

Terapie: Effetti collaterali a lungo termine

AIOM: Aumenta il tumore al polmone nelle donne
MutterNacht – Notte della Mamma
Assemblea e gita sociale a Dobbiaco



S. 13

S. 12



S. 21



S. 50

- 3 A fine malattia: Sopravvivere bene
- 4 Dr. C. Leitner: Cancer-Survivorship
- 6 Dr. M. Mitterer: Gli effetti collaterali a lungo termine nel tumore al seno
- 8 Ambulatorio oncologico Bressanone: preparati per contrastare il Covid
- 10 Commento
- 11 Più donne con tumore al polmone

- 13 Assemblea e gita sociale
- 17 Andare al linfodrenaggio è più sicuro di fare la spesa
- 19 Astrid Di Bella: Una nuova vita
- 21 Agenda 2021 COMPATTA
- 41 Notte della Mamma 08.05.2021
- 43 Corsi e gruppi anche online
- 47 30 anni come fosse stato ieri

- 49 mamazone goes online
- 50 Grazie per il sostegno in tempi molto difficili
- 54 Cosa succede nei circondari
- 58 Sano e buono con il Dr. Michael Kob
- 59 Notte Santa

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori

No, non me lo sarei aspettata. E credo di non essere l'unica. Un altro lockdown e una seconda ondata di Coronavirus che supera di gran lunga la prima. La seconda volta ho avuto più difficoltà a tenere alto il morale e a non perdere la speranza rispetto alla scorsa primavera. L'Alto Adige non è un'isola sicura nella pandemia di Covid-19. Al contrario, non solo abbiamo toccato la zona rossa, ma addirittura ultra-rossa. Eppure voglio darvi coraggio e fiducia. Ce la faremo anche questa volta. Sicuramente. Anche se ognuno di noi si è trovato e si troverà ancora ad affrontare una dura prova, come il Natale senza poter stare insieme ai propri cari. Certo ad ognuno di noi è richiesta tanta disciplina. Mantenere le distanze, indossare una mascherina che copre bocca e naso e lavare e disinfettare costantemente le mani. I nostri medici e tutto il personale ospedaliero sono in servizio

giorno dopo giorno e notte dopo notte. E rischiano la salute e anche la vita nell'adempimento dei loro doveri quotidiani, ma non si lasciano scoraggiare e fanno del loro meglio. Ognuno al proprio posto. Non solo per i pazienti Covid. Anche per garantire comunque il normale svolgimento del servizio sanitario, per garantire almeno quelle terapie e quegli esami che non possono essere rinviati. E per questo non potremo mai ringraziarli abbastanza.

È vero, le attività della nostra associazione sono ridotte al lumicino. I corsi e gli eventi che abbiamo annunciato in estate, pieni di speranza e di ottimismo, hanno dovuto essere interrotti di nuovo. Non c'è dubbio, il posto più sicuro ora è a casa. Ma noi, l'Assistenza Tumori Alto Adige, siamo qui, siamo al vostro fianco. Manteniamo i contatti con i nostri pazienti. Gli uffici dei circondari sono aperti, le



Ida Schacher
Presidente

nostre segretarie sono a disposizione per informazioni e quant'altro. Le terapie di linfodrenaggio continuano. Ho fiducia che nel nuovo anno sia possibile tornare a incontrarsi. E sono sicura che allora apprezzeremo ancora di più lo stare insieme e il sentirci comunità, uniti dallo stesso destino.

Auguro a tutti voi con tutto il cuore un Natale benedetto e tanta speranza e luce per il nuovo anno. Mai perdere la speranza!

La vostra Ida Schacher
Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Salute



IMPRESSUM: LA CHANCE: Periodico gratuito per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Marconi 1b, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

Iscritta nel reg. prov. delle organizzazioni di volontariato Decr. n. 199/1.1-28.10.1997 Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Giorenza - Il vuoto nel Lockdown

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: aprile 2021



Foto: D. M. S. / Shutterstock

Sopravvivere bene!

Aumento dei tassi di sopravvivenza e effetti collaterali a lungo termine del cancro (al seno)

Nella popolazione femminile il cancro al seno è ancora il tumore più comune (29%). A livello di Unione Europea è la principale causa di morte nelle donne di età compresa tra i 35 e i 55 anni, accanto alle malattie cardiovascolari. Una donna su otto sviluppa il cancro al seno nel corso della vita, ma il tasso di sopravvivenza è dell'88%. Secondo le statistiche ogni anno in Italia sono 48.000 le donne a cui viene comunicata la diagnosi di tumore alla mammella, in Alto Adige sono 400. L'incidenza della malattia è in aumento, anche a causa di uno screening sempre più capillare, mentre la mortalità scende, grazie alle nuove terapie. Alla luce di questi dati sorge il problema degli effetti collaterali a lungo termine delle terapie del cancro al seno.

Ancora vent'anni fa la mastectomia e la chemioterapia erano i trattamenti standard per il cancro al seno. Oggi il trattamento del cancro è sempre più sofisticato e plasmato sulla singola paziente. Non ci sono due cancri al seno uguali: le cellule tumorali si moltiplicano a ritmi diversi, hanno caratteristiche cellulari diverse, reagiscono in modo diverso agli ormoni o non reagiscono affatto e altrettanto diversamente rispondono ai differenti farmaci. Infine, ma non meno importante, la decisione sulla terapia dipende anche dal momento in cui la malattia viene diagnosticata. Grazie alla moderna medicina molecolare si riesce a

fare il perfetto identikit di ogni cellula tumorale. Il lavoro dell'oncologo assomiglia in questo senso ad un'accurata e sensibile interpretazione scientifica di "tracce" ed identikit cellulari. Per ogni paziente viene messa a punto una terapia individuale. I tassi di sopravvivenza sono in netto aumento. Il cancro al seno in particolare, sebbene sia ancora il tipo di tumore più comune nelle donne, ha ottime possibilità di guarigione, soprattutto se diagnosticato precocemente.

Tuttavia questo pone ora un altro problema al quale bisogna trovare delle risposte e che è ancora (troppo) poco studiato: gli ef-

fetti collaterali a lungo termine delle terapie antitumorali. In passato questo problema non si poneva, perché i tempi di sopravvivenza erano molto al di sotto dei livelli odierni. Dopo la sopravvivenza, oggi, l'obiettivo è quello di garantire una soddisfacente qualità di vita. La sopravvivenza da sola non basta, bisogna poter vivere bene e sereni. La Chance ha parlato con due oncologi: il dottor Manfred Mitterer, direttore del Day Hospital di Medicina Interna di Merano e il dottor Christoph Leitner, direttore del Day Hospital di Oncologia di Brunico. Qui di seguito potete leggere le due interviste. ●

Il nuovo fronte è la Cancer-Survivorship

Il Dr. Christoph Leitner sugli effetti collaterali (a lungo termine) delle terapie antitumorali



La sopravvivenza al cancro e l'accompagnamento dei pazienti che hanno completato i cicli delle terapie antitumorali sono argomenti sempre più importanti. Per quanto riguarda la ricerca c'è da rilevare un notevole ritardo. Un'intervista con il Dr. Christoph Leitner, direttore del Day Hospital oncologico di Brunico, sugli effetti collaterali (a lungo termine) della terapia tumorale..

La prognosi dei pazienti affetti da cancro è migliorata enormemente negli ultimi anni.

Dr. Christoph Leitner: Assolutamente. Ci sono meno recidive e i pazienti sopravvivono molto più a lungo di dieci anni fa. Allo stesso tempo più i pazienti si riprendono, più emergono effetti collaterali a lungo termine, che ovviamente dobbiamo trattare.

Cosa dicono gli studi al riguardo?

Dr. Christoph Leitner: Purtroppo devo dire che fino ad oggi è stata fatta poca ricerca e poi in modo non coordinato. A mio parere, c'è un enorme bisogno di colmare queste lacune. Il campo poi è molto ampio, le terapie oncologiche moderne sono molto diverse tra di loro, molto eterogenee e lo stesso vale di conseguenza anche per gli effetti collaterali che causano.

Quali sono gli effetti collaterali?

Dr. Christoph Leitner: Dobbiamo fare una distinzione fondamentale tra effetti collaterali somatici, organici e psicosociali. I primi includono danni al muscolo cardiaco e danni neurologici come la polineuropatia. Ci sono anche i rarissimi casi di tumori secondari, che non sono né metastasi né recidive, ma provocati dalla terapia citostatica del cancro. Ci sono effetti collaterali ormonali e vegetativi, come il climaterio

precoce o l'osteoporosi. Possono verificarsi anche effetti collaterali psicologici, come depressione, insonnia, mancanza di stimoli, ansia... E non è detto che questi disturbi si manifestino subito dopo la terapia.

Si può dire, più terapie - più effetti collaterali?

Dr. Christoph Leitner: Sì. Naturalmente ci sono anche grandi differenze tra gli effetti collaterali..

Nel senso di effetti acuti e cronici?

Dr. Christoph Leitner: Esattamente. Abbiamo a che fare con effetti collaterali acuti come il vomito, ecc. Ma questi in genere sono solo temporanei e ci sono disponibili degli ottimi farmaci per controllarli. Ciò che è molto più importante oggi è prevenire e impedire quegli effetti collaterali che causano danni permanenti e imprevedibili.

Da cosa dipendono gli effetti collaterali a lungo termine?

Dr. Christoph Leitner: Da un lato, naturalmente, dipendono dalla costituzione e da malattie precedenti del paziente, poi entrano in gioco fattori come l'età, l'attitudine all'esercizio fisico, lo stress, l'alcol, il fumo, i fattori genetici. Più sano è lo stile di vita, minore è il rischio di ammalarsi, e se ci si ammala lo stesso, tanto migliori sono le possibilità di guarigione e di sviluppare meno effetti collaterali. D'altra parte anche il tipo di terapia, il tipo di farmaco somministrato, la combinazione dei farmaci e la dose somministrata giocano un ruolo importante.

C'è anche il rischio che i "comuni" effetti collaterali della terapia antitumorale, come paralisi, bruciori, dolori di varia entità, possono cronicizzarsi?

Dr. Christoph Leitner: Questi sintomi da lei menzionati possono indicare una polineuropatia. La polineuropatia si verifica in circa il 40% dei pazienti oncologici durante la terapia. Nell'80% dei casi sono però reversibili, cioè scompaiono spontaneamente una volta terminata la terapia. Solo nel 20% dei pazienti possono diventare dei disturbi a lungo termine.

Cosa significa questo per l'oncologo?

Dr. Christoph Leitner: Significa che dobbiamo fare un'anamnesi ancora più precisa

e chiarire con il paziente tutti i possibili fattori di rischio prima di iniziare la terapia. I pazienti devono essere informati apertamente, non solo sulla terapia, ma anche sugli effetti indesiderati, su tutte le possibili complicazioni di una terapia. Ma non dobbiamo dimenticare una cosa: la moderna terapia oncologica, i nuovi trattamenti molecolari, fanno soprattutto una cosa, salvano la vita. Grazie alle nuove possibilità terapeutiche e alla diagnosi precoce, nella maggior parte dei casi il cancro oggi non è più una malattia mortale, ma una malattia cronica. Una malattia cronica richiede un costante monitoraggio medico, questo è vero. Ma allo stesso momento garantisce una buona qualità di vita.

Questo significa che alla base di ogni terapia c'è una buona comunicazione?

Dottor Christoph Leitner: Noi medici abbiamo da tempo smesso di essere solo scienziati, solo "medici". Dobbiamo anche essere comunicatori, meglio se anche psicologi. Soprattutto però, non siamo soli, lavoriamo in squadra. Con il personale infermieristico, le breast-care-nurses, l'onco-psicologo, l'onco-cardiologo, i terapeuti psico-sessuali, il radiologo, il medico specializzato... E la comunicazione coinvolge anche tutto l'ambiente di vita, tutte le persone attorno ad un paziente: il partner, la famiglia... Il cancro e anche i suoi effetti collaterali riguardano l'intera persona: il corpo e la mente, la sua condizione psicologica e, questo è molto importante, anche tutto il suo ambiente. E lo stesso vale per gli effetti collaterali a lungo termine. La terapia antiormonale, ad esempio, - per dirla in termini molto chiari - può essere un motivo di divorzio, può avere effetti massicci sull'equilibrio ormonale dei pazienti, con tutto ciò che ne consegue: dagli sbalzi d'umore alla secchezza delle mucose, alla perdita della libido, negli uomini a disfunzione erettile, ecc. Dobbiamo preparare i nostri pazienti e i loro partner a questa eventualità. Spiegare che non si tratta di una reazione esagerata dei pazienti, ma di gravi effetti collaterali dei quali il paziente non può fare nulla. Ed è qui che dobbiamo e possiamo aiutare loro - anche per trovare un nuovo equilibrio.

Avete delle offerte specifiche nel suo reparto a Brunico?

Dr. Christoph Leitner: La onco-psicologa del nostro Day Hospital è anche formata in psicologia sessuale. Accompagna i pazienti dalla diagnosi alla terapia e anche

dopo, coinvolgendo anche i rispettivi partner e dando degli aiuti anche pratici.

Per quanto riguarda gli effetti collaterali (a lungo termine) ci sono differenze dovute al genere dei pazienti, cioè differenze tra donne e uomini?

Dr. Christoph Leitner: In genere sì. Le donne fanno meno fatica a parlare e ad aprirsi. Soprattutto per quanto riguarda argomenti così delicati.

Infine, una domanda sulla situazione Covid a Brunico. Lei come valuta gli effetti su pazienti e terapie (l'intervista è stata condotta nella seconda settimana di novembre, n.d.r.).

Dr. Christoph Leitner: In questa seconda ondata sottoponiamo tutti, non solo i pazienti ad alto rischio, a un test rapido antigenico. Siamo estremamente attenti, sia con i pazienti che con noi stessi, nel controllare la presenza dei più piccoli segni di insorgenza del virus. Se c'è il minimo sospetto, vengono avviate ulteriori fasi diagnostiche ed eventualmente misure di isolamento. Per quanto riguarda le nostre terapie oncologiche sistemiche non ci sono attualmente restrizioni. Ciò che mi preoccupa, tuttavia, sono le drastiche restrizioni nell'ambito degli interventi chirurgici. Spero che questo non si estenda ai casi oncologici, dove una perdita di tempo è inaccettabile. Per quanto riguarda le diagnosi, e che conseguenze possa avere il mancato cadenzamento negli esami di screening, dobbiamo aspettare almeno un paio di anni prima di dire qualcosa... ●

In oltre il 90% dei casi gli effetti collaterali si attenuano

Dr. Manfred Mitterer: Un miglior controllo degli effetti collaterali grazie alle terapie individuali



Foto: Oliver Schauer

Il Prof. Dr. Manfred Mitterer è il primario del Day Hospital centrale internistico dell'Ospedale di Merano, dove negli ultimi vent'anni sono state curate circa 1700 pazienti con cancro al seno. La Chance ha parlato con il primario degli effetti collaterali specifici a lungo termine nelle pazienti affette da carcinoma alla mammella. Molti di questi sintomi possono insorgere anche a distanza di anni dal termine delle terapie.

Il cancro al seno ha un tasso di sopravvivenza molto elevato. Ma non sempre a fine terapia il capitolo malattia è chiuso definitivamente.

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Certo. Questo vale in linea di principio per ogni tipo di tumore. La differenza rispetto agli altri tumori, tuttavia, è che per il cancro al seno abbiamo un tasso di sopravvivenza molto alto, attualmente dopo cinque anni è dell'88% e la tendenza è in aumento. Molte

delle nostre pazienti guariscono completamente. Soprattutto dopo una diagnosi precoce.

Ma gli effetti collaterali a lungo termine possono comunque verificarsi?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Sì, e anche a distanza di diversi anni dalla fine della terapia.

Quali sono gli effetti collaterali a lungo termine più frequenti?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Ci sono effetti collaterali neurologici come la polineuropatia, che può avere dei percorsi molto diversi da paziente a paziente. Da sintomi lievi come la perdita di sensibilità alle dita dei piedi, un leggero formicolio alle gambe, fino a sintomi gravi come bruciore e dolore, crampi, stati di paralisi, disturbi motori, ecc. Alcuni farmaci antitumorali

hanno un'elevata cardio-tossicità e possono causare danni permanenti al muscolo cardiaco... Gli effetti collaterali e la misura in cui si verificano dipendono da molti fattori. La forma fisica preesistente, lo stile di vita, fattori genetici, condizioni mentali, ambiente, stress... e naturalmente dipendono anche dai farmaci utilizzati nella terapia, dal dosaggio e dalla combinazione con altri farmaci.

Anche la radioterapia può essere pericolosa per il cuore?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Il muscolo cardiaco può essere danneggiato sia dalla tossicità di alcuni farmaci come antracicline, taxani o trastuzumab, per citarne solo alcuni, come anche dalla radioterapia. Danni che possono manifestarsi solo anni dopo la fine del trattamento. Al giorno d'oggi, tuttavia, va detto che grazie alle nuove tecniche di radioterapia e a dosaggi più bassi e mirati, tali danni sono diventati molto rari.

Ci sono altri effetti collaterali?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Alcune terapie antitumorali possono, in determinate circostanze, causare tumori maligni secondari non correlati al tumore trattato, così come dolori non specifici, stanchezza, disturbi psicologici come l'ansia, e in aggiunta ci sono gli effetti collaterali delle terapie ormonali, soprattutto i sintomi della menopausa indotti dai farmaci, situazioni che colpiscono le giovani donne in modo particolarmente duro. Secchezza delle mucose, cambiamenti fisici, oltre a quelli legati all'intervento, che possono anche avere un effetto negativo sul rapporto di coppia, sull'immagine di sé della donna.

Cosa significa questo per Lei come oncologo?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Significa che devo parlare apertamente con la paziente e il suo partner o i suoi parenti fin dall'inizio, già durante il primo consulto. Ciò significa che prima dell'inizio della terapia deve essere effettuata tutta una serie di esami per chiarire le condizioni generali della paziente, le condizioni cardiache o le precedenti malattie neurologiche. Questi risultati vengono presi in considerazione anche nella decisione sulla terapia. Oggi ci troviamo nella fortunata posizione di poter scegliere non solo una, ma diverse opzioni terapeutiche, che possono essere adattate alla singola paziente. Questo vale anche

per il dosaggio. Molti degli effetti collaterali dipendono dalla quantità di farmaci somministrati.

Sono tutte decisioni che vanno prese nel team?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Esattamente. Ed è proprio per questo che c'è bisogno dell'oncologo, al fine di fornire non solo un esame oncologico completo, ma anche di medicina interna. La terapia contro il cancro oggi va vista come un mosaico fatto di tanti tasselli. Non ci sono due terapie antitumorali esattamente uguali, così come non ci sono due persone esattamente uguali e non ci sono due tumori esattamente uguali. Questo è il motivo per cui le moderne terapie oncologiche individuali hanno così tanto successo.

E naturalmente esistono anche terapie per contrastare gli effetti collaterali...

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Naturalmente. Anche riguardo a questo è nostra premura fornire informazioni in merito già durante il primo colloquio. A seconda dello stato di salute e dell'età della donna, c'è anche la possibilità di intervenire preventivamente. Bisogna tenere in considerazione il fatto che non sempre si verificano effetti collaterali. Se dovessero invece manifestarsi ci sono a disposizione tutta una serie di diverse terapie e farmaci, ma anche trattamenti come l'elettrostimolazione, l'agopuntura ecc...

In ogni caso il rischio di effetti collaterali a lungo termine non è una controindicazione per la terapia del cancro...

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Certo che no! Si tratta di salvare la vita della paziente e poi, naturalmente, anche di garantirle una qualità di vita adeguata. Naturalmente in passato questa domanda non era così urgente, perché le pazienti non avevano le stesse possibilità di guarigione di oggi. E poi bisogna tener presente: gli effetti collaterali non si verificano in tutte le pazienti e nella maggior parte dei casi, ben oltre il 90%, scompaiono!

Siamo nel bel mezzo della seconda ondata della pandemia di Covid 19. Una domanda sulla situazione nel vostro dipartimento che durante la prima ondata della pandemia ha ottenuto risultati molto lusinghieri, pubblicati poi nel giugno di quest'anno – con riscontri

molto positivi- nello studio "Infection rate and clinical management of cancer patients during the COVID-19 pandemic: experiences from a tertiary care hospital in northern Italy" sulla rivista online ESMO Open - Cancer Horizons (vedi anche Chance 2/ 2020, ndr). Nello studio è stata dimostrata una maggiore prevalenza di Covid-19 nei pazienti affetti da neoplasia, ma anche che l'infezione da Covid-19 non costituisce in sé una controindicazione per il proseguimento della terapia antitumorale.

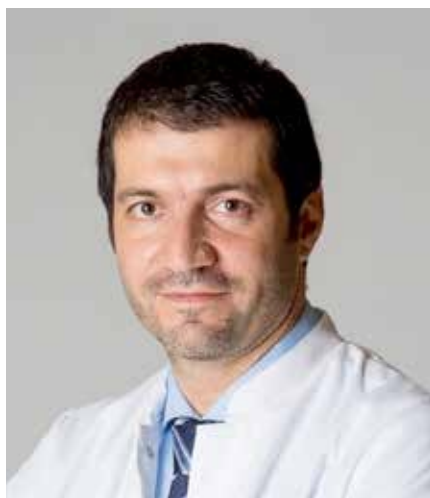
Prof. Dr. Manfred Mitterer: E siamo ripartiti proprio da questo. Appena due settimane dopo l'inizio della seconda ondata, siamo riusciti a riprendere tutte le attività in reparto. Questa volta la pressione del virus è però molto più alta che in primavera. Per fare un confronto: in primavera, in otto settimane di test sistematici sulle nostre pazienti, abbiamo avuto solo cinque pazienti sottoposte a terapia oncologica e che sono risultate positive al Covid-19. Ora in autunno abbiamo già più di 40 pazienti che sono risultate positive al virus in solo quattro settimane. Ciononostante siamo in grado di garantire lo svolgimento di tutte le terapie essenziali.

Sono già disponibili dati su ritardi diagnostici dovuti alla pandemia?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Quello che possiamo constatare è che arrivano meno pazienti con diagnosi rispetto allo stesso periodo dell'anno scorso. Il mio collega, prof. Marth di Innsbruck, e il suo team hanno appena pubblicato uno studio in cui hanno potuto dimostrare che in primavera il numero di diagnosi di tumori al seno è diminuito di circa il 40%. Questo dato ci parla di diversi mesi di ritardo nella diagnosi e anche nella terapia. E questo è esattamente ciò che noi tentiamo di evitare qui a Merano, attraverso i nostri massicci test e il monitoraggio delle pazienti. ●

Siamo sempre stati a disposizione...

...come lo siamo anche adesso! Dr. Gilbert Spizzo,
direttore dell'Ambulatorio Oncologico di Bressanone



La tanto temuta seconda ondata della pandemia di Covid 19 si è effettivamente verificata e ha colpito l'Alto Adige in modo particolarmente duro, più grave che in primavera. I pazienti affetti da tumore sono considerati tra le categorie più esposte al rischio di infezione da Coronavirus. Abbiamo parlato con il dottor Gilbert Spizzo, direttore medico dell'Ambulatorio Oncologico dell'Ospedale di Bressanone. Durante la prima ondata della pandemia di Covid-19 nella primavera del 2020, nessun paziente oncologico del suo reparto si è ammalato di Coronavirus.

In estate è stato possibile riprendere fiato, in autunno il Coronavirus è tornato. Più forte di prima...

Dr. Gilbert Spizzo: Siamo riusciti a organizzarci bene e rapidamente già in primavera e questo vale anche per la seconda fase. La disciplina, la distanza e l'estrema cautela quando si tratta di igiene sono comunque sempre di routine in oncologia. Abbiamo immediatamente riattivato strutture come il nostro front office, una specie di sbarramento all'ingresso del reparto e l'ascensore riservato ai soli nostri pazienti.

Quanti pazienti potete accettare al giorno? È possibile effettuare tutte le terapie e tutti gli esami necessari e in scadenza nei tempi previsti?

Dr. Gilbert Spizzo: In primavera ci sono stati solo ritardi nelle terapie non essenziali. E, in certe situazioni, siamo stati in grado di estendere gli intervalli di controllo...

Che significa?

Dr. Gilbert Spizzo: Nel reparto trattiamo una media di venti pazienti al giorno. Cento a settimana. Con le terapie orali, ad

esempio, se i pazienti sono rimasti stabili per lungo tempo, i controlli possono essere effettuati ogni due mesi invece che ogni mese. Abbiamo potuto effettuare molti controlli telefonici tra un appuntamento e l'altro. Naturalmente all'inizio di ottobre eravamo molto preoccupati per il ritorno del virus. Non ce lo aspettavamo con questa forza, almeno qui in Alto Adige. Ma devo dire che i nostri pazienti l'hanno presa bene e l'hanno gestita e la stanno ancora gestendo altrettanto bene.

Vede una differenza rispetto alla prima ondata di infezione?

Dr. Gilbert Spizzo: Sì. Durante la prima fase di Covid i nostri pazienti avevano molto più paura di venire in reparto di quanta ne abbiano ora. Abbiamo sempre mantenuto i contatti, almeno per telefono. Siamo sempre stati a disposizione come lo siamo adesso! Quello che mi preoccupa è il messaggio che arriva con il Covid.

In che senso?

Dr. Gilbert Spizzo: Sono preoccupato per la gestione a tratti sconsiderata di questa malattia. Il rischio di infezione da

Coronavirus è più pericoloso per alcune categorie di persone rispetto ad altre. Questo è vero. Ma in questo ambito vedo anche un rischio di classificazione e discriminazione. Trovo molto discutibile voler stabilire criteri per chi ha diritto alle cure e accesso alle cure intensive e chi no. Come se gli anziani, le persone con comorbidità e le persone con il cancro, non dovessero essere ammessi alla terapia intensiva... Questo ragionamento è inaccettabile! Voglio anche sottolineare l'importanza delle vaccinazioni per la nostra società. Consigliamo le vaccinazioni antinfluenzali a tutti i nostri pazienti quasi senza eccezioni. Questo rende anche più facile diagnosticare un'infezione da Covid.

Questo concetto vale anche per il vaccino anti Covid quando sarà disponibile?

Dr. Gilbert Spizzo: Mi piacerebbe, invece pare che dobbiamo astenerci dal farlo, almeno per il momento, perché questo particolare gruppo di pazienti non è stato incluso negli studi preliminari. Tuttavia è sempre vero che in pazienti particolarmente fragili o immuno-depressi che non possono essere vaccinati, è tanto più importante che l'ambiente intorno sia vaccinato. Personalmente considero la vaccinazione



Foto: Othmar Seibauer

L'ospedale di Bressanone

come un allenamento per il mio sistema immunitario. Io stesso sono vaccinato contro tutto - anche per proteggere i miei pazienti!

Avrebbe mai immaginato una tale pandemia?

Dr. Gilbert Spizzo: No, non proprio. E anche adesso io, e con me tutti i collaboratori del reparto, ci stiamo ancora chiedendo come sia possibile che il Coronavirus si sia diffuso nuovamente e con tale rapidità durante la seconda ondata. Che fosse tutto finito con la prima ondata era in effetti un pio desiderio, nonché un errore. Così come il fatto che tutta la popolazione avrebbe continuato a stare attenta e ad evitare contatti ravvicinati. Sono tanti i fattori che si sono sommati. Anche il decorso più grave della malattia, questo gran numero di persone asintomatiche e lo stesso altamente contagiose, nonché una certa, non so come definirla, incoscienza, sconsiderazione...

Era necessario un secondo lockdown?

Dr. Gilbert Spizzo: Assolutamente. Il governo ha aspettato a lungo affidandosi al senso di responsabilità della popolazione, ma ad un certo punto non c'è stata alternativa. Adesso speriamo che con la relativa riapertura prima di Natale tutti gli sforzi non vengano vanificati.

Cosa è indispensabile anche in questa fase di allentamento?

Dr. Gilbert Spizzo: La disciplina. Bisogna mantenere la distanza di sicurezza, igienizzare e sanificare, portare la mascherina. Bisogna fare attenzione anche in famiglia. Anche un risultato negativo del test è solo un'istantanea non una sicurezza! Mia moglie ed io, lei lavora con i pazienti COVID a Merano, cerchiamo di indossare la mascherina anche a casa, per proteggerci, ma soprattutto per proteggere i nostri pazienti!

E per quanto riguarda gli appuntamenti in reparto? Le misure di sicurezza anti Covid hanno rallentato il ritmo.

Dr. Gilbert Spizzo: Stiamo allungando gli intervalli tra gli esami, ma naturalmente solo dove questo è consentito. Riusciamo ad occuparci di un centinaio di pazienti oncologici ed ematologici la settimana e in tutta sicurezza. Alcuni esami, soprattutto nella fase di follow up, possono tranquillamente essere rimandati. Ma attenzione: noi, in qualità di medici curanti, possiamo proporre ad un paziente di rimandare un appuntamento dopo aver analizzato tutti i dati e dopo essere giunti alla conclusione che uno spostamento è possibile e ragionevole. I pazienti, invece, non dovrebbero decidere autonomamente se rimandare o meno un appuntamento, semplicemente perché hanno paura di venire in reparto. ●



Care lettrici e cari lettori,

Covid senza fine. Oppure finirà? L'ottimismo speranzoso dell'estate, che aveva segnato anche l'assemblea annuale e la gita annuale dell'Assistenza Tumori dello scorso 19 settembre, si è infranto sui muri dei nostri appartamenti e delle nostre case durante il secondo lockdown. Certo, meno severo che nei mesi da marzo a maggio 2020, più breve anche, ma in un certo senso più duro. Perché tutti sapevamo cosa ci avrebbe aspettato. Perché questa seconda volta l'Alto Adige è stato più colpito della prima e si trova a piangere più morti, e perché in autunno si va verso il buio e il freddo dell'inverno e non verso la luce dell'estate, come accade invece in primavera. In tutta l'Europa ancora a fine novembre, ogni 17 secondi una persona moriva di Covid. Eppure ci sono dei raggi di speranza. Non solo perché i medici e tutto il personale del servizio sanitario fanno del loro meglio, come del resto in primavera, per affrontare nel miglior modo possibile questa emergenza. Negli ultimi giorni di novembre si stanno accumulando notizie positive su una prima fornitura di vaccini già in primavera e poi abbiamo tutti assi-

stato ad un segnale di grande responsabilità da parte della popolazione dell'Alto Adige: 361.781 sudtirolesi hanno partecipato allo screening di massa organizzato dalla Provincia, test che ha permesso di scoprire 3.615 persone positive e asintomatiche. In sostanza l'1% dei partecipanti. L'emergenza non è ancora finita, ma c'è la fondata speranza che tutto torni alla normalità entro la fine del 2021. E con dicembre ci sono già arrivati significativi cambiamenti per quanto riguarda gli spostamenti, l'apertura dei negozi e i servizi. Ciò che è importante ora è soprattutto una cosa: portare comunque pazienza e continuare a fare attenzione. Igiene delle mani, mantenere le distanze e indossare una protezione per il naso e la bocca per tutelare se stessi e gli altri. Anche e soprattutto durante le feste.

Anche durante la seconda ondata, le persone più gravemente colpite dalla pandemia sono state quelle che vivono da sole, che si trovano distanti dai loro cari e che con il distanziamento sociale si sono trovate più sole che mai. Telefonate, messaggi whatsapp o videochiamate possono

creare vicinanza dove ragioni di sicurezza ci tengono distanti. Usiamoli questi mezzi. Anche adesso. È vero che non possono sostituire un abbraccio, una stretta di mano, ma possono creare vicinanza, senso di appartenenza. E insieme, tutto si affronta in modo migliore.

L'Alto Adige è stato particolarmente colpito dalla seconda ondata. Gli ospedali hanno raggiunto il limite delle loro capacità. I medici e il personale infermieristico meritano il più grande ringraziamento. Ora dobbiamo continuare ad esercitare cautela e a fidarci di loro. Alcune cose le abbiamo sicuramente imparate nel corso del 2020: la disciplina, il rispetto per gli altri, la pazienza e avere fiducia.

Cerchiamo di portare questi insegnamenti con noi nel prossimo anno e confidiamo che arrivi il momento in cui ci si potrà di nuovo abbracciare senza paura. A tutti voi, un Natale benedetto e un nuovo anno di speranza, salute e fiducia

Nicole Dominique Steiner

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Frequentemente ci viene comunicato che persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Facciamo notare che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia. Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici per l'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone del sigillo "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arriveranno là dove veramente servono e non in dispendio amministrativo incontrollato.



Il cancro al polmone in aumento nelle donne

Report annuale AIOM sui tumori – Le principali cause di tumore sono fumo, sedentarietà e obesità – Le 12 regole OMS



Foto: Pixabay

Un risultato sorprendente esce dal report annuale dell'AIOM, Associazione Italiana di Oncologia Medica: il numero di nuove diagnosi di carcinoma polmonare è cresciuto nel 2020 solo nella popolazione femminile, sono infatti il 3,45% in più rispetto all'anno prima. Il tumore al polmone rimane peraltro anche la prima causa di morte per cancro.

Questo incremento si osserva soprattutto fra le over 70 ed è dovuto al fatto che a partire dagli anni Settanta sempre più donne hanno iniziato a fumare. In generale sono comunque sempre gli uomini ad ammalarsi di più di tumore: sono circa 377.000 le nuove diagnosi di cancro nel 2020 in Italia, di cui 195.000 nella popolazione maschile e 182.000 in quella femminile. Il tumore più frequentemente

diagnosticato, nel 2020, è il carcinoma della mammella, seguito da colon-retto, polmone, prostata e vescica.

In aumento secondo le statistiche AIOM le diagnosi di melanoma e di tumore del pancreas in entrambi i sessi. In crescita anche i casi di carcinoma mammario, soprattutto nelle under 50, molto probabilmente a seguito dell'estensione dello screening

alle donne sotto i cinquant'anni in alcune Regioni. In calo invece le diagnosi di tumori alla prostata, conseguente al minor uso del PSA come test di screening. In calo anche i tumori dello stomaco e del fegato, probabilmente un effetto positivo della vaccinazione anti epatite B e dei trattamenti anti epatite C.



Che lo screening funzioni bene, lo dimostra un altro dato importante riportato dall'AIOM: il netto calo del tumore del colon-retto. Nel 2020 si registra infatti un 20% di diagnosi in meno che nel 2013. La diagnosi precoce di questo tumore grazie allo screening, unita all'efficacia delle terapie anche negli stadi più avanzati, hanno portato la sopravvivenza a 5 anni al 65%. Un dato che potrebbe migliorare ulteriormente se più persone partecipassero allo screening del sangue occulto nelle feci. Nel caso del tumore al colon-retto tra gli ultra50enni sono ancora meno di 5 su 10 le persone che si sottopongono al test. Questo fatto vale anche per l'Alto Adige, come ha ribadito lo scorso febbraio in occasione della conferenza stampa dell'Assistenza Tumori, il direttore del Registro Tumori Alto Adige e primario del reparto di Anatomico-patologia e Istologia, Dott. Guido Mazzoleni.

Un altro dato importante del rapporto AIOM è quello relativo alla riduzione complessiva dei tassi di mortalità stimati nel 2020 rispetto al 2015: sono in diminuzione sia negli uomini (-6%) che nelle donne (-4,2%), grazie ai progressi ottenuti nella diagnosi e nei trattamenti. Rispetto agli uomini, però, le donne con diagnosi di cancro vivono più a lungo. Questa differenza è soprattutto dovuta al fatto che il tumore più frequente nelle donne è il tumore al seno, che ha una prognosi molto migliore rispetto ad altre neoplasie. In Alto Adige dopo cinque anni la sopravvivenza è dell'88%. Altra causa è il fatto che gli uomini spesso arrivano relativamente tardi alla diagnosi e si ammalano più frequentemente di tumori con una prognosi più severa ad alta letalità (sistema nervoso centrale, fegato, polmone, esofago, mesotelioma, pancreas). Anche se, soprattutto grazie alle nuove terapie molecolari e alla combinazione di diversi

tipi di cure, queste cifre stanno lentamente migliorando.

I tumori in Italia causano ogni anno ancora oltre il 25% dei decessi totali: le stime parlano di 183.000 persone nel 2020. Si presume inoltre che più di un terzo di questi decessi sarebbero evitabili. Almeno un 40% dei nuovi casi di tumore ogni anno è infatti riconducibile a uno stile di vita sbagliato: troppo poco movimento, consumo eccessivo di alcool, di cibi grassi o carne rossa. Solo il fumo causa all'incirca 43.000 morti per tumore all'anno, essendo responsabile della formazione di 17 tipi diversi di cancro oltre a quello ai polmoni! La miglior prevenzione è e resta seguire le 12 regole del Codice europeo contro il cancro, di cui la prima è non fumare, né attivamente né passivamente. ●

<https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/prevenzione-per-tutti/codice-europeo-contro-il-cancro>



IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale 94004360213 dell'Assistenza Tumori Alto Adige - Come fare?

Nella dichiarazione dei redditi di quest'anno è possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef all'Assistenza Tumori Alto Adige. Al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi, sul modello UNICO, 730 e CU, basta apporre la propria firma.

Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

Codice Fiscale dell'Assistenza

Tumori Alto Adige: 9400 4360 213

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e dell'8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle possono essere riempite con la firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in una

busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

Questa è una possibile scelta in più e non esclude l'8 per mille allo Stato e alle confessioni religiose e non comporta esborsi aggiuntivi.

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille
all'Assistenza Tumori Alto Adige
Codice Fiscale: 94004360213
Vi ringraziamo!

Tagliare qui

Un faro nella tempesta

Assemblea Generale dei soci dell'Assistenza Tumori Alto Adigea Dobbiaco



Foto: Olimpia Schacher

"Di notte e nella nebbia ci aiuta ad orientarci, porta luce nell'oscurità, ci mette in guardia dagli scogli pericolosi e ci aiuta ad arrivare al sicuro. Il faro. E come il faro, anche l'Assistenza Tumori offre una guida e un aiuto ai suoi soci". Con queste parole la presidente Ida Schacher ha aperto a settembre a Dobbiaco l'assemblea generale dell'associazione. "Essere un faro in tempi di tempesta", questo non era solo il motto dell'Assemblea Generale, ma corrisponde a quello che questa associazione è davvero per i suoi membri, e cosa sono tutti i collaboratori e i volontari dell'ATAA per chi deve affrontare il cancro: un faro. Il 31 dicembre 2019 è stata superata la soglia dei diecimila iscritti.

L'Assemblea generale in presenza nella bella sala Gustav Mahler di Dobbiaco era stata spostata da aprile a settembre. In forma abbreviata e in combinazione con la gita annuale dell'ATAA. A caratterizzare l'evento mascherine chirurgiche, così come distanza di sicurezza e un programma quanto mai snello. Queste misure non hanno però per nulla sminuito la gioia di potersi finalmente vedere in carne e ossa. E il 19 settembre nessuno

pensava di dover tornare in lockdown ai primi di novembre.

Lo chef Werner Heel di Rasun, Hannah all'arpa e Hannes Steinmair alla fisarmonica hanno provveduto al benessere fisico e all'intrattenimento dei convenuti. Ad organizzare la giornata sono stati il coordinatore dell'Assistenza Tumori, Marcus Unterkircher e Doris Brunner. Il Collegio dei Revisori dei Conti, Paulato - Palatiello, dal canto suo

ha certificato all'ATAA, come sempre, una gestione contabile impeccabile e accurata.

Le varie attività dell'associazione, corsi e serate informative, in programma per il 2020, sono state fortemente limitate dalla pandemia di Coronavirus. Il Covid 19 e la situazione d'emergenza in tutti gli ospedali della provincia sono stati una dura prova e una sfida per i malati di tumore (e ovviamente non solo per loro). Tuttavia la rela-



zione delle attività svolte dall'associazione nel corso dell'anno 2019, letta dall'attrice Christine Lasta, non ne risentiva ancora. Sembrava quasi una specie di rivisitazione dei bei vecchi tempi.

1.447 ore di corso per 947 soci nei sette circondari, dalla terapia del movimento ai gruppi di auto aiuto, dalla pittura alla scrittura. 8.991 ore, più di 170 a settimana, di linfo-drenaggio, ginnastica correttiva e bendaggi per 547 pazienti, grazie al team di fisioterapisti qualificati dell'ATAA. Il servizio di trasporto per i soci. Cuscini coloratissimi a forma di cuore, cuciti con amore per le donne appena operate di cancro al seno. La conferenza stampa annuale e informativa in occasione della Giornata mondiale del cancro del 4 febbraio. Numerose conferenze e serate informative. I colloqui sul cancro a Brunico e la serie "Il cancro in teatro". L'iniziativa Dragon-Boat a Venezia con le partecipanti alla terapia del movimento di Merano e Bolzano. L'iniziativa Raperonzolo, donazioni di capelli per sostenere l'acquisto di parrucche per i soci dell'associazione in chemioterapia. Numerose iniziative nei singoli circondari: la corsa Run for Life in Bassa Atesina, semina e raccolta di segale con i bambini malati di cancro in Val Pusteria, la Dynafit Cup in Val Venosta, la serata di beneficenza in rosso in Val Venosta, la corsa di beneficenza della Val Pusteria e altri eventi sportivi... Una lunga lista, molto impegno e anche donazioni per sostenere le attività Assistenza Tumori dell'Alto Adige.

Il cuore dell'associazione sono i sette uffici dei circondari che garantiscono un contatto diretto con i soci e un prezioso aiuto per lo svolgimento di tutte le pratiche burocratiche. Un aspetto molto importante delle attività dell'ATAA è il sostegno finanziario. Una malattia tumorale comporta molto spesso un aggravamento della situazione finanziaria per le persone colpite e le loro famiglie. Inabilità al lavoro di lunga durata o permanente, alti costi per le terapie. A questo proposito va detto che di anno in anno, la necessità di sostenere i pazienti oncologici in difficoltà, aumenta. I contributi finanziari dell'Assistenza Tumori per molti sono un importantissimo sostegno.

Hanno detto:



Jasmin Ladurner
la Consigliera provinciale SVP,
eletta presidente dell'Assemblea
generale:

"Quando mio nonno si è ammalato, il cancro è entrato per la prima volta nella mia vita. Ero scioccata, colpita, disperata. Poi sono venuta a contatto con l'Assistenza Tumori e più sentivo e leggevo, meno mi sentivo sola".

Guido Bocher
Il Sindaco

"Viviamo tutti con l'idea che possiamo fare tutto e non abbiamo bisogno di nessuno. Quando siamo malati, ci rendiamo invece conto molto rapidamente che non è così: abbiamo bisogno di uomini e donne che ci aiutino e ci sostengano, che ci diano sostegno e che siano luce nelle tenebre. L'aiuto contro il cancro porta luce e speranza."



Waltraud Deeg
L'Assessora

"Il Covid ha messo tutti a dura prova. Il numero di persone che hanno avuto bisogno di sostegno è cresciuto di molto in questa situazione, è davvero impressionante quello che l'Assistenza Tumori è riuscita a fare per i suoi membri. Con cuore e impegno ha fornito un aiuto concreto, è stata un sostegno e una speranza, una roccia nella tempesta. Vorrei esprimere la mia profonda gratitudine a Ida Schacher a nome di tutti, dal profondo del cuore e con grande rispetto."





In sintesi

I numeri dell'Assistenza Tumori Alto Adige

10.080
membri

72
aiutanti
volontari

7
uffici di circondario

1.500
ore di corso
per i soci

8.540
ore di terapia/
servizi sanitari

21
dipendenti
a tempo pieno

1.605
aiuti finanziari
ai soci in difficoltà

Nel 2019 864 persone malate hanno ricevuto aiuti finanziari immediati. In totale si sono potuti destinare 237.000 € a persone in situazione di emergenza, in gran parte finanziati tramite le donazioni arrivate all'ATAA. Grazie alla campagna "L'Alto Adige aiuta" si sono potuti distribuire aiuti in altri 61 casi d'emergenza. 12.500 € sono confluiti nel fondo "Figli di genitori malati di cancro."

"Sono numerosi i privati, i club, le aziende e le associazioni che sostengono i nostri soci organizzando campagne di beneficenza e altre iniziative a favore dell'associazione - molte delle quali già da diversi anni," ha dichiarato la presidente Ida Schacher nella sua relazione. "Sono in tanti che con molto lavoro di volontariato e con molto cuore si schierano a favore di coloro che hanno urgente bisogno di sostegno a causa della loro malattia. Per questo vorrei esprimere il mio sincero ringraziamento: sono loro i veri fari della nostra società," così la presidente dell'ATAA. L'Assistenza Tumori è auto-finanziata al 56% attraverso donazioni e iniziative, il restante 44% viene da contributi pubblici, che vengono utilizzati per coprire le attività istituzionali. ●

La Chance digitale

Qui troverete anche il giornale in versione digitale. Basta scansionare il codice QR e leggere online.



Nel segno della preghiera e dell'unione

Gita annuale ATAA: Insieme sulla più antica Via Crucis del Tirolo a Dobbiaco



Foto: Ohana / Steinhilber

Dopo aver superato la prima ondata della pandemia da Coronavirus (la seconda ondata a settembre era ancora lontana...), la Via del Calvario a Dobbiaco, la più antica Via Crucis del Tirolo, è stata una meta perfetta per la gita sociale dei soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Il preludio è stato una messa nella bella chiesa San Giovanni Battista di Dobbiaco. Dopo la messa, il sindaco Guido Bocher ha colto l'occasione per presentare personalmente ai suoi ospiti, provenienti da ogni parte dell'Alto Adige, la storia di questa Via Crucis dell'inizio del XVI secolo, e successivamente per accompagnarli.

La Via Crucis prende il suo inizio proprio lì, nella chiesa parrocchiale di Dobbiaco, consacrata a San Giovanni Battista e considerata una delle più belle chiese barocche del Tirolo. La Via Crucis percorre esattamente 1.200 metri, la stessa lunghezza della via dolorosa a Gerusalemme, oltrepassando cinque cappelle della Passione lungo via Maximilian. La Via Crucis, le cui cappelle sono state costruite nel 1519, è un dono dei fratelli Christoph e Kaspar Herbst. La cappella rotonda, costruita nel 1568 e consacrata a San Giuseppe, nel

punto terminale della Via Crucis sul Calvario a Lerschach, fu donata dall'imperatore Massimiliano I. Nelle cinque cappelle che invitano alla preghiera sulla parete di fondo, si trovano, eseguite in gesso, delle scene in rilievo della Passione, che corrispondono ai "cinque misteri dolorosi" del Rosario.

È stato davvero impressionante vedere la lunga fila dei soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige, guidata dal prete Josef Gschnitzer, estendersi dalla chiesa parrocchiale lungo la Via Crucis. Una camminata attraversando il

paese di Dobbiaco nel segno della preghiera e della solidarietà. Per i soci che avevano difficoltà a camminare, è stato messo a disposizione un servizio di trasporto.

Dopo l'ultima preghiera tutti i partecipanti si sono recati al Grand Hotel Toblach, dove lo chef Werner Heel di Rasun aveva preparato un vero pranzo di festa. Dopo il pranzo si è svolta l'Assemblea Annuale dei soci ATAA, che era stato cancellata in primavera causa Covid. ●

Più sicuri con noi che a fare shopping

Il drenaggio linfatico ATAA non è stato interrotto dal Covid -

Intervista a Ingeborg Nollet



Le palestre e le piscine chiuse. I corsi di ginnastica non partiti. La libertà di movimento limitata e la paura di uscire anche dopo la fine del lockdown. Come fare per garantire una regolare attività fisica? Ne abbiamo parlato con la fisioterapista del circondario Val Venosta, Ingeborg Nollet.

Durante il lockdown, le persone sono rimaste bloccate a casa e anche dopo la fine del confinamento la paura del contagio ha pesato sulla libertà di movimento. Quali sono le alternative per continuare lo stesso con un esercizio fisico regolare?

Ingeborg Nollet: Quello che va sempre bene, in ogni situazione, è camminare o andare in bici, tutti i giorni e all'aria aperta. Questo sarebbe già di per sé sufficiente.

Ma chi vive a Bolzano, per esempio, o comunque in città, ha magari paura di andare al parco per non trovarsi vicino troppe persone...

Ingeborg Nollet: Noi prepariamo un programma individuale per tutti i nostri pazienti con esercizi che possono fare in tutta tranquillità a casa. Possibilmente all'aria aperta.

Chi si sente fisicamente in forma dopo aver completato la terapia, potrebbe

iniziare a cercare su Internet un'attività sostitutiva del movimento all'aria aperta o della ginnastica in acqua...

Ingeborg Nollet: Ciò va considerato con cautela. Non tutto ciò che viene offerto proviene da persone competenti e senza il controllo diretto di un allenatore si possono fare un sacco di cose sbagliate, rischiando di farsi male. Ma vedo che i nostri pazienti sono molto prudenti e questo è un bene. Chi sente la necessità di più esercizio fisico, può anche salire e scendere

>



La fisioterapista dell'Assistenza Tumori, Ingeborg Nollet

le scale. Molti hanno una cyclette in casa. Sarà il caso di spolverarla. Con quel tipo di movimento non si può sbagliare niente. In ogni caso, i pazienti dovrebbero sempre parlare con noi!

Durante il secondo lockdown Lei e le Sue colleghe e il Vostro collega, a differenza di quanto accaduto in primavera, avete potute continuare a lavorare.

Ingeborg Nollet: Esatto. Dall'11 marzo al 5 maggio è stato vietato anche il linfodrenaggio e abbiamo dovuto chiudere tutti gli ambulatori. È stato un periodo davvero molto difficile per molti dei nostri pazienti che soffrono di un grave linfedema perché, effettivamente, le loro condizioni sono peggiorate. Sono molto felice che questa volta non sia andata così e di aver potuto continuare a lavorare. I nostri pazienti hanno bisogno di noi! Comunque, quanto meno per telefono, siamo sempre raggiungibili.

Ovviamente seguite delle misure di sicurezza molto severe.

Ingeborg Nollet: Assolutamente. È senza dubbio più sicuro venire nel nostro ambulatorio che andare a fare shopping. Abbiamo tempo a sufficienza tra un paziente e l'altro per arieggiare, disinfettare tutto e sanificare la stanza. E prima che arrivino i pazienti, facciamo loro un'anamnesi telefonica molto accurata. Misuriamo sempre la temperatura. E noi indossiamo sempre e per tutto i dispositivi di protezione individuali.

Ma questo non riduce il tempo a disposizione per la terapia?

Ingeborg Nollet: Per niente. I pazienti non perdono niente!

E quindi c'è anche tempo per parlare...

Ingeborg Nollet: Sì – e questo è un aspetto molto importante, ancora di più in tempi come questi, di grande incertezza. Siamo sempre disponibili per i nostri pazienti. Possono raggiungerci anche telefonicamente in qualsiasi momento. A proposito, ho notato una grande differenza tra città e campagna.

In che senso?

Ingeborg Nollet: Le persone che vivono in città non solo sono state molto più penalizzate dal lockdown, ma lo hanno vissuto e lo vivono tutt'ora con più ansia. Alcuni hanno addirittura paura di venire a fare la terapia. Ma quando sono qui, sono felici. Continuiamo a ricevere telefonate del genere: possiamo venire, vero? E sentiamo un gran sollievo quando rispondiamo: sì, certo.

E voi terapisti? Vi sottoponete regolarmente a dei test?

Ingeborg Nollet: All'occorrenza. Noi terapisti effettuiamo un autocontrollo molto rigoroso. Stiamo molto attenti anche nella vita privata, ci osserviamo, prestiamo attenzione ai più piccoli segnali, misuriamo regolarmente la nostra temperatura, rispettiamo tutte le misure di sicurezza, la distanza, l'igiene, le maschere... e siamo pronti, al minimo segno o dubbio, a chiedere immediatamente un test e a rimanere a casa per tutto il tempo necessario. Colgo l'occasione per ringraziare i nostri pazienti per la loro comprensione e per il fatto che anche loro si comportano con molta attenzione e seguono le regole, perché in questo modo proteggono se stessi, noi terapisti e gli altri pazienti.

Cosa consiglierebbe ai suoi pazienti e in generale?

Ingeborg Nollet: Nei limiti del possibile, molto esercizio all'aria aperta. Mantenere le distanze e indossare sempre la mascherina. Disinfettare le mani regolarmente. Non rimanere attaccati ai media per seguire in continuazione tutte le ultime notizie Covid e aiutare il sistema immunitario, ad esempio con l'olivello spinoso che ha un elevato contenuto di vitamina C e altre vitamine. Naturalmente sempre dopo aver consultato il proprio medico. Bisogna fare attenzione, ma non bisogna lasciarsi sopraffare dalla paura. E poi, ognuno dovrebbero prendersi del tempo da dedicare alle cose belle. ●

Quaranta settimane e poi una vita nuova

Astrid Di Bella: La malattia come opportunità per prendere coscienza dell'essenziale



Fa l'ostetrica da oltre vent'anni e forse è per questo che ha vissuto la sua malattia come una gravidanza. Nove mesi e poi l'inizio di una nuova vita. L'anno scorso Astrid Di Bella si è ammalata di una rara forma di leucemia e l'ha presa come segno del destino: un'occasione per iniziare a vivere la sua vita in modo più consapevole e per essere più attenta a se stessa e al suo corpo.

Una vita divisa in un prima e in un dopo. Un'esperienza comune a molti malati di tumore. Astrid Di Bella è cambiata a causa della sua malattia. Positivamente, di questo è convinta. "Prima facevo molto, troppo. Una giornata carica di visite a domicilio, consulenze e parti, reperibile 24 ore su 24 e in più un lavoro di network marketing per un'azienda austriaca. E poi anche la famiglia, tre figli da seguire e una casa. Non dire mai di no. Og-

gi, dopo due o tre giornate vissute a pieno ritmo, si prende del tempo per riposare.

Ha avuto la diagnosi il 9 ottobre 2019, ma in realtà, se avesse dato ascolto a quello che sentiva, alcuni segni premonitori erano già presenti dalla primavera in avanti. Non per niente si era concessa un tempo sabbatico nell'estate del 2019, per poi tornare a pieno regime nel settembre 2019.

Si è ammalata di leucemia promielocitica acuta, una malattia rara, solo 3-4 casi all'anno in Italia. I segnali sono facili da ignorare. Di tanto in tanto leggere perdite di sangue dal naso o dei piccoli lividi. Come ostetrica ha una buona consapevolezza del proprio fisico e ha notato immediatamente questi sintomi così particolari. Quando è andata a ritirare gli esami del sangue, ha capito subito che c'era qualcosa che non andava, prima ancora che il suo medico le spiegasse qualcosa.





Astrid Di Bella con i suoi cari

"La mia prima reazione è stata delusione. Ero delusa dal mio fisico perché non mi ha fatto capire in tempo che qualcosa non andava". Le sue conoscenze come ostetrica l'hanno aiutata a superare bene la malattia e anche i sintomi collaterali. Così come il suo atteggiamento positivo e ottimista. Ha potuto trarre profitto anche dalla sua formazione in primo soccorso emotivo. Gli esercizi di rilassamento e di respirazione, che aiutano le puerpere contro i dolori del travaglio, l'hanno aiutata a sopportare meglio i dolori alle ossa associati alla malattia e a rimanere comunque mobile.

"Ci siamo fatti sostenere anche psicologicamente come famiglia in questo periodo", racconta. "Ho accettato la mia malattia come una sfida e, per come la vedo oggi, sono riuscita a trarne del positivo." Non solo in termini di gestione del tempo, anche per quanto riguarda le relazioni familiari, il rapporto di coppia. Prima della diagnosi, ricorda, c'erano le solite e inutili piccole discussioni su cose poco importanti a portare del malumore, oggi ci si passa sopra sorridendo. Le cose importanti sono altre.

La sua terapia è durata esattamente 40 settimane. Il tempo di una gestazione. Una

terapia ad alto dosaggio, a base di arsenico. Quattro settimane di flebo giornaliera, quattro settimane di riposo e così via. Una capsula di vitamina E ad alto dosaggio ogni due settimane. Anche durante il primo lockdown si è quotidianamente recata all'ospedale di Bolzano per la chemioterapia. Da luglio ha terminato tutte le terapie, deve solo sottoporsi a distanza di tre mesi ad una puntura al midollo osseo. Oltre alla terapia oncologica, Astrid Di Bella ha utilizzato rimedi della medicina complementare, come per esempio sostanze vitali per alleviare gli effetti collaterali e si è fatta accompagnare da un osteopata in ospedale.

I suoi tre figli, Marie (14 anni), Dominik (17) e Daniel (19) hanno reagito in modo diverso. Il più grande voleva soprattutto conoscere i fatti. Dati, percentuali. "Il sapere lo rassicurava, era come me, ottimista", ricorda Astrid Di Bella. Quello di mezzo, invece, cercava sempre una conferma: un continuo "Come stai? Andrà tutto bene?" Sua figlia invece, durante il lungo ricovero in ospedale, faceva colazione con lei online ogni giorno e si rallegrava di avere il papà tutto per sé. Dopo sei settimane, però, aspettava sempre più impazientemente che la mamma tornasse finalmente a casa.

In sua assenza la famiglia si era organizzata perfettamente. Quando Astrid è tornata a casa dall'ospedale, ha dovuto subito chiarire che le cose non sarebbero tornate come prima della malattia. Astrid Di Bella ride: "Si aspettavano che una volta che la mamma fosse tornata, tutto funzionasse come sempre, insomma, che facessi tutto io, come prima. Mia figlia si lamentava: "La mamma sta sempre pigra sul divano." Ma dopo aver chiarita la situazione, tutti sono stati semplicemente fantastici. "Mio marito Stefan in particolare, si è occupato veramente di tutto."

Come ha vissuto Astrid Di Bella la prima ondata di Covid? "All'inizio mi rifiutavo di ascoltare le notizie. Avevo paura di andare nel panico. Alla fine però, devo dire, ho vissuto il lockdown in modo molto positivo. Era come poter recuperare con i miei cari i mesi persi in ospedale. E anche la seconda volta sono riuscita a trarne del positivo. Sono fatta così". ●



Agenda 2021






COMPATTA

EVENTI, CORSI E SERVIZI
DELL'ASSOCIAZIONE TUMORI ALTO ADIGE
DA STACCARE

BOLZANO SALTO SCILIAR

GITA CULTURALE: RATTENBERG IN TIROLO






Partenza per l'Austria e arrivo a Rattenberg dopo circa 2.30 ore di viaggio. La medievale Rattenberg è la più piccola città dell'Austria. Fiorenze per l'artigianato del vetro, vanta una tradizione secolare nella produzione e nella sua lavorazione artistica. Visita della città, dei laboratori e delle botteghe del vetro, del Museo Agostiniano con tesori artistici nel suggestivo ambiente del monastero.

-  **Luogo:** Rattenberg in Tirolo
-  **Data:** sabato 17 aprile 2021
-  **Partenza:** alle ore 7.30 in via Perathoner, alle ore 7.45 via Dalmazia (davanti la chiesa Regina Pacis) Bolzano
-  **Rientro:** Verso le ore 19:00
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari e 30 Euro per soci sostenitori

Prenotazioni: entro il 12 aprile presso l'ufficio di circondario
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio del circondario)
Necessario: tesseramento 2021







INVITO AI COLORI - PITTURA AD ACQUARELLO - TECNICA DELLE VELATURE




Tentare un approccio con la pittura non significa saper dipingere. Il mondo dei colori appartiene ad ognuno: ci circonda in modo vivo nella natura, pulsando nel ritmo delle stagioni o nelle manifestazioni atmosferiche. Ci sorride nel fiorire di un fiore, in un gioco di nuvole, in un brillio sulle cime della montagna. Il mondo dei colori è un po' come in una fiaba, una magia racchiusa in uno scrigno. Basta aprirlo con curiosità, i colori cominciano a danzare. In un gioco di luce ed ombra si incontrano e si separano creando nuovi colori, contrasti forti o sfumature gentili. Questo corso è un invito ad aprire lo scrigno di magici colori. Dipingiamo con i colori ad acquarello, perché attraverso il loro carattere fluente è più facile avvicinarsi alla trasparenza e brillantezza del mondo dei colori.

-  **Luogo:** Via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 1 febbraio al 19 aprile, ogni lunedì, dalle ore 9 alle ore 11
-  **Istruttore:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress. Ci aiuta ad accettare il cambiamento.






-  **Luogo:** SSV, Via Roen 12, Bolzano
-  **Data:** 1° turno: martedì dal 26 gennaio al 27 aprile, dalle 17 alle 18
-  **Istruttore:** Marco Egi
-  **Quota di partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** 2° turno: giovedì dal 28 gennaio al 29 aprile, dalle ore 9 alle ore 10

-  **Istruttore:** Monica Fattor
-  **Quota di partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

GINNASTICA RILASSANTE





Semplici ed armoniosi esercizi aiutano il nostro corpo ad essere sempre più tonico e rigenerato. Questi esercizi si fanno da seduti, in piedi e camminando. Si possono eseguire anche da soli a casa. Gli esercizi corporei sono facili da eseguire e riducono lo stress psicofisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

-  **Luogo:** Via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 27 gennaio al 21 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
-  **Istruttore:** Guido Moser
-  **Quota di partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

GRUPPO DI BALLO






Il ballo fa bene al corpo, ti mantiene allegra/o in salute. La musica fa bene all'anima, lascia i pensieri a casa. Chiudi la porta e stai in compagnia di Anna Maria e di tutti i partecipanti. In base al calendario scolastico vi aspettiamo ogni martedì per ballare insieme.

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** martedì dal 26 gennaio al 13 aprile, dalle ore 17 alle ore 18
-  **Quota di partecipazione:** è gradita un'offerta
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

PELEGRINAGGIO ALLA CHIESETTA DI SANTO SPIRITO IN VALLE AURINA





Partiamo da Bolzano per la Valle Aurina (Pusteria), arriviamo a Casere. Dopo una passeggiata di circa 20 minuti, godendoci la bellezza del Gruppo delle Vedrette di Ries, arriviamo alla chiesetta di Santo Spirito con relativa messa. Pranzo e nel pomeriggio sosta a Lutago, visita al Museo Maranatha con la bella esposizione di presepi.

-  **Luogo:** Valle Aurina
-  **Data:** sabato 29 maggio 2021
-  **Partenza:** alle ore 8.00 via Perathoner, alle ore 8.15 via Dalmazia (davanti alla chiesa regina Pacis) Bolzano
- Rientro:** verso le ore 19:00
-  **Referente:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari; 35 Euro per soci sostenitori

Prenotazione: entro il 20 maggio presso l'ufficio di circondario
Necessario: tesseramento 2021

SCRITTURA CREATIVA





Giocare con le parole e spolverare ricordi. Lasciarsi andare e seguire il flusso dei pensieri con e senza la penna. Parlare, ridere e ascoltare. Due ore con se stessi. Non bisogna essere scrittori per partecipare al corso. Lo scrivere viene in modo del tutto spontaneo e illumina l'anima.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** dal 27 gennaio ogni due settimane, mercoledì tra le ore 17 e le ore 19 (sempre per 2 ore)
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 50,00 Euro per 10 incontri

Necessario: certificato medico o autocertificazione
(da firmare presso l'ufficio di circondario)

CAFÈ LETTURA


Leggere insieme, come ai tempi prima dell'arrivo della televisione. Chi lo desidera può leggere ad alta voce: uguale se è una pagina, un capitolo o cinque minuti, ma si può anche solo ascoltare. Alla fine si condivide e discute quello che si è appena letto. Cosa mi dice? Cosa ho sentito? Che cosa mi ricorda? È bello stare insieme, due ore senza pensare a nulla, senza pensare alla malattia, intorno ad un tavolo, gustando una tisana, un succo di frutta, un pezzettino di torta o un biscotto, ognuno porta qualcosa. Stare insieme in un'atmosfera rilassante, sciogliendo contratture psichiche e fisiche e prendendosi del tempo solo per se stessi.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** dal 3 febbraio ogni due settimane, mercoledì tra le ore 17 e le ore 19
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 50,00 Euro per 10 incontri

Necessario: certificato medico o autocertificazione
(da firmare presso l'ufficio di circondario)


UNA ROSA PER LA VITA

Un segno di amore per il prossimo: offriamo solo rose provenienti da un commercio equo solidale in cambio di un contributo simbolico in denaro. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

-  **Inizio evento a Bolzano, data:** : sabato sera 20 marzo
- domenica 21 marzo - domenica delle Palme 28 marzo -
Pasqua 4 aprile - Festa della mamma 9 maggio

INCONTRI PER LAVORI MANUALI

MANU è un insieme di laboratori artigianali creativi, dove persone di diversa età sono accompagnate da un'esperta nella realizzazione di oggetti utili, belli e creativi secondo le proprie idee. Ciascuno può creare con le proprie mani, nella propria lingua e seguendo il proprio stile. Nei laboratori viene incentivato non solo l'aspetto del lavoro manuale artigianale, ma anche quello sociale, culturale e lo star bene insieme.

-  **Luogo:** MANU – Laboratori aperti Via S. Quirino 20/c, Bolzano

Informazioni presso l'ufficio di circondario tel. 0471 283719

GIORNATA DELL'AMMALATO 11 FEBBRAIO 2021











Il luogo della Santa Messa verrà comunicato in seguito, tramite la segreteria del circondario.

GIORNATA INFORMATIVA PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

Il Circondario di Bolzano Salto Sciliar organizza uno stand per informazioni all'entrata dell'ospedale San Maurizio di Bolzano. La data verrà comunicata in seguito, tramite la segreteria del circondario.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA





Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. La ginnastica in piscina è divertente. In acqua ci si muove in leggerezza e in agilità, portando al proprio corpo benessere.

-  **Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", Viale Trieste, Bolzano
-  **Data:** 1. gruppo dal 27 gennaio al 21 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30 – 12 lezioni;
2. gruppo dal 28 gennaio al 15 aprile, ogni giovedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30 – 10 lezioni
-  **Istruttore:** Marco Egi
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni, 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone
-  **Luogo:** Piscina "Don Bosco", Via Montecassino 1, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Istruttore:** Monica Fattor
-  **Quota di partecipazione:** 20 Euro per 8 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione
(da firmare presso l'ufficio di circondario)

IL MIO NUOVO IO: SUGGERIMENTI DI ESTETICA DURANTE E DOPO LA TERAPIA TUMORALE

Programma di laboratorio di makeup gratuito dedicato a donne di tutte le età, che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio- e/o radioterapiche. Un'esperienza importante che offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** Dermokapil, Via Visitazione 2, Bolzano
-  **Data:** su appuntamento
-  **Referente:** Heinrich Strimmer
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stesse. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario – prima si comincia meglio è.

A partire dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Diventate voi le esperte del vostro seno.

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono fissati tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90–120 min. (con un massimo di 4 partecipanti). Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca ed è rivolto alle donne di ogni fascia di età

Prenotazioni: Centro senologico di Bolzano
tel. 0471 908 950 dal lun. al ven., dalle ore 9 alle ore 12

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Maria Teresa Zanoni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

Prenotazioni: Le prenotazioni si accettano presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719.

DIAGNOSI TUMORALE: „NIENTE È COME PRIMA“

"E adesso come andrà avanti?" La diagnosi di un tumore significa una ferita profonda nella vita personale. Ci si pone questa e molte altre domande e non è facile trovare delle risposte.

Cosa significa questa diagnosi per me?
Cosa è essenziale per me in questo momento?
Come posso elaborare la mia malattia?
Come gestisco i sentimenti?
Cosa succede con la mia famiglia, con i miei figli?
Come e da chi posso ricaricarmi di energia?
Come sarà il mio futuro lavorativo e personale?

Vi invitiamo a riflettere insieme a noi su queste e altre domande.

Gruppo-target: Questa proposta si rivolge in particolare alle donne e agli uomini che hanno appena concluso o stanno per concludere le cure.

Incontri: il primo incontro si svolgerà martedì 19 gennaio dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Ci troviamo ogni due settimane e i prossimi incontri verranno concordati insieme.

Luogo: Via dei Vanga 20, Bolzano

Referenti: Dott.ssa Regina Bogner - consulente psico-oncologica, pedagoga, supervisore
Dott.ssa Monika Kiem, psicologa

Contatto: Dott.ssa. Regina Bogner 347 361 59 45

ASSEMBLEA DEI SOCI 2021

Durante l'assemblea generale dei soci informiamo i nostri soci sulle attività svolte nell'anno passato, sul bilancio e sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

Luogo: Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianato imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano

Data: 10 aprile dalle ore 14:30

GITA PROVINCIALE SOCIALE 2021 A SILANDRO

Data: sabato 15 maggio 2021

Luogo: Val Venosta

Necessario: tesseramento anno 2021

ISCRIZIONI: PRESSO LA SEGRETERIA DELL'UFFICIO DI CIRCONDARIO DI BOLZANO, TEL. 0471 283719

Importante! Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento. Dopo tale data la quota versata non sarà più restituita.

Vi ricordiamo di rinnovare la quota associativa per l'anno 2021

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto-pilota "Fahrtendienst" in collaborazione con l'Associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" è attivo anche nel nostro Circondario. Le socie e i soci che NON vengono accompagnate/i dalla Croce Rossa o dalla Croce Bianca per cure chemioterapiche, radioterapiche etc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria del circondario. Ulteriori informazioni presso la segreteria del circondario: tel. 0471 283 719

Info





**Il nostro Ufficio rimane chiuso dal 22 dicembre 2020 al 6 gennaio 2021.
L'entrata al pubblico è consentita solo su appuntamento e con la protezione di naso e bocca.**

VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

Bressanone

-  **Luogo:** Acquarena, Via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
-  **Data:** 12 gennaio - 13 aprile, ogni martedì, dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 26 febbraio e 6 aprile)
-  **Condizione:** istruttore di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)





Da portare: indumenti da piscina

Numero partecipanti: massimo 15 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

Vipiteno

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 11 gennaio - 12 aprile, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 15 febbraio e 5 aprile)
-  **Condizione:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)

Da portare: indumenti da piscina






Numero partecipanti: massimo 10 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

PITTURARE E SCOPRIRE

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. Impariamo a conoscere il gesto manuale come un importante mezzo espressivo non verbale, a vivere la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare, in un'atmosfera rilassata, una sensazione positiva di vita. Immergendoci liberamente in una ricerca artistica iniziamo assieme il cammino alla scoperta del nostro equilibrio interiore.

-  **Luogo:** sede del circondario, Via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 15 gennaio, 29 gennaio, 12 febbraio, 26 febbraio, 12 marzo, 26 marzo, 9 aprile, 23 aprile, 7 maggio, 21 maggio e 28 maggio ogni venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30
-  **Condizione:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** massimo 8 persone





Da portare: 3 pennelli di setola media grandezza, 1 pennello a punta fine a scelta

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento. Differenti esercizi consentono di ridurre lo stress psico-fisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

Bressanone

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 28 gennaio - 15 aprile, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Condizione:** Saro Scaggiante, Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro





Da portare: abbigliamento da ginnastica e materassino

Numero partecipanti: massimo 10 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 25 gennaio - 20 maggio ogni giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00 (decade 1 aprile)
-  **Condizione:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro





Da portare: abbigliamento da ginnastica e materassino

Numero partecipanti: minimo 6 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

Ortisei/Val Gardena

-  **Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
-  **Data:** da definire, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 15.00
-  **Condizione:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Persona di contatto: Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 796 739

Da portare: abbigliamento da ginnastica e materassino

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

GINNASTICA DOLCE CON ESERCIZI RESPIRATORI

Ascolta il tuo respiro e riporta consapevolmente il tuo pensiero alla mente. Libera così il peso dal tuo petto. Una respirazione consapevole, unita a movimenti dolci, ti insegna a sfruttare il respiro al fine di renderti consapevole e di rilassarti.

Bressanone

- Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
- Data:** 26 gennaio - 27 aprile, ogni martedì, ore 9.00- 10.30 (decade 16 febbraio e 6 aprile)
- Conduzione:** Alena Dubovcova, Naz/Sciaves
- Quota di partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Da portare: calzini antiscivolo e materassino

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

Ortisei

- Luogo:** Via Grohmann 3 Ortisei
- Data:** da definire, ogni lunedì, ore 19.45- 21.00
- Conduzione:** Ruth Carolina Rifesser, Ortisei
- Quota di partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Da portare: calzini antiscivolo e materassino

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Iscrizioni: dal 07 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

MESSA PER LA GIORNATA DEL MALATO

Anche quest'anno avrà luogo la S. Messa ormai tradizionale. Sono invitati tutti i soci, familiari ed accompagnatori.

- Luogo:** chiesa dei Cappuccini, Bressanone
- Data:** giovedì 11 febbraio, ore 17.00

UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore": verranno offerte solo rose provenienti da un commercio equo solidale in cambio di un contributo simbolico in denaro. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

- Luogo:** davanti alle chiese delle varie località del nostro circondario (escluso Val Gardena)
- Data:** Domenica di Pasqua, 4 aprile, dalle ore 9.00

Prego aiutateci a preparare le rose venerdì santo 2 aprile dalle ore 13.00 ed a vendere le rose domenica 4 aprile.

ASSEMBLEA DEI SOCI

- Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianato imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- Data:** 10 aprile dalle ore 14:30

GITA PROVINCIALE

- Luogo:** Val Venosta
- Data:** 15 maggio 2021

GITA PRIMAVERILE IN VAL SARENTINO

- Luogo:** Lago di Valdurna
- Data:** giovedì, 3 giugno, ore 7.30: Partenza da Vipiteno, Parco Nord/Steindl (altri punti di salita durante il percorso)
- Contributo:** 20 euro per soci ordinari, 30 euro per eventuali accompagnatori

Prenotazione e ulteriori informazioni sul programma: dal 15 marzo al 25 maggio presso l'ufficio circondariale di Bressanone, tel. 0472 812 430 con pagamento dell'importo.

GUIDA ALLE ERBE AROMATICHE CON VISITA AL MASO

- Data:** sabato, 26 giugno
- Luogo:** Fundres, camminata di ca. 3 ore
- Numero partecipanti:** massimo 18 persone

Informazioni e iscrizione presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

GITA ESTIVA - TRE FONTANE SANTE A TRAFOI

- Luogo:** Tre Fontane Sante a Trafoi
- Data:** giovedì, 22 luglio, ore 7.00: partenza da Vipiteno, Parco Nord/Steindl (altri punti di salita durante il percorso)
- Contributo:** 20 euro per soci ordinari, 30 euro per eventuali accompagnatori

Prenotazione e ulteriori informazioni sul programma: dal 15 marzo al 15 luglio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 con pagamento dell'importo.

GRUPPI DI AUTO-AIUTO

"Primavera"

Gruppo di auto-aiuto guidato per soci di lingua italiana a Bressanone.

- Località:** sede dell'Associazione, Via Brennero 1, Bressanone
- Data:** dal 21 gennaio, ore 16.00 una volta al mese
- Conduzione:** Marina Bruccoleri, Bressanone

Iscrizioni: presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

"Fidanza"

Gruppo di auto-aiuto per malati di tumore a Ortisei.

- Luogo:** Cafè Terrazza, Ortisei
- Data:** da definire ogni mercoledì dalle ore 15.00 alle ore 16.00

Da contattare: Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 796 739

Iscrizioni: presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

UN AIUTO PER L'ANIMA

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come si potrà rimettersi in carreggiata. Anche i rapporti interfamigliari, con gli amici e con l'ambiente possono mutare, cambiano i criteri e l'immagine di sé.

Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, circondario Val Isarco/ Alta Val Isarco offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psico-oncologico negli ospedali – una consulenza psicologica da psicologhe e psicoterapeute specializzate, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomati.

Ulteriori informazioni presso la sede del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430.

“DA MALATO A MALATO”: UNA RETE DI SOSTEGNO E COMUNICAZIONE

„I dottori sanno meglio di noi qual è il trattamento medico per la nostra malattia. Noi però sappiamo meglio di loro qual è il trattamento migliore per noi in quanto persone” (Ursula Schmidt, fondatrice dell'associazione “Frauenselbsthilfe nach Krebs”)

In questa „rete“ le persone che hanno vissuto una malattia come il cancro condividono le loro conoscenze ed esperienze con i malati appena colpiti da questa patologia.

COME ANDARE AVANTI?

Noi abbiamo già percorso questa strada: da malati o da famigliari. E condividiamo volentieri con voi le nostre esperienze, raccontandovi in tutta sincerità come abbiamo vissuto questa esperienza e descrivendovi le diverse fasi del percorso della malattia. Prendiamo sul serio le vostre domande, angosce e paure perché abbiamo attraversato qualcosa di simile.

I nostri colloqui non possono sostituire né il parere di un medico né la consulenza psicologica offerta da professionisti debitamente formati. Semplicemente descriviamo le nostre esperienze dalla prospettiva del malato. E forse questo vi può essere d'aiuto nelle tante decisioni da prendere.

Ulteriori informazioni presso la sede del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non si corre il pericolo di sbagliare nulla. Controllando il seno una volta al mese si impara a “leggere” il tessuto. Prima si comincia meglio è. Dai 30 anni eseguire l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Il Centro Senologico Bressanone Merano in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e mamazone

offrono dei corsi di autopalpazione. Nella parte pratica sarà effettuata la palpazione corretta su modelli di silicone e su se stessi.

Data: ogni 1° e 3° venerdì del mese

Iscrizioni: Centro Senologico Bressanone-Merano nell'ospedale di Bressanone, tel. 0472 812 595

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto.

Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Tanja Rainer ed Edith Huber esercitano negli ambulatori di Bressanone, Vipiteno e Rio Pusteria. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

Le prenotazioni si accettano nell'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430.

QUOTA ASSOCIATIVA 2021

La quota associativa pari a 10 Euro per l'anno 2021 può essere pagata da gennaio. Potete avvalervi di versamento bancario oppure direttamente presso l'ufficio del circondario. Grazie!

Coordinate bancarie:

Banca Popolare: IBAN - IT 62 L 05856 58220 070570202192
Cassa Raiffeisen della Valle Isarco: IBAN - IT 55 V 08307 58221 000300222534

PER INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE, ISTRUZIONI ED ISCRIZIONI RESTA A DISPOSIZIONE IL NOSTRO UFFICIO DEL CIRCONDARIO DI BRESSANONE CON LA NOSTRA SEGRETARIA CARMEN RICHTER IL LUNEDÌ DALLE 14 ALLE 18 E DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8 ALLE 12.

**TEL. 0472 812 430,
EISACKTAL@KREBSHILFE.IT**



Attualmente tutte le attività sono sospese. Per informazioni contattare l'ufficio del circondario. Tel. 0473 44 57 57.

MERANO BURGRAVIATO

ARTETERAPIA

“L'attenzione dell'arteterapia è rivolta alla decodifica del linguaggio come specchio delle vicende interne e relazionali dell'utente” Achille de Gregorio

La prima fase di ambientazione aiuta a familiarizzare con i materiali che verranno utilizzati e con l'atelier come luogo protetto e con il gruppo. Col tempo verranno trovate e curate l'individuale forma di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciolgono, pensieri ed emozioni diventano comunicabili attraverso l'opera artistica. La raffigurazione visiva e concreta rende condivisibili le immagini e permette di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi.

All'interno di questo spazio protetto è possibile trovare aiuto, grazie ad un percorso guidato e individuale, attraverso l'utilizzo di immagini, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimere e quindi di gestire il malessere. Il percorso guidato e individuale si serve di diversi attrezzi e forme artistiche come grafica, pittura, scultura e mixed media.

- Luogo:** sede del circondario Merano, Via delle Corse 27
- Data:** tutto l'anno ogni mercoledì per 2 ore
- Condizione:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
- Quota partecipazione:** 20 Euro soci ordinari, 25 Euro soci sostenitori

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento.

- Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
- Data:** ogni giovedì, dalle ore 15.30 alle ore 17 (10 volte)
- Condizione:** Jürgen Prantner
- Quota partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Da portare: abbigliamento da ginnastica

Prenotazione: da lunedì a giovedì, dalle ore 9 alle ore 12, Tel. 0473 445 757

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

- Luogo:** piscina Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
- Data:** ogni lunedì dalle ore 10 alle ore 11 e dalle ore 11 alle ore 12 (10 volte)
- Condizione:** Jürgen Prantner
- Quota partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Da portare: abbigliamento da piscina

Prenotazione: da lunedì a giovedì, dalle ore 9 alle ore 12, Tel. 0473 445 757

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

- Luogo:** viene comunicato all'iscrizione
- Data:** viene comunicata all'iscrizione

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il “giusto o sbagliato”, ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario.

Dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci!

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono stabiliti tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90-120 min., con un massimo di 4 partecipanti. Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca ed è per donne di ogni fascia di età.

Prenotazioni:

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 908 950, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 812 580, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 264 151, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 581 333, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

Le terapisti Anna Rita Romagno, Valentina Mamma e Ingeborg Nollet effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Merano e Lana. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

GRUPPO PASSIRIA

„Fidatevi, noi ci siamo!”

Insieme, molte cose sono più facili da sopportare! Si ride e si piange insieme... si condivide il vissuto con l'altro e ci si aiuta reciprocamente, ci si scambia esperienze e si è liberi di essere se stessi! A volte sereni e poi di nuovo giù, in crisi con se stessi, e con il proprio corpo, con la malattia.

Tutto questo arricchisce il gruppo e trasmette la sensazione di non essere soli. Diventate anche voi membri dell'Assistenza Tumori Alto Adige!

Cosa facciamo:

- Sostegno finanziario
- Consulenza legale
- Consulenza psicologica
- Ginnastica ricostitutiva
- Soggiorni di relax
- Gite e incontri
- Servizio trasporto paziente
- Linfodrenaggio

Informazioni Passiria: Erika 348 74 92 604

Annaliese 347 82 24 300

Isabella 349 44 57 515

INFORMAZIONI: UFFICIO DEL CIRCONDARIO MERANO DA LUNEDÌ A GIOVEDÌ, DALLE ORE 9 ALLE ORE 12, TEL. 0473 445 757

Avviso: I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati causa COVID-19. Alla prenotazione verranno date informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati secondo l'anno di malattia.

Soggiorni estivi climatici 2021

L'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai pazienti affetti da tumore, indipendenti ed autosufficienti, soggiorni climatici senza accompagnamento o assistenza. Scopo di questa vacanza è riposarsi e trascorrere del tempo in compagnia. Non esiste un programma dettagliato di attività, quindi ogni partecipante è libero di organizzarsi la giornata/il soggiorno assumendosene la responsabilità.

Condizioni generali per partecipazione e prenotazione

1. Partecipazione

- I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati dell'ATAA, i quali **devono essere autonomi ed autosufficienti** e quindi non soggetti alla necessità di assistenza o accompagnamento. Familiari o accompagnatori non sono ammessi. **La quota associativa per l'anno 2021 deve essere rinnovata.**
- Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5. anno di malattia (incluso 2016). Per cui in caso di **ricaduta** deve essere data comunicazione scritta alla sede centrale di Bolzano **2 (due) settimane** prima dell'inizio delle iscrizioni, consegnando la documentazione ed un attestato del medico **specialista**.
- Soci sottoposti a **chemio/radioterapia** o che hanno terminato la chemio-radioterapia da meno di **2 (due) mesi** dalla partenza del turno sono esclusi dai soggiorni climatici.
- Tutti i partecipanti devono tenere durante il soggiorno un **comportamento educato e rispettoso**. Discrezione, comprensione e rispetto reciproco sono presupposti per la partecipazione e la rimanenza nel gruppo durante il soggiorno.
- L'interruzione del soggiorno senza colloquio precedente con la direzione dell'ATAA avrà come conseguenza un'esclusione di partecipazione a futuri soggiorni.
- Tutti i partecipanti devono, **entro il 23 aprile 2021**, compilare e firmare **l'autocertificazione sullo stato di salute**. Tale autocertificazione viene messa a disposizione presso gli uffici della **sede centrale e dei circondari** e dovrà essere consegnata alla sede centrale. La mancanza dell'autocertificazione o una falsa dichiarazione comportano l'esclusione dal soggiorno.

2. Prestazioni

1. Sono comprese le seguenti prestazioni:

- La sistemazione esclusivamente in **stanza doppia**. La stanza singola viene concessa solo ai soci **laringectomizzati e stomatizzati**. Altre stanze singole vengono concesse solo in caso di particolari handicap, a seconda della disponibilità della struttura. La rispettiva richiesta scritta accompagnata da **certificato di medico specialista** indirizzata al Consiglio Direttivo Centrale deve pervenire **2 (due) settimane** prima dell'inizio delle iscrizioni. I certificati del medico di famiglia/base non vengono considerati.
- vitto e alloggio
- viaggio d'andata e di ritorno in pullman

2. NON sono comprese le seguenti prestazioni:

- sistemazione in stanza singola
- costi per prestazioni extra riguardanti l'alloggio (aria condizionata, frigoriferi, telefono ecc.)

- programmi di intrattenimento, misure di assistenza e cura individuale
- spese per ricoveri ospedalieri, spese mediche (intervento del medico di turno/emergenza, etc...), spese per farmaci, materiale di cura, terapie ecc.
- trasporto di persone o in ambulanza, trasporto extra di ogni tipo (andata, ritorno a causa malattia, ecc.)
- in caso di viaggio d'andata posticipato o viaggio di ritorno anticipato in seguito a malattia con o senza indicazione medica, il trasporto di rientro dovrà essere organizzato direttamente dal partecipante stesso insieme ai propri famigliari. Un rimborso proporzionale della quota di partecipazione o spese di viaggio non sono previste
- assicurazioni di responsabilità verso terzi, di viaggio, di malattia o di infortunio
- prestazioni correlate in caso di decesso
- partecipazione a manifestazioni culturali, visite guidate o gite, biglietti d'entrata per musei/piscine ecc., spese personali
- sostituzione o riparazione di oggetti personali di ogni tipo
- danni per colpa propria e per usura straordinaria

3. Risarcimento dei danni

- Eventuali rivendicazioni di risarcimento danni sull'ATAA e suoi collaboratori da parte dei partecipanti possono essere fatti valere solamente in caso di comportamento colposo o doloso grave da parte dei collaboratori/infermieri.

4. Prenotazioni

- **Esclusivamente telefonicamente** (0471 408785) **da lunedì 01 a venerdì 12 marzo 2021 dalle ore 8:15 alle ore 12:00.**
- In caso di un'eccedenza d'iscrizioni ai turni, l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 26 marzo 2021 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli effettivi iscritti. Tutti **i soci al di fuori del 5. anno di malattia** dovranno informarsi telefonicamente **presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

5. Quota di partecipazione

- deve essere versata **entro il 23 aprile 2021** esclusivamente sul c/c: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000**
- **non si accettano pagamenti in contanti**
- senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione.

6. Prenotazione e recesso

- La prenotazione diventa vincolante con la data del bonifico. Un eventuale recesso può avvenire perciò prima del pagamento o in seguito per iscritto almeno 2 (due) settimane prima della partenza. In tal caso la quota di partecipazione sarà rimborsata per intero. Recessi successivi verranno rimborsati al 100 % della quota versata solo dietro presentazione di un attestato medico, in caso contrario la quota di partecipazione verrà rimborsata al 50 %.

7. Appartenenza anno di malattia

A	entro il 5 (quinto) anno	= Anni 2016, 2017, 2018, 2019, 2020
B	dopo il 5 (quinto) anno	= Anni 2015, 2014, 2013, 2012, 2011
C	dopo i 10 anni	= Anni 2010, 2009, 2008, 2007...ecc.

Descrizione turni

1. Turni generali accessibili a tutti i soci ordinari

I seguenti 5 (cinque) turni vengono solo organizzati con un minimo di 10 partecipanti.

Cosa	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	giorni
1 Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	25.05.2021 – 06.06.2021	250 €	375 €	605 €	12
2 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	25.05.2021 – 06.06.2021	250 €	375 €	595 €	12
3 Montagna	S. Martino Casies	Hotel Waldruhe	25.08.2021 – 04.09.2021	210 €	315 €	740 €	10
4 Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	23.08.2021 – 04.09.2021	250 €	375 €	735 €	12
5 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	30.08.2021 – 11.09.2021	250 €	375 €	595 €	12

2. Turno solo per mamme/papà ammalati con figli

La durata del turno è di 12 giorni. A questo turno possono partecipare le madri / i padri ammalati coi figli (massimo 17 anni) ed un eventuale accompagnatore. **Richieste extra di ogni tipo devono essere fatte alla sede centrale per iscritto almeno 2 (due) settimane prima dell'iscrizione.** La quota di partecipazione dell'accompagnatore viene pagata direttamente all'albergo, mentre la prenotazione viene effettuata tramite il nostro ufficio.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	Bambino
Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	21.06.2021 - 03.07.2021	250 €	375 €	735 €	125 €

3. Turno esclusivamente per laringectomizzati - Cure iodiche

I costi per le cure termali sono a carico dell'AS, mentre i costi per il soggiorno alberghiero vengono parzialmente assunti dall'associazione. **Ricordiamo inoltre che le cure iodiche devono essere fatte.** Supplemento per la stanza singola e per la stanza doppia uso singola sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'Associazione Mutilati della Voce. Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente alla **signora Liana 348 74 56 973.**

Cosa	Giorni	Luogo	Hotel	Periodo	Quota
Mare	14	Rimini	Hotel Regina	2 settimane nel mese di maggio	250 €

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 23 aprile 2021 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

Beneficiario: Assistenza Tumori Alto Adige Via Marconi 1b 39100 Bolzano

Cassa di Risparmio IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000

Importo €

Causale pagamento: Soggiorni estivi 2021 **indicare il turno**

Per la ricezione dell'ordine: Data, timbro e firma

Nome del partecipante

Via

Luogo

ALTA PUSTERIA

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e ci insegna ad accettare il cambiamento.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** gennaio/febbraio 2021, la data sarà comunicata
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardio-circolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

- 📍 **Luogo:** Acquafun, San Candido
- 📅 **Data:** da mercoledì, 10 febbraio 2021 dalle ore 8.30 alle ore 9.30
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

PITTURA TERAPEUTICA

Il bisogno di esprimere con linguaggi non verbali ciò che è dentro di noi è un'esigenza reale. Le parole a volte non riescono a descrivere le emozioni che premono con forza e hanno bisogno di essere esterne, non importa in quali forme. Come abbiamo più volte sottolineato l'obiettivo non è mai stato la ricerca dell'artista, del nuovo talento pittorico.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** gennaio/febbraio 2021, la data sarà comunicata
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

PELEGRINAGGIO DOBBIACO – SANTA MARIA

Pregando insieme raggiungeremo la chiesa di Santa Maria.

- 📍 **Luogo d'incontro:** davanti l'ufficio del circondario di Dobbiaco, ore 13.30
- 📅 **Data:** giovedì, 18 marzo 2021

LAVORARE COL LEGNO DI PINO

Dal profumato legno di pino lavoreremo oggetti di decorazione ed utilizzo.

- 📍 **Luogo:** officina a Santa Maria con Hans Jud
- 📅 **Data:** 3 unità da fine marzo, la data sarà comunicata

PELEGRINAGGIO O SENTIERO SPIRITUALE

- 📍 **Luogo:** sarà comunicato
- 📅 **Data:** maggio 2021, la data sarà comunicata

ROSARIO DI MAGGIO NELLA CHIESA DI DOBBIACO

Nel mese di maggio dedicato alla Madonna affideremo, con le nostre preghiere e i nostri canti, le nostre preoccupazioni e pensieri a Maria, Madre di Dio.

- 📅 **Data:** sarà comunicata, ore 18.00

PRATI E GIARDINI FIORITI CON LA GIUSTA SCELTA DEI SEMI

Come posso realizzare zone fiorite, un prato, il mio giardino in modo tale da renderlo attrattivo per le api e altri insetti? Come posso tener conto delle biodiversità e delle necessità alimentari di ogni specie animale?

- 📍 **Luogo:** sarà comunicato
- 📅 **Data:** aprile/maggio 2021, la data sarà comunicata

ASSEMBLEA DEI SOCI

- 📍 **Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianato imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- 📅 **Data:** 10 aprile dalle ore 14:30

GITA PROVINCIALE SOCIALE

- 📍 **Luogo:** Val Venosta
- 📅 **Data:** 15 maggio 2021

18. CORSA DI BENEFICENZA – 10. MARCIA DI BENEFICENZA

In collaborazione con l'associazione Luchs di Dobbiaco organizzeremo la 18° corsa di beneficenza e la 10° marcia di beneficenza.

- 📍 **Luogo:** Partenza: Carbonin (incrocio Misurina)
- 📅 **Data:** sabato, 5 giugno 2021

Iscrizioni: nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972 800 o da Ida, Tel. 335 121 1392

„UN FIORE PER LA VITA”

La tradizionale azione „Un fiore per la vita” verrà nuovamente organizzata e i mazzolini benedetti saranno distribuiti in cambio di una piccola offerta dopo le SS. Messe. A tutti coloro che materialmente si occupano della realizzazione di questa azione e a tutti quelli che lasceranno le loro offerte va il nostro più sentito “grazie”.

- 📍 **Luogo:** dopo le SS. Messe nelle parrocchie del nostro circondario
- 📅 **Data:** 15 agosto – Ferragosto

MASSAGGIO AL MIELE

Con il massaggio al miele la forza vitale del miele delle api si trasferisce direttamente sulla pelle e rinforza il nostro organismo. Attraverso l'azione delle mani vengono espulse le scorie e le tossine che si trovano nel nostro corpo, contribuendo a mantenerlo in salute e ad allontanare spossatezza e affaticamento dovuti a stress, all'età, alle malattie, agli effetti di chemio e radio terapie, a tensioni e nervosismo, irrequietezza ma anche per dare sollievo a stati dolorosi.

Informazioni: nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972800 o da Frida Oberhammer, Tel. 348 0131214

TRASFORMAZIONI DELLA CERA DELLE API IN RIMEDI PER IL BENESSERE GENERALE

Produzione di:

- Compresse di cera d'api come supporto per il corpo, contro la tosse, la bronchite, per prevenire il raffreddore, per rilassarsi dopo una giornata stressante, per favorire il sonno e garantiscono un benessere generale.
- Panni di cotone con cera d'api per evitare sprechi.
- Fondere e realizzare candele di cera d'api.

Informazioni: nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972800 o da Hubert Oberhammer, Tel. 348 9724134 o da Ida, Tel. 335 1211392
Numero limitato di partecipanti!

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico e di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. La terapeuta Renate Trafoier effettua il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo. Su richiesta possono essere fatti interventi a domicilio.

- ☐ **Data:** Orario di terapia
lunedì, dalle ore 8.30 alle ore 13.30
martedì, dalle ore 8.00 alle ore 13.00 (Monguelfo-Tesido)
mercoledì, dalle ore 8.00 alle ore 12.00
giovedì, dalle ore 8.30 alle ore 14.30

Prenotazioni: presso l'ufficio del circondario a Dobbiaco, Tel. 0474 972 800

RESTIAMO A VOSTRA DISPOSIZIONE PER FORNIRVI ULTERIORI DETTAGLI SU CORSI ED EVENTI. VI PREGHIAMO DI RICORDARE CHE PER PARTECIPARE AI SUDDETTI È NECESSARIO ISCRIVERSI PRESSO L'UFFICIO DEL CIRCONDARIO, TEL. 0474 972800 O TRAMITE E-MAIL A OBERPUSTERTAL@KREBSHILFE.IT

Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!
A causa della momentanea situazione causata da Covid-19 cambiamenti di programma o cancellazioni potrebbero essere possibili e saranno comunicati in tempo.

BASSA PUSTERIA

GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2ª VITA"

Il gruppo crea un ambito protetto e sereno per affrontare meglio la malattia. Importanti punti base del lavoro sono: miglioramento del comportamento salutare e della qualità di vita, informazioni tramite brevi relazioni, esercizi, giochi di ruolo o consigli per la tutela del benessere, il tutto per rinforzare la salute fisica e psichica.

- 📍 **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37
- 📅 **Data:** a partire da lunedì 11 gennaio, dalle ore 17 alle ore 19.30, ogni tre settimane
- 👤 **Condizione:** dott. Anton Huber e dott.ssa Christine Centurioni, psicooncologi
- 💶 **Quota di partecipazione:** 120 Euro per la prima parte dell'anno

SCRIVERE COME TERAPIA

Se riusciamo a dare parole ai nostri sentimenti, questi diventano tangibili, ogni persona ha un proprio linguaggio interiore, con il quale riesce ad esprimere la propria anima. Il corso dà la possibilità di conoscersi meglio, di trovare la propria creatività o di lavorare su episodi della propria biografia con l'assistenza psicologica.

- 📍 **Luogo:** Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala 4.69
- 📅 **Data:** primo incontro venerdì 15 gennaio (6 volte), dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- 👤 **Condizione:** Michaela Falkensteiner (metodica) e dott. Anton Huber (psicologo)
- 💶 **Quota di partecipazione:** 50 Euro per il primo semestre

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

Appena la situazione generale ce lo permetterà, organizzeremo i corsi di ginnastica in acqua come di consueto. Chi è interessato ce lo faccia sapere e noi li contatteremo all'inizio del corso.

Brunico (se possibile!)

- 📍 **Luogo:** piscina del centro "Trayah" a Brunico
- 👤 **Condizione:** Dagmar Thaler
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €

Riscone

- 📍 **Luogo:** piscina Cron4
- 👤 **Condizione:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €

Campo Tures

- 📍 **Luogo:** piscina Cascade
- 👤 **Condizione:** Nicole Fuchsbrugger
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

GRUPPO DI PITTURA "SCHMETTERLINGE - FARFALLE"

Noi dipingiamo – dipingiamo per liberare la nostra anima, voliamo sulle ali dei colori e della libertà – non ci sono alti né bassi, dipingiamo e ci lasciamo cadere nel mondo infinito dei colori.

- 📍 **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), Via Vecchia 6
- 📅 **Data:** dal 13 gennaio ogni mercoledì, dalle ore 8.30 alle ore 11.30 (10 lezioni)
- 👤 **Conduzione:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 3 persone

INCONTRI PER LAVORI MANUALI

Ci incontriamo per scambiare le nostre abilità nei lavori manuali, per condividere il nostro piacere di lavorare a mano e per confezionare, in piacevole compagnia, oggetti carini.

- 📍 **Luogo:** sede di circondario Bassa Pusteria
- 📅 **Data:** primo incontro martedì 19 gennaio, dalle ore 14.30 alle ore 16, ogni due settimane
- 👤 **Conduzione:** Christine Terzer Unterberger

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento. Differenti esercizi consentono di ridurre lo stress psicofisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intenso.

Appena la situazione generale ce lo permetterà, organizzeremo il corso di ginnastica Chi è interessato ce lo faccia sapere e noi li contatteremo all'inizio del corso.

- 📍 **Luogo:** sarà comunicato a inizio corso
- 📅 **Data:** sarà comunicata a inizio corso
- 👤 **Conduzione:** Hélène Möller, fisioterapista
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

LABORATORIO DELL'ARGILLA

Imparare uno dei mestieri manuali più antichi del mondo che coinvolge tutti i sensi. Dare forma all'argilla e costruire un oggetto rilassa e fa trovare la pace.

- 📍 **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo) a Brunico, Via Vecchia 6 (massimo 8 partecipanti)
- 📅 **Data:** dal 1° marzo, ogni lunedì, dalle ore 14 alle ore 16.30 (8 lezioni)
- 👤 **Conduzione:** Heidi Unterberger
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero partecipanti:** massimo 8 persone

LABORATORIO DEL LEGNO

Inoltrandosi nella scultura del legno si scopre se stessi tra idee e realizzazione, ispirazione e artigianato. Il legno consente di distanziarsi dalle quotidianità e di tuffarsi in un nuovo mondo.

- 📍 **Luogo:** laboratorio di Heidi Unterberger a Brunico (massimo 4 partecipanti)
- 📅 **Data:** dal 3 marzo, ogni mercoledì, dalle ore 14 alle ore 17 (8 lezioni)
- 👤 **Conduzione:** Heidi Unterberger
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 €

GIORNATA DEL MALATO

Celebriamo la giornata mondiale del malato con una Santa Messa nella Chiesa dei Cappuccini a Brunico alle ore 9 e in seguito con una piccola colazione davanti alla chiesa. La giornata è stata istituita da Papa Giovanni Paolo II nel 1993.

- 📍 **Luogo:** Chiesa dei Cappuccini a Brunico
- 📅 **Data:** giovedì 11 febbraio alle ore 9.00

UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore": Verranno offerte solo rose provenienti da un commercio equo solidale in cambio di un contributo simbolico in denaro.

- 📍 **Luogo:** davanti alle chiese nelle località del circondario
- 📅 **Data:** domenica di Pasqua 4 aprile

SEMINARIO DI TRAINING DELLA SALUTE (IN LINGUA TEDESCA)



Un seminario di 3 giorni, rivolto a persone malate di cancro, familiari, amici ed interessati. Nel nostro seminario di training alla salute rivolgeremo la nostra attenzione alle misure di incremento della salute. Cambiamento dello stile di vita, attivazione dell'autoguarigione, un efficiente management della paura, gestione adeguata dello stress e il benefico effetto del rilassamento - di questo ci occuperemo per 3 giorni, concentrandoci sulla salute e non sulla malattia!

- 📍 **Luogo:** Hotel Alpenrose, Mantana, San Lorenzo; Si prega di prenotare la camera (tel. 0474 403 149)
- 📅 **Data:** da venerdì 9 aprile fino a domenica 11 aprile, si richiede la partecipazione costante per tutta la durata del seminario, il pernottamento è consigliato
- 👤 **Conduzione:** Dott.ssa Christine Centurioni
Altri relatori sono previsti
- 💰 **Quota partecipazione:** 100 Euro per il seminario + aggiunta delle spese d'albergo



ASSEMBLEA DEI SOCI

- 📍 **Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianato imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- 📅 **Data:** 10 aprile 2021 con inizio alle ore 14.30

GITA PROVINCIALE SOCIALE

-  **Luogo:** Val Venosta
-  **Data:** 15 maggio 2021




PELLEGRINAGGIO

-  **Luogo:** da fissare
-  **Data:** mercoledì 2 giugno

*Informazioni e iscrizione presso l'ufficio del circondario,
Tel. 0474 551 327*

VISITA ALLA DISTILLERIA BERGILA




Uno specialista per erbe e oli di tutti i tipi si trova a Issengo. Il giardino delle erbe è creato secondo le regole del calendario lunare. Qui germogliano erbe e fiori, tutti coltivati biologicamente. La distilleria dell'olio di pino di Bergila si trova nelle vicinanze.

-  **Luogo:** Distilleria Bergila, Issengo, Falzes
-  **Data:** venerdì 2 luglio
-  **Condizione:** Veronika Trojer

*Il punto d'incontro sarà annunciato al momento della registrazione.
offriamo carpooling da Brunico*

METODO KNEIPP




L'acqua come rimedio – questa idea è stata sviluppata dal parroco Sebastian Kneipp oltre 100 anni fa. La nostra terapeuta Edith ci spiegherà gli effetti benefici dell'acqua fredda e come praticare i metodi Kneipp.

-  **Luogo:** Percorso Kneipp di Villa Bassa
-  **Data:** giovedì 22 luglio
-  **Istruttore:** Edith Huber, terapeuta dell'Assistenza Tumori

Andiamo in treno fino a Villabassa e proseguiamo a piedi fino al parco Kneipp. Iscrizioni all'ufficio del circondario, tel. 0474 551 327!

GRIGLIATA DELLA SEZIONE BASSA PUSTERIA

Possiamo raggiungere Haidenberg sia a piedi che in macchina. Alla prenotazione riceverete le informazioni su quando e da dove partiremo.

-  **Luogo:** Villaggio alpino Haidenberg, S. Stefano presso S. Lorenzo
-  **Data:** mercoledì 15 settembre
-  **Quota partecipazione:** 15 Euro





UN AIUTO PER L'ANIMA

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come ci si potrà rimettere in carreggiata. Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi offriamo ai nostri soci – in aggiunta all'aiuto psicooncologico negli ospedali – una consulenza psicologica da psicologhe e psicoterapeute appositamente formate. L'offerta è

rivolta ai soci e loro familiari ed è gratuita. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.





IL NUOVO IO: WORKSHOP DI TRUCCO DOPO O DURANTE LE TERAPIE TUMORALI

Workshop di trucco offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** sede del circondario
-  **Data:** una volta al mese su prenotazione
-  **Condizione:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

GRUPPO DI MUTUO AUTO AIUTO "DER BAUM – ATTIVI DOPO IL TUMORE ALLA PROSTATA"



Il carcinoma alla prostata è il carcinoma più frequente negli uomini sopra i cinquant'anni. I gruppi mutuo auto aiuto accompagnati da uno psicologo sono un aiuto importante e molto valido per superare questa situazione difficile.

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica
-  **Data:** ogni primo martedì del mese, dalle ore 18 alle 20
-  **Condizione:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro all'anno

Iscrizione direttamente dal Dr. Hartmann Aichner (Tel. 348 355 8655) o Dr. Anton Huber (Tel. 0474 581 805)

CUSCINI A FORMA DI CUORE: UN SOSTEGNO IN TEMPI DIFFICILI

Confezioniamo cuscini colorati a forma di cuore per donne operate di tumore al seno. In situazioni di riposo o durante la guida in macchina il cuscino allieva il dolore delle cicatrici.

-  **Luogo:** sede di circondario Bassa Pusteria Brunico
-  **Data:** da concordare

INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio dell'Assistenza Tumori di Brunico per un appuntamento.

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapeute Agatha Pallhuber e Elisabeth Schwingshackl effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Brunico, di Campo Tures e di Pedraces. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.





Prenotazione: presso l'ambulatorio di Brunico, tel. 0474 550320

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI PER TUTTE LE ATTIVITÀ:
UFFICIO DI CIRCONDARIO, TEL. 0474 551 327**

OLTRADIGE-BASSA ATESINA





ARTE-TERAPIA DEL COLORE SECONDO IL METODO STELLA MARIS

Il percorso di arte-terapia ad indirizzo antroposofico è volto ad attivare le risorse espressive individuali, ad offrire una nuova esperienza creativa che permetta attraverso la tecnica dell'acquerello di comprendere la propria situazione interiore in maniera più oggettiva. Il metodo Stella Maris nello specifico mostra il rapporto tra colore e sentimento e la loro relazione con la forza di volontà. L'utente viene sollecitato amorevolmente lungo il percorso a vivere più consapevolmente il rapporto con se stesso e con la propria biografia, identificando e sciogliendo le tensioni e i nodi che la rendono unica e inimitabile, attraverso un approccio non verbale.

-  **Luogo:** Egna, Sala riunioni sede Assistenza Tumori
-  **Data:** primavera – da concordare
-  **Referente:** Emanuela Laurenti
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 incontri

GINNASTICA DI MANTENIMENTO



Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** Sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** a partire dal 13 gennaio, ogni mercoledì dalle ore 15.45 alle ore 16.45 (10 unità)
-  **Condizione:** Bernardette Morandell
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Iscrizione: entro venerdì 8 gennaio 2021

GINNASTICA SOFT (QI GONG)



Il Qi Gong è un'antica disciplina cinese che con movimenti lenti, esercizi di respirazione e concentrazione, offre diversi benefici al nostro corpo ed anche alla mente.



-  **Luogo:** sala UDAE; Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** a partire dal 18 gennaio, dalle ore 17:15 alle ore 18:45 (10 volte)

Prenotazioni ed altre info presso l'ufficio di circondario
Da portare: abbigliamento comodo e calzetti caldi

CORSO DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE

Gli ammalati di tumore sono sottoposti in modo particolare a forte stress, che può essere causato dalla diagnosi stessa, dalle terapie o anche successivamente nella vita quotidiana. Ci sono diverse tecniche, attraverso la respirazione cosciente, la musica, ecc., che possono dissolvere le tensioni interiori e le paure che ne derivano, interrompere i pensieri fissi e riuscire a riposare mentalmente. È scientificamente provato che, attraverso il rilassamento, il nostro sistema nervoso passa alla "modalità di recupero", ricaricando, in modo automatico, corpo e spirito di nuova forza ed energia.

-  **Luogo:** Sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** mercoledì, a partire dal 20 gennaio,

- dalle ore 17.30 alle ore 18.45 (6 volte)
-  **Coach:** Martina Puentes
-  **Quota di partecipazione:** 15 Euro



Da portare: materassino, coperta, piccolo cuscino, calzetti caldi, abbigliamento comodo

Iscrizioni: entro venerdì 8 gennaio

Informazioni: autocertificazione (solo per la prima iscrizione) nell'ufficio del circondario.

29. GIORNATA DELL'AMMALATO

Festeggiamo insieme la S. Messa celebrata da Padre Markus e poi ci troveremo al refettorio del convento per una colazione.


-  **Luogo:** Convento Frati Cappuccini, Via Bolzano 2, Egna
-  **Data:** giovedì 11 febbraio, ore 9.00

Iscrizioni: entro martedì 9 febbraio



Per la colazione occorre prenotarsi, i posti sono limitati.

UNA ROSA PER LA VITA

Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

-  **Data:**
Domenica di Pasqua 4 aprile 2021 nei seguenti paesi: Aldino, Anterivo, Appiano, Cornaiano, Bronzolo, Cortaccia, Caldaro paese e lago, Egna, Laghetti, Laives, S. Giacomo, Montagna, Ora, Redagno, Salorno, Termeno, Trodena e Vadena. Alla **Festa della Mamma** 9 maggio 2021 a Pineta di Laives, Cortina e Magrè

PELEGRINAGGIO A PIETRALBA SANTA MESSA ORE 15.00





-  **Luogo:** Santuario di Pietralba - Nova Ponente
-  **Data:** mercoledì 5 maggio

Iscrizioni: entro venerdì 30 aprile

Andremo con l'autobus di linea SAD.

GITA DEL CIRCONDARIO A CISON DI VALMARINO (TV)

"Uno dei borghi più belli d'Italia" con visita al CASTELBRANDO e ad una CANTINA DI PROSECCO

-  **Luogo:** Cison di Valmarino (Tv)
-  **Data:** domenica 6 giugno
-  **Partenza:** ore 7.30 dal distributore Q8 di Egna
-  **Contributo:** 25 Euro per i soci ordinari – gli accompagnatori pagano l'importo di ca. 40 Euro

Programma: strada facendo faremo merenda, ore 12:30 pranzo in un ristorante tipico della zona. Cison di Valmarino è stata premiata con la "Bandiera arancione" per i suoi vari monumenti di valore, fruibili e ben conservati, e per il centro storico caratteristico. Alle ore 17.00 ca. rientro verso casa.

Prenotazioni: entro venerdì 21 maggio

ASSEMBLEA DEI SOCI

- Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianato imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- Data:** 10 aprile dalle ore 14:30

GITA PROVINCIALE SOCIALE

- Luogo:** Val Venosta
- Data:** 15 maggio 2021

GITA ALLA MALGA CISLON

Dopo la S. Messa all'aperto che si terrà verso le ore 11.00 pranziamo insieme con luganeghe, polenta, formaggio, insalata di cappuccio e dessert.

- Luogo:** Malga Cison nei pressi di Trodena
- Data:** giovedì 8 luglio
- Partenza bus:**
alle ore 9.00 - Ora, fermata "Molino"
alle ore 9.15 - Egna, distributore Q8
- Quota di partecipazione:** 15 Euro per i soci ordinari, 25 Euro per gli accompagnatori, su ogni tavola c'è una bottiglia di vino e dell'acqua. Ulteriori bevande vanno pagate a parte.

Iscrizioni: entro mercoledì 30 giugno

SOGGIORNO ALLA CANONICA DI FAVOGNA DI SOTTO

- Luogo:** Canonica di Favogna di Sotto, Comune di Magrè s.s.d.V., altezza ca. 1.000 mt.
- Data:** da lunedì 19 luglio a lunedì 26 luglio con arrivo dalle ore 16.00
- Quota di partecipazione:** 100 Euro per i soci ordinari, 250 Euro per gli accompagnatori

Attenzione: ognuno si deve portare lenzuola, copri-piumino (140x200 cm) federa cuscino (60x80 cm) ed asciugamani. Non dimenticare i medicinali usuali.

Iscrizioni: entro venerdì 2 luglio

POMERIGGIO AL PERCORSO KNEIPP DI TRODENA CON MERENDA

"Tutto quello che ci serve per restare in buona salute, ce lo ha regalato in abbondanza la natura" Sebastian Kneipp
La signora Brigitte ci spiegherà gli effetti dell'acqua fredda e come eseguire la terapia Kneipp.

- Luogo:** percorso Kneipp a Trodena
- Data:** giovedì 5 agosto, ci troviamo alle ore 14.00 presso il percorso Kneipp

Prenotazioni: entro venerdì 30 luglio

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Il terapeuta Lorenzo Maito eroga il servizio di linfodrenaggio negli ambulatori di Laives, Caldaro e Egna.

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

Presso il nostro circondario è presente un servizio di volontari per il trasporto degli ammalati verso le strutture sanitarie provinciali e non, per radio- e chemioterapia.

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI PRESSO L'UFFICIO DI CIRCONDARIO

EGNA, LARGO CESARE BATTISTI 6

TEL. 0471 820466

UEBERETSCH-UNTERLAND@KREBSHILFE.IT

I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati causa COVID-19. Alla prenotazione verranno date informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati secondo l'anno di malattia.

Per poter partecipare ai corsi bisogna firmare un'autocertificazione che ha validità tutto l'anno.

Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o gite va versata al momento dell'iscrizione.

Nel caso in cui non possiate partecipare Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!





Avviso: corsi, gite e manifestazioni potranno essere annullati, anche all'ultimo momento, qualora le disposizioni sanitarie non consentano il loro svolgimento

**L'ufficio resta chiuso
dal 15 al 28 marzo
2021**

VAL VENOSTA

UNA SCHIENA IN SALUTE

Grazie a specifici programmi d'allenamento è possibile prevenire disturbi alla schiena e altre limitazioni di movimento.

-  **Luogo:** palestra Göflan, Silandro
-  **Data:** da lunedì 11 gennaio, dalle ore 18.15 alle ore 19.15
-  **Conduzione:** Devid Trenkwalder
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)






Da portare: indumenti da ginnastica

Prenotazioni: Ufficio di Silandro, Tel. 0473 621721

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema circolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

Malles






-  **Luogo:** piscina di Malles
-  **Data:** da venerdì 08 gennaio dalle ore 14.15 alle 15.15
-  **Conduzione:** Maria Belopotocanova
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** min. 10 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Da portare: indumenti da piscina, scarpette in gomma

Prenotazioni: Ufficio di Silandro, Tel. 0473 621721

Silandro

-  **Luogo:** piscina della "Lebenshilfe" a Silandro
-  **Data:** da mercoledì 13 gennaio, dalle ore 17 alle ore 18
-  **Conduzione:** Waltraud Lunger
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** max. 8 persone





Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Da portare: indumenti da piscina, scarpette in gomma

Prenotazioni: Ufficio di Silandro, Tel. 0473 621721

IN FORMA CON SIMONE

Leggeri esercizi per rinforzare e migliorare la percezione del nostro corpo.





-  **Luogo:** palestra della scuola elementare di Corces
-  **Data:** da giovedì 14 gennaio dalle ore 17.30 alle ore 18.30
-  **Istruttrice:** Simone Spechtenhauser
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

Da portare: indumenti sportivi



Prenotazioni: Ufficio di Silandro, Tel. 0473 621721

PASSEGGIATA INVERNALE A SOLDA

-  **Luogo:** Solda
-  **Guida escursionistica:** Cornelia Knoll
-  **Data:** 23 gennaio
-  **Quota di partecipazione:** 20 €

Prenotazioni ed altre info presso l'ufficio di circondario di Silandro, Tel. 0473 621721

GIORNATA DELL'AMMALATO



-  **Luogo:** Santa Messa nella chiesa di Lourdes a Lasa
-  **Data:** martedì, 09 febbraio

UNA ROSA PER LA VITA



Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore

-  **Data:** Domenica di Pasqua, 04 aprile 2021

ASSEMBLEA DEI SOCI



-  **Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianato imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 10 aprile dalle ore 14:30

GITA PROVINCIALE SOCIALE

-  **Luogo:** Val Venosta
-  **Data:** 15. maggio 2021

INSIEME; L'UNO PER L'ALTRO

Lavori manuali, feltro, pitturare, ceramica, fare delle escursioni a piedi, scrivere ecc. Possiamo imparare insieme a sviluppare le nostre capacità.

-  **Luogo:** ufficio del circondario di Silandro
-  **Data:** il primo mercoledì di ogni mese, alle ore 15.00

PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

Vi invitiamo alla preghiera per gli ammalati nella cappella dell'ospedale di Silandro al 5° piano

-  **Data:** ogni secondo lunedì dalle ore 19 alle ore 20

TESTAMENTO BIOLOGICO

Quando si parla di testamento biologico si affrontano questioni molto delicate e personali. Consulenza con il dott. Hermann Zingerle a Silandro e a Malles.

Prenotazioni ed altre info presso l'ufficio di circondario di Silandro, Tel. 0473 621721


GRUPPO DI AUTO-AIUTO - IMPARARE A GESTIRE LE SITUAZIONI DIFFICILI IN UN GRUPPO

Affrontare la diagnosi e una vita insieme con la malattia: i gruppi di auto-aiuto offrono uno scambio di esperienze con le persone colpite, danno consigli, forniscono assistenza e sono una preziosa aggiunta alla competenza medica. Per informazioni ed iscrizione contattare l'ufficio circondariale durante l'orario d'ufficio.

INCONTRARE L'ALTRO

Un luogo dove soffermarsi - prendersi del tempo per l'anima. Terapia d'arte, terapia di scrittura, ascoltare musica, incontrare persone, un momento per se stessi, leggere riviste specializzate e altro ancora.

 **Luogo:** Ufficio del circondario, via Ospedale 13

 **Data:** durante l'orario d'ufficio

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il circondario Val Venosta in collaborazione con l'associazione "AFB - Handi Car Cooperativa Sociale" offre ai propri soci ordinari un servizio di trasporto verso tutte le strutture sanitarie provinciali e non, per radio- chemioterapia, altre terapie, visite mediche e altro. Per prenotare questo servizio basta telefonare all'ufficio di Silandro, tel. 0473 621 721.

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

La terapeuta Ingeborg Nollet eroga questo servizio negli ambulatori di Silandro, Laces e Prato allo Stelvio.

Ambulatorio Silandro: lunedì, dalle ore 14 alle ore 18

Ambulatorio Laces: giovedì, dalle ore 14 alle ore 18

Ambulatorio a Prato allo Stelvio: martedì, dalle ore 8.30 alle ore 12 e dalle 13 alle ore 18, giovedì dalle ore 8 alle ore 12.

*Per **informazioni** contattare l'ufficio del circondario durante l'orario d'ufficio.*

IL PAGAMENTO DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER I VARI EVENTI VA VERSATO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE PER I CORSI COME PER LE GITE.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONE PRESSO L'UFFICIO DI CIRCONDARIO 0473 621 721

ASSEMBLEA PROVINCIALE DEI SOCI

In occasione dell'Assemblea Generale dei soci informiamo i nostri soci, tra l'altro, sulle attività dell'anno scorso, sul bilancio e sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Il bilancio e tutte le altre informazioni sono disponibili in tutti gli uffici di circondario, saranno accessibili sul sito web e sui social media dell'Associazione e verranno pubblicati su due quotidiani altoatesini del rispettivo gruppo linguistico.

Traduzione simultanea in italiano

Data: sabato, 10 aprile dalle ore 14.30

Luogo: Confartigianato - APA, in via di Mezzo ai Piani 7 a Bolzano

Ordine del giorno

1. Saluto della Presidente
2. Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
3. Breve intervento degli Ospiti d'Onore
4. Relazione del Consiglio Direttivo
5. Relazione dell'Organo di controllo
6. Approvazione del bilancio al 31.12.2020 e delle relative relazioni
8. Comunicazioni varie

CONTATTI

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Marconi, 1b | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 33 48
info@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19

Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa, 4 | 39050 Fiè allo Sciliar
Tel. +39 0471 28 37 19

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Fax +39 0471 82 04 66
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro
Tel. +39 0471 82 04 66

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57
meran-burggrafenam@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana, Via Andreas Hofer, 2 | 39011 Lana

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰

Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 73 66 41

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

Villa Elsa, Via Andreas Hofer, 25 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers, 19 | 39032 Campo Tures
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Frazione di Badia
Tel. +39 0474 55 03 20

ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00
oberpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio Dobbiaco

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00

Ambulatorio Monguelfo Tesido

Via P.-Johann-Schwingshackl, n. 1
39035 Monguelfo Tesido

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

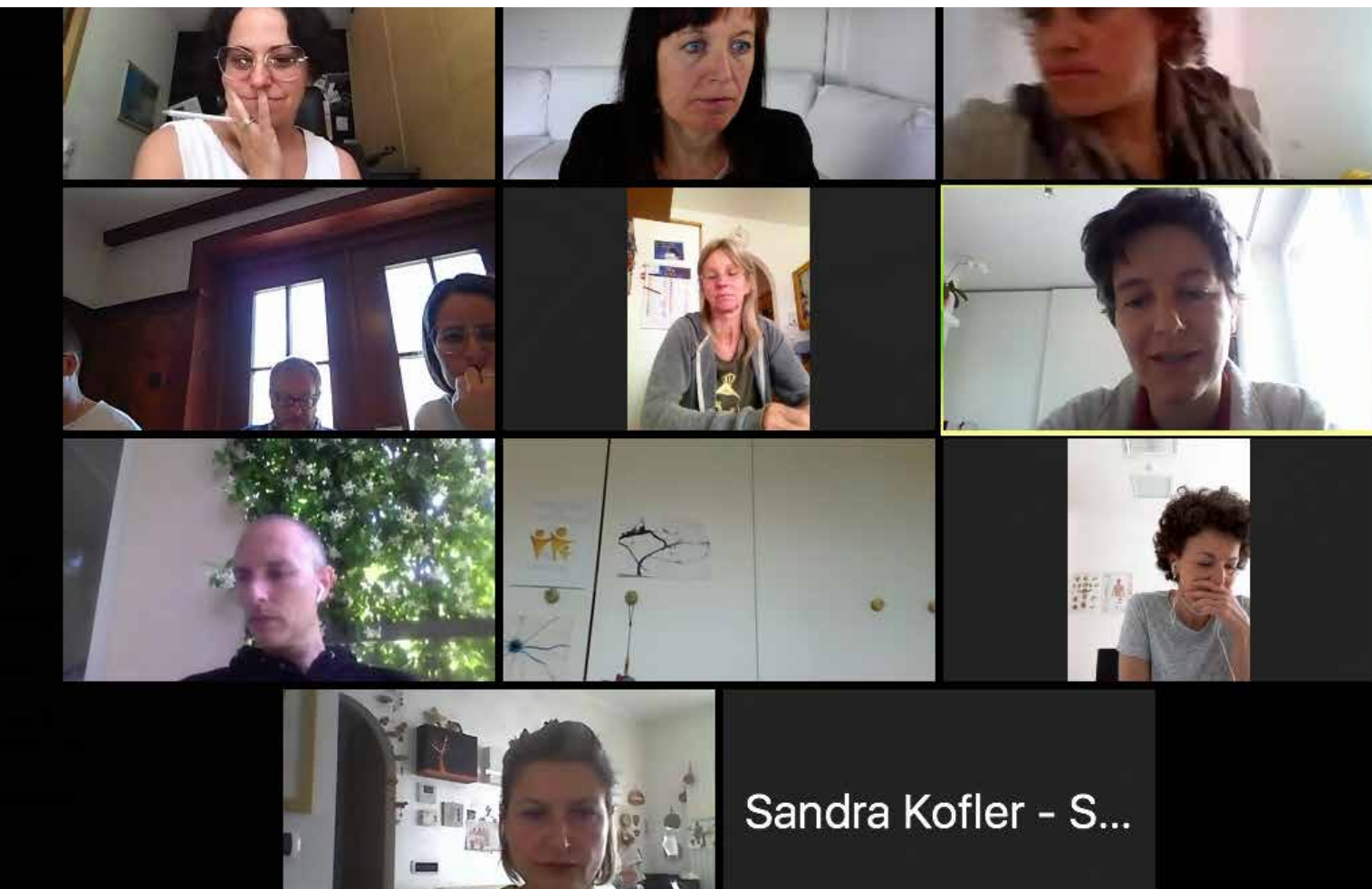
Ospedale 1° piano interrato, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria
Tel. +39 0472 81 32 92

Notte della Mamma - Luci e ombre

La maternità non è un gioco da ragazzi - 8 maggio 2021- mutternacht@hdf.it



I preparativi per la MutterNacht 2020

Tutti conoscono la festa della mamma. Colazione a letto, un regalino, pranzo in un ristorante. Questo è il solito quadro idilliaco di questa giornata, tutta dedicata alle madri, uno solo di 365 giorni. Dal 2015 più di una dozzina di associazioni altoatesine organizzano il giorno prima della consueta Festa della Mamma, che viene celebrata ogni seconda domenica di maggio, la Notte della Mamma. Un'occasione per parlare dei lati e dei sentimenti "oscuri", delle ombre connesse alla maternità, all'essere genitore. La maternità infatti è una responsabilità sociale.

Finora in Alto Adige sono state organizzate sei "Notti della Mamma". La forza trainante e moderatrice dell'evento è l'ostetrica Astrid Di Bella. L'organizzatore è la Casa della Famiglia, hdf. A seconda dell'argomento partecipano diverse associazioni dell'Alto Adige. La serie è iniziata nel 2016 con "Parto e poi?", che ha affrontato il tema della gravidanza adolescenziale;

nel 2017 si è parlato di figli diversamente abili; nel 2018 della morte di un figlio, prima o dopo la nascita; nel 2019 è stato affrontato il tema dei bambini nati prematuri e poi nel 2020 il desiderio insoddisfatto di avere un bambino. Il prossimo 8 maggio 2021 sarà dedicato al tema maternità e malattia. E una delle organizzazioni partner sarà infatti l'Assistenza Tumori Alto Adige.

Oltre agli esperti che parlano dell'argomento prescelto, sono le madri in particolare ad avere voce in capitolo durante la Notte della Mamma. Le loro storie sono al centro dell'attenzione. Vivere la maternità in tutte le sue sfaccettature. Un evento che vuole portare le madri ma anche la coppia genitoriale fuori dall'ombra, che vuole mostrare che la maternità e la genitorialità non



sono solo un idillio, ma spesso una dura realtà che può portare le madri, i genitori fino ai propri limiti, una realtà non sempre tutta tinta di rosa e a volte difficile da sopportare.

Tuttavia la campagna di sensibilizzazione Notte della Mamma, in tedesco Mutter-Nacht, ha una lunga tradizione nei paesi di lingua tedesca, e non vuole solo affrontare gli aspetti difficili della maternità, ma anche indicare dove e come le madri e le coppie possono ottenere sostegno.

La sesta Notte della Mamma, il 9 maggio 2020, causa Covid si è svolta online. La discussione sul podio in Piazza del Municipio a Bolzano, dove avrebbero dovuto parlare esperti, madri, padri e figli, così come una conferenza con esperti, hanno dovuto essere cancellati.

La Notte della Mamma 2021 sarà dunque incentrata sul tema della malattia. Cosa succede quando la madre è malata, il padre o anche il bambino. Il concetto di malattia è poi interpretato nel senso più ampio del termine. Malattie croniche, malattie cardiache, il cancro, ma anche la depressione

o i diversi tipi di dipendenza, alcolismo, tossicodipendenza o la ludopatia.

Una malattia grave ha sempre delle ricadute su tutta la famiglia, è associata non solo alla paura ma spesso anche alla vergogna. Si aprono delle crepe nel sistema familiare, cambiano i ruoli. I bambini ne soffrono in modo particolare. La settima Notte della Mamma del prossimo 8 maggio 2021 riguarda il modo in cui gli adulti affrontano la malattia, che sostegno o invece non possono dare i partner, i differenti modi di reagire dei figli, le possibilità e le chance che possono derivare da una situazione di crisi. Già adesso, gli adulti, i giovani e i bambini interessati sono invitati a scrivere, a disegnare o a inviare foto delle loro esperienze fino alla fine di febbraio 2021 – anche in forma anonima se lo desiderano. Il risultato sarà un libro che aiuterà a rompere il tabù e che verrà pubblicato sul sito della Casa della Famiglia, hdf. Si prega di inviare a: mutternacht@hdf.it

I bambini di adulti gravemente malati sono esposti ad uno stress molto forte. Devono affrontare la malattia e forse anche la

morte prima e in modo molto più intenso dei loro coetanei. Devono gestire la paura per la loro madre o il loro padre, o addirittura in un cambio di ruolo prendersi cura dei loro genitori. Molto spesso questo comporta una rinuncia alla vita quotidiana e spensierata dell'infanzia e dell'adolescenza, devono assumersi delle responsabilità e non possono contare sul sostegno di entrambi i genitori per affrontare i loro problemi quotidiani e dell'adolescenza.

Più che per se stesse le persone malate spesso si preoccupano dei loro familiari. Questi timori aumentano se non vengono articolati. Anche i parenti molto spesso non sono preparati ai compiti ed agli oneri che si presentano prendendosi cura di pazienti congiunti adulti. La malattia mette a dura prova i rapporti di coppia.

Tutto questo può essere affrontato il prossimo 8 maggio 2021, nella Notte della Mamma.

Per ulteriori informazioni chiamare il numero +39 333 235 9589.



La Notte della Mamma dell'11 maggio 2019 con genitori e figli nati prematuri



Rappresentazione del tema "Nati prematuri" dell'11 maggio 2019

Tavola rotonda in piazza della Mostra a Bolzano il 12 maggio 2018 – "Lasciare spazio al lutto – quando muore un figlio"

Continuare a tessere il filo rosso

La psicologa Regina Bogner continua con i suoi gruppi di auto aiuto online



Fotografia d'archivio, ripresa prima della pandemia da Covid

Foto: Othmar Steinhilber

La tecnologia ha le sue insidie e deve essere padroneggiata. Regina Bogner ha imparato anche questo. La psicologa offre diversi gruppi di auto-aiuto in lingua tedesca per l'Assistenza Tumori, due a Bressanone e uno a Bolzano e ha continuato ad incontrare i membri anche durante i due lockdown. Con successo.

Durante il primo lockdown, Regina Bogner aveva ancora bisogno dell'aiuto tecnico di un membro di un gruppo, esperto in informatica, per organizzare gli incontri online. "Ora ho imparato e mi sento sicura. Non si smette mai di imparare e, non da ultimo, la pandemia ha anche comportato l'abbattimento di certe barriere e pregiudizi della mente", dice la psicologa, ex malata di tumore anche lei.

Il successo degli incontri online è senz'altro dovuto anche al fatto che i gruppi sono piccoli. Il gruppo "parenti di malati" a Bressanone conta tre persone, i gruppi di auto-aiuto a Bressanone e Bolzano sei e quattro persone rispettivamente. Gli incontri si svolgono a distanza di quattro settimane. Tutti i gruppi esistono già da diversi anni. In primavera, tutti i partecipanti hanno approfittato degli incontri online, e anche in autunno, sebbene gli incontri online non si

ano partiti che dopo la metà di novembre, i gruppi erano completi. "Certo, la prima volta che ci siamo incontrati di nuovo in modo reale a settembre, nella parentesi tra la prima e la seconda ondata, è stato più intenso che non online", sottolinea la psicologa. Ritornare in versione schermo non ha destato entusiasmi, soprattutto in chi già per lavoro passa la giornata davanti al piccolo schermo. Ma, sempre meglio di niente!

>



Fotografia d'archivio, ripresa prima della pandemia da Covid

L'incontro digitale non può sostituire l'incontro reale, ma aiuta lo stesso a liberare delle risorse e aiuta a mantenere la sensazione di vicinanza

L'obiettivo dei gruppi colloquiali è quello di fornire ai partecipanti informazioni e anche tecniche rilevanti in modo mirato e strutturato, in combinazione con gli effetti del lavoro in gruppo, che aiutano ad affrontare meglio la situazione traumatica della malattia. Ciò vale sia per i gruppi con (ex) pazienti, che per le sedute con i parenti di pazienti oncologici.

Il programma di lavoro nei gruppi è vasto: la trasmissione di informazioni di varia natura sulla malattia, imparare dall'elaborazione del vissuto della malattia e dalle esperienze condivise con gli altri, insegnare tecniche varie che permettano di attivare le risorse personali e sociali, ridurre l'ansia attraverso l'acquisizione di nozioni e l'esperienza dell'insieme, una migliore elaborazione del trauma della diagnosi e la trasmissione di strategie per far fronte a circostanze di vita eventualmente cambiate dopo la malattia e il termine delle terapie.

"Quello che ho notato", dice Regina Bogner, "che a settembre quando abbiamo potuto riunirci di nuovo in presenza, sono emerse cose diverse rispetto agli incontri online. Nel complesso è stato più intimo." Tuttavia, secondo la psicologa, anche l'online ha i suoi vantaggi: è stato possibile svolgere determinati esercizi in modo più coerente e impartire le conoscenze teoriche in modo più mirato. Importante era riuscire a cogliere anche tramite lo schermo lo stato d'animo dei partecipanti. Saperlo cogliere là dove emergeva in quello specifico momento, interpretare correttamente gli impulsi che venivano da loro. "E questo richiede un'enorme concentrazione. Le emozioni vengono filtrate dallo schermo, ci vuole più tempo. Ma con un po' d'esercizio funziona", dice Regina Bogner.

Dopo le sessioni video si ritrova più stanca del solito e probabilmente i partecipanti si sentono allo stesso modo. "Ma in questo

periodo particolare che stiamo vivendo, tutto è un po' più faticoso del solito. Non si sa bene cosa porterà il futuro, ci si sente insicuri, impauriti." Ecco perché, dice Regina Bogner, non possiamo lasciare i gruppi a loro stessi. "Dobbiamo almeno mantenere il contatto, dobbiamo continuare a tessere il filo rosso che si è formato in anni di lavoro, altrimenti i gruppi si romperanno e si perderanno diversi anni di lavoro, sia di gruppo che individuale."

Informazioni: info@krebshilfe.it o Regina Bogner, tel. 347 3615945. I gruppi sono concepiti come gruppi aperti, nuovi membri sono i benvenuti. Gli interessati possono contattare direttamente Regina Bogner,

Tel. 347 361 59 45
regina_bogner@gmx.net ●

Lettura e scrittura “virtualmente” unite

Atelier di Scrittura creativa e Café di Lettura in tempi di pandemia



Fotografia d'archivio, ripresa prima della pandemia da Covid

Scrivere e leggere insieme tramite lo schermo. È possibile? Funziona e molto bene. L'atelier di Scrittura creativa e il Café lettura di Bolzano lo hanno già messo in pratica durante il primo lockdown. E a novembre, dopo appena quattro incontri analoghi nella sede di via Tre Santi con tanto di misurazioni della temperatura, disinfezione delle mani e il mantenimento della distanza, eccoci di nuovo sedute davanti allo schermo.

Certo all'inizio, a marzo, non tutte erano convinte che potesse funzionare online. Le situazioni di emergenza aiutano a superare i pregiudizi e alla fine ha trionfato il desiderio di continuare con l'attività e il potersi ancora incontrare. Una luce nel buio del distanziamento sociale. Quindi siamo di nuovo tornate davanti allo schermo in Zoom. L'appuntamento è ogni mercoledì alle ore 17.30. Claudia e Claudia, Silvia, Katia e Nicole. Durante la prima ondata della pandemia di Covid anche Mariella faceva parte del gruppo, ma ora deve fare da babysitter alla nipotina. Debora purtroppo ci ha lasciato dopo due caffè di lettura per motivi di salute. L'online non fa per lei, ma in primavera si unirà di nuovo al gruppo.

Candele, qualche biscotto e una tisana, questa è la normale cornice degli incontri nella sede del circondario di Bolzano. Non appena ci siamo ritrovate davanti allo schermo in Zoom però è quasi come se fossimo lì. L'atmosfera c'è. Iniziamo come sempre stilando una lista delle cose positive e negative successe dall'ultimo incontro e poi, definite le consegne, si inizia a scrivere. Testi brevi. Haiku o petit onze. Descrizioni. Ognuna a casa davanti allo schermo ma al tempo stesso insieme. Si scrive, si scambia qualche battuta. Siamo in compagnia, cambia solo il format. Terminato di scrivere ognuna legge a voce alta il proprio testo.

Il Café di lettura è un po' più complicato. Normalmente bastava avere un libro e

passarselo perché tutte, una dopo l'altra, potessero leggere a voce alta. Con gli incontri digitali invece o si fotografano le pagine, inviandole via mail, o ognuna deve procurarsi il libro, in biblioteca o magari andarselo a comprare. Chi non legge, si mette comodo e ascolta. È bello sentirsi in compagnia. Nel mezzo o dopo la lettura discutiamo di ciò che abbiamo appena letto. In questo momento, a fine novembre, stiamo leggendo il libro del premio Nobel polacco Olga Tokarczuk, "Guida il tuo carro sulle ossa dei morti", un misto di caso criminale, saggio filosofico e favola istruttiva. È bello incontrarsi, scambiarsi in modo creativo ed intellettualmente stimolante e avere un appuntamento, anche se solo digitale.

>

E ora alcuni "assaggi":

Nicole

Dentro - Fuori

Chiusa
dentro sono
fuori di me
libera fuori io torno
dentro

Behind the mask

occhi
luce, palpebre
rughe. Destra, sinistra
corso intensivo in emergenza
comunicativa

Claudia T.

Behind the mask

Davvero
Non t'ho
Riconosciuta cara amica
Ricordo la tua bocca
Cattiva

Confusione

Confusione. Con-fusione.
Fusione con l'Altro che
provoca confusione.
E quindi assenza di chiarezza.
Ricentrarsi. Ricordare la strategia
del porcospino: non troppo vicini
altrimenti ci si punge, non troppo
lontani per non sentire freddo.
Confusione. Cacofonia. Gente
che urla, parla, discute cercando
di sovrastarsi l'un l'altro. Che se
ne può ricavare? Nulla! Allora
che sia eufonia. Sinfonia. La
musica quindi, che è fusione di
suoni, respiri, intenti. Ma mai
confusione. Perché la musica
ha una misura ed è quella del
battito del cuore, ha il ritmo del
respiro dell'uomo. È l'armonia, la
non-confusione. Ma qualche vol-
ta la confusione aiuta, disincrosta
i pensieri, svalvola le emozioni e
apre orizzonti mai visti prima.

Silvia

Metropolis

Metropoli
Grande città
Piena di opposti
Poca tolleranza, tanta fatica
Parto

Claudia R.

Schreiben (originale)

Schreiben heißt auch Zuhörern
Zuhören heißt auch Stille
Stille heißt auch Aufmerksamkeit
Aufmerksamkeit heißt Liebe
Schreiben heißt Liebe.

Scrivere

Scrivere significa ascoltare
Ascoltare significa silenzio
Silenzio significa attenzione
Attenzione significa amore
Amore significa scrivere

Katia

Mio figlio

Ragazzo
seduto scomposto
chiuso in silenzi
infiniti di sconosciuta vita
cresce

Mein Sohn

Junge
Du sitzt
vertieft in die
unendliche Stille unentdeckten Lebens
Wachsen

Katia

Cielo

Che cielo bello
sarà xché ti ho sognato,
che cielo turchese
sarà xché ti ho conosciuto,
che cielo infuocato
sarà xché ti bramo,
che cielo infinito
sarà perché ti amo,,
che cielo pesante, opprimente,
cafone, maleducato, arrogante
sarà xché mi hai dato buca

Silvia

Oro Rosso

Orecchini di oro rosso e granato.
Gli orecchini della nonna che
mi sfiorano il viso, quando mi
avvicino per darle il bacio
dell'ultimo saluto.

Claudia R.

Gedicht (originale)

Gedicht
Ein
Gedicht, unvollendeter
Satz, Fenster zur
Welt, ungebrochener Blick ins
Unendliche

Poesia

Poesia
Frase incompleta
Finestra sul mondo
Uno sguardo senza interruzione
Infinito

“Il mio lavoro è un lusso!”

Tre fisioterapiste da trent'anni a fianco dei pazienti dell'ATAA

Diecimilanovecentocinquanta giorni, millecinquecentosessanta settimane, o trent'anni. Un bel po' di tempo. Ma quando Elisabeth Schwingshackl, Maria Teresa Zanoni e Agatha Pallhuber si guardano indietro il tempo scompare. Sembra (quasi) ieri quando hanno iniziato a lavorare per l'Assistenza Tumori Alto Adige. Elisabeth e Agatha lavorano in Val Pusteria, Maria Teresa a Bolzano. Sono fisioterapiste e amano il loro lavoro quotidiano con i pazienti. L'Assistenza Tumori Alto Adige desidera esprimere loro un sentito ringraziamento per il loro instancabile impegno e la loro competenza. Il linfodrenaggio è una parte molto importante dei servizi dell'ATAA per i pazienti.

Tutte e tre hanno preso servizio presso l'ATAA subito dopo aver terminato la loro formazione. Senza alcuna esperienza professionale e in un momento in cui i circondari non avevano ancora delle strutture consolidate. Tutte e tre si sono trovate sole all'inizio, hanno dovuto trovarsi una sede e occuparsi anche delle faccende burocratiche legate alla loro attività. Oggi è diverso. Il linfodrenaggio è diventato

sempre più importante e di conseguenza ben organizzato. Come lo sono i corsi di aggiornamento e gli incontri regolari di tutta l'équipe di fisioterapisti dell'associazione.

Oggi non sono più combattenti solitarie. E oggi anche i pazienti sono diversi, come lo è il loro atteggiamento nei confronti della malattia. Tutte e tre dicono una cosa: dopo i primi anni di duro rodaggio, non avrebbe-

ro mai voluto fare un lavoro diverso. Quello che è rimasto uguale in tutti questi anni è il loro rapporto empatico con i pazienti. Gli incontri di un'ora sono molto di più che solo un linfodrenaggio "meccanico". Le fisioterapiste hanno sotto le loro mani, non soltanto il corpo del paziente, ma anche la sua anima.

Elisabeth Schwingshackl

"Trent'anni, un tempo estremamente lungo, ma mi sembra ancora ieri. I primi tre anni sono stati molto difficili. Ero giovane e inesperta. Avevo fatto sì domanda all'ATAA, ma in realtà il mio obiettivo era quello di lavorare in Germania. Avevo poi appena iniziato in una clinica specialistica per il linfodrenaggio, quando mi hanno chiamato e mi hanno detto che avrei dovuto iniziare immediatamente. Mi hanno messo le chiavi dell'ambulatorio in mano e basta. I primi tempi mi sono sentita totalmente sopraffatta e poi mi sentivo tutti i sintomi del cancro. Dolori allo stomaco, o al collo e pressione sul torace. Tutto. Con ogni paziente sentivo tutto. Ma poi, man mano mi sono sentita sempre più sicura e sempre più a mio agio. Non mi interessavano gli atleti come pazienti, né mi interessava lavorare in una clinica di salute e bellezza. Sono rimasta affascinata dai miei pazienti nel loro insieme, da ciò che la malattia fa loro, da come la vivono, da come valutano positivamente questa esperienza per se stessi e per la loro vita futura. Quando

mi guardo indietro, vedo solo esperienze meravigliose, persone simpatiche. Il mio lavoro è un vero lusso, equivale ad una vincita alla lotteria e quando esco di casa la mattina, non ho mai la sensazione di dovere ma di piacere. Il lavoro è cambiato in questi anni, naturalmente. Quando ero giovane, un paziente quarantenne mi sembrava già vecchio, oggi sono io sulla cinquantina. E ho pazienti che sto curando da trent'anni. Ciò che è cambiato è l'atteggiamento nei confronti della malattia e anche il percorso della malattia. Oggi poi lavoriamo anche a stretto contatto con gli oncologi e i colleghi dell'ospedale. Anni fa tanti pazienti morivano prima, anche a causa delle terapie troppo forti. C'erano soprattutto paura e rispetto nei confronti della malattia, oggi molte persone riescono a vederla come una possibilità di cambiare

vita. La malattia come messaggio. Recentemente un paziente mi ha detto: "Tutto avrà un senso, e se poi incontro persone come te...". Come ho detto: il mio lavoro è una vincita al lotto. Puro lusso!



Maria Teresa Zanoni

Trent'anni e sono volati come niente. Quando mi guardo indietro, non mi sembra mai di pensare a qualcosa di pesante. Ho sempre lavorato con entusiasmo e ho sempre avuto la fortuna di poter unire

tutti i miei interessi nel mio lavoro di fisioterapista: sono anche allenatrice di nuoto e per tanti anni ho anche gestito i corsi di ginnastica in acqua. Mi interessano le persone e il nostro lavoro va ben oltre la manipolazione del linfodrenaggio. Siamo a stretto contatto con le persone. Prima di iniziare a lavorare come fisioterapista, ho studiato per quattro anni psicologia. Questo mi ha aiutato immensamente. L'aspetto manuale è solo una parte del nostro lavoro. Dobbiamo entrare in empatia con i pazienti e sostenerli. Cosa posso dire? Trent'anni e non sentirli, avvicinarsi ancora ai pazienti con lo stesso entusiasmo dei primi tempi. Ho visto molti colleghi andare e venire, all'inizio eravamo in sei, ora siamo in due. E ho avuto mo-

do di conoscere anche gli altri circondari, in passato ho fatto delle sostituzioni. Diciamo che è stato un bel viaggio, un regalo. Ogni paziente ti dà qualcosa. All'inizio abbiamo accompagnato i nostri pazienti solo per un po'. Non c'erano ancora le cure palliative. I pazienti erano lasciati a se stessi, è stato particolarmente difficile per i pazienti sopra i 60 anni. Spesso si sono trovati senza alcun sostegno da parte del partner o dalla famiglia. Oggi abbiamo anche pazienti più giovani, ma in confronto al passato, oggi ci si prende carico del paziente a 360 gradi. Anche il nostro lavoro è cambiato, abbiamo l'opportunità di partecipare a tanti corsi di aggiornamento e con le colleghe e il collega siamo diventati una squadra. Questo lavoro è sempre stato una grande gioia per me, mi ha anche permesso di crescere personalmente. Mi sono sempre impegnata al cento per cento con i pazienti, ma senza mai impormi. La vita è una questione delicata e dobbiamo viverla allo stesso modo. La parola "delicatezza" è il mio motto di vita.



Agatha Pallhuber

Mi sembra strano. Già trent'anni? Sono sorpresa di essere rimasta per tutto questo tempo. Ho accettato questo lavoro quando avevo 21 anni. Pochissima esperienza, anzi inesperta. È stato un tuffo nell'acqua gelata. Un anno al massimo, mi sono detta allora... e ora sono ancora qui. E contenta. Ricordo ancora la mia prima paziente. Un giorno si è tolta la parrucca durante il trattamento... è stato uno shock per me. Prima di iniziare a lavorare per l'ATAA ho potuto fare un mese di esperienza lavorativa in una clinica linfologica in Germania, imparando a fare i bendaggi. A quell'epoca doveva bastare. Oggi invece continuiamo a formarci. Dei corsi interessantissimi. Ho passato i primi cinque anni a Dobbiaco. Tutto da sola. In quegli anni non c'era nessuno all'interno dell'Assistenza Tumori che si occupava di noi fisioterapiste, e spesso mi sono sentita sola. Poi dopo la prima gravidanza sono venuta a lavorare a Brunico, part-time. È stato allora che ho iniziato ad avere contatti con i colleghi. Soprattutto con Elisabeth

(Schwingshackl). Tutto questo fa parte della mia vita e non vorrei farne a meno. Ma devo anche ammettere che soprattutto all'inizio ho avuto dei momenti in cui pensavo, ora me ne vado. Ma poi sono andata avanti. E ora sono passati trent'anni. E ho potuto vivere un'esperienza unica. Posso continuare a imparare nuove cose nei bellissimi corsi di aggiornamento, ho dei colleghi con i quali ci sentiamo una squadra e sono in grado di aiutare sempre di più i miei pazienti, grazie anche all'esperienza e le nuove conoscenze, trovare la formula giusta per ognuno. Oggi non è solo linfodrenaggio, linfodrenaggio, linfodrenaggio... Ci sono estratti di erbe, tinture e altri trattamenti. E la conversazione, naturalmente. Quanto parliamo con i pazienti! È fantastico. Abbiamo un'ora intera per ognuno di loro. Niente



stress. Possiamo prenderci tutto il tempo necessario, per il bene del paziente, lavorare in tranquillità e serenità. E poi è incredibile, sul piano umano, cosa abbiamo di ritorno dai nostri pazienti. Ogni giorno. ●

La paziente diplomata in digitale

Accademia sul tumore al seno all'EURAC con 60 partecipanti online



Più di 60 partecipanti hanno aderito il 24 ottobre scorso, alla prima edizione digitale dell'Accademia al Seno "Paziente diplomata", che si è svolta all'Eurac di Bolzano. Networking non è una parola nuova per mamazone, che da anni riesce a creare una rete tra medici, scienziati, pazienti e parti interessate provenienti dall'Italia e dall'estero. Alcuni dei relatori della conferenza di ottobre sono stati reclutati all'estero. Tre di loro sono altoatesini che occupano posizioni di spicco in Germania e in Austria e sono membri del comitato scientifico consultivo di mamazone: Ernst Oberlechner, di Selva di Molini, medico all'Ospedale universitario femminile di Tubinga (che ha parlato del centro di senologia del futuro), Christian Marth,

di Lana, direttore dell'Ospedale universitario di Ginecologia di Innsbruck (che ha evidenziato le questioni mediche ed etiche relative al cancro al seno e alla gravidanza), e Lukas Prantl, di Lagundo e presidente della Società Tedesca dei Chirurghi Plastici, Ricostruttori ed Estetici e direttore del Centro Universitario di Chirurgia Plastica ed Estetica Ricostruttiva dell'Ospedale Universitario di Aquisgrana (che ha spiegato le varie opzioni per la ricostruzione del seno utilizzando dati basati sulle prove). Un altro ospite di spicco è stato Joachim Retzl, medico di medicina interna, ematologia e oncologia interna alla clinica di Klagenfurt. Il suo tema: gli effetti collaterali a lungo termine del cancro al seno.

Sonia Prader, dal 1° gennaio 2020 primaria del reparto di Ginecologia dell'ospedale di Bressanone, e fisicamente presente all'Eurac, ha parlato sul tema "Il cancro al seno e l'essere donna - cosa può cambiare". L'Accademia per il cancro al seno "Paziente diplomata" si è conclusa con una relazione di Anica Mendini e Pamela Malocchio, entrambe fisioterapiste presso il Centro senologico dell'Ospedale di Bolzano. Hanno evidenziato la riabilitazione post-operatoria nel cancro al seno, come prevenire la limitazione della mobilità del braccio e l'insorgenza di un linfedema.

La 14° Accademia per il cancro al seno "Paziente diplomata" si terrà il 16 ottobre 2021. ●

Informazioni

mamazone - Donne e ricerca contro il cancro al seno / Donne e ricerca contro il tumore al seno
info@mamazone.it | www.mamazone.it | +39 335 6506353

La Val Passiria (e non solo) ringrazia

Molteplicità nell'aiutare: donazioni di capelli, mele e patate, raccolte fondi



Dopo aver percorso 30.000 km in bici l'inglese James ha donato le sue trecce



Una donazione di 500 kg di mele e patate

La pandemia di Covid non ha colpito soltanto la vita sociale, quella professionale e l'economia. Oltre a una nuova solidarietà, ci sono state purtroppo anche conseguenze negative come l'aumento dell'egoismo, la mancanza di considerazione per gli altri o, più specificamente, anche un calo delle donazioni dovuto all'annullamento di eventi e campagne di raccolta fondi.

Tutti i circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige devono fare i conti con un minor ammontare di donazioni e quindi con meno entrate, e questo vale per tutto l'anno 2020. Cancellata l'iniziativa sotto Pasqua "Una rosa per la vita", cancellati i concerti e le manifestazioni di beneficenza, come per esempio il tradizionale Watten a premi. Tempi difficili per un'associazione che è orgogliosa di autofinanziarsi per il 56%. In una situazione del genere si è tanto più grati per ogni piccolo segno. A nome di tutti, i ringraziamenti del gruppo Passiria dell'Assistenza Tumori.

"La gratitudine è un dovere che si deve compiere immediatamente... ed è per questo che è particolarmente importante per noi mandare una cartolina di ringraziamento personale a tutti i nostri grandi e piccoli donatori o consegnare una cartolina con parole gentili di consolazione ai parenti delle persone defunte! Non costa molto, ma lascia un

segno profondo e un sorriso sui volti di chi lo riceve! "

Con questo testo i responsabili del Gruppo Val Passiria, che appartiene al circondario di Merano, richiamano l'attenzione sulle loro cartoline artigianali. Fatte per dire grazie, per consolare, per porgere le condoglianze.

Tra i due lockdown, alcune iniziative sono comunque potute partire, seppur con la dovuta attenzione, e questo un po' in tutti i circondari dell'associazione. La gioia per le donazioni raccolte è stata tanto più grande pensando alle perdite subite in primavera.

Donare i capelli

La campagna di donazione dei capelli è stata un successo travolgente in Val Passiria. In numerosi saloni di parrucchieri della valle, i volontari della Val Passiria (così come hanno fatto anche i volontari di altri circondari nelle loro valli e nei loro paesi)

avevano distribuito volantini che spiegavano il progetto di donazione di capelli. Con il ricavato dei capelli donati, venduti ad un'azienda tedesca che produce parrucche, l'Assistenza Tumori può finanziare l'acquisto di parrucche ai suoi soci. Una parrucca è importante per poter recuperare l'autostima durante la chemioterapia dopo la perdita dei capelli. Per molte persone colpite, la parrucca dà la sicurezza per partecipare di nuovo alla vita sociale. Una parrucca fatta di capelli veri è molto costosa. In collaborazione con l'ATAA e i partner del progetto, la campagna per la donazione dei capelli vuole sensibilizzare il pubblico su questo tema. Ognuno può donare i propri capelli e quindi aiutare le persone che in Alto Adige sono malate di tumore.

Per la donazione i capelli devono soddisfare determinati requisiti: non devono essere tinti e devono avere una lunghezza minima di 30 cm. I capelli possono essere

intrecciati e la treccia può essere consegnata nei saloni dei parrucchieri che partecipano all'iniziativa. Chi decide di donare i capelli può farsi tagliare i capelli gratuitamente presso uno dei saloni partecipanti. Le donazioni di capelli si sono svolte anche nel periodo del lockdown, con i parrucchieri chiusi, ma tramite gli uffici dei circondari dell'Assistenza Tumori. Il gruppo della Val Passiria (e con loro tutta l'Assistenza Tumori) ringrazia con tutto il cuore per questo segno di solidarietà vissuta.

Capelli in giro per il mondo - James

A giugno una donazione di capelli molto speciale ha attirato l'attenzione. Si tratta di capelli che hanno fatto il giro del mondo

prima di essere tagliati per la donazione: dall'Inghilterra a Singapore e dall'Alaska al Messico, per un totale di 30.000 km, percorsi in bicicletta. Quando il portatore di questo lunga chioma, James, un giovane inglese che aveva trascorso un po' di tempo in Alto Adige dopo mezzo giro del mondo, ha saputo della campagna del taglio di capelli, non ha esitato un momento a donare i suoi capelli.

500 kg di mele dell'Alto Adige e patate della Val Pusteria

Il gruppo Val Passiria ringrazia anche per la donazione da parte di cooperative e contadini, che all'inizio di ottobre hanno fornito 500 kg di mele e patate della Val

Pusteria. I volontari dell'ATAA Val Passiria hanno distribuito le mele e le patate alle famiglie della valle in cambio di una donazione. La partecipazione della popolazione è stata grande e i volontari hanno potuto raccogliere numerosi ordini grandi e piccoli. "Questo ci mostra quanto sia grande la disponibilità all'aiuto e alla solidarietà nella nostra valle", hanno osservato i responsabili in Passiria. "Allo stesso tempo è una grande prova di fiducia nei nostri confronti. Per questo vogliamo ringraziarvi dal profondo del cuore! Il ricavato della campagna andrà a beneficio delle famiglie colpite dalla malattia e degli anziani della valle! ●

Gli acconciatori hanno raccolto 2800 Euro

Iniziativa di raccolta fondi Natale 2019 a favore di tre associazioni



Le tre associazioni benefiche Debra Südtirol - Alto Adige, Assistenza Tumori Alto Adige e Sogni e Vai hanno ricevuto una donazione di circa 2800 Euro. Il denaro è stato raccolto nell'ambito della raccolta fondi natalizia promossa dagli Acconciatori lvh.apa.

Grazie alla raccolta fondi avviata durante il periodo natalizio del 2019, gli Acconciatori lvh.apa sono riusciti a raccogliere circa 2800 Euro. All'iniziativa hanno preso parte circa 40 dei 735 saloni in Alto Adige, che hanno predisposto nei propri saloni dei box per le offerte prima dello scorso Natale. Il ricavato è stato consegnato alle tre associazioni benefiche Debra Südtirol - Alto Adige, Assistenza Tumori Alto Adige e Sogni e Vai. Ognuna associazione ha ricevuto oltre 900 Euro.

"Sono molto orgogliosa che questa iniziativa abbia saputo coinvolgere così tante persone – ha affermato la presidente degli Acconciatori lvh.apa Sigrig Terleth - Si è trattato della prima iniziativa benefica natalizia promossa dalla nostra consulta di mestiere. Abbiamo voluto aiutare concretamente persone costrette a trascorrere una vita piena di difficoltà." La consegna delle donazioni è stata ritardata dalla pandemia di Covid-19 ma, nel rispetto delle misure di sicurezza, Sigrig Terleth e la presidente del gruppo Cura del corpo del lvh.apa, Monika Lardschneider, hanno potuto consegnare le donazioni in autunno.

I rappresentanti di tutte e tre le associazioni hanno avuto modo di esprimere la propria soddisfazione. "Soprattutto in tempi difficili come questi siamo felici di ogni contributo che ci aiuti a sostenere le persone più fragili" – ha evidenziato Claudia Bertagnolli dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Anche il coordinatore del progetto Sogni e vai, David Tomasi, ha espresso la gioia di tutto il suo team per una donazione che permetterà alla sua associazione di realizzare i sogni di alcune persone gravemente malate. Grande felicità e gratitudine infine per Isolde Mayr Faccin, presidente di Debra Südtirol - Alto Adige, che insieme alla sua associazione sostiene i bambini farfalla. ●

35.943,15 € per la ricerca sul cancro

La campagna della vendita di primule delle donne SVP si è conclusa in autunno



La tradizionale azione di vendita di primule delle donne della SVP a favore della ricerca sul cancro si è svolta per la ventesima volta e quest'anno a causa della pandemia nelle condizioni più difficili. La rappresentante delle donne dell'SVP, l'onorevole Renate Gebhard, è molto felice che nonostante tutte le avversità alla fine è stato possibile raccogliere la somma di 35.943,15 Euro.

„Negli ultimi 20 anni le donne SVP hanno potuto raccogliere un totale di 651.556,10 Euro in donazioni per la ricerca sul cancro nell'ambito della vendita delle primule. Ogni piccolo passo avanti nella ricerca sul cancro reso possibile da queste donazioni significa sollievo e aiuto per i pazienti e le loro famiglie”, sottolinea l'onorevole Renate Gebhard. La campagna di vendita delle primule è stata avviata nel 2001 da Martha Stocker, allora a capo delle donne della SVP.

Il ricavato di 35.943,15 Euro sarà devoluto all'Assistenza Tumori Alto Adige, che con questi mezzi sostiene il lavoro di ricerca del-

la microbiologa altoatesina Petra Obexer e del suo team all'Istituto di Ricerca sul Cancro del Tirolo, che sta studiando le terapie contro il neuroblastoma.

A causa del Coronavirus la vendita delle primule, svolta in normali condizioni in tutto l'Alto Adige nel giorno della festa della donna, l'8 marzo, si è estesa fino all'autunno. La primula è un segno gioioso e colorato di solidarietà e simbolo della bellezza della vita.

La presidente delle donne SVP, Renate Gebhard, la ricercatrice Petra Obexer e la presidente dell'Assistenza Tumori, Ida

Schacher, ringraziano tutte le persone che hanno contribuito al successo dell'iniziativa: "Insieme siamo riusciti a inviare ancora una volta un forte segnale di solidarietà e di disponibilità, anche in questi tempi difficili. Senza l'impegno di tutte le volontarie con le loro bancherelle, delle giardinierie, che sostengono la campagna mettendoci a disposizione i fiori a basso costo e infine soprattutto la generosità dei donatori, non sarebbe stato possibile concludere di nuovo con successo la nostra campagna di sostegno della ricerca. Un grazie di cuore!" ●

I soci dell'Elki si dimostrano solidali...

I soci dell'Elki Bolzano, Eltern-Kind-Zentrum- Centro Genitori Bimbi, hanno mostrato un grande cuore quando, recentemente, hanno consegnato, tramite la Presidente, il ricavato di una raccolta fondi all'Associazione Tumori Alto Adige. La Presidente dell'Elki Bolzano, Verena Barbieri, ha avuto infatti il piacere di consegnare a Maria Claudia Bertagnolli, presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar dell'Associazione Tumori, la somma di 445.29 €.

Nei quattro centri Elki di Bolzano (Città, Gries, Piani e Mercatino) nel mese di

dicembre 2019 – in occasione del Natale – erano stati posizionati dei "salvadanai" per la raccolta delle offerte da parte dei soci.

A causa dell'epidemia di Covid l'iniziativa si è protratta fino all'autunno. L'Associazione Tumori Alto Adige, che utilizzerà quanto donato per il progetto "bambini con genitori malati di tumore", ringrazia i soci Elki per il generoso sostegno, soprattutto in un momento in cui la solidarietà deve fare i conti anche con le difficoltà economiche delle famiglie. ●



Eltern Kind Zentrum Bozen Centro Genitori Bambini Bolzano

Non è mai troppo tardi per lo sport

Campagna di sensibilizzazione Assistenza Tumori:
Io mi prendo cura di me - e tu?

Con il motto "Io mi prendo cura di me - e tu?", l'Assistenza Tumori Alto Adige vuole sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della diagnosi precoce e della prevenzione del cancro, tramite diversi radiospot dedicati a differenti tematiche. Una di queste: l'esercizio fisico per rafforzare il benessere fisico e mentale.

L'essere umano non è fatto per stare seduto. Che si tratti di escursioni a piedi, in bicicletta, in piscina, a nuoto, a ballare o a salire le scale, qualsiasi tipo di movimento favorisce la salute. "L'esercizio fisico e l'attività fisica non sono solo positivi per il benessere generale, ma possono anche ridurre il rischio di numerosi tumori o migliorare la prognosi in caso di malattia", spiega il Dr. Stefan Resnyak, primario del servizio di medicina dello sport presso l'ospedale di Bolzano.

Numerosi studi scientifici dimostrano che le persone che fanno molto sport e/o fanno esercizio fisico regolarmente hanno fino al 30% di probabilità in meno di sviluppare il cancro rispetto alle persone che

sono poco attive. I meccanismi attraverso cui l'attività fisica ha un effetto protettivo sullo sviluppo del cancro non sono ancora stati completamente dimostrati. Si parla di effetti positivi sul sistema immunitario e a livello ormonale e di effetti antinfiammatori.

Tuttavia siamo diventati una società sedentaria che soffre di carenza di esercizio fisico. Questo favorisce malattie cardiovascolari, il diabete e il sovrappeso, ma anche le malattie tumorali. "Gli studi attuali mostrano che un buon terzo della popolazione adulta europea è troppo sedentaria", sottolinea il Dr. Stefan Resnyak.

Fare del sano esercizio fisico non significa necessariamente fare dello sport competitivo. Qualsiasi allenamento regolare, anche se leggero, atletico o di forza, ha i suoi effetti. Chi non ama lo sport non deve comunque rinunciare al movimento. È possibile integrare dell'esercizio regolare nella vita di tutti i giorni, stando un po' attenti: andando a piedi piuttosto che prendere la macchina, prendere le scale invece dell'ascensore, per chi lavora tutto il giorno davanti al computer, alzarsi di tanto in tanto e muoversi. In fondo ci sono molte opportunità per portare più esercizio nella vita quotidiana. "Qualsiasi movimento è meglio di nessuno", sottolinea il dottor Resnyak, "e per chi non ha mai fatto sport: non è mai troppo tardi per iniziare." ●



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Plant power

Serata informativa col dott. Michael Kob presso la giardiniera Schullian

Sono verdi, gialli, rossi, arancioni e molte tonalità in mezzo e sono sani. Molto sani. Verdura e frutta. Non solo in modo sano, ma permettono anche di mangiare con gusto. Il colore non solo fa piacere agli occhi e migliora l'umore, ma è anche un indicatore delle proprietà specifiche. Cosa contengono frutta e verdura, perché e quando mangiarli e per chi sono particolarmente indicati - tutto questo è stato tema di una conferenza tenuta dal dietologo Dr. Michael Kob a settembre nella giardiniera Schullian.

La regola ideale sarebbe "Five a day", cinque al giorno, cioè tre porzioni di verdura e due di frutta, preferibilmente miste. Quant'è una porzione? Da misurare in modo semplicissimo e diversa da persona a persona: una manciata.



Care socie - cari soci, collaboratrici - collaboratori, amiche e amici, quest'anno non possiamo purtroppo incontrarci per i consueti AUGURI di Natale e Anno Nuovo. Speriamo di vederci il prossimo anno in gioia e serenità. Auguri Buone Feste, un abbraccio circolare

La Presidente Maria Claudia Bertagnolli insieme al Direttivo



MERANO - BURGRAVIATO

Corone d'autunno

Il 25 settembre e il 24 ottobre sono state messe in vendita in piazza del Grano a Merano e davanti alla Cassa Rurale di Naturno corone autunnali colorate fatte a mano. L'iniziativa è stata accolta con entusiasmo e sarà ripetuta l'anno prossimo.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI **BASSA PUSTERIA**



↑ **Consegna d'assegno 1**

La presentazione annuale della fauna della riserva di caccia ad Anterselva ha dovuto essere annullata causa Covid, ma non la lotteria e così il responsabile della riserva di caccia di Valdaora, Gottfried Mair, ha vinto un tiro al cervo. Ha ceduto questo diritto ad un altro cacciatore per la somma di 1.500 € e ha donato l'intera somma all'Assistenza Tumori. Nell'ambito della grigliata sociale a Haidenberg, la moglie di Gottfried Mair, Irma ha consegnato l'assegno al direttivo del circondario Alta Pusteria.



Kneipp

Malgrado il Coronavirus alcuni soci si sono ritrovati al percorso Kneipp di Villabassa per stimolare il loro sistema immunitario e fare il pieno di aria fresca accompagnati dalla fisioterapista Edith Huber.

Conoscere le erbe selvatiche

Veronika Trojer ha accompagnato i soci sui prati di Rit a La Val spiegando effetto e uso delle erbe e delle piante medicinali selvatiche.



↑ **Consegna d'assegno 2**

Nel 1996, 10 amici subacquei si sono riuniti e hanno fondato il club subacqueo amatoriale ORCA DIVING PUSTERTAL. Da allora molti nuovi subacquei sono stati addestrati dall'istruttore subacqueo e presidente del club, Stefan Egger. Sono state organizzate anche molte grandi escursioni. Nel 2020 si è deciso di sciogliere il club e di fondersi con il secondo club subacqueo di Brunico. Il restante patrimonio dell'associazione è stato donato al circondario Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Un sentito ringraziamento ai subacquei.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

Una corsa di beneficenza del tutto particolare

Anche in tempi di pandemia è stato possibile organizzare la consueta Corsa e Marcia di Beneficenza. Malgrado tutte le misure di sicurezza, che hanno complicato non poco l'organizzazione, è stato un successo.



Grazie al Jugenddienst Alta Pusteria

Ringraziamo il referente dei corsi preparativi al matrimonio, Dr. Cristiano Mazzi, per aver devoluto il suo onorario all'ATAA.



Biathlon ad Anterselva

La partecipazione allo svolgimento dei Mondiali di Biathlon ad Anterselva rimarrà per tutti i volontari un'esperienza indimenticabile. Ringraziamo tutti per il loro impegno!



Mini pellegrinaggio a San Pietro in Monte

Un piccolo gruppo è partito per pregare insieme nella chiesetta San Pietro in Monte. Grazie a Hubert Oberhammer che ha organizzato tutto senza dimenticarsi della ristorazione.



Gita in Val Casies

Anche quest'anno i partecipanti al soggiorno in Val Casies al Waldruhe di San Martino si sono recati alla malga Mudler. Un grazie di cuore ad Agatha ed Alberta.



Un sostegno importante

Ringraziamo di cuore i giovani dell'Athletic Club 2000 di Dobbiaco: correre non è stato possibile, ma aiutare sì!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA



→
Kneipp a Villabassa
Insieme agli amici del circondario Bassa Pusteria abbiamo passato un bellissimo e salutare pomeriggio in compagnia di Edith Huber.

↑
Gita sociale provinciale e assemblea dei soci a Dobbiaco
In una bella giornata d'autunno la gita sociale provinciale quest'anno ci ha portato a Dobbiaco. Seguendo scrupolosamente le norme di sicurezza è stato possibile condurre gita sociale e assemblea dei soci. Tutti i partecipanti sono stati molto felici e soddisfatti. Il raduno ha trovato una bella conclusione al lago di Dobbiaco.

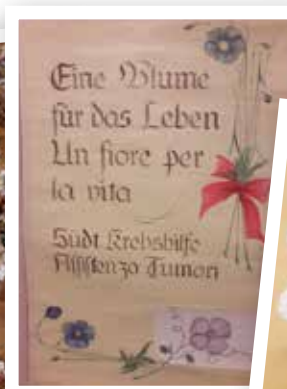


↑
Yusuf non ci abbandona mai

I soci dell'associazione sportiva e tempo libero, Yusuf, hanno consegnato all'ATAA il ricavato del tiro ai birilli, manifestazione che si è svolta come sempre nel mese di gennaio. Ringraziamo per il sostegno.

Ospiti nel Giardino forestale di Monguelfo

Dopo le patate e il grano, quest'anno sono stati piantati molti, anzi moltissimi girasoli, zucche, fagioli e mais dolce. L'ottimo raccolto è stato celebrato con le famiglie in una piccola festa. Grazie a Georg e grazie a Elisabeth a nome dei piccoli pazienti!



↑
Un fiore per la vita 2020

Malgrado le restrizioni da Coronavirus, in modo ridotto e seguendo tutte le misure di sicurezza, è stato possibile svolgere con successo la consueta azione "Un fiore per la vita" in tutte le parrocchie dell'Alta Pusteria.



↑
Festa di ringraziamento della parrocchia di Dobbiaco
In sostituzione della tradizionale festa di ringraziamento della parrocchia di Dobbiaco è stata organizzata una raccolta fondi online per l'ATAA. Ringraziamo di cuore!



Dr. Michael Kob
Dietologo

Vellutata di Ceci



Ingredienti

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 ramo di sedano
- ca. 1 cm di zenzero
- 1 cuch. olio d'oliva evo
- 2 rametti di timo (o ½ cucch.ino di timo secco)
- 2 patate di media grandezza
- 1 foglia di alloro
- 450 g ceci cotti
- 3/4 - 1 l brodo di verdure
- 1/2 cuch.ino curcuma
- pepe e sale a piacere.

Preparazione

1. Sbucciate la cipolla, la carota e la radice di zenzero e tritatela finemente insieme al sedano.
2. Riscaldare l'olio d'oliva e i rametti di timo in una pentola. Aggiungere le verdure tritate finemente e un pizzico di sale e scaldare a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto, per circa 5 minuti.
3. Nel frattempo, sbucciate le patate e tagliatele a cubetti. Aggiungerli alle verdure nella pentola insieme alla foglia di alloro e farli soffriggere a fuoco vivo per 1-2 minuti, mescolando continuamente.
4. Aggiungere i ceci e circa 3/4 di litro di brodo vegetale. Coprire e far bollire a fuoco lento per 20 minuti.
5. Quando le verdure sono morbide, mettete da parte dei ceci e dei pezzi di patate per decorare. Togliere il timo e l'alloro e mescolare il tutto con un frullatore per ottenere una crema omogenea. Se risultasse troppo densa, aggiungere un po' di brodo vegetale.
6. Aggiungere la curcuma in polvere, condire a piacere con sale e pepe e decorare con alcuni ceci, carote a dadini e timo e servire caldo.

La ricetta è ad alto contenuto di proteine, senza lattosio, senza glutine, vegetariana, vegana, senza colesterolo, a basso contenuto di grassi saturi.

La curcuma e lo zenzero sono piante della famiglia delle Zingiberacee. Le loro radici sono usate come condimento, ma hanno anche varie proprietà salutari: hanno proprietà antinfiammatorie, abbassano la glicemia, sono antiemetiche e stimolano la produzione di saliva, succo gastrico e bile. Affinché le sostanze attive della curcuma possano essere meglio assorbite, la curcuma dovrebbe essere sempre aggiunta verso la fine della cottura e mangiata insieme a un po' di pepe.

Quanto silenziosa sarà la Notte Santa nel 2020?

Gli scaffali dei supermercati anche quest'anno si sono riempiti molto presto di calendari d'avvento e di pan di zenzero. Ma lo stesso è tutto diverso. Al posto della grande attesa che di solito si fa già notare a novembre, quest'anno c'è la grande paura.

Che anno è stato il 2020: lockdown, continuo aumento delle infezioni, notizie drammatiche dalle terapie intensive, morte, paura e anche preoccupazioni finanziarie. Il Coronavirus ci ha fatto uscire dalla nostra solita routine quotidiana. Stiamo vivendo un'alienazione dalle nostre abitudini e da tutte le cose che fino ad oggi abbiamo dato per scontate.

Il nostro prossimo è diventato un potenziale pericolo. La parola d'ordine è distanza. Ci proteggiamo l'uno dall'altro. Ci incontriamo muniti di una mascherina, evitiamo ogni contatto, e questo vale sia che facciamo shopping sia che andiamo a fare la spesa. Appena qualcuno si avvicina un po' troppo nella fila alla cassa del supermercato, retrocediamo e ci innervosiamo. E se, al contrario, siamo noi ad avvicinarci troppo a qualche estraneo ci sentiamo subito addosso gli sguardi pieni di rabbia degli altri. La stretta di mano è off limits, ci salutiamo con i gomiti. La socievolezza e la serenità sembrano scomparse.

Se il Coronavirus abbia affinato il nostro modo di pensare e di agire in modo duraturo non ci è ancora dato di sapere. Ma che ci siano stati dei cambiamenti dentro di noi, non c'è alcun dubbio. A volte ci vogliono crisi profonde per svegliarci. Il Covid ha reso evidenti cose che già sapevamo, ma sulle quali non ci siamo mai soffermati abbastanza: le ingiustizie nel nostro Paese, i salari troppo bassi e le condizioni di precarietà del lavoro, l'inequiva distribuzione delle risorse finanziarie, gli atteggiamenti disumani verso gli anziani, i malati, le persone sole e gli stranieri, per citarne solo alcuni.

E malgrado tutta la distanza, il Covid ci ha anche fatto incontrare. Ci siamo sentiti solidali e ci siamo ritrovati. Ci sono stati dei cambiamenti nella nostra scala di valori e siamo diventati un po' più riconoscenti e umili, cosa del tutto auspicabile

e un'eccellente premessa per affrontare con fiducia il nuovo anno. In questi tempi difficili, è più importante che mai mostrare una forma di solidarietà e di partecipazione che coinvolga tutti e riconosca che tutti meritano del rispetto.

Per me la storia di Natale raccontata da Selma Lagerlöf è sempre confortante e toccante. Racconta di una notte santa in cui i cani non mordono, le pecore non hanno paura e i carboni ardenti non bruciano. Il padre del neonato può prendere i carboni ardenti a mani nude e metterseli nel cappotto senza bruciarlo. Con il loro fuoco vuole riscaldare la madre e il neonato. La storia racconta di una notte in cui né le persone né le cose destano pericolo e anzi sono inclini verso di noi. Credo che anche noi avremmo bisogno di una notte santa così, qualcosa che ci doni coraggio e fiducia nel futuro. Uno sguardo sul presepe può esserci d'aiuto. Il Vangelo di Luca dice: "I pastori del campo avevano molta paura, ma l'angelo li confortò e disse loro, Non temete". La paura dei pastori di solito non è un argomento a cui si presta molta attenzione. Al centro del Natale, comprensibilmente, sta la natività. Quest'anno invece sarà diverso e potremo riflettere sul significato di quel "Non abbiate paura" dell'angelo.

Dobbiamo tutti essere in grado di creare la vicinanza e il calore tipici del Natale nonostante la distanza, non solo di un metro ma anche di tanti chilometri, attraverso un modo di rapportarci rispettoso e confortante, con pensieri buoni, coraggio nuovo e solidarietà. Facendo così creeremo un vaccino sociale che accompagnerà di pari passo la ricerca di un vaccino contro il Covid. Un vaccino che potrà garantire la solidarietà sociale ed economica duratura e un'immunità duratura contro l'indifferenza.

In questo spirito, vi auguro un Natale benedetto, sereno e soprattutto sano!

Dr. Herbert Heidegger
Primario Ginecologia Merano, direttore del centro senologico di Merano e presidente del comitato etico provinciale



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

