

## **1981 - 2021 40 anni Assistenza Tumori Alto Adige**

**Radioterapia: Un nuovo acceleratore lineare**

**Compassionate use a Bressanone**

**Dieci anni certificazione EUSOMA Bolzano**

**Si può: Libri per bambini che parlano di cancro**



pag. 19



pag. 44



pag. 49

- 3 Radioterapia a Bolzano: acceleratori lineari di ultima generazione
- 6 Compassionate use a Bressanone: un medicamento non ancora approvato
- 10 Ritratto: Dott.ssa Sonia Prader
- 12 OPEN DAY Ginecologia Bolzano
- 14 Il piano europeo contro il cancro
- 15 10 anni certificazione EUSOMA nel Centro senologico Bolzano
- 17 Il commento
- 18 Il premio Pezcoller: ricerca in Europa
- 19 AGENDA 2021 compatta
- 39 L'Assemblea generale dei soci
- 42 Tumori rari: cercasi persone per condividere le esperienze
- 44 "MutterNacht" 2021: Quando la mamma o il papà si ammalano..."
- 46 1981 - 2021: 40 anni Assistenza Tumori Alto Adige
- 49 Isabella Halbeisen e i suoi libri
- 51 Cosa succede nei circondari
- 55 Buono e sano col Dr. Michael Kob

## PARLIAMONE

Gentili lettrici e lettori,

molte cose sono cambiate nel corso di quest'anno. Ci siamo dovuti abituare ad alcune restrizioni, abbiamo cambiato molti dei nostri comportamenti e accettato nuove regole.

Lo scorso anno abbiamo dovuto rimandare, nel bel mezzo del lockdown, l'assemblea generale dei soci, per poi organizzarla in autunno in occasione della gita provinciale. Quest'anno l'assemblea si è tenuta coinvolgendo una ristretta cerchia di persone, nel rispetto di tutte le norme di sicurezza.

Ci siamo lasciati alle spalle dei mesi difficili. Difficili per ciascuno di noi. Abbiamo però cercato di essere sempre vicini ai pazienti anche in epoca di pandemia. Magari non in presenza, ma con le

azioni, i pensieri e la compassione. Non abbiamo ancora superato la pandemia, ma spero, come molti altri, che grazie al vaccino si riesca a superare questa situazione terribile per tutta l'umanità.

La situazione non è stata semplice nemmeno per il sistema sanitario. I medici e il personale sanitario non hanno mai abbandonato i loro pazienti e hanno fatto di tutto per garantire, nonostante le limitazioni dovute al Covid, le visite preliminari e di follow up, così come gli interventi chirurgici.

Per ciò che riguarda l'anno prossimo, siamo in cerca di candidati. Nell'assemblea generale a primavera 2022 sono previste nuove elezioni. Cerchiamo donne e uomini disponibili a offrire a

titolo volontario parte del loro tempo libero per l'Assistenza Tumori. Sarebbe bello se trovassimo delle persone motivate, che vogliano contribuire alla nostra buona causa.

Auguro a Voi tutti una bella estate, magari con meno restrizioni e meno paura. Ralleghiamoci per un prato fiorito, una bella passeggiata e lasciamo che i raggi del sole scaldino il nostro cuore.

La Vostra Ida Schacher



Ida Schacher  
Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



Climaticamente neutrale  
Prodotto di stampa  
ClimatePartner.com/53528-2102-1003



qualityaustria

SYSTEM CERTIFIED  
ISO 9001:2015 No.13992/0



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:** Le cascate di Stanghe

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



designed + produced  
IN SÜDTIROL | ALTO ADIGE

# Il futuro è già oggi

Hightech per combattere il cancro – Radioterapia con tre acceleratori lineari



Foto: Ottimar Seehauer

Una notevole riduzione dei tempi – a volte da 25 a 5 giorni per il cancro rettale, da una trentina a venti o meno giorni per il cancro al seno. Maggiore precisione, meno effetti collaterali e riconoscimento biometrico del paziente. Questi sono i vantaggi della modernissima tecnologia di radiazione stereotassica frazionata. A metà maggio il Servizio di Radioterapia dell’Azienda Sanitaria Alto Adige ha messo in funzione un terzo acceleratore lineare di ultima generazione presso la Clinica Bonvicini di Bolzano. Allo stesso tempo è stato installato uno scanner per il riconoscimento biometrico.

**S**i tratta del primo acceleratore in Italia dotato di un sistema di posizionamento a precisione sub-millimetrica e di monitoraggio del paziente durante il trattamento. Il nuovo acceleratore lineare completa così l’attrezzatura già altamente tecnologica del Servizio di Radioterapia oncologica del Servizio Sanitario dell’Alto Adige. Gli attuali tre acceleratori lineari di ultima generazione lavorano con sempre

più alta precisione, permettendo nello stesso momento di ridurre significativamente i tempi di irradiazione. Questo significa un’offerta ancora più completa per i pazienti oncologici nella lotta contro il cancro.

I tre acceleratori lineari sono stati messi in funzione, nel 2014, nel 2016 e appunto nel maggio 2021, sostituendo le vecchie attrezzature. "Un altro vantaggio", dice il

primario Martin Maffei, "è che questi dispositivi sono tutti intercambiabili." Questo significa che i pazienti in caso di guasto o di manutenzione non rischiano più di perdere delle sedute. Queste macchine high tech sono infatti molto complesse e richiedono intervalli regolari di manutenzione programmata, ognuna delle quali comporta un tempo di inattività di qualche ora o addirittura di un giorno intero.





La radioterapia stereotassica frazionata permette una radiazione precisissima, la terapia è più mirata e i tempi si riducono

Gli acceleratori lineari di ultima generazione permettono un imaging preciso prima di ogni seduta. Grazie a questa precisione può essere utilizzata una dose più alta di radiazioni, senza correre il rischio di danneggiare il tessuto circostante. Non solo la terapia è più veloce, ma anche più mirata ed efficace.

“Nonostante le numerose difficoltà legate al Covid, durante il periodo di lockdown siamo riusciti a garantire il trattamento radiante a tutti i pazienti oncologici, e questo grazie all’impegno e alla disponibilità di tutto il team di reparto” ci tiene a sottolineare il primario Martin Maffei. E non solo. Il servizio di radioterapia durante il lockdown ha aumentato i trattamenti di radiazione stereotassica frazionata, al fine di ridurre i tempi di radiazione e quindi di prevenire il rischio di infezione. “Inoltre abbiamo anche eseguito più interventi di radiochirurgia per rimuovere le metastasi, contribuendo ad allentare la pressione sul reparto di chirurgia.”

Il Dr. Maffei definisce la radiochirurgia “un metodo elegante”. In futuro diventerà sempre più la prima scelta per la rimozione di linfonodi isolati, metastasi nel cervello, nei polmoni e nel fegato, ma anche per i primi stadi del tumore al fegato e ai polmoni. La radiochirurgia diventerà quindi sempre di più un’alternativa non invasiva alla chirurgia tradizionale.

Uno degli acceleratori è in funzione tutti i giorni fino alle ore 20 per ridurre al minimo i tempi di attesa dei pazienti. A lungo termine, tuttavia, un’ulteriore espansione in termini di tempo è inevitabile, sottolinea il primario. È già in preparazione il progetto per l’acquisto di un’ulteriore macchina: un dispositivo che in aggiunta alle radiazioni offrirà anche la risonanza magnetica. “In questo modo saranno visibili i tessuti molli e il dispositivo potrà lavorare in modo ancora più preciso, adattandosi giorno per giorno agli effettivi risultati del trattamento.

Lo sviluppo demografico dell’Alto Adige comporta un prevedibile aumento delle malattie tumorali nei prossimi anni, si parla di un 16% entro il 2025, con questo aumenterà anche la richiesta di radioterapia.

Nell’area d’ingresso delle sale di trattamento, uno scanner identificherà presto ogni paziente sulla base del riconoscimento facciale biometrico. Quando il paziente entrerà nella sala d’attesa, il medico e il tecnico saranno simultaneamente informati del suo arrivo. Le macchine poi non si accendono fino a quando un altro scanner non riconosce il paziente e quindi il suo programma individuale di radiazioni. “Questa sicurezza è di fondamentale importanza quando si lavora con dosi molto alte di radiazioni”, sottolinea il Dr. Maffei.

Tutte e tre le apparecchiature a disposizione del servizio sono dotate di un sistema per l’irradiazione sotto controllo dei movimenti respiratori (breath hold), rilevati in tempo reale. Questo sistema è particolar-



L'ingresso del Servizio di Radioterapia alla Clinica Bonvicini di Bolzano

mente indicato per il trattamento radiante dei carcinomi mammari, perché protegge ulteriormente il cuore, soprattutto in caso di contemporanea chemioterapia o immunoterapia.

Nello stesso tempo è stato installato un nuovo sistema per il posizionamento dei pazienti, in questa combinazione è il primo in Italia. Permette una precisione submillimetrica di posizionamento e di monitoraggio continuo durante il trattamento radioterapico. Quanto più precisamente i raggi possono essere programmati, tanto più delicato, più breve e allo stesso tempo più efficiente è il trattamento.

Spiega il Dr. Martin Maffei: "Il sistema di posizionamento del paziente migliora ulteriormente la qualità della radiochirurgia e dell'irradiazione stereotassica frazionata. Nel prossimo futuro l'intelligenza artificiale troverà la sua strada anche nella radioterapia, ma tuttavia è essenziale investire in medici, tecnici, fisici e personale infer-

mieristico. Proprio perché la radioterapia è una disciplina così tecnica, è indispensabile l'approccio empatico al paziente". Il radio-oncologo deve preparare il paziente in modo empatico al trattamento di radioterapia più consono a lui. "Il paziente non deve mai aver la sensazione di trovarsi da solo di fronte ad una macchina". La radioterapia, sottolinea il Dr. Maffei, è sempre un lavoro di squadra tra medici, radiotecnici, fisici medici e infermieri. Il team della radioterapia è composto da 40 persone: con il primario, ci sono nove medici specialisti, tre fisici, 13 tecnici di radiologia, cinque infermieri, tre segretarie e un operatore socio sanitario.

Prima della pandemia il Servizio di Radioterapia della Clinica Bonvicini offriva ai suoi pazienti un programma complementare destinato al loro benessere psico-fisico: corsi di terapia del movimento e di pittura per esempio. Questa offerta verrà ripresa appena possibile. I pazienti si sentono a loro agio nell'atmosfera amichevole del reparto, basata sul contatto personale.

I radio-oncologi altamente qualificati, sottolinea il primario, hanno una visione olistica della terapia del cancro, fanno parte del tumor-board e sono coinvolti in tutte le decisioni riguardo alla terapia. "La radioterapia in alcuni casi può anche sostituire il trattamento chirurgico e chemioterapico, ed è già usata in quattro pazienti su dieci. Un vero pilastro della terapia antitumorale e finanziariamente conveniente." Il Servizio di Radioterapia della Clinica Bonvicini tratta attualmente tra 80 e 100 pazienti al giorno. Circa la metà in modo curativo, l'altra metà in modo palliativo. La radioterapia è anche usata nella gestione del dolore. Nell'ambito dell'Euregio, il servizio di radioterapia lavora in stretta collaborazione con il Dipartimento di Radioterapia dell'Ospedale Universitario di Innsbruck e il dipartimento di protonterapia di Trento. Attualmente il 90% dei cittadini altoatesini che necessitano di radioterapia può essere trattato a Bolzano.

## Anche se un farmaco non è ancora approvato...

... può già essere somministrato. Uso compassionevole nel reparto di Ginecologia a Bressanone



Foto: Othmar Seehauser

Una donna su otto svilupperà un cancro al seno nel corso della sua vita. Le possibilità di guarigione sono oltre l'81% e con una diagnosi precoce addirittura intorno al 90%. Una malattia quindi che ha perso molto del suo carico di orrore. Alcune pazienti, tuttavia, non possono guarire del tutto. Questo però non significa più una condanna a morte, la malattia si cronicizza, la paziente resta in terapia, godendo di una buona qualità di vita. Per tutta la vita. La medicina ha fatto enormi progressi, soprattutto nell'ultimo decennio. Un nuovo farmaco, molto promettente nella terapia di una specifica tipologia di cancro al seno, sarà approvato in Italia alla fine dell'anno.

**I**l reparto di Ginecologia di Bressanone lo sta già utilizzando su una paziente, primo ospedale in Alto Adige a farlo. Per inserirsi in un tale programma ci vogliono convinzione, tenacia e molta resistenza. Qualità che la dottoressa Yvonne Fauster possiede in abbondanza, in aggiunta alla sua competenza di medico. "Sono orgogliosa del fatto che siamo riusciti a poter già utilizzare il farmaco. Orgogliosa come

se avessi scalato l'Everest. È stata una procedura che ha richiesto molto tempo, una quantità enorme di burocrazia!"

Il farmaco, il primo in assoluto sviluppato contro una specifica mutazione, la PIK3CA, HR-positivo, HER2-negativo in pazienti in post-menopausa, in Italia è ancora in fase di approvazione. È già stato approvato dalle agenzie del farmaco americana ed europea,

FDA ed EMA. Uno studio condotto su più di 500 pazienti, SOLAR 1, è stato in grado di dimostrare il vantaggio di questo farmaco utilizzato in combinazione con la terapia ormonale convenzionale. "Lo studio clinico è stato completato e i risultati sono disponibili. Non si tratta quindi di una sperimentazione. Noi siamo convinti dei benefici di questo nuovo farmaco e volevamo poterlo già utilizzare sulle pazienti che possono



Dott.ssa Yvonne Fauster

trarne benefici", spiega la dott.ssa Fauster. "L'azienda sanitaria ci ha sostenuto nel nostro progetto, e così siamo riusciti ad ottenere il farmaco attraverso una procedura che nel gergo tecnico si chiama *compassionate use* – uso compassionevole".

L'Agenzia Europea del Farmaco (EMA) lo definisce come segue: "L'uso compassionevole è un'opzione di trattamento che permette l'uso di un farmaco non approvato. A certe condizioni, i medicinali in fase di sviluppo possono essere messi a disposizione di gruppi di pazienti che soffrono di una malattia per la quale non esistono terapie autorizzate soddisfacenti e che sono esclusi da studi clinici". Questo a condizione che i pazienti in questione siano sotto stretto controllo medico. Molti paesi europei hanno regolamenti speciali nelle loro leggi sui farmaci, che rendono possibile questa prestazione anticipata. Dal 2006 un decreto ministeriale corrispondente è in vigore anche in Italia. Secondo questo decreto i medici che sono interessati all'utilizzo di un tale farmaco devono contattare direttamente la rispettiva casa farmaceutica, in accordo con il Ministero della Salute e l'Agenzia Nazionale del Farmaco. Il farmaco deve essere fornito gratuitamente per questo uso specifico.

Lo sforzo a livello burocratico è stato imponente, ma alla fine, visto il risultato, ne è valsa la pena. Edith Wolf di Bolzano è la prima paziente in Alto Adige ad essere trattata con questo nuovo farmaco. Ma andiamo con ordine. Nel 2018 a Edith Wolf

è stato diagnosticato un cancro al seno all'età di 75 anni. La diagnosi di carcinoma mammario avanzato positivo ai recettori ormonali di tipo PIK3Ca, HER2 negativo, è stata seguita da chirurgia, radioterapia e terapia anti-ormonale. Ciononostante la malattia non arretrava. Sono state diagnosticate metastasi nei polmoni, che non sono operabili. La chemioterapia non sembra ancora indicata in presenza di opzioni di terapia più efficienti e con meno effetti collaterali. L'effetto del farmaco, che non è ancora stato approvato e viene somministrato quotidianamente sotto forma di compresse, si basa sull'inibizione dell'enzima specifico PIK3Ca. Secondo la dottoressa Yvonne Fauster questo permette alla terapia ormonale, che viene somministrata alla paziente una volta al mese tramite iniezione, di avere un effetto più efficace e rallentare significativamente la crescita del tumore.

E gli effetti collaterali? "Naturalmente, la terapia immunologica ha anche effetti collaterali", sottolinea l'onco-ginecologa. "Ma durante l'immunoterapia l'organismo della paziente si abitua al farmaco entro otto-dodici settimane, gli effetti collaterali si attenuano". La chemioterapia invece è diversa. dott.ssa Fauster: "Gli effetti collaterali di solito si sommano, e le condizioni della paziente possono peggiorare sempre di più".

Gli effetti collaterali del nuovo farmaco sono gestibili. Ci può essere un aumento del glucosio nel sangue, quindi si consiglia

alla paziente di misurare regolarmente la glicemia a casa e di farla controllare una volta al mese in ospedale. Altri effetti collaterali che possono manifestarsi riguardano la pelle o le mucose, possibili anche stati di anemia o un peggioramento della funzione renale. Edith Wolf ha dovuto lottare nelle prime settimane con dolorose afte in bocca e con ragadi ai polpastrelli, ma passato il periodo di adattamento iniziale questi effetti collaterali sono diminuiti. Le sue condizioni generali sono buone. Deve venire all'ospedale di Bressanone solo una volta al mese per le analisi del sangue e per la somministrazione dell'iniezione ormonale.

La dottoressa Yvonne Fauster fa parte dell'equipe del reparto di Ginecologia di Bressanone da poco meno di un anno. In precedenza, dopo aver completato la sua formazione specialistica nel 2010, l'altatesina ha lavorato prima come specialista e dal 2013 come aiuto in un ospedale del Baden-Württemberg, principalmente nel campo della senologia. Ha iniziato la sua formazione in un ospedale bavarese. In Germania, dice la dottoressa Fauster, si ricorre più spesso alla modalità dell'uso compassionevole ed è più facile da gestire. "Di solito si gestisce direttamente tramite le compagnie di assicurazione sanitaria. In Italia bisogna conoscere le scappatoie burocratiche e prendere contatti con le case farmaceutiche, che hanno programmi specifici per questo tipo di farmaci."

Insieme alla primaria Sonia Prader, che l'ha sostenuta negli sforzi per rendere disponibile il farmaco, la dottoressa Fauster è convinta che il futuro della terapia oncologica sia una cura farmacologica fatta su misura e adattata alle caratteristiche specifiche del tumore e della paziente. "La terapia individualizzata va nella direzione dell'eliminazione della chemioterapia e comporta un aumento notevole della qualità della vita delle pazienti. Il cancro al seno è un mosaico fatto di moltissimi pezzi: più specificamente possiamo rispondere ad esso, maggiore sarà il successo terapeutico!" Aggiunge la primaria Sonia Prader: "Stiamo per entrare in un altro programma di uso compassionevole per il cancro ovarico. Le nostre pazienti sono grate per questa opportunità in più, la sensazione di avere in mano una carta in più da giocare dà loro una notevole spinta e coraggio per continuare a lottare. E per noi come medici curanti, questo da solo vale ogni sforzo!"

# Grata per l'opportunità

La paziente Edith Wolf sulla sua esperienza con un farmaco non ancora approvato



La sua prima domanda è stata: "Mi chiedete di fare da cavia?". Edith Wolf non ha paura di chiamare le cose con il loro nome, anche se lei stessa si definisce come timida. L'ex insegnante di cucito ha 78 anni e dal 2018 è in cura presso il centro senologico di Bressanone. Da marzo, oltre alla terapia ormonale, le viene somministrato un farmaco che blocca un determinato enzima e che in realtà non è ancora in commercio in Italia.

## **Come sta signora Wolf?**

**Edith Wolf:** Non sto male male, non posso neanche dire che sto molto bene. Ma tutto sommato va. Sono felice.

**Le è stato diagnosticato un cancro al seno nel 2018...**

**Edith Wolf:** Esattamente. Sono stata operata al seno sinistro e sottoposta a radioterapia. Poi sono state trovate metastasi anche nei polmoni e inizialmente ho ricevuto una terapia di anticorpi oltre alla terapia ormonale. Ma non l'ho tollerata.

E così per un po' hanno deciso di portare avanti solo la cura ormonale. Finché la dottoressa Fauster non mi ha chiesto un appuntamento...

**Per suggerirle di curarsi con un farmaco che non è ancora ufficialmente in commercio in Italia?**

**Edith Wolf:** Esattamente. La mia prima domanda è stata se sarei servita come cavia. Ma la dottoressa Fauster mi ha spiegato tutto: come funziona il farmaco e quali vantaggi avrei avuto da esso.

## **Era da sola al colloquio?**

**Edith Wolf:** No, mio marito mi accompagna sempre.

**E si è consultata con lui se accettare o meno l'offerta della terapia?**

**Edith Wolf:** Certo. Ho accettato il fatto che non potrò guarire del tutto. E sono grata che mi sia stata data questa occasione. Sono otto settimane che prendo il farmaco e devo dire che nel frattempo mi sento meglio.





#### Ha avuto degli effetti collaterali?

**Edith Wolf:** Sì, all'inizio. Delle specie di ragadi molto dolorose sulla punta delle dita, delle afte in bocca e una saliva amara. Nel frattempo le mie mani sono completamente guarite. Ora tutto va molto meglio.

Sono contenta. L'unica cosa che mi manca ancora un po' è l'appetito, infatti ho perso un po' di peso.

#### Però si sente serena? Come passa le sue giornate?

**Edith Wolf:** Non sono depressa, se è questo che intende. Per niente. Mi sembra che tutto proceda bene e mi sento molto ben accolta nel centro senologico di Bressanone, ci vado sempre volentieri. Per il resto cosa faccio? La mattina ho delle cose da sistemare in casa, ho un grande appartamento. Nel pomeriggio mi riposo per un'ora e poi mi piace fare una passeggiata con mio marito. O mi metto in terrazza, mi piacciono tantissimo i fiori e abbiamo tante belle piante. O me ne sto in casa e faccio dei lavoretti. È la mia passione.

#### Ed era anche la sua professione?

**Edith Wolf:** Sì, ho lavorato come professoressa di tecnica. Ma in realtà ero un'insegnante di cucito e di lavoretti manuali. Da giovane ragazza sono andata a studiare a Padova, solo lì c'era una scuola per materie avevo 17 anni ed ero l'unica tedesca nel convitto. Ma ero felice. Non dimenticherò

mai il mio primo incarico nel 1963 a Merano, presso le Dame Inglesi. Ho avuto una classe di bambini dei masi di montagna, Avelengo, Lagundo e così via. Classi con 34 e più bambini. Facevamo lavori di artigianato e a maglia... Che gioia.

#### Ha dei figli?

**Edith Wolf:** Mio marito era vedovo e suo figlio aveva undici anni quando ci siamo sposati, aveva perso sua madre quando ne aveva sette. Ha una figlia di sette anni, Elena, la mia nipotina. Viene spesso. Prima di ammalarmi mi piaceva molto cucinare, e cucinavo molto bene. Ora un po' meno.

**Si sente in imbarazzo che la sua malattia e questo programma di terapia siano diventati di dominio pubblico? In primavera c'era anche un servizio sulla RAI tedesca, adesso poi uscirà l'articolo sulla Chance...**

**Edith Wolf:** No, per niente. Non ho mai fatto un segreto della mia malattia, ne parlo in modo aperto e senza problemi. E se facendo così posso aiutare altri, meglio ancora.

## 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!

Tagliare qui

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

# Quello che mi interessa e che riesco a fare, lo faccio!

Dott.ssa Sonia Prader, primaria, onco-ginecologa e chirurga a Bressanone



Foto: Othmar Seehauer

È una persona che agisce. "Impossibile" non esiste nel suo vocabolario e più qualcosa è difficile, più lei è motivata. Ma non è ostinata, irradia invece positività. Di se stessa dice: "Sono testarda fino al midollo". È determinata, coerente, competente e sa motivare. Sonia Prader è primaria del reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale di Bressanone nonché direttrice del Centro Senologico di Bressanone, fondato 15 anni fa insieme a quello di Merano, diretto dal primario Herbert Heidegger.

**S**onia Prader è in carica dal gennaio 2020, dopo aver trascorso sette anni da aiuto presso il Centro ginecologico di eccellenza di Essen. Trovare una primaria in Ginecologia è una rarità, anche se negli ultimi anni sono sempre più donne a laurearsi in medicina. Il suo reparto a Bressanone è un team quasi tutto al femminile, a parte il suo vice, Peter Baumgartner, l'unico uomo, e a parte alcuni colleghi che collaborano

come liberi professionisti. Condurre un team quasi esclusivamente femminile non è certo un problema per la primaria. Tuttavia crede che sia un peccato che a volte, nell'affrontare certi temi o certe situazioni, manchi un punto di vista maschile. Forse un gruppo misto sarebbe più equilibrato. A parte il fatto che, ancora oggi, alcune pazienti preferirebbero rapportarsi ad un ginecologo uomo.

Il problema di fondo è che la società altoatesina e molte donne altoatesine risultano ancora piuttosto intrappolate in vecchi stereotipi. Un fatto che secondo la dott.ssa Prader si manifesta soprattutto nel "non fidarsi di se stesse" e in qualche difficoltà a gestire una critica. "Io tento sempre di motivare le mie collaboratrici. Puoi farcela. Solo sbagliando si impara. Se qualcosa ti interessa, continua e vedrai che funzionerà.



dott.ssa Sonia Prader

Vi copro le spalle!", ecco cosa dice loro. Lei sa di cosa sta parlando. La sua strada è stata sempre quella di perseverare, di seguire ciò che le interessava. E oggi si dichiara felice di svolgere la professione più bella del mondo e di fare esattamente quello che si è sempre sentita di fare. Effettuare un intervento chirurgico per esempio. Motivare le persone. Aiutare le pazienti.

Niente di scontato. "Vengo da una famiglia operaia molto modesta, i miei genitori erano figli di contadini poveri e hanno sempre lavorato duramente. C'erano pochi libri in casa nostra". Uno dei pochi era il libro di preparazione al matrimonio di sua madre. "Da bambina l'ho guardato più e più volte – di nascosto, perché era proibito. Il corpo umano mi ha incuriosito da sempre. Com'è fatto, come funziona." Teneva in frigo le frattaglie del pesce e dei polli e le studiava... "Dalle mie origini contadine mi vengono due mani abili", dice. "E la convinzione che bisogna lavorare sodo per fare le

cose. "Sono le sfide che mi hanno portato avanti." Dopo la maturità in ragoneria, è stata quasi derisa quando ha detto che voleva iscriversi a medicina. È riuscita a laurearsi a tempo di record con sei mesi di anticipo. Quando qualcosa le interessa, non conosce limiti. Ed è felice di trasmettere questo credo.

Come vive l'essere donna in una posizione di leadership? "Io non ci vedo niente di strano", dice. Anche se l'oncologia ginecologica e la chirurgia ovarica in particolare sono ancora oggi in gran parte dominio degli uomini e i modelli di pensiero patriarcali prevalgono nella medicina nel suo complesso. "Se penso quante volte mi è stato detto, non ci riuscirà mai. Ma io non mi faccio bloccare e alla fine ci riesco davvero. Non sono abituata a ragionare per categorie femministe, non è quello il mio campo di battaglia. Anche se ovviamente sostengo la richiesta di pari opportunità nel lavoro e nella società per donne e uomini, e prendo atto che siamo ancora lontani da una effettiva parità. Io sostengo questa convinzione con quello che faccio e vivo. Il mio approccio è: riesco a farlo? Voglio farlo? E poi lo faccio". Non ama pensare per categorie, a parte il fatto che le tradizionali classificazioni di uomo e donna sono già superate. "Tutti hanno le loro difficoltà, ognuno lotta per essere riconosciuto. Anche un medico di lingua italiana non ha vita facile in Alto Adige. Niente affatto. Nemmeno un uomo omosessuale... Ognuno trova una giustificazione per il motivo per cui sta lottando, secondo una propria individualità". Quando si parla di un medico non importa se sia donna o uomo. "Dev'essere una persona competente, gentile, empatica."

L'oncologia ginecologica è un dominio maschile, in molti convegni, oggi webinar, Sonia Prader è una delle poche donne, ma non ci fa caso. "Il riconoscimento del mio lavoro non dipende dal fatto che io sia una donna o malgrado il fatto che io sia una donna."

Le piacciono i nuovi orizzonti. Nel suo reparto, oppure quando opera a Bolzano e il suo collega primario, Martin Steinkasserer, la assiste. Oppure viceversa. "Dobbiamo

pensare e agire sempre più in rete. In Alto Adige è facile, l'Alto Adige è piccolo. Scambiarsi e confrontarsi, cambiare prospettiva. La medicina non è una scienza esatta, è un processo creativo che è sempre in evoluzione. Vedere come lavorano gli altri, riconoscere le proprie debolezze, contribuire con i propri punti di forza". A beneficio delle pazienti.

Il centro senologico Bressanone – Merano, di cui lei è responsabile a Bressanone dal gennaio 2020, è stato fondato 15 anni fa. Un grandissimo successo, accompagnato sin dall'inizio dal primario di Ginecologia di Merano, Herbert Heidegger, responsabile appunto per Merano. C'è anche una stretta collaborazione con i centri senologici di Bolzano e Brunico. Centri che sono certificati secondo i più alti standard internazionali di qualità. "Per me in ogni caso", sottolinea la primaria Prader, "è sempre molto importante sentire una seconda opinione! La rete è importante, vedere cosa fanno gli altri. Imparare da loro".

Dall'inizio dell'anno sono già state effettuate a Bressanone (fino a giugno 2021) 50 operazioni al seno e 25 operazioni ginecologiche-oncologiche. La media annuale è di circa cento operazioni al seno, 15 anni fa gli interventi erano una quarantina. Il Covid non ha portato ad una diminuzione degli interventi. "Come in tutti gli altri ospedali, gli interventi oncologici non sono stati ritardati.", sottolinea la dott.ssa Prader. Le operazioni più frequenti riguardano il seno, seguito dall'endometrio (rivestimento dell'utero), le ovaie, la cervice e la vulva.

Con tutto questo, essere un medico primario, operare, partecipare regolarmente a congressi (ora webinar), c'è ancora tempo per una vita privata? La dottoressa Sonia Prader ride. "Ho abbastanza tempo per la mia vita privata e me la godo molto. Mostre, concerti, cene, incontrare amici dell'Alto Adige e amici del mio periodo a Essen. Non leggere le e-mail in vacanza. La competenza sociale, i contatti sociali sono molto importanti, non solo nel nostro lavoro ma in generale. Aiuta a rimanere con i piedi per terra... altrimenti si rischia di precipitare molto in basso!"

# Open Day Oncologia ginecologica

Visite preventive gratuite il 29 giugno 2021 nel reparto di Ginecologia di Bolzano

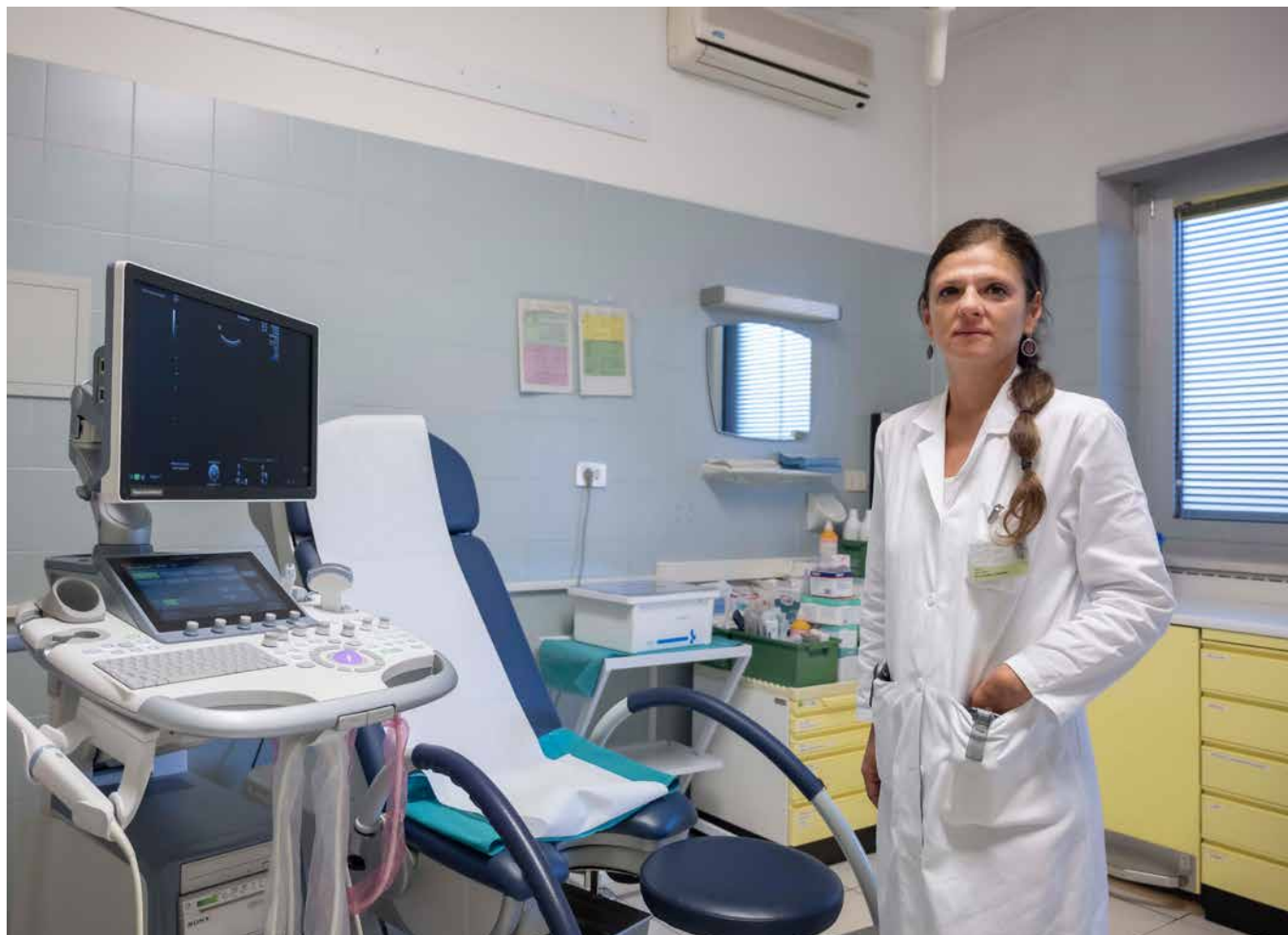


Foto: Othmar Seelanzer

Il reparto di Ginecologia dell'Ospedale Provinciale di Bolzano ha partecipato il 29 giugno scorso all'"Open Day" dell'Osservatorio Nazionale per la Salute della Donna (Onda) per la diagnosi precoce dei tumori ginecologici. Le interessate hanno potuto iscriversi a screening gratuiti come le visite ecografiche o gli esami senologici. Il reparto aveva messo a disposizione una linea telefonica dedicata già la settimana prima. Tutte le visite disponibili sono state prenotate.

Ogni anno, la Fondazione Onda - Osservatorio per la salute della donna e di genere, organizza degli Open Day negli ospedali appartenenti alla rete "Bollini Rosa". Le tematiche affrontate vanno dalle malattie reumatiche a questioni di salute mentale, oppure menopausa e via dicendo. Lo scorso 29 giugno, nell'ambito della rete "Bollini Rosa" che riunisce ospedali particolarmente sensibili alle tematiche

femminili, si è parlato di screening per la diagnosi precoce dei tumori ginecologici.

Il team del reparto di Ginecologia dell'Ospedale Provinciale di Bolzano, sotto la guida della viceprimaria Loredana Costanza, in occasione dell'Open Day, ha invitato le donne ad effettuare gratuitamente ecografie ginecologiche e visite senologiche nell'ambito dello screening oncologico,

un'offerta che molte donne hanno voluto sfruttare. Solamente per l'esame di laboratorio del Pap test si doveva pagare un ticket di 15 Euro.

La sera alle 18, alla chiusura dell'Open Day, nella sala congressi dell'ospedale è stata organizzata una conferenza sulla diagnosi precoce dei tumori ginecologici. Cinque medici del reparto, tra cui anche la vicepri-



L'entrata del reparto di Ginecologia e Ostetricia all'Ospedale di Bolzano

maria, avevano preparato delle relazioni che ponevano l'accento sulla prevenzione e la diagnosi precoce dei principali tumori ginecologici come il tumore uterino cervicale, il tumore endometriale, il tumore ovarico, il tumore vulvare e il tumore al seno. Informazioni importanti sui fattori di rischio, i possibili sintomi e anche l'influenza del proprio stile di vita in relazione all'insorgenza dei tumori, così come le possibili strategie di prevenzione e di diagnosi precoce del cancro nelle donne. Purtroppo l'auditorium è rimasto vuoto, forse a causa del caldo estivo, non si è presentato infatti nessuno.

La viceprimaria dott.ssa Loredana Costanza, il giorno dopo l'Open Day, era comunque molto soddisfatta della partecipazione femminile all'iniziativa. Sono ancora troppe le donne che sottovalutano l'importanza della prevenzione.

***È stato possibile verificare se questa iniziativa sia riuscita a coinvolgere proprio quelle donne che di solito non si sottopongono a screening e controlli ginecologici regolari?***

**Dr. Loredana Costanza:** Direi di sì, metà e metà. C'erano donne che volevano semplicemente approfittare dell'opportunità di prendere un appuntamento senza passare per il CUP, evitando lunghe attese, ma anche chi effettivamente non aveva mai partecipato prima ad un controllo di screening. In questo senso, indubbiamente, l'Open Day è stato un successo.

***È possibile dire se sono stati individuati dei casi sospetti grazie all'Open Day?***

**Dr. Loredana Costanza:** In un certo senso sì, qualcuna dovrà effettuare un'ulteriore visita di controllo, per ulteriori indagini...

***Pazienti quindi in cui senza l'Open Day non si avrebbe potuto scoprire una forma precoce o meno di un carcinoma ginecologico?***

**Dr. Loredana Costanza:** È forse un po' presto per affermare questo, comunque sì, è possibile. In ogni caso l'Open Day ha confermato l'importanza delle campagne di informazioni e prevenzione, e ha dimostrato che tali azioni servono. La prossima volta forse non in piena estate! In ogni caso la prevenzione e quindi anche l'informazione sono dei salva vita.

# Il piano europeo contro il cancro

Approccio globale, cooperazione e parità d'accesso a diagnosi e assistenza: 4 miliardi di Euro

La pandemia di Covid-19 ha avuto un impatto globale su tutti i settori della società, compresa la diagnosi e la cura del cancro. I lockdown hanno avuto ripercussioni negative sullo screening, la diagnosi precoce e le terapie. Dopo 30 anni la scorsa primavera la Commissione Europea ha presentato un piano europeo contro il cancro. Senza un'azione coordinata ed efficace, il cancro potrebbe diventare la prima causa di morte in Europa entro i prossimi 15 anni. Il piano è articolato in dieci linee guida che mirano a unire gli sforzi nella lotta contro il cancro in tutta Europa e a creare degli standard uniformi di diagnosi e trattamento. Per attuare il piano sono stati stanziati quattro miliardi di Euro.



Foto: Othmar Sebrauer

L'Europa rappresenta un decimo della popolazione mondiale ma conta un quarto di tutti i casi di cancro nel mondo. Nel 2020 quasi 2,7 milioni di tumori sono stati diagnosticati nell'UE; il cancro ha ucciso 1,3 milioni di persone, tante da fare di esso la seconda causa di morte dopo le malattie cardiovascolari. All'interno dei paesi dell'UE, le possibilità di sopravvivenza e di guarigione dal cancro variano. Non è garantita parità di accesso alla migliore assistenza possibile per tutti gli europei, indipendentemente dal luogo in cui si trovano o dalla loro condizione socio-economica. Il numero di persone a rischio testate varia da uno stato membro all'altro. Un esempio: dal 6% al 90% per il cancro alla mammella e dal 25% all'80% per il cancro del collo dell'utero! In tutta Europa il tasso generale di sopravvivenza al cancro è attualmente del 47% e si vorrebbe portarlo al 75% entro il 2030. Questo rispetto al dato italiano del 2019 che è del 54% per gli uomini e del 63% per le donne, mentre il tasso di sopravvivenza al cancro al seno è dell'88%.

Viste le conseguenze potenzialmente disastrose della pandemia di COVID-19, che minacciano di fare del cancro la malattia più letale d'Europa entro il 2035, a causa degli enormi ritardi nella diagnosi e nella cura del cancro, la Commissione Europea ha voluto dichiarare guerra ai tumori con un'azione ad ampio raggio.

Il piano europeo contro il cancro si articola in dieci linee guida basate su quattro pilastri: prevenzione, diagnosi precoce, diagnosi e trattamento, e miglioramento della qualità della vita. Il piano è completato da varie misure di sostegno. In totale l'Europa fornisce 4 miliardi di Euro per attuare il piano.

## Le dieci linee guida:

1. La creazione di un centro specializzato sul cancro per coordinare meglio le iniziative scientifiche e tecniche a livello UE.
2. Un'iniziativa europea per sviluppare e implementare soluzioni innovative per un imaging diagnostico più accurato e affidabile.
3. Una campagna di vaccinazione contro l'HPV in tutta Europa: entro il 2030 almeno il 90% delle ragazze e il maggior numero possibile di ragazzi dovrebbero essere vaccinati contro il papilloma virus umano (HPV).
4. La creazione di un unico programma europeo di screening dei tumori, compreso un aggiornamento delle raccomandazioni di screening e la creazione di nuove linee guida e programmi di certificazione della qualità. Un'azione a livello europeo contro il consumo irresponsabile di tabacco e alcol nel contesto della promozione di stili di vita sani e responsabili.
5. La creazione di una rete di tutti i centri nazionali di eccellenza riconosciuti in oncologia in tutti gli Stati membri entro il 2025.
6. Un'iniziativa "diagnosi e trattamento del cancro per tutti" per garantire la parità di accesso a diagnosi e trattamenti innovativi del cancro in tutta l'Europa.
7. L'identificazione uniforme delle persone ad alto rischio dei tumori più comuni attraverso l'iniziativa "Understanding Cancer - UNCAN.eu".
8. Migliorare la qualità della vita dei pazienti affetti da cancro.
9. La creazione di un registro delle disuguaglianze in materia di cancro per armonizzare gli standard medici in tutti gli Stati membri e in tutte le regioni d'Europa.
10. La creazione di una rete UE di giovani sopravvissuti al cancro e azioni nell'ambito dell'iniziativa "Aiuto per bambini malati di cancro".

# A Bolzano come a Milano o Parigi

Il centro senologico di Bolzano festeggia il decennale della certificazione EUSOMA



È una vera perla sanitaria, il centro senologico di Bolzano, fresco di certificazione EUSOMA per la decima volta consecutiva. EUSOMA è l'acronimo di European Society of Breast Cancer Specialists. Nell'ambito dell'Euregio, Bolzano è l'unico ospedale a poter vantare questa certificazione ed i medici specializzati, che ogni anno si preparano per tre mesi all'audit e che assieme ai loro collaboratori sono l'anima e il cuore del centro, ne sono orgogliosi. Abbiamo parlato con Antonio Frena, il primario del reparto di Chirurgia dell'Ospedale di Bolzano.

**Dr. Frena, si può dire che il centro senologico certificato EUSOMA è il risultato di un'ottima collaborazione a diversi livelli?**

**Dr. Antonio Frena:** Direi proprio di sì. Da una parte ci sono gli specialisti di diversi reparti (Anatomia Patologica, Chirurgia Generale, Chirurgia Oncoplastica, Fisioterapia, Genetica, Geriatria, Ginecologia, Medicina

Nucleare, Oncologia Medica, Psiconcologia, Radiologia, Radioterapia, e le breast-care-nurses, la Data Entry, le assistenti sociali) dall'altra tutta la dotazione di dispositivi molto sofisticati, come per esempio gli acceleratori lineari della radioterapia o i test molecolari e genetici... tutto insieme contribuisce a garantire gli standard altissimi di EUSOMA. Insomma una paziente riceve a Bolzano le stesse terapie e segue

gli stessi protocolli che può trovare in un centro senologico certificato EUSOMA a Milano o a Parigi.

**In concomitanza con l'esito positivo della certificazione avete deciso di organizzare una specie di convegno...**

**Dr. Antonio Frena:** Sì, il 10 luglio scorso. Ma per intenderci, non doveva essere un



Dr. Antonio Frena

convegno per specialisti, ma un incontro leggero, tutto a portata delle pazienti. Volevamo celebrare e nello stesso momento portare all'attenzione dell'opinione pubblica, il fatto che Bolzano fa parte di questa rete così importante e che garantisce i più alti standard europei. Gli interventi scientifici, di tipo divulgativo, si sono limitati a due chirurghi, la Dott.ssa Giulia Armatura, il Dr. Christoph Mayr e all'oncologa Dott.ssa Elisabetta Cretella. Poi la parola è passata alle due breast-care -nurses, Martina Tretter e Ketty Tollardo, alle associazioni dei pazienti, l'Assistenza Tumori Alto Adige, la LILT e mamazone, e infine ad una paziente che ha portato la sua preziosa testimonianza.

**Anche le associazioni sono una parte della rete che sostiene le pazienti...**

**Dr. Antonio Frena:** Assolutamente sì. Loro arrivano dove noi non possiamo arrivare. Sono fondamentali per chi non ha gli strumenti per muoversi da solo in questo mondo così complesso e con sulle spalle una diagnosi che ancora spaventa. Sono loro che sono a fianco delle pazienti una volta che lasciano l'ospedale. Sono loro che rassicurano, danno speranza, danno aiuti concreti nel quotidiano. Sono importantissimi!

**Torniamo ai requisiti EUSOMA...**

**Dr. Antonio Frena:** Giusto. Come già detto prevedono un percorso ben definito, iniziando con una riunione multidisciplinare chiamata Tumor Board, seguita da un iter terapeutico personalizzato. Noi come

Chirurgia riusciamo a garantire, attraverso tre chirurghi certificati, oltre 400 interventi l'anno. Le pazienti sono poi seguite dall'insieme degli specialisti, ognuno dei quali ha una parte importante nell'iter terapeutico e garantisce in modo rigoroso il rispetto di tutti i requisiti. Fondamentale per la certificazione è inoltre la registrazione puntuale di tutti i dati. Questo avviene attraverso il lavoro quotidiano di una Data Entry dedicata, Alessandra Rubbo che fa confluire tutti i dati in un database europeo, regolarmente controllato. Dopo aver inviato tutti i dati necessari per la registrazione, ogni anno per due giorni, giungono a Bolzano due "ispettori" senologi, che possono arrivare da tutta Europa, per la verificare della correttezza dei nostri standard. Visitano tutti i reparti, controllano cartelle a caso... Devo dire che la preparazione richiede tanto, tantissimo tempo a tutto il gruppo senologico, ma riuscire ogni volta ad essere tra le strutture europee che ottengono il riconoscimento è una grandissima soddisfazione.

**Il successo dei centri certificati sta nei numeri?**

**Dr. Antonio Frena:** In un certo senso sì. Il successo sta nella centralizzazione che porta a numeri alti. Seguire tante pazienti, esaminare tante mammografie (devono essere più di mille per radiologo), l'esperienza e la "quotidianità" sono importanti. Poi contano ovviamente la specializzazione del team e la multidisciplinarietà ma gli alti volumi del nostro Centro sono davvero fondamentali.

**Qual è stata la maggiore difficoltà nella certificazione?**

**Dr. Antonio Frena:** Rispettare i benchmarks di qualità in tutte le discipline e, dal punto di vista amministrativo, garantire i numeri minimi richiesti di personale qualificato in alcune specialità. Ma fino a questo momento ci siamo sempre riusciti.

**La pandemia da Covid-19 ha comportato pesantissime limitazioni per il lavoro in ospedale. Siete riusciti lo stesso a garantire tutti gli interventi di natura oncologica?**

**Dr. Antonio Frena:** Sì! Con tanta difficoltà. Siamo orgogliosi di non aver lasciato indietro nessuno. C'è stato un moderato aumento dell'elasticità nel rispetto dei tempi previsti per diagnosi / terapia, che però l'EUSOMA ci ha permesso. Perché, forse non tutti lo sanno, anche riguardo al percorso temporale delle varie fasi, partendo dalla presa in consegna della paziente sino alla fase della terapia, esistono delle direttive da rispettare.

**La certificazione è un'assicurazione per la paziente?**

**Dr. Antonio Frena:** Sì, si può dire così. In un centro senologico certificato EUSOMA la paziente ha l'assoluta certezza di sottostare ad un percorso codificato e qualificato, uguale nei migliori italiani ed europei, che segue gli standard di ultima generazione.

**Come definirebbe Lei il cancro alla mammella, oggi?**

**Dr. Antonio Frena:** In primis, non è più una condanna, né alla morte, né alla mutilazione. Si sopravvive e si può sopravvivere bene. Noi non ci limitiamo mica solo ad asportare organi, come qualcuno potrebbe pensare, ma il nostro scopo è di restituire una vita completa e soddisfacente alla paziente. Per questo ci vogliono l'oncologo, il chirurgo, il chirurgo plastico, il genetista, il ginecologo (per esempio per le questioni legate alla fertilità o alla menopausa indotta dalle terapie), il geriatra, lo psicologo, il fisioterapista e tutti gli specialisti citati in precedenza. Il nostro scopo è quello di guarire, ma anche di restituire le pazienti ad una vita "normale" nella quale la malattia sia stata un incidente di percorso al quale si può rimediare e di cui, possibilmente, ci si deve poter dimenticare.





## Care lettrici, cari lettori,

A metà giugno ho ricevuto la mia seconda dose di vaccino, Pfizer BioNTech. Mentre preparava la mia dose, l'infermiera del centro di vaccinazione della Fiera di Bolzano mi ha chiesto come stavo. "Benissimo" ho risposto. "Oggi è la prima che mi risponde così", ha commentato lei. Io stavo davvero molto bene, anzi benissimo! Non vedevo l'ora che arrivasse questo giorno. Ho aspettato con ansia di poter completare il mio ciclo vaccinale. Quel giorno alla fiera di Bolzano sapevo che a questo punto sarebbero mancate solo due settimane per essere protetta, per potermi muovere di nuovo più liberamente. Libera di fare tutte o quasi le cose che fino ad un anno e mezzo fa erano la normalità e che adesso vivrò come una conquista. Viaggiare. Tornare a casa tardi quanto voglio. Sentendomi più sicura, anche se, in verità, istintivamente mi tengo comunque ad una certa distanza dagli altri e ho sempre pronta la mascherina.

Non sono paranoica, ma preferisco tutelarmi! Essendo vaccinata mi sento più tranquilla dinanzi a questa minaccia invisibile che tiene in scacco ormai da tanti mesi il

mondo intero. Sì, stavo davvero benissimo, sabato 12 giugno!

Questa è la terza edizione della Chance in tempi di Covid. Ma questa volta il tema del Covid occupa poco spazio. Quando voi leggerete questo nuovo numero, non ci saranno più restrizioni o quasi a parte, forse, l'abitudine ad una "giusta distanza", che probabilmente manteniamo quasi istintivamente nei confronti di persone che non appartengono alla stretta cerchia familiare. Chi l'avrebbe mai detto? Una pandemia mondiale che paralizza tutta la vita da un giorno all'altro e che domina da ormai un anno e mezzo i titoli di tutti i giornali. Cosa mai ci lascerà questo periodo?

In ogni caso, una profonda gratitudine per tutti coloro che giorno dopo giorno hanno fatto grandi cose nei reparti Covid. E non solo lì, anche a coloro che hanno garantito con grande sacrificio e affrontando il quotidiano pericolo anche tutti gli altri servizi essenziali negli ospedali. Oncologia, radiologia, radioterapia, centri senologici, laboratori, tutti i reparti insomma che forniscono servizi che non possono essere

rimandati. Medici, infermieri, operatori socio-sanitari, personale tecnico, terapisti... tutti meritano i nostri ringraziamenti e il nostro rispetto. L'Alto Adige può ritenersi fortunato ad avere un eccellente sistema sanitario e persone competenti e motivate che lo compongono. Quanto sia buono è stato dimostrato nella risposta quotidiana alla situazione d'emergenza della pandemia.

E ora speriamo che il maggior numero possibile di persone si vaccini per poter tornare alla normalità. Attenzione però: non dobbiamo dimenticare quanto vissuto nell'ultimo anno e mezzo e teniamoci molto stretta la gioia per la riconquista della bellissima vita "normale" di tutti i giorni!

Auguro quindi a tutti voi un'estate meravigliosa e "normale"

*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.



# I Premi europei Pezcoller

Nuovo riconoscimento per la ricerca all'avanguardia di ricercatori a inizio carriera e alle ricercatrici

La Fondazione Pezcoller scommette sulla ricerca e guarda al futuro. La pandemia ha reso ancora più evidente l'importanza decisiva della ricerca per prevenire e sconfiggere le malattie. Oltre al Premio Pezcoller Internazionale, riconoscimento di grande prestigio ai più affermati scienziati in campo oncologico, la fondazione trentina allarga ora il proprio sostegno alla ricerca in campo europeo premiando i giovani e le donne. Nel primo caso incoraggiando i talenti del futuro, quelli in grado di individuare nuovi percorsi per sconfiggere il cancro, e nel secondo caso riconoscendo uno specifico valore al lavoro delle donne ricercatrici.



Foto: <https://pezcoller.broadcaster.it>

I premi sono realizzati in collaborazione con l'Associazione europea di ricerca sul cancro (EACR). I tre vincitori sono stati presentati al Congresso Europeo dell'EACR lo scorso giugno. Ciascuno di loro ha tenuto una Pezcoller Lecture di fronte ad una platea di migliaia di ricercatori europei collegati on line.

- **Premio al giovane ricercatore europeo: Andrea Ablasser**

Il premio è stato assegnato alla prof.ssa Andrea Ablasser di Losanna (Svizzera), vincitrice del "Translational Cancer Researcher Award", selezionata tra tredici candidature pervenute da tutta Europa. È ricercatrice alla Scuola Politecnica Federale di Losanna, dove dal 2019 copre anche il ruolo di professoressa associata e nonostante la giovane età, 38 anni, è già autrice di circa 45 pubblicazioni scientifiche di altissimo rilievo, con oltre 6.400 citazioni. Ha ricevuto inoltre numerosi riconoscimenti e premi nazionali ed internazionali. È stata premiata dalla Fondazione Pezcoller per le sue ricerche riguardo un complesso meccanismo dell'immunità innata: il sistema di difesa che si attiva appena l'organismo incontra un DNA estraneo o anomalo, derivante da virus, batteri o danno tissutale. Quando il sistema funziona bene, difende efficacemente l'organismo contro i portatori o responsabili del DNA estraneo o

anomalo. Quando però il sistema non è ben regolato, è responsabile di numerose malattie autoimmuni, infiammatorie, degenerative ed anche del cancro.

- **Premio donne nella ricerca: Karen Vousden**

Il premio "Women in Cancer Research Award" è assegnato alla prof.ssa Karen Vousden, di Londra. Laurea in Genetica e Microbiologia, dal 2016 è direttrice dell'Istituto di Ricerca sul Cancro-UK Beatson e Capo Laboratorio al Francis Crick Institute di Londra. È autrice di circa 260 pubblicazioni scientifiche con oltre 49.000 citazioni. Ha condotto studi pionieristici sul virus del cancro del collo dell'utero (papilloma virus) che hanno portato allo sviluppo del vaccino anti-papilloma virus umano, oggi usato in tutto il mondo. E ha condotto ulteriori studi su una proteina con funzione di soppressore tumorale.

- **Premio ricercatori ad inizio carriera: Sam Behjati**

Il vincitore del premio "Rising Star Award" è il dott. Sam Behjati di Cambridge, Regno Unito. Laurea in Medicina e Chirurgia ad Oxford e Dottorato di Ricerca a Cambridge, da ottobre 2018 è Capo Laboratorio in Genetica Cellulare, al Wellcome Sanger Institute di Cambridge. È autore di circa 80 pubblicazioni scientifiche con

oltre 11.500 citazioni. Ha ottenuto molti finanziamenti per il suo lavoro per un totale di circa 5 milioni di Euro. Le ricerche di Behjati sono state un grande contributo per lo studio di tumori pediatrici molto frequenti, quali il tumore di Wilms e il Neuroblastoma.

- **Fondazione e Premio Pezcoller**

Il prestigioso premio internazionale Pezcoller è stato istituito nel 1980 dal prof. Alessio Pezcoller (1896 – 1993), ex primario chirurgo all'Ospedale Santa Chiara di Trento, ed è stato consegnato la prima volta nel 1988. I candidati vengono scelti da un comitato scientifico internazionale d'eccellenza. Tanti di loro in seguito sono stati insigniti anche del premio Nobel. Dal 1997 il premio Internazionale, PEZCOLLER FOUNDATION – AACR INTERNATIONAL AWARD FOR CANCER RESEARCH è diventato da biennale a annuale. Nel 2012 è stato istituito il premio riservato a giovani ricercatori europei. Nel 2020 (per il 2021) sono stati istituiti due nuovi premi per donne nella ricerca e per ricercatori ad inizio carriera. Presidente della Fondazione Pezcoller è dal 2016 il Dr. Enzo Galligioni, fino al 1998 direttore dell'Unità Operativa di Oncologia medica dell'Ospedale Santa Chiara di Trento.

# Agenda 2021





COMPATTA

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



## BOLZANO SALTO SCILIAR

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A SILANDRO IN VAL VENOSTA

-  **Data:** sabato 4 settembre
-  **Partenza:** alle ore 7.45 via Mayr Nusser (ex Flixbus) e alle ore 8.00 in Via Dalmazia davanti la chiesa Regina Pacis
-  **Rientro:** verso le ore 19
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori







**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.

**Necessario:** Tesseramento anno 2021.

### GITA AUTUNNALE A FIE' ALLO SCILIAR CON VISITA GUIDATA DA CAROMA

Lasciamoci accompagnare da Valentin Hofer a Fiè allo Sciliar dove si trova la bottega del caffè. La visita guidata sarà per noi un viaggio stimolante da vivere con tutti i sensi. Pranzo a Ums presso Gasthof Kircher.

-  **Luogo:** Fiè allo Sciliar - Ums
-  **Data:** sabato 25 settembre
-  **Partenza:** alle ore 07.45, via Mayr Nusser (ex Flixbus), alle ore 08.00 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis)
-  **Rientro:** verso le ore 18
-  **Quota partecipazione:** 35 Euro per soci ordinari e soci sostenitori
-  **Numero partecipanti:** massimo 25 persone

#### Visita guidata inclusa

**Prenotazione:** entro il 15 ottobre 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 non sarà più restituita.





**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 ombre si incontrano e si separano creando nuovi colori, contrasti forti o sfumature gentili. 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 alla brillantezza del mondo dei colori.

-  **Luogo:** sala sedute - sede di Circondario, Via Tre Santi 1, Bolzano











-  **Date:** dal 6 settembre al 15 novembre, ogni lunedì, dalle ore 9 alle ore 11
-  **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

### 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.






-  **Data 1° turno:** Informazioni in ufficio
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Istruttrice:** Monica Fattor
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti
-  **Data 2° turno:** martedì dal 28 settembre al 7 dicembre, dalle 17 alle 18
-  **Luogo:** SSV, Via Roen 12, Bolzano
-  **Istruttore:** Egi Marco
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

### 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 psico-fisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.






-  **Luogo:** sala sedute - sede di Circondario, Via Tre Santi 1, Bolzano
-  **Data:** dal 1 settembre al 10 novembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
-  **Istruttore:** Guido Moser
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

## GRUPPO DI BALLO

Il ballo fa bene al corpo, ti mantiene allegra/o in salute. La musica fa bene all'anima, aiuta a lasciare i pensieri a casa. Chiudere la porta e godersi la compagnia: stare con Anna Maria. In base al calendario scolastico vi aspettiamo ogni venerdì per ballare insieme.

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** Informazioni in ufficio
-  **Istruttrice:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota di partecipazione:** è gradita un'offerta
-  **Numero partecipanti:** min. 8 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

## CASTAGNATA A CEMBRA LISIGNAGO (TN)






Per la prima volta organizzata insieme al circondario Merano Burgraviato

*"L'unione fa la forza" allora troviamoci, mangiamo insieme, guardiamoci negli occhi.*

*Dedichiamo il nostro tempo agli altri: ci aiuterà a vivere meglio noi e far stare meglio gli altri.*

Il circondario di Merano, visto l'ottimo risultato ottenuto in anni di grigliate insieme al circondario della Val Venosta, quest'anno ha deciso di organizzare la castagnata insieme al circondario di Bolzano.

Cristina, membro del Direttivo del circondario di Bolzano ha lanciato l'idea di andare nel Trentino, in località Lago Santo tra i boschi della Val di Cembra, presso il ristorante Happy Ranch.

-  **Luogo:** Happy Ranch a Cembra Lisignago in Trentino
-  **Data:** sabato 23 ottobre
-  **Partenza:** alle ore 10.15, via Mayr Nusser (ex Flixbus), alle ore 10.30 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis), Bolzano
-  **Rientro:** verso le ore 19
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari; 30 Euro per soci sostenitori

### Per i soci del Circondario di Bolzano Salto Sciliar:





**Prenotazione:** entro il 13 ottobre presso l'Ufficio del Circondario Bolzano Salto Sciliar Tel. 0471 283719

**Importante:** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento, dopo tale data la quota non sarà più restituita.

**Necessario:** Tesseramento 2021

## SCRITTURA CREATIVA

Giocare con le parole e spolverare i 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:** sala sedute - sede di Circondario, Via Tre Santi 1, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio - ogni secondo lunedì tra le ore 17 e le ore 19
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30,00 Euro per 6 incontri





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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

## CAFÉ 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. Si può anche solo ascoltare e alla fine condividere insieme 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 a un tavolo gustando una tisana, un succo di frutta, con una torta, con dei biscotti che ognuno porta. Stare insieme in un'atmosfera rilassante, sciogliendo eventuali contratture fisiche, prendendoci un tempo solo per noi.

-  **Luogo:** sala sedute - sede di Circondario, Via Tre Santi 1, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio - ogni secondo lunedì tra le ore 17 e le ore 19
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30,00 Euro per 6 incontri

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

## STAND PER LE INFORMAZIONI PRESSO LA GIARDINERIA REIDER DI BOLZANO IN OCCASIONE DELL'AVVENTO

Il 20 novembre (sabato pomeriggio) e il 21 novembre (domenica) siamo presenti con dolci e con torte salate.


## GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

Il 22 e 23 novembre il Circondario di Bolzano Salto Sciliar organizza uno stand per le informazioni all'entrata dell'ospedale San Maurizio di Bolzano.

## 40 ANNI! - SANTA MESSA CON FESTA DI NATALE

In occasione del 40° Anniversario dell'Associazione Assisenza Tumori Alto Adige il Vescovo terrà la Santa Messa presso il Duomo di Bolzano il giorno 18 dicembre alle ore 10.30; seguirà il pranzo alla Casa Kolping. Informazioni più dettagliate verranno comunicate in seguito tramite la segreteria di Circondario.


 **Luogo:** Duomo di Bolzano

 **Data:** sabato 18 dicembre

**Iscrizioni:** presso le segreterie degli uffici di circondario

## INCONTRI PER LAVORI MANUALI

MANU è un insieme di laboratori artigianali creativi dove persone di diversa età, sono accompagnate da persone esperte 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, 39100 Bolzano


## SOSTEGNO PER L'ANIMA


### Accompagnamento e consulenza in momenti particolari

Una malattia di cancro non ha solo conseguenze fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite sperimenta paura, sconforto e disperazione, e si pone anche la questione di come la vita possa essere rimodellata con la malattia o dopo. Anche il rapporto con la famiglia, gli amici o l'ambiente, così come i valori e l'immagine di sé possono cambiare. In questa fase il supporto di professionisti aiuta.

Per questo motivo, il circondario di Bolzano Salto Sciliar offre ai suoi membri una consulenza psicologica gratuita da parte di psicologi e psicoterapeuti esperti, in aggiunta ai servizi psico-oncologici offerti negli ospedali. L'offerta è rivolta a tutti i membri dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

 **Luogo:** Via dei Vanga 20, 39100 Bolzano

 **Data:** Ogni secondo martedì a partire da ottobre. Le date degli incontri vengono decise caso per caso.

 **Referente:** dott.ssa Regina Bogner, consulenza psico-oncologica, pedagoga, supervisora e dott.ssa Monika Kiem, psicologa

**Contatto:** 347 3615945

## CATAPULTATA FUORI DALLA NORMALITÀ, COME FACCIO AD ANDARE AVANTI?


Tutte le persone ammalate di tumore si pongono la domanda "Cosa sarà di me, dopo?", perché la diagnosi di tumore significa una rottura profonda nella loro vita personale. Sorgono domande, si cercano risposte che però si fatica a trovare da soli:


- Cosa significa la diagnosi per me?
- Cosa è importante per me in questo momento?
- Come venire a patti con la malattia?


- Come affrontare i sentimenti stressanti?
- Cosa succederà alla mia famiglia, ai miei figli?
- Come e con chi posso attingere forza?
- Come sarà il mio futuro professionale e personale?

L'incontro vi inviterà a riflettere su questi e altri quesiti.

**A chi si rivolge:** Questa offerta si rivolge in particolare a chi ha appena completato tutte le terapie o a chi è ancora in terapia.

 **Luogo:** Via dei Vanga 20, 39100 Bolzano

 **Data:** Ogni secondo martedì a partire da ottobre.


 **Referente:** dott.ssa Regina Bogner, consulenza psico-oncologica, pedagoga, supervisora e dott.ssa Monika Kiem, psicologa

**Contatto:** 347 3615945


## 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:** informazioni in ufficio

 **Istruttore:** Marco Egi

 **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni

 **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

 **Luogo:** Piscina "Don Bosco", Via Montecassino 1, Bolzano

 **Data:** informazioni in ufficio

 **Istruttore:** Monica Fattor

 **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni

 **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'Ufficio di Circondario)

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'Ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 283719


## VISITA SENOLOGICA CON LA DOTT.SSA ROSETTA MIETTO

Chi desidera una visita senologica con la dottoressa Rosetta Mietto di Milano, prevista per sabato 27 novembre 2021, si può prenotare presso la segreteria dell'Ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 283719.

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

Programma di laboratorio di make-up gratuiti dedicati a donne di tutte le età che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio e/o radioterapiche o immunoterapiche. 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 fisico.

 **Luogo:** Dermokapil, Via Visitazione 2, Bolzano

 **Data:** una volta al mese su appuntamento

-  **Referente:** Heinrich Strimmer  
 **Quota di partecipazione:** gratuita

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

### **CONOSCERE SE STESSE: L'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 – 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.

**Per appuntamenti:** 0471 283719

### **INFORMAZIONI PRATICHE INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

Restiamo a vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi ricordiamo che per partecipare ai corsi ed eventi è necessario iscriversi presso l'ufficio di circondario di Bolzano.

### **CONTATTO**

Tel. 0471 283719 / 3406734042  
e-mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it  
bz.krebshilfe@gmail.com

### **ORARIO D'APERTURA**

lunedì e mercoledì, dalle ore 9 alle 12 e dalle  
ore 14.30 alle ore 15.30

martedì e giovedì, dalle ore 9 alle ore 13

venerdì chiuso

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 21.12.2021 al 09.01.2022.

### **CANCELLAZIONI**

Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione. Grazie!





## **SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI**

Il progetto "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 Circondario.

**Ulteriori informazioni presso la segreteria  
del circondario: tel. 0471 283719**

## VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

### GITA SOCIALE ANNUA PROVINCIALE






-  **Data:** Sabato, 4 settembre 2021
-  **Partenza:** Vipiteno/Steindl alle ore 8.00, Bressanone Disco Max alle ore 8.30 e a Chiusa stazione delle corriere alle ore 8.45
-  **Rientro:** ore 16.00
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 20 € soci sostenitori 25 €

**Necessario:** Tesseramento 2021

**Prenotazione:** Ufficio Bressanone 0472 812430 entro il 27 agosto

### DIPINGERE E SCOPRIRE

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. Conosciamo così l'esposizione non verbale come un importante mezzo espressivo, vivere la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare, in una 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:** 10 settembre, 17 settembre, 1° ottobre, 8 ottobre, 22 ottobre, 29 ottobre, 5 novembre ogni venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30
-  **Referente:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 8 persone

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

**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

### 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 fisico.






- Bressanone**
-  **Luogo:** Acquarena, Via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
-  **Data:** 22 settembre - 22 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (eccetto il 3 novembre e l'8 dicembre)
-  **Istruttore:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)
-  **Numero partecipanti:** massimo 15 persone

**Da portare:** indumenti da piscina

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

**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

### Vipiteno

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 13 settembre - 6 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (eccetto il 1° novembre)
-  **Istruttrice:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)
-  **Numero partecipanti:** massimo 10 persone






**Da portare:** indumenti da piscina

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

**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

### 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 ci 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:** 23 settembre - 9 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Istruttore:** Saro Scaggiante
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

### Vipiteno





-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 16 settembre fino al 9 dicembre ogni giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00, (eccetto il 4 novembre)
-  **Istruttore:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** minimo 6 persone

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

### Ortisei/Val Gardena

-  **Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
-  **Data:** 6 ottobre al 15 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 15.00, (eccetto l'8 dicembre)
-  **Istruttrice:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro



**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

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


**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521


### 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 percepirti e di rilassarti.


#### Bressanone

 **Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone

 **Data:** 21 settembre - 14 dicembre, ogni martedì, dalle ore 9.00- 10.30 (eccetto il 2 novembre)

 **Istruttrice:** Alena Dubovcova, Naz/Sciaves

 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

 **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

**Da portare:** calzini antiscivolo e tappetino


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


**Iscrizioni:** dal 1° settembre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

### CASTAGNATA


Haidnerhof è stato menzionato per la prima volta nel dodicesimo secolo, pertanto, è uno dei più antichi masi della Val d'Isarco. I primi proprietari furono molto probabilmente dei nobili, come dimostrano le belle decorazioni delle molte stanze. Al tempo della Rivoluzione Francese l'edificio non fu risparmiato: una forte pioggia ha potuto però evitare che il maso fosse ridotto in cenere. Nel 2004 il maso è stato acquistato da Franz Josef Obexer e dalla moglie Ingrid.

 **Luogo:** Maso Haidnerhof Bressanone

 **Data:** Sabato, 16 ottobre

 **Partenza:** verso le ore 12.30

**Possibilità di salita:** a Vipiteno, Parco Nord/Steindl alle ore 11.30, Chiusa Autostazione alle ore 12.00 e a Bressanone alla Discoteca Max alle ore 12.15

 **Quota di partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari, 30 Euro per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori), pagamento direttamente presso l'ufficio del circondario oppure a mezzo banca entro il 10 ottobre presso la cassa Rurale Val Isarco - Filiale di Bressanone, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

**Prenotazione:** dal 1° settembre al 11 ottobre presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 con pagamento dell'importo

### LAVORI MANUALI PER IL MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

Il nostro mercatino natalizio di beneficenza è reso possibile grazie ai lavori manuali ed alle prelibatezze fatte in casa da tante persone che ci aiutano. Siamo felici di ogni cosa che ci viene offerta e che possiamo poi mettere in vendita al mercatino. Il ricavato netto andrà completamente a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

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

### MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

Mercoledì 24 novembre alle ore 17, nella sede di Via Brennero 1, ci sarà l'inaugurazione del nostro Mercatino natalizio. Saremo lieti di darvi il benvenuto!


 **Il nostro Mercatino natalizio è aperto:**


Dal 25 novembre al 8 dicembre, dalle ore 9 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 18.30. Sabato, domenica e giorni festivi orario continuato, dalle ore 10 alle ore 18.00.

### GRUPPI DI AUTO-AIUTO "PRIMAVERA"

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

 **Luogo:** sede del circondario, Via Brennero 1, Bressanone


 **Data:** giovedì 30 settembre, martedì 19 ottobre, martedì 16 novembre e martedì 14 dicembre alle ore 16.00 una volta al mese


 **Referente:** Marina Bruccoleri, Bressanone  
Da contattare: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739

**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 mercoledì 6 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 16.00, incontri settimanali

**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 ci si potrà rimettere 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 appositamente addestrate, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomate. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

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 del “Verband Frauenselbsthilfe nach Krebs” (Associazione di auto-aiuto femminile tumori)

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 cosa abbiamo vissuto ed descrivendovi in modo franco quel che ci è accaduto nei frangenti più diversi. 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

**Numero partecipanti:** massimo 4 persone

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

### **40 ANNI ASSISTENZA TUMORI!**

Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.

**Data:** 18 dicembre alle ore 10.30

**Luogo:** Duomo di Bolzano

**Iscrizioni:** presso le segreterie degli uffici di circondario

### **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.

### **INFORMAZIONI PRATICHE**

#### **Informazioni e iscrizioni**

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 di circondario. Le iscrizioni rilasciate alla segreteria telefonica non verranno considerate.

#### **Contatto**

Tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

[eisacktal@krebshilfe.it](mailto:eisacktal@krebshilfe.it)

Orario d'apertura

Lunedì, dalle ore 14.00 alle ore 18.00 da martedì a venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 12.00

#### **Cancellazioni**

Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione. Grazie!

#### **Coordinate bancarie:**

Banca Popolare:

IBAN: IT 62 L 05856 58220 070570202192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco:

IBAN: IT 55 V 08307 58221 000300222534

## 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 fase di ambientazione aiuta ad avere fiducia nei materiali grafico-plastici, nell’atelier come luogo che protegge e nel gruppo. Col tempo verranno trovate e curate la forma personale di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciolgono, pensieri ed emozioni veicolati diventano simboli comunicabili. La messa in forma visiva e concreta rende condivisibili le immagini e permette di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi. All’interno di una protetta e concordata relazione d’aiuto, grazie ad un percorso di cura individualizzato e tutelato, tramite segni, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimere e quindi la gestibilità del malessere. Il percorso, individualizzato e tutelato, attinge a metodi e utensili delle aree grafica, pittura, scultura e mixed media.

- Luogo:** sede del circondario Merano, Via delle Corse 27
- Data:** tutto l’anno ogni mercoledì per 2 ore  
Corso 1: ore 9 – 11  
Corso 2: ore 18 – 20
- Referente:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
- Quota di partecipazione:** 20 Euro soci ordinari, 25 Euro soci sostenitori

### GITA PROVINCIALE

- Luogo:** Silandro
- Data:** 04 settembre 2021
- Partenza:** Piazza Prader a Merano
- Quota di partecipazione:** 20 Euro ordinari, 25 Euro sostenitori

**Necessario:** pagamento della quota associativa 2021

**Prenotazione:** entro giovedì, 26 agosto 2021

### GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

- Luogo:** Vecchie Terme Merano; Via Ottone Huber
- Data:** dal 17 giugno 2021

### TERAPIA DI DANZA

Ballare non è solo divertente ma porta anche rilassamento e sprigiona nuove energie. I partecipanti si muovono con guida professionale al ritmo della musica.

- Luogo:** alle vecchie Terme Merano; Via Ottone Huber
- Data:** da Settembre 2021
- Istruttrice:** Evi Halmshlager Fuchs
- Quota di partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari; 25 Euro per 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:** da giovedì, 23 settembre 2021 per 10 volte; dalle ore 15.30 alle ore 17
- Istruttore:** Jürgen Prantner
- Quota di partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

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

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

**Iscrizioni:** Lunedì – giovedì, ore 9–12, 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:** da lunedì, 20 settembre 2021 per 10 volte dalle ore 10 alle ore 11 e dalle ore 11 alle ore 12
- Istruttore:** Jürgen Prantner
- Quota di partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

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

**Da portare:** Indumenti da piscina

**Iscrizioni:** Lunedì – giovedì, ore 9–12, tel. 0473 445 757



### CASTAGNATA A CEMBRA LISIGNAGO (TN)

“Tutti noi esseri umani dovremmo unirli, aiutarci sempre, dovremmo godere della felicità del prossimo”. Inizia così uno dei migliori discorsi sull’umanità tratto dal film “Il grande dittatore” di Charlie Chaplin datato 1940. Sono parole sempre attuali; ecco, il circondario di Merano, visto l’ottimo risultato ottenuto in anni di grigliata insieme alla Val Venosta, ha pensato con la presidente di Bolzano Salto Sciliar, Claudia Bertagnolli, di fare la tradizionale castagnata unendosi anche tra questi circondari. La difficoltà stava nel trovare un locale capace di ospitare un centinaio di persone. – Quest’anno la soluzione l’ha trovata Bolzano nei boschi della Val di Cembra. “L’unione fa la forza”, dice un proverbio e allora troviamoci, mangiamo insieme, guardiamo negli occhi delle persone, dedichiamo attenzione agli altri, ci aiuterà senz’altro a vivere meglio.

- Luogo:** Happy Ranch a Cembra Lisignago in Trentino
- Data:** sabato 23 ottobre
- Partenza:** alle ore 10.30 piazza Prader
- Quota di partecipazione:** 20 Euro soci ordinari, 25 Euro soci sostenitori

**Iscrizione:** fino al 7 ottobre, dalle ore 9 alle ore 12, Tel. 0473 445 757



## FESTA DI NATALE CON SANTA MESSA

-  **Luogo:** Chiesa di Santo Spirito a Merano  
 **Data:** La data esatta viene comunicato alla prenotazione.

**Prenotazione:** entro il 2 dicembre 2021

## 40 ANNI ASSISTENZA TUMORI!

Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.

-  **Data:** 18 dicembre alle ore 10.30  
 **Luogo:** Duomo di Bolzano

**Iscrizioni:** presso le segreterie degli uffici di circondario

## 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 rivolto a donne di ogni fascia di età.

### **Prenotazione:**

- 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'enzione 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.

**INFORMAZIONI: AMBULATORIO MERANO DA LUNEDÌ A VENERDÌ, TEL. 0473 496 740**

**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.

**I pagamenti per i corsi e le gite possono essere effettuati nell'ufficio del circondario o tramite bonifico bancario:  
Cassa Rurale Merano  
IBAN: IT 40 H 08133 58592 0000303205606**

**Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: 340 6438679**

## GRUPPO VAL PASSIRIA

### **"Fidatevi, noi siamo qui per voi!"**

Insieme molte cose sono più facili da sopportare che da soli! Si ride e si piange insieme... stare insieme e aiutarsi a vicenda, scambiarsi esperienze e semplicemente essere chi si è! A volte carichi e positivi, a volte tristi e in crisi con se stessi, il proprio fisico, la propria malattia.

Tutto questo fa crescere e arricchisce un gruppo e dà la sensazione di non essere soli. Diventa anche tu un membro dell'Assistenza Tumori Alto Adige!

Noi tentiamo di fare il possibile:

- Sostegno finanziario
- Consulenza legale
- Consulenza psicologica
- Ginnastica post-cancro
- Settimane di recupero
- Gite e incontri
- Accompagnamento in ospedale
- Linfodrenaggio

### **Informazioni presso:**

*Erika, cell. 348 74 92 604*




*Annaliese, cell. 347 82 24 300*

*Isabella, cell. 349 44 57 515*

## 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:** 10 volte con inizio da mercoledì, 29 settembre 2021
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro



### PITTURA TERAPEUTICA

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

-  **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
-  **Data:** 10 volte con inizio da lunedì, 4 ottobre 2021
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro



### “UN FIORE PER LA VITA”

La tradizionale azione “Un fiore per la vita” verrà nuovamente organizzata, i mazzolini benedetti saranno distribuiti a fronte di una piccola offerta dopo le SS. Messe.

-  **Luogo:** davanti alle chiese dopo le SS. Messe nelle parrocchie del nostro circondario
-  **Data:** 15 agosto 2021



### SENTIERO SPIRITUALE „VIA LUCIS“

Lungo questo sentiero spirituale “di luce” vengono illustrati in 14 stazioni gli avvenimenti tra Pasqua e Pentecoste. I fedeli percorrendo le stazioni verranno incoraggiati grazie ad illustrazioni meditative, create da Lukas Kargruber, un artista locale, a trarre forza e coraggio dal messaggio pasquale.

-  **Luogo:** Chiesa parrocchiale San Martino, Casies
-  **Data:** mercoledì, 15 settembre 2021 alle ore 13.30

### LAVORARE CON LEGNO DI PINO

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

-  **Luogo:** officina a Santa Maria con Hans Jud
-  **Data:** su richiesta, 3 volte in autunno

### 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. Ciò comporta anche un miglioramento della circolazione sanguigna e un rafforzamento del sistema immunitario. Il trattamento rivitalizza, rilassa, dà nuova forza e infine combatte quotidianamente le situazioni stressanti.

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

### TRASFORMAZIONE DELLA CERA DELLE API IN RIMEDI PER IL BENESSERE GENERALE



- Compresse di cera d'api: panni di cotone con cera d'api come supporto per il corpo possono essere utilizzati per la tosse, la bronchite, per prevenire il raffreddore, per rilassarsi dopo una giornata stressante, per favorire il sonno e garantiscono un benessere generale.
- Al posto della pellicola trasparente vengono utilizzati panni di cotone con cera d'api per evitare sprechi.
- Fondere e realizzare candele di cera d'api. Le candele, bruciando rilasciano preziosi oli essenziali che vengono assorbiti attraverso la mucosa nasale. Il profumo degli oli di polline riscalda, lenisce, rilassa e migliora l'aria della stanza.

-  **Data:** su richiesta
-  **Numero limitato di partecipanti!**

**Informazioni:** nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972800 o da Hubert Oberhammer, Tel. 348 9724134 o da Ida, Tel. 335 1211392



### ESCURSIONE ALLE ERBE CON CORSO DI CUCINA

Su invito del “Luchsverein” andremo in cerca di erbe per cucinarli subito e gustarli insieme.

-  **Luogo:** Rifugio Lachwiesen Dobbiaco
-  **Data:** settembre 2021



### ROSARIO A SANTA MARIA

Pregheremo per i nostri malati e le loro famiglie.

-  **Luogo:** Chiesa a Santa Maria
-  **Data:** domenica, 3 ottobre 2021 alle ore 14.30



### CASTAGNATA

Trascorreremo un pomeriggio insieme con le tipiche pietanze del Törggelen e in tanta allegria.

-  **Luogo:** da stabilire
-  **Data:** da stabilire

### WATTEN A PREMI



Ormai tradizione, ci troveremo al Kirchenwirt a Santa Maria per il Watten a premi.

-  **Luogo:** presso il Kirchenwirt a Santa Maria, Dobbiaco
-  **Data:** domenica, 15 novembre 2021

---

## CONCERTO D'AVVENTO



Con musica natalizia e testi meditativi con Klara Lampacher.

-  **Luogo:** centro congressi a Sesto Pusteria
-  **Data:** domenica, 28 novembre 2021 alle ore 15.00

---

## FESTA NATALIZIA



Tutti sono cordialmente invitati a festeggiare il Natale con noi!

-  **Luogo:** da stabilire
-  **Data:** da stabilire

---

## 40 ANNI ASSISTENZA TUMORI!

Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.

-  **Luogo:** Duomo di Bolzano
-  **Data:** 18 dicembre alle ore 10.30

**Iscrizioni:** presso le segreterie degli uffici di circondario


---

## 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.

-  **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

---

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

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](mailto:oberpustertal@krebshilfe.it). Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarlo tempestivamente. Grazie! A causa della momentanea situazione Covid-19 cambiamenti di programma o cancellazioni potrebbero essere possibili e verranno comunicati in tempo.

**Il nostro ufficio rimane chiuso dal 24 dicembre 2021 fino al 3 gennaio 2022!**

**Auguriamo a tutti i nostri soci, amici e sostenitori un sereno Natale e un felice Anno Nuovo!**

**ISCRIZIONI PRESSO L'UFFICIO DEL CIRCONDARIO  
TEL. 0474 972800.**

## BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

### 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 06 settembre, dalle ore 14.30 alle ore 17.00, ogni tre settimane
- 👤 **Referente:** Dr. Anton Huber, psicooncologo
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro quota annuale

### 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
- 📅 **Data:** primo incontro venerdì 01 ottobre (6 volte), dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- 👤 **Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)
- 💶 **Quota di partecipazione:** 50 Euro per il secondo 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.

#### Riscone

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

#### Campo Tures

- 📍 **Luogo:** piscina Cascade
- 👤 **Istruttore:** da stabilire
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Informazioni più dettagliate verranno fornite al momento dell'iscrizione.**

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario al momento dell'iscrizione)

### GRUPPO DI PITTURA "SCHMETTERLINGE"

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 06 ottobre ogni mercoledì, dalle ore 8.30 alle ore 11.30 (10 lezioni)
- 👤 **Istruttrice:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro
- 👥 **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 05 ottobre, dalle ore 14.30 alle ore 16, ogni due settimane
- 👤 **Istruttrice:** 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.

- 📍 **Luogo:** sarà comunicato a inizio corso
- 📅 **Data:** giovedì mattina
- 👤 **Istruttrice:** Hélène Möller, fisioterapista
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario al momento dell'iscrizione)

### LABORATORIO DELL'ARGILLA

Si può provare il lavoro manuale più antico 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 20 settembre, ogni lunedì, dalle ore 14.30 alle ore 17.00 (8 lezioni)
- 👤 **Istruttrice:** Heidi Unterberger
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

### 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 22 settembre, ogni mercoledì, dalle ore 9 alle ore 12 (8 lezioni)

-  **Istruttrice:** Heidi Unterberger
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro




### GRIGLIATA

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

-  **Luogo:** Almdorf Haidenberg, Stefansdorf a San Lorenzo
-  **Data:** Mittwoch 15. September
-  **Quota di partecipazione:** 15 Euro





### CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Ci troviamo a passare una serata in compagnia con i piatti tipici del Törggelen. Per il nostro intrattenimento suonerà il trio "Die 3 lustigen Milina"

-  **Luogo:** Hotel Lanerhof a Mantana (San Lorenzo)
-  **Data:** giovedì 22 ottobre, ore 17
-  **Quota di partecipazione:** 15 Euro



### SEMINARIO DI TRAINING DELLA SALUTE (IN LINGUA TEDESCA)

Un seminario di 3 giorni, rivolto a persone malate di cancro, famigliari, 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. La salute è il nostro oggetto - non la malattia!

-  **Luogo:** Hotel Alpenrose, Mantana, San Lorenzo; Si prega di prenotare la camera (tel. 0474 403 149)
-  **Data:** da venerdì 22 ottobre fino a domenica 24 ottobre, si richiede la partecipazione costante per tutta la durata del seminario, il pernottamento è consigliato
-  **Referente:** Dott.ssa Christine Centurioni, altri relatori in progettazione
-  **Quota di partecipazione:** 100 Euro per il seminario + aggiunta delle spese d'albergo



### BRICOLAGE PER IL MERCATINO DI NATALE

Prepariamo corone d'avvento e decorazioni natalizie per il nostro Mercatino di Natale a Brunico.



-  **Luogo:** locale della banda musicale di Brunico in Via Galileo Galilei 3
-  **Data:** dal 22 al 25 novembre, dalle ore 8.30

### MERCATINO DI NATALE

Il Mercatino di Natale a Brunico è aperto ogni giorno dalle ore 10 alle ore 19. Siamo in cerca di volontari che mettano a disposizione qualche ora del loro tempo per vendere le nostre corone presso il nostro stand.

-  **Luogo:** Mercatino di Natale, Via Bastioni a Brunico
-  **Data:** dal 25 novembre ore 17 fino al 1 dicembre

### FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA





-  **Luogo:** ci troviamo alle ore 16 presso le Ursuline a Brunico, Parco Tschurtschenthaler, per la festa d'Avvento e in seguito alle ore 18 andremo insieme nella chiesa delle Ursuline per la Santa Messa, accompagnata dal gruppo musicale "Vocalensemble 2020"
-  **Data:** venerdì 10 dicembre

### 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. Anche i rapporti interfamiliari, 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 Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia offre ai suoi soci - in aggiunta all'aiuto psicooncologico negli ospedali - una consulenza psicologica da psicologhe e psicoterapeute appositamente formate. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige 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
-  **Referente:** 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 sostegno 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
-  **Referenti:** Dr. Hartmann Aichner e Dr. Anton Huber
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro all'anno

**Iscrizioni:** presso Dr. Anton Huber tel. 0474 581 805 o presso Dr. Hartmann Aichner tel. 348 355 86 55 o l'ufficio di circondario tel. 0474 551327





## 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, Piazza Cappuccini 9
-  **Data:** da concordare

## 40 ANNI ASSISTENZA TUMORI!

Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.

-  **Luogo:** Duomo di Bolzano
-  **Data:** 18 dicembre alle ore 10.30

*Iscrizioni: presso le segreterie degli uffici di circondario*

## 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 terapisti 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 PRATICHE

**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 551327 o 345 0761137**





**o E-Mail: [unterpustertal@krebshilfe.it](mailto:unterpustertal@krebshilfe.it)**

## OLTRADIGE-BASSA ATESSINA

**IMPORTANTE! A CAUSA DELL'EPIDEMIA DA COVID-19 TUTTE LE ATTIVITA' PROPOSTE POTRANNO ESSERE SVOLTE COMPATIBILMENTE CON LE NORME ED I REGOLAMENTI CHE SARANNO IN VIGORE. PER TALE MOTIVO NON È POSSIBILE INDICARE LUOGHI E DATE. PER QUALSIASI INFORMAZIONE SI PREGA DI CONTATTARE L'UFFICIO DI CIRCONDARIO TEL. 349 7662046 / 0471 820466**





## 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:** autunno – da concordare
-  **Istruttrice:** 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:** Egna
-  **Data:** ottobre - sarà comunicata a inizio corso
-  **Istruttrice:** Bernardette Morandell
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 unità

-  **Luogo:** Hotel Masatsch – Caldaro
-  **Data:** da mercoledì 15 settembre dalle ore 17:00 alle ore 18:00
-  **Istruttore:** Florian Kalser
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 unità

## 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 ed 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 al proprio corpo.

-  **Luogo:** Hotel Masatsch – Caldaro
-  **Data:** dal 13 settembre 2021 dalle ore 17:00 alle ore 18:00
-  **Istruttrice:** Maria Magdalena Winkler
-  **Quota di partecipazione:** 10 Euro per 10 incontri

**Da portare: indumenti da piscina e calzettini - o scarpette antiscivolo**

## 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:** sarà comunicato a inizio corso
-  **Data:** ottobre - sarà comunicata a inizio corso (10 volte)

**Da portare:** abbigliamento comodo e calzettoni 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:** sarà comunicato a inizio corso
-  **Data:** ottobre - sarà comunicata a inizio corso (6 volte)
-  **Coach:** Martina Puentes
-  **Quota di partecipazione:** 15 Euro

**Da portare:** materassino, coperta, piccolo cuscino, calzettoni caldi, abbigliamento comodo




**Iscrizioni, altre info e firma** dell'autocertificazione presso l'ufficio di circondario 349 7662046

## CASTAGNATA

Incontro degli ammalati e dei loro familiari.

-  **Luogo:** sarà comunicato
-  **Data:** ottobre - la data sarà comunicata
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 Euro, soci accompagnatori 25 Euro

## FESTA DI NATALE

-  **Luogo:** sarà comunicato
-  **Data:** dicembre - la data sarà comunicata
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 Euro, soci accompagnatori 25 Euro

**Per i pranzi:** iscrizioni ed altre info presso l'ufficio di circondario tel. 349 7662046



## SOLIDARIETÀ NELL'AVVENTO

Nei mesi che precedono il Natale le nostre iniziative sono: confezionamento dei pacchetti regalo presso "Jungmann" a Egna e presso "Tigotà" a Laives.

**La giornata delle arance:** a Egna e Termeno nel mese di dicembre - le date saranno comunicate

## 40 ANNI ASSISTENZA TUMORI!

Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.

-  **Luogo:** Duomo di Bolzano
-  **Data:** 18 dicembre alle ore 10.30

**Iscrizioni:** presso le segreterie degli uffici di circondario

## 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. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

## 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. 349 7662046  
e-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

**I posti disponibili per le varie 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.**

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

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

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

**A luglio ed agosto l'ufficio del circondario sarà aperto di lunedì dalle ore 14 alle ore 18, gli altri giorni dalle ore 08 alle ore 13. L'ufficio sarà chiuso per ferie dal 27.09. al 03.10.2021 e dal 24.12. 2021 al 03.01.2022.**

## VAL VENOSTA

### GITA PROVINCIALE SOCIALE

- Luogo:** Silandro
- Data:** sabato 04 settembre
- Quota di partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari; 25 Euro per soci sostenitori
- Partenza:** Gli orari di partenza verranno comunicati al momento della registrazione.

**Iscrizioni:** entro il 20 agosto

### UNA SCHIENA IN SALUTE

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

- Luogo:** palestra di Covelano, Silandro
- Data:** da lunedì 11 ottobre dalle ore 18.15 alle ore 19.15
- Istruttore:** Devid Trenkwaldler
- Quota di partecipazione:** 25 Euro

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

**Da portare:** indumenti da ginnastica e tappetino per chi c'è l'ha

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 621 721

### 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:** ottobre (10 volte)
- Istruttrice:** Maria Belopotocanova
- Quota di partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** minimo 10 persone

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

**Da portare:** indumenti da piscina, scarpette in gomma

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 621 721

#### Silandro

- Luogo:** piscina della "Lebenshilfe" a Silandro
- Data:** dal 13 ottobre 10 volte, ogni mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.00
- Istruttrice:** Waltraud Lunger
- Quota di partecipazione:** 25 Euro
- 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

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 621 721

### IN FORMA CON SIMONE

- Luogo:** Palestra GS Corces
- Data:** giovedì 21 ottobre
- Istruttrice:** Simone Spechtenhauser
- Quota di partecipazione:** 25 €

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

**Da portare:** indumenti da ginnastica e tappetino per chi c'è l'ha

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 621 721

### CASTAGNATA

Quando all'inizio di ottobre l'autunno dipinge tutta la campagna in colori variopinti, è arrivato il tempo per il "törggelen".

- Luogo:** Goldrainerhof - Coldrano
- Data:** sabato 23 ottobre alle ore 12.00
- Quota di partecipazione:** 20 Euro

**Iscrizioni:** entro il 20 ottobre presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 621 721

### FESTA NATALIZIA

L'Avvento risveglia dolci ricordi, prendiamoci un po' di tempo e godiamo la tranquillità.

- Luogo:** Hotel Rosa d'Oro Silandro
- Data:** sabato 11 dicembre, pranzo alle ore 12.00
- Partenza:** ci incontriamo alle ore 11 nella chiesa parrocchiale di Silandro
- Quota di partecipazione:** 20 Euro

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 621 721 (entro il 5 dicembre)

### MERCATINO DI NATALE A SILANDRO

Al mercatino di Natale l'Assistenza Tumori Alto Adige sarà presente con uno stand informativo.

- Luogo:** Silandro

### PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

Vi invitiamo alla preghiera per gli ammalati ogni secondo lunedì del mese dalle ore 19.00 alle ore 20.00.

- Luogo:** nella cappella dell'ospedale di Silandro al 5° piano

### UN LUOGO PER SOFFERMARSI - UNA SOSPENSIONE PER L'ANIMA

Pittura terapeutica, laboratorio della scrittura, ascoltare musica, incontrarsi, tempo per me stesso.

- Luogo:** sede del circondario di Silandro
- Data:** durante gli orari di apertura dell'ufficio

## 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

**Prenotazione ed informazioni:** presso l'ufficio del circondario di Silandro

## 40 ANNI ASSISTENZA TUMORI!

Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.

**Luogo:** Duomo di Bolzano

**Data:** 18 dicembre alle ore 10.30

**Iscrizioni:** presso le segreterie degli uffici di circondario

## 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. Per un appuntamento telefonare al 0473 621 721.

## INFORMAZIONE

Chi è interessato a partecipare al corso "Il nuovo io: suggerimenti di estetica durante e dopo la terapia tumorale" o alla officina di scrittura creativa a Merano può rivolgersi direttamente all'ufficio del circondario di Merano.

**Prenotazione ed informazioni:** presso l'ufficio del circondario di Merano, tel 0473 445 757

## 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 Noller eroga questo servizio negli ambulatori di Silandro, Laces e Prato allo Stelvio. Le prenotazioni si accettano nell'ufficio a Silandro, tel. 0473 621721

Orario di terapia:

**Ambulatorio Silandro:** lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

**Ambulatorio Laces:** giovedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

**Ambulatorio Prato allo Stelvio:** martedì dalle ore 8.30 alle ore 12.00 e dalle 13.00 alle 18.00, giovedì dalle ore 8.00 alle ore 12.00

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

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 di circondario. Le iscrizioni rilasciate alla segreteria telefonica non verranno considerate.

**Cancellazioni:** Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione. Grazie!

## CONTATTO

Tel. 0473 621 721 | [vinschgau@krebshilfe.it](mailto:vinschgau@krebshilfe.it) | [www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it)

## ORARIO D'APERTURA

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle ore 8.00 alle ore 12.00  
Mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

## QUOTA ASSOCIATIVA 2022

La quota associativa per l'anno 2022 è pari a 10 Euro. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. A tutti i nostri sostenitori un sentito grazie di cuore!

## IL NOSTRO UFFICIO RIMANE CHIUSO DAL 23 DICEMBRE 2021 AL 3 GENNAIO 2022.

## AUGURIAMO A TUTTI I NOSTRI SOCI, AMICI E SOSTENITORI UN SERENO NATALE E UN FELICE ANNO NUOVO.

## NUOVO 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 circondario di Silandro, tel. 0473 621 721.

# Gita sociale annuale provinciale 04/09/2021

*(se le norme in vigore per la pandemia la consentiranno)*



## **Cari soci,**

quest'anno la gita sociale ci porterà a Silandro in Val Venosta, dove sabato 04 settembre celebreremo la Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Silandro. Per il pranzo sociale ci recheremo poi alla Casa della Cultura di Silandro e nel pomeriggio staremo assieme con caffè e dolci.

## **Prenotazioni:**

entro venerdì 27 agosto presso le proprie sedi di circondario.

## **Diritto di precedenza:**

è riservato ai soci ordinari. Eventuali accompagnatori devono essere soci dell'Associazione e potranno partecipare solo in caso di posti disponibili.

## **Orario e luogo di partenza:**

vi sarà comunicato dopo la Vostra prenotazione.

Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di circondario entro il 27 agosto. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima della gita, dopodiché la quota non sarà più restituita!

## **Quota di partecipazione per:**

soci ordinari € 20,00, eventuali accompagnatori € 25,00

## **Programma**

### **ore 10.30**

arrivo a Silandro

### **ore 11.30**

Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Silandro

### **ore 13.00**

pranzo sociale

### **fino alle 16.00**

lieto stare assieme con caffè e dolci

### **dalle 16.00**

rientro

# 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

## 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

## 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 +39 349 7662046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>
	-	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	-	-	-

## 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-burggrafnamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-

## 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>

## 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 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

## 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 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	-	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-

## 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 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>

## 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

# Una cerchia ristretta

23 aprile: La seconda Assemblea provinciale durante il Covid-19 al Centro Pastorale di Bolzano



Foto: Othmar Seehauser

Un'Assemblea provinciale posticipata e organizzata in concomitanza con la gita sociale, nel settembre 2020, e poi un'Assemblea a cerchia ristretta senza ospiti e con presenti solo i presidenti dei circondari e tutti i membri dei consigli dei circondari muniti di deleghe. Anche l'Assistenza Tumori Alto Adige ha dovuto fare i conti con la pandemia e adeguarsi alle circostanze. L'assemblea si è riunita il 23 aprile 2021 presso il Centro Pastorale di Bolzano.

**N**iente ospiti d'onore, niente presentazione multimediale del rapporto sull'attività svolta. Venerdì 23 aprile 2021 è stata per la prima volta la presidente provinciale Ida Schacher, insieme al coordinatore Marcus Unterkircher, ad informare sulle molteplici attività dell'ATAA nel corso del 2020. Tante cose hanno dovuto essere sospese causa Covid, ma molte altre, so-

prattutto quelle essenziali, hanno lo stesso potuto essere portate avanti.

In apertura la presidente provinciale Ida Schacher ha voluto ricordare la situazione particolare dovuta alla pandemia e ai suoi effetti: "La pandemia di Covid-19", ha detto, "non ha colpito in pieno solo la vita sociale e lavorativa, ma anche l'economia. Oltre a

una nuova solidarietà, ci sono state purtroppo anche delle conseguenze negative come l'aumento dell'egoismo, la mancanza di considerazione per il prossimo, o anche, nello specifico, un calo delle donazioni dovuto alla cancellazione di eventi e campagne di raccolta fondi".

Dopo la presentazione dettagliata delle



attività nel 2020, la presidente Schacher ha fatto un appello urgente a tutti i circondari in vista delle elezioni dei direttivi dell'anno prossimo: "Il tempo sta passando velocemente e dobbiamo iniziare a pensare già ora come andare avanti. Ci sono cambiamenti in arrivo in alcuni circondari e abbiamo bisogno di candidati, persone motivate ad impegnarsi nel volontariato e disposte a spendersi per gli interessi dei nostri soci, che vogliono far parte della grande famiglia dell'Assistenza Tumori." La ricerca di candidati è anche più difficile perché è ancora difficile incontrarsi. Perciò, dice Ida Schacher, "Bisogna pensarci e muoversi per tempo."

Da quarant'anni l'Assistenza Tumori è un partner affidabile e un pilastro per tutte le persone malate di cancro in Alto Adige. Attraverso donazioni, sostegno alla ricerca e iniziative educative, l'associazione ha dato anche un suo contributo al fatto che l'Alto Adige oggi possa offrire delle terapie all'avanguardia e che il tema del cancro non sia più coperto da tabù. Con sette circondari, la sede amministrativa di Bolzano, gli ambulatori di linfodrenaggio, 21 collaboratori a tempo pieno e 72 volontari, l'ATAA è a fianco delle persone malate e anche dei loro congiunti.

Per la prima volta dopo anni il numero degli associati è diminuito e non aumentato. Nel 2019 il magico marchio dei diecimila era stato superato per la prima volta, alla fine del 2020, questo numero è sceso a 9.861, 104 soci ordinari e 115 soci sostenitori in meno.

Le cifre presentate da Ida Schacher riflettono la situazione della pandemia. Solo 1.984 persone hanno fatto uso dei vari servizi dell'ATAA nel 2020 - un terzo in meno rispetto all'anno precedente. Servizi in campo medico come serate informative, ginnastica in acqua e di mantenimento, corsi, escursioni: si è stati costretti a cancellare o limitare molte attività. Lo stesso vale per il programma d'informazione e le attività sociali. Ciononostante, 739 membri hanno approfittato delle offerte che po-

tevano ancora essere realizzate. All'attivo ci sono un totale di 1.646,50 ore di corsi tra ergoterapia, auto-aiuto, riabilitazione e sport e questo sempre in condizioni di massima sicurezza oppure in modalità online. Due serate informative si sono tenute poco prima del primo lockdown: la prima con il Dr. Bernd Gänsbacher e la seconda con il Dr. Michael Kob. Lo stesso vale per il terzo appuntamento dei "Colloqui sul cancro di Brunico". Il 2 febbraio 2020 l'Ufo di Brunico era pieno fino all'ultimo posto malgrado un tema impegnativo: Cancro e morire. L'ATAA è tra i sostenitori dell'iniziativa.

Il primo turno di inizio estate dei soggiorni di vacanza al mare ha dovuto essere cancellato, tuttavia per 59 membri c'è stato poi il via libera per il secondo e il terzo turno.

I servizi come il linfodrenaggio, la ginnastica correttiva individuale, il bendaggio o il trattamento delle cicatrici sono stati interrotti completamente durante il primo lockdown; il personale è stato messo in cassa integrazione. Grazie all'applicazione delle massime misure di sicurezza, tuttavia, questi servizi hanno potuto essere ripresi a partire da maggio e sono proseguiti senza ulteriori interruzioni fino alla fine dell'anno. Il team di terapeuti dell'Assistenza Tumori ha potuto occuparsi di 481 pazienti per un totale di 6.850 ore di terapia.

L'iniziativa "Da cuore a cuore", nata dalla collaborazione tra l'ATAA e l'Azienda Sanitaria a beneficio delle donne che hanno subito un intervento chirurgico per cancro al seno, è stata integrata da un altro elemento nel 2020: oltre a un reggiseno compressivo o a un corsetto nel caso della ricostruzione del seno, le pazienti hanno anche ricevuto un ventaglio. Un respiro fresco come una carezza e un piccolo segno di speciale attenzione rispetto alle difficoltà di queste pazienti.

Appena in tempo prima del primo lockdown, l'Assistenza Tumori nella consueta conferenza stampa in concomitanza con la Giornata Mondiale del Cancro, ha potuto presentare le ultime scoperte nel

trattamento dei tumori, il codice europeo del cancro e gli ultimi dati del registro dei tumori grazie agli interventi della dottoressa Emanuela Vattemi, del dottor Christoph Leitner e del dottor Guido Mazzoleni.

La campagna di vendita delle primule delle Donne SVP nella giornata internazionale della donna è forse stata una delle ultime iniziative ancora possibili. Sono stati raccolti un totale di 36.000 Euro per sostenere il lavoro di ricerca della dottoressa Petra Obexer all'Istituto Tirolese di Ricerca sul Cancro. L'ATAA ha anche contribuito all'istituzione di un nuovo laboratorio presso il reparto di Oncologia nell'Ospedale di Bolzano.

L'informazione sulla prevenzione non è mai abbastanza, con l'aiuto di medici specialisti, l'ATAA ha lanciato degli spot radiofonici sugli emittenti Südtirol 1, Radio Tirol e Radio NBC.

Nel 2020 il servizio trasporto dell'Assistenza Tumori, di solito molto richiesto, ha registrato un notevole calo. Molte terapie ed esami sono stati spostati se non cancellati e molti malati hanno rinunciato al servizio per motivi di sicurezza. Tuttavia è stato possibile far partire la cooperazione con l'Arbeitsgemeinschaft für Behinderte per quanto riguarda i trasporti.

Il Covid ha impedito tanto, ma non tutto. L'iniziativa Raperonzolo, inaugurata tre anni fa da Evi Weger, è continuata anche durante il lockdown. Tante altoatesine e altoatesini e anche qualcuno da fuori provincia, hanno continuato a donare i loro capelli. La somma pagata dall'azienda produttrice di parrucche tedesca Bergmann ha potuto essere investita in parrucche e copricapi per i soci dell'Assistenza Tumori.

## La Chance digitale

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





# L'ATAA in cifre

## La pandemia ha limitato la capacità di auto-finanziarsi

Oltre agli aiuti pratici e terapeutici e al fondamentale aspetto sociale delle attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige, c'è un terzo pilastro importantissimo delle attività: il pronto aiuto finanziario a soci in difficoltà a causa della malattia. Nel 2020 l'ATAA ha dovuto fare i conti con il Covid, ma ha potuto comunque aiutare in modo veloce e poco burocratico molte persone che si trovavano in situazione di emergenza. Da sola e anche insieme a "Alto Adige aiuta".



Foto: Othmar Seehauser

Assemblea dei soci aprile 2021, Bolzano

**N**onostante il calo delle donazioni dovuto all'annullamento di molti eventi, l'Assistenza Tumori Alto Adige è riuscita nel 2020 ad autofinanziarsi per il 40%; il restante 60% invece è arrivato dalla mano pubblica. Iniziative di beneficenza a livello provinciale come "Una rosa per la vita" e altri eventi hanno dovuto essere cancellati, con conseguenti mancati incassi per oltre 250.000 Euro. È proprio per questo, dice la presidente provinciale, Ida Schacher, che l'ATAA ringrazia tutti i suoi sostenitori. "Qualsiasi cifra, non importa quanto piccola, ci aiuta ad aiutare, così come lo sforzo spontaneo dei nostri numerosi volontari".

### I numeri:

Soci: **9.861 (-219)**, **6.408** sostenitori e **3.453** soci ordinari. Quote associative: **98.610 Euro (- 2.190 Euro)**.

Diminuzione delle donazioni:  
**-112.726,39 Euro**

Diminuzione delle entrate da eventi:  
**-129.664,27 Euro**

Entrate totali nel 2020: **€ 2.137,147,46**

(escludendo la perdita di **-€ 4.639,73.**)

Finanziamento: 40% autofinanziamento e 60% pubblico

**6.850** infodrenaggi per **481 pazienti**

**30,5 ore** di assistenza psico-oncologica per **sei soci**.

Consulenza legale per **cinque soci**.

Visite specialistiche per **13 soci**.

Soggiorno mare genitori malati con figli: **14 madri/padri con figli** ed eventualmente un accompagnatore.

Soggiorni di vacanza in mare e in montagna per **45 soci**.

**1.646,5 ore** di corsi di natura varia per **739 soci** (ergoterapia, auto-aiuto, psicologia, riabilitazione e sport, danza e terapia della pittura, caffè di lettura e laboratorio di scrittura, ginnastica e rilassamento, ginnastica in acqua e ginnastica di riabilitazione, salute schiena e lavoretti manuali).

Poco meno di **145.000 Euro** per l'acquisto di parrucche, reggiseni protesico, medicina complementare, sostegno al fondo di aiuto per i figli di genitori malati, fondo aiuto sociale nei sette circondari. Pronto aiuto in situazioni di emergenza tramite "Alto Adige aiuta" per **49 persone malate: 209.400 Euro**.

Nell'autunno del 2020 l'Assistenza Tumori Alto Adige ha superato con successo l'audit di certificazione secondo la norma DIN ISO 9001:2015. La certificazione dell'attività è, tra l'altro, uno dei requisiti minimi per l'accreditamento dei servizi sanitari.

Grazie al generoso sostegno dell'ufficio provinciale responsabile, l'Assistenza Tumori ha potuto utilizzare interamente tutte le entrate derivanti dall'autofinanziamento (quote associative, donazioni e proventi di eventi) nell'ambito sociale.

# All'inizio c'era il prurito

Stefan Bacher soffre di una rara forma di tumore neuroendocrino – La ricerca di contatti



È abituato ad agire in prima persona. È razionale, calmo, riflessivo e non si dà facilmente per vinto. Al cinquantanovenne Stefan Bacher l'anno scorso è stata diagnosticata una rara forma di tumore neuroendocrino. È stato fortunato, non solo per il buon andamento della terapia e per la buona prognosi, ma anche perché conoscere le persone giuste e sapersi muovere in tempo è stato fondamentale per affrontare la malattia nel modo giusto. Ora gli piacerebbe conoscere chi ha vissuto esperienze simili alle sue.

**T**utto è iniziato nel novembre 2020 con un'improvvisa quanto fastidiosa sensazione di prurito su tutto il corpo, combinata ad una leggera perdita di appetito e stanchezza. Una ricerca su internet ha portato Stefan Bacher alla conclusione di avere qualche problema al fegato. Fissato l'appuntamento con il suo medico di base e parlando della sua autodiagnosi, sul primo momento si è preso una sgridata per essersi confidato con il Dr. Google prima di ricevere un'impegnativa per un

approfondito esame del sangue. Lo stesso pomeriggio dopo il prelievo, Stefan Bacher ha ricevuto una chiamata e un invito a presentarsi al pronto soccorso dell'ospedale di Merano. Un'ecografia d'urgenza ha rivelato una stasi della bile (colestasi). Bacher è stato immediatamente ricoverato in ospedale e sottoposto a una TAC. Il primo risultato parlava chiaro: la colestasi sembrava essere causata da un tumore del pancreas. Visibili anche delle macchie sul fegato, indicatrici di probabili metastasi. Un tumore inoperabile,

diceva il primo referto, proprio a causa delle metastasi. Una diagnosi che sembrava indicare una chemioterapia come unica soluzione terapeutica. "All'epoca non mi sono subito reso conto", ricorda Stefan Bacher, "che questa diagnosi era pessima!"

A parte il prurito stava bene, nessun dolore. "Senza la stasi biliare chissà quando avrei scoperto il tumore", racconta Stefan Bacher. Il secondo colpo di fortuna nella storia della sua malattia è stato un ex



La malattia ormai appartiene al passato

collega di lavoro con un fratello famoso: il professor Alfred Königsrainer, altoatesino e direttore della clinica di chirurgia generale, viscerale e dei trapianti all'ospedale universitario di Tubinga. Tramite il suo ex collega Stefan Bacher ha potuto mettersi in contatto con Tubinga.

Il professor Königsrainer lo chiamò immediatamente chiedendogli la cartella clinica. Poco dopo seguì una seconda chiamata con un'informazione importante e un appuntamento: le macchie sul fegato non erano metastasi ma emangiomi. Il tumore era quindi operabile. La data dell'operazione era fissata al 30 novembre in clinica a Tubinga. In Germania Bacher è stato sottoposto alla cosiddetta operazione di Whipple, cioè una duodenopancreatectomia parziale in cui, oltre alla testa del pancreas e al duodeno, vengono rimossi la cistifellea, il dotto biliare distale, l'antrum gastrico e alcuni linfonodi regionali. Dopo l'operazione si è ripreso bene e rapidamente, e l'ipotesi di una chemioterapia, presa in considerazione come possibile alternativa

terapica, ha potuto essere definitivamente archiviata una volta ricevuto l'esito della biopsia. Stefan Bacher: "Alla fine non si trattava di un tumore del pancreas, ma di un tumore neuroendocrino." Quattordici giorni dopo l'operazione, Bacher è stato dimesso, con dieci chili in meno ma pieno d'ottimismo.

Tre mesi dopo l'operazione, una pet-tac, tomografia a emissione di positroni dopo la somministrazione di farmaci leggermente marcati radioattivamente, ha rivelato tre linfonodi colpiti. Da allora a Stefan Bacher viene somministrata ogni quattro settimane una dose di somatostatina, un ormone che inibisce il rilascio dell'ormone umano della crescita. Un esame Pet-CT di controllo è previsto tra tre o quattro mesi.

Stefan Bacher è tornato a vivere una vita "normale". Non deve seguire una dieta, ha ricominciato ad allenarsi regolarmente per rafforzare il fisico e ricostruire la massa muscolare. L'unica cosa cambiata è il ritmo dei pasti: deve mangiare frequentemente

e in piccole quantità. Per il momento non c'è alcun problema ad adeguarsi a questo ritmo, soprattutto visto che svolge il suo lavoro nel reparto controlling della Maico tutt'ora in modalità homeoffice. "La pandemia da Covid-19 in questo senso è stato di vantaggio per me", sottolinea.

Stefan Bacher si descrive come tranquillo e sereno. Molto ottimista. "Devo ammettere che sono rimasto sorpreso da me stesso in questa situazione. Mia moglie, i miei figli (25, 21 e 18 anni) e i miei genitori erano molto più preoccupati di me. Come mai non stai piangendo la tua sorte? mi chiedevo io stesso a volte. Il tumore era già stato rimosso da un po' quando ho iniziato a rendermi conto appieno di cosa mi era successo". Ripensando un po' a tutto, Bacher crede che quello che lo ha aiutato di più sia stata la piena consapevolezza di cosa gli stava accadendo e la sensazione di aver fatto tutto il possibile. Un grande aiuto è stato anche il sostegno psicologico di uno specialista, che non solo ha cercato di proposito, ma anche accettato come importante parte del percorso terapeutico. Si sente in buone mani, sia a Tubinga, dove è stato operato, che nei reparti di medicina interna e oncologia dell'ospedale di Merano per la fase postoperatoria.

La malattia ha cambiato la sua vita? "A parte le mie abitudini alimentari, non molto", dice. Anche se, pensandoci bene, deve riconoscere che oggi è più consapevole delle piccole cose che fanno la qualità della vita. Si sente sereno, una persona che ha le sue emozioni sotto controllo e a cui piace prendere l'iniziativa. Aperta, anche se non necessariamente loquace. Ma comunque vorrebbe entrare in contatto con persone che stanno attraversando o hanno già attraversato, un'esperienza simile alla sua. "Non deve trasformarsi in un gruppo di auto-aiuto permanente", dice. "Ma chissà, forse un gruppo WhatsApp sul quale scambiarsi e confrontarsi. E perché no, anche qualche incontro di persona di tanto in tanto, senza troppo impegno. Ci sono poche informazioni sui tumori neuroendocrini perché infatti fanno parte delle malattie rare, condividere il poco che c'è potrebbe essere utile".

Per questo motivo, Stefan Bacher si è rivolto all'Assistenza Tumori Alto Adige e noi abbiamo deciso di raccontare la sua storia. **Questa è la sua e-mail: stefan.bacher@outlook.it.**

# MutterNacht 2021 online

Labirinti con graffiti e voci di bambini/dibattiti/storie



Foto: MutterNacht

“Quando la mamma o il papà si ammalano. Alla ricerca di nuove sicurezze”. Ogni anno in concomitanza con la festa della mamma ufficiale, la cosiddetta MutterNacht intende mettere l'accento su alcuni temi considerati tabù all'interno della famiglia. Quest'anno è stato trattato il tema della malattia. Per via del Covid molte delle manifestazioni programmate si sono dovute svolgere online, ma la MutterNacht è comunque partita per l'Alto Adige e ha realizzato dei labirinti tematici in cinque località diverse, percorribili da una sola persona alla volta. Astrid Di Bella, membro dell'organizzazione: “Abbiamo affrontato dei temi tabù, li abbiamo spezzati e siamo riusciti a coinvolgere molte persone”.

I preparativi per la MutterNacht partono da lontano. Già alla fine dell'anno scorso (ne abbiamo parlato) tutte le persone interessate erano state invitate ad inviare la loro particolare storia con la malattia. Sono arrivate quindici storie, tra cui tre in italiano. Storie di vita, esperienze di vita. Persone coinvolte da entrambi i lati della barricata: di chi vive la malattia

in prima persona e di chi vi assiste. Madri, figlie e figli. Malattia intesa soprattutto come cancro, ma anche storie di malattia psichica. Da queste storie è nato un libro distribuito gratuitamente e che può essere scaricato dalla homepage di MutterNacht. Alcune copie sono ancora a disposizione presso le sedi dell'Assistenza Tumori e la “Haus der Familie del Renon”.

Anche se le principali manifestazioni della MutterNacht hanno dovuto svolgersi online, la settimana prima della festa della mamma, ovvero tra il 3 e il 7 maggio, la MutterNacht è stata portata in quattro località altoatesine – Bolzano, Brunico, Sillandro e Vipiteno – oltre che alla Haus der Familie del Renon. Tra le 10 del mattino e le 15, sempre con lo stesso orario, è stata



La MutterNacht affronta sempre delle tematiche importanti, considerate dei tabù. Quest'anno: "Se mamma o papà si ammalano"



I graffiti dei labirinti sono stati realizzati dai giovani frequentatori del centro giovanile Fly a Laives

montata un'installazione dell'artista Astrid Gerber, ossia un labirinto composto da 15 barriere decorate da graffiti. I passanti venivano poi invitati a percorrerlo individualmente, accompagnati dalle voci di bambini di genitori malati. Delle istantanee che stimolano la riflessione, che vogliono rompere dei tabù. Erano presenti Astrid Di Bella, anche lei paziente e mamma, e Elisa Brugger, vicepresidente della Haus der Familie, sempre disponibili a dialogare coi passanti. Alla fine sono state 300 le persone che hanno accettato di farsi coinvolgere.

Si è trattato di un'iniziativa molto interessante, dice Astrid Di Bella, soprattutto in relazione al Covid. "È parso evidente che le persone coinvolte nella tematica avevano quest'anno molto più bisogno di parlare, come se dovessero recuperare qualcosa". Le persone non coinvolte direttamente dalla malattia si sono dimostrate invece molto chiuse, se non addirittura respingenti. "Ne abbiamo già abbastanza con il Covid", è stata una risposta che lei e Elisa Brugger hanno sentito più volte quando invitavano

dei passanti ad entrare nel labirinto. Anche i giovani sembravano totalmente focalizzati sul Covid e oltretutto in modo molto negativo, come se non esistessero altre malattie. "Questo è un aspetto che è emerso sia durante conversazioni occasionali, che nel corso dei laboratori al centro giovanile Fly di Laives, dove sono stati realizzati i graffiti", afferma Astrid Di Bella.

Il tema al centro del dibattito, tenutosi in lingua tedesca venerdì 7 maggio dalle 18 alle 19, è stato il cancro. I partecipanti alla discussione trasmessa in streaming su Facebook sono stati Noah Ennemoser, che ha perso la mamma a causa del cancro (già conosciuto ai lettori della Chance, edizione 2/2020), la sociologa Christa Ladurner, il paziente Meinhard Feichter e la psicologa e psicoterapeuta Verena Bertagnoll. A seguire, dalle 19 alle 20, il dibattito in lingua italiana incentrato sul tema delle malattie psichiche.

Gli interlocutori di Astrid Di Bella, che ha svolto il ruolo di moderatrice in entrambi

i dibattiti, sono stati la paziente Elena Breda, mamma di una figlia che ha ora undici anni (anche di lei abbiamo parlato nella Chance, edizione 1/21); Stefania Battistoni, moglie di un malato psichico; Stefania Buoni, figlia di genitori colpiti da malattia psichica e cofondatrice dell'associazione COMIP, Children of Mentally Ill Parents (figli di genitori malati psichici) e Andreas Conca, primario del reparto di psichiatria dell'ospedale di Bolzano.

Il convegno previsto invece per sabato 8 maggio al termine della MutterNacht da Haus der Familie, con psicoterapeuti, oncopsicologi, assistenti sociali, amministratori pubblici e esponenti del mondo politico, è stato rinviato.

Tra il 1° e l'8 maggio poi, ogni giorno sono stati pubblicati sulla pagina Facebook di MutterNacht dei podcast nati dalle storie personali inviate. Sia i podcast che i dibattiti possono essere ascoltati sul sito di MutterNacht: [www.mutternacht.hdf.it](http://www.mutternacht.hdf.it).

# Da quarant'anni al fianco dei pazienti

L'ATAA celebra il suo anniversario il 18 dicembre con una messa vescovile a Bolzano



***“Non bisogna cercare di guarire gli occhi senza la testa né la testa senza il corpo, così come il corpo senza l'anima. Se il tutto non sta bene, è impossibile che la parte stia bene; bisogna dunque curare l'anima in primo luogo e in massimo grado, se vuoi che anche le condizioni della testa e del resto del corpo siano buone.” – Platone (427 - 348 a.C.)***

Il 18 dicembre 1981, quarant'anni fa, quattordici persone firmarono l'atto di fondazione dell'Assistenza Tumori Alto Adige. All'epoca un piccolo germe dal futuro incerto, oggi un albero forte che ha saputo resistere anche alla tempesta della pandemia mondiale del Coronavirus. Le sue radici sono forti e profonde. È ben ancorato nel terreno e migliaia di malati di cancro hanno trovato riparo sotto la sua chioma negli ultimi quarant'anni. L'ATAA è nata da un'idea di Irma Trojer Maier, all'epoca direttrice del Centro Tumori di Bolzano e prima presidente provinciale, del Dr. Helmuth Amor, allora primario di medicina interna all'ospedale di Bolzano, nonché di Maria Angela Berlanda Poles, ancora oggi presidente del circondario Oltradige – Bassa Atesina e di un piccolo gruppo di altre persone colpite dalla malattia.

**N**egli anni Ottanta, la situazione dei malati di tumore era molto difficile, non solo in Alto Adige. L'oncologia era una branca giovane, non aveva né spazi né mezzi adeguati. In più le medicine erano introvabili. Più di una volta il dottor Amor si è recato in Germania con Maria Angela Berlanda Poles per recuperare farmaci per i malati. Fin dall'inizio lo scopo dell'Assistenza Tumori Alto Adige è stato quello di dare non solo sostegno terapeutico, ma anche umano, sociale e finanziario. Da subito questa associazione ha unito soprattutto persone che avevano vissuto sulla propria pelle l'esperienza traumatica della malattia e sapevano quindi di cosa avessero bisogno i malati, così come anche di tante persone sensibili ed empatiche che volevano sostenere le attività come volontari e sponsor. L'ATAA ha introdotto la terapia di linfodrenaggio, allora ancora sconosciuto in Alto Adige, e si è spesa per migliorare la cura dei malati di cancro, si è battuta per la prevenzione, l'informazione e la diagnosi precoce, così come per il sostegno alla ricerca.

Nel corso degli anni ha trovato molti partner che l'hanno sostenuta e la sostengono ancora oggi nel suo importante lavoro. Un esempio sono le donne della SVP, che da tantissimi anni raccolgono fondi per sostenere la ricerca sul cancro attraverso la vendita di primule nella ricorrenza dell'8 marzo. Sono tantissime le imprese, i negozi, le associazioni e anche i privati che organizzano iniziative di raccolta fondi. I volontari nei circondari organizzano concerti ed eventi. Ci sono corsi di tutti i tipi, dalla ginnastica in acqua alla pittura terapeutica, gruppi di auto-aiuto, laboratori di scrittura, lavoretti manuali, Qi Gong o danza. Si organizzano escursioni, pellegrinaggi e grigliate, mercatini delle pulci... E poi c'è tutta l'attività d'informazione, sostenuta dai medici dei vari ospedali in Alto Adige, che tengono conferenze e molto altro. L'Assistenza Tumori Alto Adige dal primo giorno è sempre stata un'associazione viva, che aiuta i suoi soci in tutte le situazioni e in tutte le problematiche del loro quotidiano, compromesso dalla malattia.

Oggi l'associazione conta (quasi) diecimila membri ed è diventata un importante partner per politici ed istituzioni. Chiunque si ammala di cancro in Alto Adige troverà nell'Assistenza Tumori risposte a tutte le sue domande, un'assistenza concreta, anche di tipo finanziario, nonché una grande famiglia.

I sette circondari, Bolzano Salto Sciliar, Oltradige Bassa Atesina, Merano Burgraviato, Val Venosta, Valle Isarco Val Gardena, Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia e Alta Pusteria così come la sede centrale a Bolzano sono stati a disposizione dei malati anche durante la pandemia. Anche con la vita associativa ridotta a zero, l'ATAA è rimasta ed è al fianco dei suoi soci. Oggi come quarant'anni fa.

**Quest'anno, il 18 dicembre cade di sabato, l'Assistenza Tumori Alto Adige festeggerà il suo quarantesimo anniversario con una solenne messa vescovile alle 10.30 del mattino nel Duomo di Bolzano.**

## Immagini degli ultimi anni







# Scrivere e disegnare: una passione

Isabella Halbeisen scrive libri per grandi e piccini – Un Euro a libro va all'Assistenza Tumori



"*Ich mag dich, so wie du bist!*" - "Mi piaci così come sei!" e "*Mia und die Kampfsocke*" - "Mia e il calzino combattente" sono i due ultimi libri usciti dalla penna di Isabella Halbeisen. Ha pubblicato sei volumi nel corso degli ultimi dieci anni. A parte il primo, tutti gli altri sono stati auto-prodotti. Solo libri per bambini, illustrati da lei e colorati da Daniela Hofer. Gli ultimi due libri sono stati sovvenzionati dall'Assistenza Tumori. Affrontano il delicato tema del cancro. In entrambi i casi visto con gli occhi dei bambini, ma da prospettive diverse. La malattia di una donna anziana vista da un bambino e la storia della malattia, o meglio della guarigione di una bambina, Mia. Per ogni libro acquistato, un Euro viene devoluto all'Assistenza Tumori Alto Adige.

Isabella Halbeisen, della Val Passiria, ha un rapporto molto particolare con il cancro. Non per esperienza diretta, ma per empatia. È stata sua mamma a motivarla ad iscriversi, più di 20 anni fa, all'Assistenza Tumori come socia sostenitrice. Da ormai cinque anni non solo condivide intensamente le storie di molti pazienti, ma fa del suo meglio per portare della luce nell'oscurità.

Isabella Halbeisen è molto conosciuta in tutta la Val Passiria! Assieme a Erika Gufler e Annalise Gufler rappresenta il cuore pulsante dell'Assistenza Tumori in valle. Le tre giovani donne sono instancabili nell'organizzare manifestazioni e incontri e riescono a motivare e incoraggiare i membri dell'associazione in tutta la valle. Si va dai corsi per cucire borse in jeans, a serate di rilassamento, terapia del movimento, gin-

nastica dolce in acqua, l'organizzazione di mercatini, pomeriggi di lavoretti a mano, conferenze e pesca sportiva: non ci sono limiti alla fantasia di Isabella e delle sue compagne e le persone della valle sono loro riconoscenti.

Ma torniamo al progetto libri. „Mi piaci così come sei“ è ispirato a una storia vera, quella di Johanna e Max. Johanna era



Isabella Halbeisen e Daniela Hofer che dà una mano colorando i disegni



Le illustrazioni nascondono tanti piccoli dettagli da scoprire ad ogni lettura

una vicina di casa di Isabella, una sua cara amica e socia sostenitrice dell'Assistenza Tumori della Passiria. Max è il figlio più piccolo di Isabella. Quando la malattia si è ripresentata, Max è stato un compagno fedele per Johanna. Fino alla fine. Una storia dolceamara e commovente, sia per i grandi che per i piccini, una storia di amicizia, di domande e di commiato, di momenti di abbandono, del sentirsi protetti e dell'imparare "a volare".

Il libro „Mia e il calzino combattente“ tratta di una bambina piccola e coraggiosa che vuole guarire. Mia ha un'arma segreta. Con l'aiuto del suo calzino combattente, della famiglia e degli amici, riesce a vincere la malattia. Al libro è allegato un calzino a righe arcobaleno e una canzone particolare – la ninnananna di Mia, registrata da Philipp Schwarz assieme alla sua piccola nipote. Il titolo della canzone è „Schützen-de Hand - Mano protettrice“.

„Mi piaci così come sei“ è disponibile online (<https://kinderbuch.it/shop>), mentre „Mia e il calzino combattente“ uscirà entro luglio. Un terzo libro, „Lass uns Liebe säen - Seminiamo amore“ uscirà in autunno. Tutti e tre i libri sono stati scritti durante il periodo Covid. Isabella Halbeisen, che di lavoro fa la decoratrice in un hotel e la redattrice per il bollettino della val Passiria, lo „Psairer Heft!“, è riuscita a riempire in modo creativo il periodo di pausa forzata. Ha iniziato a scrivere dieci anni fa. Dal 2020 è anche iscritta a un corso a distanza di letteratura per bambini e adolescenti.

Tutto ha avuto inizio durante la sua infanzia a Stulles, paesino immerso di sole in fondo alla Val Passiria. La piccola biblioteca di paese è stata una specie di paradiso per la piccola Isabella Halbeisen, dove i libri, soprattutto alcuni, sono stati letteralmente divorati. Letti e riletti molte volte quando non ce n'erano di nuovi. E poi un fantastico maestro elementare che ha saputo incoraggiare la bambina Isabella a lasciar volare la fantasia. Queste sono le fondamenta della sua scrittura di oggi.

A volte le sue storie crescono piano piano a partire da un'idea e, quando sono mature, allora si siede al computer e accade che le dita volino quasi da sole sulla tastiera. Assieme alle parole nascono anche le immagini e con questo anche la struttura del libro che prende forma. Le illustrazioni sono piene di piccoli dettagli, in modo tale che i bambini possano scoprire sempre qualcosa di nuovo anche alla decima lettura. Prima crea i personaggi e poi inizia a disegnare le scene. Per colorare le è di aiuto la sua amica Daniela Hofer, che con amore riesce a dare vita alle figure come se fossero sue.

**I suoi libri sono disponibili nello shop online [www.kinderbuch.it](http://www.kinderbuch.it). Possono essere inoltre acquistati nei seguenti negozi: in tutti i negozi Athesia, Alte Mühle di Merano, la giardineria Riffiano, Sport Mode Pircher di Saltusio, Despar Mengon e Alimentari Platter a S. Martino, Papier Profi, C&C Eruomarket, Despar Winkler a S. Leonardo, Despar Mengon, Mouser Geschenksstiebele, Dekorationen Brigitte Ennemoser a Moso e nei punti vendita di inser Lod'n a Plat, Felders e Stules.**

C'è ancora un sogno che Isabella Halbeisen vorrebbe realizzare: poter scrivere un giorno non solo libri per bambini, ma anche un libro per adulti e, perchè no, potersi occupare soltanto di scrittura e illustrazione. I piccoli e i grandi lettori ne sarebbero contenti!

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR



Anche quest'anno purtroppo molte iniziative non hanno avuto luogo. Ci spiace molto non aver incontrato socie e soci alla gita, al pellegrinaggio, alle passeggiate e soprattutto all'iniziativa "Una rosa per la vita". Speriamo di vederci in autunno.

Alcuni corsi e incontri hanno potuto avere comunque luogo: il gruppo di auto-aiuto con Regina Bogner, Caffè lettura e Scrittura creativa con Nicole Dominique Steiner, Pittura ad acquarello con Edgar Harald Spittler.

Anche le nostre terapisti e la segretaria sono state sempre a disposizione delle nostre pazienti e dei nostri pazienti in tutto questo periodo di pandemia. La distribuzione dei ventagli all'Ospedale di Bolzano ha avuto un buon successo, tanto da estendere l'iniziativa anche agli ospedali di Merano, Bressanone e Brunico.

Vogliamo ricordarvi che in primavera ci saranno le elezioni del nuovo Consiglio direttivo: ci farebbe piacere se qualcuna/o di voi si volesse mettere a disposizione per una candidatura. Per ulteriori informazioni contattare la Presidente Maria Claudia Bertagnolli cellulare nr. 3351211393.



Auguri di buon compleanno al nostro carissimo Ludwig e grazie da parte di tutte/tutti noi per il tuo servizio all'Assistenza Tumori Alto Adige.



## NUOVO INDIRIZZO E-MAIL

Il nuovo indirizzo e-mail della presidente Maria Claudia Bertagnolli [bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it](mailto:bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it)

Nuovo numero di cellulare di segreteria e e-mail  
340 6734042 + [bz.krebshilfe@gmail.com](mailto:bz.krebshilfe@gmail.com)

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VALLE ISARCO

### Offerta "Ottica Brugger" Bressanone

Si è ripetuta anche quest'anno l'iniziativa benefica dell'Ottica Brugger di Bressanone a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Per la nona volta il titolare Michael Brugger in accordo con vari clienti, è riuscito a raccogliere la somma di 1.000 Euro. L'idea della donazione, infatti, è partita nel 2012 dal padre Albuin Brugger, quando si è ammalato di cancro morendo pochi mesi dopo.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA



### Teatro Brunico

Il lavoro teatrale "Il mio amico Aurelio" di Barbara Plagg è stata presentata per la prima volta allo Stadttheater di Brunico con la regia di Ulrike Lasta. Il protagonista Peter Mitterrutzner ha raccontato la vera storia di vita di Hans in un monologo, che passava dagli anni '60 ai tempi di oggi. Ma Mitterrutzner non ha solo recitato, ha anche dipinto durante la performance. E non si trattava solo di una gag drammaturgica, i ritratti nati sul palcoscenico sono stati messi all'asta alla fine di ogni spettacolo per aiutare l'Assistenza Tumori Alto Adige. Una grande idea del team dello Stadttheater di Brunico!



### Raccolta fondi

Dopo che la tradizionale campagna "Una rosa per la vita" ha dovuto essere disdetta anche quest'anno causa pandemia, abbiamo avuto l'idea di allestire dei salvadanai per raccogliere donazioni in alcune farmacie e negozi e poter quindi compensare la perdita finanziaria. Vorremmo ringraziare tutti i donatori che hanno voluto fare un'offerta utilizzando i nostri salvadanai.



### Pellegrinaggio Casteldarne

Il circondario Bassa Pusteria – Valle Aurina – Val Badia il 2 giugno ha organizzato un pellegrinaggio a Casteldarne alla Madonna del Grano, osservando tutte le misure di sicurezza anti-pandemia. Berta Plangger ha preparato e organizzato con tanta passione la liturgia della parola. Dopo le preghiere, al Bistro Casteldarne è stata preparata una ricca merenda per tutti i partecipanti, felici di poter finalmente passare un pomeriggio insieme.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

### Mercatino di Pasqua a Sesto Pusteria

Rita Lampacher Kohlhuber ha organizzato un mercatino di Pasqua a Sesto, rispettando tutte le misure di sicurezza e i regolamenti anti-pandemici in atto. Un pozzo di idee e ingegno che riesce sempre a mettere in piedi delle attività a sostegno del lavoro dell'Assistenza Tumori Alto Adige Alta Pusteria. Ringraziamo la cara Rita, la sua famiglia e le tante donne laboriose che le sono sempre a fianco nelle varie iniziative.



### In onore di Maria madre di Gesù

Nel mese di maggio dedicato alla Madonna ci siamo incontrati due volte per pregare insieme per i nostri malati. Hubert Oberhammer ha organizzato i due momenti di preghiera nella parrocchia di Dobbiaco e nella chiesa di Santa Maria.



### Invito a scuola

La presidente provinciale Ida Schacher ha accettato con piacere l'invito di Johanna Kiniger di visitare la prima classe della scuola media di Dobbiaco, per illustrare ai ragazzi la missione e le attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA



### Una tranquilla mattinata primaverile...

Il vivaio forestale Monguelfo, ha già ospitato tante iniziative negli ultimi anni e tante cose sono state seminate e raccolte. Quest'anno, oltre alle patate, sono stati piantati fagioli, zucche e girasoli. Sophie, Leon-Mike, Florian e Fabian si sono fatti coinvolgere con tanto entusiasmo insieme ai genitori e ai fratellini. Georg Brugger, consulente agrario dell'Ufficio distrettuale Agricoltura di Brunico ha mostrato come si fa. Ora si tratta di sarchiare e controllare che tutto cresca bene e in autunno tutti sperano in un buon raccolto e in una bella festa. Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito a questa bellissima iniziativa, naturalmente anche la cara Lisl, che cura amorevolmente il giardino forestale.



### Il mio amico Aurelio

Una bellissima iniziativa del teatro di Brunico: i quadri dell'attore protagonista Peter Mitterrutzner ha dipinto nel corso dello spettacolo "Il mio amico Aurelio" sono stati messi all'asta ed il ricavato è stato devoluto all'Assistenza Tumori Alto Adige. Molte e sentite grazie!



### La Corsa di beneficenza alla seconda edizione "speciale"

Per la seconda volta la tradizionale corsa di beneficenza della Pusteria ha dovuto fare i conti con il Covid-19 e si è svolta in un'edizione speciale. Il numero di partecipanti, l'atmosfera, il tempo sono stati da record - nonostante tutte le misure di sicurezza e i regolamenti da osservare. Andava bene tutto: farla di corsa, camminando, andando in bici, facendo tutto il tragitto o metà, con le partenze scaglionate dalle 9 alle 18. I partecipanti sono venuti da tutta la Val Pusteria. Invece del solito tendone delle feste in piazza a Dobbiaco, ad aspettare i partecipanti alla fine della gara, nella piazza del paese, c'erano una medaglia dolce e una salsiccia con una bevanda. I primi a concludere la corsa sono già arrivati alle ore 8.30, mentre gli ultimi sono arrivati alle 20. Ogni partecipante ha ricevuto in regalo un piccolo zaino della società Pircher Oberland. Alla fine c'è stata una sfilata di trattori storici.





Dr. Michael Kob  
Dietologo

## Tiramisù cremoso – senza uova e latticini



### Ingredienti per 4 porzioni

- 150g di anacardi non salati
- 10-12 biscotti semplici (senza latte e uova, per es. Oro Saiwa)
- 120ml di caffè (decaffeinato per i bambini)
- 80ml di latte di soia (o altri latti vegetali)
- 60g di sciroppo d'acero (o 60g di zucchero sciolti in 40g d'acqua)
- ½ stecca di vaniglia (o estratto di vaniglia)
- 2 cucchiaini di olio dal sapore neutro (per es. olio di girasole)
- cacao in polvere

### Preparazione

1. Ammorbidire per almeno 3 ore gli anacardi in acqua, sciacquarli e sgocciolarli (per fare più in fretta si possono ammorbidire gli anacardi per 15 minuti in acqua bollente).
2. Immergere i biscotti nel caffè e disporli in 4 bicchieri (o in un contenitore più grande) schiacciandoli un po' con un cucchiaino.
3. Passare al mixer gli anacardi, il latte di soia, lo sciroppo d'acero (o la soluzione zuccherina), l'olio e il contenuto della stecca di vaniglia fino ad ottenere una crema omogenea.
4. Disporre la crema sui biscotti imbevuti di caffè. Spolverizzare con il cacao (preferibilmente con un passino). Si possono creare anche più strati alternando i biscotti e la crema.
5. In questo caso spolverizzare col cacao solo l'ultimo strato. Lasciare riposare in frigorifero. Decorare eventualmente con dei frutti di bosco.

*La ricetta è: vegetariana – vegana (se si utilizzano biscotti vegan!) – priva di colesterolo – povera di grassi saturi*

Gli **anacardi** non appartengono strettamente alla famiglia delle noci, ma sono – esattamente come il mango o i pistacchi – i frutti della cosiddetta pianta di Sommacco che viene coltivata in varie regioni tropicali. Gli anacardi sono composti da un 20% di proteine nobili (contengono tra l'altro una grande quantità di triptofano, un amminoacido che costituisce la base di partenza per la produzione della serotonina, l'ormone della felicità), grassi insaturi, varie vitamine del gruppo B e sali minerali. In confronto alle noci e alle mandorle gli anacardi contengono un po' meno grassi (circa il 42% rispetto a 50-60%). All'acquisto fate attenzione che gli anacardi provengano da commercio solidale o, ancora meglio, da coltivazione biologica.



# ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE





## ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Tre Santi 1 | 39100 Bolzano  
T +39 0471 28 33 48 | Fax +39 0471 28 82 82  
info@krebshilfe.it

### Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 12.00  
Martedì alle ore 09.00 – 12.00  
Mercoledì alle ore 09.00 – 12.00  
Giovedì alle ore 09.00 – 12.00  
Venerdì chiuso

## BOLZANO SALTO-SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
T +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

### Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 15.30  
Martedì alle ore 09.00 – 13.00  
Mercoledì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 15.30  
Giovedì alle ore 09.00 – 13.00  
Venerdì chiuso

### Ambulatorio I & II

Via Tre Santi 1 | 39100 Bolzano  
T +39 0471 28 37 19

### Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa 4 | 39050 Fiè allo Sciliar  
T +39 0471 28 37 19

## Oltradige - Bassa atesina

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

### Ricevimento

Lunedì alle ore 08.00 – 12.00  
Martedì alle ore 08.00 – 12.00 e 14.00 – 17.00  
Mercoledì alle ore 08.00 – 12.00  
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00  
Venerdì alle ore 08.00 – 12.00

### Ambulatorio Laives

Centro Anziani  
Passaggio zona scolastica 4 | 39055 Laives  
T +39 0471 82 04 66

### Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti 6 | 39044 Egna  
T +39 0471 82 04 66

### Ambulatorio Caldaro

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

## MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse 27 | 39012 Merano  
T +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57  
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

### Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 16.30  
Martedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 16.30  
Mercoledì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 16.30  
Giovedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 16.30  
Venerdì alle ore 09.00 – 12.30

### Ambulatorio Merano

Via Roma 3 | 39012 Merano  
T +39 0473 49 67 35

### Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana  
Via Andreas Hofer 2 | 39011 Lana  
T +39 0473 55 83 72

## VAL VENOSTA

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

### Ricevimento

Lunedì alle ore 08.00 – 12.00  
Martedì alle ore 08.00 – 12.00  
Mercoledì alle ore 14.00 – 18.00  
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00  
Venerdì alle ore 08.00 – 11.00

### Ambulatorio Silandro

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

### Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri, 21 | 39026 Prato allo Stelvio

### Ambulatorio Laces

Via Principale, 65 I 39021 Laces

## Val Pusteria - Valle Aurina - Val Badia

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

### Ricevimento

Lunedì alle ore 15.00 – 19.00  
Martedì alle ore 08.30 – 12.00  
Mercoledì alle ore 08.30 – 12.00  
Giovedì alle ore 08.30 – 12.00

### Ambulatorio Brunico

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

### Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers 19 | 39032 Campo Tures  
T +39 0474 55 03 20

### Ambulatorio Pedraces

Pedraces 57 | 39036 Frazione di Badia  
T +39 0474 55 03 20

## Alta Pusteria

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

### Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 11.00  
Martedì alle ore 08.00 – 12.00 e 14.00 – 18.00  
Mercoledì alle ore 09.00 – 11.00  
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00 e 16.00 – 18.00

### Ambulatorio Dobbiaco

Via Gustav Mahler 3 | 39034 Dobbiaco  
T +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  
T +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39  
eisacktal@krebshilfe.it

### Ricevimento

Lunedì alle ore 14.00 – 18.00  
Martedì alle ore 08.00 – 12.00  
Mercoledì alle ore 08.00 – 12.00  
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00  
Venerdì alle ore 08.00 – 12.00

### Ambulatorio Bressanone

Via Roma 7 | 39042 Bressanone  
T +39 0472 81 24 30

### Ambulatorio Vipiteno

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

### Ambulatorio Rio di Pusteria

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