



Il reparto di Urologia a Bressanone

Tumori rari: Le displasie dell'area capo-collo

L'Assemblea generale

Uno specchio dell'anima: l'arte-terapia



pag. 8



pag. 19



pag. 26

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 3 Il reparto di Urologia di Bressanone 6 Onda premia l'Urologia di Bressanone 7 Tumori rari: Intervista con il primario dr. Calabrese sulle displasie capo-collo 9 Ricette di velluto per i disfagici 11 Il commento 12 La certificazione del Centro Senologico Bressanone - Merano | <ul style="list-style-type: none"> 15 Ricerca sul cancro all'EURAC 16 L'Assemblea Generale: In cammino insieme da 40 anni 19 Una squadra forte: Ida Schacher e Claudia Bertagnolli 21 Tornano i Colloqui sul Cancro 23 AGENDA compatta autunno/inverno 2022 | <ul style="list-style-type: none"> 41 La Gita provinciale Sociale a Verona 43 Il progetto pilota APEO a Bolzano 47 L'arteterapia a Merano 49 Raccolta di tappi - Donazione e tutela dell'ambiente 50 Assistenza per l'anima 51 Cosa succede nei circondari 63 Buono e sano con il dr. Michael Kob |
|--|--|--|

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

quello che avete letto sulla Chance 1/2022 alla fine non è stato il mio ultimo editoriale. In realtà avevo deciso di non ricandidarmi ma alla prima riunione del Consiglio Direttivo dopo l'assemblea provinciale di aprile, mi hanno pregato di fare ancora una volta la Presidente. Ho accettato, ma limitando il mio impegno solo ad un determinato periodo. Sarò affiancata da Maria Claudia Bertagnolli, Presidente del Circondario di Bolzano, in qualità di vice. Naturalmente anche in questo periodo limitato lavorerò per l'Assistenza Tumori Alto Adige al meglio delle mie possibilità e mi impegnerò in tutte le questioni con la coscienza di sempre. A livello provinciale e naturalmente anche nel mio circondario, l'Alta Val Pusteria, dove rimarrò presidente per tutto il mandato.

In questo numero della Chance abbiamo nuovamente raccolto una serie di argomenti che non

solo puntano i riflettori sulle attività della nostra associazione, ma anche sull'eccellente assistenza medica di cui godiamo in Alto Adige: dal reparto di Urologia di Bressanone premiato con il marchio di qualità "Bollino Azzurro", alla nuova certificazione del Centro Senologico di Bressanone - Merano fino alla Giornata di prevenzione per il tumore del cavo orale organizzata a Bolzano dal reparto di ORL. Siamo particolarmente orgogliosi del successo del progetto pilota APEO del distretto di Bolzano, trattamenti medico-cosmetici per pazienti che soffrono per gli effetti collaterali di particolari terapie che hanno importanti ricadute su mani e piedi. Da molti anni poi in Alta Pusteria raccogliamo tappi di plastica a favore del Centro oncologico di Aviano, unendo così la donazione alla tutela dell'ambiente, un tema che sta diventando sempre più importante e che riguarda tutti. Per questo ora vogliamo coinvolgere tutti i circondari.

Dopotutto, ci sono tappi di plastica in ogni casa: quelli del latte, delle bottiglie d'acqua, dei tubetti di dentifricio, solo per fare qualche esempio. Possono essere consegnati in qualsiasi ufficio di sede o, naturalmente, direttamente a noi, a Dobbiaco.

L'estate è alle porte. Ma non è facile per noi. A parte la situazione personale di ciascuno dei nostri soci, il nostro pensiero continua ad andare all'Ucraina e alla guerra in corso. Spero sinceramente che si possa trovare una soluzione politico-diplomatica e che si possa finalmente riportare la pace in quei territori martoriati.

Nonostante tutto, auguro a tutti voi giornate estive felici e spensierate, con gioia e speranza nel 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



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

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

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

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Val Passiria

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



Prendere in tempo i pazienti affetti da tumore alla prostata

Intervista con il primario Michael Aigner – Competenza ed empatia psicologica



Foto: Kurt Bouda / Pixabay

Nel suo campo, oltre alla competenza e alla mano ferma, servono anche molta empatia e una grande conoscenza della natura umana, soprattutto quando si tratta di pazienti affetti da cancro alla prostata. Come la ginecologia per le donne, l'urologia è una branca che si occupa di una parte molto sensibile del corpo umano: gli organi riproduttivi e quindi la sfera sessuale. Il dr. Michael Aigner è da tre anni il primario del reparto di Urologia dell'Ospedale di Bressanone, dove lavora da 23 anni ricoprendo il ruolo di vice dal 2010, seppur con qualche interruzione. Il dottor Aigner è orgoglioso della sua forte équipe, che proviene da ogni parte d'Italia e che riesce ad aumentare ogni anno il numero di interventi oncologici complessi.

In primavera, il suo reparto è stato insignito del "bollino azzurro" dall'associazione italiana Onda, un riconoscimento che premia la competenza e la collaborazione multi- e interdisciplinare nel trattamento del cancro alla prostata, il tumore più comune negli uomini.

Il vostro è uno dei tre centri urologici dell'Alto Adige

Dr. Michael Aigner: Esattamente, da noi trattiamo circa il 30% dei pazienti altoatesini affetti da carcinomi alla prostata, idem a Merano, mentre su Bolzano gravita il restante 40%. Il nostro reparto conta dieci medici, il personale infermieristico è composto da 17 persone. Effettuiamo circa 15.000 visite l'anno a Bressanone, oltre alle visite negli ambulatori di Brunico, Vipiteno e San Candido.

Quanti casi di tumore alla prostata vede ogni anno? Ci sono differenze tra il periodo pre e post-Covid?

Dr. Michael Aigner: Ci occupiamo di circa 100-120 nuovi casi all'anno e questo numero è rimasto invariato durante la pandemia. Devo anche dire che qui a Bressanone eseguiamo tutti gli interventi oncologici tranne l'asportazione dei linfo-

>



Foto: Othmar Seelhauser

Il primario dr. Michael Aigner all'entrata del suo reparto nell'ospedale di Bressanone

nodi dopo una resezione testicolare. Complessivamente, visto che ha citato il Covid, nel mio reparto il numero di interventi totali è effettivamente aumentato durante la pandemia.

Nella terapia della prostata, la scelta fondamentale è quella tra chirurgia e trattamento radioterapico o chemioterapico. Nei pazienti a basso rischio si può però anche optare per un rigoroso regime di visite di controllo senza terapia...

Dr. Michael Aigner: Giusto. È una decisione che prendiamo insieme al paziente e che richiede empatia psicologica. È importante essere in grado di valutare molto bene il paziente. In circa il 50% dei casi eseguiamo una resezione radicale della prostata. E la tendenza è in aumento. Circa il 20% dei pazienti ricorre invece alla radioterapia come trattamento primario perché, per vari motivi, non desidera l'intervento chirurgico. Poi, come lei ha detto, ci sono i pazienti a basso rischio per i quali si può rinunciare alla terapia (per il momento), purché accettino un regime di controllo rigoroso.

E qui è importante valutare se il paziente è in grado di attenersi a questo regime...

Dr. Michael Aigner: Sì, se un paziente opta per il monitoraggio attivo, questo significa controlli regolari ogni tre mesi. E bisogna essere coerenti con questa scelta. Se il paziente ha piena fiducia nel medico che lo cura, se è tranquillo e nei tre mesi che intercorrono tra un esame e l'altro continua la sua vita di sempre, questa è una buona soluzione. Se invece prevalgono incertezza e paura, qualche volta anche panico, allora certamente no. Si tratta di qualità della vita.

Una piccola percentuale di pazienti presenta già metastasi al momento della prima diagnosi?

Dr. Michael Aigner: È vero, ma a differenza del passato, questo fenomeno sta diventando sempre più raro. Fortunatamente, oggi anche gli uomini tendono a sviluppare una coscienza salutistica attiva (come fanno le donne da molto tempo).

In questo contesto, si pone la questione dello screening. In passato, gli uomini erano invitati a sottoporsi regolarmente al test del PSA, ma questo poteva essere interpretato in modo errato. Oggi sono quasi sconsigliati, non è vero?

Dr. Michael Aigner: Questo è vero. Le linee guida della Società Tedesca di Medicina Generale affermano che il medico di base non dovrebbe chiedere attivamente al paziente di sottoporsi allo screening della prostata se il paziente non introduce autonomamente l'argomento. Tuttavia, personalmente trovo difficile seguire questa linea. Il nostro obiettivo è quello di prendere i pazienti in tempo!

Perché con la diagnosi precoce, la possibilità di guarigione è molto alta! Esiste una differenza in termini di approccio curativo, cioè chirurgia o radioterapia?

Dr. Michael Aigner: No. Per quanto riguarda le probabilità di guarigione, sono uguali.

La differenza sta nelle conseguenze? Disfunzione erettile, impotenza e incontinenza?

Dr. Michael Aigner: È interessante notare che per gli uomini l'impotenza è quasi meno pesante dell'incontinenza. Esistono molte opzioni tecniche per la disfunzione erettile. Nel caso di tumori non aggressivi, gli uomini giovani/o comunque sotto una certa età vengono trattati secondo il



L'Ospedale di Bressanone

principio del risparmio dei nervi. Va anche detto che molti pazienti hanno già prima problemi in quest'area. Solo ai pazienti più giovani sottoponiamo un questionario sulla situazione prima e dopo la terapia. Per quanto riguarda la disfunzione erettile, i dati variano notevolmente. Si va da un 20% a un 80% di pazienti che denunciano il problema. Tuttavia, questo è un argomento tabù e le risposte non sempre corrispondono alla situazione reale....

I dati sull'incontinenza?

Le linee guida internazionali parlano di un 10% di pazienti con incontinenza dopo un anno, le nostre statistiche sono dell'8%.

Il vostro reparto è stato premiato con il "Bollino Azzurro". È stato difficile soddisfare i criteri richiesti per raggiungere questo risultato?

Dr. Michael Aigner: Niente affatto. La cooperazione multidisciplinare e interdisciplinare è per noi una cosa ovvia. Inoltre superiamo di gran lunga il numero minimo di 50 rimozioni di prostata l'anno. Le procedure richieste sono per noi una pratica quotidiana. I servizi terapeutici sono ormai così vari, e non solo per i tumori metastati-

ci, che non è più possibile fare a meno del lavoro in team di un gruppo di specialisti, di un tumorboard. Siamo ormai tutti connessi. Infine, ma non meno importante, questo impedisce anche un certo turismo ospedaliero!

Ma non avete in cura solo pazienti affetti da tumore alla prostata, e quindi non solo pazienti di sesso maschile.

Dr. Michael Aigner: Certo che no! Siamo spesso chiamati per tumori ginecologici e, naturalmente, va ricordato che i tumori della vescica e del rene colpiscono anche le donne.

Il fumo gioca un ruolo importante in questi due tumori, non è vero? Questo vale anche per il cancro alla prostata?

Dr. Michael Aigner: Nel caso del carcinoma prostatico, solo in casi particolari. Per i carcinomi della vescica si può ipotizzare un 50% e oltre, mentre per i carcinomi del rene le cifre sono ancora poco chiare. Le tossine svolgono certamente un ruolo importante. È interessante notare che durante la pandemia abbiamo dovuto affrontare un aumento significativo di tumori della vescica in stadio avanzato, che hanno richiesto

interventi estesi della durata di sei-sette ore. Finora non siamo riusciti a spiegarlo. Prima del Covid si registravano 8-10 casi all'anno, nel 2021 ne abbiamo avuti 28 e questa tendenza continua nel 2022. Nel primo trimestre abbiamo già avuto 5 casi.

Qual è il primo segnale di allarme nel cancro alla vescica?

Dr. Michael Aigner: Sangue nelle urine senza dolore, quindi non dovuto a cistite.

Qual è la situazione dei tumori del rene?

Dr. Michael Aigner: Il numero è costante da anni, 25-30 casi all'anno, che sono operabili con poche eccezioni. Cioè se ci troviamo davanti a dei tumori molto avanzati con metastasi nei polmoni e nelle ossa. Tuttavia, la maggior parte delle diagnosi sono casuali. Quando un carcinoma renale arriva a presentare dei sintomi è infatti già in uno stadio molto avanzato. Inoltre va detto che qui le donne sono più colpite degli uomini, che rappresentano solo il 30% dei casi.

E poi ci sono anche le malattie non oncologiche.

Dr. Michael Aigner: Fondamentalmente, il reparto di urologia tratta l'incontinenza, per la quale siamo certificati FINCO (Società Italiana per l'Incontinenza), le malattie oncologiche della prostata, della vescica e del rene, nonché le malattie infiammatorie della vescica e della pelvi renale e i disturbi vescicali neurogeni. Dell'insufficienza renale si occupano invece i nefrologi. Il nostro reparto dispone di 22 stanze, la coordinatrice infermieristica è Elena Innerhofer, il viceprimario è il dr. Federico Busetti. Per i casi molto complicati ci consultiamo con il primario del reparto di Urologia di Bolzano, il dr. Armin Pycha. ●

"Bollino azzurro" per l'Urologia di Bressanone

Premio per il trattamento multi- e interdisciplinare del cancro alla prostata



Foto: Obimar Seifhauser

Da anni l'associazione nazionale ONDA (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) premia ospedali e reparti particolarmente innovativi che mirano a garantire un elevato standard qualitativo delle cure. Anche il reparto di Urologia di Bressanone ha ricevuto questo ambito riconoscimento per il trattamento delle malattie della prostata.

In primavera Onda ha assegnato all'Urologia di Bressanone il "Bollino Azzurro". Sono stati 155 in tutta Italia i centri di urologia che si sono candidati per questo riconoscimento e Bressanone, assieme ad altri 93 centri, ha soddisfatto tutti i criteri necessari per ottenerlo. Questo premio, che segue la logica del "Bollino Rosa" che da anni viene assegnato dalla stessa associazione a ospedali e reparti particolarmente attenti alle donne, è stato assegnato quest'anno per la prima volta. La valutazione è stata effettuata da un gruppo di esperti di fama nazionale. Il premio è stato assegnato ai

centri per il trattamento multi- e interdisciplinare dei pazienti con carcinoma prostatico, ovvero il trattamento dei pazienti in collaborazione con oncologi, radioterapisti, radiologi, psicologi, fisioterapisti e urologi. L'équipe del reparto di Urologia di Bressanone, guidata dal dr. Michael Aigner, vede in questo premio un riconoscimento e una conferma del lavoro quotidiano fatto a stretto contatto con i colleghi delle diverse discipline coinvolte. Uno stile di lavoro che garantisce ai pazienti affetti da tumore alla prostata un'assistenza ottimale secondo gli standard più moderni. ●



Attenzione a quello che succede in bocca

Intervista con il primario dr. Luca Calabrese sui tumori dell'area capo-collo



Foto: Obimar Seehauser

Due partecipanti allo screening offerto per i tumori dell'area capo-collo dal reparto di Otorinolaringoiatria di Bolzano, sono ora in fase di accertamento. Un'ottantina di persone il 21 aprile scorso, 4° Giornata della Prevenzione e per la Diagnosi precoce dei tumori del cavo orale, ha colto infatti l'occasione per un controllo gratuito. Non si tratta di tumori frequenti ma i numeri in Alto Adige sono tre volte più alti che nel resto d'Italia: parliamo di quasi 100 casi l'anno. Ne abbiamo parlato con il primario del reparto, dr. Luca Calabrese.

Lo screening per i tumori dell'area del capo e del collo non fa parte del programma di prevenzione abituale. Come mai ha deciso di organizzare una giornata di prevenzione lo scorso 21 aprile?

Dr. Luca Calabrese: Perché in Alto Adige i numeri sono alti, troppo alti. C'è pochissima conoscenza su questi tumori che hanno una fase di insorgenza senza sintomi. O quasi. Non c'è una grande attenzione per quello che succede in bocca, e questo né

da parte della popolazione, né da parte dei medici.

Cosa intende con questo "o quasi"?

Dr. Luca Calabrese: Intendo che se si sta attenti, effettivamente qualche segnale è possibile coglierlo. Una macchiolina bianca o rossa in bocca. Un'afte, un nodulo, una lesione ulcerosa. Insomma, qualsiasi lesione in bocca o nella cavità nasale che duri più di tre settimane, che non scompaia com-

pletamente dopo questo ragionevole arco di tempo, è un segnale che bisogna cogliere. Un segnale d'allarme!

E questo in genere non avviene?

Dr. Luca Calabrese: In questi cinque anni da primario a Bolzano ho capito una caratteristica degli altoatesini: hanno una tolleranza al dolore, al disturbo, che è mostruosa! Hanno cose più importanti da fare. Il dolore fisico non ha importanza. Non so-



Fotos: Othmar Stehauser

L'entrata degli ambulatori nel nuovo tratto dell'Ospedale di Bolzano

no abituati a controllarsi ed eventualmente a togliere lesioni precancerose. Ricordo che una neoplasia è spesso preceduta da una lesione leucoplasica (macchia bianca) benigna che nel tempo può evolvere verso un carcinoma. Da un punto di vista epidemiologico, si potrebbe stimare la presenza di mille casi di tali lesioni, ma se vado a controllare in patologia trovo solo traccia di 50 biopsie, espressione di inefficacia della campagna di informazione e di screening! La realtà dei fatti ci mette poi di fronte ad una media di quasi 100 casi annui su 570.000 abitanti. Questo significa che se la media nazionale del rischio tumori capocollo è dell' 8-12%, in Alto Adige arriviamo al 15 – 17%, talvolta anche a 20%!

E a che cosa è dovuta questa notevole differenza?

Dr. Luca Calabrese: In primis è dovuta ad un maggior consumo di alcol (cifre simili le troviamo in Trentino, nel Veneto e in Friuli). Peggio ancora se l'alcol viene associato al fumo. In quel caso il rischio si triplica! E poi c'è la scarsa igiene del cavo orale. Se ho un dente rotto, anche se non fa male, devo andare dal dentista. La lingua passa in continuazione su questo dente, prima o poi si origina un' infiammazione cronica che diventa essa stessa un co-fattore nella genesi del tumore. Oltretutto, una scarsa igiene orale altera la flora batterica in bocca, il microbioma, che seleziona alcuni ceppi batterici che sono dei facilitatori tumorali. E poi dipende anche dalla risposta immunologica individuale della persona.

Qual è la fascia di età più a rischio per questo tipo di tumori che prendono la

laringe, le faringi, il cavo orale, la lingua, le gengive, le labbra?

Dr. Luca Calabrese: E non dimentichiamo la gola, il naso e la cavità nasale, le ghiandole salivari e la tiroide... Per quanto riguarda l'età, diciamo dai 50 in su. In Alto Adige riscontriamo anche un numero più alto di donne con questo tumore che altrove. Ma attenzione, anche i giovani dovrebbero controllarsi la bocca. Sicuramente se bevono e fumano. Ma non c'è da sottovalutare anche la componente virale: il virus HPV, il papilloma virus, può causare un'infiammazione cronica che diventa fattore di rischio.

Si guarisce da questo tumore?

Dr. Luca Calabrese: Se trovato in tempo, in una fase precoce, l'80 % dei pazienti guarisce. In caso di una diagnosi tardiva il 30 – 40% arriva a cinque anni. Quello che cambia, e molto, tra la fase precoce e quella tardiva, è la chirurgia. In una fase precoce il paziente diventa disfagico (con difficoltà nel deglutire) per qualche mese, in fase tardiva lo sarà per la vita. E comunque gli interventi diventano sempre più lunghi e complessi, lasciando segni e disturbi permanenti. Bisogna ricostruire la lingua o un labbro, fasce, tendini o muscoli, talvolta anche ossa per una ricostruzione di mandibola...

Comunque di precancerosi lei non ne vede molti nel suo reparto...

Dr. Luca Calabrese: No, noi quasi nessuno. Non vengono sottoposti a biopsia e non sono oggetto di particolare indagini.

Certo è più facile che una macchia rossa in bocca sia causata da un dente che da un tumore. Ma io preferisco prima andare ad escludere il tumore e poi comincio a cercare altre spiegazioni. È una forma mentis diversa.

L'atteggiamento da oncologo?

Dr. Luca Calabrese: Esatto. Per un oncologo tutto ciò che vede è innanzitutto un tumore, poi va per esclusione. Certo, innesco un iter che può essere anche molto invasivo, devo fare la biopsia. Ma il concetto di screening è questo. Ovviamente, chi si sottopone ad uno screening e in caso di dubbio ad eventuali esami successivi, rischia di essere un falso positivo. C'è questo impatto negativo psicologico degli screening e della fase di accertamento: costringo delle persone a vivere per qualche settimana con la paura di essere malate. Però sono convinto che ne valga la pena! ●

Convegno Nazionale Otorino a Bolzano

Per la prima volta dal **14 al 15 ottobre 2022** il Convegno Nazionale di Aggiornamento dell'Associazione Otorinolaringologi Ospedalieri Italiani, AOOI, si terrà a Bolzano. Dopo il lavoro scientifico, il convegno si trasformerà in humanities festival, aperto al pubblico. Il congresso chiude con una lectio magistralis della dott.ssa Luigina Mortari sulla "Filosofia della cura".

Ricette di velluto

Dieci chef italiani e le loro proposte per un menu disfagico



Foto: Othmar Seehausner

Un sogno, una missione e un libro di cucina scritto da dieci cuochi stellati italiani, tra cui anche Herbert Hintner, titolare e maître de cuisine del ristorante “Zur Rose” di Appiano. “Io sono un produttore di disfagici”, sostiene con un velo di ironia il Dr. Luca Calabresi, primario del reparto di Otorinolaringoiatria del San Maurizio di Bolzano. E proprio per questo ci tiene a guarire i suoi pazienti non soltanto dal punto di vista medico. “Il mio obiettivo è anche la guarigione sociale e relazionale, senza la quale non possiamo parlare di completa guarigione. Una qualità di vita soddisfacente vale quanto la guarigione fisica stessa!”

Cosa significa disfagia? È la difficoltà di passaggio dei cibi e delle bevande dalla bocca allo stomaco. Un problema di deglutizione che spesso insorge dopo interventi chirurgici dell'area del capo e del collo. Ma non solo. Ci sono varie ragioni che impediscono una corretta deglutizione: problemi neurologici, vascolari, il morbo di Parkinson, demenza o semplicemente

l'età avanzata. Persone con questo tipo di problemi non possono che mangiare cibi morbidi, semi-liquidi o densi. E parliamo del 15% delle persone al di sopra di 55 anni! Il problema però è pressoché ignorato. Per fare un semplice raffronto è sufficiente ricordare che la percentuale dei celiaci è del 3%, con la differenza che la percezione sociale del problema in questo caso, per una

serie di motivi, è decisamente più elevata del suo impatto reale.

Ma torniamo al sogno del dr. Calabrese. Qualche anno fa un suo paziente disfagico gli manda un messaggio: ieri sera mia moglie mi ha fatto la pizza. Sono felice. Testo accompagnato da una foto che ritraeva la pizza in questione: semi-liquida, cioè

frullata ma con ogni ingrediente preso singolarmente, di modo che al primo sguardo sembrasse davvero una pizza margherita: un bordo color crema con all'interno un tondo rosso macchiato qua e là di bianco e di verde. "Lì ho capito il problema. Di solito i disfagici sono gestiti dal mondo medico proponendo i frullati misto fragola color marroncino!" Un disfagico non soltanto deve rinunciare ai piaceri del palato e anche dell'occhio che, come tutti sanno, vuole la sua parte, ma non può neanche andare al ristorante con la famiglia o con gli amici o organizzare una cena a casa. "Certo, con il mio intervento gli ho salvato la vita. Ma che vita?", mi sono chiesto.

Parlando con amici cuochi, il dr. Calabrese ha sviluppato quindi l'idea di un libro di ricette. Si è messo in contatto con l'Associazione dei "Jeunes chefs d'Europe" ed è andato al loro congresso annuale. Lì ha capito subito una cosa: nessuno era a conoscenza di questo problema. Poi insieme ad una logopedista è andato dai vari chef selezionati per il progetto spiegando loro le caratteristiche e le consistenze del cibo per disfagici. Tutti hanno accolto l'idea e gli chef, la logopedista e il fotografo - si sono messi a lavorare gratis per questo

"La qualità di vita è anche non sentirsi "diversi". Sottrarre questa diversità, azzerarla per quanto possibile non solo è un dovere clinico ma un gioioso impegno sociale ed etico."

progetto. Infine è riuscito anche a trovare un autore per scrivere le ricette, l'ex-direttore della storica rivista "Cucina italiana", che ha promesso di introdurre una "ricetta di velluto" al mese nella rivista.

Il libro con le ricette di dieci chef è uscito l'anno scorso. È prevista una presentazione a Roma alla Camera dei deputati, poi a Milano, e Bolzano. "Il mio obiettivo non sono di per sé questi eventi" - sottolinea il dr. Luca Calabrese - "io voglio portare questo problema alla conoscenza di tutti". E vorrei che in un futuro non lontano nei ristoranti si possa trovare nel menu anche un piatto morbido o semiliquido, come si trova la pizza o il cono per i celiaci." Il logo da appendere accanto ai vari distintivi di Michelin, Gault Millau o Tripadvisor c'è già: un albero della vita, creato dall'artista Ugo Nespolo.

Gli introiti della vendita del libro verranno reinvestiti in progetti per disfagici, tra l'altro per creare libri di cucina regionale, casalinga e ricette d'osteria.

RICETTA

Crema di patate blu con fonduta di formaggio di malga

Ricetta di velluto di Herbert Hintner

Ingredienti (per 4 persone):

400 gr di patate blu,
200 gr di formaggio di malga tagliato a cubetti
160 gr di panna
60 gr di burro
100 gr di cipolla tritata
sale e brodo vegetale q.b.

Preparazione per le patate

Cuocere le patate con la buccia in acqua per 30 minuti circa (il tempo di cottura dipende dalla grandezza delle patate). Pelare le patate e tagliarle a pezzi. Far rosolare la cipolla, aggiungere le patate e coprire con brodo vegetale. Aggiungere il burro e frullare fino ad ottenere una crema.

Per la fonduta

Portare la panna a 60°C, unire il formaggio di malga e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Presentazione

Mettere la crema di patate sul piatto e decorare con la fonduta.



Ricette di velluto



Care lettrici, cari lettori,

quando ho scritto il commento dell'ultimo numero della rivista, la guerra in Ucraina era appena scoppiata e, come molti, credo, ero inorridita, ma anche fiduciosa. Speravo che la diplomazia sarebbe presto riuscita a far tacere le armi. Oggi (3 giugno, ndr), sto scrivendo un altro commento e la guerra dura ormai da cento giorni. Un'eternità per tutti coloro che ogni giorno sono accompagnati da bombardamenti e dall'ululato delle sirene, da disagi, violenze e morte, per tutti coloro che hanno dovuto lasciare le proprie case e fuggire. Senza parlare di quanti a questo centesimo giorno non sono neppure arrivati, o che sono stati gravemente feriti, sia fisicamente che psicologicamente. La guerra non può essere rimossa, negata. Non è presente solo in tivù, alla radio e sui social media. No, questa volta riguarda anche noi direttamente. Non solo per il timore latente di un'escalation e dello scoppio della terza guerra mondiale, con l'incubo dell'arma nucleare. No, anche nella nostra vita quotidiana. Molte cose, non solo la benzina, il gas e il gasolio da riscaldamento, sono diventate più costose. Molti prodotti sono difficili da ottenere. L'Africa rischia una catastrofe umanitaria senza precedenti se non sarà possibile far partire dai porti ucraini le navi con il grano destinato alle regioni più colpite dalla carestia. Del resto, il mondo è diventato da tempo un villaggio. Nulla

è abbastanza lontano da non avere effetti su di noi.

Anche chi è malato di cancro vive una dimensione quotidiana del conflitto e della paura. Diversa, certo. All'interno di se stessi. E anche chi è guarito non può sempre fidarsi della "tregua". Rimane, più o meno consciamente, la paura che la lotta nel corpo si scateni di nuovo. I malati di cancro in Alto Adige però sono fortunati. Il sistema medico è all'avanguardia e collegato in rete con i centri d'eccellenza. Medici competenti e personale paramedico che fanno parte di una perfetta assistenza sanitaria, sono pronti a prendersi cura dei pazienti. Nella Chance infatti continuiamo a parlare di nuovi servizi, nuove certificazioni e riconoscimenti, eccellenza, nuove terapie e cure.

In questo numero, un argomento in particolare mi ha toccato. Il primario del reparto di otorinolaringoiatria dell'ospedale di Bolzano, il dr. Luca Calabrese, già stretto collaboratore del professor Umberto Veronesi presso il Centro Europeo dei Tumori di Milano, ha preso a cuore il destino di un gruppo di pazienti in particolare. Quanti di noi hanno mai sentito parlare di disfagia? Quanto a me, ho dovuto farmi spiegare il termine. Si tratta di persone con

difficoltà di deglutizione. Molti di loro sono ex pazienti del reparto di Otorinolaringoiatria. Operati con successo, guariti dal cancro, ma con un problema che pesa sulla loro vita sociale, sulla loro vita quotidiana. Difficoltà di deglutizione. Poter mangiare solo cibi molto morbidi o semi-liquidi, non poter mangiare una pizza o un piatto di pasta, una pagnotta croccante e fresca, non poter uscire a mangiare con gli amici. Il dr. Calabrese, con l'aiuto di dieci chef stellati, ha pubblicato un libro di cucina per le persone con questo problema. E questi chef, tra cui l'altoatesino Herbert Hintner, hanno deciso di offrire d'ora in avanti ai propri ospiti un menu per la disfagia. Il primario di Otorinolaringoiatria però non si ferma qui e ha un sogno, anzi due: riuscire a pubblicare diversi di questi libri con specialità regionali, per esempio collaborando con chef altoatesini e vedere in un prossimo futuro molti ristoranti che includono nel proprio menu piatti specifici per persone con disfagia. Proprio come molti fanno già oggi per le persone che soffrono di celiachia e che rappresentano solo il 4% della popolazione, mentre la disfagia colpisce il 15% degli over 55! Non ci vuole mica molto: buona volontà, fantasia, ingredienti freschi e un frullatore a immersione...

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.



Unire le forze

Il Centro Senologico di Bressanone - Merano è nuovamente certificato
In Alto Adige ogni paziente affetta da tumore al seno viene trattata secondo
i criteri più moderni



Foto: Obimar Seehauser

Più di vent'anni fa, una decisione del Parlamento europeo ha posto le basi per il moderno trattamento del cancro al seno. Fino a quel momento, una donna con un tumore al seno in Europa doveva avere la fortuna di trovarsi nel posto giusto tanto per la diagnosi quanto per il trattamento. Per cambiare questa situazione era necessario un protocollo standardizzato e certificato, uniforme, interdisciplinare e all'avanguardia. Di fatto i criteri che hanno portato alla nascita dei moderni Centri per la salute del seno.

Quando è stato certificato per la prima volta nel 2006, il Centro Senologico di Bressanone e Merano ha anticipato in qualche modo la decisione di puntare sulle sinergie, concretizzatasi poi con la fusione dei sette distretti sanitari altoatesini nell'interesse di un migliore coordinamento delle politiche della salute in provincia. Il tutto grazie al buon rap-

porto tra i due ospedali e soprattutto tra i due reparti di ginecologia. Le procedure, le strutture e i processi sono stati infatti pensati congiuntamente, in conformità con le nuove linee guida europee. "Non sapevamo ancora esattamente come, ma eravamo convinti che il miglior risultato possibile per i pazienti potesse essere raggiunto solo attraverso un'efficiente coo-

perazione interdisciplinare", ricorda il dr. Herbert Heidegger, primario del reparto di Ginecologia di Merano e uno dei principali artefici della nascita del primo Centro Senologico dell'Alto Adige. Era presente anche la dr.ssa Sonia Prader, all'epoca membro dell'équipe di Ginecologia di Bressanone, prima di passare alla Clinica Universitaria di Essen, dove sarebbe poi rimasta per diversi

anni prima di rientrare a Bressanone, nel gennaio 2020, per prendere la guida del reparto. Oggi il Centro Senologico è un promotore riconosciuto di best practice e ha appena completato con successo un'impegnativa procedura di certificazione che ha cadenza triennale. Per questa, esperti internazionali vengono a Bressanone, accompagnano il lavoro e verificano che tutte le procedure siano perfettamente conformi al protocollo certificato. Peraltro, a essere rigorosi, le certificazioni sono due: ISO e La Deutsche Krebsgesellschaft (Società tedesca per il cancro). Tra un triennio e l'altro, comunque, vengono effettuati controlli periodici di qualità con cadenza annuale. Mentre il Centro Senologico di Bressanone e Merano collabora principalmente con l'Ospedale universitario di Innsbruck e altri centri dell'ambito tedesco, scegliendo di certificarsi appunto attraverso la Deutsche Krebsgesellschaft, quello di Bolzano è certificato invece secondo i protocolli della European Society of Breast Cancer Specialist, meglio nota come EUSOMA. La differenza è solo formale, i criteri adottati soddisfano infatti gli stessi standard elevati di qualità. Insomma, le donne in Alto Adige possono essere certe di essere trattate ovunque secondo i migliori protocolli internazionali. Il vantaggio di avere un Centro per la salute del seno è evidente. La chiave è la cooperazione di routine tra esperti di tutte le discipline: chirurghi, ginecologi, patologi, radiologi, psicologi, infermieri di senologia, fisioterapisti e, nel migliore dei casi, data manager. Gli audit di certificazione, annuali o triennali che siano, non vengono vissuti come uno stress quanto piuttosto come un incentivo a controllare e rivedere il lavoro quotidiano con la "giusta distanza". La certificazione è il filo conduttore che tiene insieme tutta la macchina, che dà struttura ai processi e costringe tutti a ripensare criticamente la routine, senza mai adagiarsi sugli allori. La primaria Sonia

Prader e il primario Herbert Heidegger lo definiscono un approccio sportivo: "Dove ci collochiamo rispetto agli altri? Cosa sta succedendo altrove? Cosa posso portare avanti e cosa devo migliorare? Nell'interesse dei pazienti, ovviamente". I dati dimostrano che il concetto funziona. Con un tasso di sopravvivenza dell'87-88% dopo cinque anni, il Centro Senologico di Bressanone - Merano si colloca nella migliore tendenza mitteleuropea. I dati della Deutsche Krebsgesellschaft mostra inoltre che nei centri tumorali la mortalità dei pazienti oncologici è inferiore dell'11% rispetto a quella dei pazienti trattati in una struttura non certificata. La cooperazione in un centro con due teste, Merano e Bressanone, porta naturalmente alla luce anche delle differenze e rappresenta quindi un ulteriore incentivo a competere per migliorare ulteriormente la propria offerta. Sonia Prader: "Merano ha un gruppo di Terapia del Movimento molto efficiente. Dobbiamo seguirne l'esempio. Abbiamo già una segretaria per raccogliere tutta la documentazione". E proprio le procedure di documentazione sono l'obiettivo che Merano si è data per migliorare ulteriormente. È prevista infatti

l'introduzione di un nuovo programma dedicato e l'assunzione di una figura professionale con l'incarico di assistente alla documentazione. In un Centro Senologico l'interdisciplinarietà ovviamente richiede notevoli sforzi. In termini di tempo, personali e anche finanziari. "E su questo punto - dice il primario Heidegger - abbiamo insistito molto! I centri di radiologia di Bressanone e Merano sono cresciuti sulle nostre spalle, così come il trattamento psico-oncologico e la consulenza genetica! Ne siamo orgogliosi". Per questo i Centri Senologici non devono finire nel gran calderone della centralizzazione dei servizi. Sottolineano i due ginecologi: "Un centro da mille letti non è meglio di uno con 300 letti!". L'interdisciplinarietà, in ogni caso, ormai è un requisito generale, non solo per il cancro al seno. E questo per garantire una migliore diagnosi precoce, un miglior trattamento (chirurgico, chemioterapico e/o radioterapico) e un migliore follow-up. Può sembrare una continua corsa ad ostacoli ma forse non è proprio così. La dr.ssa Sonia Prader e il dr. Herbert Heidegger infatti concordano: "Per noi è tutto più facile perché abbiamo a che fare con le donne!" ●

Il dr. Herbert Heidegger, e le dr.sse Sonia Prader, Anita Domanegg e Tanja Dalsass dopo un incontro nell'ambito del circolo di qualità.



La Chance digitale

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



Il lungo cammino della ricerca sul cancro

Eurac Research coinvolta nel progetto europeo di epigenetica - composto NKL54



Fotos: Othmar Sehauser

Il tema dell'epigenetica è molto complesso e di difficile accesso per i non addetti ai lavori. L'aspetto interessante di un progetto guidato dall'Università di Udine e in cui è coinvolta l'équipe dell'Istituto di Biomedicina di Eurac Research insieme all'Università di Scienze Applicate di Darmstadt, alle Università La Sapienza di Roma, Padova e Venezia e all'European Centre for Living Technology di Venezia, è l'approccio. Ovvero, mostrare come funziona la ricerca e in particolare come funziona la ricerca sul cancro. Una somma di tanti piccoli passi, che nel corso degli anni possono unirsi formando un insieme coerente. Oppure no. Parliamo di ricerca di base, ovvero dei “mattoni” che servono per mettere poi a punto i test in organismi modello più sofisticati e per le sperimentazioni cliniche.

In primavera, Eurac Research ha inviato un comunicato stampa che riguarda lo studio sulla "Riprogrammazione delle cellule tumorali mediante nuove molecole", pubblicato su una rivista di fama internazionale. Oltre ai promettenti risultati dello studio, è interessante notare che Eurac Research, un'istituzione altoatesina, sta collaborando e co-ricercando ad altissimo livello internazionale. Lo studio, che riunisce varie

competenze provenienti da diversi luoghi e paesi, è finanziato dal progetto "EPIC" del programma di finanziamento UE Interreg-Italia-Austria e dal programma di ricerca italiano PRIN.

L'epigenetica, chiarisce Wikipedia, "è il campo della biologia che si occupa della questione di quali fattori determinino l'attività temporanea di un gene e quindi lo svi-

luppo della cellula." Esamina i cambiamenti nella funzione dei geni che non si basano su cambiamenti nella sequenza dell'acido desossiribonucleico (DNA), ad esempio attraverso la mutazione o la ricombinazione, e che tuttavia vengono trasmessi alle cellule figlie. La base è costituita da cambiamenti chimici nelle proteine che si legano al DNA, (...) che possono influenzare l'attività di sezioni o di interi cromosomi."



La postazione di lavoro di Christian Weichenberger, impegnato in ricerche interregionali ed internazionali in smartworking da casa.

Si tratta quindi di cercare agenti chimici, meccanismi epigenetici che possano influenzare il comportamento delle cellule e quindi lo sviluppo del cancro. L'oggetto della ricerca è un tipo di cancro molto raro, il leiomiomasarcoma, che si sviluppa nel tessuto muscolare liscio, è molto aggressivo, si diffonde rapidamente nell'organismo attraverso i vasi sanguigni e non risponde o risponde poco alle chemioterapie e alle radioterapie convenzionali. Questo tumore viene solitamente scoperto per caso.

Il bioinformatico austriaco Christian Weichenberger e la biologa Emanuela Kerschbamer dell'Istituto di Biomedicina, specializzata in analisi di sequenziamento, fanno parte del team di ricerca di Eurac Research. Per lo studio, il team ha testato una serie di composti chimici che riprogrammano l'epigenoma, cioè agiscono su modificazioni non permanenti del DNA cambiando l'espressione dei geni, ma non la sequenza. Nel laboratorio dell'Università di Udine le molecole sono state vagliate su modelli cellulari di leiomiomasarcoma. Una piccola molecola chiamata NKL54 ha dimostrato di essere particolarmente efficace nell'inibire la crescita cellulare in questo tipo di cancro. La molecola, grazie alla sua azione sull'epigenoma, riprogramma le cel-

lule in modo che importanti geni disattivati nel tumore – compresi i geni responsabili della morte o della riparazione cellulare – riprendano a funzionare.

In parallelo, il team bioinformatico di Eurac Research si è impegnato nell'analisi dei dati generati con metodi di sequenziamento di nuova generazione del DNA, e ha permesso di comprendere come le diverse molecole, in particolare NKL54, potessero modificare l'espressione dei geni nelle cellule tumorali agendo sull'epigenoma. Allo stesso tempo, il team ha confrontato i dati ottenuti con quelli presenti in alcuni database internazionali e ha identificato alcuni geni che – quando attivi nei soggetti con leiomiomasarcoma – indicano che queste persone hanno un periodo di vita significativamente prolungato. "Questo risultato parziale dello studio è potenzialmente molto interessante", sottolinea il bioinformatico Christian Weichenberger dell'Istituto di Biomedicina di Eurac Research. "Fornisce la base per studi di follow-up su terapie farmacologiche efficaci per questo tipo aggressivo di cancro", aggiunge la collega Emanuela Kerschbamer.

Tutto questo sembra molto complesso. Il fatto è che si tratta di passi importanti

verso lo sviluppo di nuove terapie. Tuttavia, come sottolineano Christian Weichenberger e la sua collega Emanuela Kerschbamer: "Da qui alle applicazioni concrete in organismi modello o alla sperimentazione clinica possono passare ancora molti anni". La base delle terapie che arrivano oggi sul mercato è costituita da ricerche di base che spesso risalgono a dieci anni fa o più. Per i ricercatori, il loro lavoro è come un puzzle estremamente difficile o un caso criminale emozionante. Devono essere estremamente pazienti nel rintracciare i minimi dettagli, nell'interpretare i risultati e nel formulare ipotesi, nel seguire le piste. Ancora e ancora. Molte non portano da nessuna parte, ma se l'effetto sperato può essere provato, allora è pura emozione! E alla fine di questa catena c'è una speranza concreta per molti pazienti.

Link allo studio pubblicato su Nucleic Acids Research: <https://academic.oup.com/nar/article/50/5/2566/65276766>

In cammino insieme, da 40 anni

L'Assemblea generale dell'Assistenza Tumori Alto Adige si è svolta a Bolzano il 2 aprile scorso



Ognuno prende strade diverse nella vita. Deviazioni, scorciatoie, vicoli ciechi, ripidi, tortuosi o rettilinei, sentieri lunghi e corti, sentieri smarriti, con e senza meta. Salite e discese. “L'Assistenza Tumori è in cammino da 40 anni con i suoi soci, con i pazienti e così è stato anche nell'ultimo anno, anche se forse in modo un po' diverso dal solito” ha dichiarato la presidente provinciale Ida Schacher nel suo discorso di apertura dell'Assemblea Generale dell'ATAA tenutasi a Bolzano il 2 aprile scorso.

“Ci sono migliaia di sentieri, a volte li percorriamo in modo incerto e disilluso, a volte in modo audace e pieno di speranza. L'Assistenza Tumori è una compagna fedele e solidale lungo tutto il percorso”, ha dichiarato la Presidente uscente, rieletta appena poche settimane dopo. Le attività dei circondari dell'Associazione Tumori Alto Adige nel 2021 sono state ancora fortemente condizionate dalla pandemia di Covid 19, anche se molti

circondari si sono ingegnati nel tentativo di tenere comunque aperto un canale di comunicazione con i soci, fornendo anche alcuni servizi online o dove possibile in presenza, per quanto sottoposti a rigidi protocolli di sicurezza.

L'assemblea provinciale 2022 si è tenuta come di consueto, nella sala dell'Associazione Artigiani, alla presenza dei soci. Come ogni anno, è stata una finestra informa-

tiva sulle numerose attività e sui progetti dell'associazione, oltre che un'occasione di incontro. Purtroppo il 40° anniversario dell'Assistenza Tumori Alto Adige che cadeva nel 2021, sempre a causa dell'emergenza pandemica, è stato celebrato in tono minore. Tuttavia, grazie alle numerose iniziative, l'associazione può comunque mandare in archivio un anno ricco di eventi. In qualità di ospiti d'onore, la Presidente dell'ATAA ha dato il benvenuto all'assessora Waltraud



Maria Angela Berlanda Poles: l'ATAA ringrazia per 40 anni di impegno.



I membri del vecchio e del nuovo direttivo centrale: alcuni presidenti dei circondari sono stati rappresentati dai loro vice.

Deeg, che ha presieduto l'incontro, all'onorevole Renate Gebhard e al nuovo direttore sanitario dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, il dr. Josef Widmann.

Che l'Assistenza Tumori serva più che mai, lo dimostrano i dati relativi al tesseramento: l'anno scorso l'ATAA è arrivata a quota 9.791 soci, di cui 3.419 ordinari. Nelle sette sedi dei circondari le persone affette da cancro e i loro familiari possono usufruire di un'ampia gamma di attività di sostegno: dai servizi come il linfodrenaggio, la cui offerta è stata ampliata nel 2021, ai gruppi di auto-aiuto con e senza supporto psicologico, dalle gite, sempre più spesso anche in gruppi allargati, alla ginnastica in acqua per i malati di tumore.

Gudrun Esser, giornalista di RAI Alto Adige, si è occupata della presentazione del rapporto sull'attività annuale. La giornalista è rimasta davvero impressionata da tanta efficienza delle innumerevoli attività: "Ho sempre pensato al cancro solo in termini di cure mediche specifiche e non immaginavo che esistesse un'offerta di sostegno così capillare nell'ambito del volontariato". Nella sua introduzione ha sottolineato come l'Alto Adige non sia un contesto semplice in cui operare. Piccolo, certo, ma caratterizzato da lunghe distanze e un'orografia che non agevola gli spostamenti. Ancora più importante, prezioso e utile, ha ribadito Gudrun Esser, è quindi il sostegno sincero fornito dai volontari dell'ATAA.

Cifre e dati salienti dell'anno 2021:

- **1706** membri dell'Assistenza Tumori nel corso dell'anno hanno usufruito di uno o più servizi.
- **1088** gli aiuti finanziari d'urgenza per **520** soci e, in aggiunta, sostegno finanziario per altri **43** soci o le loro famiglie attraverso la campagna "Südtirol hilft - L'Alto Adige aiuta".
- **430** membri hanno usufruito di un totale di **6.622** ore di linfodrenaggio (120 ore a settimana).
- **470** soci hanno usufruito dei vari corsi e terapie offerti dall'associazione, per un totale di **1.244,50** ore. Dalla ginnastica in acqua ai laboratori di scrittura e all'arteterapia, dal Qi Gong a conferenze e alle grigliate.
- **758** soci hanno partecipato a escursioni, incontri e pellegrinaggi.
- **105** soci hanno approfittato dell'offerta dei soggiorni vacanza.
- Innumerevoli colloqui informativi e consulenze all'inizio terapia, supporto di esperti riguardo alle diverse formalità relative alle varie opzioni di sostegno.
- Il rimborso di alcuni farmaci e servizi sanitari, come la stimolazione ormonale per l'inseminazione artificiale e il costo del congelamento dello sperma e degli ovuli (novità dal 2021).
- Una conferenza stampa con tutti i crismi della professionalità in occasione della Giornata mondiale contro il cancro, informazioni aggiornate ed esaustive sulla rivista "Die Chance - La Chance", nonché

informazioni sulla prevenzione sotto forma di spot radiofonici.

- Il sostegno alla ricerca sul cancro e la creazione di un nuovo laboratorio di oncologia medica.
- L'avvio di un nuovo servizio di trasporto malati in Val Gardena.
- L'avvio di un progetto pilota (inizialmente nel circondario di Bolzano-Salto Sciliar) di trattamento oncologico-cosmetico con un'estetista certificata APEO per prevenire e alleviare gli effetti collaterali delle terapie antitumorali.

I contributi pubblici all'Assistenza Tumori vengono utilizzati interamente per far funzionare la macchina amministrativa, "in modo da poter utilizzare tutte le donazioni e i proventi degli eventi di beneficenza interamente per i nostri soci", ha sottolineato la Presidente provinciale Ida Schacher. L'associazione si autofinanzia al 46%, mentre il 54% proviene da enti pubblici (compresi i costi delle terapie). Importanti in questo contesto sono anche i fondi che arrivano dal 5 per mille delle dichiarazioni dei redditi. Nei sette circondari e nella sede centrale, l'Assistenza Tumori Alto Adige può contare sulla collaborazione di 21 persone a tempo pieno e di 344 volontari.

Nuovo direttivo centrale

All'inizio del 2022 si sono tenute le elezioni dei direttivi in tutti i circondari. I presidenti dei circondari vanno poi a formare il consiglio centrale, che alla fine di aprile





L'assessora provinciale Waltraud Deeg



Il coordinatore dell'Azienda Sanitaria dr. Josef Widmann



L'onorevole Renate Gebhard

ha eletto nuovamente Ida Schacher come presidente provinciale e Maria Claudia Bertagnolli come vicepresidente. Il nuovo direttivo centrale risulta così composto: Margereth Aberham (Oltradige-Bassa Atesina), Oskar Asam (Merano-Burgraviato), Maria Claudia Bertagnolli (Bolzano-Salto Sciliar), Helga Schönthaler (Val Venosta), Nives Fabbian (Val d'Isarco Val Gardena), Paul Oberarzbacher (Bassa Val Pusteria-Val Aurina-Val Badia) e Ida Schacher (Alta Val Pusteria).

Un sentito ringraziamento è stato rivolto a Maria Angela Berlanda, tra i soci fondatori dell'Assistenza Tumori Alto Adige, da sempre membro del direttivo centrale e presidente del circondario Oltradige-Bassa Atesina. Dopo 40 anni a servizio dell'associazione, Maria Angela Berlanda ha dato addio alle sue funzioni all'interno dell'associazione.

L'assemblea ha anche commemorato i defunti dell'ultimo anno, in particolare la presidente del circondario Bassa Pusteria, Martha Erlacher Feichter.

Il comitato dei revisori, rappresentato da Luca Palatiello e Karl Florian, si è complimentato con l'Assistenza Tumori per la gestione trasparente e il prezioso lavoro svolto citando il Dalai Lama. "Le azioni positive richiedono un atteggiamento positivo".

Gli ospiti d'onore

Nel suo discorso di benvenuto, l'**assessora Waltraud Deeg** si è scusata per alcune decisioni prese durante la fase acuta della pandemia e che possono aver deluso determinate aspettative. "In tutte le nostre difficili decisioni abbiamo sempre tenuto presente la solitudine, l'impotenza e l'angoscia delle persone causate dalla pandemia", ha dichiarato. "Chiunque riceva una diagnosi di cancro - ha sottolineato, riprendendo il motto dell'Assemblea "camminiamo insieme" - non sa mai quale sarà la strada che dovrà percorrere. È bello sapere che voi sarete sempre al fianco dei malati. Avete fatto grandi cose e continuate a farle. Le tempeste saranno sempre più forti, e anche l'Assistenza Tumori! Per tutto questo dico: GRAZIE."

Il nuovo **direttore medico dell'Azienda Sanitaria Alto Adige, dr. Josef Widmann**, è stato ospite per la prima volta di un'assemblea generale dell'Assistenza Tumori. "Ho avuto a che fare con il cancro per tutta la mia vita come chirurgo e devo dire che sono molto colpito dal lavoro dell'associazione, dalle tante persone che si prendono cura dei malati". Il sostegno sociale è importante almeno quanto il trattamento medico, ha sottolineato. Widmann ha fatto anche riferimento alla drammatica esperienza della pandemia. "L'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige ha attraversato due anni difficili in una dimensione che nessuno

avrebbe mai potuto immaginare. Abbiamo cercato di fare del nostro meglio; il personale ha superato i propri limiti e ha fatto un ottimo lavoro. Ora - ha proseguito - si tratta di fare tesoro di queste esperienze". Le malattie tumorali, ha ribadito, sono un'area centrale dell'attività dell'Azienda Sanitaria che sta facendo tutto il possibile per stare al passo con i tempi e fornire la migliore assistenza possibile ai pazienti secondo gli standard più moderni. "Mi impegnerò personalmente per garantire che le esigenze dei pazienti siano soddisfatte, la mia passione è sempre stata la chirurgia e vedo come una grande opportunità poter portare la mia esperienza in questa posizione strategica e poter contribuire a migliorare la macchina sanitaria nel suo complesso".

L'**onorevole Renate Gebhard (SVP)**, dal canto suo, si è detta felice che la campagna della vendita delle primule, organizzata dalle donne SVP, nuovamente interrotta dal Covid l'anno scorso, nel 2022 sia potuta ripartire. "Quest'anno l'abbiamo estesa a un mese intero, da metà marzo a metà aprile. Molte delle nostre socie impegnate nelle vendite, hanno riferito che quest'anno le persone siano state particolarmente desiderose di donare". Dal 2000, anno in cui la campagna è stata lanciata da Martha Stocker, le donne della SVP hanno raccolto oltre 650.000 euro destinati alla ricerca sul cancro. ●

Una squadra forte

Ida Schacher e Claudia Bertagnolli, Presidente e Vicepresidente provinciali dell'ATAA



In occasione dell'Assemblea generale del 2 aprile, era stato presentato il nuovo direttivo centrale risultante dalle elezioni nei sette circondari ATAA della primavera del 2022, ma non era stata ancora presa la decisione su chi sarebbe succeduto alla presidente provinciale Ida Schacher, il cui secondo mandato era scaduto. Nella sua prima riunione poi, il direttivo centrale, composto dai presidenti dei circondari, ha confermato ancora una volta Ida Schacher come presidente provinciale ed eletto Maria Claudia Bertagnolli come sua vice.

„Insieme siamo ancora più forti“

È stato il senso del dovere a far sì che la Presidente del circondario dell'Alta Val Pusteria, **Ida Schacher**, cedesse agli appelli e si rendesse di nuovo disponibile. Non per tutti i quattro anni del mandato però, ma per un ambito di tempo limitato, come ha dichiarato. La sua principale preoccupazione, in questo momento, è comunque quella di iniziare bene la transizione verso la prossima presidenza. A tal fine lavorerà

a stretto contatto con la sua nuova vice, Maria Claudia Bertagnolli, Presidente del circondario Bolzano-Salto Sciliar.

"Faccio parte del circondario Alta Val Pusteria dell'Assistenza Tumori Alto Adige da 21 anni - sottolinea Ida Schacher - l'associazione mi sta moltissimo a cuore e così rimarrà per sempre". Trova sempre grande gioia nel suo lavoro di sostegno alle persone malate, anche se spesso ci sono da affrontare situazioni di tristezza e sofferenza. "Riuscire a stabilire un buon contatto con

chi chiede un colloquio con me, entrare in empatia con le persone, mi rende sempre felice!". Nel suo impegno per l'ATAA, l'empatia per lei è sempre stata la cosa più importante, così come il fatto che l'Assistenza Tumori diventi un punto di riferimento indispensabile per le persone colpite dalla malattia. "L'importante - dice - non è finire sul giornale per una donazione ma il tempo che riusciamo a dedicare ai malati".

In questo che è certamente il suo ultimo mandato, insieme alla sua vice e al direttivo

>

centrale, darà ancora più importanza all'espansione della cooperazione con gli altri distretti. "Una cooperazione basata sulla fiducia, sull'amicizia, sullo scambio e sull'affidabilità. Insieme siamo ancora più forti!".

Negli ultimi anni ha potuto anche constatare in prima persona quanto sia importante il sostegno dell'Assistenza Tumori Alto Adige e quanto sia importante collaborare con gli ospedali, i medici e tutto il personale sanitario. Nel suo ultimo mandato si è posta come obiettivo proprio quello di rafforzare ulteriormente questo aspetto. "La prima volta che mi sono ammalata di tumore, nel 1989, tutto è passato senza problemi, senza chemioterapia. Questa volta è stata una cosa seria, ma tutto è andato bene e grazie al sostegno di tutti sono riuscita a rispettare tutti i miei impegni da presidente provinciale e di circondario", sottolinea Ida Schacher.

"Le persone colpite e le loro preoccupazioni hanno priorità assoluta"

Maria Claudia Bertagnolli, nuova vicepresidente provinciale dell'ATAA, innanzitutto desidera ringraziare tutti per la fiducia accordatale. "Sono anche felice, stando in questo ruolo, di avere l'opportunità di prendere confidenza un po' alla volta con i molti oneri della presidenza provinciale". Il lavoro di squadra all'interno del direttivo centrale è sempre stata una delle sue principali preoccupazioni e, al pari di Ida Schacher, vede come priorità la necessità che i singoli circondari si parlino sempre di più, che facciano rete e che organizzino sempre più cose insieme.

In ogni caso, l'obiettivo prioritario a cui tutti devono puntare resta quello di assistere sempre di più e sempre meglio le persone colpite dalla malattia. "Il volontariato ovviamente ha dei limiti - sostiene Maria Claudia Bertagnolli - ma allo stesso tempo il volontariato, la possibilità di lavorare insieme a persone che hanno vissuto le stesse esperienze e in sinergia per un obiettivo comune, rappresenta anche una straordinaria opportunità".

La nuova vicepresidente ringrazia poi Ida Schacher per tutto ciò che ha fatto finora per l'associazione e per tutto ciò che continuerà a fare anche in questo mandato, augurandosi di poter lavorare a stretto contatto con lei. Quali obiettivi concreti perseguirà nell'ambito del suo nuovo incarico dipenderà anche dai compiti che le verranno affidati. "Un punto importante per me è in ogni caso quello di ampliare e intensificare la comunicazione, non da ultimo attraverso la nostra rivista, La Chance".

Proprio come Ida Schacher, che ha guidato l'Assistenza Tumori per più di otto anni, non trascurerà il proprio circondario nonostante l'impegno a livello provinciale. "I malati e le loro preoccupazioni, l'incontro, hanno la priorità su tutto il resto, ed è proprio per questo che implementare la comunicazione nel circondario e a livello provinciale è così importante per me". Anche per lei parlare, trasmettere comprensione e trovare le soluzioni migliori sono le cose più importanti del lavoro per l'Assistenza Tumori. "Ed è proprio questo che ci distingue!" ●

PR-ARTIKEL

L'Ospedale di Bolzano tra i migliori al mondo

Ogni anno, la nota rivista statunitense Newsweek individua i migliori ospedali a livello mondiale

Il magazine americano Newsweek stila ogni anno, per 27 Paesi, una classifica dei migliori ospedali nazionali al mondo. Nel ranking 2022 l'Ospedale di Bolzano si aggiudica il 22° posto sui 125 ospedali italiani inclusi nell'elenco dei migliori ospedali a livello mondiale.

Come criteri di selezione vengono utilizzate le raccomandazioni di esperti nel campo clinico, i risultati dei sondaggi fra i pazienti, nonché il cosiddetto KPI: indicatore chiave di prestazione dell'assistenza sanitaria. Quest'ultimo è uno speciale indicatore di performance per il monitoraggio, l'analisi e l'ottimizzazione dei processi nell'ambito sanitario con l'obiettivo di incrementare la soddisfazione del paziente. Tra l'altro, vengono valutati la durata del ricovero ospedaliero, i tempi di attesa, la sicurezza e la soddisfazione del paziente.

In questa classifica l'ospedale San Maurizio, scrive la ASDAA in un comunicato stampa, si trova tra nomi insigni, come la Mayo Clinic del Minnesota, la Cleveland Clinic, il Johns Hopkins Hospital o la Charité-Universitätsmedizin Berlin. Il fatto che l'Ospedale di Bolzano risulti tra le eccellenze, è la dimostrazione che gli standard medici e assistenziali sono ai massimi livelli internazionali. Questo riconoscimento è un elogio a tutti i dipendenti dell'Azienda Sanitaria ed in particolare dell'Ospedale San Maurizio di Bolzano per il loro lavoro quotidiano. ●

Link lista Newsweek: www.newsweek.com/worlds-best-hospitals-2022/italy

Maggiori dettagli sulla lista di Newsweek dei "World's Best Hospitals" sono disponibili a questo link: www.statista.com/page/newsweek-worlds-best-hospitals-2022

Il meglio di tutto

Tornano i Colloqui sul cancro di Brunico - 12 agosto, ore 19.00 all'UFO



Una pausa di due anni e adesso eccoli qua: i Colloqui sul cancro di Brunico. Torna dunque l'iniziativa di successo, avviata dal dr. Christoph Leitner, direttore della Clinica diurna di oncologia di Brunico, dall'avvocato Andreas Leiter e da sua moglie, la giornalista Verena Duregger. Conferenze, storie di vita e soprattutto incontri. Questo è il concetto dei Colloqui di Brunico. Un concetto tanto semplice quanto di successo, sostenuto anche dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

Tre edizioni all'UFO di Brunico, 2018, 2019 e 2020 (poco prima del lockdown), ogni volta un sabato a ridosso del 4 febbraio, Giornata mondiale contro il cancro. E ogni volta un successo, con la sala strapiena. A fine novembre-metà dicembre 2019, una tournée nei teatri altoatesini, "Il cancro va in scena - Quattro teatri, quattro città, quattro temi" (Brunico, Bressanone, Bolzano e Merano) e nel 2020 un film, "Parliamone", per tenersi almeno in contatto

dopo che le misure anti-pandemia avevano vietato eventi di qualsiasi tipo.

I tre fondatori dei Colloqui sul cancro di Brunico hanno sfruttato la pausa di due anni anche per riflettere. Come andare avanti? Siamo curiosi di saperlo. Prima di tutto comunque si tratta di incontrarsi di nuovo e di persona: "Per noi i Colloqui sul Cancro significano soprattutto una cosa - sottolinea Verena Duregger - mettere

insieme le persone!" La prima edizione post-Coronavirus per questo motivo non sarà solo dedicata alle relazioni degli esperti, ai dibattiti o alle interviste, ma sarà soprattutto una festa.

Il 12 agosto alle 19.00 presso l'UFO di Brunico verrà proiettato il film trasmesso da RAI Alto Adige nel 2021 e scaricabile dalla mediateca. Saranno presenti tutti i protagonisti del film, oltre a esperti, pazien-



Autunno 2019: "Il cancro va in scena - Quattro teatri, quattro città, quattro temi"

ti e altre figure che fanno parte della vasta rete di persone che hanno accompagnato i Colloqui di Brunico fin dall'esordio. "In un primo momento abbiamo valutato se proiettare il film in tutto l'Alto Adige, ma alla fine abbiamo deciso di riproporlo solo qui, all'UFO. Qui c'è il nostro cuore ed è da qui che vogliamo ripartire!", afferma Verena Duregger.

Ci sono molte idee, sottolinea il dr. Christoph Leitner. "I Colloqui sul cancro sono stati un successo. Ora dobbiamo valutare se continuare con la stessa formula di prima o ampliare il tutto. Una cosa è certa: ci sarà sempre un pubblico interessato. Il cancro è una malattia che colpisce molte persone e la conoscenza e lo scambio interpersonale, il "fare comunità" sono fattori importanti che aiutano ad affrontare meglio la malattia. E questa è la nostra preoccupazione".

Il 12 agosto ci sarà quindi una sorta di "the best of" come spiega anche Andreas Leiter. All'UFO di Brunico sfileranno esperti in carne e ossa, assieme a persone che condividono le stesse problematiche. E poi ancora: il film del 2020, il consueto scambio di esperienze, chiacchiere e informazioni, il tutto davanti ad un buffet. "Celebrare ciò che è stato possibile fare fino ad oggi e decidere come andare avanti". Perché non

c'è alcun dubbio che i Colloqui sul cancro continueranno!

Come promemoria: il film realizzato durante l'estate 2020 da Verena Duregger e Stefan Ghedina, "Cancro - Parliamone", è un film che parla di paura, speranza, dolore, amore e di una malattia che cambia la vita. Racconta di un viaggio attraverso l'Alto Adige e degli incontri con le persone colpite, con i parenti e con gli esperti. C'è la giovane madre che si ammala di cancro al seno, l'arzilla sommelier che in vacanza si accorge improvvisamente di avere qualcosa che non va, la conduttrice radiofonica il cui

marito si ammala gravemente da un giorno all'altro. Poi ci sono gli esperti che dicono la loro e un medico che cura i pazienti affetti da cancro e che, improvvisamente, quando si ammala un parente, si trova di colpo nella situazione di doversi confrontare con la malattia in qualità di congiunto.

Al momento di andare in stampa, non era ancora chiaro se "La Chance" sarebbe arrivata a tutti i soci in tempo per il 12 agosto. In ogni caso, riferiremo in dettaglio dell'evento nel terzo numero dell'anno, che uscirà a dicembre (n.d.r.). ●



Le riprese in Val Pusteria nell'estate del 2020

Agenda 2022





COMPATTA

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



BOLZANO SALTO SCILIAR

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

-  **Data:** sabato 17 settembre
-  **Partenza:** alle ore 7.30 piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 07.45 in Via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) per il Circondario di Bolzano
-  **Rientro:** verso le ore 19.00
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori






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

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

Necessario: Tesseramento anno 2022.

INVITO AI COLORI – PITTURA AD ACQUARELLO – TECNICA DELLE VELATURE









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



-  **Luogo:** Via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 26 settembre al 5 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9 alle ore 11
-  **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

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

GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

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

-  **Data 1° turno:** giovedì dal 29 settembre al 15 dicembre dalle 9 alle 10
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Referente:** Monika Fattor
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti
-  **Data 2° turno:** martedì dal 27 settembre al 20 dicembre, dalle 17 alle 18
-  **Luogo:** SSV, Via Roen 12, Bolzano
-  **Referente:** Egi Marco






-  **Quota di partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

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

GINNASTICA RILASSANTE

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






-  **Luogo:** Via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 7 settembre al 14 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
-  **Referente:** Guido Moser
-  **Quota di partecipazione:** 35 Euro per 14 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti






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

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

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

-  **Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", Viale Trieste, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Referente:** Marco Egi
-  **Quota di partecipazione:** 25 euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti






-  **Luogo:** Piscina "Don Bosco", Via Montecassino 1, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Referente:** Monika Fattor
-  **Quota di partecipazione:** 20 Euro per 8 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

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

GRUPPO DI BALLO

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

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** Informazioni in ufficio
-  **Referente:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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






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

NUOVO!

MOVIMENTO RIGENERATORE CHE COINVOLGE IL CORPO, IL RESPIRO E LA MENTE: QI GONG

“Qi Gong” antica disciplina psicofisica cinese.

Qi Gong è composto da due caratteri cinesi. “Qi” che può tradursi come soffio, respiro, energia vitale e il carattere “Gong” allenamento, lavoro, metodo. Allenare l'energia vitale a circolare nel corpo attraverso esercizi di respirazione, visualizzazioni mentali, posizioni e posture particolari atte a rilassare la muscolatura, sciogliere le articolazioni, connettere il respiro con la mente ed il corpo. Un lavoro di consapevolezza. Tale pratica può aiutare i pazienti oncologici nella lotta contro la malattia, alleviando sintomi correlati al tumore come la fatigue, i disturbi del sonno, la depressione, la nausea e altri disturbi intestinali. Non ci sono controindicazioni per la pratica del Qi Gong. È una disciplina salutistica che può essere svolta da tutte le persone. Ogni praticante parte dalla realtà del proprio corpo e attraverso gli esercizi impara a conoscersi. Essere presente in ciò che si fa.

-  **Luogo:** informazioni in ufficio
-  **Data e orario:** informazioni in ufficio (se desiderato anche nelle prime ore serali)
-  **Referente:** Giorgio Cappelletto
-  **Quota partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti





Da portare: abbigliamento comodo e scarpe con poca suola

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

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

SCRITTURA

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

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 35 Euro per 7 incontri
-  **Data e orario:** da concordare di volta in volta





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

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

NUOVO ONLINE!

RENDERE VIVA LA PAROLA SCRITTA – CAFÉ LETTURA




Suspense. Emozioni. Amore. Avventure. Fantasia. Leggere ad alta voce e ascoltare. Chi non si ricorda dei bei momenti quando i genitori o i nonni leggevano delle favole o quando si leggeva ad alta voce per i propri figli? La lettura ad alta voce, l'ascolto, regalano un'ulteriore dimensione alla parola scritta. La voce dà vita e crea immagini. Leggere insieme ad altri permette di comprendere meglio, mette in contatto, fa rivivere ricordi e accende l'immaginazione. Chi non ama leggere ad alta voce può rimanere in ascolto. Per molti soci che non abitano a Bolzano, recarsi nel capoluogo può essere complicato. Mezz'ora di autobus o più. Magari anche dover prendere più mezzi, perdere tempo. Chi non ha voglia o tempo perché esce troppo tardi dal lavoro e magari deve occuparsi dei figli, oppure chi è ancora in piena terapia e si sente troppo spossato per un impegno fuori casa ma non vuole per questo rinunciare al gusto di trovarsi in compagnia, **ora può iscriversi al Café lettura online**. Anche durante il lockdown il Circondario Bolzano Salto Sciliar ha offerto ai membri un Café lettura ed un Atelier di scrittura in formato online. Per partecipare serve il collegamento Internet: un computer o un tablet o uno smartphone e un indirizzo e-mail o WhatsApp. Gli incontri si svolgeranno in Zoom o Google-Meet. Basterà cliccare sul link dell'invito e si apre la pagina del Café lettura online. A seconda delle iscrizioni Café lettura online si svolgerà in lingua italiana, in lingua tedesca o in entrambe le lingue. Leggeremo quello che ci piace di più: romanzi, racconti, storie d'amore, biografie, gialli ...

-  **Luogo:** A casa, dove stiamo meglio
-  **Data:** A partire da giovedì 29 settembre fino al 15 dicembre, ogni due settimane, dalle ore 17.30 alle 19.30 (orario e giorno sono flessibili)
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30 Euro per 6 incontri. Eventualmente si aggiunge il costo dei libri, qualora il titolo non si trovasse in biblioteca

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 283719. Indicare la lingua desiderata.

VISITA GUIDATA AL BUNKER IN VIA FAGO A BOLZANO

Il Bunker è interamente ricavato in galleria al livello tra parete rocciosa del versante del Guncina e la zona pianeggiante della conca cittadina. Si tratta del rifugio più ampio della Provincia con una estensione stimata in circa 4500 mq.

-  **Luogo:** Bolzano - via Fago n. 14
-  **Data:** venerdì 7 ottobre
- Ritrovo:** alle ore 14.45 davanti al Liceo – Via Fago n. 10
-  **Quota di partecipazione:** 8 Euro per soci ordinari e soci sostenitori;

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






Necessario: Tesseramento 2022

Prenotazione: entro e non oltre il mercoledì 28 settembre presso l'ufficio di Circondario presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 283719

CASTAGNATA A FOIANA

INSIEME AL CIRCONDARIO MERANO BURGRAVIATO

“L’unione fa la forza” allora troviamoci, mangiamo insieme, guardiamoci negli occhi. Dedichiamo il nostro tempo agli altri: ci aiuterà a vivere meglio noi e far stare meglio gli altri. L’autunno invita a lunghe passeggiate per godere dell’aria che comincia ad essere fresca e frizzante e dei profumi di mosto e caldarroste. La natura tinge i boschi di arcobaleno. Le foglie cadono piano, girando su se stesse e posandosi dolcemente al suolo. È una stagione che scalda i cuori e ci rallegra con i suoi prodotti. Quest’anno il tradizionale “Törggelen” sarà organizzato a Foiana dagli amici del Circondario di Merano Burgraviato, insieme alle socie e soci del Circondario di Bolzano. Sarà bello rivederci e trascorrere insieme qualche ora spensierata.

-  **Luogo:** Foiana
-  **Data:** sabato 29 ottobre
-  **Partenza:** alle ore 11.00, piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 11:15 in Via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) per il Circondario di Bolzano – Pranzo alle ore 12.30
-  **Rientro:** verso le ore 19
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari; 30 Euro per soci sostenitori

Necessario: Tesseramento 2022

Per i soci del Circondario di Bolzano Salto Sciliar:

Prenotazione: entro il 20 ottobre presso l’Ufficio del Circondario Bolzano Salto Sciliar Tel. 0471 283719

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

GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L’OSPEDALE DI BOLZANO

Il 21 novembre il Circondario di Bolzano Salto Sciliar organizza uno stand per informare sulle attività dell’ATAA all’entrata dell’Ospedale San Maurizio di Bolzano.

FESTA DI NATALE: SANTA MESSA E PRANZO

I luoghi della Santa Messa e del pranzo verranno comunicati in seguito tramite la segreteria del Circondario.

 **Data:** sabato 17 dicembre




VISITA SENOLOGICA CON LA DOTT.SSA ROSETTA

Chi desidera una visita senologica con la dottoressa Rosetta Mietto di Milano, prevista per sabato 3 dicembre si può prenotare presso la segreteria dell’ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 283719.

UN NUOVO APPROCCIO ALLA QUALITÀ DELLA VITA DELLE PAZIENTI IN TERAPIA ONCOLOGICA

Le terapie oncologiche sono sempre più efficaci e mirate ma, possono dar luogo ad effetti collaterali cutanei molto importanti, con notevoli ripercussioni sulla qualità di vita, le relazioni sociali, lo stato d’animo delle persone in terapia ed un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica

oncologica – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. I soci avranno diritto a 6 trattamenti gratuiti.

-  **Luogo:** Via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Referente:** Olga Manko





Necessario: certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l’ufficio di Circondario)

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

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

Programma di laboratorio di make-up gratuiti dedicati a donne di tutte le età che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio e/o radioterapiche o con farmaci biologici. Un’esperienza importante che offre alle donne la possibilità di ri-appropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

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

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

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

CONOSCERE SE STESSE: L’AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell’autopalpazione non esiste il “giusto o sbagliato”, ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l’autopalpazione mensile, si impara a conoscere il proprio tessuto mammario – prima si comincia meglio è. A partire dai 20 anni l’autopalpazione mensile dovrebbe diventare un’abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Diventate voi le esperte del vostro seno.

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

Prenotazioni: Centro senologico di Bolzano tel. 0471 908950 dal LUN al VEN, dalle ore 9 alle ore 12

LINFODRENAGGIO

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

Le terapisti Maria Teresa Zanoni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar. In caso di necessità sono previste anche visite a domicilio.

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto "Fahrtdienst" in collaborazione con l'Associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" è attivo anche nel nostro circondario. Le socie e i soci che NON vengono accompagnate/i dalla Croce Rossa o dalla Croce Bianca per cure chemioterapiche, radioterapiche ecc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria del Circondario. Ulteriori informazioni presso la segreteria del Circondario: tel. 0471 283719

INFORMAZIONI GENERALI

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

Contatto

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

Orario d'apertura

lunedì e mercoledì, dalle ore 9 alle 12 e dalle ore 14.30 alle ore 15.30
martedì e giovedì, dalle ore 9 alle ore 13
venerdì chiuso

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

Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2023.

Coordinate bancarie

Volksbank: IT91W0585611602051572008462

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 21 dicembre 2022 al 8 gennaio 2023.

VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

- 📅 **Data:** sabato 17 settembre
- ▶ **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- 💰 **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori

Iscrizioni: presso la segreteria dell'Ufficio di Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430

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

Necessario: Tesseramento anno 2022.

PITTURARE E SCOPRIRE

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. Conosceremo quindi l'atto creativo non verbale come un importante mezzo espressivo, vivremo la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare in un'atmosfera rilassata una sensazione positiva di vita. Immergendoci liberamente in una ricerca artistica inizieremo assieme un cammino alla scoperta del nostro equilibrio interiore.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario, Via Brennero 1, Bressanone
- 📅 **Data:** 9 settembre, 16 settembre, 23 settembre, 7 ottobre, 21 ottobre, 28 ottobre, 4 novembre ogni venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30
- 👤 **Referente:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero partecipanti:** massimo 8 persone

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

Iscrizioni: dal 1° settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 oppure 340 725 95 21

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- Bressanone**
- 📍 **Luogo:** Acquarena, Via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
- 📅 **Data:** 21 settembre - 14 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 2 novembre)
- 👤 **Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)
- 👥 **Numero partecipanti:** massimo 15 persone

Da portare: indumenti da piscina

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

Iscrizioni: dal 1° settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 oppure 340 725 95 21

Vipiteno

- Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
- Data:** 12 settembre - 5 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 31 ottobre)
- Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
- Quota di partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Da portare: indumenti da piscina

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

Iscrizioni: dal 1° settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 oppure 340 725 95 21

GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

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

Bressanone

- Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
- Data:** 2 settembre - 15 dicembre, decade 8 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- Referente:** Saro Scaggiante
- Quota di partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

Iscrizioni: dal 1° settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 oppure 340 725 95 21

Vipiteno

- Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
- Data:** 15 settembre fino al 15 dicembre ogni giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00, (decade il 3 novembre e l'8 dicembre)
- Referente:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
- Quota di partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** minimo 6 persone

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

Iscrizioni: dal 1° settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 oppure 340 725 95 21

Ortisei/Val Gardena

- Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
- Data:** 12 ottobre al 07 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 15.00, (decade 2 novembre)
- Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
- Quota di partecipazione:** 25 Euro

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino

Persona di contatto: Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 796739

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

Iscrizioni: dal 1° settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 oppure 340 725 95 21

CASTAGNATA

Ci incontreremo al maso Gummerer, che prende il nome dagli attuali proprietari, la famiglia Gummerer. Prima del 1899 era conosciuto anche come Weingartnerhof, così chiamato dall'allora proprietario Josef Gisser. Anche conosciuto spesso come Krughof.

Luogo: Gummerer Hof Pinzago/Bressanone

Data: sabato 8 ottobre

Arrivo: alle ore 12.30

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

Quota di partecipazione: 20 Euro per soci ordinari, 30 Euro per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori), pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure tramite bonifico bancario alla Cassa Rurale Val Isarco - Filiale di Bressanone, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Prenotazione: dal 1 settembre al 5 ottobre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430 con pagamento dell'importo

LAVORI MANUALI PER IL MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

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

Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario a Bressanone, tel. 0472 812430.

MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA




Mercoledì 23 novembre alle ore 17, nella sede di Via Brennero1, inaugureremo il nostro Mercatino natalizio. Saremo lieti di darvi il benvenuto!

Il nostro Mercatino natalizio è aperto:

Dal 24 novembre al 8 dicembre, dalle ore 9 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 18.30. Sabato, domenica e giorni festivi orario continuato, dalle ore 10.00 alle ore 18.00.

GRUPPI DI AUTO-AIUTO "PRIMAVERA"



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

-  **Luogo:** sede del Circondario, Via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** giovedì 21 settembre, mercoledì 5 ottobre, mercoledì 9 novembre e martedì 13 dicembre alle ore 16.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Marina Bruccoleri, Bressanone
Da contattare: Elisabeth Tappeiner Dellago,
St. Ulrich, Tel. 0471 796739

Iscrizioni: presso l'ufficio del Circondario di Bressanone,
tel. 0472 812430

"FIDANZA"

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

-  **Luogo:** Cafè Terrazza, Ortisei
-  **Data:** da mercoledì 12 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 16.00, incontri settimanali
- Da contattare:** Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 796 739

Iscrizioni: presso l'ufficio del Circondario di Bressanone,
tel. 0472 812430

UN AIUTO PER L'ANIMA

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

Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario Val Isarco/Alta Val Isarco offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psico-oncologico negli ospedali – una consulenza psicologica da psicologhe e psicoterapeute appositamente formati, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomati. L'offerta è gratuita e si rivolge ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430.

"DA MALATO A MALATO": UNA RETE DI SOSTEGNO E COMUNICAZIONE

"I medici sanno meglio di noi qual è la terapia indicata per la nostra malattia. Noi però sappiamo meglio di loro qual è il trattamento migliore per noi in quanto persone"

Ursula Schmidt, fondatrice del "Verband Frauenselbsthilfe nach Krebs" (Associazione di auto-aiuto femminile tumori)

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

COME ANDARE AVANTI?


Noi abbiamo già percorso questa strada: da malati o da famigliari. E condividiamo volentieri con voi le nostre esperienze, raccontandovi cosa abbiamo vissuto ed descrivendovi in modo franco quel che ci è accaduto nei frangenti più diversi. Prendiamo sul serio le vostre domande, angosce e paure perché abbiamo attraversato qualcosa di simile.

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

Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non si corre il pericolo di sbagliare nulla. Controllando il seno una volta al mese si impara a "leggere" il tessuto. Prima si comincia meglio è. Già dai 20 anni in su eseguire l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Il Centro Senologico Bressanone-Merano in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e mamazone offrono dei corsi di autopalpazione. Nella parte pratica sarà effettuata la palpazione corretta su modelli di silicone e su se stessi.

-  **Data:** ogni 1° e 3° venerdì del mese
-  **Numero partecipanti:** massimo 4 persone

Iscrizioni: Centro Senologico Bressanone-Merano nell'ospedale di Bressanone, tel. 0472 812595

LINFODRENAGGIO

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

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

Le prenotazioni si accettano nell'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 812430

INFORMAZIONI GENERALI

Restiamo a vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio di Circondario. Le iscrizioni rilasciate alla segreteria telefonica non verranno considerate.

Contatto

Tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521
eisacktal@krebshilfe.it

Orario d'apertura

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

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

Coordinate bancarie

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

MERANO-BURGRAVIATO

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

- Data:** sabato 17 settembre
- Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
- Rientro:** verso le ore 19.30
- Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Merano dalle ore 09.00 alle 12.00, tel. 0473 445757

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

Necessario: Tesseramento anno 2022.

ARTETERAPIA

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

La fase di ambientazione nell'atelier come luogo che protegge e nel gruppo, aiuta ad avere fiducia nei materiali grafico-plastici. Col tempo verranno trovate e sviluppate la forma personale di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciolgono, pensieri ed emozioni si trasformano in simboli comunicabili. La messa in forma visiva e concreta rende condivisibili le immagini e permette di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi.

All'interno di una protetta e concordata relazione d'aiuto, grazie ad un percorso di cura individualizzato e tutelato, tramite segni, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimere e quindi la gestibilità del malessere. Il percorso individualizzato e protetto, attinge a metodi e utensili delle aree grafica, pittura, scultura e mixed media.

- Luogo:** sede del Circondario Merano, Via delle Corse 27
- Data:** tutto l'anno ogni mercoledì per 2 ore
- Referente:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
- Quota di partecipazione:** 25 Euro soci ordinari, 30 Euro soci sostenitori

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

- Luogo:** Vecchie Terme Merano; Via Ottone Huber
- Data:** dal 04 agosto 2022

TERAPIA DI DANZA

Ballare non è solo divertente ma porta anche rilassamento e sprigiona nuove energie. I partecipanti vengono guidati a muoversi al ritmo della musica.

- Luogo:** sala parrocchiale San Nicolò, Piazza Duomo
- Data:** da Settembre 2022
- Referente:** Evi Halmschlagler Fuchs
- Quota di partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari; 30 Euro per soci sostenitori

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA

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

- Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
- Data:** da giovedì, 22 settembre 2022 per 10 volte; dalle ore 15.30 alle ore 17 (10 volte)
- Referente:** Jürgen Prantner
- Quota di partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

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

Da portare: abbigliamento da ginnastica

Prenotazioni: fino al 7 ottobre, presso l'ufficio di Circondario dalle ore 9 alle ore 12, Tel. 0473 445757

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

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

- Luogo:** piscina Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
- Data:** da lunedì, 19 settembre 2022 per 10 volte dalle ore 10 alle ore 11 e dalle ore 11 alle ore 12 (10 volte)
- Referente:** Jürgen Prantner
- Quota di partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

SERATA INFORMATIVA: AROMATERAPIA

Il nostro membro del direttivo Erika Gufler ha frequentato con successo un corso per l'aromaterapia e desidera a condividere le sue conoscenze ed esperienze in questo ambito con gli altri soci.

Ci troviamo nella sede del Circondario di Merano 29 settembre dalle ore 15 alle ore 17.

CASTAGNATA A FOIANA INSIEME AL CIRCONDARIO BOLZANO SALTO SCILIAR

L'autunno invita a lunghe passeggiate per godere dell'aria che comincia ad essere fresca e frizzante e dei profumi di mosto e caldarroste. La natura tinge i boschi di arcobaleno. Le foglie cadono piano, girando su se stesse e posandosi dolcemente al suolo. È una stagione che scalda i cuori e ci rallegra con i suoi prodotti. Quest'anno organizziamo il tradizionale "Törggelen" a Foiana insieme alle socie e soci del Circondario di Bolzano. Sarà bello rivederci e trascorrere insieme qualche ora spensierata.

- Luogo:** Foiana
- Data:** sabato 29 ottobre 2022
- Partenza:** alle ore 10.30 piazza Prader
- Quota di partecipazione:** 25 Euro soci ordinari, 30 Euro soci sostenitori

Iscrizione: fino al 20 ottobre, dalle ore 9 alle ore 12, Tel. 0473 445757

FESTA DI NATALE CON SANTA MESSA

- Luogo:** ancora da destinare
- Data:** mercoledì, 14 dicembre 2022
- Quota di partecipazione:** ancora da decidere

Prenotazione: entro il 8 dicembre 2022

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico, asportazione dei linfonodi o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Anna Rita Romagno, Valentina Mamma e Ingeborg Nollet effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Merano e Lana. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

Informazioni: ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, tel. 0473 496740

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario. Dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci!

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

Prenotazione:

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

Contatto

Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: 340 643 86 79
ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, Tel. 0473 496740

COORDINATE BANCARIE

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

ALTA PUSTERIA

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

- 📅 **Data:** sabato 17 settembre
- ▶ **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19.30
- € **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Dobbiaco tel. 0474 972800

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

Necessario: Tesseramento anno 2022.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 28 settembre 2022 dalle ore 14.30 alle ore 15.30
- € **Quota di partecipazione:** 25 Euro

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- 📍 **Luogo:** Acquafun, San Candido
- 📅 **Data:** autunno 2022, la data sarà comunicata
- € **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio del Circondario)

PITTURA TERAPEUTICA

Il bisogno di esprimere con linguaggi non verbali ciò che è dentro di noi è una esigenza reale. Le parole a volte non riescono a descrivere le emozioni che premono con forza e hanno bisogno di essere esternate, non importa in quali forme. L'obiettivo della pittura terapeutica non è la creazione di un'opera d'arte, ma l'entrare in contatto con se stessi, una liberazione dell'io.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 10 volte con inizio da lunedì, 3 ottobre 2022 dalle ore 16.00 alle ore 18.00
- € **Quota di partecipazione:** 25 Euro

“UN FIORE PER LA VITA”

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

- 📍 **Luogo:** davanti alle chiese dopo le SS. Messe nelle parrocchie del nostro Circondario
- 📅 **Data:** 15 agosto 2022

MASSAGGIO AL MIELE

Con il massaggio al miele la forza vitale del miele delle api si trasferisce direttamente sulla pelle e rinforza il nostro organismo. Attraverso l'azione delle mani vengono espulse le scorie e le tossine che si trovano nel nostro corpo, contribuendo a mantenerlo in salute e ad allontanare spossatezza e affaticamento dovuti a stress, all'età, alle malattie, agli effetti di - e radio terapie, a tensioni e nervosismo, irrequietezza, ma anche per dare sollievo a stati dolorosi. Ciò comporta anche un miglioramento della circolazione sanguigna e un rafforzamento del sistema immunitario. Il trattamento rivitalizza, rilassa, dà nuova forza e infine combatte quotidianamente le situazioni stressanti.

Informazioni: nell'ufficio del Circondario, Tel. 0474 9728 00 o da Frida Oberhammer, Tel. 348 013 12 14

TRASFORMAZIONE DELLA CERA DELLE API IN RIMEDI PER IL BENESSERE GENERALE

- Panni di cotone imbevuti di cera d'api sono un ottimo rimedio contro la tosse, la bronchite, per prevenire il raffreddore, o semplicemente per favorire il rilassamento dopo una giornata stressante, per favorire il sonno e per garantire un benessere generale.
- Panni di cotone imbevuti di cera d'api sostituiscono la pellicola trasparente, aiutano a conservare alimenti e a tutelare l'ambiente.
- Candele fatte di cera d'api bruciando rilasciano oli essenziali che vengono assorbiti attraverso la mucosa nasale. Il profumo degli oli di polline riscalda, lenisce, rilassa e migliora l'aria della stanza.

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

Informazioni: nell'ufficio del Circondario, Tel. 0474 972800 o da Hubert Oberhammer, Tel. 348 972 41 34 o da Ida, Tel. 335 121 13 92

GITA D'AUTUNNO AL LAGO DI TRISTACH

La nostra gita in autunno ci porterà al lago di Tristach nella vicinanza di Lienz.

- 📍 **Luogo:** Lago di Tristach/Tirolo dell'Est
- 📅 **Data:** settembre 2022, da stabilire



ROSARIO A SANTA MARIA

Pregheremo per i nostri malati e le loro famiglie.

-  **Luogo:** Chiesa a Santa Maria
-  **Data:** domenica, 3 ottobre 2022 alle ore 14.30



CASTAGNATA

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

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



CONCERTO D'AVVENTO

Con musica natalizia e testi meditativi con Klara Lampacher.

-  **Luogo:** centro congressi a Sesto Pusteria
-  **Data:** domenica, 27 novembre 2022 alle ore 15.00



S. MESSA D'AVVENTO

Invito alla S. Messa d'Avvento per i nostri malati presso la chiesa parrocchiale di Dobbiaco.

-  **Luogo:** Chiesa parrocchiale Dobbiaco
-  **Data:** da stabilire


FESTA NATALIZIA

Tutti sono cordialmente invitati a festeggiare il Natale con noi!

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

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico, dell'asportazione di linfonodi e di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Rita Mairhofer e Renate Trafoier effettuano il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo.

-  **Orario di terapia:**
Dobbiaco – martedì e mercoledì
dalle ore 8.00 alle ore 12.00 e dalle ore 13.00 alle ore 16.00
Monguelfo – martedì dalle ore 8.00 alle ore 13.00

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

INFORMAZIONI GENERALI

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio del Circondario, tel. 0474 972800 o tramite e-mail a oberpustertal@krebshilfe.it Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

A causa della momentanea situazione Covid-19 cambiamenti di programma o cancellazioni potrebbero essere possibili e verranno comunicati in tempo.





Contatto

Iscrizioni presso l'ufficio del Circondario
Tel. 0474 972800.

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 24 dicembre 2022 fino al 3 gennaio 2023!

BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

-  **Data:** sabato 17 settembre 2022
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
-  **Rientro:** verso le ore 19.30
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori





Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Brunico, tel. 0474 551327

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

Necessario: Tesseramento anno 2022.





GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2ª VITA"

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

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37
-  **Data:** a partire da lunedì 05 settembre 2022, dalle ore 14.30 alle ore 17.00, ogni tre settimane
-  **Referente:** Dr. Anton Huber, psicooncologo
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro quota annuale

SCRIVERE COME TERAPIA






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

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala 4.69
-  **Data:** primo incontro venerdì 30 settembre 2022, altri 6 incontri, dalle ore 8.30 alle ore 11.30
-  **Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)
-  **Quota di partecipazione:** 50 Euro per il secondo semestre





GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

Riscone

-  **Luogo:** piscina Cron4
-  **Data 1:** dal 26 settembre 2022 ogni lunedì (10 lezioni) dalle ore 10.00 alle ore 11.00
-  **Data 2:** dal 29 settembre 2022 ogni giovedì (10 lezioni) dalle ore 15.00 alle ore 16.00
-  **Referente:** SSV Brunico, Sezione nuoto
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Campo Tures





-  **Luogo:** piscina Cascade
-  **Data:** dal 12 ottobre 2022 ogni mercoledì (10 lezioni) dalle ore 10.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** Dagmar Thaler
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

Informazioni più dettagliate verranno fornite al momento dell'iscrizione.

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





LABORATORIO DEL LEGNO

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

-  **Luogo:** laboratorio di Heidi Unterberger a Brunico
-  **Data:** dal 26 settembre 2022, ogni mercoledì, dalle ore 9 alle ore 12 (10 lezioni)
-  **Referente:** Heidi Unterberger
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro + spese materiali
- Numero partecipanti:** massimo 4 partecipanti





LABORATORIO DELL'ARGILLA

Si può provare il lavoro manuale più antico del mondo che coinvolge tutti i sensi. Dare forma all'argilla e costruire un oggetto rilassa e fa trovare la pace interiore.

-  **Luogo:** Casa delle associazioni (ex bocciodromo)
-  **Data:** dal 28 settembre 2022, ogni mercoledì, dalle ore 14 alle ore 17 (10 lezioni)
-  **Referente:** Heidi Unterberger
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro + eventuali spese materiali
- Numero partecipanti:** massimo 4 partecipanti

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

-  **Luogo:** Sezione Yoseikan Budo e fitness, Brunico
-  **Data:** da 29 settembre 2022 ogni giovedì (10 incontri) dalle ore 10.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** SSV Brunico
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

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

GRUPPO DI PITTURA “SCHMETTERLINGE - FARFALLE”

Dipingere - noi dipingiamo per liberare la nostra anima, per poter spiccare il volo sulle ali dei colori e della libertà – non ci sono alti né bassi, dipingiamo e ci lasciamo cadere nel mondo infinito dei colori.

- 📍 **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), Via Vecchia 6
- 📅 **Data:** dal 03 ottobre 2022 ogni lunedì (10 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 17.00
- 👤 **Referente:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro + eventuali spese materiali
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 5 persone

INCONTRI PER LAVORI MANUALI

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

- 📍 **Luogo:** sede di Circondario Bassa Pusteria
- 📅 **Data:** primo incontro 04 ottobre 2022, dalle ore 14.30 alle ore 16.00, ogni due settimane
- 👤 **Referente:** Christine Terzer Unterberger

CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Ci troviamo a passare una serata in compagnia con i piatti tipici del Törggelen e con intrattenimento musicale.

- 📍 **Luogo:** Locanda Irenberg a Falzes
- 📅 **Data:** venerdì 21 ottobre 2022, alle ore 17.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** 15 Euro

OGNI CANDELA UN RICORDO

Le candele fatte a mano in memoria dei cari defunti verranno offerte in cambio di una donazione

- 📍 **Luogo:** Volksbank di Brunico
- 📅 **Data:** 28 ottobre 2022, dalle ore 8.30 alle 13.00

BRICOLAGE PER IL MERCATINO DI NATALE

Prepariamo decorazioni natalizie e artigianato per il nostro Mercatino di Natale a Brunico.

- 📍 **Luogo:** locale della banda musicale di Brunico in Via Galileo Galilei 3
- 📅 **Data:** dal 21 al 24 novembre 2022, dalle ore 8.30

MERCATINO DI NATALE

L'Assistenza Tumori Alto Adige realizzerà anche nell'avvento 2022 delle corone d'avvento per metterle in vendita. Stiamo cercando mani abili e volenterose per questo bel progetto.

Luogo e data: Per ulteriori informazioni, contattare l'ufficio di Circondario al numero 0474 551327.

FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA

- 📍 **Luogo:** ci troviamo alle ore 16.00 presso le Orsoline a Brunico, parco Tschurtschenthaler, per festeggiare insieme l'inizio dell'avvento e in seguito, alle ore 17.30, celebreremo insieme la Santa Messa nella chiesa delle Orsoline accompagnata da Vocalensemble 2000.
- 📅 **Data:** venerdì 16 dicembre 2022

GRIGLIATA

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

- 📍 **Luogo:** Almdorf Haidenberg, Stefansdorf a San Lorenzo
- 📅 **Data:** mercoledì, 15 settembre 2022
- 💶 **Quota di partecipazione:** 15 Euro

UN AIUTO PER L'ANIMA

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

Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psicooncologico negli ospedali – una consulenza psicologica da psicologhe e psicoterapeute appositamente formate. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

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

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

- 📍 **Luogo:** Atelier I.see, Anello Nord, 25, Brunico
- 📅 **Data:** 06 ottobre o 10 novembre o 15 dicembre 2022 dalle ore 8.30-10.00
- 👤 **Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💶 **Quota di partecipazione:** gratuita

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

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

- 📍 **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica

- 📅 **Data:** primo incontro martedì 06 settembre 2022, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
- 👤 **Referenti:** Dr. Hartmann Aichner e Dr. Anton Huber
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro all'anno

Iscrizioni: presso Dr. Anton Huber tel. 0474 581805 o presso Dr. Hartmann Aichner tel. 348 355 86 55 o l'ufficio di Circondario tel. 0474 551327

LINFODRENAGGIO

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

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

INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio dell'Assistenza Tumori di Brunico per un appuntamento, tel. 0474 551327. Il dr. Hartmann Aichner offre regolarmente l'occasione di informarsi (in collaborazione con il Consiglio della comunità degli anziani di Brunico).

INFORMAZIONI GENERALI

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio del Circondario

Contatto

Raggiungibile entro gli orari d'ufficio
tel. 0474 551327 o 345 076 11 37
o E-Mail: unterpustertal@krebshilfe.it

OLTRADIGE-BASSA ATESINA

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

- 📅 **Data:** sabato 17 settembre
- ▶ **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19.00
- 💶 **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Egna, tel. 0471 820466
Importante: Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento. Dopo tale data la quota versata non sarà più restituita.
Necessario: Tesseramento anno 2022.

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

- 📍 **Luogo:** Egna
Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26
- 📅 **Data:** a partire da giovedì 15 settembre 2022 dalle ore 17:00 alle ore 18:00
- 👤 **Referente:** Lorenzo Maito
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 unità

- 📍 **Luogo:** Hotel Masatsch – Caldaro
Sala "Römigberg"
- 📅 **Data:** a partire da mercoledì 14 settembre 2022 dalle ore 17:00 alle ore 18:00
- 👤 **Referente:** Florian Kalser
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 unità

Da portare: abbigliamento comodo ed eventualmente il materassino

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- 📍 **Luogo:** Hotel Masatsch – Caldaro
- 📅 **Data:** dal 5 settembre 2022 dalle ore 16:00 alle 17:00
- 👤 **Referente:** Maria Magdalena Winkler
- 💶 **Quota di partecipazione:** 10 Euro per 10 incontri

Da portare: indumenti da piscina e calzettini - o scarpette antiscivolo
ATTENZIONE: chi vuole partecipare alle attività a Masatsch, deve farsi socio alla Lebenshilfe.

GINNASTICA SOFT (QI GONG)

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

- 📍 **Luogo:** Egna - Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26

- 📅 **Data:** a partire da lunedì 3 ottobre 2022 dalle ore 16:30 alle ore 17:30
- 👤 **Referente:** Maurizio Gottardi
- 💰 **Quota di partecipazione:** gratuito per 8 unità

Da portare: abbigliamento comodo e calze calde

PILATES

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph Pilates.

In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo si rinforzano non solo gli addominali, ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi.

- 📍 **Luogo:** Egna
Lotus Pilates Studio Largo Municipio 27 - 3° piano
- 📅 **Data:** a partire da martedì 4 ottobre 2022 dalle ore 18:30 alle ore 19:30
- 👤 **Referente:** Paravento Urzula Malgorzata
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 8 lezioni max. 6 persone

Da portare: abbigliamento comodo

Per tutti i corsi: iscrizioni, altre info e firma dell'autocertificazione presso l'ufficio di Circondario – tel. 349 766 20 46

PERCORSO KNEIPP

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

- 📍 **Luogo:** percorso Kneipp a Laives – Rio Vallarsa 12
- 📅 **Data:** da stabilire nel mese di settembre (informazioni tramite WhatsApp) ci troviamo alle ore 14.00 direttamente al percorso

UN CAFFÈ CON TE

Sarà un pomeriggio da trascorrere in compagnia, quattro chiacchiere con un caffè o tè, qualche gioco o piccola attività. Venite a trovarci, saremo lieti della vostra presenza.

- 📍 **Luogo:** Centro Don Bosco – Laives
- 📅 **Data:** ogni primo martedì del mese, a partire dal 6 settembre 2022 dalle ore 15:00 alle ore 18:00

CASTAGNATA

Incontro degli ammalati e dei loro familiari.

- 📍 **Luogo:** Agriturismo Weingut Gruber a Cortaccia – Breitbach 1
- 📅 **Data:** giovedì 20 ottobre alle ore 12:00
- 💰 **Quota di partecipazione:** soci ordinari 20 Euro, soci accompagnatori 30 Euro

Prenotazioni: entro giovedì 13 ottobre

FESTA DI NATALE

- 📍 **Luogo:** "Bürgerhaus" Via Mindelheim 16 - Termeno
- 📅 **Data:** sabato 3 dicembre 2022 ore 12:00
- 💰 **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 Euro, soci accompagnatori 25 Euro

Prenotazioni: entro venerdì 25 novembre

Per i pranzi: iscrizioni ed altre info presso l'ufficio di Circondario tel. 349 766 20 46

SERATE INFORMATIVE

- 📍 **Luogo:** sala U.D.A.E. Largo Municipio 26 - Egna
- 📅 **Data:** martedì 25 ottobre ore 20:00
- 👤 **Referente:** Dr. Massimo Bernardo
- 💰 **Quota di partecipazione:** Ingresso libero

Tema: "Il testamento biologico" (in lingua italiana)

- 📍 **Luogo:** Caldaro
- 📅 **Data:** in autunno
- 👤 **Referente:** D.ssa Katrin Gapp
- 💰 **Quota di partecipazione:** Ingresso libero (informazioni tramite WhatsApp)

Tema: "Il testamento biologico" (in lingua tedesca)

CANDELE PER OGNI ANTI

Presso l'ufficio di Circondario a Egna a partire del mese di ottobre ci sono in esposizione e possono essere cedute in cambio di un'offerta candele decorate per le tombe dei nostri cari.

SOLIDARIETÀ NELL'AVVENTO





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

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

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

Programma di laboratorio di make-up gratuito dedicato a donne di tutte le età, che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio- e/o radioterapiche. Un'esperienza importante che offre

alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** Dermokapil, Via Visitazione 2, Bolzano – Tel. 0471 266329
-  **Data:** una volta al mese, su appuntamento
-  **Referente:** Heinrich Strimmer
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

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

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




Prenotazioni: Centro senologico di Bolzano
tel. 0471 908950 dal lun. al ven., dalle ore 9 alle ore 12

DIAGNOSI TUMORALE: „NIENTE È COME PRIMA“

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

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

Vi invitiamo a riflettere insieme a noi su queste e altre domande. Gruppo-target: Questa proposta si rivolge in particolare alle donne e agli uomini che hanno appena concluso o stanno per concludere le cure.

-  **Luogo:** Via dei Vanga 20, Bolzano
-  **Data:** il primo incontro si svolgerà di martedì, cominciando a settembre dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Ci troviamo una volta al mese e i prossimi incontri verranno concordati insieme.
-  **Referente:** Dott.ssa Regina Bogner - consulente psico-oncologica, pedagoga, supervisore
Dott.ssa Monika Kiem, psicologa

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

LINFODRENAGGIO

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

TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

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

Prenotazioni e informazioni presso l'ufficio di Circondario
Egna, Largo Cesare Battisti 6, Tel. 349 766 20 46
e-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

INFORMAZIONI GENERALI

I posti disponibili per le varie manifestazioni e corsi sono limitati causa COVID-19. Alla prenotazione verranno date informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati secondo l'anno di malattia. Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o eventi va versata al momento dell'iscrizione.

Contatto

Tel. 0471 820466 / 349 7662046
e-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Orario d'apertura





A luglio ed agosto l'ufficio del Circondario sarà aperto di lunedì dalle ore 14 alle ore 18, gli altri giorni dalle ore 08 alle ore 13.

Importante: Corsi e manifestazioni potranno essere annullati, anche all'ultimo momento, qualora le disposizioni sanitarie non consentano il loro svolgimento. Nel caso in cui non possiate partecipare Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

L'ufficio sarà chiuso per ferie dal 08.08. al 12.08., dal 13.09. al 20.09., dal 31.10. al 02.11., il 1° dicembre, il 9 dicembre e dal 27.12. al 03.01.2023.

VAL VENOSTA

GITA PROVINCIALE SOCIALE A VERONA

-  **Data:** sabato 17 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
-  **Rientro:** verso le ore 19.30
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori





Iscrizioni: presso la segreteria dell'Ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 621721

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

Necessario: Tesseramento anno 2022.

UNA SCHIENA IN SALUTE

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

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
-  **Data:** da lunedì 10 ottobre dalle ore 18.15 alle ore 19.15
-  **Referente:** Devid Trenkwalder
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

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






Da portare: indumenti da ginnastica e tappetino per chi ce l'ha

Iscrizioni: presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 621721

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

Malles






-  **Luogo:** piscina di Malles
-  **Data:** mercoledì, da 12 ottobre (10 volte) dalle ore 15.15 alle ore 16.15
-  **Istruttore:** Waltraud Lunger
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** minimo 10 persone

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

Da portare: indumenti da piscina, scarpette in gomma

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 621721

Silandro





-  **Luogo:** piscina della "Lebenshilfe" a Silandro
-  **Data:** informazioni presso l'ufficio di Circondario
-  **Referente:** Waltraud Lunger
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** max. 8 persone

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

Da portare: indumenti da piscina, scarpette in gomma




Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 621721

IN FORMA CON SIMONE

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
-  **Data:** giovedì, 13 ottobre, dalle ore 17.30 alle ore 18.30
-  **Referente:** Simone Spechtenhauser
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

CASTAGNATA





Quando all'inizio di ottobre l'autunno dipinge tutta la campagna in colori variopinti, è arrivato il tempo per la tradizionale castagnata in compagnia di persone care.

-  **Luogo:** Bierkeller - Laces
-  **Data:** Sabato 22 ottobre alle ore 12.30
-  **Quota di partecipazione:** 20 Euro

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 621721

FESTA NATALIZIA

L'Avvento risveglia dolci ricordi, prendiamoci un po' di tempo per goder insieme dei silenzi e della pace di questo periodo.

-  **Luogo:** Silandro
-  **Data:** sabato 10 dicembre alle ore 11.00
-  **Partenza:** Messa Natalizia nella chiesa parrocchiale di Silandro, seguito dal pranzo sociale presso l'albergo Rosenwirt
-  **Quota di partecipazione:** 20 Euro

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 621721 (entro il 5 dicembre)

MERCATINO DI NATALE A SILANDRO

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

-  **Luogo:** Silandro

PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI



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

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

UN LUOGO PER SOFFERMARSI

- UNA SOSPENSIONE PER L'ANIMA


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

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

INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO

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

 **Luogo:** ufficio del Circondario di Silandro

 **Data:** il primo mercoledì di ogni mese alle ore 15.00

Prenotazione ed informazioni: presso l'ufficio del Circondario di Silandro

TESTAMENTO BIOLOGICO:

Quando si parla di testamento biologico si affrontano questioni molto delicate e personali. Consulenza con il dott. Hermann Zingerle a Silandro e a Malles. Per un appuntamento telefonare al 0473 621721.

LINFODRENAGGIO

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

Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. La terapeuta Ingeborg Nollet offre questo servizio negli ambulatori di Silandro, Laces e Prato allo Stelvio. Le prenotazioni si accettano nell'ufficio a Silandro, tel. 0473 621721

Orario di terapia:

Ambulatorio Silandro: lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Ambulatorio Laces: giovedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

Prenotazione ed informazioni: presso l'ufficio del Circondario di Merano, tel. 0473 44 57 57.

NUOVO! SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto "Fahrtendienst" in collaborazione con l'Associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" è attivo anche nel nostro circondario. Le socie e i soci che NON vengono accompagnate/i dalla Croce Rossa o dalla Croce Bianca per cure chemioterapiche, radioterapiche ecc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria del circondario. Ulteriori informazioni presso la segreteria del Circondario: Tel. 0473 621 721

INFORMAZIONI GENERALI

Informazioni e iscrizioni

Restiamo a vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio di Circondario. Le iscrizioni rilasciate alla segreteria telefonica non verranno considerate.

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

Contatto

Tel. 0473 62 17 21

vinschgau@krebshilfe.it

Orario d'apertura

Lunedì dalle 09.00 alle 12.00

Martedì e Giovedì dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Quota associativa 2023

La quota associativa per l'anno 2023 è pari a 10 Euro. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. A tutti i nostri sostenitori un sentito grazie di cuore!

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 24 dicembre 2022 al 5 gennaio 2023.

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

Gita sociale provinciale

17/09/2022



Foto: max berliner / Pixabay

Cari soci,

quest'anno la gita sociale ci porterà a Verona dove sabato 17 settembre parteciperemo alla Santa Messa nel Santuario della Madonna di Lourdes. Per il pranzo sociale ci recheremo poi in una località vicina a Verona e nel pomeriggio ci fermeremo a visitare Valeggio sul Mincio.

Prenotazioni: entro venerdì 09 settembre presso le proprie sedi di Circondario

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

Orario e luogo di partenza: dei rispettivi autobus vi sarà comunicato dopo la Vostra prenotazione

Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di Circondario entro il 09 settembre. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima della gita, dopodiché la quota non sarà più restituita!

Quota di partecipazione per:
soci ordinari è di € 20,00
eventuali accompagnatori € 25,00

Programma

ore 10.00
arrivo a Verona

ore 10.30
Santa Messa nel Santuario della
Madonna di Lourdes

ore 13.00
pranzo sociale

fino alle 16.00
passeggiata a Valeggio sul Mincio

dalle 17.00
rientro

CONTATTI

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

Ambulatorio Dobbiaco

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

Ambulatorio Monguelfo Tesido

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

Stare bene nella pelle

L'APEO combatte inestetismi e disturbi cutanei dovuti alla terapia oncologica
Progetto Pilota nel circondario Bolzano Salto Sciliar con estetista certificata



L'ha letto nella Chance e per Anna Maria è stata come una luce di speranza. L'annuncio era quello di un progetto pilota avviato nel circondario di Bolzano: un trattamento cosmetico specifico per persone in terapia antitumorale e alle prese con effetti collaterali dovuti alla tossicità cutanea dei prodotti presenti su mani e piedi. Parliamo di disagi talvolta talmente gravi da costringere i pazienti ad interrompere la terapia. Ora però c'è un protocollo certificato sviluppato dall'Associazione Professionale Estetica Oncologica APEO in collaborazione con l'Istituto Europeo Oncologico di Milano. APEO promuove specifiche formazioni per estetiste diplomate presso il Policlinico di Milano. Olga Manko è una di loro e a gennaio ha iniziato a Bolzano con i primi trattamenti.

Aнна Maria è una delle sue prime pazienti. È alla quinta seduta. Il suo problema, come del resto il problema di tutte le altre pazienti che hanno preso al volo l'occasione offerta da questo progetto, non era soltanto di natura estetica - anche se già solo un problema estetico può pesare

sull'equilibrio solitamente precario di una persona in terapia antitumorale! - c'è infatti qualcosa di più profondo e invalidante che tocca la capacità relazionale, la possibilità di interagire con gli altri. Quando si tratta di comunicare le mani, in un modo o nell'altro, sono sempre in primo piano. E le mani

di un malato in terapia possono essere un calvario: unghie scurite che si distaccano dal letto ungueale, lesioni cutanee, infiammazioni, segni di radiodermatite, dolori talmente forti da compromettere l'uso degli arti. Il discorso infatti vale anche per i piedi. Anche qui il problema di unghie e pelle non

>

è un semplice "fastidio" di natura estetica ma qualcosa che può impedire l'uso delle scarpe. Effetti collaterali importanti che, in caso di abbandono della terapia, possono metterne a rischio tutto il successo.

Anna Maria ha sentito sin dalla prima seduta i benefici di questo specifico protocollo che consiste in un taglio particolare delle unghie seguito da massaggi e da un particolare utilizzo di determinati prodotti emollienti, lenitivi e nutrienti. Primo risultato: quest'estate potrà tornare a rimettere i sandali. Ha finito le sue terapie nel gennaio 2019. Diciannove anni dopo la prima diagnosi si era presentato infatti un secondo tumore al seno.

Per il trattamento onco-estetico che dura un'ora, il piccolo ambulatorio del circondario che di solito serve per il linfodrenaggio, si trasforma in studio estetico con il lettino trasformato in banco per manicure e pedicure. Olga inizia con un accurato taglio delle unghie. Per rispettare la crescita e il rinnovo biologico di unghie e pelle, gli appuntamenti si svolgono con un intervallo minimo di 2 settimane e mezzo.

La risposta delle donne del circondario (gli uomini non si sono ancora fatti avanti, anche se questo tipo di trattamento si rivolgerebbe anche a loro!) ha superato le aspettative e l'estetista APEO Olga ha dovuto aumentare il suo monte ore. Il progetto pilota prevede un numero di sei sedute gratuite per socio. "Dopo - spiega la presidente del circondario, Claudia Bertagnolli - valuteremo come continuare e se eventualmente proporre anche dei trattamenti della pelle del viso". Il progetto dovrebbe poi essere anche portato negli altri circondari. "Il problema sarà trovare delle estetiste APEO disposte a lavorare in Alto Adige", sottolinea Claudia Bertagnolli.

Olga Manko è una persona che emana non soltanto dolcezza e disponibilità ma anche determinatezza e competenza. Si è iscritta al corso APEO perché convinta di poter aiutare delle persone in difficoltà e poter contribuire ad aumentare la loro qualità di vita. Quanto a lei, riesce ad adattarsi con grande sensibilità alla persona che si trova davanti. C'è chi, trattamento a parte, sente anche il bisogno di parlare. Le situazioni sono molto diverse: si va dal semplice small-talk fino a parlare di problemi più intimi, delle paure e dell'insicurezza che comporta la condizione di malato oncologico. Olga rispetta l'atteggiamento di



Unghie di color marrone che si staccano, infiammazioni, segni di radiodermatite...

Gli effetti collaterali delle moderne terapie antitumorali sono molto di più di un semplice fastidio di natura estetica

ognuna delle sue pazienti, è disponibile a confrontarsi come anche a tacere, sempre in un clima disteso comunque, rispettando il desiderio di chi si rivolge a lei.

In collaborazione con l'Istituto Europeo di Oncologia, APEO tra il 2016 e 2017 ha condotto uno studio clinico su 170 pazienti con carcinoma mammario. Cento di loro hanno ricevuto un trattamento secondo i protocolli APEO, le altre 70 non hanno ricevuto alcun trattamento, continuando ad utilizzare i prodotti cosmetici abituali. Dopo solo 28 giorni le 100 pazienti in trattamento APEO evidenziavano un notevole miglioramento dei sintomi mentre il gruppo di controllo, al contrario, evidenziava un peggioramento. Il protocollo APEO mira a migliorare la così detta SRQoL, Skin-related Quality of Life. Gli effetti negativi delle terapie oncologiche aumentano lo stress, l'au-

toisolamento sociale, i disturbi dell'umore con il conseguente rischio di interruzione della terapia oncologica. Per questo motivo, la prevenzione e la gestione delle reazioni cutanee stanno acquisendo una rilevanza sempre maggiore nell'ottica di promuovere l'aderenza alla terapia, nonché il benessere delle persone.

Alla fine della sua ora, Anna Maria non si sente soltanto molto bene nella sua pelle (delle mani e dei piedi), ma anche molto rilassata. Ha quasi terminato il suo ciclo di trattamento nell'ambito del progetto pilota del circondario, ma già sa che tornerà da Olga anche dopo. ●

"È quello che voglio fare"

Olga Manko estetista certificata APEO



In realtà, i suoi progetti di vita andavano in un'altra direzione. Nel suo paese d'origine, l'Ucraina, Olga Manko ha studiato lingue e lavorato come giornalista. Vive in Italia da 12 anni e, dopo essersi formata come estetista, è entrata più volte in contatto con donne disperate, che non sopportavano più il dolore alle mani e ai piedi e che lei, come "normale" estetista, non poteva aiutare. Dal 24 febbraio 2022, giorno dell'attacco all'Ucraina, il suo lavoro non è solo una passione e una scelta di vita, ma anche una forma di aiuto e un sostegno...

Da quanto tempo vive in Italia?

Olga Manko: Da dodici anni. Sono un'estetista qualificata e ho lavorato come tale fino al 2014. La situazione difficile delle mie clienti malate di tumore è una cosa che mi ha tormentato da molto tempo e quando ho sentito parlare di APEO, un protocollo sviluppato in collaborazione con un centro di eccellenza come l'Istituto Europeo dei Tumori, all'epoca ancora sotto la guida del Professor Umberto Veronesi, mi sono subito detta: voglio farlo.

Una formazione che non è solo di facciata...

Olga Manko: No. Sono 120 ore. Inoltre, molti esercizi pratici. Metà anno, un periodo molto intenso. In quel periodo ho lasciato il mio lavoro per potermi dedicare completamente al corso. E dopo aver com-

pletato il ciclo di formazione siamo obbligati a partecipare a un ulteriore evento di aggiornamento almeno una volta all'anno. Questa procedura, sviluppata in collaborazione con oncologi, psicologi, dermatologi e molti altri specialisti, è una parte molto importante del corso.

Al momento lei è l'unica estetista certificata APEO in Alto Adige. Quante ce ne sono in Italia?

Olga Manko: Circa 500, che lavorano in più di trenta ospedali.

Il progetto pilota di Bolzano, iniziato in autunno, sta per concludersi. Finora lei ha avuto a che fare solo con pazienti che già soffrivano di effetti collaterali. Alcune di loro anche anni dopo aver terminato la terapia.

Olga Manko: È vero. E al momento sto trattando solo i piedi e le mani ma il trattamento APEO è pensato anche per la pelle del viso, che può essere altrettanto colpita. La cosa migliore sarebbe iniziare il trattamento APEO il prima possibile, cioè in modo preventivo, all'inizio della terapia, prima ancora che si manifestino effetti collaterali e danni alla pelle. Presso l'Istituto Europeo dei Tumori di Milano i pazienti, uomini e donne, vengono trattati da estetiste APEO mentre sono ancora ricoverati. Il problema per molti è che nella propria città non viene offerto nulla di paragonabile.

Il concetto APEO consiste in trattamenti specifici, taglio delle unghie, peeling, linfodrenaggio, massaggi, ecc. ma anche nell'uso di alcuni prodotti?

Olga Manko: Sì. Verifico sempre con una nuova paziente quali sono i cosmetici e le

creme che utilizza, quali sostanze contengono. A volte possono continuare a usarli se ho potuto verificare che ci sono solo sostanze molto specifiche, naturali e delicate.

Programmate i trattamenti a intervalli di 2 - 3 settimane?

Olga Manko: Sì, devo adattarmi al ritmo della pelle e delle unghie. Ma i miei clienti ricevono anche, diciamo così, dei compiti a casa: massaggiarsi ogni giorno con determinati prodotti, fare impacchi, tenermi informata. Hanno la mia e-mail, il mio numero di telefono e possono raggiungermi in qualsiasi momento, anche tramite WhatsApp.

I pazienti soffrono molto a causa degli effetti collaterali della terapia?

Olga Manko: Soffrono molto, certo. E non ha nulla a che vedere con una semplice questione estetica. La nostra pelle, il nostro viso, le nostre mani sono una sorta di biglietto da visita. Le alterazioni prodotte dalle terapie generano profonda insicurezza e inducono molte persone a ritirarsi in se stesse ancor più di quanto già non facciano. Sono situazioni che toccano l'autostima, la

psiche, e che di conseguenza influiscono anche sul processo di guarigione. Inoltre i problemi alle unghie possono rendere completamente inutilizzabili mani e piedi e si tratta di situazioni estremamente dolorose. Non sono pochi i pazienti che devono sospendere una terapia di per sé promettente a causa dell'insorgenza di forti effetti collaterali. Con il trattamento APEO è possibile prevenire e risolvere questo problema. È sempre una gioia incredibile per me vedere come i pazienti tornino a sorridere durante il trattamento e già dopo la prima seduta. Ho una paziente che ha rischiato di perdere tutte le unghie della mano e che quest'anno ha potuto di nuovo preparare i biscotti di Natale con i suoi nipotini. Un'altra può finalmente tornare a sciare, la sua grande passione, e una paziente di 70 anni ha realizzato il suo più grande desiderio: poter indossare i sandali il giorno del suo compleanno. Tutto questo è qualità della vita e favorisce la guarigione in generale.

Quanti pazienti ha curato finora a Bolzano?

Olga Manko: In totale sono 15. La malattia cambia le persone. Sono tutte donne molto forti e positive. Ricordo che all'inizio

del mio lavoro per l'APEO temevo che il contatto costante con i malati potesse appesantirmi troppo. Ma al contrario, la gioia e la soddisfazione di questo lavoro hanno superato tutte le mie aspettative! E poter aiutare concretamente le persone ogni giorno è qualcosa di meraviglioso! Non è come il normale lavoro di un'estetista, non si tratta di spianare le rughe, in un certo senso posso restituire a queste persone una vita "normale".

Lei è ucraina. Posso immaginare che sia angosciata da quanto sta accadendo nel suo Paese.

Olga Manko: È terribile, incredibile. La prima settimana non riuscivo a lavorare e mi tremavano le mani ma poi mi sono ripresa. Il mio lavoro non è un trattamento estetico che si può rimandare, non posso cancellare gli appuntamenti perché non mi sento bene. E devo dire che le mie "signore" mi aiutano molto a sopportare questa pressione e a non disperare. Si preoccupano in modo commovente per me. Ho potuto portare mia madre in Italia, mentre mio padre, mio fratello e mio cugino che sono medici ovviamente sono rimasti là. E spero... ●

IL 5 PER MILLE all'ATAA

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

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

Cosa fare?

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

Codice Fiscale dell'Assistenza

Tumori Alto Adige: 9400 4360 213

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

La destinazione sul CU:

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

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

Grazie!

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

Vi ringraziamo di cuore!

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

Tagliare qui

Dove le parole falliscono, le immagini aiutano

Arteterapia con Patrizia Trafojer a Merano



Foto: Othmar Seifhauser

Il lavoro artistico è come uno specchio magico, non riflette la propria immagine ma ciò che in quel momento occupa il nostro intimo, l'interiorità più profonda. Una volta la settimana alcune donne di Merano prendono in mano questo specchio. In due date diverse, martedì sera e mercoledì mattina, la terapeuta e pedagoga teatrale Patrizia Trafojer propone infatti altrettante sessioni di arteterapia.

La sala grande della sede del circondario di Merano si trasforma due volte la settimana in uno studio aperto. Pittura, scultura, collage, argilla, grafica, legno, tessuti... a libera scelta o quasi. All'inizio Patrizia Trafojer introduce i suoi clienti, come chiama i partecipanti, alla pittura. Acquerello, cera, pastelli a olio, matite o pennelli. Ovunque la forza dei colori e l'energia che emana dagli strumenti utilizzati: pennello, matita, pastello a cera. Qui non conta solo il tratto della mano, ma anche la pressione

esercitata. Dopo la pittura viene il collage, il lavoro tridimensionale. "Questo permette a me e a chi crea l'opera di entrare in una dimensione spaziale. Dal "come" l'opera si colloca nello spazio, si possono capire molte cose. La tridimensionalità apre nuovi orizzonti, attiva il processo di percezione. Di se stessi, dell'ambiente, delle emozioni", spiega Patrizia Trafojer.

All'inizio le sue clienti sono incoraggiate a sperimentare. Colori, forme, materiali.

Creare liberamente. Patrizia Trafojer accompagna questo processo senza intervenire. Guarda, riconosce. "Nel processo successivo, poi, mi inserisco e indirizzo la scelta dei materiali, promuovo la percezione positiva della persona interessata. Il lavoro viene solitamente discusso tra il cliente e l'arteterapeuta, raramente nel gruppo. Ogni donna (come spesso accade, non ci sono uomini iscritti a questo corso) ha anche la possibilità di contattare Patrizia Trafojer in privato via e-mail, videochiamata o Whatsapp.

>



I lavori eseguiti durante le sedute di arteterapia aiutano a fissare un momento.



Patrizia Trafojer

È consigliabile far passare una settimana tra un incontro e l'altro. "Perché le cose si sedimentano serve tempo. Molti lavori non vengono completati in un'unica sessione, ma nel corso di tre, quattro o più incontri". La maggior parte dei lavori rimane nei locali dell'Assistenza Tumori, ben nascosta negli armadi previsti per l'arteterapia. A volte, però, Patrizia Trafojer decide consapevolmente di far portare a casa un'opera perché la persona interessata possa continuare a lavorarci.

Theresia sta frequentando il corso da due anni ma solo dopo un anno c'è stato il primo contatto diretto, in presenza, con Patrizia. A causa delle restrizioni dovute alla pandemia, il corso si è svolto infatti su Zoom. "Cosa hai in casa?", mi ha chiesto Patrizia la prima volta. Pastelli a olio, sabbia, matite, pietre, legno...?". All'inizio, ricorda Theresia, il contatto con i colori aveva su di lei lo stesso effetto del contatto con le persone. Paura, paura di non avere tutto sotto controllo. "Ho capito che dovevo lasciarmi andare. I colori e me stessa". La tecnica del collage, invece, le ha aperto letteralmente la possibilità di "coprire" delle cose. Di concludere qualcosa. "Non lo tocco più - e non mi tocca più!". Spazio per qualcosa di nuovo.

Marion lavora con i pastelli a olio. Si può letteralmente vedere lo sforzo fisico con cui guida il gesso quasi con violenza sulla carta. Una prova di forza. Fin da piccola ha visto nei colori un modo per esprimere se stessa. In realtà, avrebbe voluto frequentare la scuola d'arte ma è stata convinta a non farlo: se imbocchi quella strada non andrai lontano, dicevano! L'arteterapia le ha dimostrato che i colori sono molto di più che "solo" pittura. È da sempre attratta da un

colore in particolare. In ogni tecnica. Rosso. "Il rosso ha per me una duplice valenza: da una parte trasmettere sentimenti, acquisire energia, trarre forza, dall'altra lo vedo associato alla rabbia, alla passione e alla sessualità". Marion continua a lavorare con evidente pressione. La pressione si scarica sul foglio di carta e le scivola via. "Dopo mi sento meglio. Il lavoro artistico mi aiuta a liberarmi".

Patrizia, che accompagna il lavoro di Marion, spiega che la grande forza dell'arteterapia è che le opere che ne derivano fissano un momento, sono il segno tangibile di una particolare situazione. "Se si prendono in mano e si guardano in successione in un periodo più lungo, si può vederne lo sviluppo". Le opere di Marion parlano di un tunnel, di diversi aspetti in divenire. "Il lavoro non deve sempre essere sostenuto verbalmente", sottolinea l'arteterapeuta. "L'importante è che la cliente possa riconoscere e contestualizzare ciò che ha prodotto. È importante che la persona esca da un atteggiamento passivo e passi all'azione attiva". Patrizia dà anche degli stimoli: togli questo colore, continua a lavorare con questo colore e via dicendo.

Sulle pareti della stanza sono appesi dei quadri che vengono cambiati di continuo. Patrizia Trafojer le chiama "tracce". "Sono un invito all'auto-riflessione. Lavoriamo su grandi dimensioni, iniziamo in grande per liberare grandi emozioni. Poi, nel processo successivo, possiamo ridurre, affinare".

Una volta un'allieva le ha detto: "La cosa peggiore per me in relazione alla mia malattia era che chi mi stava intorno, non vedeva più me, ma solo la malattia. Ma

io continuo ad avere desideri, sentimenti, sogni... Questo è stato l'impulso che mi ha portato all'arteterapia". Lo studio aperto diventa uno specchio della società in miniatura: ognuno per sé, ma anche insieme.

La malattia di **Martina** risale a vent'anni fa, allora cercava aiuto in un gruppo di auto-aiuto e dipingeva anche lì. Le piaceva, ma era sempre troppo impegnata. Lavoro, casa. Non c'era mai tempo per se stessa. Ora è in pensione e in questa nuova situazione è nata l'esigenza di prendersi finalmente del tempo, di esprimersi. Ha iniziato con l'argilla, poi è passata al collage. Lei stessa è rimasta sorpresa dalla varietà delle sue opere. Astratto, natura morta, persone. "Sono aperta, non ho rigidità, e ora posso (finalmente) esprimerlo. C'è qualcosa in me che devo far uscire". Una cosa positiva o negativa? Positiva, dice lei. "Un forte desiderio di rompere l'ordine, di creare un ordine tutto mio, con i colori, le forme. Le cose che hanno una struttura fissa - spiega Martina, - mi attraggono. Per poterle aprire, per smontarle". Nell'arteterapia vive il lusso della sua nuova situazione di vita. Fare qualcosa senza uno scopo, senza essere orientata alla prestazione, fare qualcosa semplicemente perché sente che ne vale la pena. Semplicemente perché ne ha voglia.

Patrizia Trafojer si considera allo stesso tempo una conservatrice, una protettrice e una stimolatrice. A seconda di ciò che serve. "Metto a disposizione questo spazio e lo proteggerò, così come tutto ciò che avviene qui. E ciò che viene creato qui, ogni singola opera - sottolinea l'arteterapeuta - viene conservato nell'armadio. Niente viene lasciato per strada." ●

Il grande cuore degli appassionati di volo dell'Alta Val Pusteria

Eventi di beneficenza e dieci anni di impegno nella raccolta di tappi di plastica

All'inizio c'era il tappo, o meglio i tappi. Che siano bianchi, blu, neri o rossi, più grandi o più piccoli, che provengano da bottiglie di plastica, vasetti di yogurt, confezioni di latte, tubetti... l'importante è che non finiscano nella spazzatura perché possono fare del bene. Da dieci anni il fan club delle Frecce Tricolori di Dobbiaco e con esso il circondario dell'Alta Val Pusteria dell'ATAA, raccolgono infatti tappi di plastica di ogni tipo per una buona causa, anzi due: il Centro Oncologico di Aviano e la salvaguardia dell'ambiente.



Perché Aviano? Perché qui hanno la propria base anche le famose Frecce Tricolori, la squadriglia acrobatica dell'Aeronautica Militare Italiana. A Dobbiaco i fedelissimi di questi temerari piloti hanno fondato da tempo un fan club, il cui presidente è Rudi Krautgasser. E se il club - al di là dell'entusiasmo per le imprese di volo dei piloti degli aerei militari - può impegnarsi anche per una buona causa, i soci sono felici.

Gli appassionati di acrobazia aerea di Dobbiaco collaborano da molti anni con l'Assistenza Tumori e non solo nel contesto della campagna di raccolta dei tappi. Organizzano eventi sportivi, in inverno anche gare di sci per i piloti, ogni volta sotto forma di evento di beneficenza. "Non sosteniamo solo il Centro Oncologico di Aviano o, in modo molto specifico, l'ATAA Alta Val Pusteria, ma anche le famiglie che si trovano in una situazione di emergenza, i malati o anche le zone terremotate, spiega Krautgasser.

Il 1° maggio si è svolta a Dobbiaco una manifestazione mirata proprio alla raccolta dei tappi e costruita attorno a un camion con una grande bottiglia di plastica che veniva via via riempita con i tappi raccolti.

Gli abitanti della Val Pusteria sono raccoglitori particolarmente diligenti, riferisce Rudi Krautgasser: nel solo 2015 sono stati raccolti più di 6000 kg di tappi in soli sei mesi.

I tappi sono fatti di una plastica più pregiata di quella delle bottiglie. Vengono consegnati ad un'azienda speciale che ne ricava balle di plastica, che a loro volta vengono ulteriormente lavorate dall'industria. Il ricavato è destinato al Centro Oncologico altamente specializzato di Aviano.

Nel frattempo anche altri circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige hanno aderito alla campagna di raccolta. I tappi possono essere consegnati presso qualsiasi ufficio di sede o direttamente in Alta Val Pusteria. Rudi Krautgasser guarda già all'anno 2025, quando il camion con la sua grande bottiglia di plastica e i tanti tappi viaggerà fino a Piazza San Pietro a Roma, dove Papa Francesco concederà un'udienza.

Il fan club pusterese delle Frecce Tricolori conta quasi 800 soci di tutte le età. Vengono organizzati pullman per seguire le varie esibizioni aeree dei piloti acrobatici con la loro tipica coda di vapore acqueo con i colori della bandiera nazionale italiana.

Per entrare nella squadriglia acrobatica i piloti devono avere almeno mille ore di volo e possono restare per un massimo di cinque-sei anni con l'eccezione del comandante, che può restare per un massimo di dieci. I militari si esercitano nei loro numeri acrobatici tre volte al giorno. Negli ultimi 15 anni, il Fan Club Val Pusteria è riuscito a raccogliere un totale di 150.000 euro di donazioni, molti dei quali a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

La collaborazione con il circondario della Val Pusteria è nata anche perché molti pazienti oncologici della Val Pusteria andavano a curarsi al Centro Oncologico di Aviano, ricorda la presidente dell'Alta Val Pusteria e presidente provinciale, Ida Schacher. "Anche se non ne beneficiamo più direttamente perché ora abbiamo centri di eccellenza in Alto Adige, questa campagna è molto importante per noi - sottolinea Ida Schacher - perché riusciamo a coniugare solidarietà e tutela dell'ambiente". Molte donne passano all'ufficio di sede e consegnano borse piene di tappi. "Se tutti gli altri circondari si uniranno alla raccolta, sarà una grande soddisfazione per noi e per il Club Frecce Tricolori". ●

La forza terapeutica delle parole

L'assistenza spirituale contribuisce al processo di guarigione

Qualcuno bussa dolcemente alla porta. "Posso entrare?" chiede una voce gentile. È l'assistente spirituale dell'ospedale. Sono persone con una formazione teologica ma non si tratta necessariamente di sacerdoti. Anche se l'Assistenza spirituale in Alto Adige ha un orientamento prettamente cristiano-cattolico, è aperta all'incontro con tutte le persone, indipendentemente dalla loro fede e visione del mondo. Gli/le assistenti spirituali cercano di essere presenti, di ascoltare e comprendere le domande e i bisogni dei pazienti, di dare sostegno, aiuto e consolazione anche dal punto di vista religioso - spirituale. Condividono momenti di disperazione e dolore come anche di gioia. L'attività dell'ATAA, soprattutto negli uffici delle diverse sedi, si avvicina per molti versi a quella dell'assistenza spirituale.



Foto: iStock.com

Insieme a tutti gli altri servizi ospedalieri, l'assistenza spirituale contribuisce al processo di guarigione. Al centro pone la persona nel suo complesso: la situazione che vive in quel preciso momento, la sua storia personale, le sue esperienze, il suo dolore, il lutto e la compassione, ma anche la sua vitalità, le sue speranze e i suoi desideri.

Christine Leiter in estate ha detto addio al suo ufficio di sede dell'ATAA a Dobbiaco per andare a lavorare all'ospedale di Brunico come assistente spirituale. Per otto anni e mezzo, due giorni la settimana, si è occupata dell'ufficio del circondario di Dobbiaco rispondendo al telefono e gestendo anche molti primi contatti. Il tutto senza mai smettere di inseguire il suo sogno di sempre: studiare teologia.

Capire quanto Christine Leiter sia empatica è facile, basta sentirla rispondere al telefono. È gentile, riservata, la sua voce dolce. Non le piace affatto stare sotto i ri-

flettori. Quando ha intrapreso l'avventura di studiare teologia allo Studio Teologico Accademico di Bressanone, non sapeva se ce l'avrebbe fatta. Il carico di lavoro era pesante e lei era già impegnata due giorni la settimana. Andare a Bressanone tre volte la settimana è stato poi altrettanto impegnativo che imparare il latino, il greco e l'ebraico. Christine è riuscita a gestire entrambe le cose: una gestione ottimale del tempo e la capacità di concentrarsi sugli studi con la preparazione di 90 esami in 5 anni.

Fin da piccola i temi legati alla sfera della morte l'hanno preoccupata e affascinata. "Dopo aver passato la maturità, nel 1985, mi sarebbe piaciuto studiare religione comparata" dice. La sua vita però ha preso una strada diversa: un lavoro, un matrimonio e due figli. Ma il sogno è rimasto. È stato solo quando i due figli sono andati a studiare a Vienna e a Innsbruck che Christine lo ha ripescato cominciando a dargli forma e sostanza.

Ha completato gli studi nel 2019 nei tempi previsti. Passo dopo passo. Oggi ha 56 anni e non vede l'ora di intraprendere un nuovo cammino. "Quello che facciamo qui alla sede dell'Assistenza Tumori è anche una cura pastorale", dice Christine Leiter. "Diamo molti aiuti concreti, ma soprattutto parliamo molto con le persone colpite dalla malattia, interagiamo con loro, rispondiamo alle loro esigenze e preoccupazioni". E le conversazioni, ne è convinta, "sono importanti quanto tutto ciò che l'associazione fa per le persone colpite".

In questo senso, gli anni trascorsi dal febbraio 2014 nella segreteria di Dobbiaco sono stati preziosi anni di apprendistato che l'hanno preparata al suo nuovo lavoro da assistente spirituale. "All'ATAA ho imparato cosa significhi accompagnare le persone, esserci per loro". La Presidente del circondario Ida Schacher non è affatto contenta di perderla, ma lei e tutto il Consiglio le augurano il meglio per il suo nuovo percorso. Di lavoro e di vita. ●

Christine Leiter



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Una Rosa per la Vita

Grazie alle volontarie e ai volontari, abbiamo finalmente potuto ripristinare la nostra preziosa iniziativa: Una rosa per la vita.



Messaggi che scaldano il cuore

... sulla scrivania all'improvviso una bella orchidea ...
Da una paziente, mamma: "In un momento difficile della nostra vita, grazie alla Krebshilfe".

Cara signora Bertagnolli è stata una meravigliosa celebrazione della Prima Comunione di mio nipote. Sono così felice di aver potuto essere lì con tutti i miei. Anche lei, carissima signora Bertagnolli e l'Assistenza Tumori Alto Adige avete reso possibile questo. Vorrei ringraziarvi per tutto il vostro sostegno e aiuto. Con affetto. (messaggio WhatsApp)

Inizia la giornata
con il sole nel cuore...
... e non dubitare mai
che la vita ti vuole bene.

La dolcezza abita nelle
parole. La tenerezza vive
nei gesti. La sensibilità
nasce dal cuore.

Pensieri e parole
di Silvia Orlini



Gita a Rattenberg 30.04.2022

Abbiamo visitato la cittadina medievale di Rattenberg, con appena 400 abitanti anche la città più piccola dell'Austria. Dopo aver gironzolato per le viuzze, ammirando le botteghe degli artigiani, abbiamo visitato l'antico Convento degli Agostiniani. Dopo il pranzo a Kramsach all'osteria Mariathal è stato necessario un rapido cambio di programma a causa della pioggia incessante e siamo andati a visitare la vetreria Kisslinger. Bellissima giornata, finalmente in compagnia.

Un grazie di cuore, gita sempre bellissima e soprattutto bella compagnia... È stato bello, mi è piaciuto, sono contenta, ottima compagnia, abbiamo fatto delle risate, ottimo il pranzo... →



Nuova psicologa
L'Assistenza Tumori Alto Adige
con tutte le sue socie e i suoi soci,
ringrazia la gentile dott.ssa
Carmen Raffa per il suo prezioso
lavoro in questi anni di collaborazione.
In futuro sarà la dott.ssa Margit Sölva
a occuparsi del servizio psicologico.
Informazioni in Ufficio. A disposizione
anche lo Psicologo-Psicoterapeuta dott.
Massimo Mery

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO



Gita primaverile al Lago di Caldonazzo

Il 14 maggio, un autobus pieno di partecipanti entusiasti provenienti dai circondari di Merano e della Val Venosta ha raggiunto il Lago di Caldonazzo con tempo soleggiato. Lì è stato consumato un delizioso pranzo al ristorante Al Brenta e c'è stata la possibilità di parlare e di raccontarsi tutte le novità. Nel pomeriggio, chi voleva ha potuto fare una passeggiata in riva al lago o semplicemente rilassarsi al sole per ricaricare le batterie. È stata una giornata assolutamente positiva con molte belle sensazioni.



Pellegrinaggio al Mörre

Il 9 aprile, un piccolo ma affiatato gruppo di soci ha fatto un viaggio al Mörre di Sant'Orsola, una piccola cappella, meta di pellegrinaggio, dedicata alla Madonna. La nostra cara Margareth aveva preparato per noi una devozione speciale con testi e canzoni. Successivamente, a tutti è stata data la possibilità di scegliere un cuore di pietra, che doveva trasmettere forza e sostegno. Isabella Halbeisen ha detto nel suo breve discorso: "Oggi vorrei darvi qualcosa di speciale, da portare con voi nel vostro cammino; un cuore di pietra. Con questo non voglio trasmettervi freddezza e durezza ma piuttosto il dono di vedere la pietra da una prospettiva diversa. La pietra è dura, sì, è vero! "Ober er hepp an schnell!" significa che non si rompe perché è dura! La pietra è fredda, sì - è vero! "Ober es kennen ihn in enkerer Hond wärmen!", il che significa che il calore e la gioia possono sorgere di nuovo da tutto ciò che è freddo, senza speranza. La pietra si adatta bene alla mano, è piccola, si adatta a ogni tasca dei pantaloni e dovrebbe essere una sorta di compagna di viaggio. Nei momenti difficili potrete stringerla forte, non si romperà mai e resisterà a tutto insieme a voi".





Torneo di Watten a Naturno

Il 21 maggio si è svolto a Naturno il tradizionale torneo di Watten. Dopo una pausa di un anno a causa del Covid, il numero di partecipanti è stato notevole, con 136 giocatori a contendersi il primo premio. Dietro le quinte sono stati in molti a contribuire alla buona riuscita dell'evento; grazie quindi a tutti: sponsor, aiutanti e giocatori. Anche il sindaco di Naturno, Zeno Christanell, nonostante i suoi numerosi impegni, ha fatto una breve comparsa per salutare tutti i presenti. Eccezionale la presenza di Rosa Laimer di Ultimo, la partecipante più anziana con i suoi 96 anni. A lei è andato un premio speciale. Lisl Gufler e Mitzi Egger hanno ricevuto il Patzerpreis, un secchio per la pulizia con accessori. La vittoria è andata invece a Maria Kaufmann e Konrad Schuen.



Nuovo n. telefono
 La sede di Egna ha anche un
 telefono cellulare n.
349 7662046
 siamo raggiungibili anche via
 WhatsApp.

COSA SUCCEDNE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESSINA



Consiglio direttivo

Il nostro consiglio direttivo è al completo con le due cooptate Maria Rosa Mantovani e Gabi Barbieri. Sulla foto da sx. a dx.: Irene Kalsner (Aldino), Theo Kofler (Termeno), Theresia Degasperri Gozzi (Magrè), Lucia Renzi Frisiero – segretaria verbalizzante (Laghetti), Margereth Aberham Degasperri – presidente (Montagna), Tamara Poles Chistè – vicepresidente (Egna), Gabi Barbieri (Terlano), Giorgio Nones – cassiere (Egna), Maria Rosa Mantovani Casagrande (Laives). Auguriamo buon lavoro a tutti.

Primule per la ricerca sul cancro

Anche nei paesi del nostro circondario si è svolta la vendita di primule a favore della ricerca sul cancro. Nella foto le volontarie di Terlano. A tutti un sincero grazie.



Una Rosa per la Vita

Dopo due anni di sospensione dovuto al COVID-19 abbiamo ripreso l'azione "Una Rosa per la Vita" nelle giornate Domenica di Pasqua e Festa della Mamma. Il riscontro della popolazione è stato grandissimo. Il ricavo sarà usato per dare un aiuto concreto a chi ne ha bisogno a causa della malattia.



Torneo di calcetto alla Würth

Venerdì 13! Acqua a catinelle! Però abbiamo lavorato lo stesso per poter offrire uno spuntino ai partecipanti al torneo di calcio balilla presso la ditta Würth di Egna. Grazie a tutti i volontari!

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 8 al 12 agosto, dal 13 al 20 settembre, dal 31.10 al 02.11, il 1 e il 9 dicembre e dal 27.12.2022 al 03.01.2023.



Mercatino delle pulci

L'Assistenza Tumori è presente anche al mercatino delle pulci a Egna. La presenza sul territorio è molto importante per farci conoscere, socializzare e dare informazioni utili.



Incontro autisti volontari e consegna attestati

Il gruppo degli autisti volontari è molto solidale. Nell'ultimo periodo tre volontari hanno cessato il loro servizio: Alfred Bortolotti, Renato Zanot e Ferruccio (Lucio) Perenzoni. Con una piccola cerimonia al bar "Dal Moro" è stato loro consegnato un attestato di benemerenzza come ringraziamento per tutti gli anni svolti a favore degli ammalati di tumore. Sulla foto a sx. Alfred Bortolotti e a dx. Renato Zanot, manca Ferruccio (Lucio) Perenzoni. Grazie di cuore per tutti gli anni di volontariato a favore degli ammalati di tumore e per la vostra amicizia. Ringraziamo anche il proprietario del bar "Dal Moro" Giorgio Nones per la merenda offerta a tutti e a Michael Dezini di Termeno per le confezioni di vino offerte ai tre volontari.



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!

Due nuovi autisti volontari

Da quest'anno fanno parte del gruppo due nuovi autisti volontari: a sx. Florian Estfeller di Ora e a dx. Helmut Langes di Egna. Diamo a loro il benvenuto e li ringraziamo per la grande disponibilità.



Tappi di plastica

Anche il nostro circondario si è attivato per raccogliere tappi di plastica a favore dell'Istituto Oncologico di Aviano. Chi lo desidera può consegnare i tappi nell'ufficio di circondario di Egna. Grazie a tutte le persone che li hanno già portati e ne aspettiamo altri per dare anche un nostro contributo per sostenere l'Istituto Oncologico e per l'ambiente!



Gita a Cison di Valmarino

Dopo due anni di sospensione abbiamo potuto finalmente organizzare una gita per i soci del circondario. La nostra meta è stata Castelbrando a Cison di Valmarino. Lungo il tragitto ci siamo fermati per una gustosa merenda. Dopo la visita al castello e l'ottimo pranzo abbiamo visitato una cantina di prosecco. Tutti felici e contenti di riprendere la vita consueta, viaggiare e frequentare amici.



EVENTI

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 349 766 20 46 a partire un mese prima dell'evento.

Prossimi appuntamenti

A settembre Kneipp a Laives:
info presso l'ufficio di Egna
dal 06 settembre ogni primo martedì del mese dalle ore 15 alle ore 18 a Don Bosco di Laives "Un caffè con te"
Castagnata: giovedì 20 ottobre ore 12 presso:
Weingut Gruber Hans a Cortaccia
Festa di Natale: sabato 3 dicembre ore 12 al Bürgerhaus di Termeno

Ulteriori informazioni presso l'ufficio di Circondario a Egna

Incontro nella saletta anziani di Laghetti/Egna

Su invito di Cristina Wegher, componente del Comitato per gli Anziani del Comune di Egna, abbiamo avuto l'occasione di presentare la nostra associazione e di illustrare i servizi che offriamo e le attività che svolgiamo.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



**D'ora in poi,
il nostro ufficio è
raggiungibile anche
tramite il numero di
cellulare**

345 9278129

Quindi possiamo anche ricevere e inviare WhatsApp e formare dei gruppi di chat. Fateci sapere il vostro numero di cellulare. Non vediamo l'ora di chattare con voi.

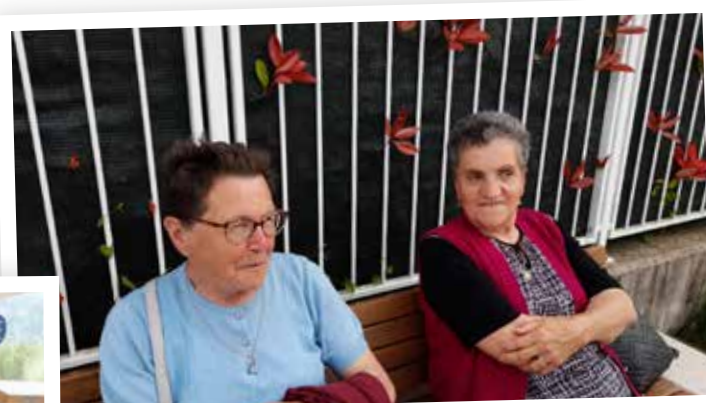
Una rosa per la vita

Dopo una pausa di due anni, quest'anno siamo stati in grado finalmente di tornare nelle piazze con la vendita delle rose. Ogni rosa venduta significa sostegno ai malati più bisognosi. Vorremmo ringraziare i volontari che sono sempre al nostro fianco in queste iniziative. Una rosa vale più di mille parole. La domenica di Pasqua serve come simbolo di riconoscimento e apprezzamento.



Gita di primavera al Lago di Caldonazzo

Passata l'emergenza Coronavirus abbiamo potuto riprendere le gite sociali. Insieme al circondario di Merano siamo andati al Lago di Levico e poi al Lago di Caldonazzo – un luogo per momenti speciali e incontri meravigliosi.



**Informazioni a tutti i
partecipanti ai corsi:**
la quota di partecipazione ai corsi
viene pagata solo tramite banca
o presso l'ufficio dell'Assistenza
Tumori. Grazie.

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

Vendita Rose 2022

Dopo una pausa forzata di due anni a causa della pandemia, è tornata la vendita delle rose. Si tratta di una delle iniziative più importanti dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige a sostegno delle persone malate. Nel circondario Bassa Pusteria-Val Aurina sono state selezionate, confezionate e distribuite da molti volontari ben 12.000 rose. Grande enfasi è stata messa sul packaging sostenibile. Un grande ringraziamento va a tutti i volontari, al vivaio Niedermair, così come alle numerose persone che ci hanno mostrato il loro apprezzamento acquistando le rose.



Pellegrinaggio San Vigilio 2022

Giovedì 19 maggio si è svolto il pellegrinaggio annuale del circondario Bassa Pusteria-Valle Aurina-Val Badia, che ha avuto come meta la chiesa di Santa Maria a San Vigilio di Marebbe. La Santa Messa si è tenuta quest'anno in memoria della nostra defunta presidente, Martha Feichter Erlacher insieme ai suoi parenti. Al Gasthof Rose è seguito un rinfresco, che è servito a tutti per ritemperarsi e tornare a casa in forze e arricchiti interiormente.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA



Drau Ursprung Pöckl Rennen
Il ricavato della 18a Drau Ursprung Pöckl Rennen è andato alla Krebshilfe Alta Pusteria. Un cordiale ringraziamento per il generoso sostegno.



Pellegrinaggio a Maria di Sares

Il pellegrinaggio di quest'anno ha avuto come meta il noto santuario di Maria di Sares. In una preghiera condivisa in chiesa e nella successiva merenda abbiamo rafforzato anima e corpo.



Serata informativa con le donne SVP

Un panel di alto livello e un pubblico molto interessato. Quella è stata la conferenza sulla ricerca sul cancro che si è tenuta il 19 marzo. Un grande ringraziamento alle donne SVP per aver organizzato la serata di grande successo e molto istruttiva.



Club sportivo Monguelfo

Grazie dal profondo del cuore ai piccoli calciatori del Club sportivo dilettantistico Monguelfo per la loro donazione.



Preghiera per i nostri malati

Nel mese di maggio dedicato alla Madonna, da molti anni ci incontriamo per pregare insieme pensando ai malati e alle loro famiglie.

19° Gara di Beneficenza

La 19a gara di beneficenza ha superato di gran lunga le nostre aspettative: numero record di partecipanti, numero record di donazioni e record di buon umore e gioia di stare insieme.



Incontri

Ci siamo incontrati due volte durante la Quaresima per celebrare insieme Via Crucis. Tutti noi sentiamo queste preghiere come un rafforzamento per la nostra vita quotidiana.



Run for 2022

Nell'ambito della Cortina-Dobbiaco Run si è svolta anche la gara di beneficenza "Run for". Le quote di iscrizione di questa corsa sono state destinate all'Assistenza Tumori dell'Alta Pusteria. Grazie Gianni e grazie Dalila!



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



Nuovo direttivo

Da sinistra a destra i membri del nuovo direttivo: Christine Nothdurfter (Vandoes), Bruna Prenner (Val Gardena), Maria Kircher, la presidente Nives Fabbian, la vicepresidente Elfriede Burger (Bressanone), Valeria Casazza (Vipiteno), Ilaria Zanesco (cassiera e segretaria)
Soci cooptati (non nella foto): Annamaria Girardi e Antonella Carpi (Varna)



Preparazione delle rose a Bressanone

Preparazione delle rose il Venerdì Santo presso la giardiniera Auer.



Una rosa per la vita

Lo stand per la vendita delle rose la domenica di Pasqua a Millan davanti alla Chiesa Freinademetz e a Bressanone in Piazza Parrocchia e Piazza del Duomo. Ringraziamo tutti i volontari che ci hanno aiutato nella preparazione e nella vendita delle rose in Val d'Isarco e in Alta Val d'Isarco!



Gita primaverile in Val Sarentino

Chiesa di S. Nicolò a Valdurna



Da ricordare
Gita provinciale sabato 17
settembre – Verona

Gita primaverile in Val Sarentino

Dopo due anni di pausa dovuta alla pandemia, giovedì 26 maggio siamo partiti per l'attesissima gita primaverile in Val Sarentino. Dopo il pranzo una piacevole passeggiata intorno al lago di Valdurna.



Gita primaverile in Val Sarentino

Pranzo al Ristorante „Jägerhof“ –
tutti molto soddisfatti!





Dr. Michael Kob
Dietologo

Crêpes con ripieno di fagioli cannellini e spinaci

Foto: Kob and Rungger



Ingredienti

Per le Crêpes

- 270 ml di acqua
- 90 g di farina di ceci
- 30 g di farina di frumento
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Olio di semi
- Sale

Per il ripieno

- 200 g di fagioli cannellini (o altri fagioli) cotti
- 60 g di spinaci cotti
- 60 ml di acqua
- sale, noce moscata

Preparazione

1. Mescolare in una ciotola la farina di ceci, la farina di grano, l'olio d'oliva e un pizzico di sale. Continuando a mescolare con una frusta, aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Lasciare riposare per 10 minuti.
2. Scaldare un po' di olio di semi in una padella antiaderente. Quando la padella è molto calda, versare un quarto del composto nella padella con un mestolo da minestra e girare per distribuirlo uniformemente.
3. Cuocere per circa 3 minuti su ogni lato fino alla doratura. Preparare le altre 3 crêpes nello stesso modo.
4. Ridurre in purea i fagioli cannellini cotti e scolati, gli spinaci e l'acqua con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza cremosa. Salare e aggiungere un pizzico di noce moscata.
5. Spalmare una metà di ogni crêpes con il ripieno e piegare a metà o a triangolo.

Le crêpes farcite possono essere consumate sia calde (eventualmente scaldate brevemente in forno) sia fredde (ad esempio per un picnic). La combinazione di cereali (grano) e legumi (farina di ceci e fagioli) rende il piatto ricco di proteine di alta qualità. Per una versione senza glutine, sostituire la farina di frumento con una farina senza glutine (ad esempio, farina di grano saraceno o farina di riso).

La ricetta è: ricca di proteine, vegetariana, vegana, priva di colesterolo, povera di grassi saturi, ricca di fibre, priva di lattosio.



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

