichtig ist zu vermitteln: „Wir investieren sehr viel Energie in unsere Arbeit, aber wir bekommen auch sehr viel zurück. Von den Menschen und von Gott.“

Als die mit der Gestaltung beauftragte Künstlerin Mirijam Heiler den Raum, der zum Raum der Stille werden sollte, das erste Mal betrat, hatte sie das Gefühl von



Krankenhauseelsorgerin Renate Torggler



Künstlerin und Theologin Mirijam Heiler

„clean“, zu „clean“. Der blaue Boden, die sterilen Wände... „Ich habe unmittelbar das Bedürfnis nach Erde gespürt, nach Erde und nach Naturfarben.“ Herangegangen ist sie an ihre Aufgabe mit der Fragestellung „Was würde ich brauchen oder suchen, in einem Rückzugsraum?“ Ganz spontan fiel ihr, die im Nebensstudium Theologie studiert hat, Taizé ein, die ökumenische Bruderschaft, die nahe dem ostfranzösischen Cluny jedes Jahr ein europäisches Jugendtreffen organisiert. Offen für alle. Begegnungen zwischen den Nationen und zwischen den Konfessi-

onen, im Zeichen des Vertrauens und des Friedens. „Ich wollte das Gefühl, das ich bei den Begegnungen in Taizé empfunden habe, in diesen Raum transportieren.“

Es stand für sie sofort fest, dass der Raum grundsätzlich leer sein sollte, bereit die Gedanken und Sorgen, Hoffnungen und Gebete der Menschen aufzunehmen, die dort einen Rückzugsort suchen. „Nicht der Raum soll mich füllen, sondern ich den Raum!“ Die Erdfarbe, eine abgerundete Wand, auf die Licht von oben fällt, Symbol für ein sich wendendes Blatt – ein Zeichen der Hoffnung, der Wende, des Weitergehens, der Zuversicht und des Muts. Zwei mit Wasser gefüllte Tongefäße (gefertigt in der Werkstatt des psychiatrischen Reha-Zentrums). Die Regalwand am Eingang des Raumes ist noch leer und bereit, Symbole aufzunehmen, die die Angehörigen der verschiedenen Religionen vielleicht dort deponieren möchten.

Für die Verwirklichung ihres künstlerischen Projekts hat sich Mirijam Heiler intensiv mit den Seelsorgerinnen und den Mitgliedern des Gartens der Religionen auseinandergesetzt. „Der Raum hat auch die ideale Größe, mehr als fünf Menschen finden dort nicht Platz. Er ist nicht zu klein, aber auch nicht so groß, dass man sich verloren vorkommt, selbst wenn man ihn alleine betritt.“

Die Krankenhauseelsorgerinnen nutzen ihn sehr gerne für Gespräche und auch die Mitarbeiter des Krankenhauses schätzen es, sich bei Bedarf in die aufnehmende Stille zurückziehen zu können, die auch nicht von Meditationsmusik gestört werden soll. Die Außenwand des Eingangs des Raums lädt mit Schriftzeichen in mehr als zwanzig Sprachen zum Eintreten ein. Ein Raum für alle. ●

Raum der Stille
Stanza del Silenzio
Spazi dal Silens
Salle de Silence
Camera tăcerii
Room of Silence
Dhomë e Heshtjes

שקט חדר
الصمت غرفة

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich bin immer wieder begeistert zu hören, was Menschen sich für andere Menschen einfallen lassen. Vielleicht auch, weil wir in einer Zeit der zunehmenden Gleichgültigkeit den anderen gegenüber leben. Dabei ist Aufmerksamkeit, ein gutes Wort, ein aufmunterndes Lächeln oder – warum nicht – ein warmes Paar Socken, versehen mit einem Gruß und einem Namen – gerade für Krebspatienten ein ganz wichtiger Halt. Oder die Möglichkeit, den Menschen, die uns am nächsten sind, unseren Kindern, zumal wenn sie noch nicht volljährig sind, unsere Stimme zu hinterlassen und unsere Lebensgeschichte. Was wir lieben, was wir gar nicht mögen, wer wir sind, wie wir das Leben sehen, wie wir es gelebt haben... In einer Zeit der Gleichgültigkeit dem anderen gegenüber, des Verlusts des direkten Kon-

taktes zueinander, fällt es noch mehr auf, wenn sich jemand für den anderen einsetzt. Ihm Zeit widmet, Aufmerksamkeit, sein ganzes Arbeitsleben oder auch seine Freizeit, wie im Fall von den vielen Menschen, die als Freiwillige die verschiedensten Aufgaben und Dienstleistungen übernehmen. Um zu helfen. Damit es anderen Menschen besser geht. Um unsere Welt zu einer besseren, einer „wärmeren“ Welt zu machen. Wie die vielen Freiwilligen der Krebshilfe. Die SVP-Frauen und Bäuerinnen, die Wind und Wetter trotzen, um Primeln zu verkaufen. Pensionierte Ärzte, die Betroffenen ein offenes Ohr schenken. Die Menschen, die an der Entstehung eines Familienhörbuchs mitwirken. Die Freiwilligen, die nach wie vor jeden Tag Menschen aus dem Mittelmeer retten, die in Gaza in den Kran-

kenhäusern und provisorischen Lazaretten arbeiten. Menschen, die sich Zeit nehmen, um mit Senioren spazieren zu gehen, für sie einzukaufen oder ihnen vorzulesen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, durch kleine oder auch große Gesten, durch Stricken oder ein Lächeln, Hoffnung zu schenken, Not zu lindern oder sich jemanden weniger einsam fühlen zu lassen. Und auf jedes Geben folgt ein Empfangen.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Spätsommer und Herbst und hoffe, dass auch sie sich an menschlichen Gesten erwärmen und diese weitergeben können.

Nicole Dominique Steiner



Ein Netzwerk, das dich trägt

Die Landesversammlung 2024 der SKH – Wechsel an der Spitze



Foto: Olmar Seibauer

Ein Abschied und zwei new Entries, Maria Claudia Bertagnolli übernimmt den Vorsitz der SKH von Ida Schacher, der neue Landesrat für Gesundheitsvorsorge und Gesundheit, Dr. Hubert Messner, hat es sich nicht nehmen lassen, an der Landesversammlung teilzunehmen. Fast zehntausend Mitglieder, zahlreiche Dienstleistungen für Betroffene, von Lymphdrainage über finanzielle Soforthilfen bis zu einem reichen Kursangebot, ein in über 40 Jahren dichtgewebtes Netzwerk, das die Betroffenen trägt.

Sie war sehr gerührt, Ida Schacher, die am 13. April in Bozen ihre letzte Landesversammlung eröffnet hat. Zehn Jahre war sie Landespräsidentin. Zehn sehr intensive Jahre, die ihr viel abgefordert und viel gegeben haben. Jahre, in denen sie aktiv die vielen Entwicklungen mitverfolgen und zum Teil auch mit beeinflussen konnte, die dem Wort Krebs einiges von seinem Schrecken nehmen konnten. Im Mittelpunkt standen und stehen – sie wird Stellvertreterin ihrer Nachfolgerin sein und ist weiterhin Vorsitzende des Oberpustertales – für sie die Menschen. Ein Wort, ein Händedruck und alles darum herum, was die Krebshilfe im psycho-sozio-sanitären Bereich anbietet. Kurse, Lymphdrainage,

Ausflüge, Vorträge, Veranstaltungen, Konzerte, Spendensammlungen... Möglich gemacht wird dieses dichte Netz auch von den 567 ehrenamtlichen Mitarbeitern und den 22 Angestellten.

Die neue Landesvorsitzende Maria Claudia Bertagnolli, die in der ersten Sitzung des Zentralvorstandes nach der Landesversammlung bestätigt wurde, würdigte in ihrer kurzen, in beiden Landessprachen gehaltenen Vorstellungsrede die Arbeit ihrer Vorgängerin. Auch für sie stehen die Betroffenen mit ihren Bedürfnissen im Vordergrund, es wird ihr Bestreben sein, das Miteinander zwischen den einzelnen Bezirken auszubauen sowie die Zusammen-

arbeit mit der Landesregierung und auch den anderen Vereinigungen, die ähnliche Ziele wie die Krebshilfe vertreten, nach dem Motto, gemeinsam können wir noch besser helfen.

Der neue Landesrat für Gesundheitsvorsorge und Gesundheit, Dr. Hubert Messner, war zur Versammlung gekommen, um den Mitgliedern der Krebshilfe höchstpersönlich zu versichern, dass er ein offenes Ohr haben und ein aufmerksamer Ansprechpartner sein werde. „Neben der medizinischen Betreuung braucht es auch das, was sie den Menschen geben können, in dieser Situation der Angst, Trauer und Wut, nämlich Verständnis, >

5 PROMILLE für die SKH

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe:

94004360213

Was ist zu tun?

Weisen Sie die 5 Promille Ihrer Steuerabgaben der Südtiroler Krebshilfe zu – Sie können uns damit sehr unterstützen. Diese Zweckbestimmung der 5 Promille ist keine zusätzliche Steuer oder Abgabe, Sie geben damit kein zusätzliches Geld aus.

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CU die Steuernummer der Südtiroler

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

Falls Sie die Steuererklärung von jemand Externen machen lassen, so wird er Sie nach der Zuweisung der 5 Promille fragen.

Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf

sind die vorgesehenen Felder enthalten. Füllen Sie das Feld „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ mit Ihrer Unterschrift und der Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe aus, unterschreiben Sie ein weiteres Mal am Ende der Seite und geben Sie die Kopie in einem Umschlag ab – dieser sollte mit „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ beschriftet sein – bei der Post oder Ihrer Bank ab. Auch der Vor- und Zuname sowie Ihre Steuernummer müssen dabei angegeben sein.

Wir danken herzlichst!

5 Promille
für die Südtiroler Krebshilfe
Steuernummer: **94004360213**
Wir danken!

Bitte hier abtrennen



Kraft und Zuversicht.“ Der Name des Assessorates wurde auf sein Betreiben hin geändert.

Der Tätigkeitsbericht war in diesem Jahr Luise Vieider anvertraut, die schon mehrmals als Couch durch die Klausurtagung des Zentralvorstands geführt hat. In Kürze einige Daten. 2.482 Mitglieder haben 2023 Dienstleistungen genutzt. Davon 553



Landesrat Dr. Hubert Messner

Patienten, die insgesamt 7.345 Stunden Lymphdrainage in Anspruch genommen haben. 98 Mitglieder haben 542 Stunden APEO Behandlungen für Hände, Füße und neuerdings auch Gesicht erhalten. Betroffene, die vor der Chemotherapie Eizellen oder Samenzellen entnehmen und einfrieren lassen wollten, wurden finanziell unterstützt, ebenso wie 505 Familien mit insgesamt 206.884,49 Euro aus dem Hilfsfonds,

weitere 21 Familien mit 57.650 Euro über die Initiative Südtirol hilft. Dank der Mitgliedsbeiträge, Spendenaktionen und Benefizveranstaltungen kann sich die Krebshilfe zu 49 Prozent selbst finanzieren, 51 Prozent der Spesen trägt das Land Südtirol, inklusive der Therapiekosten. Am Landesausflug 2023 nach Meran haben 190 Mitglieder teilgenommen. Veranstaltungen wie der Rosenverkauf (bzw. in Meran Geranien und im Pustertal Kräutersträußchen), Infostände und Veranstaltungen wie der Pustertaler Benefizlauf, helfen der Krebshilfe nicht nur finanziell, sondern sind auch eine gute Möglichkeit, um über die Aktivitäten der Vereinigung zu informieren, bzw. um auf die Wichtigkeit der Vorsorge hinzuweisen.

Die Pressekonferenz der Krebshilfe zum Weltkrebstag am 4. Februar ist jedes Jahr ein willkommener Pressetreff. Die kleinen Pausen der Veranstaltung wurden musikalisch vom Sing-Ensemble Yesterday aus Niederdorf begleitet.

Wie gewohnt wurde der Krebshilfe von der Rechnungsprüferkommission unter Giuseppe Paulato eine einwandfreie und vorbildliche Geschäftsführung bestätigt, die Landesversammlung klang mit einem Empfang aus, bei dem es Gelegenheit zum Wiedersehen und zu angeregten Gesprächen gab. ●



Der Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023 wird einstimmig angenommen

Rekord-Primeln

SVP-Frauen sammeln über 60.000 Euro – Die Spende geht an ein Südtiroler Forschungsprojekt



Foto: SVP-Frauen

Ein neuer Rekord. Ein neues Projekt. Seit dem Jahr 2000 verkaufen die SVP-Frauen im ganzen Land um den 8. März herum Primeln für die Krebsforschung. Über 750.000 Euro sind in den Jahren zusammengelassen. Geflossen sind sie bisher in die Forschungsarbeit von Dr. Petra Obexer am Innsbrucker Krebsforschungsinstitut. In diesem Jahr ging der Scheck in Höhe von 62.992,30 Euro an eine strahlende Primarin Sonia Prader für eine Studie zur Verringerung der Chemotherapie bedingten Schädigung des peripheren Nervensystems bei Brustkrebspatientinnen.

Und auch zwei neue Gesichter auf dem Podium. Neben der Vorsitzenden der SVP Frauen, Renate Gebhard, die neue Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe, Maria Claudia Bertagnoli und die Primarin der Abteilung für Gynäkologie in Brixen, Dr.in Sonia Prader, Leiterin des Forschungsprojektes an den Krankenhäusern Brixen und Meran.

Kribbeln, Gefühlslosigkeit, Brennen oder auch starke Phantom-Schmerzen in Händen und Füßen, schmerzhafte Krämpfe, Kältegefühl. Viele Frauen leiden nach der

Chemotherapie unter diesen Beschwerden und das über viele Jahre hinweg. Symptome einer peripheren Polyneuropathie. Ein langsames Absterben der peripheren Nervenenden. In manchen Fällen kann dies auch zu totaler Gehunfähigkeit bzw. zu sehr behindernden, starken Greifbeschwerden führen.

„Es ist kein Thema, das im Vordergrund steht“, erklärte Dr. Sonia Prader, die auch Direktorin des Brustgesundheitszentrums Brixen ist. „Aber es beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich und glück-

licherweise leben Frauen heute ja in den meisten Fällen sehr lange nach einer Brustkrebserkrankung; außerdem können diese beschwerden den Erfolg der Therapie beeinträchtigen.“ Als vielversprechende Lösung gilt die Kälte- oder Kryotherapie. Durch die kältebedingte Verengung der Gefäße an Händen und Füßen erwartet man sich eine Verringerung der nervenschädigenden Wirkung der Chemotherapie an Händen und Füßen. Es gibt bisher nur sehr wenige und dazu kontroverse wissenschaftliche Daten über diese weit verbreitete Nebenwirkung der Chemothe-



- Abtei 1
- Lana 2
- Ritten 3
- Marling 4

rapie. Im Herbst startet eine randomisiert kontrollierte Studie in Brixen und Meran, die die Wirksamkeit der Kryotherapie im Vergleich zu einer Kontrollgruppe anhand eines multimodalen Bewertungsansatzes untersucht. Die Krebshilfe hatte bereits mit einer Spende aus dem 5-Promille-Fonds die Erstellung des Durchführungsplans der Studie ermöglicht.

Auch in diesem Jahr sind neue Stände hinzugekommen, erklärte die Vorsitzende der SVP Frauen Renate Gebhard stolz. „Hunderte von ehrenamtlichen Frauen, Mitglieder der Bäuerinnenvereinigung haben an 136 Ständen zum Teil auch Kälte,

Regen und Schnee getrotzt und wieder ein absolutes Rekordergebnis erzielt. Zehntausend Euro mehr als im vergangenen Jahr!“ Vom Unterland über Bozen, Meran, Passeier, den Vinschgau bis Brixen und das Pustertal. In Gröden und in Suldien. Koordiniert und mit viel Liebe begleitet hat den Primelverkauf wie eh und je die ehemalige Sekretärin der SVP Frauen, Leni König.

Die neue Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe, Maria Claudia Bertagnolli konnte aus eigener Erfahrung sprechen. „Ich habe diese Nebenwirkungen selbst auch erlebt während der Therapie.“ Bereits 2023, so Bertagnolli, habe die Krebshilfe

erstmalig 128.000 € aus dem 5 Promille-Fonds als Startkapital für die Erstellung des Durchführungsplans der Studie bereitgestellt. „Zusätzlich zu unserer Aktion Herzkissen für brustoperierte Frauen haben wir jetzt auch eine Socken-Strick-Aktion laufen, „Von Herz bis Fuß – Teniamo al caldo cuore e piedi“. Viele Freiwillige stricken Socken für Frauen, die eine Unterleibsoperation hinter sich haben und unter eiskalten Füßen leiden.“ Es sei der Krebshilfe ein großes Anliegen, neben konkreten Hilfen auch Wärme zu vermitteln. „Und auf jeden Fall ein großes Danke an die SVP Frauen, auch ihre Spende vermittelt den PatientInnen Wärme und Anteilnahme.“

Von Herz bis Fuß

Sockenstrickaktion der SKH für Frauen mit Unterleibskrebs



Die Vorsitzende des Bezirks Eisacktal, **Nives Fabbian** und ihre Stellvertreterin **Elfriede Burger** bei der Sockenübergabe an die Primarin der Gynäkologie Brixen, **Dr.in Sonia Prader** und ihr Team

Handarbeiten, insbesondere Stricken ist eine Freizeitbeschäftigung, der viele Frauen (und manchmal auch Männer) mit Passion nachgehen. Seit dem Frühjahr stricken viele Freiwillige in Südtirol ganz besondere Socken, die in den Krankenhäusern des Landes, wo gynäkologische Operationen durchgeführt bzw. Chemotherapien verabreicht werden, verteilt werden. Am Unterleib operierte Frauen leiden sehr oft unter extrem kalten Füßen. Jede Socke ist ein warmer Herzensgruß.

In den verschiedenen Krankenhäusern Südtirols sind schon Abordnungen der Krebshilfe eingetroffen, die diese Socken verteilt haben. Die Wolle, ein angenehm weiches und gut waschbares Synthetik-Woll-Gemisch, stellt die Krebshilfe zur Verfügung. Die Strickerinnen aus dem ganzen Land – viele sind (noch) nicht Mitglieder der Krebshilfe - sind durch eine Annonce in der Zeitung auf diese Aktion aufmerksam geworden und stellen gerne ihre Zeit und ihr Können zur Verfügung, um viele bunte und

Die Vorsitzenden der Bezirke Bozen – Salten – Schlern und Überetsch – Unterland, **Maria Claudia Bertagnolli** und **Margareth Aberham** bei der Sockenübergabe an das Team der Gynäkologie Bozen mit Primar **Dr. Martin Steinkasserer**





Die Strickliesln aus Penon

warme, schlauchförmige Socken ohne Fersen (Einheitsgröße) zu stricken, die den Patientinnen nach der Operation und während der Chemotherapie wirksam gegen eine sehr lästige Nebenwirkung helfen: eiskalte Füße.

Die Südtiroler Krebshilfe hat dieses neue Projekt, das nicht nur Wärme schenkt, sondern sozusagen als Nebenwirkung auch die Möglichkeit gibt, über die Ziele der Vereinigung zu informieren, zunächst auf zwei Jahre ausgelegt.

Die Idee stammt aus Deutschland. Im Oktober 2018 rief der 2013 von Andrea Krull gegründete Verein Eierstockkrebs Deutschland e. V., heute Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e. V., zum grünen Socken Stricken auf, um besonders Frauen mit Eierstockkrebs gegen eine der häufigsten Nebenwirkungen der Chemotherapie zu helfen: kalte Füße und Sensibilitätsstörungen in den Füßen. Die Farbe Grün war nicht nur die Lieblingsfarbe einer an Eierstockkrebs verstorbenen Freundin von Krull, sie bedeutet auch Hoffnung. Die Socken halten nicht nur warm, sie kommen von Herzen, werden mit Liebe handgefertigt und mit einer Mut machenden Nachricht versehen, sie sind – ähnlich wie Herzkissen für Brustkrebsoperierte Frauen – zudem auch ein Mittel, um die Öffentlichkeit über diese und andere Krebsarten und über die Tätigkeiten der Südtiroler Krebshilfe zu informieren.

Die Bezirke der Südtiroler Krebshilfe haben sich der Aktion sofort begeistert angeschlossen. Auf Zeitungsannoncen, in denen SockenstrickerInnen gesucht wurden, haben sich viele Freiwillige gemeldet. Zwischen April und Juni wurden die ersten

gestrickten Socken an die gynäkologischen bzw. onkologischen Abteilungen der Krankenhäuser übergeben. Je nach Bezirk betragen die ersten Lieferungen 20, 50 und mehr Sockenpaare. Jedes Paar schön verpackt mit einer Papiermasche, dem Namen der Strickerin und einer Botschaft, die diese an die Patientin weitergeben möchte. In Bruneck, Innichen und auch in Schlандers werden die Socken im onkologischen Dayhospital an alle PatientInnen verteilt, die Bedarf anmelden, egal ob Frauen oder Männer. Die Strickerinnen sind entweder Einzelpersonen oder aber auch Mitglieder von Gruppen, wie z.B. die Strickliesln aus Penon oder die Strickerinnen des Knit-Cafés im Bozner Jugendzentrum Vintler.

Die Krankenpflegerin

Helga Mair ist Krankenpflegerin im Day-Hospital des Krankenhauses Innichen. Sie hatte eigentlich bei der Krebshilfe Oberpustertal um Nachschub für die Herzkissen angesucht und war dann positiv überrascht, als ihr nicht nur diese, sondern auch viele bunte Socken übergeben wurde. „Sie sind einfach schön, diese Socken, mit viel Sorgfalt hergestellt. Sie rühren ans Herz! Und unsere Patienten haben sich wirklich sehr darüber gefreut! Und nicht nur: Sie ziehen sie auch immer an.“

Die Ärztin

Die Primarin der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Brixen, Dr. in Sonia Prader, ist begeistert von der Sockeninitiative. „Es ist in dieser Phase so wichtig, den Patientinnen Wärme zu vermitteln, das Gefühl, es denkt jemand an mich. Das

Gefühl der Fürsorge. Erinnerungen werden wach, etwa an die Kindheit. Die Socken sind warm und weich und ihre Farben bringen einen Klecks Hoffnung in graue Tage.“ Schuld an den als eiskalt empfundenen Füßen ist in den meisten Fällen eine durch die Chemotherapie verursachte periphere Nervenstörung, eine periphere Polyneuropathie, so der wissenschaftliche Name. Die Nervenenden verlieren ihre isolierende Hülle, damit ist der Informationsaustausch mit dem Gehirn gestört. Die Folge sind Kribbeln, Sensibilitätsstörungen, stechende Schmerzen, Brennen oder eben auch kalte Füße. „Die Wollsocken spannen einen Bogen, wirken wohltuend auf Körper und Seele.“

Die Strickliesln

Anna Cassar aus Penon ist Mitglied der Strickliesln, eine Gruppe von Frauen zwischen 17 und 90, die sich jeden Dienstag zum Stricken treffen. Karin, Irmgard, Carmen, Marianna, Priska, Walburg (die Älteste) und Rita sowie Eva-Maria (die Jüngste).



Die Hände von Silvia Pojer

„Wir haben durch die Sockeninitiative die Welt der Krebshilfe und des Ehrenamts kennengelernt“, unterstreicht Anna Cassar.

Knit Café Vintler

Silvia Pojer hat eine Strick-Leidenschaft. Sogar am Arbeitsplatz, im Zentral-Sitz der Volksbank, organisiert sie einmal in der Woche in der Mittagspause ein Stricktreffen. Jeden Dienstag Spätnachmittag nimmt sie am offenen Knit-Café im Vintler Zentrum teil. Sie selbst hat auch eine Krebserkrankung hinter sich und strickt deshalb mit noch mehr Einsatz und Freude für die gute Sache. Im Augenblick hat sie drei Sockenpaare in Arbeit. ●



Agenda 2/2024

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN,
KURSE UND ANGEBOTE DER
SÜDTIROLER KREBSHILFE
ZUM HERAUSNEHMEN

BOZEN SALTEN SCHLERN

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH WEISSENSTEIN

- 📅 **Termin:** Samstag, 14. September
- **Abfahrt:** 9.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 9.15 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 19.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19, innerhalb 5. September

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

STURZ AUS DER NORMALITÄT, WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

„Wie geht es weiter?“ Eine Frage, mit der Betroffene konfrontiert sind. Die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was ist im Moment wesentlich für mich? Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern? Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen? Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus? Zur gemeinsamen Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

- 📍 **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
- 📅 **Termin:** alle 14 Tage ab dem 24. September, 14.30 – 16.30 Uhr. Die weiteren 3 Termine vereinbaren wir gemeinsam.
- 👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin

Zielgruppe: Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits kurz vorher abgeschlossen haben oder auch noch dabei sind.

Kontakt: Tel. 347 36 15 945

ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen helfe, einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen. Der Körper wird mit seinem ganzen Reichtum von Möglichkeiten immer wieder frisch erlebt für Entspannung und Selbstheilung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause einfach fortgeführt werden. Die leichten Körperübungen sollen in einer Gesamtheit erlebt werden, wo alles sein darf, so wie es ist.

- 📍 **Ort:** Bezirksstz, Dreieiliggasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** 25. September bis 4. Dezember, jeden Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

EINLADUNG ZUM MALEN

Aquarellmalen – Schichttechnik

Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben gehört allen: Farben umgeben uns in der Natur im Rhythmus der Jahreszeiten, bei atmosphärischen Phänomenen oder beim Glühen der Berggipfel. Die Welt der Farben ist wie ein Märchen, wie eine Magie in einem Schächtelchen: Man braucht es nur neugierig zu öffnen, und die Farben zeigen uns eine lebendige, ungeahnte Welt. Daher die Einladung, das magische Kästchen der Farben zu öffnen. Vielleicht finden wir eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn ihr flüssiger Charakter öffnet den Weg in die schimmernde Farbenwelt.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieiliggasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** 30. September bis 9. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

GRUPPENTANZ

Tanzen macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit. Die Musik und die Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen wir schöne Stunden in Gemeinschaft und mit Anna Maria.

- 📅 **Termin:** 1. Oktober bis 10. Dezember, jeden Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
- 💰 **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

A DANCE STEP - TANZ FÜR KÖRPER UND SEELE

Als ehemalige Leistungsturnerin und Profitänzerin mit Erfahrung in verschiedenen Sparten (Musical, Tanztheater, Opern, Fernsehsendungen...) widme ich mich seit 2009 dem Unterrichten von modernem Tanz.

Zahlreiche Studien belegen, dass sportliche Aktivität sowohl in der Behandlung als auch bei der Prävention von Krebs immer relevanter wird. Deshalb entstand in mir der Wunsch, meine persönlichen Erfahrungen denjenigen zur Verfügung zu stellen, die eine Krebstherapie hinter sich gebracht oder diesen Kampf noch vor sich haben, allen, die sich etwas Gutes für Körper und Seele gönnen möchten: „A DANCE STEP...“

Dieses Projekt startet im Oktober mit 10 Treffen zu je einer Stunde einmal pro Woche. Jedes Treffen umfasst einen Entspannungsteil sowie einen der Koordination von Körper und Musik gewidmeten Teil.

- 📍 **Ort:** Fagenstraße 43, Bozen
- 📅 **Termin:** 1. Oktober bis 10. Dezember, jeden Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Laura Magro
- 💰 **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 25 €, fördernde Mitglieder 30 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📅 **Termin 1. Gruppe:** 1. Oktober bis 10. Dezember, jeden Dienstag, 16.45 – 17.45 Uhr
- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 👤 **Leitung:** Egi Marco
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

- 📅 **Termin 2. Gruppe:** 3. Oktober bis 12. Dezember, jeden Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

REGENERIERENDE BEWEGUNG, DIE ATMUNG, KÖRPER, UND GEIST EINBEZIEHT: QI GONG

„Qi Gong“ ist eine psycho-physische Disziplin aus der chinesischen Tradition. Das chinesische Ideogramm „Qi“ bedeutet Hauch, Atmung und Lebensenergie. Das Ideogramm „Gong“ steht für Training, Arbeit und Methode. Atmungsübungen, Visualisierungstechniken, besondere Bewegungen, bestimmte Körperpositionen und Haltungen werden bewusst ausgeführt, um die Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression, Übelkeit oder Darmprobleme können gelindert werden. Qi Gong Übungen haben keine Kontraindikationen; sie tun dem ganzen Körper gut und der Seele und können von allen praktiziert werden, unabhängig von Alter usw. Die Übungen fördern Achtsamkeit sich selbst gegenüber, bewusstes Handeln und Gelassenheit. Sie helfen, sich und seinen Körper besser kennenzulernen und Vertrauen in sich aufzubauen.

- 📍 **Ort:** Dante Alighieri Schule, Sparkassenstr. 24, Bozen
- 📅 **Termin:** 3. Oktober bis 12. Dezember, jeden Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Giorgio Cappelletto
- 💰 **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 37,50 €, fördernde Mitglieder 45 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Wir empfehlen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

SCHREIBWERKSTATT

„Ich habe mir nie vorgenommen, zu schreiben. Ich habe damit angefangen, als ich mir nicht anders zu helfen wusste.“ (Herta Müller, Nobelpreisträgerin)

Schreiben heißt, den eigenen Gedanken Form verleihen, Bilder, Gefühle, Befindlichkeiten in Worte zu übersetzen, mitunter auch, sich von einer Last befreien, verarbeiten. Freies, kreatives Schreiben berührt die Seele und das Herz. Freies, kreatives Schreiben ist spielen, Experimentieren und manchmal Staunen. Wir schreiben spontan, was uns in den Sinn kommt, kleine Geschichten, spontane Gedanken, Haikus, Gedichte, Listen. Sinnvolles und Verrücktes. Der Stift kennt nur die Grenzen der eigenen Gedanken.

ONLINE

Die Online-Schreibwerksatt richtet sich an alle, denen der Weg nach Bozen zu weit ist, wer wenig Zeit hat oder wer (noch) zu erschöpft ist und trotzdem etwas für sich und in Gemeinschaft zu tun möchte. Auch über den Bildschirm gelingt es, in Kontakt zu treten, sich auszutauschen, teilzuhaben und zu teilen. Die Online-Schreibwerkstatt für alle, die auch von zuhause in der Gruppe etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Für die Teilnahme braucht es nur Stift und Papier.

IN PRÄSENZ

Für jene, denen der Bildschirm zu fremd ist, zu viel Distanz bedeutet. Drei Treffen, die von Mal zu Mal vereinbart werden

LESECAFÉ ONLINE

„Lesen stärkt die Seele“ (Voltaire, 1694 - 1778)
„Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Phantasie.“ (James Daniel, US Schriftsteller, 1946-2012)

Spannung. Romantik. Liebe. Abenteuer. Krimi. Phantasie. Vorlesen. Zuhören. Wer erinnert sich nicht, wie schön es war, als Kind den Eltern oder Großeltern zuzuhören, wenn sie vorgelesen haben. Oder wie man selbst seinen Kindern vorgelesen hat. Das Lautlesen und das Zuhören verleihen dem geschriebenen Wort eine besondere Dimension. Es wird mit der Stimme lebendig, bildhafter. Das gemeinsame Lesen, Vorlesen, Zuhören vertieft das Verständnis und im Gespräch können Eindrücke und Erinnerungen ausgetauscht werden. Vorlesen ist kein Muss, wer möchte, kann auch nur zuhören. Ein Angebot für alle, die bequem von zuhause angenehme Momente mit anderen teilen möchten. Was gelesen wird, entscheiden wir gemeinsam.

Schreibwerkstatt und Lesecafé online

- 📅 **Termin:** Schreibwerkstatt ab Donnerstag, 3. Oktober bis 28. November, bzw. Lesecafé ab Donnerstag, 10. Oktober bis 7. Dezember vierzehntägig, 17.00 – 19.00 Uhr
- 📍 **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist
- 👤 **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet, Smartphone, Einfach den Einladungslink anklicken und los geht's
- 👤 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 5 Einheiten, (plus eventuell Anschaffungskosten für das jeweilige Buch)

Schreibwerkstatt in Präsenz

- 📅 **Termin:** Ende August bis Dezember, 3 Einheiten, von Mal zu Mal zu vereinbaren. Voraussichtlich jeweils montags, 17.30 – 19.30 Uhr
- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Bozen, 1. Stock, Dreieiligen Gasse 1
- 👤 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
- 💰 **Beitrag:** 15 € für 3 Einheiten

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19
Gewünschte Sprache angeben.
Die Kurse werden veranstaltet bei einem Minimum von vier Einschreibungen

NEU! BENEFIZ KONZERT

Benefizkonzert mit einem mehrsprachigen Musikprogramm und dem Chor „Santa Chiara“, geleitet von Prof. Omar Flavio Careddu (Cello) und Prof. Elena Nardo Careddu (Gitarre).

- 📍 **Ort:** Dreieiligenkirche
- 📅 **Termin:** Montag 7. Oktober um 20.00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich, freier Eintritt.

MUSIKTHERAPIE ROBERTO GHIOZZI

Leichtigkeit und positive Energie, innere Ressourcen aktivieren, den Heilungsprozess unterstützen. Dies sind die Ziele der Musiktherapie. Der Musiktherapeut Roberto Ghiozzi wird seine Gruppe auf eine Klangreise führen und jedem/r TeilnehmerIn einen individuellen Klangpfad zusammenstellen. Vom Kursleiter gespielte oder abgespielte Musik oder aber ein Klangdialog und der Einsatz von Perkussion, um Spannungen zu lösen und positive Energie freizusetzen. Musik, Klang und Beziehung, rhythmische Bewegung, all das ist die Basis der „Transformativen Humanistischen Musiktherapie.“ Welcher Weg schlussendlich gewählt wird, hängt von der Gruppe und deren Bedürfnissen ab, mit der Roberto Ghiozzi in Interaktion tritt

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro, Dreieiligen Gasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termine:** 10. Oktober bis 7. November, jeden Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Roberto Ghiozzi
- 💰 **Beitrag:** 10 € für 4 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

TÖRGGELN BEIM GRUBERHOF IN AFING - JENESIEN

Der Gruberhof, vor ca. 400 Jahren als Gasthof erbaut, liegt auf Halbweg zwischen Jenesien und Afing auf einer Meereshöhe von 859 Metern, ruhig und malerisch inmitten von Wiesen und Wäldern.

- 📍 **Ort:** Afing
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. Oktober
- ➡ **Abfahrt:** um 11.30 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 11.45 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 18.00 Uhr

- 💰 **Beitrag:** ordentliche 25 € und fördernde Mitglieder 30 €

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2024
Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.
Anmeldung: innerhalb 10. Oktober über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

INFORMATIONENSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Am 25. November wird der Bezirk Bozen Salten Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren.

BRUSTUNTERSUCHUNG BEI DR. ROSETTA MIETTO

Wer am Samstag, **30. November** einen Termin bei der Ärztin und Brust-Spezialistin Dr. Rosetta Mietto aus Mailand vormerken möchte, wendet sich bitte an das Büro des Bezirks Bozen Salten Schlern (Tel. 0471 28 37 19) innerhalb 27. November.

WEIHNACHTSFEIER, HL. MESSE UND MITTAGESSEN

- 📍 **Ort:** Kapelle Im Grieserhof, Bozen
- 📅 **Termin:** Samstag, 14. Dezember um 11.00 Uhr, Mittagessen, 12.00 Uhr im Grieserhof
- 💰 **Beitrag:** ordentliche 23 € und fördernde Mitglieder 30 €

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.
Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2024
Anmeldung: innerhalb Mittwoch 5. Dezember über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19.

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** nähere Infos im Büro
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

- 📍 **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** nähere Infos im Büro
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

HILFE FÜR DIE SEELE

Begleitung und Beratung in besonderen Zeiten

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Ängste, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach neu gestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen Salten Schlern ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen und Psychotherapeuten. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich. Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

Infos: Im Bezirkssitz in Bozen, Tel. 0471 28 37 19

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir mehr Lebensqualität für Patienten, die unter den Nebenwirkungen der onkologischen Therapien leiden. Olga Manko, zertifizierte und spezifisch ausgebildete Kosmetikerin, behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO Methode. Die Patienten haben Anrecht auf 3 Behandlungen gratis. Für Informationen wenden Sie sich an das Büro.

- 📍 **Ort:** Obstplatz 38, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Olga Manko

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Kosmetik ist mehr als nur Schminken. Ein Angebot für Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

- 📍 **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen
- 📅 **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
- 👤 **Leitung:** Heinrich Strimmer
- 💰 **Beitrag:** kostenlos

Anmeldung: über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Maria Teresa Zaroni und Sonja Mitrova führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Bozen und Völs am Schlern durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Anmeldung: über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

PATIENTENTRANSPORT

Der „Fahrtendienst“, ist für die Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Chemo- und Strahlentherapie gefahren werden, vorgesehen. Jedes Mitglied hat Anspruch auf 5 Fahrten im Jahr. Anmeldung und Anfragen im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte: Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich ist.

Kontakt
Tel. 0471 28 37 19 / +39 340 673 40 42
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros
Montag und Mittwoch: 9.00 – 12.00 und 14.30 – 15.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 13.00 Uhr
Freitag geschlossen

Wichtig: Aus organisatorischen Gründen bitten wir um frühzeitige Meldung, sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses oder Angebots verhindert sein.

Unsere Bankdaten
Volksbank
IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

Das Bezirksbüro bleibt vom 18. Dezember 2024 bis 7. Jänner 2025 geschlossen.

EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens, kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen Weg bereits gegangen. Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten, um so einen persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Jeder der an Krebs erkrankt ist und die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder auch noch dabei ist, kann sich dieser Gesprächsrunde anschließen und das unabhängig vom Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Die Treffen finden monatlich statt; die Teilnahme ist kostenlos.

Wir wollen ...

mit diesem Gruppenangebot die Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung unterstützen und helfen damit zu leben ... **helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden**
Hoffnung vermitteln durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben
... **helfen, die Lebensqualität zu verbessern**
Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der persönlichen Ressourcen leisten
... **Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben**

Neue Teilnehmer können sich melden!

- 📍 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
- 📅 **Termin:** 9. September, 14. Oktober, 11. November und 9. Dezember, jeden Montag, 15.30 – 18.00 Uhr
Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Wir erfahren die nonverbale Darstellung als ein wichtiges Ausdrucksmittel und erleben Akzeptanz und Offenheit. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre einem positiven Lebensgefühl Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens, begeben wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach unserer eigenen, inneren Musik.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Brixen, Brennerstraße 1
- 📅 **Termin:** 13. September, 20. September, 4. Oktober, 11. Oktober, 25. Oktober, 1. November, 8. November, 15. November, jeden Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 5–8 Personen

Mitzubringen: 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe, 1 kleinen feinen Pinsel nach Wahl
Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG ZUR WALLFAHRTSKIRCHE MARIA WEISSENSTEIN

- 📍 **Ort:** Eggental
- 📅 **Termin:** Samstag, 14. September
- ▶ **Abfahrt:** durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📍 **Brixen**
- 📍 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
- 📅 **Termin:** 19. September bis 12. Dezember, jeden Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr; (entfällt am 31. Oktober)
- 👤 **Leitung:** Saro Scaggiante
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

Sterzing

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
- 📅 **Termin:** 16. September bis 9. Dezember, jeden Montag, von 16.00 – 17.00 Uhr (der 28. November entfällt)
- 👤 **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte
Erforderlich: Ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

St. Ulrich/Gröden

- 📍 **Ort:** Widum St. Ulrich
- 📅 **Termin:** 7. Oktober bis 2. Dezember, jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr; (entfällt am 14. Oktober), 8 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich,
Tel. 0471 79 67 39

Mitzubringen: Turnsachen
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung

(im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Brixen**
- 📍 **Ort:** Acquarena, Altenmarktgassee 28b, Brixen
- 📅 **Termin:** 23. September bis 16. Dezember, jeden Montag 9.10 – 10.00 Uhr; (entfällt am 28. Oktober)
- 👤 **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
- 💰 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 15 Personen

Mitzubringen: Badesachen
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

- 📍 **Sterzing**
 - 📍 **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
 - 📅 **Termin:** 23. September bis 16. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr; (entfällt am 28. Oktober)
 - 👤 **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
 - 💰 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
 - 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen
- Mitzubringen:** Badesachen
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO)

Mit Rio Abierto freudig und leicht dem Leben begegnen! Du möchtest dich selbst wieder Spüren, ganz bei dir sein, dich neu entdecken? Gerade in unserem herausfordernden Alltag verlieren wir manchmal das Gefühl für uns selbst und stehen oft mehr neben uns, als dass wir in uns ruhen. Mit Rio Abierto (spanisch offener Fluss) tauchst du ein in dein Innerstes und entdeckst dich in deiner ganzen Fülle. Du begibst dich in Verbindung zu deinem Herzen und erweckst deine Lebendigkeit. Bewegung in der Gruppe und freier tänzerischer Ausdruck, Musik und Entspannung unterstützen dich dabei. Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

- 📍 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
- 📅 **Termin:** 24. September bis 17. Dezember, jeden Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr; (entfällt am 29. Oktober)
- 👤 **Leitung:** Renate Seeber - Brixen, Pädagogin und Rio Abierto Trainerin seit 2022
- 💰 **Beitrag:** 25 €, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534)
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 5–12 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

TÖRGGELN

Der Gschlösserhof blickt auf eine lange Geschichte zurück. Im 17. Jahrhundert erbaut, stammen die Grundmauern noch aus jener Zeit. Im Jahre 2014 haben wir den Hof vollständig renoviert. Dabei sind die alten Gewölbe und die Stuben erhalten geblieben. Mehr noch: Wir haben diesen Details große Beachtung geschenkt und sie bei der Renovierung besonders berücksichtigt. Die Verwendung von Granit, Tannen- und Lärchenholz, allesamt Materialien aus der Zeit seiner Entstehung, hat dem Gschlösserhof zu neuem Glanz verholfen.

- 📍 **Ort:** Gschlössler in Vahrn
- 📅 **Termin:** Samstag, 12. Oktober
- ▶ **Ankunft:** ca. 12.30 Uhr
- ➡ **Zustiegsmöglichkeiten:** in Sterzing am Nordpark/Steindl um 11.30 Uhr, in Klausen beim Busbahnhof um 12.00 Uhr und in Brixen bei der Disco Max um 12.15 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 9. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534

Anmeldung: vom 1. September bis zum 9. Oktober im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 mit Einzahlung des Beitrages.

WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Der Weihnachtsmarkt wird am Mittwoch, den 27. November um 10.00 Uhr eröffnet. Die Kinder der Grundschule sorgen für die musikalische Umrahmung.

- 📅 **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 27. November bis 8. Dezember, 9.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 10.00 – 18.00 Uhr;

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Infotreffen, bei dem Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutern werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

- 📅 **Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Anmeldung: Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 81 25 95

SELBSTGEMACHTES FÜR DEN WEIHNACHTLICHEN BENEFIZMARKT

Unser weihnachtlicher Benefizmarkt ist nur möglich, weil viele Menschen uns mit selbstgemachten Köstlichkeiten und selbstgestalteten Basteleien unterstützen. Wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen herstellt, die wir dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt verkaufen dürfen. Der Reinerlös kommt der SKH zugute.

Nähere Infos im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30.

„VE JUDON“ - DER FAHRERDIENST GRÖDEN

Der Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bietet dank freiwilliger Helfer aus dem Grödnertal den Fahrerdienst für Krebspatienten/innen an. Die Betroffenen werden von den Freiwilligen der Gruppe „Ve Judon“ (wir helfen) kostenlos an ihrem Wohnort abgeholt und nach erfolgter Chemo- bzw. Strahlentherapie wieder nach Hause gefahren.

Um diesen Dienst in Anspruch zu nehmen reicht ein Anruf im Bezirksbüro Brixen Nr. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

HILFE FÜR DIE SEELE

Die Südtiroler Krebshilfe bietet im Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen/Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater an.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 81 24 30.

NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“

„Die Doktoren wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“ (Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe nach Krebs). Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihre Erfahrungen mit Betroffenen.

An Krebs erkrankt – und wie soll es nun weitergehen?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt. Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 81 24 30.

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum stehen, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen. Unsere fachlich unterstützte Gesprächsrunde bietet Austausch, Anregungen und Unterstützung an. Anregungen

zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

- 📍 **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock
- 📅 **Termin:** einmal im Monat. Termine werden noch mitgeteilt
Jeden Montag, 16.00 – 18.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto
Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie.

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Wir bieten 3 kostenlose Behandlungen für Hände und/oder Füße und 3 kostenlose Behandlungen für Haut und/oder Gesicht an.

Informationen und Anmeldungen im Bezirksbüro, Tel. 0472 81 24 30

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing, und Mühlbach durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung im Bezirksbüro Brixen erforderlich. Unsere Sekretärin Carmen Richter nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen.

Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Kontakt

Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

eisacktal@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Mo. 14.00 – 18.00 Uhr, Di. bis Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

Abmeldung: Bitte rechtzeitig melden falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind.

Unsere Bankdaten

Volksbank: IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Raiffeisenkasse Eisacktal: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

MERAN - BURGRAFENAMT

KUNST-ATELIER

„Das Verstehen der visuellen Sprache als Spiegel des inneren und relationalen Erlebens, darauf setzt die Kunsttherapie.“ – Achille de Gregorio - In einer ersten Eingewöhnungsphase im Atelier wird der Ateliernutzer mit unterschiedlichen bildnerisch-plastischen Ausdrucksmitteln vertraut gemacht. Dabei lernt er das Atelier als Ort der Sicherheit und des gegenseitigen Vertrauens schätzen. Mit der Zeit wird die auf den Ateliernutzer und dessen Bedürfnisse angepasste künstlerische Ausdrucksform gefunden und gepflegt. Im weiteren Arbeitsprozess werden innere Blockaden gelöst, der Gedanken- und Gefühlswelt wird Ausdruck verliehen, Potentiale werden erkannt und erlebbar.

In Folge können die im schöpferischen Prozess kommunizierten Informationen besprochen und Lösungsansätze erarbeitet werden. Gearbeitet wird in den Bereichen Grafik, Malerei, Plastik und Mixed Media, wofür grafische Mittel und Malmittel, Ton, Pappmaché, Printmedien, wiederverwertbare Materialien und Naturmaterialien zum Einsatz kommen.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** durchgehend mit kurzer Sommerpause
in Absprache mit den Teilnehmern, jeden Dienstagnachmittag für je 2 Stunden, 16.00 – 18.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit
Ausbildung bei ArTeA
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

YOGA IM BEZIRKSBÜRO

ab Montag, 2. September ab 17.00 Uhr bieten wir einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder
- 👤 **Leitung:** Franziska Braunhofer

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** Kapuzinerstiftung Liebeswerk
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 7. September, 16.30 Uhr
- 👤 **Referentin:** Maria Martina Theiner

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH MARIA WEISSENSTEIN

- 📍 **Ort:** Maria Weissenstein und Aldein
- 📅 **Termin:** Samstag, 14. September
- ▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran,
Goethestr. 15
- 📅 **Termin:** ab Montag, 23. September, 10 Einheiten
Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen

NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran,
Goethestraße 15, Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 26. September,
15.00 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen

WELTTAG DER SENIOREN

Festveranstaltung der Gemeinde Meran mit Mitwirkung aller Vereine, auch der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafnamt.

- 📅 **Termin:** Dienstag, 1. Oktober

TANZTHERAPIE

Tanzen befreit Körper und Geist und setzt positive Energien frei. Die Bewegung zur Musik löst Spannungen, entspannt und schafft Gemeinschaft.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 8. Oktober
- 👤 **Leitung:** Eva Halmschlager Fuchs
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

TÖRGGELN

- 📍 **Ort:** Wird noch bekannt gegeben
- 📅 **Termin:** Freitag, 25. Oktober
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

WEIHNACHTSFEIER MIT HL. MESSE

-  **Ort:** In der Pfarrkirche St. Nikolaus Meran
-  **Termin:** Dienstag, 10. Dezember, um 11.00 Uhr, anschl. Mittagessen im Pfarrsaal
-  **Beitrag:** Freiwillige Spende

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Experte! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen
Tel. 0471 90 89 50
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen
Tel. 0472 81 25 80
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran
Tel. 0473 26 41 51
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck
Tel. 0474 58 13 33
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Anna Rita Romagno, Valentina Mamma und Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Infos und Vormerkung: im Ambulatorium in Meran,
Tel. 0473 49 67 40.

KREBSHILFE PASSEIER

„Getraut enk, mir sein für enk do!“ – Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen... fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut darauf, dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit. All das bereichert die Gruppe und gibt das Gefühl nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe! Wir ermöglichen:

- Finanzielle Unterstützungen
- Rechtsberatung
- Psychologische Beratung
- Krebsnachsorgeturnen
- Erholungswochen
- Ausflüge und Treffen
- Fahrten in entlegene Krankenhäuser
- Gezielte Massagen bei Lymphödemen

Infos unter

Erika, Tel. 348 74 92 604
Annaliese, Tel. 347 82 24 300
Isabella, Tel. 349 44 57 515

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze begrenzt. Bei der Reservierung werden genauere Infos gegeben.

Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / 340 64 38 679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it
merano@krebshilfe.it

Abmeldung: Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

Die Bezahlung für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung unter:
Raiffeisenkasse Meran
IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606

OBERPUSTERTAL

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Allen ein aufrichtiges Vergelt's Gott!

-  **Ort:** vor den Kirchen nach den heiligen Messen in den Pfarreien unseres Bezirks
-  **Termin:** 15. August

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH MARIA WEISSENSTEIN

-  **Ort:** Weißenstein / Aldein
-  **Termin:** Samstag, 14. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
-  **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

YOGA

In einem geschützten Rahmen kannst du wieder in deine Kraft finden und deinen Körper wieder besser spüren. In sanften Yoga-sequenzen wird besonders Rücksicht auf die individuellen Möglichkeiten jedes*r Einzelnen genommen. Das Immunsystem wird stimuliert, Beweglichkeit und Lebensqualität können sich deutlich verbessern. Das Üben in der Gruppe gibt darüber hinaus das Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit.

-  **Ort:** Bezirksbüro Toblach
-  **Termin:** ab 23. September immer montags um 16.00 Uhr
-  **Referentin:** Valentina Sommadossi
-  **Beitrag:** 25 €

Material: Yogamatte und Decke (wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt), Socken und etwas zu trinken

Anmeldung: im Bezirksbüro Toblach Tel. 340 33 67 301 oder bei Frau Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553

HERBSTAUSFLUG INS HÖHLENSTEINTAL

In Landro im Höhlensteintal bei Toblach gibt es einen wunderbaren Blick auf die Nordwände der 3 Zinnen. Im Süden erhebt sich die mächtige Berggruppe des Monte Cristallo, die sich im nahe gelegenen Dürrensee spiegelt. Der wuchtige Monte Piano, heftig umkämpfter Schauplatz im Dolomitenkrieg, kann von hier ebenso bestaunt werden.

Andreas Walder begleitet und erklärt uns die Geschichte die dahinter steckt.

-  **Ort:** Höhlensteintal
-  **Termin:** September 2024, genauer Termin wird noch mitgeteilt

Anreise: mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kleiner Wanderung oder Fahrgemeinschaften.

KREBSNACHSORGETURNEN

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

-  **Ort:** Bezirksbüro Toblach
-  **Termin:** ab 2. Oktober, jeden Mittwoch, 10 Einheiten, 14.30 – 15.30 Uhr
-  **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

MALTHERAPIE

Worte reichen oftmals nicht aus, um all die Gefühle, Ängste und Sorgen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, auszudrücken; Gefühle, die jedoch verarbeitet werden müssen. Das Ziel der Maltherapie ist und war es niemals, schöne, kunstvolle Bilder zu malen, sondern den Gefühlen im Innersten Gestalt und Ausdruck zu geben.

-  **Ort:** Bezirksbüro Toblach
-  **Termin:** ab 2. Oktober, jeden Mittwoch, 10 Einheiten, 15.30 – 17.30 Uhr
-  **Beitrag:** 25 €

ROSENKRANZGEBET IN AUFKIRCHEN

Im Besonderen wollen wir für unsere kranken Menschen und ihre Familien beten.

-  **Ort:** Wallfahrtskirche Aufkirchen
-  **Termin:** Anfang Oktober

TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag bei typischen Törggelen-Gerichten, Musik und viel Unterhaltung.

-  **Ort:** Wird noch bekannt gegeben
-  **Termin:** 10. Oktober, 18.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

Anmeldung: bis Dienstag 8. Oktober erforderlich

VORTRAG - WIE VERFASSE ICH EINE PATIENTENVERFÜGUNG?

Der Präsident der Landesethikkommission, Dr. Herbert Heidegger wird über dieses heikle und sehr persönliche Thema informieren: Warum eine Patientenverfügung? Wann und mit wem sollte sie verfasst werden und wo kann sie hinterlegt werden? Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

-  **Ort:** Aula Magna - Mittelschule Toblach
-  **Termin:** Donnerstag, 17. Oktober um 19.00 Uhr

BIENENWACHSVERARBEITUNG ZU HEILMITTELN UND FÜR DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN

Herstellung von

- Bienenwachskompresse: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs als Körperrauflage kann bei Husten, Bronchitis, zur Vorbeugung von Erkältung, zur Entspannung nach einem stressigen Tag und zur Schlafförderung verwendet werden, sie sorgen für allgemeines Wohlbefinden.
- Frischhaltetüchern: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs finden anstelle von Klarsichtfolie Verwendung, um Abfall zu vermeiden.
- Bienenwachskerzen gießen/rollen: Bienenwachskerzen geben beim Abrennen wertvolle ätherische Öle frei, die über die Nasenschleimhäute aufgenommen werden. Der Duft der Pollenöle wärmt, beruhigt, entspannt und harmonisiert die Raumluft.

📅 **Termin:** November 2024, genauer Termin wird noch mitgeteilt

👥 **Begrenzte Teilnehmerzahl**

Informationen: im Bezirksbüro, Tel. 0474 97 28 00, bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 97 24 134 oder bei Ida Oberhammer, Tel. 335 12 11 392

WEIHNACHTSFEIER

Zusammen mit dem Seniorenverein Toblach verbringen wir ein paar besinnliche Stunden bei gemütlichem Beisammensein.

📍 **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach
📅 **Termin:** Freitag, 13. Dezember, 14.00 Uhr

HONIGMASSAGE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. Die Honigmassage belebt den ganzen Organismus stark, sie eignet sich daher in erster Linie bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Alter oder Erkrankungen, nach Chemo- oder Strahlen-Therapien, bei Verspannungen, nervösen Störungen, Unruhezuständen, aber auch zur Linderung von Schmerzen.

Informationen: im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 97 28 00 oder direkt bei Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein positives Körpergefühl.

📍 **Ort:** wird noch bekannt gegeben
📅 **Termin:** Herbst, genauere Informationen ab September im Büro in Toblach
💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

RORATE-GOTTESDIENST

Einladung zum Rorate-Gottesdienst für unsere Kranken in der Pfarrkirche Toblach.

📍 **Ort:** Pfarrkirche Toblach
📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Renate Trafoier führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Toblach und Welsberg durch; bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht

📅 **Therapiestunden:** Toblach – Dienstag und Mittwoch, 8.00 – 12.00 Uhr und von 13.00 – 17.00 Uhr
Welsberg - Dienstag, 8.00 – 13.00 Uhr

Vormerkungen: Therapeutin Rita, Tel. 347 52 43 818

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung: Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist.

Infos und Anmeldung
Bezirksbüro Oberpustertal
Tel. 0474 97 28 00 / 340 33 67 301 oder
Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553
oberpustertal@krebshilfe.it

Abmeldung: Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

UNTERPUSTERTAL

„DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

„Der Baum“ ist eine therapeutisch angeleitete Trainingsgruppe zur Bewältigung der spezifischen Lebenssituation bei Männern nach der Prostataerkrankung.

📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum,
📅 **Termin:** ab Dienstag 3. September, jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
👤 **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

Anmeldung: bei Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 35 58 655 oder Dr. Anton Huber Tel. 0474 58 18 05

MEIN ZWEITES LEBEN

Die Gesprächsgruppe stellt einen geschützten Rahmen dar, um die Erkrankung zu bewältigen. Wichtige Schwerpunkte sind: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Lebensqualität, Wissensvermittlung durch Kurzreferate, Übungen und Rollenspiele.

📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
📅 **Termin:** ab Montag 9. September alle drei Wochen, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr
👤 **Leitung:** Dr. Anton Huber, Psychoonkologe

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH MARIA WEISSENSTEIN

📍 **Ort:** Maria Weissenstein
📅 **Termin:** Samstag, 14. September
▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

BASTELNACHMITTAGE

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im kreativen Gestalten auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen. Unter anderem nähen wir bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
📅 **Termin:** ab Montag, 16. September, ab 14.00 Uhr; weitere Treffen nach Vereinbarung
👤 **Leitung:** Christine Terzer Unterberger

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Reischach

📍 **Ort:** Hallenbad Cron4
📅 **Termin 1:** ab 16. September, jeden Montag, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 Einheiten
📅 **Termin 2:** ab 19. September, jeden Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Einheiten
👤 **Leitung:** SSV Bruneck
💰 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)

Ahrntal

📍 **Ort:** Hotel Fronza Luttach
📅 **Termin:** ab 3. September, jeden Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr, 9 Einheiten
👤 **Leitung:** Dagmar Thaler
💰 **Beitrag:** 22,50 € (Eintritt Schwimmbad extra)

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

NACHSORGETURNEN

Ziel des Kurses ist den Teilnehmern ein aktives professionelles Stufenprogramm zu bieten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen sinnvollen Umgang mit der eigenen Energie zu erlernen.

📍 **Ort:** Sektion Yoseikan Budo & Fitness, Bruneck
📅 **Termin:** ab 19. September, jeden Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Treffen
👤 **Leitung:** SSV Bruneck
💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

KREATIVES SCHREIBEN

Der Kurs bietet verschiedene Methoden an, sich schreibend näher zu kommen. Einerseits, indem jeder die eigene Kreativität entdecken kann, andererseits, indem Episoden aus dem eigenen Leben unter psychologischer Betreuung aufgearbeitet werden.

📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
📅 **Termin:** 1. Treffen, Freitag, 20. September, weitere 5 Treffen, 8.30 – 11.30 Uhr
👤 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
💰 **Beitrag:** 50 € für die zweite Jahreshälfte

DER LETZTE HILFE KURS

Der Abschied vom Leben ist der schwerste Weg, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der einem die Hand reicht. Diese Hand zu reichen erfordert Mut und Wissen – genau das vermitteln die Letzte Hilfe Kurse

📍 **Ort:** Feuerwehrhalle Dietenheim
📅 **Termin:** Samstag, 21. September, 8.30 – 12.30 Uhr
👤 **Leitung:** Sanitätseinheit
👥 **Anzahl Teilnehmer:** max 15 Teilnehmer

ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

Ziel des Kurses ist den Teilnehmern ein aktives professionelles Stufenprogramm zu bieten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, Atem und der eigenen Energie zu erlernen.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 23. September, jeden Montag, 8.30 – 9.45 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.
-  **Leitung:** Petra Röck
-  **Beitrag:** 40 €

Mitzubringen: Yogamatte (auch gegen eine Leihgebühr von 20 € erhältlich), Decke, evtl. Yogablöcke
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

Wir malen – malen, um unsere Seele zu befreien – lassen uns tragen von Flügeln aus Farbe und Freiheit; einfach malen und sich fallen lassen, in unsagbare, unendliche Farbenwelten.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
-  **Termin:** ab 24. September, jeden Dienstag, 13.30 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich
-  **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
-  **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Personen

ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie das „älteste Handwerk der Welt“. Es spricht alle Sinne an. Das Formen des Tons und Gestalten eines Objekts entschleunigt und lässt zur Ruhe kommen.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 25. September, jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, 10 Einheiten
-  **Leitung:** Elisabeth Maurer Kammerer
-  **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

BLOCK- UND KREISTANZ

Etwas rhythmisches Gespür und Freude an der Bewegung - viel mehr braucht man zum Tanzen gar nicht.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
-  **Termin:** ab 11. Oktober, jeden Freitag, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 Einheiten
-  **Leitung:** Monika Müller
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** mind. 12 Personen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, saubere Schuhe und Getränk

TÖRGGELEN DES BEZIRKS UNTERPUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Nachmittag mit typischen Törggelen Gerichten.

-  **Ort:** Gasthaus Irenberg in Pfalzen
-  **Termin:** Samstag, 19. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

SCHMINKKURS FÜR ONKOLOGISCHE BETROFFENE UND NICHTBETROFFENE

Make-up hilft, das eigene Wohlbefinden zu stärken und mehr Selbstvertrauen zu finden. Der Kurs bietet typgerechte Schminktipp, erläutert die aktuellen Produkte am Markt und gibt Produktorientierungshilfe. Die Teilnehmerinnen können für Fragen auch gerne ihre eigenen Produkte mitbringen.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
-  **Termin:** Donnerstag, 24. Oktober oder Donnerstag 07. November, jeweils von 9.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Beitrag:** 10 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

Anmeldung: bis spätestens 1 Woche vorher im Bezirksbüro, Tel. 0474 55 13 27

KERZENAKTION

Handgefertigte Kerzen im Gedenken an die lieben Verstorbenen werden gegen eine Spende angeboten.

-  **Ort:** Volksbank Bruneck
-  **Termin:** Freitag, 25. Oktober, 8.30 – 13.00 Uhr

ADVENTSKRÄNZE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventskränze, die auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck verkauft werden. Jeder der helfen will, ist herzlich willkommen!

-  **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Str. 3
-  **Termin:** Montag, 25. bis Donnerstag 28. November, ab 8.30 Uhr

RORATE MIT ADVENTSFEIER

-  **Ort:** Wir treffen uns um 16.00 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck. Anschließend um 17.30 Uhr findet die Rorate-Messe mit musikalischer Umrahmung in der Ursulinenkirche statt.
-  **Termin:** Freitag 13. Dezember

WEIHNACHTSMARKT

Auch heuer wird die Südtiroler Krebshilfe wieder die gebastelten Adventskränze zum Verkauf anbieten. Hierfür suchen wir freiwillige Helfer/innen.

-  **Termin:** Genauere Informationen erhalten Sie im Bezirksbüro

HILFE FÜR DIE SEELE

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Viele Betroffene haben Ängste, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit. Zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach neugestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie die Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpuustertal Ahrntal Gadertal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen an. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart. Infos im Bezirksbüro.

INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Wer sich über die Patientenverfügung informieren möchte, kann sich im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck melden. Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit den Seniorengemeinderat von Bruneck).

SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht darum, auf sich zu achten. Je früher Sie mit dem Abtasten beginnen, desto besser. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brust besser zu „kennen“. Die Breast Care Nurses im Krankenhaus Bruneck können praktische Tipps zur Selbstuntersuchung geben.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck
-  **Leitung:** Self Care Nurses

Anmeldung: Gyn. Ambulanz Bruneck; Mo-Fr von 8.00 – 12.00 Uhr, Tel. 0474 58 13 33
Auch für Personen offen, die nicht Mitglied der SKH sind.

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck, Sand in Taufers und Pedraces durch.

APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Wir bieten 3 kostenlose Behandlungen für Finger- und/oder Fußnägel und 3 kostenlose Behandlungen für Haut und/oder Gesicht an.

Weitere Informationen im Bezirksbüro.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse und Veranstaltungen eine Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn im Bezirksbüro Bruneck erforderlich ist!

Diese können telefonisch zu den untenstehenden Bürozeiten oder per Mail entgegengenommen werden. Die Bezahlung der Kursgebühr ist aus organisatorischen Gründen vor Beginn zu begleichen.

Anmeldungen

Für alle Aktivitäten und Kurse (wo nicht anders angegeben) im Bezirksbüro in Bruneck Tel. 0474 55 13 27 erforderlich! Für alle Gymnastik-Kurse erforderlich: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Abmeldung: Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

Kontakt

Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude), 39031 Bruneck
Tel. 0474 55 13 27 / 345 07 61 137
unterpuustertal@krebshilfe.it / www.krebshilfe.it

Alle, die eine E-Mail-Adresse haben, sind gebeten, uns diese mitzuteilen.

Öffnungszeiten

Montag: 13.00 – 17.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag: 8.30 – 12.00 Uhr

Unsere Bankdaten

Raika Bruneck
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

Spenden

Wir bitten Sie, bei Überweisungen von Spenden, Ihre Adresse und Steuernummer anzugeben. Geldspenden, die mittels Banküberweisung bzw. Posteingahlung erfolgen, können mit dem Überweisungsbeleg von der Steuer abgesetzt werden. Geldspenden in Form von Bargeldzahlungen kann man steuerlich nicht absetzen.

ÜBERETSCH-UNTERLAND

STURZ AUS DER NORMALITÄT, WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich Betroffene oft, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was ist im Moment wesentlich für mich? Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern? Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen? Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus? Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Termin:** 1. Treffen, Montag, ab September, 17.00 – 19.00 Uhr, weitere Termine vereinbaren wir gemeinsam
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin, Dr. Monika Kiem, Psychologin
- Kontakt:** Dr. Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

Zielgruppe: Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits seit kurzem abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

-  **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt
-  **Termin:** ab Donnerstag, 12. September, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Lorenzo Maito
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

-  **Ort:** Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal, Kaltern
-  **Termin:** ab Mittwoch, 18. September, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalsler
-  **Beitrag:** 40 € für ordentliche, 60 € für fördernde Mitglieder, für 12 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnmatte

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH MARIA WEISSENSTEIN

-  **Ort:** Maria Weissenstein
-  **Termin:** Samstag, 14. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
-  **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

Anmeldung: im Bezirksbüro, Neumarkt innerhalb 30. August

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Hotel Masatsch, Kaltern
-  **Termin:** ab 23. September, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Maria Magdalena Winkler
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder für 10 Einheiten

Wichtig: wer an den Aktivitäten in Masatsch teilnehmen will, muss Mitglied der Lebenshilfe sein.

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. Badeschuhe

RIO ABIERTO

Bedeutet "offener Fluss" und ist eine faszinierende Bewegungstechnik, die in den 60iger Jahren in Südamerika entstanden ist und seither weltweit viele Menschen begeistert. Es geht um das Durchbewegen des Körpers, das Durchlüften des Geistes und das Beflügeln der Seele. Mal ist es sanft, mal stürmisch, mal bewegend, mal erfrischend... Rio Abierto bringt die Energie ins Fließen- Vitalität und Lebensfreude erwachen. Rio Abierto kennt kein Richtig und kein Falsch. Im Zentrum stehen die Menschen mit ihrer wunderbaren Einzigartigkeit und mit ihrem ganz persönlichen Erleben.

-  **Ort:** Neumarkt, U.D.A.E. Saal, Rathausring 26
-  **Termin:** ab Freitag, 27. September, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 Einheiten
-  **Leitung:** Judith Wieser
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

Anmeldeschluß: 12. September

EIN KAFFEE MIT DIR

Einen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, zusammen einen Kaffee oder Tee trinken, Gesellschaftsspiele oder Handarbeiten. Kommt uns besuchen, wir werden uns freuen

-  **Ort:** Centro Don Bosco, Leifers
-  **Termin:** ab 1. Oktober, jeden ersten Dienstag des Monats, 15.00 – 18.00 Uhr

Wer noch nicht die Mitgliedskarte für 2024 gemacht hat, kann sie bei dieser Gelegenheit machen.

SANFTE GYMNASTIK (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin: langsame Bewegungen, Atmungsübungen und Konzentration helfen die Harmonie von Körper und Geist in Einklang zu bringen.

-  **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt
-  **Termin:** ab Montag, 7. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi
-  **Beitrag:** für ordentliche Mitglieder sind 8 Einheiten kostenlos, 10 € für fördernde Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

TÖRGGELEN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag, und beginnen mit einem gemeinsamen, guten Mittagessen.

-  **Ort:** Weingut Gruber Hans, Breitbach 1a, Kurtatsch
-  **Termin:** Donnerstag, 10. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 20 € für betroffene Mitglieder, 30 € für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Montag, 7. Oktober

ENTSPANNUNGS- UND ATEMKURS

Besonders Krebspatienten sind starkem Stress ausgesetzt, sei es durch die Diagnose selbst, während den Therapien oder auch später im Alltagsleben. Es gibt verschiedenen Techniken, durch bewusstes Atmen, Musik usw. die inneren Anspannungen und Ängste loszulassen, den Gedankenkreis zu unterbrechen und zur Ruhe zu kommen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch Entspannung unser Nervensystem auf "Erholungsmodus" schaltet und dadurch automatisch Körper und Psyche neue Kräfte und Energie tanken.

-  **Ort:** Neumarkt, UDAE Saal, Rathausring 26
-  **Termin:** ab Mittwoch, 23. Oktober, 16.30 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Martina Puentes
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder, für 6 Einheiten

Mitzubringen: Matte, Decke, kleiner Polster und warme, bequeme Kleidung

BENEFIZPREISWATTEN

-  **Ort:** Vereinshaus Montan
-  **Termin:** Samstag, 16. November, 14.00 Uhr
-  **Nenngeld:** 25 € mit Abendessen

SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere traditionellen Initiativen im Monat Dezember: **Geschenke einpacken** bei „Jungmann“ in Neumarkt. **Orangen-Verkauf** in Neumarkt und Tramin.

-  **Termin:** Flohmarkt in Neumarkt und Tramin, 16. November und 21. Dezember

WEIHNACHTSFEIER

-  **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin, Mindelheimerstraße 16
-  **Termin:** Samstag, 7. Dezember, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Montag, 2. Dezember
Für das Mittagessen: Vormerkungen und andere Infos im Bezirksbüro Tel. 349 76 62 046

KERZEN FÜR ALLERHEILIGEN

Im Bezirksbüro und am Flohmarkt in Neumarkt werden ab Mitte Oktober dekorierte Kerzen für die Gräber unserer Lieben gegen eine freiwillige Spende angeboten.

MEIN NEUES ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Das Schminkangebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

-  **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen, Tel. 0471 26 63 29
-  **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
-  **Leitung:** Heinrich Strimmer
-  **Beitrag:** kostenlos

NEU! WIR MACHEN TASCHEN AUS GEWEBTEM PAPIER

Interessierte sollen sich im Bezirksbüro melden

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MamaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 90 89 50 von Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Behandlungen von durch onkologische Therapien geschädigter Finger- und Fußnägel, sowie der Haut durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Wir bieten 3 Gratis-Behandlungen an.

-  **Leitung:** Olga Manko, Obstmarkt 38, Bozen

Anmeldung: im Bezirksbüro Tel. 349 76 62 046

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Arztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrdienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu medizinischen Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie bzw. wichtige Untersuchungen durchführen zu können.

Wir bitten um Ihre Mitarbeit für eine immer bessere Verwaltung des Krankentransportdienstes, insbesondere:

- das Telefon immer eingeschaltet lassen, damit der Fahrer Sie im Bedarfsfall kontaktieren kann,
- Einhaltung der Abfahrtszeit, jede Verspätung wirkt sich auf das Reiseprogramm aus,
- Mitteilung von jeder Änderung:
 - auf andere Weise nach Hause zurückgefahren,
 - im letzten Moment erhaltene Mitteilung, dass die Therapie nicht durchgeführt oder auf einen anderen Termin verschoben wird
 - vorzeitige Beendigung oder Verlängerung der Therapie.

Der Fahrer, der Sie zu den Therapien begleitet, erbringt den Dienst ehrenamtlich und unentgeltlich und dafür ist im die Krebshilfe dankbar. Wir verstehen, dass nach jeder Therapie Ihr Wunsch besteht, sofort nach Hause zurückzukehren, leider ist es durch Verzögerungen oder unerwartete Ereignisse nicht immer möglich und wir bitten um Ihr Verständnis.

Anmeldung: im Bezirksbüro Tel. 349 76 62 046

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vormerkungen und Infos

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6
Tel. 349 76 62 046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Teilnahmegebühr: Die Zahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Veranstaltungen muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

Abmeldung: Falls Sie nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Danke!

Hinweis: Falls die Gesundheitsbestimmungen den Ablauf nicht zulassen, können Kurse und Veranstaltungen auch im letzten Moment abgesagt werden.

Unsere Bankkordinaten:

Raiffeisenkasse
IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Volksbank
IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Sparkasse
IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

**Unser Büro bleibt geschlossen am:
12.08.–16.08., 16.09.–27.09 und 24.12.–01.01.25**

VINSCHGAU

ANBETUNG FÜR KRANKE

Wir laden alle zum gemeinsamen Gebet in die Kapelle des Krankenhauses von Schlanders im 5. Stock ein.

Termin: jeden 2. Montag im Monat, 19.00 – 20.00 Uhr

MARMOR & MARILLEN

Ort: Laas

Termin: Samstag, 3. August und Sonntag, 4. August

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH MARIA WEISSENSTEIN

Ort: Maria Weissenstein

Termin: Samstag, 14. September

Abfahrt: wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

Rückfahrt: wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

Beitrag: 25 € für ordentliche, 35 € für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2024

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

Latsch

Ort: Hallenbad Latsch

Termin: Donnerstag, 3. Oktober, 16.30 Uhr, 10 Einheiten

Leitung: Waltraud Lunger

Beitrag: 25 €

Anzahl Teilnehmer: ab 10 Personen

Mals

Ort: Hallenbad Mals

Termin: Dienstag, 1. Oktober, 14.00 Uhr, 10 Einheiten

Leitung: Maria Belopotocanova

Beitrag: 25 €

Anzahl Teilnehmer: ab 10 Personen

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

BLEIB FIT-KOMM MACH MIT

Ort: Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders

Termin: Donnerstag, 3. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr

Beitrag: 25 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders

SANFTE GYMNASTIK

Ort: Basis Schlanders

Termin: Montag, 7. Oktober, 10.00 Uhr, 10 Einheiten

Beitrag: 25 €

RÜCKENFIT-KOMM MACH MIT

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

Ort: Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders

Termin: 7. Oktober, 17.15 – 18.15 Uhr / 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Devid Trenkwalder

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders

BEFREIENDE TANZTHERAPIE

"Rio Abierto"

Ort: Mals und Graun im Vinschgau

Termin: Oktober, 10 Einheiten

Trainerin: Patscheider Marlene

Anmeldungen und Informationen: im Bezirksbüro der SKH Schlanders 0473 621721, 345 9278129

TÖRGGELEN

Wenn Anfang Oktober der frühe Herbst das ganze Land in kräftige Farben taucht, dann kündigt sich langsam die beliebte Törggellezeit an.

Anmeldung und Informationen: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

„A KARTERLE UND A RATSCHERLE“

Termin: November

Anmeldung und Informationen: Bezirksbüro der SKH Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

ADVENTSFEIER

Adventszeit erweckt Erinnerungen; nehmen wir uns Zeit und genießen die Stille.

Ort: Rorategottesdienst in der Kirche von Kortsch, Mittagessen im Gasthaus "zur Sonne" in Kortsch

Termin: Samstag, 21. Dezember, 11.00 Uhr

Anmeldung: innerhalb 5. Dezember, Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

TREFFEN: "WOCHENENDE FÜR DIE FRAU"

Vorträge zur Frauengesundheit mit Frauenärzten und gemeinsamen Frühstück

Ort: Rosenwirt in der Fußgängerzone in Schlanders

Informationen: im Bezirksbüro der SKH Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

VORTRAG - PATIENTENVERFÜGUNG

Ort: Graun im Vinschgau, Laas, Schnals
Referent: Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

Ort: Schlanders in der Fußgängerzone

MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele. Maltherapie, Schreibtherapie, Musik hören, Menschen begegnen, einen Moment für sich, Fachzeitschriften lesen.

Ort: Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13
Termin: während der Öffnungszeiten des Büros

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln, filzen, stricken, töpfeln, malen und bieten Patch-Work-Stricken an. Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

Ort: Bezirkssitz Schlanders

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00 – 18.00 Uhr
Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Ambulatorium Prad: Dienstag, 8.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr / Donnerstag, 8.00 – 12.00 Uhr

SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

Einander beistehen, sich seelisch entlasten und spüren, dass Sie nicht alleine sind.

Info: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

„EIN OFFENES OHR“

Wir hören zu, erklären und beraten. Ein Angebot der SKH Bezirk Vinschgau, in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für Patienten/innen und deren Angehörigen.

Anmeldung und Informationen: Bezirksbüro der SKH Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Wunibald Josef Wallnöfer bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei der Verfassung der Patientenverfügung an.

Termin: Für einen Termin melden Sie sich im Bezirksbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

NEU! PATIENTENTRANSPORT

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu sanitären Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie, andere Therapien, Arztvisiten u.a. durchführen zu können. Um diesen Dienst in Anspruch nehmen zu können, reicht ein Anruf im Bezirksbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Michaela Niederegger nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden.

Kontakt

Bezirksbüro Schlanders, Krankenhausstraße 13, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129
vinschgau@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, Dienstag, Donnerstag u. Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch, 8.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

Unsere Bankverbindung

Raika Schlanders: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

Ein offenes Ohr

Neue Patientenaktion des Bezirkes Vinschgau angelaufen



Sich informieren, immer mehr wissen, ist für viele Menschen, die eine Krebsdiagnose erhalten, ausgesprochen wichtig. Nur selten fallen einem schon im Krankenhaus bei der Mitteilung der Diagnose die richtigen Fragen ein, oft ist man zu aufgeregt, traut sich nicht, nachzufragen. Der Bezirk Vinschgau schenkt seinen Mitgliedern ein offenes Ohr. So heißt die neue Initiative, die mit Hilfe von pensionierten Ärzten gestartet werden konnte.

„Unser Tal ist lang“, sagt die Vorsitzende des Bezirkes Helga Schönthaler. „Nicht immer bekommen die PatientInnen gleich einen Termin beim Hausarzt und nicht immer ist dort Zeit, für ein ausführliches Gespräch.“ Gerade in der Anfangszeit nach einer Diagnose sehen die Betroffenen sich mit tausend Fragen konfrontiert, haben Angst. „Statt alleine in Google herum zu suchen und

am Ende noch weniger oder alles falsch zu verstehen, ist es besser, mit jemandem zu reden, der sich auskennt und der sich Zeit nehmen kann.“

Bisher sind es zwei Ärzte, Dr. Wunibald Wallnöfer, Gemeindearzt in Prad und Dr. Erich Donà, Gemeindearzt von Kastelbell, beide seit 2019 in Pension, die sich zur

Verfügung gestellt haben. Sie können gemeinsam mit den PatientInnen die Befunde lesen, die Therapiemöglichkeiten erörtern und alle anfalligen Fragen beantworten. ●

Terminanfragen im Büro der Krebshilfe Vinschgau,
Telefon +39 0473 62 17 21
Handy +39 345 9278129

Foto: wikipedia, Pegg, Marco

Wir wollen es wissen

Die 17. Brustkrebsakademie Diplompatientin am 19. Oktober 2024 in der EURAC



Am 19. Oktober ist es wieder so weit. Mamazone veranstaltet wie gewohnt in den Räumlichkeiten der EURAC und bereits zum 17. Mal die „Brustkrebsakademie Diplompatientin. Eine Wissensoffensive für Frauen mit und ohne Brustkrebs.“ Und natürlich auch für Männer, die sich für dieses Thema interessieren. Wie gewohnt, werden an diesem intensiven und langen Vormittag – die Veranstaltung beginnt um 9 Uhr und endet gegen 14 Uhr – Experten der Unikliniken Bologna und Innsbruck, dem Humanitas Cancer Center Rozza-

no/Mailand sowie aus den Krankenhäusern Bozen und Brixen neueste Erkenntnisse aus Klinik-Alltag, Therapie und Forschung vorstellen, z.B. über Brustkrebs beim Mann, die künstliche Intelligenz in der Mammografie, der Rolle der Breast Care Nurse oder dem Weg zur individualisierten Therapie. Es moderieren Dr.in Sonia Prader, Martina Ladurner und Erika Laner. ●

Um vorherige Anmeldung bis **13. Oktober 2024** wird gebeten.
Tel: +39 335 650 63 53
oder info@mamazone.it

IN MEMORIAM

Donatella Di Stasio

Ihr Lächeln und die Leidenschaft für Reisen, Kultur und Forschung, ihre freundliche und offene Art, ihre diskrete, aber stets aufmerksame Präsenz. All das erinnert uns an Donatella di Stasio, eine besondere Person, die das Leben und die Menschen liebte und ihre Leidenschaften auf jeden übertragen konnte, der das Glück hatte, sie kennenzulernen. Sie ging viel zu früh, kurz vor ihrem sechzigsten Geburtstag und völlig unerwartet. Donatella war Vizepräsidentin des Bezirks Bozen-Salten-Schlern von 2010 bis 2013; danach blieb sie als Freiwillige, immer bereit, sich zu engagieren und an jeder unserer Initiativen teilzunehmen, von „Eine Rose für das Leben“ bis hin zum Schmücken der Adventskränze. Immer voller nützlicher Ideen und von allen geschätzt für ihr Talent als Reiseleiterin. Sie plante die Ausflüge bis ins kleinste Detail, mit Leidenschaft und Professionalität, und hatte immer viele interessante Dinge zu erzählen während der Fahrten. In ihrem Herzen ist sie wohl immer ihrem alten Beruf als Reiseleiterin treugeblieben. Möge deine letzte Reise friedvoll und voller neuer Abenteuer sein. ●



Ein Tag der Gemeinschaft

Der Pustertaler Benefizlauf am 15. Juni 2024 in Toblach



Ein Benefizlauf mit und für alle

Siebeneinhalb Kilometer anstelle von fünfzehn, eine Rekordteilnehmerzahl. Der traditionelle Pustertaler Benefizlauf am zweiten Samstag im Juni, war zwar witterungsbedingt etwas anders, aber wie immer ein großer Erfolg. Die Strecke hatte verkürzt werden müssen, weil der Radweg entlang der Rienz zum Teil unter Wasser stand, deshalb starteten die Teilnehmer am Kriegerfriedhof. Ziel war wie immer der Dorfplatz in Toblach.

Seit Corona sind alle Teilnehmer Sieger, es gibt keinen gemeinsamen Startschuss mehr, die Teilnehmer nehmen die Strecke zwischen 9 und 15 Uhr in Angriff. Es geht nicht um Zeitrekorde, sondern ums Mitmachen und um die Gemeinschaft. Freundesgruppen, passionierte Läufer, Großeltern mit Enkeln, Familien mit Kinderwagen und Dreirad, Radfahrer, Spazier-

gänger. Am Dorfplatz warteten eine süße Medaille und ein Hotdog, hausgemachte Tiatlen von den Bäuerinnen oder Kuchen.

Die T-Shirts der Erwachsenen hatte das Büro von Geometer Gottfried Pallua gespendet, jene der Kinder die Raiffeisenkasse. Das Startgeld war jedem frei überlassen, aber die Teilnehmer waren wie immer sehr

großzügig, die Startkasse am Kriegerfriedhof enthielt fast zehntausend Euro. Geld, das vielen Betroffenen auf ihrem schweren Weg durch die Krankheit helfen kann. Ein Highlight wie immer der Kinderlauf. Rund sechzig waren es, die um 15 Uhr an der Rienz starteten und am Ziel mit strahlenden Augen und roten Backen in ihre Medaille bissen. ●

**NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN
BOZEN – SALTEN – SCHLERN**

Eine Rose für das Leben

Die Rosenaktion wurde wieder erfolgreich abgewickelt. Allen Verantwortlichen, Freiwilligen und Spendern ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz.



Von Herz bis Fuß

Die Aktion des Sockenstrickens „Von Herz bis Fuß“ ist im Mai angelaufen. Viele Freiwillige sind bereit Socken zu stricken, welche an Patientinnen in der Gynäkologie des Krankenhauses Bozen abgegeben werden.



Projekt Rapunzel

Ein kleines Mädchen aus dem Eggental hat uns mit einer netten Geste überrascht und uns seinen langen Zopf für das Projekt Rapunzel überreicht. Die Haarspenden tragen dazu bei, den Kauf einer Perücke mitzufinanzieren.



Wallfahrt und Ausflug nach Feldthurns

Unseren Ausflug nach Feldthurns, der noch von Donatella organisiert worden ist, haben wir trotz des kalten Tages genossen. Nach der Messe in der gotischen Laurentius Kapelle gab es eine sehr interessante Führung durch das Schloss. Ein gutes Mittagessen in froher Gemeinschaft und ein anschließender Besuch der Stadt Klausen rundeten den Tag ab.

**In Krisenzeiten
suchen Intelligente
nach Lösungen,
Idioten suchen nach
Schuldigen.**

*Gedanken und Aussagen
von Silvia Orlini*



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPTAL – GRÖDEN

Suppenonntag SKJ Vahrn

Am diesjährigen Palmsonntag, dem 24. März, fand in Vahrn der traditionelle Suppenonntag der SKJ-Gruppe statt. Der Erlös ging dieses Jahr an die Südtiroler Krebshilfe. Insgesamt konnten die Jugendlichen die stolze Summe von 2.150 Euro sammeln und spenden. Herzlichen Dank an die SKJ-Vahrn!



Eine Rose für das Leben

7.240 Rosen und 670 Rosen im Topf wurden heuer am Ostersonntag in Brixen, Sterzing und Umgebung verkauft. Dank vieler Helferinnen und Helfer war die Rosenaktion wieder ein großer Erfolg. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Der Erlös kommt den Betroffenen zugute. Verkaufsstand in Pfunders, Freiwillige Helfer von Vahrn, Verkaufsstand in Villnöss.



Aktion „Von Herz bis Fuß“

Viele freiwillige Strickerinnen meldeten sich, um diese Aktion zu unterstützen. In kürzester Zeit hatten wir viele bunte Socken zusammen für Patientinnen, die sich einer Unterleibsoperation unterziehen mussten. Wir haben die Socken dem Team von Primarin Dr.in Sonia Prader von der Abteilung für Gynäkologie des Krankenhauses Brixen übergeben, wo sie an alle Patientinnen verteilt werden. Herzlichen Dank an alle Strickerinnen.



Frühlingsausflug nach San Romedio

Am Donnerstag, den 16. Mai fand unser Frühlingsausflug zum Wallfahrtsort San Romedio statt. Pater Ulrich zelebrierte für uns die heilige Messe. Anschließend ging es zum Mittagessen ins Gasthaus „7 Larici“.



Spende Kinder

Kinder aus Gastegg sammelten durch diverse Freizeitaktionen einen Betrag von 300 Euro, den sie der Südtiroler Krebshilfe spendeten. Dass gerade Kinder auch die Schattenseiten des Lebens wahrnehmen und zu helfen versuchen, hat uns zutiefst berührt und ist ein ganz besonderes Geschenk für alle. Herzlichen Dank für die tolle Spende und das Engagement!

Zur Erinnerung
Landesmitgliederausflug
am Samstag, 14. September
zur Wallfahrtskirche
Maria Weißenstein
in Eggental.

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT

Gemütliches Beisammensein

Im Februar traf sich eine kleine Gruppe für ein gemütliches Beisammensein und um den Geburtstag von unserem Vorsitzenden Oskar Asam zu feiern.



Geranienaktion

Wie auch im letzten Jahr fand von Ende März bis Ende Mai die traditionelle Geranienaktion statt. Es wurden im gesamten Burggrafenamt Geranien zum Erwerb angeboten. Wie im letzten Jahr gab es rote und zweifarbige Geranien. Wir danken allen sehr herzlich, die sich, in welcher Weise auch immer, an der Aktion beteiligt haben. Denn nur gemeinsam können wir konkret helfen.



Hinweis – Kränze

Am 21. Oktober werden in Naturns wieder herbstliche Kränze und Grabgestecke zum Erwerb angeboten. Wer möchte, kann auch Kränze auf Bestellung unter Tel. 0473 44 57 57 zu den Bürozeiten vorbestellen.



Dank an Primar Herbert Heidegger

Im Juni trafen sich unser Vorsitzender Oskar Asam und seine Stellvertreterin Martina Theiner mit dem scheidenden Primar Dr. Herbert Heidegger, um ihm für die gute Zusammenarbeit zu danken und ihm ein kleines Präsent zu übergeben. Primar Heidegger hat für die Südtiroler Krebshilfe Patientenable und Vorträge organisiert und stand uns stets wohlwollend gegenüber. Wir danken ihm und wünschen ihm für die „Rentezeit“ alles erdenklich Gute. Wir hoffen, dass er uns auch weiterhin tatkräftig unterstützen wird.



Frühlingsfahrt

Die heurige Frühlingsfahrt führte uns an den schönen Gardasee. Bei herrlichem Wetter starteten wir mit 2 Bussen in Richtung Süden. Das leckere Mittagessen nahmen wir in Valeggio sul Mincio ein. Am Nachmittag ging es nach Lazise, wo jeder freie Zeit zur Verfügung hatte, um spazieren zu gehen oder ein köstliches Eis zu essen.



„Danke“
Viele kleine und große Hände der Krebshilfe Passeier bastelten im März fleißig „Danke-Stecker“ für die Kräuter und Geranien Aktion. Diese kleine Geste ist ein nettes Zeichen für alle, die uns durch den Erwerb einer Pflanze unterstützen.



Suppenaktion

In den Dörfern Stuls, Moos und St. Leonhard in Passeier wurden von 3 verschiedenen freiwilligen Vereinen und Einzelpersonen „Suppenaktionen“ organisiert und durchgeführt. Die Aktionen kamen mehr als gut an und die Töpfe waren schneller leer als geplant. Der gesamte Erlös wurde an die Krebshilfe Passeier überwiesen.

Kräuteraktion Passeier

Die Kräuteraktion der Krebshilfe Passeier kommt jedes Jahr in den Dörfern St. Martin, St. Leonhard, Riffian, Tall, Schweinsteg, Moos, Stuls, Rabenstein, Pfelders und Platt sehr gut an und im Nu hatten alle Kräuter einen neuen Besitzer gefunden.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL

Lattschießen für einen guten Zweck

Auch dieses Jahr fand das traditionelle „Lattschießen“ in Gsies statt. Trotz extremer Wetterbedingungen, Schneefall und eisiger Kälte, war die Teilnahme beträchtlich. Mit großer Freude durfte die Südtiroler Krebshilfe – Bezirk Oberpustertal die wertvolle Spende in Höhe von 1.088,80 € annehmen. Danke!!!



Matura-Projekt

Die Maturantinnen Julia und Jasmin haben sich etwas Besonderes einfallen lassen: Gemeinsam haben sie mit Beeinträchtigten der Geschützten Werkstatt Biedeneegg verschiedene handgemachte Produkte wie Kerzen und Traumfänger gebastelt und diese anschließend verkauft. Der Erlös in Höhe von 927 Euro konnte voller Freude an die Südtiroler Krebshilfe -Oberpustertal übergeben werden.



Frühlingsfahrt zur Wallfahrtskirche Hl. Geist

Trotz unbeständigen Wetters konnten unsere Mitglieder einige Sonnenstrahlen und die imposante Landschaft im hintersten Ahrntal genießen.

Benefizkonzert im Bad Maistatt

Im historischen Bad Maistatt in Niederdorf spielten Hermann Kühebacher, Georg Lanz und Michael Hackhofer als Gruppe Auläng auf. Die Gruppe begeisterte das Publikum mit vielseitigen Kompositionen und ließ das Konzert zu einem musikalischen Hochgenuss werden. Die Südtiroler Krebshilfe – Oberpustertal durfte eine großzügige Spende entgegennehmen. Danke an alle!!!



Ida Schacher übergibt das Amt als Landespräsidentin

Bei der Landesversammlung am 13. April 2024 hat Ida das Amt der Landesvorsitzenden an Maria Claudia Bertagnolli abgeben. Ida Schacher bleibt weiterhin Vorsitzende des Bezirks Oberpustertal, der Kontakt zu den Menschen ist und bleibt für sie das Wichtigste.





↑ Erfreulicher Besuch aus Meran

Groß war die Überraschung, als uns der Vostand aus Meran einen Besuch in Toblach abgestattet hat. Gemeinsam verbrachten wir einen tollen Tag.

Filzen und Handweberei

Michaela Pircher aus Niederdorf informierte uns über das Thema filzen, spinnen, weben und Wolle von einheimischen Bauern. Anschließend besuchten wir Hermann Kùhebacher in seiner Handweberei.



Toblach Cortina – Run For Life

Auch heuer wurde wieder der Lauf Toblach-Cortina organisiert und wie gewohnt durfte die SKH die Einnahmen der Einschreibungen annehmen. Trotz des nassen Wetters wurde eine große Summe eingesammelt. Danke!



Spende

Am 1 Juni 2024 wurden vom ASC Welsberg, Sektion Fußball die traditionellen Eltern/Kind Abschlussspiele ausgetragen. Gleichzeitig wurden einige Sachpreise verlost, eine Aktion, bei der fast 700 Euro gespendet wurden. Die Sektion Fußball hat auf 1.000 Euro aufgerundet und die stolze Summe an die Krebshilfe Toblach gespendet.



↑ SKH – Von Herz bis Fuß

Annemarie sorgt für warme FüÙe. Sie strickt fleissig Socken für Patientinnen mit Unterleibskrebs.

← Maiandacht

Unser Vizepräsident Hubert Oberhammer hat wieder eine sehr schöne Maiandacht gestaltet, an der sich viele Mitglieder beteiligt haben.



Online Gaming Turnier

Elli Ruben und Zyder Tim organisierten im Frühjahr ein internationales Online-Gaming-Turnier. Wir als SKH Oberpustertal durften die stolze Summe von 2100 Euro als Spende annehmen.



↑ Benefizlauf

Am 15. Juni ist der legendäre Benefizlauf zu Gunsten der SKH zum 21. Mal über die Bühne gegangen und es war wie immer ein voller Erfolg. Wir vom Bezirk Oberpustertal sind geehrt und stolz, jährlich so viele Teilnehmer begrüßen zu dürfen. Ein großer Dank gilt auch allen Gönnern und freiwilligen Helfern, ohne die diese Veranstaltung nicht durchführbar wäre. Herzlichen Dank!

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND



Eine Rose für das Leben

Die Aktion: „Eine Rose für das Leben“ am Ostersonntag und am Muttertag war wieder ein großer Erfolg in den Dörfern des Bezirks. Der Erlös wird wie immer für konkrete Hilfen an Betroffene ausgegeben werden. Tausend Dank an alle freiwilligen, welche diese Aktion unterstützt haben.



← Rapunzel

Seit 2019 gibt es auch in unserem Bezirk einen Ansprechpartner für das „Projekt Rapunzel“. Wir schicken die nicht gefärbten, ca. 30 cm langen Haare dem Friseursalon „Fantasy Cut“ nach Terlan weiter und bekommen eine Spende, welche bis heute über Zweitausend Euro ausmacht. Danke Verena Mahlknecht! Wer Haare spenden möchte, kann sie, zu einem Zopf geflochten, bei uns im Bezirksbüro abgeben; wir leiten sie gerne weiter.



→ Flohmarkt zu Ostern

Die Krebshilfe war auch am Flohmarkt vor Ostern unter den Neumarkter Lauben mit dabei. Es wurde Osterdekoration für Heim und Garten angeboten. High-Light waren die kunstvoll verzierten Ostereier, welche von fleißigen ukrainischen Frauen gebastelt worden sind. Fein, dass so viele Mitbürger vorbeigeschaut haben!



Sommerstundenplan - Urlaub!

Achtung: In den Monaten Juli/August hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten: Montag nachmittags von 14.00–18.00 Uhr, Dienstag bis Freitag von 8.00–12.00 Uhr. Das Büro ist vom 12.–16. August, 16.–27. September und vom 24. Dezember bis 1. Jänner 2025 wegen Ferien geschlossen.

↑ Preiswatten

So sehen glückliche Gewinner aus. Resi und Alfred haben den 1., bzw. den 7. Platz gemacht. Die Schwestern Rita und Emma aus Leifers haben ein Preiswatten organisiert und den Erlös der Krebshilfe gespendet. Herzlichen Dank für diese großzügige Aktion.



↑ Bezirksmitgliederausflug nach Bassano del Grappa und Marostica

Heuer ging unser Ausflug nach Bassano del Grappa, mit Mittagessen in Camisano Vicentino und auf der Rückfahrt noch Halt in Marostica, wo wir die ersten Kirschen der Saison gekostet haben. Die wohlgelaunte Gruppe hat sich sofort gut verstanden und zusammen haben wir einen sonnigen Tag verbracht. Das Mittagessen mit Fisch oder Fleisch war vorzüglich und reichlich. Bis bald, bis zur nächsten Tour. Vergelt's Gott an alle!

Spenden

Es gibt immer wieder Personen, welche nicht genannt werden möchten, die aber als Geschenk zum Geburtstag, Hochzeitstag oder ähnliches großzügige Spenden zu Gunsten der Krebshilfe machen. Ihnen gilt unser aufrichtiger Dank!



← Primeln der SVP Frauen

Am Tag der Frau, am 8. März, verkaufen die Frauen der SVP Primeln zugunsten der Krebsforschung. Auch die Gemeinde Montan war mit dabei. Im Bild die Bürgermeisterin Monika Delvai und unsere Bezirksvorsitzende mit weiteren Freiwilligen.



Neues Auto für den Patiententransport

Im Frühjahr wurde das Auto für den Patiententransport ausgetauscht. Damit reisen wir wieder in vollkommener Sicherheit und sehr bequem. Wir bedanken uns herzlichst bei der Raika Salurn für den großzügigen Beitrag.



Konferenz Mamazone

Am Tag der Frau im März haben wir in Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Tramin und Mamazone eine Konferenz mit dem Thema: „Aktiv gegen Brustkrebs“ in der Distillerie Roner in Tramin angeboten. Nach der Diskussion wurde die Verkostung der Destillate mit Musik umrahmt. Es war ein sehr interessanter und lehrreicher Abend.



Plastikstöpsel

Auch unser Bezirk ist aktiv, und sammelt Plastikstöpsel zu Gunsten des Onkologischen Instituts von Aviano. Wer möchte, kann Plastikstöpsel aller Art bei uns im Bezirksbüro abgeben. Danke allen, welche sie schon gebracht haben und wir erwarten noch mehr, damit auch wir unseren Beitrag leisten können.



Bunte Socken

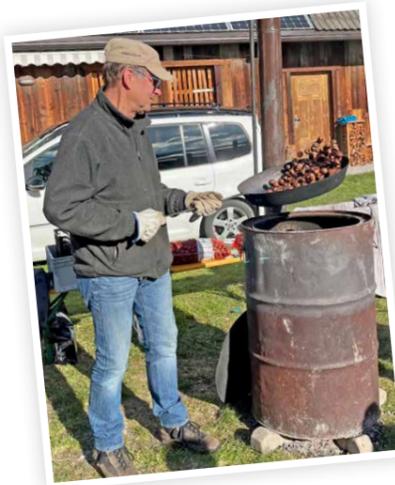
Eine fleißige Frauengruppe aus Penon/Kurtatsch hat sich gemeldet, um bunte Socken für an Unterleibskrebs operierte Frauen zu stricken. Wir bedanken uns herzlichst bei den „Strickisln“.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERTAL

Spendenübergabe

Die Heimatbühne St. Johann bietet seit einigen Jahren am Martinimarkt heiße Getränke und gebratene Kastanien an. Den Reinerlös dieser Aktion überreichten die Obleute im Rahmen der Jahreshauptversammlung an unseren Bezirksvorsitzenden. Er bedankte sich für die großzügige Spende von 1.000 Euro. Wir wünschen der Heimatbühne weiterhin viel Erfolg!



Suppenonntag Aufhofen

Die fleißigen Mitglieder des Kirchenchor Aufhofen haben verschiedene Suppen für den jährlichen Suppenonntag vorbereitet. Zum Nachtsch gab es noch Kuchen und Kaffee, der Hunger der Kirchengänger konnte gestillt werden. Durch das gute Gelingen konnte der Kirchenchor den stolzen Betrag von 1.350 Euro überbringen. Ein Dank allen Helfern und Spendern!



Vortrag Meinhard Feichter „Vom Notfall zum Glücksfall“

Annahme - Vergebung – Dankbarkeit - Ablenkung – Autonomie – Abwechslung Meinhard Feichter, der unheilbar erkrankt ist, erklärte den Zuhörern, wie er sich mit diesen für ihn wichtigen Schlüsselwörtern mental auf die neue Situation eingestellt hat und sein Leben entsprechend lebt. Herzlichen Dank für diese Worte der Ermutigung!



Ostermarkt

An drei Tagen im März fand der Ostermarkt in Bruneck statt. Der liebevoll gestaltete Stand unserer Bastelgruppe mit wunderschönen Osterdekorationen, handbemalten Eiern und vielen Handarbeiten lockte zahlreiche Besucher an.



Benefizverkauf

Bei dieser Aktion werden im Handarbeits- und Gartenmarkt Almar in Luttach Primeln zugunsten der „Südtiroler Krebshilfe“ verkauft. Die Familie Niederkofler und ihre Mitarbeiter unterstützen den Verein seit einigen Jahren mit dieser Benefizaktion. Vielen Dank für diesen wertvollen Einsatz!

Mitgliedskarten 2024

Wer noch nicht die Mitgliedschaft 2024 erneuert hat, kann das jederzeit durch eine Banküberweisung IT220 08220 58371 000304202317 oder direkt im Bezirksbüro Neumarkt tun!

Veranstaltungen

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der „Chance“. Für Einschreibungen (und Informationen) bitte nicht vergessen, ab einen Monat vorher im Bezirksbüro anrufen.
Tel. 349 76 62 046 - 0471 62 04 66



Meeraufenthalt in Bellaria

Die sympathische Gruppe der Teilnehmer/innen am Meeraufenthalt in Bellaria grüßt alle und bedankt sich bei den Organisatoren für diesen wunderbaren Urlaub in netter Gesellschaft.





↑
Preiswatten
 16 „Paarlen“ boten, grübelten und analysierten beim Preiswatten am 20. April im Gasthof Jägerheim in St. Georgen, wobei die Unterhaltung immer im Vordergrund stand. Nach spannenden Spielen gab es frische Tirtlan und Suppe.



←
Pracht der Farben
 Am Karfreitag verwandelte sich die Gärtnerei Niedermayr in St. Lorenzen in ein Blumenmeer mit rund 14.000 Rosen, die von vielen fleißigen Händen verpackt wurden. In 45 Ortschaften, von Kolfuschg im Gadertal bis ins hinterste Ahrntal und weiter bis nach Antholz, wurden die Rosen angeliefert und am Osterwochenende für den guten Zweck verkauft. Wir möchten uns bei allen Spendern und den vielen Helferinnen und Helfern bedanken, die diese Aktion mit großem Engagement unterstützt haben.



↑
Nachsorgeturnen
 Gymnastik kann einen positiven Einfluss auf die Genesung und das Wohlbefindender Patienten haben, sie spielt somit eine entscheidende Rolle im Heilungsprozess.



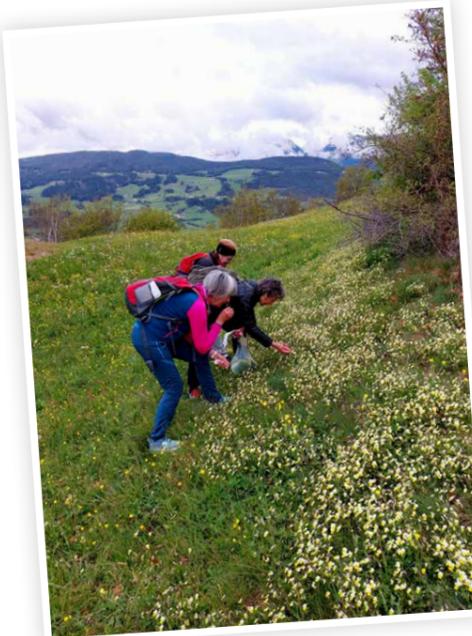
←
Bildübergabe Self Care Nurses
 Für den wertvollen Einsatz der Self Care Nurses überreichte die Hobbymalerin Aichner Klotilde ein Geschenk.



↑
Scheckübergabe
 Die Familie Winkler vom Hotel Lanerhof in Montal bot Dekorationsgegenstände aus dem Hotel zum Verkauf an. Der Erlös von 2.000 Euro wurde an die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal übergeben.



↑
Bildübergabe Palliativstation Onkologie
 Im Februar ließen die Teilnehmer Malkurs „Schmetterlinge“ der Palliativstation im KH Bruneck eine besondere Aufmerksamkeit zukommen. Dr. Monika Hilber und ihre MitarbeiterInnen freuten sich über die Anerkennung ihrer besonderen Arbeitssituation.



↑
Kräuterwanderung
 Die Kräuterwanderung war eine faszinierende Erfahrung, die uns gezeigt hat, wie großzügig uns die Natur im Frühling mit köstlichen Wildkräutern beschenkt. Unter der fachkundigen Anleitung von Magdalena Reiterer konnten wir nicht nur Wildgemüse sammeln, sondern auch lernen, wie vielfältig und lecker man diese in der Küche verwenden kann. Zum Abschluss erhielten die Teilnehmerinnen noch einige köstliche Rezepte.



←
Von Herz bis Fuß
 Gleich nach Erhalt der Banderolen für die Socken- und Fäustlinge-Aktion verpackte unsere Bastelgruppe die Socken und die ersten konnten bereits an das Krankenhaus übergeben werden.



→
Wallfahrt Hl. Geist
 Am 24. Mai fand die Wallfahrt nach Prettau/Kasern in die idyllisch gelegene Hl. Geist Kirche statt. Nach einer Andacht als Dank und Bitte für verschiedene persönliche Anliegen, gab es eine gute Marende mit geselligem Beisammensein!

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK
VINSCHGAU



↑
Landesmitgliederversammlung

„Ein Netzwerk, das dich trägt“ - Am 13. April fand die jährliche Vollversammlung der Südtiroler Krebshilfe in Bozen statt und auch der Bezirk Vinschgau mit einigen Mitgliedern nahm daran teil. Die Vorsitzende Ida Schacher übergab ihr Amt an ihre Stellvertreterin Maria Claudia Bertagnolli. Einige Impressionen.



←
„Eine Rose fürs Leben“

Mit jeder verkauften Rose unterstützt die Südtiroler Krebshilfe in Not geratene Tumorpatienten. Herzlichen Dank an alle, die uns bei dieser Aktion zur Seite stehen. Eine Rose sagt mehr wie tausend Worte. Am Ostersonntag war sie ein Symbol für Anerkennung und Wertschätzung.



„Sockenaktion“

Im Namen unserer betroffenen Mitglieder bedanken wir uns herzlich an alle, die uns mit ihrer herzlichen Teilnahme an dieser Aktion mit Wolle und selbst gestrickten Socken und Fäustlingen unterstützt haben.



↑
Frühjahrsausflug

Heuer organisierten wir für unsere Mitglieder einen Ausflug nach Gargazon in die wunderbare „Welt der Orchideen“. Mit guter Laune und tollem Wetter konnten wir uns einen Einblick in diese zauberhafte Natur verschaffen.



Die Patientenverfügung

- Sie ist ein wichtiges Kommunikationsmittel mit Angehörigen, Ärzten u. Pflegenden
- Gleichzeitig ist sie Hilfe u. Entlastung für Angehörige u. Ärzte

PEG Sonde bei weit fortgeschrittener Demenz
Die Studienlage

- keine Vorteile hinsichtlich
- Lebensverlängerung,
- Verbesserung des Ernährungsstatus,
- der Lebensqualität

Definitionen: „Sterbehilfe“

- „Passive Sterbehilfe“
- ist Unterlassung oder Verzicht auf lebenserhaltende Therapiemaßnahmen
- „Therapiebegrenzung“
- „Behandlungsbegrenzung“
- „Vermeiden unnötiger Behandlungen“

Ärztliche Sicht / Ärztliche Ethik

- Der Heilungsauftrag ist wichtig
- Für gutes Sterben sorgen ist ethisch gleichrangig

Sterben in „Würde“ ??

- Soll ich selbst über mich entscheiden oder andere ??
- Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung
- Verantwortung für sich selbst und das soziale Umfeld übernehmen ?

NEUE TEL. NUMMER

345 07 61 137 ist die Handy Nr. vom Büro. So können wir auch WhatsApp schicken und Gruppen bilden. Wir freuen uns schon darauf.

Information an alle Kursteilnehmer: der Beitrag für die Teilnahme der Kurse wird nur mehr über die Bank oder im Büro der Krebshilfe eingezahlt. Danke.

↑
Informationsabend

„Was soll mit mir geschehen, wenn ich als PatientIn am Lebensende nicht mehr selbst entscheiden kann? Kann und soll ich meinen Wunsch im Voraus ausdrücken?“ Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger Prader Gemeindevater, hielt einen wissenswerten Vortrag in Kastelbell über die Patientenverfügung bei Tumorpatienten.



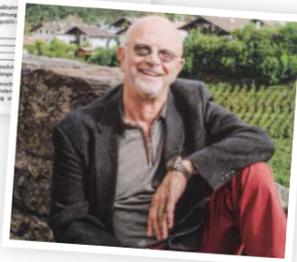
Bewegung hält gesund

Gesunde Bewegung heißt nicht Leistungssport. Durch die Verbesserung der Körperkräfte steigt die Lebenslust und ein positives Körperempfinden kehrt zurück. Gezielte Programme zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen mit unseren Kursleitern Devid Trenkwalder und Simone Spechtenhauser. Sanfte Bewegungen im Wasser, um Blockierungen zu lösen und Körper und Geist zu stärken mit unseren Kursleiterinnen Lunger Waltraud Perkmann und Maria Belopotocanova



„Ein offenes Ohr“

Eine Aktion der Südtiroler Krebshilfe / Bezirk Vinschgau in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für unsere Patienten und deren Angehörigen.



Patientenverfügung

Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger Prader Gemeindearzt, bietet Hilfe bei der Erstellung der „Patientenverfügung“.



Informationsabend

„Was ist eigentlich eine Lymphdrainage und warum brauche ich sie?“ Ingeborg Nolle, Physiotherapeutin der Südtiroler Krebshilfe, hat die Bedeutung und die Wichtigkeit der Lymphdrainage bei Tumorpatienten in einem aufschlussreichen Vortrag ans Licht gebracht.

VORANKÜNDIGUNG:

Am 1. Wochenende im August, **Samstag 3. und Sonntag 4.,** Infostand Aktion „Marmor&Marillen“ in Laas. Im Herbst wiederum das beliebte Törggelen!



Mitgliederausflug

14. September 2024

Liebe Mitglieder,

dieses Jahr führt uns der Mitgliederausflug am 14. September nach Maria Weißenstein und Aldein. In der Wallfahrtskirche Maria Weißenstein feiern wir gemeinsam die Heilige Messe. Das Mittagessen nehmen wir in Aldein ein. Den Nachmittag verbringen wir mit einem Spaziergang und in gemütlichem Beisammensein.

Der Kostenbeitrag ist ausschließlich über die Bezirksbüros oder mittels Überweisung innerhalb 30. August zu begleichen. Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach kann der Beitrag nicht mehr rückerstattet werden.

VORMERKUNGEN

innerhalb Freitag, den 30. August 2024 in den jeweiligen Bezirksbüros

TEILNAHMEQUOTE

ordentliche Mitglieder	25 €
eventuelle Begleitpersonen	35 €

VORTRIITSRECHT

haben ordentliche Mitglieder. Begleitpersonen, die Mitglieder der Vereinigung sein müssen, können teilnehmen falls noch Plätze zur Verfügung stehen

PROGRAMM

10.30 Uhr:	Ankunft in Weißenstein
11.00 Uhr:	Heilige Messe in der Wallfahrtskirche Maria Weißenstein
12.30 Uhr:	Mittagessen in Aldein
bis 14.30 Uhr:	Spaziergang und gemütliches Beisammensein
17.00 Uhr:	Rückfahrt (wird von jedem Bezirk autonom festgelegt)

Ort und Abfahrtszeiten

der einzelnen Busse werden Ihnen nach Ihrer Vormerkung vom Bezirksbüro mitgeteilt



Dr. Michael Kob
Diätologe

Arroz Congrí

Kubanischer schwarzer Bohnenreis

Arroz Congrí, manchmal auch als „Moros y Cristianos“ bezeichnet - in Anlehnung an die mittelalterliche Schlacht zwischen islamischen Mauren und christlichen Spaniern auf der iberischen Halbinsel - ist ein kubanisches Nationalgericht, das aus einer Kombination von weißem Reis und schwarzen Bohnen besteht. Dieses herzhaftes Gericht ist einfach zuzubereiten und eignet sich sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage.

Zutaten (für 4 Personen)

- 150g getrocknete schwarze Bohnen (oder 1 Dose gekochte schwarze Bohnen – die Bohnenflüssigkeit nicht wegschütten!)
- 500ml Wasser (falls getrocknete Bohnen verwendet werden)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- getrockneter Oregano
- 1 gehäufte TL Salz
- gemahlener Kreuzkümmel (optional)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Rotwein (optional)
- 1 EL Essig
- 300g Langkornreis (z.B. Basmati)
- 300ml Wasser oder Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Wenn getrocknete Bohnen verwendet werden, sollten sie am Vortag über Nacht eingeweicht, gründlich abgespült und in 500 ml frischem Wasser gegart werden (Kochzeit ca. 1-2 Stunden). Das Kochwasser sollte aufbewahrt werden.
2. Die Zwiebel, Knoblauch und entkernte Paprikaschote in Würfel schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze einige Minuten anschwitzen. Lorbeerblätter, Oregano, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und gut umrühren. Den gut abgespülten Reis dazugeben, unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anbraten lassen und ca. 250 ml Bohnenkochwasser (oder im Falle von bereits gekochten Dosenbohnen das Abtropfwasser verwenden), Rotwein, Essig und 300 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Hitze für ca. 16 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen etwa 2 EL Bohnen mit einer Gabel zerdrücken. Nach den 16 Minuten die zerdrückten Bohnen zusammen mit den ganzen Bohnen vorsichtig unter den Reis mischen und noch 2-3 Minuten weiterkochen lassen. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken. Kann heiß oder an heißen Sommertag auch kalt genossen werden.

Das Gericht ist: laktosefrei, glutenfrei, cholesterinfrei, ballaststoffreich, arm an gesättigten Fettsäuren, vegetarisch, vegan. Aufgrund der Kombination von Hülsenfrüchten (Bohnen) und Getreide (Reis) enthält das Gericht alle für den Menschen notwendigen Aminosäuren.



Foto: Michael Kob

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

Marconistrasse, 1b | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 33 48
info@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			

BOZEN SALTEN - SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19 | Handy +39 340 67 34 042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 15 ³⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 15 ³⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-

Ambulatorium I & II
Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19
Ambulatorium Völs
Kirchplatz, 4 | 39050 Völs
Tel. +39 0471 28 37 19

ÜBERETSCH - UNTERLAND

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorium Leifers
Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
Ambulatorium Neumarkt
Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Ambulatorium Kaltern
Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern

MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 64 38 679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it
merano@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-

Ambulatorium Meran
Romstraße, 3 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 49 67 35
Ambulatorium Lana
Sozial- und Gesundheitssprengel Lana, Andreas-Hofer-Str., 2 | 39011 Lana
Tel. +39 0473 55 83 72

VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 62 17 21 | Handy +39 345 92 78 129
vinschgau@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰

Ambulatorium Schlanders
Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders
Ambulatorium Prad am Stilfer Joch
Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfer Joch
Ambulatorium Latsch
Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 13 27 | Handy +39 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck
Villa Elsa, Andreas-Hofer-Str., 25 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 03 20
Ambulatorium Sand in Taufers
Hugo-von-Taufers-Str., 19 | 39032 Sand in Taufers
Tel. +39 0474 55 03 20
Ambulatorium Pedraces
Pedraces, 57 | 39036 Abtei
Tel. +39 0474 55 03 20

OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach
Tel. +39 0474 97 28 00 | Handy +39 340 33 67 301
oberpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			

Ambulatorium Toblach
St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach
Tel. +39 347 52 43 818
Ambulatorium Welsberg
P.-Johann-Schwingshackl-Str.1 | 39035 Welsberg-Taisten
Tel. +39 0474 97 28 00

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30 | Handy +39 340 72 59 521
eisacktal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			

Ambulatorium Brixen
Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30
Ambulatorium Sterzing
Krankenhaus 1. Untergeschoss, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46
Ambulatorium Mühlbach
Sprengel Mühlbach, Mathias-Perger-Straße, 1 | 39037 Mühlbach
Tel. +39 0472 81 32 92



SÜDTIROLER KREBSHILFE

