

Competenze in periferia

Violenza contro le donne

Elezioni nei circondari

Accompagnamento al lutto





pag. 8



pag. 19



pag. 26

- 3 Day-hospital oncologico a Brunico
- 6 Intervista con il Dr. Christoph Leitner
- 8 Il progetto Erika
Un sostegno alle vittime di violenza
- 11 Tumore alla pelle e prevenzione
Intervista col primario Klaus Eisendle
- 13 Arrivederci: Intervista col primario
Guido Mazzoleni

- 15 La conferenza stampa ATAA nella
Giornata contro il cancro
- 18 Il commento
- 19 Le elezioni nei Circondari
- 26 L'accompagnamento al lutto
- 28 Finalmente, di nuovo: "Una rosa per
la vita" e la vendita delle primule
- 30 Una treccia per una buona causa

- 32 A ritmo del respiro: corso di Qi Gong
in Bassa Atesina
- 34 Prenotazioni: numero unico
per tutta la Provincia
- 36 Cosa succede nei circondari
- 50 "Buono e sano"
con il Dr. Michael Kob

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori

quando prenderete in mano questo numero della Chance, i nuovi consigli saranno già stati eletti da poco in tutti i distretti. Ci sono cambiamenti, ci sono facce nuove e volti familiari. Dopo l'Assemblea generale provinciale del 2 aprile scorso, i consiglieri eletti nei vari circondari si riuniranno per la prima volta in questa composizione per eleggere il nuovo o la nuova presidente. Guardando al passato provo grande gratitudine e anche orgoglio. È stato un periodo che mi ha impegnata molto. Anni intensi ma anche belli. Che mi hanno dato molto: incontri, calore umano, nuovi modi di aiutare i nostri pazienti, orgoglio per la nostra associazione

e per le persone che lavorano ogni giorno per i nostri malati, senza dimenticare la soddisfazione per l'apprezzamento da parte del mondo politico e dell'amministrazione sanitaria. Ci sono stati contatti preziosi e stimolanti con i pazienti, i medici, i terapisti, i servizi infermieristici e i servizi sociali.

Sono anche felice del fatto che ora sarà finalmente - per quanto gradualmente - possibile riprendere le nostre attività, fino ad oggi fortemente limitate a causa del Coronavirus. Siamo sui blocchi di partenza, pronti a scattare.

Al momento, come tutti, sono preoccupata per la guerra in Ucraina e i miei pensieri vanno alle persone che vivono il conflitto sulla propria pelle e alla loro tragica situazione.

Il mio ringraziamento va a tutte le persone che mi sono state accanto in qualità di presidente provinciale e che mi hanno sostenuta, in particolare ringrazio i miei colleghi del direttivo centrale e il nostro stimato coordinatore Marcus Unterkircher.

*Quindi vi saluto tutti dal profondo del mio cuore
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 Diretrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Val Passirina

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: agosto 2022



designed + produced
IN SÜDTIROL | ALTO ADIGE

Nuove terapie e nuove speranze

La cura delle malattie ematologiche nel day-hospital di Brunico
A colloquio con l'ematologa Dr. Silvia Iotti



Foto: Othmar Seehauser

Comunemente chiamate tumori del sangue, la maggior parte delle malattie ematologiche fa parte delle malattie rare. La Dr. Silvia Iotti, 33 anni, originaria di Reggio Emilia, specializzata dalla fine del 2020 in Ematologia, lavora da un anno al day-hospital oncologico di Brunico. Il suo campo specifico di interesse sono gli aspetti biologici delle malattie ematologiche e le innovazioni delle terapie su base biologica.

Nel contesto del day hospital di un ospedale "periferico" come può essere quello di Brunico, sono prevalenti soprattutto tre forme di tumori ematologici: il mieloma multiplo, i linfomi e le malattie mieloproliferative e mielodisplastiche. "Si tratta di malattie rare che comunque sono sempre più presenti, soprattutto nei pazienti da 65 anni in su", spiega la dottoressa Iotti.

Il mieloma multiplo è un tumore tipico dell'età avanzata e ha origine nel midollo osseo, rappresenta l'1,6 % di tutti i tumo-

ri riscontrati negli uomini e l'1,5 % nelle donne. Il mieloma deriva da una moltiplicazione incontrollata di un particolare tipo di cellule del sistema immunitario: le plasmacellule. Di questa malattia esistono una forma asintomatica o indolente (in questo caso sono sufficienti esami e visite di controllo) e una sintomatica, che invece richiede un trattamento. I sintomi del mieloma sono l'effetto della crescita fuori controllo delle plasmacellule, la quale porta ad un indebolimento e ad una distruzione del tessuto osseo provocando quindi delle fratture, per esempio delle vertebre.

L'aumento abnorme di queste cellule può danneggiare il midollo osseo provocando anemia, riduzione del numero di globuli bianchi e/o di piastrine con conseguente aumento del rischio di infezioni o sanguinamenti.

"Non c'è una cura che porti a guarigione completa, ma grazie all'associazione di diversi farmaci siamo oggi arrivati a migliorare la sopravvivenza e ad allungare i periodi senza la malattia anche fino a cinque anni e più, garantendo comunque una buona qualità di vita. Questo sia nei pazienti rela-





L'ematologa Dr. Silvia Iotti

tivamente giovani che in quelli più anziani,” spiega la dottoressa Iotti. I sintomi possono essere dolori ossei, soprattutto a livello del bacino e della schiena, stanchezza e frequenti infezioni.

Il **mieloma multiplo** non è ereditario e non ci sono specifici fattori di rischio; la diagnosi di mieloma avviene spesso a seguito dell'insorgenza di sintomi; tuttavia, è possibile formulare una diagnosi di mieloma indolente solo attraverso gli esami del sangue. Va detto che la diagnosi precoce, purtroppo, non cambia però l'evoluzione della malattia.

La cura consiste, come spiega la dottoressa Silvia Iotti, nella combinazione di chemioterapici classici e diversi altri farmaci, tra cui anche un corticosteroide e degli anticorpi monoclonali. Per pazienti che non presentano altre patologie si ricorre ad un trapianto autologo di cellule staminali. Importante nella terapia sono anche le terapie di supporto, molto cambiate negli ultimi anni, che permettono ai pazienti di tollerare maggiormente i trattamenti ematologici, riducendo il numero e l'entità delle complicanze.”

Con il termine **linfoma** si intendono invece diverse forme di malattie del sangue; alcuni linfomi sono aggressivi e richiedono un tempestivo trattamento, altri sono indolenti (a crescita molto lenta) e spesso richiedono solo dei controlli regolari. I linfomi sono tumori del sistema linfatico, vengono classificati in: linfomi di Hodgkin (diffusi soprattutto tra i giovani tra i 15 e

30 anni, con buona prognosi e alto tasso di sopravvivenza) e linfomi non Hodgkin che colpiscono perlopiù le persone sopra i 60 anni, con prognosi e tassi di sopravvivenza variabili a seconda del tipo istologico di linfoma.

I linfomi derivano dalle cellule linfatiche presenti in tante aree del nostro organismo: nei linfonodi, nella milza, nel timo, nel midollo osseo o anche nel tessuto linfatico, per esempio associato alle vie respiratorie o gastrointestinali. Dice la Dr. Iotti: “Nei linfomi, una cellula del sistema linfatico (linfocita) subisce una mutazione che la porta a non morire dopo il suo normale ciclo di vita ma a continuare a crescere e a moltiplicarsi, accumulandosi in maniera incontrollata. Le mutazioni alla base dei diversi linfomi sono differenti e il loro riscontro consente di ottenere una corretta diagnosi, in modo da poter pianificare il più corretto piano di cure; grazie inoltre alla conoscenza di queste mutazioni, è oggi possibile, in alcuni casi, utilizzare terapie target (bersaglio) che colpiscono nello specifico l'alterazione genetica alla base della malattia.”

Le terapie dei linfomi consistono a grandi linee nell'associazione tra chemioterapia e anticorpi monoclonali. “È molto migliorata anche la terapia delle recidive – spiega l'ematologa - e anche in questo caso sottolineo l'importanza del miglioramento delle terapie di supporto, che consentono a questi pazienti di poter sopportare meglio le terapie ematologiche”.

I sintomi di un linfoma sono piuttosto diversificati: gonfiore di linfonodi, una lieve febbre, un significativo e inspiegabile calo di peso o prurito diffuso.

Le **mielodisplasie** sono infine un gruppo di patologie del sangue che colpiscono soprattutto persone sopra i 70 anni di età e che sono caratterizzate dall'incapacità del midollo osseo di produrre una o più linee di cellule del sangue (globuli bianchi, globuli rossi e piastrine) e questo a causa di un danneggiamento delle cellule staminali. I sintomi possono essere stanchezza progressiva, scarsa tolleranza agli sforzi fisici, emorragie o infezioni ricorrenti. Le forme più lievi possono anche in questo caso non richiedere un trattamento specifico ma solo controlli periodici. Nelle forme più severe, l'unica strada che può condurre alla guarigione è il trapianto di midollo osseo da donatore (familiare o da registro); questa procedura però è gravata da un alto tasso di complicanze e da una elevata mortalità, pertanto risulta percorribile solo nel caso di individui giovani (sotto i 70 anni) e in buono stato generale.

“Le vere cause di tutte queste malattie forse non le sapremo mai – ribadisce la Dr. Silvia Iotti – ma capiamo sempre meglio cosa succede nelle cellule e questo porta ad un continuo miglioramento delle terapie. È una branca della ricerca davvero molto affascinante e in continua trasformazione.”

Per chi era abituato a lavorare in un centro universitario, trovarsi ora a lavorare in un day-hospital a Brunico non è un cambiamento importante? chiediamo alla giovane ematologa. “Nella medicina moderna è giusto che il medico si specializzi su un aspetto particolare del suo campo, come per esempio nel mio caso possono essere le forme croniche di questo genere di malattia”, ribadisce. “C'è comunque sempre da studiare tanto e si tratta sempre di pazienti molto fragili da seguire che richiedono costantemente una preparazione di alto livello.” Una fortuna quindi per il reparto e in più, la dottoressa Silvia Iotti si è già abituata al mondo verticale della montagna, cosa che per chi è abituato agli orizzonti della pianura non è poi così scontata. ●

Piccolo ma competente

Il day-hospital oncologico di Brunico



Foto: Oliver Seehauser

Ogni giorno arrivano qui tra i 30 e 40 pazienti: terapie (chemio), check-up, emocromo, consulti medici, farmaci per via orale, diagnosi. Il day hospital oncologico di Brunico. È stato aperto nel novembre 2015 ed è diretto dal Dr. Christoph Leitner. "Giorno dopo giorno, affrontiamo la sfida di offrire ai nostri pazienti un'oncologia altamente specializzata basata su evidenze scientifiche, oltre naturalmente alla comodità di avere una struttura di questo tipo vicino a casa e ad una capacità empatica che è alla base del nostro lavoro".

La clinica diurna di oncologia di Brunico è specializzata nella diagnosi e nel trattamento olistico e individuale delle malattie tumorali di tutti gli organi e delle malattie benigne e maligne del sangue. Lavora in modo interdisciplinare con specialisti nei rispettivi campi a Brunico, nella rete oncologica nazionale e con cliniche in altre parti d'Italia e all'estero garantendo pertanto una straordinaria qualità a livello di profilassi, diagnostica, terapia, post-terapia e cure palliative. Dal gennaio 2017 al day hospital oncologico si è aggiunto il team di medicina palliativa. Tutte le terapie del sistema oncologico nel distretto sanitario di Brunico sono eseguite centralmente in reparto, ad eccezione dei trapianti di cellule staminali e delle neoplasie molto rare, come il sarcoma nei pazienti molto giovani. Il day-hospital è certificato ISO ed è soggetto a controlli severi e regolari.

Il team della clinica diurna è composto da tre specialisti, un medico in formazione, più il personale infermieristico, ovvero nove persone in tutto, tra cui una breast-care-nurse. La base del servizio infermieristico è la cura individuale orientata al paziente, con un "infermiere di riferimento". I servizi offerti sono completi e vanno dai colloqui informativi ed educativi ai prelievi di sangue diagnostici, dalla somministrazione di tutte le terapie del sistema parenterale e al loro monitoraggio alla somministrazione di sangue ed emoderivati, dalla medicazione di cateteri Picc e Port a cath al coordinamento dei vari servizi, fino all'organizzazione degli appuntamenti e molto altro ancora. Le sale luminose e accoglienti con vista sulle montagne circostanti consentono di ospitare fino a 17 pazienti.

Dalla linee guida del day hospital: "(...) Il paziente è l'unico centro di tutte le nostre attività. Ogni persona riceve le stesse cure mediche indipendentemente dalla sua origine, religione o situazione finanziaria. Rispettiamo la dignità dell'essere umano, sia nel vivere che nel morire. Non trattiamo una diagnosi, ma la persona. La pianificazione della terapia viene fatta insieme ai pazienti e ai loro parenti. Nel caso di malattie incurabili, l'attenzione non è sulla morte ma sulla qualità della vita rimanente. La qualità dei nostri servizi si basa sulle più moderne ricerche mediche e sulle forme di terapia approvate in Italia. Per questo motivo, tutta l'équipe si impegna a partecipare regolarmente a corsi di perfezionamento e di aggiornamento per garantire la necessaria competenza professionale e sociale. (...) ●

"Bello, anch'io voglio salvare delle vite"

La persona dietro l'uomo in camice bianco:- il Dr. Christoph Leitner, dirigente del day-hospital di Brunico.



Foto: Othmar Seehäuser

È arrivato all'oncologia in modo indiretto. Medico di famiglia, medicina dello sport, medicina interna, dopo diversi anni di formazione e lavoro in Svizzera, era pronto ad andare in Inghilterra per un posto di ricercatore. Poi è arrivata la chiamata di Brunico. È empatico, sembra il classico bravo ragazzo della porta accanto, quello a cui si può chiedere aiuto in qualsiasi momento, e a livello professionale ama occuparsi di casi gravi. Ecco chi è il Dr. Christoph Leitner, responsabile del day-hospital oncologico di Brunico, aperto nel novembre 2015.

Partiamo con una domanda spudoratamente "banale": cosa l'ha spinto a studiare medicina?

Dr. Christoph Leitner: Quando avevo 14 anni sono stato vittima di un grave incidente in bicicletta che mi ha procurato la rottura della milza, per questo ho subito un intervento chirurgico d'urgenza che probabilmente mi ha salvato la vita. In quel momento ho pensato: "Bello, anch'io voglio salvare delle vite". Poi ho finito il liceo a Brunico e ho studiato medicina a Innsbruck e Vienna.

Lei ha lavorato per nove anni in Svizzera e in Austria in grandi ospedali, ha avuto delle ottime opportunità di lavoro. Ciononostante, è tornato nella sua città natale, Brunico...

Dr. Christoph Leitner: Sì, il mio obiettivo primario dopo gli studi era quello di diventare un medico di famiglia. Ho trascorso il mio primo anno di lavoro presso il Pronto Soccorso interdisciplinare della Clinica Universitaria di Berna. Dopo diversi anni in vari reparti di medicina interna, ho

lavorato come medico di famiglia per sei mesi. È stato emozionante, anche per l'intenso contatto psicologico con i pazienti. Considero ancora la professione del medico generale estremamente importante e preziosa, ma alla fine mi sono accorto che non era la scelta giusta per me. Sono quindi tornato all'ospedale universitario di Berna e lì ho completato la mia formazione specialistica in medicina interna. Durante una rotazione come aiuto presso la Clinica Universitaria di radio-oncologia di Berna, sono entrato in contatto, da vicino, con i pazienti

oncologici e da allora non sono più riuscito a staccarmi da questo affascinante campo. Ho quindi completato una seconda formazione specialistica in oncologia. Infine, sono stato dirigente presso l'ambulatorio universitario di oncologia di Innsbruck. E poi, quando stavo per accettare un incarico di ricerca in Inghilterra, è arrivata la chiamata a Brunico.

L'offerta dall'Alto Adige era prendere in mano come dirigente il day-hospital oncologico appena aperto. Cosa l'ha attirata? Tornare a casa, nella "Heimat"? Oppure l'opportunità di costruire qualcosa di nuovo?

Dr. Christoph Leitner: Un po' entrambe le cose, credo. Ho pensato che realizzare qualcosa di nuovo qui a Brunico fosse una grande sfida, un modo per mettere in atto la mia visione dell'oncologia e il concetto di cura del paziente. Quello che è accaduto poi è che la struttura che dirigo quasi scoppia, le sfide professionali sono molto stimolanti e, anzi, aumentano di giorno in giorno. Un grande problema, che peraltro non abbiamo solo qui, è la mancanza di personale. È importante portare qui i giovani. Per questo stiamo cercando di concentrarci sempre di più sulla formazione dei giovani medici.

Da medico di famiglia all'oncologia. Cosa la affascina di questo argomento?

Dr. Christoph Leitner: L'oncologia è un mix di diverse cose, per questo la trovo affascinante: professionalmente stimolante e molto impegnativa, altamente specializzata, in continua e rapida evoluzione. L'unica costante in oncologia è che non è mai uguale a se stessa, richiede un aggiornamento continuo. Allo stesso tempo, a livello umano, si ha l'opportunità di un contatto stretto e profondo con tutti i nostri pazienti, di solito per molti anni. Sfida professionale a parte, riuscire a mettersi nei panni di persone, di pazienti, che vivono momenti difficili della loro vita, è ciò che mi motiva di più. È un lavoro che dà l'opportunità di crescere a livello umano e personale. Sento che il mio lavoro è un dono: posso prendermi cura di altre persone. E vi posso assicurare che il paziente oncologico è un paziente che conosce la gratitudine. Quello che riceviamo dai nostri pazienti è fantastico.

Qual è la sfida più grande nel suo lavoro quotidiano?

Dr. Christoph Leitner: Definire un obiettivo. Sugli approcci terapeutici curativi, ovviamente, non ci sono dubbi. Ma non si tratta sempre e solo di guarigione. E da ciò la domanda: qual è il livello giusto di terapia? Quando una persona non beneficia più del trattamento oncologico in senso stretto? In questo senso, si tratta dell'autonomia del paziente, o del cosiddetto "Shared-Decision-Making": è il paziente che decide della sua vita in ogni situazione, non il medico. E quindi spesso anche sul fatto di voler intraprendere ulteriori terapie con effetti collaterali o meno. Per poter prendere decisioni consapevoli bisogna però essere in grado di comprendere appieno la situazione, e con quali conseguenze sulla propria vita. Ed è qui che entra in gioco il medico: deve essere in grado di dare all'interessato gli strumenti per prendere decisioni su se stesso.

Lei ha detto che non si tratta sempre di guarire...

Dr. Christoph Leitner: Ci sono decorsi di malattia ormai in stato avanzato. Diagnosi tardive. Terapie che non sono efficaci, tumori che non possono essere trattati. Sì, questo è vero.

Il cancro sta diventando sempre più curabile. Oggi non è una malattia mortale e nella maggior parte dei casi diventa una malattia cronica. E se però non è così, come riesce ad affrontare la morte?

Dr. Christoph Leitner: Trovare il giusto equilibrio tra l'empatia e la giusta distanza col paziente, è sempre una sfida. Fino ad oggi sono sempre riuscito a gestire bene l'argomento della morte. Inoltre, la morte fa parte della vita. Dobbiamo accettare il corso naturale della vita, anche in società come la nostra, così competitive e orientate alle prestazioni. Certo, è difficile. Alla fine, siamo esseri umani... Ho difficoltà solo quando ho la sensazione che siano stati fatti degli errori nella comunicazione, nel trattare con il paziente. Allora tutto diventa più difficile!

Il dottor Christoph Leitner in privato...

Dr. Christoph Leitner: Ho 42 anni, sono sposato, ho tre figli meravigliosi di 15, 11 e 5 anni. E anche questo è una sfida quotidiana, riuscire a soddisfare le esigenze di tutti. Mi ritengo fortunato perché mi diverto molto con questo challenge quotidiano.



Dr. Christoph Leitner

Interessi e hobby che non hanno nulla a che fare con la medicina?

Dr. Christoph Leitner: Amo tutto ciò che ha a che fare con le montagne, amo viaggiare. Sono un fan assoluto dell'Hockey Club Val Pusteria. Il mio autore preferito è Hermann Hesse. Sono probabilmente al mondo il proprietario meno "musicale" di un basso elettrico, al punto che suono solo con le cuffie in modo che nessuno debba sentirmi. E poi ho un gruppo di amici fidati con cui mi incontro regolarmente. Parliamo di tutto, di attualità e molto di più. Un modo per avere input preziosi da persone che stanno facendo completamente altro nella vita. Ma anche un modo per scherzare, per bere una birra, e per stare insieme in modo molto informale.

Qual è la sua forza o la sua debolezza?

Dr. Christoph Leitner: Penso di essere capace di capire bene le persone e di saperglielo mostrare.

La debolezza? A volte ho la sensazione che mi manchi la forza per dare sempre tutto quello che voglio dare. ●

Parola d'ordine Erika

Una via d'uscita protetta dalla violenza. Stress psicologico, pressione, adempimento del dovere – un dilemma per molte donne

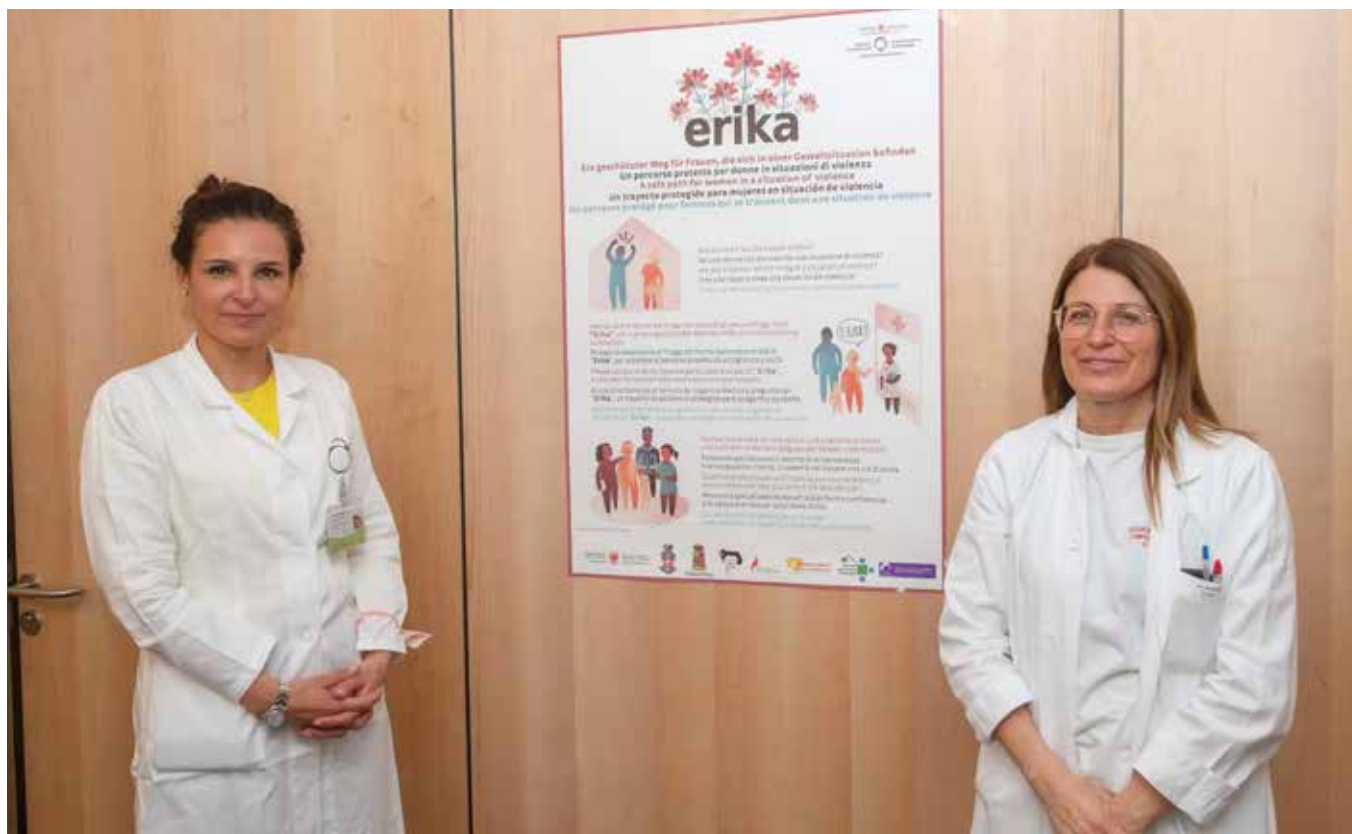


Foto: Othmar Seehausen

"O me la ridate com'era o sparo a tutti quanti!" Queste parole "incoraggianti" sono state dette al telefono alla Dr. Elke Hofer dal marito di una paziente che aveva subito un intervento ginecologico, quando lei gli aveva comunicato che l'intervento era andato bene. Violenza contro le donne. Non si può circoscrivere il problema alla Giornata internazionale che ricorre ogni anno il 25 novembre. Non si tratta solo di stupro o omicidio. La violenza è anche verbale, psicologica. È un problema che, in un momento o l'altro della loro vita, tocca il 35% delle donne. Comprese quelle che, a causa del loro stato di salute, magari non "funzionano" come i loro uomini si aspettano.

Il 25 novembre dello scorso anno, il reparto di Ginecologia e Ostetricia più il foyer dell'ospedale di Bressanone si sono tinti di rosso per una settimana. Sedie con scritte rosse, scarpe rosse, manifesti con scritte colorate o grandi scritte nere. Il tema era quello della violenza. In collaborazione con le "Case delle donne" (dove le sedie esposte erano state dipinte e personalizzate con apposite etichette) e il progetto provinciale Erika (consulenza, sostegno e accompagnamento delle donne in situazioni di violenza), la Dott.ssa Yvon-

ne Fauster aveva organizzato una mostra che voleva rompere il tabù intorno al tema della violenza di genere portandolo alla luce all'insegna del motto: "Insieme contro la violenza - per la dignità delle donne".

La mostra ha avuto luogo sei mesi fa, ma le tracce dell'iniziativa rimangono ancora nelle sale d'attesa, nei corridoi e nelle stanze di trattamento del reparto. Manifesti con frasi che attirano l'attenzione come, per esempio: "**NONC'È NULLA DA INTERPRETARE. È OMICIDIO**" oppure "**La violen-**

za è una scelta. La scelta è una responsabilità. La responsabilità è di chi compie la violenza. La violenza ha un colpevole"; oppure ancora "**Pensa lui a tutto? È romantico! Ma se è meglio che tu non pensi proprio, È VIOLENZA**". Sedie con nomi di donne la cui vita è stata rubata da un'idea distorta di "amore", per possessività. Svetlana, per esempio.

La mostra "Insieme contro la violenza - Per la dignità delle donne" è stata organizzata in relazione all'attuazione delle



Foto: Ottimer - Sehanuser

Manifesti che vogliono "provocare" e portare alla riflessione

"Linee guida nazionali per le imprese sanitarie e le strutture ospedaliere in materia di primo soccorso e assistenza sociale e sanitaria alle donne in situazioni di violenza" (Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 24.11.2017). La ginecologa Elke Hofer è la consulente del reparto di Ginecologia dell'ospedale di Bressanone per il progetto Erika e i cosiddetti percorsi di cura ad esso associati. Se una donna è vittima di violenza e ha urgente bisogno di aiuto (medico), riceve un aiuto immediato e diretto in ospedale tramite la parola in codice "Erika" e viene condotta da sola - senza la persona che l'accompagna - in una stanza dove può essere visitata o dove può parlare liberamente della sua situazione. In relazione a questo progetto, come spiega la Dr. Hofer, vengono organizzati corsi per il personale dell'ospedale con il sostegno di assistenti sociali, rappresentanti delle Case delle Donne, membri delle forze dell'ordine o rappresentanti dell'Ufficio del pubblico ministero, e psicologi. L'anno scorso sono stati quattro, ai quali hanno partecipato un totale di 81 dipendenti.

Dice la Dr. Elke Hofer: "Non è sempre facile riconoscere e affrontare situazioni

di violenza. Per esempio, bisogna sapersi confrontare con il fatto che una donna palesemente vittima di soprusi non reagisca come ci aspettiamo quando le si offre l'opportunità di parlare ed aprirsi. D'altra parte, siamo comunque soggetti a un obbligo di denuncia se sospettiamo che si tratti di casi di violenza ripetuti. Pertanto, è importante educare e formare il personale di conseguenza. Con il tempo, tutti noi dobbiamo sviluppare una certa sensibilità al riguardo, capire quando è il momento giusto per fare domande e essere in grado di condurre una conversazione di questo tipo. Bisogna imparare a essere attenti anche ai più piccoli segnali". Una donna che non vuole essere toccata, per esempio, o che si muove nervosamente dondolando avanti e indietro sulla sedia. Da ultimo ma non meno importante, va detto che questo, nel contesto della normale routine di reparto, è anche un problema di tempo. Gli orari delle visite in ospedale sono infatti strettamente cadenzati e questo non aiuta.

"Nei vent'anni in cui ho lavorato come ginecologa - prosegue la Dr. Elke Hofer - mi è capitato raramente che una donna dicesse apertamente di aver bisogno di

aiuto. Servirebbe una scatola nera, come per gli aerei, per capire cosa è successo, dice provocatoriamente la primaria Sonia Prader. "Qui a Bressanone abbiamo uno dei più grandi ambulatori di ginecologia della provincia. Si sente tanto parlare di droga dello stupro, di violenze. Ma dove sono le vittime, mi chiedo? A Zurigo esiste un ambulatorio a parte per le violenze e si presentano in tre o quattro al giorno!"

In Alto Adige, spiega la ginecologa Hofer, soprattutto nelle zone rurali, prevale ancora in parte un sistema patriarcale. A volte sono gli avvocati stessi che consigliano alle donne di non sporgere denuncia, perché in caso di dubbio, nella classica situazione "la mia parola contro la tua", sarebbero gli uomini a vincere. Molte donne sono poi finanziariamente e psicologicamente dipendenti dai loro mariti. Inoltre, i bambini sono spesso testimoni silenziosi e quindi, a loro volta, vittime della violenza. La violenza non è sempre da intendersi solo in termini fisici. Come mostrano i manifesti nel reparto di ginecologia, ci sono molte forme nascoste di violenza: mancanza di rispetto, limitazione e disprezzo della libertà personale, negazione dell'indipendenza fi-





Le sedie realizzate nelle Case delle Donne saranno messe all'asta

nanziaria... Nelle piccole comunità di paese, una donna che osi denunciare una violenza rischia di finire ai margini. "Da un lato si chiede sempre più alle istituzioni di essere presenti, dall'altro, ci si confronta però con il muro impenetrabile del tabù", sottolinea la primaria Sonia Prader.

"È una spirale di violenza che continua a crescere. Nel 2021, le cinque Case delle Donne e i quattro centri di accoglienza presenti sul territorio altoatesino, hanno registrato 619 contatti. Nel 60% dei casi la violenza era nata tra le mura domestiche e nel 65% dei casi i bambini erano coinvolti in quanto testimoni dell'atto di violenza. E questo è certamente solo la punta dell'iceberg. Il numero di casi non segnalati è infatti molto alto", sottolinea la Dr. Elke Hofer, consulente del progetto Erika.

La pandemia da Coronavirus in molti casi ha ulteriormente peggiorato la situazione. Soprattutto durante i primi mesi di lockdown, le donne sono rimaste esposte a situazioni di violenza 24 ore al giorno. Va detto però che, durante il periodo di massime restrizioni, le donne sono state facilitate, in qualsiasi momento e senza formalità, nel poter vedere un medico da sole e farsi visitare.

La gravidanza, la maternità, la menopausa, le malattie - soprattutto (ma non solo) quelle ginecologiche o oncologiche - cambiano una donna, cambiano le sensazioni del suo corpo, la sua psiche e indirettamente, ovviamente, la sua sessualità. Anche questo può portare alla violenza.

Sonia Prader: "Non si parla quasi mai di sessualità durante la terapia. Con l'insorgenza di una malattia tumorale, anche a causa dello stress psicologico, il bisogno sessuale spesso scompare". Il problema è che molte donne vivono questa sfera intima come un dovere. Si sentono in colpa verso il loro partner. Sono sotto pressione e finiscono col piegarsi alla situazione. Una forma di coercizione che è anche una forma di violenza. "Stessa cosa - dice la dottoressa Prader - per le donne in gravidanza, dopo il parto o durante la menopausa. Un cambiamento ormonale, non necessariamente, ma può essere associato ad una perdita di libido". Parlare di questo argomento, anche con il medico curante, spesso però vissuto come un'incursione in un territorio troppo intimo, per cui si preferisce tacere. "Per questo qui in reparto non abbiamo solo psiconcologi ma anche terapeuti sessuali".

La campagna internazionale Me-Too ha messo in moto le cose. Con la mostra "Insieme contro la violenza - Per la dignità delle donne" nel reparto e nel foyer dell'ospedale, il reparto di Ginecologia e ostetricia ha voluto fare un passo in più e soprattutto ha voluto sensibilizzare gli uomini rispetto a questo tema. "Una discussione franca e il superamento dei tabù sono un barlume di speranza", dicono le dottoresse Sonia Prader e Elke Hofer. C'è ancora molta strada da fare, perché ancora troppe, e allo stesso tempo troppo poche, donne chiedono di Erika. ●



Qui trovate aiuto

Qui di seguito i numeri verdi disponibili 24 ore su 24:

- Centro di consulenza per le donne in situazioni di violenza e Casa delle donne a Bolzano: 800 276 433
- Centro di consulenza per le donne in situazioni di violenza e Casa delle donne a Merano: 800 014 008
- Centro di consulenza per le donne in situazioni di violenza e Casa delle donne a Bressanone: 800 601 330

Reperibilità telefonica ad orari prestabiliti:

- Alloggi protetti a Bolzano: 800 892 828 (dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 12.30 e dal lunedì al giovedì dalle 13.30 alle 17.00)
- Centro di consulenza per le donne in situazioni di violenza ed alloggi protetti a Brunico: 800 310 303 (dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00).

Tra le 11 alle 14: sole? No grazie

In aumento le diagnosi di cancro alla pelle – Intervista al Prof. Klaus Eisendle



Foto: Othmar Seehauser

L'aria fresca è salutare. Anche il sole, ma solo con moderazione. Il numero di casi di cancro alla pelle è in aumento in tutto il mondo e l'Alto Adige è in prima linea. La mentalità outdoor degli altoatesini li spinge spesso a comportamenti imprudenti. Soltanto in Australia, dove le misure preventive sono state diffuse in modo massiccio a partire dagli anni '80, i numeri stanno lentamente diminuendo. E comunque anche lì troppo lentamente.

In ogni caso, un'abbronzatura eccessiva è completamente "out" anche alle nostre latitudini. Tra le 11 e le 14 dovrebbe vigere infatti un rigido "no sun!". Purtroppo poi, le statistiche in tempi di Covid sono ingannevoli anche per quanto riguarda le cifre del cancro alla pelle e il problema non emerge in tutta la sua rilevanza. Ne abbiamo parlato con il Dr. Klaus Eisendle, primario del Reparto di Dermatologia dell'ospedale di Bolzano.

Quali sono i tumori della pelle più comuni?

Dr. Klaus Eisendle: Il carcinoma a cellule basali (cancro della pelle bianca) è il più comune con circa l'80% dei casi, seguito dal carcinoma a cellule squamose, chiamato anche carcinoma spinocellulare con circa il 16% e dal melanoma (cancro della pelle nera) con il 4%.

Negli ultimi due anni, i numeri sembrano essere in calo....

Dr. Klaus Eisendle: Una falsità assoluta! A causa della pandemia gli screening sono stati cancellati, molte visite sono state bloccate, la gente ha avuto paura di venire in ospedale... Oggi abbiamo a che fare con casi molto più gravi di due anni fa, per la semplice ragione che i pazienti si presentano troppo tardi. Alcuni con tumori grandi già come un pugno sul viso.

>

Foto: Othmar Seehauser



Il primario Dr. Klaus Eisendle: "È buona norma controllare regolarmente la propria pelle e consultare subito un dermatologo in presenza di anomalie"

Un tumore maligno della pelle può essere prevenuto?

Dr. Klaus Eisendle: Con un po' di buon senso, sì. Le regole sono molto semplici. Evitare il sole diretto dalle 11 alle 14. Non uscire mai al sole senza un'adeguata protezione solare, cioè con almeno una crema con fattore 30, in faccia 50, e preferibilmente con una maglietta o camicia sottile a maniche lunghe. E poi qualcosa che la gente tende a dimenticare: la protezione solare per le labbra. Oggi abbiamo diversi pazienti che devono farsi rimuovere il labbro inferiore! In Australia i bambini fanno il bagno in mare indossando una tuta integrale.

Ovunque si vada ci si imbatte nel simpatico slogan: slip, slop e slap. Che significa: "slip" - mettere una camicia a maniche lunghe, "slop" - mettere un cappello o un berretto, e "slap" - applicare un'adeguata protezione solare. In Australia, nei cortili delle scuole, ci sono distributori di crema solare ovunque, così come qui ora abbiamo distributori di disinfettanti, e ai bambini

non è permesso giocare in cortile nell'intervallo senza copricapo e abbigliamento adeguato.

A quanto pare, il cancro alla pelle colpisce più gli uomini delle donne...

Dr. Klaus Eisendle: Questo è vero. Gli uomini sono generalmente più disattenti rispetto ai mezzi di auto-protezione. Non amano mettere le creme, dimenticano gli occhiali da sole e non proteggono sufficientemente la testa. Soprattutto chi ha meno capelli in testa quando sta al sole dovrebbe sempre indossare un copricapo, perlomeno tra le 11 e le 14 e al sole (e non solo, perché anche le nuvole lasciano passare i dannosi raggi UV).

È vero che negli ultimi 10 anni ci sono stati molti cambiamenti nella terapia del cancro della pelle?

Dr. Klaus Eisendle: Sì, è vero. Oggi abbiamo a disposizione molte più opzioni nel trattamento del cancro della pelle bianca

e nera, e questo fa sì che la terapia possa essere personalizzata: immunoterapia con ipilimumab, anticorpi PD-1 e PD-1L, terapie mirate con inibitori di MEK, BRAF, Hedgehog o anche elettrochemioterapia. Le chemioterapie o l'interferone non sono quasi più utilizzati. Grazie alle terapie target, ora possiamo bloccare le mutazioni in modo molto mirato. Dieci anni fa, circa il 90% dei pazienti con melanoma moriva entro i primi cinque anni dalla diagnosi; oggi, il 50% sopravvive a questo periodo. Le terapie sono molto efficaci, ma costano anche molto. Tra 30.000 e 40.000 euro all'anno e paziente.

Il carcinoma basocellulare è di gran lunga la malattia più comune. Nel suo reparto, quanti casi diagnosticate all'anno?

Dr. Klaus Eisendle: Tra i quattro e i cinquemila. Un numero impressionante se si considera che negli ospedali altoatesini ci sono sette reparti di Dermatologia. I casi complicati vengono trattati o indirizzati a

Foto: Daniela Dimitrova / Pixabay



Sono finiti i tempi in cui i bambini potevano giocare nudi al sole tutto il giorno.

noi, a Bolzano. Ogni anno poi, abbiamo anche diverse centinaia di casi di melanoma.

Il cancro della pelle è una malattia degli anziani?

Dr. Klaus Eisendle: In linea di principio sì. Dopo i 60 anni il numero di casi aumenta. La maggior parte dei casi si verifica tra i 70 e i 90 anni. Ma ora abbiamo anche pazienti di 40 anni con un carcinoma a cellule basali. Dipende sia dalla predisposizione genetica sia dall'intensità e dalla quantità di luce solare a cui ci esponiamo nel corso della nostra vita. Ricordo che comunque è buona norma controllare regolarmente la propria pelle e consultare subito un dermatologo quando si riscontra la minima anomalia. Come per tutti i tumori, prima si interviene è meglio e se si interviene precocemente è anche meno debilitante tutto il ciclo di cure. Le lesioni sospette, in ogni caso, devono essere sempre rimosse e la pelle va controllata regolarmente da uno specialista. Se si hanno molti nei, ogni anno, altrimenti è sufficiente ogni due anni.

Per i bambini, la protezione solare è fondamentale!

Dr. Klaus Eisendle: Verissimo. Sono finiti i giorni in cui i bambini giocavano nudi al sole tutto il giorno e sguazzavano nell'acqua. E chiunque l'abbia sperimentato nella propria infanzia, oggi si trova spesso a fare i conti con le conseguenze di quei comportamenti!

Non bisogna però farsi prendere dal panico...

Dr. Klaus Eisendle: Panico no, serve solo un po' di prudenza. Soprattutto non dobbiamo cadere nell'eccesso opposto. In Australia, oggi, gli specialisti si trovano per le mani pazienti relativamente giovani che soffrono di osteoporosi perché passano troppo poco tempo all'aperto e prendono troppo poco sole. Mezzogiorno di sole al giorno sulla pelle, favorisce infatti la produzione di vitamina D. La mattina presto o il pomeriggio dopo le 17, si può stare al sole. Con una restrizione, direi, per i trapiantati d'organo,

cioè i pazienti con immunodepressione permanente che dovrebbero evitare il sole al 100% e passare il tempo all'aperto solo adeguatamente vestiti.

In Italia, i lettini abbronzanti sono ancora permessi...

Dr. Klaus Eisendle: Ma solo dall'età di 18 anni. Se non volete farvi venire il cancro alla pelle, dovete assolutamente evitarli. In Australia sono stati vietati oltre dieci anni fa.

Nel suo reparto lavorano dodici medici e quattro specialisti in formazione; se aggiungiamo il personale infermieristico, il personale di segreteria e i part-time, si arriva a 60 persone.

Dr. Klaus Eisendle: Il campo della dermatologia è davvero ampio. Abbiamo un day-hospital con quattro letti, un ambulatorio per le ferite, un ambulatorio per le malattie autoimmuni, un ambulatorio per le allergie e un ambulatorio oncologico con un ambulatorio diurno per l'immunoterapia, la chemioterapia, le procedure chirurgiche più complesse, i test allergologici e la desensibilizzazione dei rush. C'è anche un ambulatorio di fototerapia e per la terapia biologica, un ambulatorio per le cure laser, due sale per gli interventi e un ambulatorio per le malattie veneree, che è aperto tutti i giorni. Il reparto ha 14 letti di degenza e un letto per ustionati. Nel nostro centro vengono utilizzate tutte le opzioni terapeutiche per il trattamento del cancro della pelle: chirurgia, crioterapia, chemioterapia e immunoterapia locale topica, terapia fotodinamica, terapia laser, immunoterapia sistemica, chemioterapia e terapia mirata e terapia topica al renio insieme ai nostri specialisti di medicina nucleare, così come l'elettrochemioterapia insieme al nostro reparto di Oncologia. ●

Tutto sotto controllo

Il primario Guido Mazzoleni va in pensione / Patologia e registro dei tumori



Foto: Othmar Seifhauser

Nelle sue vene scorre sangue trentino e veneziano e non ha paura della noia. In futuro si dedicherà alla viticoltura, ha già comprato un tre ruote "Ape", vivrà tra Bolzano e Trento, migliorerà il suo pianoforte. Ama il mare, lo sci e la sua bici da corsa, la musica e la sua casa circondata da viti sulla collina sopra Trento. Il Dr. Guido Mazzoleni, primario del reparto di Anatomia e Istologia Patologica dell'Ospedale Provinciale di Bolzano, andrà in pensione il 1° luglio.

Lei è all'ospedale di Bolzano dal 1992, e primario del suo reparto dal 2009. Un addio difficile dopo tanto tempo?

Dr. Guido Mazzoleni: La parola fine ha sempre una connotazione negativa. Quando ho ricevuto la notifica dall'INPS sull'imminente pensionamento, ho passato, in effetti, qualche notte insonne. Poi ho iniziato a pensare a tutte le cose che potevano già essere risolte ma che ancora oggi sono in attesa di una soluzione... e con questo mi sono sentito subito meglio.

Cosa vede guardandosi indietro?

Dr. Guido Mazzoleni: Un reparto che oggi lavora a livello di eccellenza. Un team motivato e altamente competente che ho scelto personalmente. Non sentiranno la mia mancanza dopo il mio pensionamento, almeno per quanto riguarda il lavoro, e ne sono molto felice. Non sono insostituibile, non ho mai voluto esserlo.

Alcuni highlights...

Dr. Guido Mazzoleni: Abbiamo iniziato il primo esperimento di tele-patologia nel

2003. Con successo. Grazie ad essa anche gli ospedali periferici senza un dipartimento patologico interno sono in grado di eseguire importanti procedure pre-programmate che richiedono l'analisi intraoperatoria dei tessuti. Prima di questo, occorreva la presenza fisica di un patologo. E poi, naturalmente, c'è il Registro dei tumori, di cui sono il direttore. Ora lavoriamo con solo 2-3 anni di ritardo sulla situazione reale e siamo allo stesso livello delle grandi strutture di eccellenza. Anche qui, ho portato a bordo delle persone capaci. Da soli non si va lontano! Fondamentale è stata la decisione di commissionare le statistiche a una società



Il primario Dr. Guido Mazzoleni: "Siamo il pilastro di tutta l'attività dell'ospedale!"

esterna. Il registro dei tumori è di estrema importanza non solo per seguire e valutare gli sviluppi attuali, ma soprattutto per programmare gli investimenti futuri e le decisioni fondamentali nel settore sanitario.

Qualcosa di cui si pente?

Dr. Guido Mazzoleni: Che lo screening in Alto Adige non sia ancora ottimale. I numeri sono migliorati. Le campagne di sensibilizzazione cominciano ad avere effetto, ma ancora troppo lentamente. Per quanto riguarda il Pap-test, sono soddisfatto. Ufficialmente abbiamo il 30%, parlo di donne che fanno il Pap-test nelle strutture pubbliche. Ma nel complesso siamo al 90%. Il che è un dato eccellente. Per lo screening del cancro al seno, siamo invece solo al 65%, e questo deve migliorare. Ciò che non funziona affatto – e non riesco a capire il perché – è lo screening per il cancro all'intestino. Il test del sangue occulto è assolutamente semplice e può essere fatto a casa, non è invasivo e, soprattutto, salva la vita. Ma sono ancora troppo poche le persone in Alto Adige che partecipano a questo screening. Quando il cancro coloretale, che è curabile in uno stadio precoce, viene scoperto troppo tardi, abbiamo un tasso di mortalità del 70%!

Quale può essere la ragione di questa situazione?

Dr. Guido Mazzoleni: Non certo la mancanza di informazioni. Paure irrazionali probabilmente, come accade con i no-vax.

Lei ha una visione a tutto tondo della situazione sanitaria in Alto Adige. Tutti i campioni di tessuto, di qualsiasi tipo, passano attraverso la sua scrivania, per così dire...

Dr. Guido Mazzoleni: Sì, possiamo dire così. Abbiamo una visione d'insieme. Noi interpretiamo i dati. Nel 2021, il mio reparto è stato il primo di patologia in Italia a pubblicare uno studio che confronta i dati attuali del cancro al seno e al colon-retto dell'Alto Adige e dell'Italia con quelli del 2019, prima dello scoppio della pandemia di Coronavirus. Il risultato è molto interessante: in Italia, il numero di operazioni di cancro al seno e al colon-retto eseguite è diminuito, mentre in Alto Adige ci sono state più operazioni di prima. Tuttavia, anche nella nostra regione sono state fatte meno diagnosi precoci. E questo non è un segnale positivo. I casi di cancro non sono affatto in calo, semplicemente sono state fatte meno diagnosi a causa della pande-

mia. Ma ciò che la pandemia ha davvero fatto in questo senso, tuttavia, lo scopriremo solo tra qualche anno.

Cosa l'ha spinto a scegliere la patologia come materia?

Dr. Guido Mazzoleni: Pura coincidenza, come per molti altri specialisti, credo. In realtà ho iniziato a studiare medicina per diventare un medico di famiglia. Poi si entra in contatto con la materia, si conoscono e si apprezzano persone di quel certo ambito e così via. Sì, e poi finisci da qualche parte e fai una scelta che non ti saresti mai aspettato.

Il lavoro del patologo è cambiato radicalmente negli ultimi trent'anni...

Dr. Guido Mazzoleni: È vero. Ora facciamo pochissime autopsie ma passiamo moltissime ore al microscopio... Comunque, posso dire che non ho mai rimpianto la mia scelta. Al contrario. È un lavoro che ti porta tanto. Siamo il pilastro di tutta l'attività dell'ospedale. Tutti gli esami istologici, i dati per tutte le terapie... Tutto viene dal nostro reparto. È una grande responsabilità, una sfida che richiede costante allenamento e continuo aggiornamento, e proprio per questo è tremendamente stimolante!

Tutto questo finirà presto, da un giorno all'altro... oppure, dopo aver lasciato l'ospedale, sarà ancora coinvolto nella ricerca o magari nella sanità privata?

Dr. Guido Mazzoleni: No. C'è un tempo per ogni cosa! ●

Io sono e sarò

La tradizionale conferenza stampa dell'ATAA il 4 febbraio, Giornata mondiale contro il cancro. Prevenzione dei tumori: tutti possono proteggersi



Per i rappresentanti dei media, il 4 febbraio è una data importante: ogni anno, l'Assistenza Tumori Alto Adige sfrutta la Giornata internazionale contro il cancro per fare il punto sulla situazione in provincia di Bolzano e per spiegare tutte le novità nel campo della terapia e della prevenzione, adempiendo così anche al dovere, che fa parte degli obiettivi dell'associazione, di portare il tema cancro all'attenzione del grande pubblico. Il motto di quest'anno è stato: "Io sono e sarò". Come agire in modo responsabile per tutelare la propria salute? Quali sono gli ultimi sviluppi in materia di prevenzione e terapia? Qual è la situazione attuale in Alto Adige, anche rispetto all'Italia? La Dr. Sonia Prader, primaria del Reparto di Ginecologia di Bressanone, e il Dr. Guido Mazzoleni, primario del Reparto di Istologia e Anatomia Patologica, hanno fornito tutte le informazioni del caso.

L'attenzione si è concentrata sulle cifre, sulla prevenzione e sugli ultimi sviluppi clinici. Ogni anno, 2.900 altoatesini ricevono una diagnosi di cancro. Per fare un confronto: in tutta Italia sono 373.000. A causa della piramide dell'età, ma non solo, il loro numero è in aumento. Per esempio, i casi di cancro ai polmoni nelle donne stan-

no aumentando perché sempre più donne iniziano a fumare, mentre le cifre per gli uomini stanno diminuendo. Va ricordato però che, a causa della pandemia del Coronavirus, le cifre degli ultimi due anni non riflettono i numeri reali poiché molti servizi hanno interrotto o almeno ridotto il loro lavoro, gli esami e le operazioni sono stati

rimandati e molte persone non hanno partecipato agli screening per paura di varcare la soglia degli ospedali.

"Io sono e sarò". Il motto di questa 22esima giornata mondiale contro il cancro invita ogni individuo a pensare come può contribuire personalmente alla prevenzione del



Informazioni e statistiche di prima mano. Da sx: La presidente ATAA Ida Schacher e i primari Dr. Sonia Prader e Dr. Guido Mazzoleni.

cancro", ha detto Ida Schacher, presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige, nella sua introduzione. "Prevenire significa prendere coscienza della propria responsabilità nei confronti di se stessi, il che include, per esempio, sottoporsi alla vaccinazione HPV contro il papilloma virus".

Il ruolo della biologia molecolare

La Primaria Dr. Sonia Prader ha illustrato la medicina oncologica personalizzata ed il ruolo della biologia molecolare nella prevenzione del cancro e nella pianificazione terapeutica individuale. "La persona, il sistema immunitario ed il tumore sono un'unità dinamica ed interdipendente. La comprensione delle cause dell'insorgenza del cancro sta crescendo rapidamente negli ultimi anni. Oltre ai criteri classici di classificazione dei tumori, sono stati poi compiuti notevoli progressi nella caratterizzazione a

livello molecolare. Ciò significa che, sulla base di analisi del DNA basate su panel, verranno raccolte ulteriori informazioni che, insieme ai parametri stabiliti, porteranno a un ulteriore progresso dell'immunoterapia mirata", spiega la Dr. Sonia Prader. Anche nella prevenzione, la conoscenza dei marcatori genetici molecolari, come le alterazioni dei geni riparatori del DNA come BRCA 1 e 2, può aiutare a valutare il rischio di cancro al seno ed alle ovaie nell'arco della vita delle donne. Le donne con alterazioni note di questi geni possono essere oggetto di consulenza preventiva, screening e terapie mirate.

Il vaccino HPV fornisce una protezione efficace contro il cancro

Nel 2008 Harald zur Hausen ha ricevuto il Premio Nobel per aver collegato i virus HPV al cancro. Ad esempio, quasi il 100%

dei carcinomi della cervice uterina (tumore della cervice uterina) sono causati dai virus HPV. Nel maggio 2018 l'OMS ha lanciato un appello per l'eradicazione del carcinoma della cervice uterina attraverso una vaccinazione mirata. Anche altri tipi di tumore correlati all'HPV possono essere ridotti in modo significativo. "Nessuno dovrebbe contrarre un cancro contro cui è possibile vaccinarsi", sottolinea la Dr. Sonia Prader. L'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige offre gratuitamente la vaccinazione anti-HPV a tutte le ragazze dagli 11 ai 17 anni. È consigliabile somministrare la vaccinazione agli adolescenti prima dell'inizio dell'attività sessuale. Le donne di età compresa tra i 18 e i 45 anni possono essere vaccinate ad un prezzo ridotto, così come i maschi di età compresa tra gli 11 ed i 26 anni.



Fattori di rischio e programmi di prevenzione in Alto Adige

I fattori principali di insorgenza di un tumore sono lo stile di vita, cioè una dieta poco sana oppure l'obesità, la mancanza di esercizio fisico, il consumo eccessivo di alcol ed il fumo, che è un fattore di rischio per due tumori su tre. "La partecipazione ai programmi di screening è un modo efficace per prevenire le malattie neoplastiche e diagnosticarle in fase precoce", spiega il Dr. Guido Mazzoleni, Primario di Anatomia e Istologia Patologica dell'Ospedale di Bolzano, nonché responsabile del Registro Tumori dell'Alto Adige. In Alto Adige vengono effettuati tre programmi di screening dei tumori: per la diagnosi precoce del cancro al collo dell'utero mediante Pap-test o test HPV, per il cancro al seno mediante mammografia e per il cancro coloretale tramite l'esame del sangue fecale occulto. Le altoatesine e gli altoatesini approfittano di questi programmi di screening in misura diversa: Il 27,2% delle donne invitate ha partecipato al Pap test o al test HPV nel 2020 (Pap test 23,6%, HPV test 32,1%), il

65,3% delle donne ha effettuato però la mammografia mentre solo il 31,6% della popolazione altoatesina ha partecipato alla diagnosi precoce del cancro all'intestino.

Frequenza e tipi di tumori in Alto Adige

Nel periodo 2014-2019 in Alto Adige sono stati registrati in media 2.900 nuovi casi di cancro all'anno, di cui 1.593 nella popolazione maschile e 1.307 nella popolazione femminile (esclusi i tumori della pelle non maligni). Il cancro alla prostata è il tumore più comune tra gli uomini (23,4% del numero totale di casi), seguito dal tumore del colon retto (12,2%), della vescica (10,2%), del polmone (9,7%), dal melanoma della pelle (4,5%). Le donne sono state colpite principalmente dal cancro al seno (27,5%), seguito dal cancro del colon retto (10,8%), del polmone (7,4%), dal melanoma della cute (5,2%) e dal tumore al pancreas (4,6%). Gli ultimi dati disponibili sulla mortalità (2015-2019) mostrano come in media ogni anno muoiano di cancro 1.150 altoatesini, con una quota di uomini (634) più alta rispetto alle donne (516). In generale negli

anni si conferma una diminuzione del trend di incidenza dei tumori negli uomini ed una tendenza sostanzialmente stabile per i tumori nelle donne.

Impatto della pandemia di Covid-19

"La pandemia degli ultimi due anni ha sicuramente avuto un impatto sulle diagnosi di cancro. Il numero di esami preventivi è diminuito e di conseguenza anche il numero di diagnosi precoci. La conferma statistica però arriverà solo quando saranno elaborati i dati sull'incidenza per il 2020 ed il 2021 – spiega il Dott. Guido Mazzoleni - Abbiamo inoltre coordinato uno studio sul cancro al seno ed all'intestino per la pubblicazione "I numeri del cancro 2021", che comprende 19 anatomie patologiche distinte per i due tipi di tumore: lo studio mostra che il numero di interventi chirurgici in Italia durante la pandemia Covid-19 è diminuito in modo significativo, mentre in Alto Adige l'assistenza sanitaria è rimasta in gran parte stabile". ●

INCIDENZA E TIPI DI CANCRO IN ALTO ADIGE – PERIODO 2014 - 2019

2.900 nuovi casi all'anno, di cui 1.593 uomini e 1.307 donne (esclusi i tumori della pelle non maligni). Ogni anno muoiono di cancro in media 1.150 altoatesini. La quota degli uomini (634) è superiore a quella delle donne (516).

Tipi di cancro più frequente negli uomini:

- carcinoma della prostata (23,4% del numero totale di casi)
- cancro del colon retto (12,2%)
- cancro della vescica (10,2%)
- cancro del polmone (9,7%)
- melanoma della cute (4,5%)

Cancro più frequente nelle donne:

- cancro al seno (27,5% del totale dei casi)
- cancro intestinale (10,8%)
- cancro del polmone (7,4%)
- melanoma cutaneo (5,2%)
- cancro del pancreas (4,6%)

NUMERO DI MORTI EVITABILI PER TUMORI ATTRIBIBILI A STILI DI VITA INDIVIDUALI IN ITALIA

Fattore di rischio	Maschi	Femmine
Fumo	33.569	9.922
Consumo elevato di bevande alcoliche	8.031	4.811
Fattori nutrizionali	6.328	4.323
Eccesso ponderale	3.808	3.173
Inattività fisica	392	606
Combinato*	44.083	20.385

Fonte: Carreras G et al, Epi Prev 2019
*La somma non corrisponde al totale combinato per la possibile concomitanza di stili di vita individuali.



Care lettrici, cari lettori,

È un mondo impazzito! Neanche il tempo di riprendere fiato dopo gli anni di stress da Coronavirus, con la motivata speranza che quella che era una mortale pandemia avesse ormai imboccato la strada di una "normalizzazione", che ecco arrivare la nuova catastrofe: la guerra in Ucraina. Paure sopite da decenni si sono risvegliate in molti di noi e i fantasmi sono diventati una terribile realtà: case distrutte e rovine fumanti, persone che fuggono disperate o che frugano tra le macerie di case bombardate, chilometri di carri armati in fila indiana e ovunque il rumore sordo dei proiettili d'artiglieria. Decine di migliaia di morti e milioni di uomini, donne e bambini in fuga. E tutto questo in Europa. In questi giorni (fine marzo, n.d.r.) siamo tutti profondamente colpiti da questa guerra inattesa e senza senso. Quindi, innanzitutto, un pensiero di solidarietà a tutte le donne, i bambini e gli uomini che vivono questa tragedia sulla propria pelle.

Il Coronavirus negli ultimi due anni ha cambiato le nostre vite. Siamo stati limitati nella nostra libertà di movimento, abbiamo vissuto isolati, con pochi contatti sociali, dominati dalla paura. La pandemia ha fatto molte vittime, anche nella cerchia delle nostre conoscenze. Ha pro-

dotto profonde fratture a livello sociale e ha messo ciascuno di noi di fronte alle proprie responsabilità nei confronti di se stessi e della società. Ma gli effetti della pandemia sono ancora difficili da stimare fino in fondo, anche nel contesto che ci interessa più da vicino, quello oncologico: moltissimi esami, controlli, interventi sono stati rinviati. Anche se i reparti "vitali" degli ospedali, grazie allo straordinario impegno del personale e alle misure di sicurezza, sono riusciti a mantenere la loro operatività, molte persone non hanno osato varcare la soglia dei reparti lasciando cadere gli appuntamenti, rimandando le cure preventive, glissando sui segnali di allarme. Molte diagnosi non sono state fatte. O comunque non abbastanza presto. Saremo in grado di capire la portata del fenomeno solo tra qualche anno. In questo contesto, le statistiche sulla diminuzione dei casi di tumore non sono affatto positive; al contrario: sono motivo di preoccupazione. Di questo stato di cose si è parlato anche alla conferenza stampa annuale dell'Assistenza Tumori.

La prima metà del 2022 è segnata da addii e da nuovi inizi. I circondari hanno eletto i loro consigli. Alcuni eletti non si sono ripresentati, nel frattempo però nuo-

vi volti si sono aggiunti. Dopo l'assemblea provinciale del 2 aprile, il direttivo centrale eleggerà un nuovo presidente. Ida Schacher merita il nostro ringraziamento. Negli ultimi otto anni ha guidato e rappresentato l'associazione con cuore, competenza e orgoglio. E poi c'è un addio speciale: tutti i campioni di tessuto della provincia sono passati sulla sua scrivania. Lui è l'uomo dei numeri e delle statistiche, dei dati sulla partecipazione agli screening, dei confronti a livello provinciale e non solo sul numero di casi. Parliamo di Guido Mazzoleni, Primario del Reparto di Istologia e Patologia Anatomica dell'ospedale San Maurizio di Bolzano, che andrà in pensione il 1° luglio.

Le comunità nei vari circondari tornano a vivere. I segni tangibili di questa ritrovata normalità includono anche alcune attività dell'associazione che erano state giocoforza sospese. Quest'anno potranno infatti tornare la tradizionale vendita di rose e la campagna primaverile delle primule organizzate dalle donne della SVP.

Non perdiamo tutti la speranza

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 circondari hanno votato

I membri dell'Assistenza Tumori si affidano alla continuità

I sette circondari dell'Assistenza Tumori sono andati al voto. Tra l'inizio di febbraio e la metà di marzo si sono tenute le assemblee che hanno eletto direttamente o con voto postale i direttivi che resteranno in carica per il periodo 2022-2025. Molti i volti familiari più qualche nuovo arrivato. A conti fatti, c'è da aspettarsi un buon mix di esperienza e nuove idee. Solo in due circondari si registra un cambio al vertice: in Bassa Atesina-Oltradige e in Bassa Pusteria.

L'Assistenza Tumori ha 3.288 membri ordinari e quindi con diritto di voto. Di questi, 1579 hanno esercitato il loro diritto. La maggiore affluenza è stata nel circondario più piccolo, nell'Alta Pusteria dove hanno votato in 187 su 270 aventi diritto. La presidente provinciale Ida Schacher è stata riconfermata come presidente di circondario con il 62,27%. Nel circondario Oltradige-Bassa Atesina, che è quello più grande, hanno votato in 343 su 697 aventi diritto. A Maria Angela Berlanda

Poles, che dopo 40 anni di ininterrotta attività ha deciso di non ricandidarsi, subentra Margareth Aberham.

In Bassa Pusteria, che con i suoi 616 aventi diritto è il secondo circondario più grande, Paul Oberarzbacher è stato eletto come successore della defunta Martha Feichter. Negli altri circondari i presidenti sono stati tutti confermati: Maria Claudia Bertagnolli per il circondario di Bolzano-Salto-Sciliar; Oskar Asam per il circondario di Merano -

Burgraviato; Helga Schönthaler Wielander per il circondario Val Venosta; Nives Fabbian per il circondario Val d'Isarco.

I nuovi membri del consiglio sono stati presentati all'assemblea generale del 2 aprile scorso, a Bolzano. Spenti i riflettori sull'assemblea, ha avuto luogo la prima riunione del direttivo centrale, durante la quale è stato eletto il/ la nuovo/a presidente provinciale. Al momento di andare in stampa, il risultato non è ancora noto. ●

Volontariato per il prossimo

Altri quattro anni di lavoro insieme per i bisogni delle persone malate

Hanno lavorato per molti anni per le persone colpite dalla malattia, dimostrando immaginazione nell'organizzare eventi di beneficenza e capacità nelle varie attività a livello di circondario. Sono le persone di riferimento per le persone malate e per i loro parenti, forniscono aiuti di vario tipo, sanno quando è il momento di dare incoraggiamento e di tendere una mano, sanno come reclutare volontari e nel loro circondario lavorano in un team motivato a cui, negli ultimi anni, si è aggiunta anche la capacità di lavorare sempre più in sinergia e in maniera coordinata con gli altri circondari. Loro sono i membri, vecchi e nuovi, dei nuovi direttivi dei sette circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Tra febbraio e marzo, i circondari hanno tenuto le loro assemblee generali. Hanno fatto un bilancio consuntivo dell'attività svolta, hanno discusso i prossimi obiettivi e hanno eletto i nuovi membri dei rispettivi direttivi. Trovare nuovi candidati non è un compito facile di questi tempi. La vita è diventata più complessa

rispetto a venti o trent'anni fa e per molte persone è difficile trovare il tempo di fare del volontariato, stritolate come sono tra lavoro e impegni familiari. Ciononostante, per le elezioni di quest'anno, è stato comunque possibile reclutare forze fresche. Quelli che non si sono ricandidati se ne sono andati per ragioni di età o di impegni

familiari o di altro tipo. Hanno salutato con le lacrime agli occhi, perché per quanto il lavoro di volontariato possa essere spesso dispendioso in termini di tempo e faticoso, l'esperienza comunitaria e la gratitudine delle persone superano tutti gli ostacoli e rappresentano un tesoro prezioso.

I NUOVI DIRETTIVI

I nuovi membri dei direttivi sono composti tanto da persone che già da anni danno un contributo importante al lavoro dell'Assistenza Tumori Alto Adige, quanto da eletti di prima nomina. Per mantenere la nave sulla rotta giusta, sono necessari entrambi: da una parte l'esperienza, dall'altra nuove idee e nuovo slancio. Molti, ma non tutti, i membri dei direttivi hanno sperimentato in prima persona cosa significa soffrire di cancro. Questa esperienza li aiuta a capire i bisogni delle persone colpite. Ma non solo.

Ci sono anche persone che sono venute a conoscenza del lavoro dell'Assistenza Tumori attraverso un'esperienza di malattia maturata nell'ambito della propria cerchia di conoscenze, oppure che sono indirettamente coinvolte attraverso un partner, un genitore o un figlio. Anche il loro contributo è di grande importanza per l'ATAA, che si prende cura non solo delle persone colpite ma anche dei loro parenti, ad esempio attraverso il fondo di aiuto per i bambini o l'offerta di assistenza psicologica, o ancora attraverso specifici gruppi di auto-aiuto per i parenti.



Nella maggior parte dei casi, le new entry nei direttivi sono legate al desiderio e alla possibilità di rafforzare il lavoro dei circondari della periferia. Già nella ricerca dei candidati, infatti, si era fatta particolare attenzione al coinvolgimento di persone delle valli ancora prive di una propria rappresentanza diretta. Quanto sia importante e fruttuoso essere presenti a livello locale è stato dimostrato non da ultimo dall'esempio del Circondario di Merano-Burgraviato, dove da diversi anni in Val Passiria opera un gruppo di volontari molto attivo.

Gli obiettivi del prossimo mandato 2022 - 2025 sono simili: rafforzare il contatto con le persone colpite dalla malattia e con i loro parenti, migliorare le occasioni di incontro e socializzazione in tempi di post-Covid e portare il tema del cancro e le esigenze delle persone colpite al grande pubblico. Da ultimo, migliorare la campagna informativa per la prevenzione.

Bolzano Salto Sciliar



Maria Claudia Bertagnolli e Brigitta Thaler Rass sono state confermate in carica rispettivamente come presidente e vicepresidente. Il consiglio è inoltre composto da Cristina Mondini, Silvia Orlini, Monika Gurschler, Karl Unterkofler, Hermina Hofer. Cooptato: Giovanni Fabris e Maria Fellin.

Maria Claudia Bertagnolli inizia il suo secondo mandato all'insegna del motto "Contatto e Comunicazione". L'idea è quella di conquistare nuovi soci e quindi di rafforzare il primo contatto con i nuovi pazienti. Inoltre deve essere rafforzata la collaborazione con i reparti di Oncologia ed Ematologia dell'ospedale di Bolzano. La presidente vuole anche ampliare l'offerta

del circondario con nuove iniziative e cooperare in modo sempre più stretto con gli altri circondari. "È bene pensare fuori dagli schemi. Possiamo imparare gli uni dagli altri ed è bene promuovere la crescita comune della grande famiglia dei volontari che si occupano di cancro".

>

Val d'Isarco



Nives Fabbian De Villa, presidente di lungo corso del circondario, è stata confermata in carica per un altro mandato, così come la sua vice **Elfriede Burger**. Il suo primo obiettivo è quello di riprendere tutto ciò che è stato interrotto dalla pandemia. Soprattutto le attività comuni come escursioni, passeggiate e simili. La presidente è convinta che, oltre all'importante supporto fornito dall'Assistenza Tumori, a dare conforto alle persone malate siano soprattutto la vicinanza e la possibilità di confronto con per-

sone vicine, in modo plurale, all'esperienza che stanno vivendo. Il successo del nuovo servizio di autista in Val Badia le dà inoltre particolare impulso e motivazione per lanciare nuove iniziative.

Membri del consiglio: Ilaria Zanesco, Maria Kircher, Bruna Prenner, Valeria Casazza e Christine Nothdurfter. Cooptato: Anna Maria Girardi e Antonella Carpi.

Bassa Atesina – Oltradige



La nuova presidente è la ex-vice **Margareth Aberham** (vedi l'articolo, ndr), la vice è invece **Tamara Poles**. Il direttivo è composto da Lucia Renzi, Giorgio Nones, Theodor Kofler, Theresia Degasperis e Irene Kalser.

Bassa Pusteria – Valle Aurina – Badia



Paul Oberarzbacher succede a **Martha Feichter**; vice è **Monika Wolfsgruber** (*vedi articolo a parte, ndr*).

Membri del consiglio: **Andrea Oberstaller**, **Klotilde Aichner**, **Christine Faller**, **Maria Maddalena Obermair**, **Dr. Josef Franz Mahlkecht**. Sono cooptate **Johanna Steger** e **Paola Tasser**.

Alta Pusteria



Nel segno della continuità, la presidente provinciale uscente **Ida Schacher** continuerà a guidare il circondario dell'Alta Val Pusteria per i prossimi quattro anni. Suo vice sarà **Hubert Oberhammer**. La presidente è orgogliosa che l'Alta Val Pusteria, essendo il circondario più piccolo, sia il migliore in termini di affluenza alle urne e che il suo circondario possa contare su un numero relativamente grande anche di uomini e non solo donne impegnati. Per i prossimi quattro anni si augura una ritrovata

libertà nell'organizzazione di attività comuni. E ancora: la ristrutturazione del nuovo ambulatorio di Dobbiaco è imminente. Le stanze liberate nella sede del circondario saranno utilizzate per allestire un angolo di prima accoglienza per i colloqui con i malati.

Membri del consiglio: **Anna Maria Tschurtschenthaler**, **Maria Egarter**, **Walter Feichter**, **Annemarie Summerer** e **Roswitha Schönegger**. Membro cooptato: **Maria Hofmann Steinmair**.

Merano – Burgraviato



Anche se hanno entrambi superato gli ottant'anni, **Oskar Asam** e la sua vice **Roberta Melosi Neri** hanno nuovamente raccolto la sfida di guidare insieme il circondario di Merano. Come sempre, Asam è un vulcano di idee: soprattutto, vorrebbe ampliare la gamma di servizi per le persone malate. Ha in mente, per esempio, un corso di aromaterapia. La sede del circondario, inoltre, deve essere modernizzata e ricostruita a misura di disabile. Il

presidente vorrebbe inoltre espandere le attività al Monzoccolo, seguendo l'esempio della Passiria.

Membri del consiglio: Antonino Brillante, Erika Gufler Pixner, Berta Kasseroler Gamper, Anna Kofler Alber, Annaliese Gufler, Isabella Halbeisen e Martina Theiner.

Val Venosta



In Val Venosta, **Helga Wielander Schönthaler** entra nel suo terzo mandato. **Esther Stricker** è la sua vice. Anche qui, la questione principale è la ripresa delle attività. "Dobbiamo dare ai nostri membri la certezza che, pur tra tutte le difficoltà, noi ci siamo e che siamo lì per loro". La presidente è anche particolarmente desiderosa di espandere le iniziative congiunte con gli altri circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Membri del consiglio: Gertraud Kaserer, Elias Kaufmann, Oswald Astfällner, Gerda Gruber e Waltraud Hohenegger. Coopato: Dr. Susanne Pragal e Erich Karl Pircher.

Chi sono i due nuovi arrivi?

Paul Oberarzbacher e Margareth Aberham

I nuovi presidenti dei circondari della Bassa Pusteria e dell'Oltradige-Bassa Atesina

Su sette circondari, due hanno un nuovo presidente. In termini di soci, si tratta di quelli più grandi. In Oltradige-Bassa Atesina, Margareth Aberham sostituisce Mariangela Berlanda Poles, presidente del circondario di lungo corso nonché presidente onoraria dell'Assistenza Tumori, che all'età di 86 anni ha deciso di non ricandidarsi. In Bassa Pusteria invece, Paul Oberarzbacher succede a Martha Feichter, deceduta lo scorso anno. Saranno loro a guidare i rispettivi direttivi.



Per **Paul Oberarzbacher**, l'elezione a presidente è quasi un salto nel buio. Finora è stato al fianco dell'Assistenza Tumori solo sporadicamente, aiutando a preparare le corone d'Avvento e facendo altre piccole attività. Non è neppure un socio ordinario, è infatti sua moglie il trait d'union con l'Assistenza Tumori. Tuttavia, il lavoro nell'associazionismo per lui non è una novità. Il biologo, nonché insegnante di scuola media in pensione, è stato presidente del consiglio parrocchiale per vent'anni, poi si è fatto da parte per lasciare spazio ai più giovani. È una persona molto attiva che ama fare escursioni in alta montagna, anche con il suo gruppo di amici. Ha due nipoti di 4 e 1,5 anni che lo impegnano molto e si diverte a portare a spasso i suoi cani.

Porta la sua esperienza come partner di una persona malata di cancro: l'esperienza diretta dei cambiamenti che una situazione di malattia può portare nella vita familiare; la consapevolezza dell'importanza dell'ascolto e della comprensione; la capacità di

mettere da parte i propri bisogni, la convivenza obbligata con la paura e le strategie per affrontarla, il conforto della speranza e della fiducia. Occorre si sappia quanto può essere stressante questa situazione per i parenti e occorre agire di conseguenza. "Vorrei continuare quello che Martha ha iniziato, vorrei lavorare per una maggiore educazione alla malattia, per lo smantellamento degli ostacoli e dei tabù", dice. Tuttavia, sottolinea, per fare questo ho bisogno di aiuto. Ho bisogno di impratichirmi e di conoscere tutto della macchina dell'Assistenza Tumori. Non vedo l'ora di iniziare a lavorare insieme agli altri, nel circondario e non solo".

Margareth Aberham invece è attiva nell'Assistenza Tumori già da vent'anni. Alle spalle 12 anni di consiglio e in più l'impegno negli ultimi 4 come vice di Mariangela Poles Berlanda. Lei sa perfettamente cosa la aspetta alla guida del circondario Oltradige-Bassa Atesina. "C'è un eccellente direttivo, lavoriamo tutti insieme, mano nella mano, e così rimarrà". Per lei il compito più

importante è raggiungere le persone colpite dalla malattia senza spaventarle. "Molte persone vogliono tenere segreta la loro malattia, nascondono quanto stanno male e poi sono ancora più sole". Un suo obiettivo sono anche i pazienti maschi. "L'ottanta per cento dei nostri soci sono donne, e anche gli eventi sono principalmente frequentati da donne". È suo fermo proposito quello di iniziare a cambiare le cose.

Margareth ritiene che la sua elezione sia la conferma dell'apprezzamento per il lavoro fatto fino ad oggi, elemento questo che la motiva a fare ancora di più. "La gente dice che ho la sindrome della crocerossina. Io so solo che se posso darmi da fare per mettere in moto le cose per i nostri malati, per il nostro circondario, tanto meglio", ha sottolineato Margareth Aberham. "Non voglio un "io" ma un "noi". La mia vice è di madrelingua italiana, ci completiamo a vicenda. Quello che conta per me è lo stare insieme, il senso di comunità in un momento difficile". ●

Il lutto non è solo nero

Gabriela Mair am Tinkhof aiuta bambini e adulti nell'affrontare la perdita di una persona cara



“Il lutto è un sussurro nel mondo e un frastuono dentro”. Questa frase dell'autrice americana Anna Quindlen descrive per Gabriela Mair am Tinkhof la situazione spesso di disperazione delle persone colpite dalla scomparsa di una persona cara. Gabriela è una consulente che si occupa di crisi relative alla sfera della morte e del lutto. Soprattutto con riferimento ai bambini ma anche agli adulti. Nella nostra società il morire e la morte sono ancora un tabù. Non se ne parla. Non c'è tempo per questo. Ma la morte e il lutto fanno parte della vita tanto quanto la nascita e la gioia.

Dal 2016, Gabriela Mair am Tinkhof accompagna le persone nel loro cammino attraverso il lutto e anche nel loro cammino verso la morte. Le persone che si preparano a morire e i loro parenti. Nell'ambito del fondo di sostegno dell'Assistenza Tumori per i figli di genitori malati di cancro si occupa di un bambino a Bressanone e di due fratellini a Bolzano.

I bambini soffrono in modo diverso dagli adulti. Esteriormente il loro lutto spesso non è evidente. Anche la perdita di una persona cara viene vissuta in modo diver-

so e spesso gli adulti intorno a loro sono troppo occupati a gestire il loro stesso lutto per essere in grado di stare al loro fianco in questa difficile situazione, o quantomeno di riconoscere il loro stato di sofferenza e rispondere ai loro bisogni.

A Gabriela è sempre piaciuto trattare con le persone. Il lutto ha avuto un ruolo nella sua vita fin da bambina. Oggi ha 43 anni, ha perso suo fratello di 8 anni quando lei ne aveva 13 anni. Poi la morte in tenera età di sua figlia Paula, un evento che all'inizio l'ha mandata completamente in tilt ma che poi

le ha fatto imboccare un nuovo percorso esistenziale. Nel 2013 ha iniziato la sua formazione presso l'accademia di Gudrun Gruber ad Aidenried am Ammersee, e dal 2016 lavora come libera professionista in questo campo con il nome di "Farfallina". Nel suo personale percorso di lutto la farfalla era infatti un'immagine di conforto e speranza, la possibilità di una trasformazione, di una metamorfosi positiva.

Quando inizia un percorso con le persone impegnate ad affrontare un lutto, non solo è in grado di entrare in empatia con ciò



I bambini affrontano il lutto in tanti modi diversi.

che provano ma riesce a dare anche consigli e raccomandazioni molto concrete e pratiche. Oltre alla consulenza individuale, Gabriela Mair am Tinkhof lavora anche con i gruppi. Tiene anche dei corsi: i partecipanti sono persone che vogliono capire meglio il loro bambino, o assistenti sociali, educatori, infermieri, ostetriche, persone che vogliono fare qualcosa di utile per la società dopo la pensione. Per tutte queste persone, trattare questo argomento è un arricchimento personale, un processo di autoconsapevolezza.

La prima cosa che Gabriela Mair am Tinkhof trasmette alle persone in lutto è un concetto molto semplice: Il lutto non è una malattia, il lutto non può essere curato e quindi scomparire. Il dolore deve essere vissuto, è un sentimento. Bisogna lasciare spazio ai sentimenti, bisogna permettere che si esprimano, imparare a gestirli. Non si può metterli alla porta come se fossero degli ospiti indesiderati. "Se lasciamo al lutto un posto nella nostra vita – dice Gabriela – finirà con lo svelarci anche i suoi lati positivi. Il lutto non è solo nero, riempie tutta la tavolozza dei colori". Nel dolore si possono anche rivelare delle cose belle, per esempio i ricordi. E i ricordi possono rendere felici.

Un aspetto importante del lavoro sul lutto è il tema della colpa. I bambini in particolare soffrono spesso di pesanti sensi di colpa. In retrospettiva. Perché non sono rimasto più spesso a casa con la mamma nel pomeriggio? Perché ho litigato? Perché sono stato sfacciato? O anche: come posso

in questa situazione essere allegro a ricreazione e ridere mentre gioco con gli altri bambini?

Il lutto è un processo ondulatorio, un flusso che passa attraverso diverse fasi. La fase più difficile di solito non è immediatamente dopo la morte di una persona cara. "Il lutto ci forma, ci aiuta a trovare un nuovo rapporto con la vita. Il dolore apre il nostro cuore – dice Gabriela Mair am Tinkhof – ma ci insegna anche ad amare incondizionatamente. In un cuore aperto e lacerato c'è molto spazio per l'amore. L'amore ha molte forme. Anche quella dell'attaccamento".

Ogni processo di lutto è individuale. Tra le altre cose, elaborare il dolore richiede tempo. Ma non per tutti lo stesso. Ognuno entra in questo flusso in modo diverso. Ciò che fa bene a una persona non aiuta affatto un'altra. Il lutto non deve essere giudicato: ognuno ha diritto di viverlo come meglio crede. Ha il diritto di avere un proprio, specifico, spazio di lutto.

I bambini (più piccoli), dice Gabriela Mair am Tinkhof, hanno un approccio molto naturale al lutto. Sono schietti, non hanno ancora il concetto di morte degli adulti, devono prima capire la dimensione della perdita, la finalit . Ma il lato emotivo del dolore è sentito dai bambini di tutte le et . I bambini sono volubili nel loro lutto. Possono essere arrabbiati, rattristati, e cinque minuti dopo assorti nel gioco, con lo sguardo rivolto alla vita. Gli adulti fanno spesso l'errore di non dire la verit  ai bambini pensando con questo di proteggerli. Questo atteggiamento per  li priva della possibilit  di prepararsi alla perdita, di prendere congedo da qualcuno e di vivere intensamente, e insieme, il tempo che rimane.

Gabriela Mair am Tinkhof gioca con i bambini che le sono stati affidati. Dipinge con loro, ride con loro, fa lavori manuali con loro. Guarda le foto con loro. Condivide i loro ricordi. "  importante mettersi al livello del bambino, essere aperti, non mostrare piet , ma compassione. Fargli capire:

sono qui per te ora". Sottolinea: "Il bambino stabilisce il ritmo, io lo accompagno. Sono un sostegno nel realizzare, nel riconoscere ed esprimere i sentimenti, nel ricordare".

La consulenza sul lutto infantile non   una questione di tre o quattro ore. Nel primo anno di lutto, Gabriela Mair am Tinkhof, nel migliore dei casi, visita i bambini una o due volte al mese. Successivamente il ritmo degli incontri cala: ogni 2 mesi, tre volte all'anno... "A volte qualcuno torna a chiamarmi dopo molto tempo, perch  improvvisamente si vive una fase di dolore intenso".

Durante il lutto la vita quotidiana per i bambini   molto importante. D  sostegno, struttura. Sicurezza. Scuola, sport, attivit  associativa, amici. Ma il dolore   sempre l , a reclamare il suo posto. I genitori fanno bene a spiegare il proprio lutto ai figli. Molti si impongono una disciplina troppo dura per non gravare sui bambini. Ma   un errore: i bambini hanno diritto alla sincerit . D'altra parte, i bambini non sopportano di vedere qualcuno che piange in continuazione e reagiscono con aggressivit . In altre parole: "Non bisogna caricare tutto su di loro ma nello stesso tempo non si devono nascondere i propri sentimenti".

Il lutto non elaborato o irrisolto ha conseguenze profonde e pu  far ammalare le persone, sottolinea Gabriela Mair am Tinkhof. Sono tante le sfaccettature: mancanza di autostima quando il lutto   stato consapevolmente ignorato, carico eccessivo per senso del dovere, con l'idea di sollevare i genitori. E ancora: perdita di senso del limite, attacchi di panico, depressione, violenza. Tutto questo fa parte del repertorio di una perdita che non   stata elaborata. Solo il lutto vissuto coscientemente ci consente infatti di "lasciar andare" la persona amata e perduta e, per cos  dire, di tenerla nel nostro cuore permettendoci di continuare ci  che gli   stato negato: la vita. ●

Contatto: Gabriela Mair am Tinkhof,
gabriela@farfallina.info
tel. 329 264 0804
www.farfallina.info

Colorati messaggeri di speranza

Sono tornate la vendita delle rose ATAA e la vendita delle primule delle donne Svp



Foto: Othmar Seehauser

Sono un segno di primavera che negli ultimi anni è venuto a mancare: parliamo delle bancarelle dell'Assistenza Tumori, impegnate davanti alle chiese di tutta la provincia nell'iniziativa "Una rosa per la vita" in cambio di una donazione; e dei banchetti delle Donne SVP, che da 20 anni - tra l'8 marzo e Pasqua - vendono primule per la ricerca sul cancro in tutta la provincia. La campagna delle rose negli ultimi due anni è stata cancellata a causa della pandemia, mentre l'azione delle primule ha potuto svolgersi parzialmente nel 2020 ma non l'anno scorso. Ora i colorati messaggeri della primavera e della speranza sono tornati!

La vendita delle rose è un'iniziativa molto importante, e anche una delle più consolidate, tra quelle messe in campo negli anni dall'Assistenza Tumori per finanziare le diverse attività a favore dei malati di cancro in Alto Adige. Dagli anni '80, uomini e donne in tutti i circondari eccetto la Val Pusteria, nel periodo pasquale allestiscono bancarelle di rose davanti alle porte delle chiese. La gente risponde positivamente ed è felice di sostenere il lavoro dell'associazione con una donazione. Molti vivai sostengono la campagna vendendo le

rose a prezzo di costo. I soci dei circondari tagliano e smistano le rose e stabiliscono un prezzo minimo, che spesso viene di gran lunga superato dalle donazioni all'atto della vendita. In Val Pusteria, invece, visto che non partecipa a questa iniziativa, in agosto vengono venduti mazzetti di fiori ed erbe secche in cambio di donazioni, replicando quindi il modello dell'azione legata alle rose.

Negli ultimi due anni l'Assistenza Tumori non solo ha subito una perdita per

mancati incassi a causa della cancellazione della campagna delle rose, ma la pandemia ha bloccato anche molte altre attività di beneficenza come concerti, eventi sportivi, conferenze e altro ancora.

Ogni anno da oltre 20 anni, tra la Giornata Mondiale della Donna l'8 marzo e la Pasqua, le donne della SVP vendono primule per la ricerca sul cancro in 118 bancarelle sparse in tutta la provincia. La prima campagna era stata lanciata nel 2000 dall'allora referente provinciale, Martha Stocker. Le



Finalmente sono tornate le bancarelle con le rose
Nella foto a dx, "Una rosa per la vita", edizione 2019.



donazioni vanno a sostegno del progetto di ricerca della microbiologa altoatesina Petra Obexer, che dirige un progetto presso l'Istituto Tirolese di Ricerca sul Cancro. Nel 2020, le donne della SVP erano state ancora in grado di raccogliere quasi 36.000 euro di donazioni. In totale, dal 2000, parliamo di una cifra intorno ai 650.000 euro. Le primule colorate sono, a tutti gli effetti, un segno di speranza, proprio come le rose rosse dell'altra campagna. Ogni anno, l'As-

sistenza Tumori e le donne SVP ringraziano i donatori che sostengono così fedelmente queste iniziative: diciamo quindi "Vergelt's Gott" a tutti i donatori di tutto l'Alto Adige. Sono loro che mettono l'associazione in condizione di aiutare chi più ha bisogno! ●

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!

Raperonzolo: regala la tua treccia

Donare i capelli e sostenere le persone con il cancro in Alto Adige



È così semplice: taglia la tua treccia per un taglio corto, fresco e sbarazzino, e dona i tuoi capelli. Da quattro anni, l'iniziativa "Raperonzolo" di Evi Weger, in collaborazione con l'Assistenza Tumori dell'Alto Adige e i partner del progetto, sostiene l'acquisto di parrucche realizzate con capelli umani e sensibilizza il pubblico su questo tema. Si raccolgono donazioni di capelli non tinti lunghi almeno 30 cm per venderli poi alle aziende che producono parrucche. Il ricavato finisce in un fondo che, a sua volta, finanzia l'acquisto di parrucche per i malati oncologici che ne hanno bisogno.

La testa nuda è uno shock per tutti: donne e uomini. Vedersi improvvisamente così, allo specchio, può fare davvero male. La perdita dei capelli durante la terapia di cura del cancro è spesso vissuta come uno stigma e può portare a una perdita di autostima, già messa a dura prova dalla malattia. Dopo tutto, ci offriamo al mondo esterno attraverso il nostro aspetto esteriore. Una parrucca può aiutarci ad acquisire una nuova fiducia in noi stessi e a facilitare la partecipazione alla vita sociale. C'è una

grande differenza tra le parrucche vere e quelle sintetiche, non solo nell'aspetto e nel comfort, ma anche nel prezzo. L'acquisto di una parrucca di alta qualità realizzata con capelli veri significa prezzi elevati, per molti o molte, proibitivi.

L'"Haarstudio Mayr" di Brunico e il salone "fantasy - hair und beauty" di Terlano sono stati coinvolti fin dall'inizio in questa avventura, nel frattempo però ha aderito anche il salone di parrucchiere Elisabeth a

San Martino in Passiria. Va da sé che altre imprese partner sarebbero le benvenute! L'idea di fondo: tutti possono donare i loro capelli e sostenere le persone malate di tumore in Alto Adige. Le donazioni di capelli possono essere consegnate presso i saloni dei parrucchieri che aderiscono al progetto o inviate per posta.

I saloni dei parrucchieri servono infatti come punto di raccolta per le donazioni di capelli, che vengono poi inoltrate ai



Il presidente del circondario Bassa Pusteria Paul Oberarzbacher con Klotilde Aichner, Miriam Mayr & Team del "Haarstudio Mayr" (da dx).

produttori di parrucche. Affinché i capelli possano essere trasformati in una parrucca di capelli veri, tuttavia, devono essere garantiti determinati requisiti: una lunghezza minima di 30 centimetri e l'assenza di tintura. Vanno bene anche i capelli tagliati da tempo e che magari sono stati conservati in forma di treccia. Qualsiasi colore naturale dei capelli, dal biondo al marrone, è il benvenuto. Il ricavato della vendita va all'Associazione Tumori Alto Adige, che si occupa di trasformarlo in sostegno finanziario diretto per l'acquisto di parrucche per socie e soci che ne fanno richiesta.

Ogni anno le donazioni di capelli si accumulano. Per esempio, il Mayr Hair Studio

ha potuto raccogliere diversi chilogrammi di capelli negli ultimi mesi. I capelli provengono da donne e ragazze, persino un ragazzo ha donato la sua lunga treccia dopo essere tornato da un tour mondiale in bicicletta. Se non vengono consegnati direttamente al salone o addirittura tagliati sul posto, le donazioni di capelli, come detto, possono essere inviate per posta. Spesso sono accompagnate da lettere o biglietti molto toccanti. Ma trecce arrivano anche da altri parrucchieri che hanno sentito parlare dell'iniziativa.

Miriam Mayr dell'Haarstudio Mayr di Brunico consegna le donazioni di capelli in Germania al produttore di parrucche

Dening Hair Hamburg. Risultato: lo scorso marzo ha consegnato all'Assistenza Tumori Alto Adige un assegno di 1.800 euro per il fondo parrucche.

Evi Weger, la promotrice del progetto, ha avuto l'idea partendo da un'esperienza che ha vissuto in famiglia. Sua zia Margit ha sofferto particolarmente le conseguenze della perdita di capelli durante la malattia. In memoria di questa persona a lei tanto cara, vorrebbe utilizzare questa iniziativa per aiutare tutti coloro che si trovano nella stessa situazione. Ulteriori informazioni sul progetto possono essere trovate sul sito web www.projekt-rapunzel.com. ●

La Chance digitale

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



Felicità nella respirazione

Corso di Qi Gong in Bassa Atesina con Maurizio Gottardi



Foto: Othmar Seifhauser

Respirare. Inspirare - espirare. Nella pancia. Con il naso. Il Qi Gong non è ginnastica, non è sport, non è una cura per perdere peso. La combinazione di esercizi di respirazione, movimento e meditazione fa parte della medicina cinese. Guarigione. Per il corpo e la mente. Coordinati dal respiro. "Prima la mia mente era in una valle stretta, delimitata da alte montagne, oggi sono su un altopiano, con una vista che spazia ovunque senza ostacoli". Ecco come si descrive Maurizio Gottardi.

Fino al 2000 Maurizio era infermiere psichiatrico allo Stadlhof, vicino a Vadena. Poi la clinica psichiatrica è stata chiusa e lui è andato in pensione. Da quel momento si è interessato al Qi Gong e ha seguito dei corsi con un insegnante austriaco che fa parte dell'Associazione Qi Gong di Pechino. Nel 2004 Maurizio ha ottenuto il suo primo diploma e dal 2007 tiene lui stesso dei corsi.

La prima persona a godere dei benefici del Qi Gong è lui stesso. "Prima del Qi Gong soffrivo di pressione alta, ora invece è normale. Mangio meno e più sano, digerisco meglio e sono tranquillo dentro e fuori". Maurizio vuole trasmettere questo senso di benessere a chi lo circonda. "Parlo spesso e volentieri di Qi Gong. Dopotutto, sono i maestri che devono cercare i loro allievi, non il contrario".

Dallo scorso autunno tiene un corso per il circondario della Bassa Atesina a Egna. Ogni lunedì dalle 16.30. Un'ora. Quasi troppo poco, pensa. "Il Qi Gong ha una dimensione che riguarda anche le parole e la meditazione. Un'ora non è quindi quasi mai sufficiente, pensa. Ma sempre meglio di niente".

Sono quindici le persone che partecipano al suo corso. Al momento (ancora)



Cosa sto vivendo qui e ora, molto consapevolmente ed intensamente.

un gruppo di sole donne. "Mi piace poter aiutare gli altri", dice Maurizio. Il suo atteggiamento verso il prossimo è cambiato grazie al Qi Gong. È più calmo, più paziente. Nei suoi corsi lavora su diversi livelli. Corpo e psiche. "La mente cerca sempre di ingannarci", spiega Maurizio, "il Qi Gong ci aiuta a combattere questi inganni e a vivere il reale. Vivere nel presente. Non guardando a ieri e non proiettandoci verso il domani. Non cosa voglio vivere domani, o cosa non posso più vivere oggi, ma cosa sto vivendo qui e ora". Molto consapevolmente e intensamente.

I movimenti del Qi Gong riguardano uno scambio, l'armonia tra Yin e Yang, tra freddo e caldo. Il centro dell'universo e il centro dei movimenti e del respiro è il ventre, dantien. "Qui è dove si raccoglie tutta l'energia,

qui è dove posso "attingere" energia se dovessi averne un bisogno maggiore. Ecco il mio centro".

Le riunioni ormai hanno un loro rituale. Dopo il riscaldamento c'è una meditazione introduttiva, poi vengono spiegati tre o quattro nuovi movimenti che vengono eseguiti collettivamente. Ogni settimana Maurizio cambia obiettivo: spalle, polmoni, collo... Alcuni esercizi però vengono ripetuti ogni volta.

Ogni pratica eseguita insieme, da tutto il gruppo, è uno scambio, sottolinea Maurizio: "Ogni partecipante trasmette qualcosa agli altri e ogni incontro è una nuova esperienza che ci arricchisce. Questo vale tanto per i partecipanti al mio corso quanto per me." ●



Maurizio Gottardi

Un unico numero – Un'unica mail

Il servizio medico semplifica la prenotazione di visite ed esami



Foto: pexels / pixabay

Prenotare una visita specialistica, un esame diagnostico-strumentale o un servizio ora è diventato più facile. Da febbraio infatti tutte e 55 le visite e prestazioni diagnostico-strumentali che passano attraverso il CUP nei sette centri di prenotazione dei singoli distretti sanitari, possono essere prenotate attraverso un unico numero. Non c'è nemmeno bisogno di cercarlo nell'elenco telefonico: è sufficiente comporre uno dei quattro prefissi altoatesini seguiti dal numero 100100. E dunque, per esempio, a Bolzano 0471 100100 e in Val Pusteria 0474 100100. Non potrebbe essere più semplice. Anche l'indirizzo e-mail è stato standardizzato e uniformato: prenotazioni@asdaa.it al posto dei precedenti sei indirizzi di posta.

La Provincia in un comunicato stampa ricorda come già dal 2017 sia possibile prenotare consulenze specialistiche e servizi diagnostico-strumentali attraverso il Centro Unico di Prenotazione provinciale. All'inizio le prestazioni prenotabili erano solo 6, mentre oggi sono già più di 55. I sette uffici di preregistrazione nei singoli

distretti sanitari oggi sono dunque stati riuniti in un unico call center con due uffici a Bolzano e Varna. Questa novità tecnica è stata supportata poi da un aumento del personale. Sempre più cittadini usano infatti questo tipo di registrazione e il servizio andava quindi adeguato e rafforzato. Il numero di chiamate in questi anni è au-

mentato enormemente fino a raggiungere una media di 2.097 al giorno nel 2021, con un nuovo 80% di aumento dal 2019 ad oggi. L'istituzione di un unico numero di telefono dovrebbe rendere ora tutto più facile. Rimane comunque la possibilità di utilizzare "Sanibook" sia via web che mobile per prenotare, spostare o cancellare un



Foto: Fabio Bruccoleri

Prenotare una visita o un esame è diventato più semplice tramite il nuovo numero unico 100 100.

appuntamento. Nuovo è anche il “chatbot”, un software in forma di assistente virtuale in grado di comprendere il linguaggio umano e simulare una conversazione in chat.

Quanti però non hanno familiarità con i media elettronici e preferiscono prenotare i loro appuntamenti di persona, in presenza, potranno continuare a farlo negli ospedali agli sportelli multifunzionali e in alcune altre strutture sanitarie.

Negli ultimi anni, i vari uffici di registrazione avevano già iniziato a offrire ai cittadini alcuni servizi in distretti sanitari diversi da quello di residenza al fine di evitare tempi di attesa troppo lunghi e di ottimizzare i servizi. Secondo l'assessore provinciale alla salute Thomas Widmann, è importante che un servizio di pre-registrazione sia semplice, conveniente e facile da usare. “Cinque anni fa, fissare un appuntamento era ancora una sfida. Per trovare il primo appuntamento disponibile bisognava contattare separatamente tutti gli ospedali nei diversi Comprensori. Nel frattempo, le visite e le prestazioni prenotabili a livello provinciale sono state notevolmente ampliate, così come i canali di prenotazione - un passo

importante per la cittadinanza, con un aumento della qualità del servizio”.

Soddisfatto anche il direttore generale Florian Zerzer: “Era importante per noi creare diversi canali di accesso per effettuare una prenotazione nel rispetto delle diverse esigenze e preferenze legate alla sfera generazionale: c'è chi preferisce fare una telefonata e chi invece il contatto diretto andando direttamente ad interfacciarsi con un operatore di sportello. Altri apprezzano la prenotazione online perché è disponibile tutto il giorno, sistema scoperto ed utilizzato soprattutto durante la pandemia”.

Ovviamente i vecchi numeri di telefono rimarranno attivi per un po', così come il numero istituito per la prenotazione delle vaccinazioni anti-Covid, in modo da rendere questo passaggio il più naturale e semplice possibile per la popolazione. Il servizio offerto si completa anche di un SMS di conferma e della chiamata automatica che viene lanciata sette giorni prima per ricordare l'appuntamento prenotato.

Ecco dunque in sintesi le diverse opzioni per effettuare la prenotazione di un appuntamento presso il Servizio Sanitario dell'Alto Adige:

- **Per telefono:**
0471 100 100
0472 100 100
0473 100 100
0474 100 100
- **E-mail:** prenotazioni@asdaa.it
- **Web o app:** sanibook.sabes.it
- **Di persona:** servizio di cassa multifunzionale

Il numero di prenotazione per i servizi preventivi è ancora disponibile:
0472 973850 / elvs-vorsorge@sabes.it. ●

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Il nuovo direttivo si presenta e ringrazia Socie e Soci



Maria Claudia Bertagnolli

Gratitudine, gioia e serenità è quello che posso donare, ma sicuramente è più quello che ricevo da tutte voi e da tutti voi.



Brigitta Thaler Rass

Uno sguardo positivo verso il futuro.



Cristina Mondini

Vi aspetto sempre con un sorriso.



Monika Gurschler

Sono felice di darvi informazioni.



Karl Unterkofler

Vi aspetto nella natura.



Hermina Hofer

Voglio portare i colori nella vostra vita.



Silvia Orlini

Le mie orecchie e il mio cuore sono qui per voi.



Gianni Fabris

Quello che ho ricevuto lo restituisco con gratitudine.



Maria Fellin

Pronta ad ascoltare tutte e tutti.



Grazie

Come Presidente del precedente Direttivo desidero ringraziare i Consiglieri (2018-2021). C'è chi ha prestato il suo servizio in silenzio: Maria e Gianni che puntualmente hanno consegnato la nostra rivista e sono stati sempre disponibili ad ogni iniziativa. Ancora un grazie a Gianni per i suoi servizi come autista e trasportatore di materiali di ogni genere. Un ringraziamento anche a Cristina e Sieglinde per la stesura dei verbali e Monika che ha condiviso con noi la sua esperienza preziosa e pluriennale nell'Assistenza Tumori.

GITA CULTURALE A RATTENBERG IN TIROLO

*Luogo: Rattenberg in Tirolo
Data: sabato 30 aprile 2022
Partenza: alle ore 7.30 alla fermata
dell'autobus vicino al teatro comunale,
alle ore 7.45 via Dalmazia (davanti la
chiesa Regina Pacis) Bolzano
Rientro: Verso le ore 19.00
Quota partecipazione: 25 Euro per soci
ordinari e 30 Euro per soci sostenitori
Prenotazioni: entro il 14 aprile presso
l'ufficio del circondario*



→ **Giornata mondiale contro il cancro 04.02.2022**
Ringraziamo di cuore la ditta OMEST per la generosa offerta.

Giornata dell'ammalato/o 11.02.2022
Ci siamo incontrate/i presso la Parrocchia Tre Santi per la Messa insieme a don Paolo Renner.



PELEGRINAGGIO ALLA CHIESETTA DI SANTO SPIRITO A PREDOI IN VALLE AURINA

Luogo: Valle Aurina
Data: sabato 28 maggio 2022
Partenza: alle ore 8.00 in Piazza Verdi (davanti al Teatro Comunale), alle ore 8.15 via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) Bolzano
Rientro: verso le ore 19.00
Quota partecipazione: 25 Euro per soci ordinari; 35 Euro per soci sostenitori
Prenotazione: entro il 19 maggio presso l'ufficio del circondario



GITA DI MEZZA GIORNATA PERCORSO KNEIPP

Nella pittoresca località di Varna trascorriamo alcune ore insieme nel più antico Parco Kneipp dell'Alto Adige.

Luogo: Varna *Data:* mese di giugno
Informazioni presso l'ufficio del circondario al: 0471 283719

↑ **Giornata mondiale contro il cancro 04.02.2022**
Uno stand informativo all'entrata dell'Ospedale di Bolzano nell'occasione della Giornata Mondiale contro Cancro.

Compleanno

Per tanti anni è stata la nostra Presidente. Facciamo gli auguri a Monika Gurschler per i suoi splendidi 80 anni.



Direttivo 2022 - 2025

Da sinistra verso destra: Maria Fellin, Cristina Mondini, Silvia Orlini, Giovanni Fabris, Monika Gurschler, Brigitta Thaler (Vicepresidente), Maria Claudia Bertagnolli (Presidente), Karl Unterkofler e Hermina Hofer.



COSA SUCCEDNE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

Incontro natalizio

Il 15 dicembre, i membri del circondario Merano Burgraviato hanno celebrato la loro tradizionale festa di Natale incontrandosi per partecipare insieme ad una messa nella chiesa parrocchiale di San Nicola, con l'accompagnamento musicale del duo canoro Maria e Helmuth. Dopo tutti sono stati invitati a condividere un delizioso pranzo nella sala parrocchiale in un'atmosfera calorosa e accogliente.



Ispirare – espirare

Sono già molti anni che Martina Theiner offre il corso di ginnastica rilassante "Qi Gong: Movimento - Respirazione". Ogni giovedì, un gruppo di affezionati tra i 30 e gli 87 anni si incontra e si muove per cercare l'armonia del corpo col respiro. All'inizio, il fisico viene preparato con esercizi di riscaldamento. Gli "esercizi ad albero" del Qi Gong sono adatti a tutte le età per mantenere il corpo in forma e alleviare lo stress della vita quotidiana. La respirazione stabilisce il ritmo - i movimenti si adattano al respiro e non viceversa. In poco tempo i movimenti aritmici cessano e si sviluppano un'attenzione e una concentrazione rilassata, che può essere integrata anche nella vita quotidiana. Passo dopo passo, muscoli, articolazioni, e legamenti si allungano, di conseguenza il fisico diventa più flessibile e il tessuto si rassoda. Il movimento Qi Gong ha anche un effetto armonizzante sugli organi e aumenta l'energia vitale. Si crea un'armonia tra il corpo e la mente, che contribuisce al rafforzamento del sistema immunitario e alla stabilità e flessibilità fisica e psichica. Grazie ad un miglioramento della consapevolezza interiore ci si sente più contenti, pieni di gioia di vivere, e di entusiasmo, e si guadagna in salute, vitalità e forza d'animo.



Danza di gruppo

Il movimento al ritmo della musica è un elemento vitale nella danza-terapia. Danzare e muoversi allo stesso ritmo nel cerchio aumenta la sicurezza e favorisce l'esperienza di appartenenza ad una comunità. Qui non interessa la performance ma lo stare bene insieme, contano il trovare fiducia in se stessi attraverso la gioia del movimento, divertirsi insieme, il poter staccare dalle preoccupazioni e dai problemi quotidiani. I partecipanti sperimentano l'armonia tra corpo, mente e anima nella danza. Ogni martedì mattina con Eva Fuchs.



Già in atto i preparativi per il mercatino d'autunno

Tante mani sono già al lavoro per preparare degli oggetti da vendere al mercatino d'autunno. Non vediamo l'ora di vedere cosa sono stati capaci di creare con tanta fantasia, abilità ed impegno.



Tante mani che ci aiutano e sostengono

I nostri cari soci ci sostengono, ognuno con le proprie competenze! Come per esempio Johanna Maria Holzeisen, che cuce instancabilmente piccole borse di stoffa da scarti di tessuto! Le usiamo per impacchettare unguenti fatti in casa, tinture o dei fito-spray fatti di gemme. Queste confezioni non sono solo bellissime ma anche ecologiche, adatte anche per altri piccoli regali o buoni!

Grazie a tutti questi aiuti siamo stati in grado di distribuire buoni per la benzina e per la spesa, soldi per pagare un aiuto per i lavori in casa, per comprare a un bambino la maglia della sua squadra preferita, buoni per la biancheria da notte, piccole attenzioni per le visite in ospedale, aiuto economico per un'assistente infermieristica, diversi metri cubi di legna compresa la consegna a casa e molto altro. Senza le donazioni dei nostri compaesani della Val Passiria, niente di tutto questo sarebbe stato possibile!

Vi ringraziamo di cuore! Solo attraverso il VOSTRO aiuto, NOI possiamo aiutare!



ATTENZIONE!

Il gioco di carte "Preiswatten" a Naturno è stato rimandato al **21 maggio 2022**.

Informazioni e prenotazioni:
0473 44 57 57
340 643 8679

Un Natale al servizio degli altri

Il gruppo Passiria del circondario di Merano sostiene molte famiglie e anziani della Val Passiria che si trovano in difficoltà finanziarie grazie a buoni spesa o buoni benzina, ma anche con aiuti finanziari d'emergenza.

Da diversi anni la compagnia degli Schützen Andreas Hofer regala ai suoi membri e sostenitori le bellissime cartoline di Natale create dai volontari dell'ATAA sostenendo in questo modo le attività dell'associazione con una cospicua donazione. Come già negli anni scorsi, anche nel dicembre del 2021 sono state distribuite delle bottigliette riempite di punch homemade, preparate dai membri degli Schützen e distribuite nel centro di San Leonardo in cambio di una donazione. Soprattutto nel periodo natalizio questi aiuti finanziari diventano un raggio di speranza per molte famiglie. Vorremmo dire un sincero Grazie infinite a TUTTI coloro che hanno contribuito a questa iniziativa. Siamo grati che ci siano così tante persone in Val Passiria che apprezzano e sostengono il nostro lavoro di volontariato. Questi aiuti non solo contribuiscono a superare dei momenti difficili associati alla diagnosi di cancro, ma scaldano anche il cuore perché fanno capire che non siamo soli.

Zuppa per una buona causa

Domenica mattina, 6 febbraio, il ponte centrale di San Leonardo si è trasformato in una cucina a cielo aperto. Sono state distribuite dei piatti di zuppa di trippa e crema all'aglio con crostini in cambio di una donazione. In pochissimo tempo i due pentoloni si sono svuotati. Su richiesta dei cuochi Thomas Schweigl, Oswald Righi e Patrick Righi la somma raccolta è stata direttamente distribuita in forma di buoni alle persone e alle famiglie in difficoltà. Le famiglie e gli anziani erano molto felici di questo inaspettato dono di Natale! Questi atti di solidarietà e umanità vissuta dimostrano cosa si può fare quando le persone aiutano insieme!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESSINA



Festa di Natale a Termeno

Anche nel mese di dicembre 2021 Mariale e Margareth con il gruppo delle volontarie di Termeno hanno organizzato un eccellente pranzo di Natale, che ha dato a tutti grande gioia. Nonostante tutte le limitazioni e prescrizioni a causa della pandemia da Covid, tutti i partecipanti hanno avuto modo di reincontrare, a distanza dovuta, amici cari e vecchi conoscenti. Grazie di cuore a tutti, volontarie e volontari, che hanno contribuito alla buona riuscita della giornata.



Confezionamento pacchetti

Esprimiamo gratitudine alle volontarie che hanno messo a disposizione il loro prezioso tempo libero per "confezionare pacchetti". Ogni anno, durante il periodo prenatalizio, realizzano le confezioni regalo più belle presso il centro arredamento Jungmann a Egna che mette a disposizione carta regali e fiocchi. Chi ha acquistato dei regali di Natale presso Jungmann poteva farsi incartare il pacchetto regalo in cambio di una piccola offerta. Un sincero grazie a tutti!



Mercatino di Natale a Laives

A causa delle restrizioni da Covid-19 siamo stati presenti solamente poche ore al mercatino di Natale a Laives. Il tempo però è stato inclemente con tanto vento, freddo e neve e di conseguenza con poco movimento di visitatori. Abbiamo fatto il possibile per vendere sia i lavoretti fatti a mano che le corone d'Avvento, offerte dall'Associazione "Bäuerinnen" di Termeno e decorate dalle volontarie. Grazie a tutti per averci donato tante creazioni fatte con amore.





Arance della solidarietà

I nostri amici siciliani Angelo e Giusy hanno portato anche quest'inverno un camioncino carico di arance biologiche ed altre specialità mediterranee, che sono state vendute ad Egna dai volontari dell'associazione ed a Termeno dal "Egetmann-Verein". Un ringraziamento a tutti coloro che hanno resistito alle intemperie invernali.



Stand a Termeno

La Vigilia di Natale a Termeno il "Glühweinstand" del "Egetmann-Verein" è tradizione. Dopo due anni di pausa (causa Covid) nel dicembre 2021 si è potuto finalmente riprendere questa bella iniziativa e l'affluenza della gente del paese è stata notevole. Dalla mattina fino a sera i soci del "Egetmann-Verein" di Termeno ed alcuni dei nostri volontari hanno lavorato alla buona riuscita dell'azione. Mille grazie per la cospicua offerta!



Offerte

Ci sono sempre persone generose che non vogliono essere nominate, che invece dei regali per il compleanno o altri anniversari fanno delle donazioni consistenti a favore dell'associazione. Mille grazie a tutti loro!



Nuovo n. telefono

La sede di Egna ha anche un telefono cellulare n.

349 7662046

siamo raggiungibili anche via WhatsApp



Assemblea dei soci

Prima della S. Messa dell'11 febbraio nella Chiesa dei Frati Cappuccini si sono ritrovati alcuni soci dell'Assistenza Tumori presso la sala UDAE per una piccola assemblea in attesa dello scrutinio delle elezioni del nuovo Consiglio Direttivo di Circondario.

Dopo la S. Messa i soci si sono ritrovati nuovamente nella sala UDAE. Ai presenti è stato comunicato l'esito delle votazioni con proclamazione degli eletti del nuovo Consiglio Direttivo di Circondario. Poi a tutti è stata offerta una piccola colazione. Un ringraziamento speciale va al "Gruppo Anziani" di Ora per i crostoli offerti e al panificio "Mataner Beck".



S. Messa "Giornata dell'ammalato"

L'11 febbraio è la giornata mondiale dell'ammalato. La S. Messa è stata celebrata da Pater Peter Brugger nella Chiesa dei Frati Cappuccini di Egna. La piccola chiesetta era piena e la gente ha invocato salute e serenità per tutti gli ammalati ed i loro familiari.



Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nella "Chance". Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al n. 0471 820466 - 349 7662046 a partire da un mese prima dell'evento.

Prossimi appuntamenti

Domenica di Pasqua 17 aprile: vendita delle rose in tutti i paesi del circondario

Festa della Mamma domenica 8 maggio: vendita delle rose a Cortina s.S.d.V., Magrè s.S.d.V., Pineta di Laives e Trodena

Domenica 15 maggio gita a Cison di Valmarino (TV): informazioni sulla Chance di dicembre alla pagina 37 oppure telefonando in ufficio



Nuovo autista volontario

Da quest'anno Ruggero Saleri di Laives è entrato a far parte del gruppo degli autisti volontari che svolgono il servizio di trasporto degli ammalati. Un caloroso benvenuto da parte di tutti noi ed un grande grazie per la sua disponibilità.

Grazie Maria Angela Berlanda Poles

Ringraziamo per l'impegno ed il tempo che la presidente del Circondario Oltradige-Bassa Atesina Maria Angela Berlanda Poles ha dedicato in 40 anni all'Assistenza Tumori. Nonostante le difficoltà iniziali, come fondatrice, lei ha capito l'importanza di un aiuto concreto per i malati di tumore e si è prodigata per alleviare le loro sofferenze. Con tanti auguri di ogni bene: Grazie Maria Angela.



Consegna chiavi

La presidente uscente Maria Angela Berlanda Poles ha consegnato ufficialmente le chiavi alla nuova presidente Margereth Aberham Degasperi.

Carnevale

Ci vuole anche un po' di divertimento. Florian, l'insegnante di ginnastica in acqua, ha fatto una sorpresa ai partecipanti nella piscina di Masaccio, presentandosi al corso in costume e così ha portato un po' di allegria.



ORARIO ESTIVO - FERIE
Nei mesi di giugno/luglio/agosto l'ufficio del circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14-18, martedì-mercoledì-giovedì-venerdì solo ore 08-12. L'ufficio è chiuso per ferie dal 09 al 13 maggio 2022.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



Stand informativo al Mercatino di Natale

Ogni anno durante l'Avvento, la zona pedonale di Silandro si veste di un'atmosfera natalizia. Anche quest'anno il nostro circondario non è mancato con il suo stand informativo distribuendo non solo informazioni ma anche dei piccoli doni. Gli interessati hanno avuto l'opportunità di entrare in conversazione e di informarsi sulle offerte dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

**Il nostro nuovo
numero di telefono
345 9278129**

è il numero di cellulare dell'ufficio.
Così possiamo contattarvi
anche tramite WhatsApp
e formare delle chat.
Non vediamo
l'ora di iniziare



Una donazione importante

Ringraziamo di cuore la Cassa Rurale - Raiffeisenkasse di Lasa, Laces, Prato allo Stelvio, Naturno e San Valentino per averci sostenuti nell'organizzazione della Gita Provinciale ATAA.



Iniziativa di beneficenza

Walter Thöni ha messo in vendita 40 quadri nella località del Castelletto di Cengles. La mostra è aperta fino al 24 aprile, tutti i giorni dalle ore 11 alle 13.



Ringraziamo il direttivo uscente

Per ogni volontario arriva il giorno del ritiro dall'impegno diretto. I membri del nostro direttivo uscenti che non si sono ripresentati alle elezioni in questi anni ci hanno dato tanto e li ringraziamo per il loro entusiasmo e il loro grande cuore.



Importante
La ginnastica per la schiena nelle
località della scuola elementare di
Corces è iniziata il 21 marzo e
prosegue per 5 sedute.
Iscrizioni all'ufficio del circondario.

**Informazioni importanti per
tutti i partecipanti ai corsi:**
il contributo per la partecipazione ai
corsi potrà essere saldato solo tramite
versamento bancario o presso l'ufficio
del circondario. Grazie.

Movimento significa salute

Un esercizio sano non significa sport agonistico. Le persone colpite dalla malattia imparano rapidamente a capire cosa possono e non possono aspettarsi dal loro fisico. Il miglioramento della forza fisica aumenta la voglia di vivere e riporta una sensazione positiva verso il proprio corpo. Anche il carnevale e l'entusiasmo per la primavera che arriva fanno bene al fisico e alla psiche, soprattutto quando si sta per attraversare un momento difficile come la malattia.



Terapia di pittura e lavoretti a mano
Dipingere è sognare con le mani. Lasciate che i vostri pensieri corrano liberi. La pittura aiuta ad esprimere le emozioni e lo stress in una fase difficile della vita. Ci incontriamo per scambiare le nostre abilità e per condividere la nostra passione per i lavoretti manuali.



Una Rosa per la Vita

Metti un segno d'amore!
Quest'anno finalmente è stato di nuovo possibile organizzare la vendita delle rose davanti alle chiese la domenica di Pasqua



Assemblea del circondario con elezioni

Il 12 febbraio, i membri hanno eletto il nuovo consiglio nella sala del teatro del centro culturale di Silandro. Ai nuovi eletti è stata augurata buona fortuna e il dono dell'empatia per il loro impegnativo lavoro. Nella foto manca Elias Kaufmann. Da sx. a dx: Schönthaler Helga, Astfäller Oswald, Hohenegger Oswald, Stricker Esther, Gruber Gerda Maria, Kaserer Gertraud.



40 Anni Assistenza Tumori Alto Adige

Il 18 dicembre 1981 è stata fondata l'Assistenza Tumori Alto Adige. In occasione dei 40 anni dalla fondazione l'Associazione può guardarsi indietro con orgoglio e gratitudine per essere diventata un punto di riferimento importantissimo per i malati e i loro congiunti.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

Mercatino di Natale Brunico 2021

Avevamo iniziato i preparativi per il Mercatino di Natale 2021 con molta incertezza, ma pieni di gioiosa aspettativa. Bellissime corone d'Avvento sono state intrecciate e decorate. Gli oggetti artigianali fatti a mano sono stati preparati ed esposti con amore.

→



Anche se solo per breve tempo e in modo diverso dagli anni scorsi, siamo stati felici e molto soddisfatti di aver potuto svolgere l'iniziativa e ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito a renderla possibile e chi si è fermato alla nostra bancarella.

←

Il nuovo direttivo

Il concomitanza con la Giornata del malato, l' 11 febbraio scorso, hanno avuto luogo le elezioni del nostro nuovo direttivo. Ecco chi ci rappresenterà nei prossimi 4 anni, da sx: Josef Franz Mahlkecht, Johanna Steger, Christine Faller, il presidente del direttivo Paul Oberarzbacher, Maria Maddalena Obermair, Klotilde Aichner, Monika Wolfsgruber e Andrea Oberstaller. Nella foto manca Paola Tasser. Siamo lieti che i candidati si siano resi disponibili e siano disposti a impegnarsi per la nostra associazione e auguriamo loro tanta gioia nella loro attività di volontariato!

→



Asta primaverile dei buoi della Val Casies

Ogni tre anni nell'ambito dell'asta primaverile dei buoi della Val Casies, Ferdinand Seiwald dona un bue all'Assistenza Tumori. Al terzo colpo di martello, il maestoso animale è andato all'ASPIAG per più di 10.000 euro. L'ATAA ringrazia il fedele e generoso donatore.

←

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

Donazione

Ringraziamo di cuore Erwin Schiller che anche lo scorso Natale non si è dimenticato di noi.



Mercatino di Natale a Sesto

Il mercatino di Sesto è stato un grande successo e molto apprezzato da tutti i visitatori. Ringraziamo tutti i volontari che hanno contribuito con le loro bellissime creazioni.



Avvento con i bimbi di Villabassa

Tanti occhi luminosi attorno alla corona d'Avvento nella Scuola Elementare di Villabassa. Ringraziamo per questa bella donazione.



In visita dal tornitore

Appena la situazione Covid lo permetterà, organizzeremo di nuovo un corso di tornitura. Intanto siamo andati a visitare Hans Jud nella sua officina a Santa Maria.



Ogni tappo un sorriso

Un camion pieno di tappi. Confezioni tetrapak di latte, bottiglie di acqua, di succo o di sciroppo. In tante case quasi ogni giorno vengono buttati dei tappi di plastica. Il riciclo non è solo una responsabilità verso l'ambiente e le prossime generazioni, il riciclo può anche dare un aiuto concreto: continuiamo a sostenere l'iniziativa di Rudi Krautgasser del Club Frece Tricolori che raccoglie i tappi di plastica a favore del centro oncologico di Aviano. I tappi possono essere portati alla sede del circondario. Siamo felici di accogliere anche dei tappi raccolti negli altri circondari.



Assemblea generale del circondario Alta Pusteria

Grazie a tutti i soci per la partecipazione attiva all'elezione del nuovo direttivo circondariale dell'Alta Val Pusteria. Buona fortuna e buona collaborazione agli eletti del nuovo direttivo, grazie di cuore ai membri uscenti per il loro instancabile impegno.



Gara di sci del Club Frece Tricolori

Con grande entusiasmo giovani e vecchi hanno partecipato alla gara di sci. Siamo felici del prezioso e generoso sostegno del Club Frece Tricolori!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VALLE ISARCO – ALTA VALLE ISARCO – VAL GARDENA



Corone d'avvento a favore dell'ATAA

Ogni anno l'associazione delle Donne cattoliche di Luson durante il periodo natalizio organizza un'azione benefica che consiste nel confezionare e decorare delle corone d'Avvento. Quest'anno le Donne cattoliche hanno deciso di donare il ricavato di questa iniziativa al circondario Val Isarco dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Maria Brunner e Evi Rieder Steiger hanno consegnato un assegno di 1.250 euro alla presidente Nives Fabbian De Villa.



Raccolta fondi "Ottica Brugger" Bressanone

Per il decimo anno il negozio Ottica Brugger ha ripetuto l'iniziativa benefica di raccolta fondi a favore del circondario Val Isarco, raddoppiando la somma raccolta. Il titolare Michael Brugger ha consegnato un assegno di 1.000 euro alla del circondario Nives Fabbian e alla sua vice Elfriede Burger.



Mercatino natalizio di beneficenza 2021

Sempre un evento molto speciale, il mercatino natalizio di beneficenza. Anche quest'anno è stato un grande successo, anche per i fondi raccolti. Grazie a tutti quelli che ci hanno aiutato!



Nuovo direttivo

Il 26 febbraio 2022 ha avuto luogo l'assemblea elettiva del circondario. Il nuovo Consiglio Direttivo è composto da sette membri: Nives Fabbian, Elfriede Burger, Ilaria Zanesco, Maria Kircher, Valeria Casazza, Christine Nothdurfter e Bruna Prenner.



Gita primaverile
La gita primaverile a Sarentino è stata anticipata a giovedì 26 maggio

Una Rosa per la vita
Domenica di Pasqua 17 aprile dalle ore 9 davanti alle chiese delle località che fanno parte del nostro circondario.

Saluto al membro del direttivo

I membri del direttivo uscenti Marialuise Ploner, Julia Müller e Rita Ploner sono state salutate con un omaggio floreale dalla presidente e dalla vicepresidente ringraziando per la loro preziosa collaborazione.



Indirizzo E-Mail
Richiesta a tutti coloro che sono raggiungibili attraverso la posta elettronica – comunicateci il Vostro indirizzo e-mail a: eisacktal@krebshilfe.it



Dr. Michael Kob
Dietologo

Pasta con crema di fave e mandorle

Foto: Dr. Michael Kob



Ingredienti (per 4 persone):

- 50 g di mandorle sgusciate
- 100 g di fave fresche sgusciate (in alternativa si possono usare i piselli)
- olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- 3 foglie di basilico fresco
- 320g di pasta di grano duro

La ricetta è: ricca di proteine, vegetariana, vegana, senza lattosio, senza colesterolo, a basso contenuto di grassi saturi.

Preparazione

1. Mettere a bagno le mandorle sgusciate in acqua fredda per almeno 3 ore (o durante la notte).
2. Scaldare dell'olio d'oliva in una padella, passare le fave sgusciate per circa 40 secondi e sfumare con circa 150 ml d'acqua. Aggiungere un pizzico di sale, coprire e cuocere a fuoco lento per 6-8 minuti. Togliere l'acqua in eccesso.
3. Sgusciare le fave più grandi o più dure mentre quelle più piccole possono essere usate anche con il guscio. Mettere le fave, le mandorle scolate, 1 cucchiaio di olio d'oliva, lo spicchio d'aglio sbucciato, le foglie di basilico, ½ cucchiaino di sale, 1 pizzico di pepe e circa 150 ml di acqua in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Se necessario, premere il composto dai lati con l'aiuto di un cucchiaio e frullare di nuovo.
4. Portare a ebollizione una pentola d'acqua, aggiungere il sale e cuocere la pasta.
5. Nel frattempo, scaldare la crema di fave e mandorle in una padella a fuoco lento. Aggiungere la pasta quasi cotta e 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura della pasta e mescolare delicatamente. Condire con sale e pepe e servire.

In alternativa, al posto delle fave, possono essere usati i piselli. La fava era l'unico legume conosciuto in Europa fino al XVII secolo. Le fave, come la maggior parte delle leguminose, sono ricche di nutrienti sani come proteine, potassio, magnesio, rame, ferro, vitamina B1 e fosforo. Le mandorle sono a loro volta ricche di proteine e ferro e contengono anche calcio.

CONTATTI

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19 | Cell. +39 340 6734042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Cell. +39 340 6438679
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Cell. +39 345 9278129
vinschgau@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

Ambulatorio Laces

Via Principale 65 | 39021 Laces

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27 | Cell. +39 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00 | Cell. +39 340 3367301
oberpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Dobbiaco

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

Ambulatorio Monguefio Tesido

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Cell. +39 340 7259521
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

