



Watch & Wait Un'alternativa alla chirurgia

Tumore allo stomaco: attenzione ai sintomi
L'onco-psicologa Brigitte Greif: la sincerità sempre
Rio Abierto: la libertà muovendosi con la musica



- 3 Watch & Wait: intervista con il dr. Kurt Leitner
- 5 Tumore allo stomaco: intervista con il dr. Michele Comberlato
- 8 L'onco-psicologa Brigitte Greif
- 9 Nuova rubrica: "Colpo d'occhio"
- 10 17. Seminario sulla Salute
- 11 Johanna Mahlkecht: vitalità
- 12 Il direttivo in riunione: "Motivazione"
- 13 Serata informativa a Fié
- 15 I Colloqui sul cancro a febbraio
- 16 mamazone: "17. Paziente diplomata"
- 17 Le tante vite di Regina Bogner
- 19 La Gita provinciale a Lana
- 20 Il commento
- 21 AGENDA compatta primavera 2024
- 45 Buon Natale
- 46 Rio Abiarto: Movimento e ritmo
- 48 Cosa succede nei circondari
- 62 Buono e sano con il dr. Michael Kob

PARLIAMONE



Ida Schacher
Presidente

Cari lettori,

È stata un'estate stupenda, piena di momenti indimenticabili e di incontri meravigliosi. Da parte nostra, come Assistenza Tumori, abbiamo organizzato e preso parte a tante iniziative belle ed importanti.

Ora siamo in autunno, con i suoi splendidi colori. Le giornate si accorciano e diventano meno frenetiche. Anche noi, come la natura, diventiamo più tranquilli e ci godiamo volentieri una tazza di tè e qualche biscotto nel caldo salotto di casa, meglio ancora se in compagnia.

All'inizio di novembre, a Bolzano, abbiamo avuto la nostra tradizionale giornata di confronto a

porte chiuse. Luise Vieider ci ha dato molti suggerimenti e consigli su come migliorare il nostro lavoro nei circondari. Il tema della giornata era "motivazione".

Il 13 aprile 2024, in occasione dell'assemblea generale provinciale, lascerò la presidenza dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Il mio posto verrà preso da Claudia Bertagnolli, mia attuale vice. Dal canto mio, continuerò a svolgere il mio lavoro di presidente del circondario dell'Alta Val Pusteria. E lo farò con gioia e dedizione, come sempre.

Il periodo natalizio è alle porte. Un tempo per pensare, per riflettere sulle gioie e sui dolori

dell'anno che si chiude. Auguro a tutti voi un meraviglioso Natale e un felice anno nuovo 2024.

"A volte tutto ciò che serve nella vita è semplicemente un abbraccio. Senza parole. Nessun consiglio. Solo un abbraccio".

Vostra
Ida Schacher

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 Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) numero di Repertorio 103668 - 27.02.2023. Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Natale a Bolzano

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: aprile 2024



Watch & Wait – Guardare e aspettare invece di operare



Foto: Othmar Seehauser

Il cancro al colon è il secondo tipo di tumore più comune nelle donne e il terzo negli uomini, con un'incidenza di circa 30 nuovi casi all'anno ogni 100.000 abitanti. Il tasso di sopravvivenza relativa dopo 5 anni è del 66% per le donne e del 65% per gli uomini. Si tratta di un tumore il cui trattamento è complesso ma che può essere curato e guarito molto bene, soprattutto se riconosciuto precocemente. La Chirurgia dell'Ospedale di Bressanone è collegata per il trattamento dei tumori del retto con il registro internazionale IWWT di Maastricht. In determinate circostanze, in caso di tumore del retto infatti è possibile rinunciare all'intervento chirurgico secondo il principio del "Watch & Wait", ovvero del "guarda e aspetta". Per i pazienti questo significa un notevole guadagno in qualità di vita.

Il referente brissinese per questa collaborazione internazionale è il chirurgo dr. Kurt Leitner insieme all'esperta di sanità e data-manager, dott.ssa Marion Arnold.

Tutti i pazienti con un cancro al colon possono partecipare al progetto "Watch & Wait"?

Dr. Kurt Leitner: No, stiamo parlando di un gruppo molto limitato di pazienti con carcinoma del terzo medio e inferiore del retto che, a causa di una situazione già in fase avanzata, sono stati pretrattati con radioterapia e chemioterapia. Otto-dieci settimane dopo il completamento della terapia, questi pazienti vengono nuova-

mente sottoposti a risonanza magnetica, a una rettoscopia e a un'ecografia transanale. Se questi esami mostrano una remissione completa, cioè nessun segno clinico di un tumore residuo, il/la paziente può rientrare nel programma "Watch & Wait".

>

Questi pazienti devono essere esaminati frequentemente e molto attentamente. Riescono a sopportare lo stress psicologico che questa situazione comporta?

Dr. Kurt Leitner: Non ho ancora visto un paziente rifiutare questo tipo di offerta. Il progetto è iniziato circa 5 anni fa e finora abbiamo inserito 15 pazienti nel programma "Watch & Wait". Devono sottoporsi regolarmente a una serie di esami: una rettoscopia, una risonanza magnetica e un'ecografia ogni tre mesi, una tomografia computerizzata del torace e del ventre ogni sei mesi. Dopo due anni gli intervalli di tempo tra un controllo e l'altro possono diventare più lunghi. I dati dei pazienti, in forma completamente anonima e previa autorizzazione del diretto interessato, vengono registrati e confluiscono nella banca dati internazionale IWWT che si trova a Maastricht.

I pazienti ne guadagnano in qualità di vita...

Dr. Kurt Leitner: Sicuramente. In molti casi, gli interventi al retto portano a disturbi funzionali permanenti e stressanti. La maggior parte dei casi richiede il posizionamento temporaneo di un ano artificiale. In alcuni pazienti è necessaria anche la rimozione del muscolo sfinterico. Questi pazienti devono quindi convivere in modo permanente con uno stoma. Stando ai dati disponibili grazie al registro internazionale, la strategia "Watch & Wait", con una corretta selezione dei pazienti e un attento follow-up, è comparabile ai risultati ottenuti con l'approccio chirurgico. Tuttavia, a questo proposito, è necessario

sottolineare che non disponiamo ancora di dati a lungo termine per cui non si possono ancora fare affermazioni conclusive sugli esiti oncologici di "Watch & Wait". Solo quando questi dati saranno disponibili si potrà procedere ad una valutazione finale ed inserire "Watch & Wait" nelle linee guida oncologiche.

Una volta completati i cicli di radioterapia e di chemioterapia, gli esami di controllo possono mostrare con certezza la completa remissione del tumore?

Dr. Kurt Leitner: Anche se all'esame endoscopico l'intestino non sembra presentare segni di rilievo e la risonanza magnetica risulta negativa, non si può mai escludere con assoluta certezza che non vi siano cellule tumorali vitali negli strati parietali più profondi dell'intestino o nel tessuto adiposo circostante. Questo va riconosciuto.

Questo significa che lei, come clinico, deve assumersi una grande responsabilità o è il Tumorboard a decidere?

Dr. Kurt Leitner: In linea di principio, ovviamente, è il Tumorboard multidisciplinare a prendere una decisione sul trattamento, ma nel caso di "Watch & Wait" la decisione spetta in gran parte al nostro team. Dobbiamo valutare tutto con molta attenzione e, sì, alla fine assumerci la responsabilità di una scelta. È molto importante però che i pazienti vengano informati apertamente sul rischio residuo.

E se uno dei controlli rivela una recidiva del tumore?

Dr. Kurt Leitner: Una recidiva è facile da gestire e, se individuata precocemente, non influisce sulla prognosi. Questo è quello che dicono i dati del registro di Maastricht. Proprio per questo gli intervalli tra le visite sono molto brevi. Ma i pazienti in genere affrontano questa situazione molto bene, soprattutto perché sanno quale sarebbe l'alternativa. Tuttavia, se il tumore si ripresenta, non c'è alternativa alla chirurgia radicale e, ovviamente, accade lo stesso anche nei casi in cui il tumore non sia completamente regredito dopo un pre-trattamento con radioterapia e chemioterapia. Anche in quel caso, quindi, bisogna intervenire.

Lei è stato coinvolto in questo programma fin dall'inizio?

Dr. Kurt Leitner: Il contatto con il registro internazionale IWWT di Maastricht è nato grazie all'ex primario Josef Widmann. Quando lui è passato alla Direzione sanitaria, sono subentrato io come specialista in chirurgia rettale. Come ho detto, io sono responsabile della parte clinica, mentre la dottoressa Marion Arnold raccoglie e gestisce i dati.

In Alto Adige la chirurgia rettale viene eseguita a Bolzano, Merano e Bressanone, "Watch & Wait" invece è disponibile solo a Bressanone?

Dr. Kurt Leitner: Finora sì. E in parte veniamo osservati anche con un certo scetticismo, ma le cifre parlano per noi. ●



Dr. Kurt Leitner

Ha studiato medicina a Innsbruck, specializzandosi in chirurgia generale e chirurgia viscerale. Dal 2000 al 2004 ha lavorato all'Ospedale di Vipiteno, dal 2004 al 2011 all'Ospedale Universitario di Monaco Großhadern, dal 2011 al 2013 in qualità di aiuto a Heilbronn, dal 2013 al 2017 è stato di nuovo all'Ospedale di Vipiteno, e dal 2018 è all'Ospedale di Bressanone.

Ne troviamo meno e li curiamo meglio

Il tumore allo stomaco: intervista con il primario del Reparto di Gastroenterologia di Bolzano, dr. Michele Comberlato



Foto: Othmar Stehauer

Il tumore dello stomaco è caratterizzato da una sintomatologia molto aspecifica, ha delle cause multifattoriali, colpisce più gli uomini che le donne. Come una corretta e varia alimentazione può aiutare a prevenire l'insorgenza della malattia. Un'intervista con il primario del Reparto di Gastroenterologia dell'ospedale di Bolzano, il dr. Michele Comberlato.

Il tumore allo stomaco non è uno dei più frequenti, ma si tratta di una neoplasia molto aggressiva.

Dr. Michele Comberlato: Sì, stando ai dati del Registro Tumori, si trova al quinto posto per incidenza e al terzo per mortalità. Va detto però che, per fortuna, l'una e l'altra sono in calo. Ne troviamo meno e li curiamo meglio, in modo sempre più

specifico e mirato, perché i tumori che colpiscono un organo possono essere molto diversi tra loro e, di conseguenza, diversa è la terapia! Discorso che vale anche per il tumore allo stomaco, con tanti protocolli diversi orientati sul tipo di cellule. La chemioterapia, la radioterapia, l'immunoterapia, la resezione endoscopica, la terapia molecolare, l'asportazione chirurgica parziale o totale dello stomaco. Inoltre le

diverse terapie possono essere associate secondo protocolli internazionali.

Visto che non si tratta di un tumore molto frequente, non esiste uno screening. Ci sono dei sintomi che permetterebbero una diagnosi precoce?

Dr. Michele Comberlato: Abbiamo a che fare con una sintomatologia molto



aspecifica, a volte sottovalutata: dolore nella parte alta dell'addome, nausea/vomito e poi stanchezza e perdita di peso. Quando riscontriamo endoscopicamente un'infiammazione particolare, associata all'infezione da *Helicobacter pylori*, un batterio particolare che si localizza nello stomaco, proponiamo una particolare terapia con antibiotici per cercare di eliminare i batteri, che possono concorrere al rischio di sviluppare una neoplasia, soprattutto se nella famiglia si sono verificati altri casi. Si è iniziato a discutere di un possibile screening per verificare la presenza del batterio *Helicobacter pylori* che può essere una delle possibili cause. Ma non ci sono ancora protocolli definiti al riguardo.

È un tumore evitabile, cioè ammalarsi di tumore allo stomaco è anche una questione di stile di vita?

Dr. Michele Comberlato: Certo, come in quasi tutte le malattie tumorali può esserci alla base dell'insorgenza della malattia anche uno stile di vita sbagliato. Il fumo, la sedentarietà, il sovrappeso. L'Italia è il paese europeo con il numero più alto di bambini obesi. E poi, purtroppo, si mangia male. L'alimentazione è un punto estremamente

critico. Si spendono un sacco di soldi per un telefono nuovo, ma non per alimentarsi bene. La grande distribuzione fa leva sulla pigrizia della gente, proponendo cibi elaborati già precotti senza la possibilità di selezionare i singoli componenti. Quando valutiamo un paziente in ambulatorio dedichiamo sempre grande attenzione alle abitudini alimentari e cerchiamo di correggere le impostazioni sbagliate.

Come bisognerebbe mangiare per vivere bene?

Dr. Michele Comberlato: Siamo il Paese in cui è nata la dieta mediterranea, che poi è stata copiata e adottata in molti altri Paesi. Parliamo, a grandi linee, di una dieta varia, che preveda carboidrati complessi (pasta e riso), cibi vari e semplici, non elaborati e preparati a casa, poca carne rossa, carne bianca, pesce, controllo dei condimenti, frutta e verdura fresca in abbondanza di buona qualità e di stagione, poco sale e zucchero, olio d'oliva di buona qualità. L'alcool va anche controllato limitandone molto il consumo. Sarebbe inoltre molto importante leggere le etichette dei prodotti che acquistiamo in modo da renderci conto di cosa stiamo acquistando,

ma soprattutto di cosa mangeremo senza la necessità di fare ricorso a digiuni variamente programmati.

La diagnosi di tumore allo stomaco, soprattutto se già in uno stadio più avanzato, comporta spesso l'asportazione dell'organo. Cosa significa questo in termini di qualità di vita?

Dr. Michele Comberlato: La terapia da proporre ad ogni singolo paziente è sempre una decisione multidisciplinare. Raccogliamo tutti i referti degli esami eseguiti e discutiamo ogni caso in riunioni dedicate, chiamate "tumorboard", a cui partecipano colleghi specialisti di varie discipline, che poi preparano una proposta di trattamento da presentare e concordare con la/il paziente. Certo, l'asportazione dello stomaco, parziale o totale, non è un intervento da poco. La/il paziente deve fare un percorso di rieducazione alimentare e in questa delicata fase possiamo contare sulla collaborazione dei colleghi e del personale del Servizio di nutrizione clinica, che spiegano chiaramente come regolarsi perché lo stomaco ricostruito è più piccolo. ●

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 aggiuntiva che 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

Sapere può salvare la vita

L'ATAA pubblica una brochure informativa sul tumore allo stomaco



Il tumore allo stomaco non è una delle tipologie più frequenti, ma purtroppo è una neoplasia molto aggressiva. Spesso i primi disturbi come mal di stomaco, pesantezza alla parte alta dell'addome, inappetenza, vengono scambiati per una gastrite. L'Assistenza Tumori Alto Adige di recente ha pubblicato una brochure redatta in origine dalla Lega Tumori Svizzera, rispondendo in modo semplice alle domande su cosa sia questa neoplasia, su come diagnosticarla e come curarla, e soprattutto su cosa fare in caso di effetti indesiderati e di dolori.

Come accade per tante malattie tumorali anche per il cancro allo stomaco si parla di cause multifattoriali. In ogni caso, un'alimentazione attenta e di qualità, sufficiente livello di attività fisica, non fumare e una certa attenzione a se stessi unita a una buona conoscenza del proprio corpo possono, se non evitare la malattia, comunque determinare un esito positivo in caso di diagnosi precoce. La presenza di un reflusso gastroesofageo o di un'infezione dovuta al batterio *Helicobacter pylori* possono aumentare il rischio di ammalarsi di tumore allo stomaco.

La maggior parte dei tumori dello stomaco si forma nella mucosa gastrica che contiene molte cellule ghiandolari. Altre

neoplasie più rare possono formarsi nelle cellule muscolari della parete gastrica, nel tessuto linfatico della parete gastrica o nelle cellule che producono ormoni (tumore neuroendocrino).

La presenza di sangue nelle feci – ricordiamo che la popolazione altoatesina over 50 ogni due anni viene invitata ad effettuare un test del sangue occulto nelle feci - può essere segno di un tumore. In caso di sintomi il medico curante di solito prescrive una gastroscopia e - a seconda dell'esito - un'ecografia e/o una tomografia assiale computerizzata per valutare la diffusione del tumore e l'eventuale presenza di metastasi. La scelta della terapia dipende

dallo stadio del tumore (da T1 a T4) e viene decisa dal team multidisciplinare all'interno del tumorboard. Anche l'esito della o delle terapie dipende dallo stadio in cui è stato scoperto il tumore.

La brochure è ricca di spiegazioni riguardo alla diagnosi, alla cura e alle dinamiche di questa neoplasia, utilizzando un linguaggio molto comprensibile. È stata pubblicata in due versioni, italiana e tedesca, e si trova presso le sedi dell'Assistenza Tumori, presso i medici di base e negli ospedali (oncologia). ●

L'elefante nella stanza

Brigitte Greif, responsabile del Servizio psicologico dell'Ospedale di Merano



Foto: Brigitte Greif

Non conosce imbarazzo. La sua voce è piacevole. Parla in un modo accattivante. E, al tempo stesso, fa capire subito di essere capace di ascoltare. Emana calma. La dottoressa Brigitte Greif, psicologa e nuova responsabile del Servizio di Psicologia dell'Ospedale di Merano, è specializzata in onco-psicologia.

Lavora principalmente nei reparti di Ginecologia e Urologia. Gli uomini non tendono ad avere un atteggiamento negativo nei confronti della consulenza psicologica? "Sempre meno, dice Brigitte Greif. Però, certo, affrontano la malattia in modo diverso dalle donne, fanno difficoltà ad ammettere di avere dei problemi e ad esprimere le emozioni associate a questa situazione di disagio. Sono orientati ai problemi, concentrati sul futuro". Le donne, invece, come conferma l'esperienza della psicologa, esprimono i loro sentimenti; la loro strategia di risoluzione dei problemi consiste infatti molto spesso nell'esprimere e condividere quello che provano.

Gli uomini sono spesso inizialmente reticenti dopo l'intervento alla prostata, impauriti dall'idea dell'incontinenza e dell'impotenza. "Ma questa prima reticenza può anche essere funzionale, può rivelarsi utile a superare più rapidamente il periodo iniziale per poi iniziare con più calma una terapia o comunque chiedere un supporto psicologico", dice Brigitte Greif. Il vantaggio degli uomini, secondo la psicologa, è che spesso hanno accanto a loro mogli e compagne a cui appoggiarsi. Le donne, invece, spesso cercano di affrontare le cose da sole, non vogliono essere un peso per la famiglia o hanno la convinzione di non dover essere un peso, di dover "funzionare" sempre.

Essere sinceri è la cosa più importante, anche quando si ha a che fare con la malattia, come Brigitte Greif ha avuto più volte modo di constatare. Durante i primi colloqui, la psicologa si presenta, lascia che l'altra persona a sua volta si presenti, scopre cosa sa della malattia, qual è il contesto, la situazione familiare. "Sono sempre colpita dalla forza e dalle risorse che le persone mostrano in questa situazione estrema e sono loro grata perché ogni volta posso imparare molto e farne tesoro".

Ama il suo lavoro ed è felice di poter fornire un sostegno a chi è colpito dalla malattia, offrendo a ciascuno uno spazio per

esprimersi e trovando insieme le strategie migliori e adatte alla persona per gestire la situazione. "Il solo parlare ed esprimere l'ansia le toglie forza e la tiene a distanza. Sperimentare che tutti i sentimenti sono normali e ammissibili - paura, rabbia, disperazione, debolezza - aiuta a elaborare il trauma, lo shock della diagnosi, e a concentrarsi su ciò che accadrà dopo, a lasciar cadere un certo imbarazzo e a trovare la forza di affrontare argomenti importanti". L'attesa dei risultati è spesso peggiore della diagnosi stessa, Brigitte Greif lo sa benissimo. "Il morire e la morte sono argomenti che devono essere affrontati". Brigitte Greif chiama questi temi tabù l'elefante nella stanza. "Tutti lo notano, ma nessuno osa ammetterlo apertamente."

Il suo compito più importante è forse quello di creare le condizioni affinché le cose diventino chiare, di leggere tra le righe, di riconoscere senza tanti giri di parole ciò di cui ha bisogno, in quel preciso momento, la persona che ha di fronte. Il reparto di Psicologia dell'ospedale di Merano, dove lavora dal 2009, è composto da cinque colleghi, due dei quali a tempo pieno. Si tengono regolar-

mente riunioni d'équipe per discutere i casi e scambiarsi idee. Quattro volte l'anno si tengono incontri con gli (onco)psicologi degli altri ospedali dell'Alto Adige, non da ultimo per la supervisione reciproca. "Siamo molto ben collegati", sottolinea Brigitte Greif.

Anche i parenti sono parte integrante del suo lavoro di consulenza, discorso che vale soprattutto per i pazienti giovani con figli. I genitori di bambini spesso si sentono impotenti, anche se durante la seduta di consulenza appare chiaro che di solito hanno già trovato da soli una buona strategia per gestire la situazione. "I bambini non devono essere iperprotetti, hanno antenne così sensibili che capiscono comunque che qualcosa non va e, se esclusi, reagiscono con insicurezza e sviluppando sensi di colpa. Noi psicologi possiamo dare consigli su come trasmettere certe informazioni in modo adatto ai bambini". I figli adolescenti, d'altra parte, vengono alle sedute di consulenza anche da soli. "Spesso hanno domande che vorrebbero discutere senza i loro genitori". La cosa peggiore è non parlare, sottolinea Brigitte Greif. "Perché poi ognuno soffre da solo".

Il cancro non è più una condanna a morte, ma ci sono ancora diagnosi che non lasciano spazio alla speranza. Come si affronta questo problema come psicologa? "Non essere in imbarazzo è fondamentale. Bisogna chiamare le cose con il loro nome." Se si è onesti e sinceri, si può arrivare più rapidamente alle questioni importanti: quali questioni voglio ancora risolvere, cosa voglio ancora dire di me stesso? Oppure domande del tipo: come sarà il morire? "Sono sempre conversazioni molto toccanti, molto umane", dice la psicologa.

Brigitte Greif ha inizialmente intrapreso gli studi di economia ma ha capito molto presto che i suoi interessi stavano altrove: cosa muove una persona? Quali sono le sue motivazioni? Cosa spinge le sue azioni? Dopo aver studiato psicologia, si è formata anche come psicoterapeuta. Le piace lavorare in team interdisciplinari e apprezza enormemente gli aspetti profondamente umani del suo lavoro. ●

COLPO D'OCCHIO



La decorazione a tema ottobre rosa di un ponte nella città francese di Alès

Foto: Nicole Dominique Steiner

Cosa mi fa bene?

Circondario Bassa Pusteria:

17° Seminario sulla salute con Christine Centurioni e Anton Huber



Foto: Johanna Steger, MarikHnecht

Il potere curativo delle nostre relazioni. Il rapporto con noi stessi, con il nostro partner, con la famiglia, con gli amici, al lavoro e con le persone con cui costruiamo un rapporto a causa della malattia: medici, assistenti, terapeuti. Di quanta empatia abbiamo bisogno? Il tradizionale Seminario sulla salute organizzato dal Circondario della Bassa Pusteria, si è svolto per la 17esima volta alla fine di ottobre, guidato dagli psicologi Christine Centurioni e Anton Huber. Hanno partecipato pazienti oncologici, parenti, amici e persone interessate.

Un fine settimana che non aveva come focus la malattia ma, piuttosto, la salute. La domanda di fondo era: cosa mi fa stare bene? Cosa posso, o devo, fare per la mia salute mentale e fisica? L'Hotel Alpenrose di Mantana, vicino a San Lorenzo di Sebato, dove si è svolto il seminario, già di per sé, come struttura, è rientrato a pieno titolo in questo weekend all'insegna del "farsi del bene". Un luogo di benessere.

Christine Centurioni si occupa del tema del cancro, del superamento del trauma della malattia e del sostegno psicologico a medici e personale infermieristico fin dai suoi studi e dalla sua formazione come psicoterapeuta, mentre Anton Huber è onco-

psicologo presso l'ospedale di Brunico. Il Seminario sulla Salute non segue un programma rigido, ma è orientato soprattutto alle esigenze dei partecipanti. "Iniziamo con calma, senza stress. Nella fase introduttiva ci si conosce, si stabiliscono le regole del gruppo, si spiega il "tema principale", ma prima di tutto si cerca di capire cosa serve in questo particolare momento, cosa c'è in gioco". Secondo la psicologa, la malattia è una sfida importante nella nostra vita. "Ci spaventa, ci tocca, ha potere su di noi, ma ci può anche aprire nuove prospettive."

I partecipanti hanno avuto tre giorni per riflettere su se stessi e su ciò che fa loro bene. I due responsabili sono stati affian-

cati da Roman Patuzzi - che ha introdotto i partecipanti al Tai Chi e allo Qi Gong in qualità di maestro di arti marziali ma anche di psicologo e di coach professionista - dalla psicologa Verena Pescolderung e da Edith Huber, esperta Kneipp e fisioterapista.

Oltre alle relazioni e al modo in cui queste influiscono sul nostro (ben)essere, l'interesse si è concentrato sulle misure di promozione della salute, come l'attivazione dei poteri di auto-guarigione, la gestione efficace e costruttiva dell'ansia e dello stress, gli effetti benefici del rilassamento e tutto ciò che può aiutare a modificare positivamente il nostro stile di vita. ●

Spalancare le porte alla vita e affrontare i punti ciechi!

Johanna Steger Mahlkecht: "Mollare? Mai!"

Johanna Mahlkecht era tra gli 11 partecipanti al Seminario sulla Salute di San Lorenzo di Sebato. Una "recidiva", visto che era alla sua terza partecipazione. "Ancora una volta sono riuscita a portare via molto, tanto per il corpo quanto per l'anima, molto che potrò sfruttare in seguito. Queste giornate sono stimolanti e rigeneranti da tutti i punti di vista, senza dimenticare che all'Hotel Waldrose ci hanno davvero viziato molto."

Johanna Mahlkecht si è lasciata alle spalle il suo tumore quattro anni fa ma l'anno scorso sua figlia Barbara, 40 anni e madre di tre bambini piccoli, Luis (11), Maria (8) e Anna (6), è morta di un raro cancro all'intestino tenue. Johanna Mahlkecht non recrimina, anzi, la sua voce è calma e positiva. Non ha paura di parlare apertamente delle sue ferite. "Durante il seminario sono riuscita a vedere e ad affrontare nuovi punti ciechi". Chiama punti ciechi ciò che le persone non riescono o non vogliono vedere. "A volte, dice, questo ha un senso, serve per reggere l'urto degli avvenimenti, ma poi arriva il momento di dire basta. E di aprirsi. È una grande liberazione, libera tanta forza che prima serviva per reprimere".

La vita le ha riservato grandi prove, ma Johanna Mahlkecht si sente comunque benedetta. Ha una famiglia meravigliosa, una altrettanto meravigliosa cerchia di amici, si sente sorretta dagli altri e da se stessa ed è capace di sostenere e portare anche gli altri, di aiutare chi ha bisogno. Suo genero Harald, per esempio. Insieme al marito Josef Franz, non solo lo sostiene con i bambini, ma entrambi ora si stanno impraticando con la viticoltura per aiutarlo nel lavoro nella sua azienda vinicola.

Johanna Mahlkecht sa cos'è l'empatia grazie a molti anni di esperienza. L'infermiera per quarant'anni ha lavorato con il marito, il dottor Mahlkecht, medico di medicina complementare, nel suo studio di Chienes. Per lei è importante insegnare ad altre persone come reggere il peso di grandi sfide senza crollare. Anche la sua spiritualità, una certa fiducia di fondo nella "ragione" delle cose, l'ha aiutata: "Se questa prova mi viene imposta, mi dico, allora mi verrà data anche la forza di superarla". Ha



Foto: Johanna Steger Mahlkecht

conservato una visione positiva della vita e ne è felice. Per questo motivo, è impegnata da tempo nel direttivo del circondario dell'Assistenza Tumori Bassa Pusteria.

Johanna Mahlkecht, come tutti, vive anche giorni in cui prevale la tristezza. Ma si permette di vivere quei momenti così come vive i momenti di gioia e di leggerezza. "A

volte piango insieme ai bambini e questo è confortante perché lo facciamo insieme. Ma poi ridiamo di nuovo e siamo felici!"

Trova forza anche nella natura, nella musica, nello stare con gli amici e nel corso di pittura dell'Assistenza Tumori. Ama cucinare e invitare le persone a casa. Spalancare le porte alla vita, in tutte le sue sfaccettature. ●

Questione di motivazione

Riunione a porte chiuse dei direttivi di circondario dell'Assistenza Tumori con Luise Vieider



Foto: Nicole Dominique Steiner

"Per favore, non prenderla sul personale!". Quante volte l'abbiamo sentito dire e l'abbiamo detto noi stessi quando si trattava di comunicare cose scomode, giudizi critici o cattive notizie? In fondo, un modo più o meno elegante per lavarsene le mani. I membri dei direttivi di circondario dell'Assistenza Tumori Alto Adige che, sabato 9 novembre, hanno partecipato a Bolzano all'incontro a porte chiuse sul tema della "motivazione", hanno imparato quanto questo sia sbagliato. La responsabile della conferenza, Luise Vieider, ha lanciato un appello in tal senso: "Vale esattamente il contrario: bisogna prendere le cose sul personale e chiamare le cose con il loro nome se si vuole convincere, motivare e lavorare con la propria controparte in modo orientato agli obiettivi".

L'Assistenza Tumori Alto Adige è un'organizzazione che si fonda principalmente sul volontariato. Ciascuno dei sette circondari è gestito da un direttivo guidato da un presidente. Impegno e dedizione da soli non sono sufficienti quando si tratta di organizzare eventi, raccolte fondi e corsi o di gestire e motivare il personale. La motivazione è un fattore particolarmente importante, e non solo nel lavoro di volontariato.

A intervalli regolari, l'Assistenza Tumori invita tutti i membri dei direttivi di circondario a un incontro a porte chiuse. Da un lato per conoscersi, scambiarsi idee, parlare, ma anche per approfondire determinati argomenti con l'aiuto di un coach. Un modo per aiutare tutti a gestire meglio il lavoro a livello locale, a trattare con i collaboratori e i con i pazienti. Quest'anno a condurre la sessione mattutina del 9 novembre attorno al tema della motivazione è stata Luise

Vieider, partner della rete internazionale di formatori e consulenti Keytrain. Si è trattato di suggerimenti sull'argomento dell'impegno, della creazione e dell'attivazione della motivazione, della possibilità che le persone contribuiscano a plasmare le cose, della responsabilizzazione, della capacità di incoraggiare e dell'impegno nei confronti degli altri. Una mattinata interessante che è volata via e che ha dato a tutti molti spunti di riflessione. ●

Chi siamo - cosa facciamo

A Fiè la serata organizzata dal circondario Bolzano-Salto-Sciliar dell'Assistenza Tumori



Alla fine, è stato necessario aggiungere una fila di sedie! Il circondario di Bolzano dell'ATAA non si aspettava un'affluenza così massiccia. La sala municipale del Comune di Fiè era piena. L'occasione: una serata informativa per presentare le varie attività e i servizi dell'Assistenza Tumori nel circondario di Bolzano-Salto-Sciliar e per approfondire ad alto livello il tema della prevenzione con due esperti: la primaria del reparto di Ginecologia e Ostetricia di Bressanone, dott.ssa Sonia Prader e il chirurgo dott. Michele Ciola, specializzato in chirurgia endoscopica, robotica e pancreatica.

Il circondario di Bolzano dell'Assistenza Tumori Alto Adige è caratterizzato, assai più di altri circondari, da una certa "distanza" tra aree urbane e zone rurali. La Val Sarentino, il Renon, San Genesio, l'altopiano dello Sciliar e la città capoluogo sono, ovviamente, contesti molto differenti e con peculiarità proprie. Da ciò la convinzione della presidente Claudia Bertagnolli e della sua vice Brigitta Thaler della necessità di uno sforzo supplementare per raggiungere le aree periferiche. La serata informativa tenutasi a Fiè lo scorso 31 agosto è stata, dunque, la prima di una serie di eventi all'interno di una strategia di rinnovata attenzione verso le zone rurali. In prima

battuta è stata, dunque, un'occasione per conoscersi e per presentare il lavoro dell'Assistenza Tumori con il ricchissimo pacchetto di proposte e di corsi per i soci. Poi è stata, anche e soprattutto, un'opportunità per parlare e confrontarsi con tutti in un'atmosfera informale offrendo informazioni di prima mano e risposte puntuali grazie alla presenza dei due esperti in sala.

In apertura di serata Claudia Bertagnolli e Brigitta Thaler hanno fatto una panoramica dei servizi di sostegno e supporto ai pazienti forniti dall'Assistenza Tumori. E quindi le visite in ospedale, la fornitura di reggiseni protesici, l'assistenza finanzia-

ria immediata se la malattia causa anche difficoltà economiche. E ancora: l'aiuto psicologico, il linfodrenaggio, il servizio di trasporto, la consulenza sui possibili strumenti di sostegno sociale, per finire con tutto il portafoglio di corsi, dall'acquagym alla musicoterapia, al Qi Gong, ai gruppi di auto-aiuto, ai laboratori di scrittura online, ai corsi di pittura, ai balli di gruppo e molto altro ancora.

Alla serata hanno preso parte anche alcuni dei responsabili dei corsi che hanno raccontato direttamente al pubblico la loro attività. I medici Michele Ciola e Sonia Prader hanno parlato invece dei "pilastri" della

prevenzione del cancro e dei programmi di screening. Il pubblico ha avuto poi l'opportunità di porre delle domande. La partecipazione ai programmi di screening comporta dei costi? No. Con quale frequenza devono essere effettuati alcuni esami di screening e a quale età? Lo screening (nel caso del tumore al seno) non è associato a un'esposizione eccessiva e quindi dannosa alle radiazioni? Cosa succede quando si esce dalla fascia di età di riferimento del programma e si vuole continuare con la prevenzione? La mammografia sarà a pagamento? Questo punto, particolarmente importante, ha avuto una risposta chiara: il servizio sanitario continuerà a pagare questi costi nell'ambito del quadro predefinito dei ticket ma ognuno dovrà organizzare i propri appuntamenti.

Una delle principali preoccupazioni dei due medici, che hanno pazientemente risposto alle numerose domande del pubblico, è stata l'enfasi sulla responsabilità personale. La salute è prima di tutto una questione che ci responsabilizza in prima persona e non deve essere vissuta passivamente o delegata ad altri. Il messaggio era che noi tutti possiamo fare molto per la nostra salute attraverso uno stile di vita responsabile e sano. Niente fumo (il fumo non solo provoca il cancro ai polmoni ma è anche alla base dell'insorgenza di altre neoplasie e non è dannoso solo per me ma anche per chi lo subisce in modo passivo), poco alcol (secondo la primaria Sonia Prader, niente del tutto), sufficiente esercizio fisico, partecipazione regolare agli screening e conoscenza del proprio corpo

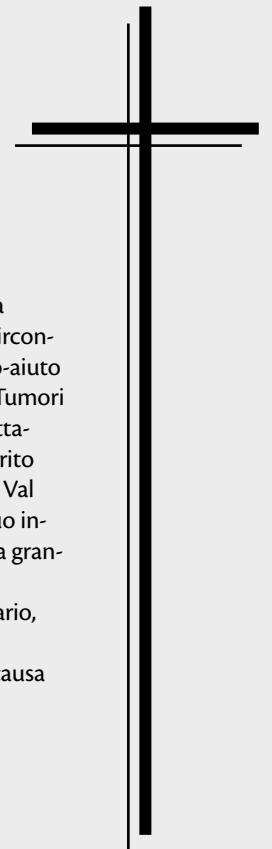
per riconoscerne anche i più piccoli cambiamenti. Tutto questo senza allarmismi e panico. I tumori individuati precocemente hanno buone possibilità di guarigione. Il cancro non è più una malattia mortale ma una malattia cronica dalla quale è possibile guarire. Ovviamente se ci sono le giuste condizioni.

Al termine della serata, il circondario di Bolzano ha invitato tutti i presenti a un piccolo aperitivo, un'occasione per conversare in modo informale e per le ultime domande, magari più personali, ai medici e a Claudia Bertagnolli e Brigitta Thaler. ●



In memoriam **Bruna Prenner Rifesser**

"Coraggio, andrà tutto bene!". Questo era il motto di Bruna Prenner Rifesser, per sei anni impegnata nel direttivo del circondario della Val d'Isarco, rappresentante del gruppo di auto-aiuto della Val Gardena e prima rappresentante dell'Assistenza Tumori in Val Gardena. Bruna è morta improvvisamente e inaspettatamente lo scorso agosto all'età di 77 anni, lasciando il marito Friedl, quattro figlie e otto nipoti. Era molto conosciuta in Val Gardena, soprattutto per la sua grande disponibilità e il suo in-crollabile ottimismo. In quanto voce gardenese è stata una grande risorsa per il direttivo del circondario della Val d'Isarco. "Ci manca molto", ha sottolineato la presidente di circondario, Nives Fabbian. "Il suo modo di fare aperto e gioviale le ha spalancato molte porte e si è impegnata da subito per la causa dell'Assistenza Tumori".



Il futuro è adesso!

6° Colloqui sul cancro di Brunico il 03.02.24 all'Ufo di Brunico - informazioni, esperienze, emozioni



È stata loro l'idea brillante dei Colloqui sul cancro di Brunico: dr. Christoph Leitner, Verena Duregger e Andreas Leiter.

Foto: Grand Eder

Tornano i Colloqui sul cancro di Brunico, pronti come sempre ad offrire un concentrato di informazioni e di emozioni presso il Centro culturale e giovanile Ufo di Brunico. Tema centrale dell'evento: il futuro della sanità. Alla sesta edizione, gli organizzatori, il dottor Christoph Leitner, primario di Medicina Interna ed Oncologia dell'Ospedale di Brunico, l'avvocato Andreas Leiter e la giornalista Verena Duregger, vogliono accendere i riflettori sui temi della diagnosi, del trattamento, dell'assistenza e sui loro sviluppi più recenti.

Tra gli invitati, la dottoressa Doris Gatterer, medico di famiglia e presidente della SAMG, Ulrich Seitz, presidente dell'Associazione Alzheimer Alto Adige, il dottor Günther Sitzmann, primario del reparto di Chirurgia dell'ospedale di Brunico e presidente del sindacato ANPO di categoria, e l'esperto di etica Martin M. Lintner, professore di Teologia morale e spirituale. Saranno loro a discutere di ciò di cui i pazienti hanno bisogno e di come questo possa diventare realtà in Alto Adige.

Il dottor Andreas Seeber, del reparto di Ematologia e Oncologia dell'Ospedale Universitario di Innsbruck, terrà invece una

relazione sugli ultimi sviluppi del trattamento oncologico ed esplorerà il tema dell'intelligenza artificiale, soprattutto cercando di spiegare in che misura questa stia cambiando la diagnosi e il trattamento.

Ma i Colloqui di Brunico poggiano, tradizionalmente, su due gambe. Oltre agli esperti, infatti, anche coloro che sono direttamente colpiti da una diagnosi di cancro potranno dire la loro. I pazienti e, per la prima volta proprio nell'edizione 2024, anche un parente, parleranno delle loro esperienze. Verrà inoltre presentato un modo per la gestione emotiva della diagnosi di tumore e delle sue conseguenze. Saranno

infatti presentati alcuni testi dei membri del laboratorio di scrittura terapeutica "Verrückte Zellen" (Cellule impazzite) organizzato dall'Assistenza Tumori a Brunico. Pure emozioni!

"Ci aspettiamo contributi interessanti, un buono scambio di idee e l'opportunità di fare luce sugli effetti di una grave malattia e sui modi di affrontarla, guardando anche al futuro", afferma il trio degli organizzatori. ●

È richiesta la registrazione:
krebsgespraeche@gmail.com

Informazione di prima mano

mamazone: Conferenza sul tumore al seno paziente diplomata



Foto: mamazone

Il prof. Christian Marth, la primaria Sonia Prader, Erika Laner e Martina Ladurner per mamazone, il dr. Giuseppe Deledda e Roberta Lo Cascio

Sabato 14 ottobre si è tenuta all'Eurac la 16esima edizione della conferenza sul tumore al seno "Paziente diplomata", organizzata da mamazone – donne e ricerca contro il cancro al seno.

Questo convegno ogni anno si pone come obiettivo quello di coinvolgere tutte le donne in cura a diventare pazienti informate ed attive. Sono stati illustrati, in un linguaggio chiaro e comprensibile, alla portata di chi è non esperta in materia, i progressi fatti nella ricerca e le terapie di ultima generazione. Sono intervenuti, tra gli altri, il Dr. Herbert Heidegger (primario

Ginecologia Ospedale Merano), il Dr. Christian Marth (direttore Ginecologia Clinica universitaria, Innsbruck), Roberta Lo Cascio (referente per Bolzano dell'Onlus aBRCA-daBRA), il Dr. Alberto Zambelli (Prof. Ass. di Oncologia medica e Capo sezione della senologia oncologica del Centro oncologico Humanitas IRCCS Milano), il Dr. Pietro Panizza (primario Radiologia ad indirizzo

Senologico IRCCS Ospedale San Raffaele Milano) e il Dr. Giuseppe Deledda (direttore unità operativa Psicologia Clinica IRCCS Sacro Cuore, Negrar, e coordinatore SIPO per il Veneto e Trentino Alto Adige). Moderatrice del convegno è stata la Dr.ssa Sonia Prader (primaria Ginecologia Ospedale Bressanone/Vipiteno). ●

La Chance digitale

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



Fermarsi mai

Le molte vite di Regina Bogner



Foto: Othmar Sebrauer

In una seconda vita, le piacerebbe essere una mercante di pietre preziose. Ma probabilmente una seconda vita non ci sarà mai. Tuttavia, Regina Bogner non può lamentarsi, ha già vissuto diverse vite in una sola. Ora che ha deciso di andare in pensione vuole dedicarsi completamente alla sua passione: la creazione di gioielli.

Infermiera a Innsbruck e, dopo il matrimonio, alla Clinica Santa Maria di Bolzano. Madre di due figli. Assistente nello studio oculistico del marito. All'età di 44 anni le viene diagnosticato per la prima volta un tumore ma, nonostante ciò, o forse proprio grazie a questo, intraprende un nuovo percorso di vita perché vuole dare agli altri quello che a lei stessa è mancato durante la malattia. Arriva così la laurea in Pedagogia, che consegue nel 2000 all'età di 50 anni. Poi un secondo tumore. Nel 2001 inizia la sua formazione come supervisore, poi arriva un percorso biennale in psiconcologia e, cinque anni fa, un'ulteriore formazione in cure palliative. Una cosa è certa: Regina Bogner non crede nell'immobilismo,

ha bisogno di obiettivi e li raggiunge. All'interno dell'Assistenza Tumori Alto Adige è conosciuta come carismatica leader di gruppi di auto-aiuto e come supervisore.

Qualche anno fa, ha letto sulla Chance dei corsi di artigianato artistico al Manu e ha pensato: "Ecco!" La gioielleria è sempre stata una sua passione. Al primo incontro ha capito che, ancora una volta, era arrivata da qualche parte. Un bel gruppo, lavorare in modo creativo e manuale, schiarirsi le idee, conoscere i materiali, creare. Una prima mostra a Castel Mareccio e lo scorso agosto una seconda mostra di successo nella Piccola Galleria di Bolzano. Essere felici nel vedere la gioia degli altri quando

guardano o indossano i suoi gioielli. Anelli, collane, ciondoli, orecchini.

"I gioielli sono qualcosa di molto personale", afferma Regina Bogner. "Vedere come qualcuno reagisce spontaneamente a un particolare gioiello è sempre qualcosa di speciale". Ecco perché non ha problemi a separarsi dai suoi gioielli. La gioia di scoprire di essere un'artigiana di talento. La gioia del gruppo del Manu. Anche se ora ha tutto ciò che le serve per creare i suoi gioielli a casa, continua ad andare al Manu due volte la settimana. Per scambiare idee, per vedere e confrontarsi con persone che non hanno nulla a che fare con i suoi altri campi professionali.

>

Ad un certo punto però prende il sopravvento la psicologa preparata che è in lei: "Mi aiuta ad imparare ad avere pazienza. In genere sono sempre molto veloce, ma non è così con i gioielli. Il design segue un ritmo diverso". Il lavoro creativo le fa semplicemente bene ed è convinta che lo stesso possa valere per molti altri pazienti affetti da tumore. Creare qualcosa con le mani, concentrare la mente su qualcosa di completamente diverso e dimenticare tutto ciò che ci circonda, sperimentare la comunità nel lavoro creativo e non nella malattia, in un contesto del tutto normale. Da raccomandare a tutte/i. "Al Manu ci sono così tante possibilità: gioielli, feltro, lavorazione del legno, cucito, ceramica e così via".

Vorrebbe andare in pensione entro il 2024 lasciando gradualmente il suo ruolo di supervisore, coach e leader di gruppi di auto-aiuto. Vuole trascorrere più tempo con il marito, creare gioielli e, forse, frequentare il corso di cucito del Manu... Tuttavia, c'è un'altra cosa che le accende la lampadina: il tema BRCA 1 e BRCA 2. "Sarei pronta a farmi coinvolgere", dice, e dal luccichio dei suoi occhi si capisce che forse la pensione dovrà aspettare. ●



Passione per i gioielli

A Elisabetta Moretto, Isa per tutti gli amici, è stato diagnosticato un cancro tre anni fa. La creazione artistica, intesa come pittura, aveva già avuto un ruolo nella sua vita prima della malattia. La malattia le ha aperto un'altra porta: ha frequentato anche lei un corso di gioielleria al Manu di Bolzano, e lì le si è spalancato un nuovo mondo, una nuova opportunità per esprimere la sua creatività e anche per costruire un ponte tra pittura e gioielleria. In ottobre anche lei ha allestito una mostra nella Piccola Galleria di Bolzano. Anelli, collane, orecchini, spille e, per la prima volta, dipinti di piccolo formato, 25x25, alcuni in combinazione con l'oreficeria e l'acquerello. ●



Foto: Othmar Seehausner

Una giornata complicata...

...ma meravigliosa – la Gita provinciale sociale a Lana del 9 settembre 2023

Il 9 settembre è stata una giornata davvero complicata da tutti i punti di vista. Il circondario di Merano, che ha ospitato la gita provinciale di quest'anno, ha avuto difficoltà ad organizzarla. Il 9 settembre del 2024 infatti sarà per tante coppie sposatesi a Lana il primo anniversario di matrimonio... Risultato: è stato difficile trovare un servizio di catering libero per organizzare il pranzo dei circa 200 partecipanti all'escursione.

Il presidente del circondario, Oskar Asam, ha dovuto ricorrere a tutte le sue conoscenze di ex-cuoco presso la scuola alberghiera di Merano per cercare di aggirare il problema. Alla fine, dopo molti "purtroppo questa data è già presa", finalmente ha trovato quello che cercava: la ditta Telfser di Lana ha preso infatti in carico il servizio di catering al Centro Culturale di Lana e Oskar, che da professionista del settore ovviamente ha uno sguardo critico un po' su tutta la materia, al termine si è detto completamente soddisfatto del menu e del servizio. A mettere tutti d'accordo è stata una zuppa di canederli pressati della Pusteria seguita da lasagne e da un arrosto con verdure e poi ancora strudel di mele con salsa alla vaniglia. Le torte per il caffè del pomeriggio sono state preparate invece dalle donne di Lana. La ciliegina sulla torta, secondo Asam.

Il circondario ha dovuto cedere anche lo spazio previsto per la funzione religiosa organizzata da padre Christof. In realtà era prevista una messa nella bella chiesa dei Francescani, dove c'era ancora da ammirare il bellissimo altare mariano, non ancora smontato appositamente per l'Assistenza Tumori, ma l'associazione ha dovuto cedere il passo a una coppia di sposi e celebrare la propria funzione nella grande chiesa parrocchiale di Lana. Chi temeva però che il piccolo gruppo si disperdesse negli ampi spazi della chiesa, che contiene 800 persone, si sbagliava. "Alla fine i banchi erano pieni", riferisce Oskar Asam. "Molte persone hanno partecipato alla nostra messa anche se non erano soci dell'Assistenza Tumori". L'accompagnamento musicale della funzione da parte del coro femminile Raindrops di Lana è stato meraviglioso e, secondo Asam, anche l'accompagnamento musicale in sala con pianoforte e violini ad opera di Claudia Giovanazza, Manuela e Sandra Pedot non è stato da meno.

Dopo la funzione, i partecipanti hanno assistito a una serie di discorsi: la presidente e la vicepresidente dell'Assistenza Tumori, Ida Schacher e Claudia Bertagnolli, seguite da Harald Stauder, sindaco di Lana, che ha apertamente ammesso di essere anche lui malato di cancro, e dall'assessore alle politiche sociali del Comune di Merano, Stefan Frötscher.

Di solito i partecipanti iniziano a sentire la fatica della giornata verso le 16, ma a Lana non è andata così. Dopo il pranzo,

Asam ha invitato i partecipanti a fare una passeggiata per Lana con il bel tempo e così è riuscito infine a mostrare loro anche il bellissimo altare mariano della chiesa dei Francescani. Una volta tornati al Centro Culturale, ad attendere i membri dell'ATAA c'erano due sorprese: un simpatico sketch preparato da alcune donne di Lana e un libro in regalo di Isabella Halbeisen. A seguire caffè e torta. Una giornata davvero riuscita, un'occasione per molti incontri e piacevoli conversazioni. La grande famiglia dell'Assistenza Tumori Alto Adige. ●





Care lettrici e cari lettori,

un mondo alla rovescia. Non c'è altro modo per dirlo. Il popolo ucraino sta affrontando un altro inverno di guerra, il terrorismo di Hamas con il conseguente conflitto tra Israele e Palestina ha fatto decine di migliaia di vittime in poche settimane, soprattutto nella società civile. Uomini, donne, anziani, bambini, malati. Un orrore inimmaginabile che ci colpisce e che seguiamo a distanza di sicurezza. Una notizia in particolare rende per me l'idea di questa tragedia: dei malati di cancro hanno dovuto interrompere la loro terapia per la mancata fornitura dei farmaci. Anche questa è guerra. Terribile. Senza pietà. Senza considerazione. Ingiusta. I bambini prematuri muoiono perché non c'è elettricità per le incubatrici. I pazienti in dialisi muoiono perché non c'è elettricità per effettuare il lavaggio del sangue salvavita. Le operazioni chirurgiche vengono eseguite senza anestesia. Sofferenze su sofferenze, solo perché si appartiene alla religione sbagliata, al popolo sbagliato, si è nati nel posto sbagliato, nel momento sbagliato. Terrore e guerra. Guerra e terrore. E non se ne vede la fine.

In Alto Adige viviamo in un mondo ideale. Un'isola di tranquillità. La fortuna di essere nati in un certo posto e non in un altro. La fortuna nella sfortuna. Ammalarsi, certo, ma avere la certezza di avere accesso alle migliori e più moderne terapie. La speranza di una cura e il sostegno nel momento del bisogno. In questo numero de La Chance presentiamo nuovi modi di fare terapia, persone che hanno superato la malattia e hanno imboccato una nuova strada, un nuovo modo di essere se stessi, ad esempio attraverso la creatività. L'AGENDA offre una panoramica delle numerose e varie attività dell'Assistenza Tumori, attività che da un lato sono terapeutiche, ma dall'altro fanno bene all'anima e rafforzano il senso di comunità. Nessuno è abbandonato a se stesso. Le persone possono fare così tanto bene l'una all'altra. E spesso non se ne rendono conto.

Nonostante tutto, vorrei augurare a tutti voi un Natale benedetto e augurare a tutti noi, ma soprattutto alle persone nelle zone di guerra, alle persone che fuggono e met-

tono in pericolo la loro vita, un nuovo anno in cui ci sia spazio per la speranza. E vorrei dire GRAZIE a tutti coloro che si battono per il prossimo, che non si voltano dall'altra parte, che tendono una mano, che trovano una parola gentile, che fanno il loro lavoro con responsabilità ed empatia in una zona di crisi o in un ospedale, che fanno volontariato a casa o su una nave nel Mediterraneo, nel mezzo di una guerra, che sono semplicemente lì quando c'è bisogno di loro.

Nicole Dominique Steiner

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Ci viene spesso segnalato che le persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Per quanto ci riguarda, ribadiamo 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 nell'utilizzo delle offerte. L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone

della certificazione "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arrivano là dove veramente servono e non finiscono in un calderone fuori controllo.





Agenda Primavera 2024

COMPATTA

Eventi, Corsi e Servizi

Dell'Associazione Tumori Alto Adige / da staccare

BOLZANO SALTO SCILIAR






NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi: (se non indicato diversamente): presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19











GRUPPO DI BALLO

Il ballo fa bene al corpo, mantiene allegri e 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 per ballare insieme.

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** dal 23 gennaio al 23 aprile, ogni martedì, dalle ore 10.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota di partecipazione:** 10 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti







GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

Esercizi leggeri 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 ansia e stress. Ci aiuta ad accettare il cambiamento.






-  **Data 1° turno:** martedì dal 23 gennaio al 30 aprile, dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Luogo:** SSV, via Roen 12, Bolzano
-  **Referente:** Egi Marco
-  **Quota di partecipazione:** 32,50 € per 13 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti
-  **Data 2° turno:** giovedì dal 25 gennaio al 2 maggio, dalle ore 08.30 alle ore 09.30
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Referente:** Monica Fattore
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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 benessere al proprio corpo.






-  **Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", viale Trieste, Bolzano
-  **Data 1° turno:** dal 24 gennaio al 24 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30
-  **Quota di partecipazione:** 32,50 € per 13 incontri
-  **Data 2° turno:** dal 25 gennaio al 18 aprile, ogni giovedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30
-  **Quota di partecipazione:** 27,50 € per 11 lezioni
-  **Referente:** Marco Egi

-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

-  **Luogo:** Piscina "Don Bosco", via Montecassino 1, Bolzano
-  **Data:** dal 26 gennaio al 3 maggio, ogni venerdì, dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Monica Fattore
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti






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 24 gennaio al 8 maggio, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
-  **Referente:** Guido Moser
-  **Quota di partecipazione:** 35 € per 14 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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 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 ad alleviare sintomi correlati al tumore come la fatica, 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 salutare che può essere svolta da tutte le persone. Ogni praticante parte dalla realtà del proprio corpo e attraverso gli esercizi impara a essere sempre più presente a ciò che si fa.

-  **Luogo:** Scuola Dante Alighieri, via Cassa di Risparmio 24, Bolzano
-  **Data:** ogni giovedì, dal 25 gennaio al 2 maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.00
-  **Referente:** Giorgio Cappelletto
-  **Quota di partecipazione:** per 12 lezioni, soci ordinari 45 €, soci sostenitori 54 €
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

CAFÉ LETTURA ONLINE!

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. Leggere – insieme ma ognuno a casa propria. Chi lavora e






ha poco tempo, chi deve occuparsi dei figli, chi è ancora in terapia e si sente troppo spossato per uscire di casa e recarsi alla sede dell'Assistenza Tumori o addirittura chi dovrebbe mettersi in strada per raggiungere Bolzano, ora può iscriversi al Café lettura 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. È molto semplice: basterà cliccare sul link dell'invito e si aprirà la porta del Café lettura online. A seconda delle iscrizioni gli incontri si svolgeranno in lingua italiana o tedesca. 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 26 gennaio, ogni due settimane, dalle ore 17.30 alle ore 19.30. Poi si deciderà insieme giorno e orario.
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 6 incontri. Eventualmente si aggiunge il costo dei libri, qualora il titolo non si trovasse in biblioteca

Indicare la lingua desiderata.





INVITO AI COLORI – PITTURA AD ACQUERELLO – 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 al ritmo delle stagioni o nelle manifestazioni atmosferiche. Ci sorride nello sbocciare di un fiore, 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 gli acquerelli, perché il loro carattere fluente ci avvicina più facilmente alla trasparenza e brillantezza del mondo dei colori.

-  **Luogo:** via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 29 gennaio al 29 aprile, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

ATELIER DI SCRITTURA CREATIVA ONLINE





Scrivere – insieme ma ognuno a casa propria. Chi lavora e ha poco tempo, chi deve occuparsi dei figli, chi è ancora in terapia e si sente troppo spossato per uscire di casa e recarsi alla sede dell'Assistenza Tumori o chi addirittura dovrebbe mettersi in strada per raggiungere Bolzano, ora può iscriversi all'atelier di scrittura online. In più un quaderno e una penna. Gli incontri si svolgeranno in Zoom o Google-Meet. È molto semplice: basterà cliccare sul link dell'invito e si aprirà la porta dell'atelier di scrittura online. A seconda delle iscrizioni gli incontri si svolgeranno in lingua italiana o tedesca. Anche online c'è spazio per chiacchierare, conoscersi, ridere o riflettere insieme. Due ore dedicate a noi stessi.

-  **Luogo:** a casa, dove stiamo meglio
-  **Data:** a partire da giovedì 2 febbraio, ogni due settimane, dalle ore 17.30 alle ore 19.30. Poi si deciderà insieme giorno e orario.
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 6 incontri.

Indicare la lingua desiderata.

ATELIER DI SCRITTURA CREATIVA IN PRESENZA

Scrivere è come pensare, solo che lascia delle tracce. Giocare con le parole e far riemergere i ricordi. Lasciarsi andare al flusso dei pensieri con e senza la penna. Parlare, ridere e ascoltare. Due ore regalate a se stessi. Lo scrivere avviene in modo del tutto spontaneo e illumina l'anima.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** una volta al mese, da stabilire di volta in volta, dalle ore 17.30 alle ore 19.30
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 5 incontri

GIORNATA DEL MALATO 10 FEBBRAIO 2024






Per la giornata del malato invitiamo Socie e Soci con i propri famigliari. Luogo e orario verranno comunicati successivamente.

-  **Data:** sabato, 10 febbraio

Informazioni: nell'ufficio del Circondario, tel. 0471 28 37 19



NUOVO! MUSICOTERAPIA ROBERTO GHIOZZI

Nei nostri incontri utilizzeremo modalità proprie della Musicoterapia ascoltando musica prodotta dal musicoterapeuta e/o musica registrata. Potremo fare dei "viaggi musicali" sviluppando sempre più la nostra creatività e la capacità di resilienza contattando emozioni positive al servizio delle nostre risorse. Altra modalità, possibile tra molte altre, sarà il dialogo sonoro e l'utilizzo delle percussioni per eventualmente scaricare tensioni e ricaricarci di energia positiva. Obiettivo raggiungibile sarà quello della "Leggerezza". La musica e la relazione sono le basi fondamentali della Musicoterapia Umanistico Trasformativa.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, primo piano, Bolzano
-  **Data:** dal 22 febbraio al 21 marzo, ogni giovedì, dalle ore 15.00 alle ore 16.00
-  **Referente:** Roberto Ghiozzi
-  **Quota di partecipazione:** 12,50 euro per 5 lezioni
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

ASSEMBLEA DEI SOCI 2024

Durante l'Assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Traduzione simultanea in italiano.

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 13 aprile, dalle ore 14.30

UNA ROSA PER LA VITA 2024

La nostra iniziativa ha uno scopo benefico. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

Date: sabato sera 16 marzo, domenica 17 marzo, domenica delle Palme 24 marzo e Pasqua 31 marzo

PELLEGRINAGGIO E GITA A VELTURNO

Dopo la messa nella Cappella Laurentius, visita guidata al Castel Velturmo, antica residenza estiva dei Principi- Vescovi di Bressanone. Al pomeriggio una passeggiata a Chiusa conclude la giornata.

Luogo: Castel Velturmo

Data: sabato 20 aprile

Partenza da Bolzano: alle ore 8.30 piazza Verdi (di fronte al teatro) e alle ore 8.45 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis)

Rientro: verso le ore 18.30

Quota di partecipazione: 25 € per soci ordinari e 30 € per soci sostenitori, Entrata al Castello 6 €

Prenotazioni: entro l'11 aprile presso l'ufficio di Circondario

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. Le socie e i soci avranno diritto a 6 trattamenti gratuiti per mani, piedi o pelle e viso.

Luogo: Piazza delle Erbe 38, Bolzano

Data: informazioni in ufficio

Referente: Olga Manko

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 riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in se stesse e nel proprio corpo.

Luogo: Dermokapil, via Visitazione 2, Bolzano

Data: una volta al mese su appuntamento

Referente: Heinrich Strimmer

Quota di partecipazione: gratuita

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 terapistesse Maria Teresa Zanoni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar.

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 e radioterapiche, possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria del Circondario.

INCONTRI PER LAVORI MANUALI

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

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

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 e iscrizioni

Tel. 0471 28 37 19 / 340 67 34 042

E-Mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Orario d'apertura

Lunedì e mercoledì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00

e dalle ore 14.30 alle ore 15.30

martedì e giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 13.00

venerdì chiuso

Importante

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

Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2024. La quota associativa per l'anno 2024 potrà essere rinnovata a partire da gennaio.

Coordinate bancarie

Banca Popolare: IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462






Il nostro ufficio rimane chiuso dal 20 dicembre 2023 al 07 gennaio 2024.

Tanti auguri di Buon Natale e un sereno Anno Nuovo

VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

SCOPRIRE SE STESSI TRAMITE LA PITTURA

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. La comunicazione non verbale diventa un importante mezzo espressivo che ci consente di vivere la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare, in un'atmosfera rilassata, una sensazione positiva di vita. Immergendoci liberamente in una ricerca artistica, iniziamo insieme il cammino alla scoperta del nostro equilibrio interiore.




-  **Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 12 gennaio, 26 gennaio, 9 febbraio, 23 febbraio, 8 marzo, 22 marzo, 5 aprile, 26 aprile, 10 maggio e 24 maggio
-  **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 8 gennaio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

GRUPPI DI AUTO-AIUTO "PRIMAVERA"

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






-  **Luogo:** sede dell'Associazione, via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 17 gennaio, 7 febbraio, 6 marzo, 17 aprile e 15 maggio, dalle ore 16.00, una volta al mese
-  **Referente:** Marina Bruccoleri, Bressanone

Iscrizioni: presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30






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:** 22 gennaio al 22 aprile, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (escluso il 12 febbraio ed il 1 aprile)
-  **Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
-  **Numero partecipanti:** massimo 15 persone

Vipiteno

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 15 gennaio al 15 aprile, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (esclusi il 12 febbraio ed il 1 aprile)
-  **Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 € (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 8 gennaio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

MOVIMENTO CON LA MUSICA (RIO ABIERTO) PER MALATI DI TUMORE

Incontrare la vita con gioia e semplicità con Rio Abierto! Volete sentirvi di nuovo voi stessi, stare con voi stessi, riscoprirvi? Soprattutto nella nostra impegnativa vita quotidiana, a volte perdiamo il senso di noi stessi e spesso siamo più accanto a noi stessi che a riposare in noi stessi. Con Rio Abierto (in spagnolo, fiume aperto) ci si immerge nel proprio intimo e ci si scopre in tutta la propria pienezza. Si entra in contatto con il proprio cuore e si risveglia la propria vitalità. Il movimento nel gruppo e la libera espressione della danza, la musica e il rilassamento vi sosterranno. Le donne e gli uomini interessati di entrambi i gruppi linguistici sono cordialmente invitati. Non è richiesta alcuna esperienza precedente: tutto ciò che serve è la gioia del movimento con la musica e in comunità.

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 23 gennaio al 16 aprile, ogni martedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.15, decade il 13 febbraio
-  **Referente:** Seeber Renate, Bressanone Pedagogista e formatrice di Rio Abierto dal 2022
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** 5-12 persone






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

Iscrizioni: dal 8 gennaio presso l'ufficio di Bressanone, tel. 0472 812 430





GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO






Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e 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:** 25 gennaio al 11 aprile, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Referente:** Saro Scaggiante
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 08 febbraio al 02 maggio, ogni giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.00, 10 lezioni, tranne il 15.02., il 28.03. ed il 25.04.2024, entrata al castello
-  **Referente:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 €




-  **Numero partecipanti:** minimo 6 persone
Ortisei/Val Gardena
-  **Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
-  **Data:** 15 gennaio al 26 febbraio, ogni lunedì, dalle ore 14.00 alle ore 15.00
-  **Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** offerta

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

Iscrizioni: dal 8 gennaio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

LAVORIAMO PANTOFOLE AI FERRI



-  **Luogo:** Sede del circondario, Via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 27 gennaio e 3 febbraio, dalle ore 15.00 alle ore 17.00
-  **Referente:** Burger Elfriede

Da portare: Set di aghi n. 4, lana, suole in feltro

Iscrizioni: dal 8 gennaio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

GIORNATA DEL MALATO



Anche quest'anno avrà luogo la tradizionale messa. Sono invitati tutti i soci, familiari ed accompagnatori. A seguire invitiamo tutti a una colazione comune nella sede dell'Associazione in Via Brennero 1. Saremo lieti di incontrarvi.

-  **Luogo:** Duomo di Bressanone
-  **Data:** lunedì, 12 febbraio, alle ore 9.00

Iscrizioni: dall'8 gennaio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30


ASSEMBLEA DEI SOCI 2024

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 13 aprile, dalle ore 14.30



UNA ROSA PER LA VITA

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

-  **Data:** domenica di Pasqua, 31 marzo, dalle ore 9.00 davanti alle chiese delle varie località del nostro circondario (escluso Val Gardena)



Per favore, aiutateci a vendere le rose la domenica di Pasqua. Grazie!

GITA PRIMAVERILE AL SANTUARIO DI S. ROMEDIO

-  **Data:** giovedì, 16 maggio
- Programma:**
Ore 8.00: Partenza da Vipiteno, Albergo Klammer (punti di raccolta durante il percorso), Ore 8.30: Parcheggio Disco MAX Bressanone, Ore 8.45: Chiusa autostazione, Ore 10.00: Arrivo a S. Romedio, Ore 11.00: Santa Messa, Ore 12.30: Pranzo al Ristorante "7 Larici".
Il Santuario di San Romedio, nelle vicinanze di Sanzeno in Val di Non, è sicuramente il più interessante esempio di arte cristiana medievale presente in Trentino. Si tratta di un noto luogo di pellegrinaggio, costruito su una rupe calcarea alta oltre 70 metri. Questo suggestivo luogo, ricco di spiritualità, è nato grazie alla figura dell'eremita Romedio di Thaur.
Ore 17.00: Rientro a casa
-  **Contributo:** 20 € per soci ordinari, 30 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori). Pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure a mezzo banca entro il 13 maggio presso la cassa Rurale Val Isarco – Filiale di Bressanone: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Prenotazione: dal 11 marzo al 13 maggio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521 con pagamento dell'importo.

GITA ESTIVA IN VAL MARTELLO

-  **Data:** giovedì, 25 luglio
- Programma:**
Ore 8.00: Partenza da Vipiteno, Albergo Klammer (punti di raccolta durante il percorso)
Ore 8.30: Parcheggio Disco MAX Bressanone
Ore 8.45: Chiusa autostazione
Ore 10.00: Arrivo a Castel Coldrano - visita del castello
Ore 12.30: proseguiamo per Val Martello - pranzo al Ristorante Waldheim
Ore 17.00: Rientro a casa
-  **Contributo:** 20 € per soci ordinari, 30 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori). Pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure a mezzo banca entro il 24 luglio presso la cassa Rurale Val Isarco – Filiale di Bressanone: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Prenotazione: 6 maggio al 22 luglio presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521 con il pagamento dell'importo

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 intorno a noi possono mutare, così come cambiano i criteri di valutazione 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 fornito dagli ospedali – una consulenza psicologica presso psicologhe e psicoterapeute appositamente formate, 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 81 24 30.

"DA MALATO A MALATO":

UNA RETE DI SOSTEGNO E COMUNICAZIONE

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

Ursula Schmidt, fondatrice del "Verband Frauenselbsthilfe nach Krebs" (Associazione femminile di auto-aiuto 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. Noi abbiamo già percorso questa strada, da malati o da familiari, e condividiamo volentieri con voi le nostre esperienze, raccontandovi cosa abbiamo vissuto e 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. Forse questo vi può essere d'aiuto nelle tante decisioni da prendere.

Informazioni: presso la sede del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30. È un'iniziativa dell'Associazione Assistenza Tumori

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. A partire dai 20 anni eseguire l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Il Centro Senologico Bressanone-Merano in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e mamazone offrono dei corsi di autopalpazione. Nella parte pratica sarà effettuata la palpazione corretta su modelli di silicone e su se stessi.

 **Numero partecipanti:** 4 persone

Iscrizioni: Centro Senologico Bressanone-Merano nell'ospedale di Bressanone, tel. 0472 81 25 95

NUOVO! APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Un nuovo approccio al benessere del paziente sottoposto a terapia oncologica.

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica).

Offriamo 6 trattamenti gratuiti per unghie delle mani e/o dei piedi e 6 trattamenti gratuiti per pelle e/o viso.

Informazioni e iscrizioni: presso l'ufficio del Circondario, tel. 0472 81 24 30

"VE JUDON" - SERVIZIO DI ACCOMPAGNAMENTO IN MACCHINA IN VAL GARDENA

Il circondario Valle Isarco-Alta Valle Isarco - Val Gardena offre un servizio di autista per i malati di cancro grazie ai volontari della Val Gardena. I volontari del gruppo "VE JUDON" (vi aiutiamo) vanno a prendere i pazienti a casa e li riaccompagnano a casa dopo la chemioterapia o la radioterapia.

Per prenotarsi basta chiamare in sede a Bressanone: tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il servizio di trasporto Ablatus è stato esteso anche al nostro distretto. I soci che NON vengono accompagnati alle terapie della Croce Bianco o dalla Croce Rossa possono usufruire di questo servizio richiedendo un passaggio all'ufficio del circondario.

Informazioni presso l'ufficio del Circondario

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.

Le prenotazioni si accettano nell'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

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.

Contatto e iscrizioni

Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

E-Mail: 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!

Quota associativa 2024

La quota associativa pari a 10 € per l'anno 2024 può essere pagata da gennaio. Potete effettuare un bonifico oppure pagare direttamente presso l'ufficio del circondario. Grazie!

Coordinate bancarie

Banca Popolare: IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco:

IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

L'ufficio rimane chiuso per ferie dal 22 dicembre al 6 gennaio 2024

MERANO – BURGRAVIATO

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi

(se non indicato diversamente): nell'ufficio del Circondario di Merano, Tel. 0473 44 57 57 / WhatsApp: 340 64 38 679, meran-burggrafenam@krebshilfe.it

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, 15 gennaio, per 10 volte
Corso 1: dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Corso 2: dalle ore 11.00 alle ore 12.00

Referente: Jürgen Prantner

Quota di partecipazione: 25 € ordinari, 30 € sostenitori

Da portare: abbigliamento da piscina

DANZA DI GRUPPO

Luogo: sede del circondario Ass. Tumori A. A. Merano, via delle Corse 27

Data: da martedì, 16 gennaio, dalle ore 9.30 alle ore 11.00, per 10 volte

Conduzione: Evi Halmschlagger Fuchs

Quota di partecipazione: 25 € ordinari, 30 € sostenitori

Da portare: abbigliamento comodo e scarpette o calzetti antiscivolo

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 ci insegna ad accettare il cambiamento.

Luogo: palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15

Data: da giovedì 18 gennaio, dalle ore 15.00 alle ore 16.30, per 10 volte

Referente: Jürgen Prantner

Quota di partecipazione: 25 € ordinari, 30 € sostenitori

Da portare: abbigliamento da ginnastica

GIOCO A CARTE "PREISWATTEN"

- 📍 **Luogo:** Sala Raiffeisen a Naturno
- 📅 **Data:** sabato, 9 marzo, dalle ore 13.00, inizio del gioco alle ore 14.00

ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

- 📍 **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- 📅 **Data:** sabato 13 aprile, dalle ore 14.30
- ▶ **Partenza:** Piazza Prader Merano ore 13.30

Prenotazione obbligatoria

GITA A SORPRESA

- 📅 **Data:** Venerdì, 17 maggio
- ▶ **Partenza:** Piazzale Prader a Merano
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

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 relazione d'aiuto protetta e concordata, grazie ad un percorso di cura individualizzato, tramite segni, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimersi e quindi, nel contempo, la possibilità di gestire il proprio malessere. Il percorso individualizzato e protetto attinge a metodi e utensili delle aree di grafica, pittura, scultura e mixed media.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario Merano, via delle Corse 27
- 📅 **Data:** tutto l'anno, martedì sera e mercoledì mattina, 2 ore
Parte 1: dalle ore 16.00 alle ore 18.00
Parte 2: dalle ore 9.00 alle 11.00
- 👤 **Referente:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

SERATE DI RILASSAMENTO PER DONNE

- 📍 **Luogo:** nell'albergo Wiesenhof a San Leonardo
- 📅 **Data:** ogni martedì dalle ore 19.30

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

- 📍 **Luogo:** Palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica, Via Goethe 15, Merano

- 📅 **Data:** ogni giovedì pomeriggio, 18 gennaio, dalle ore 16.30 alle ore 18.30

👤 **Referente:** Martina Theiner

- 📍 **Luogo:** Vecchio municipio San Leonardo

- 📅 **Data:** ogni giovedì mattina, dalle ore 9.00 alle ore 10.30

👤 **Referente:** Martina Theiner

Da portare: abbigliamento da ginnastica

SENTIRSI BENE: 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. A partire 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 introduttivi all'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 a donne di ogni fascia di età.

Prenotazione: Da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 90 89 50
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 81 25 80
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 26 41 51
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 58 13 33

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.

Informazioni: ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, tel. 0473 49 67 40

GRUPPO PASSIRIO



„Fidatevi – Noi vi sosteniamo“

Affrontare il destino insieme! Insieme noi ridiamo e piangiamo, condividiamo la sofferenza e le nostre esperienze, ci aiutiamo a vicenda, ognuno è libero di essere se stesso.





Nel gruppo non ci sentiamo soli ed abbandonati. Perché non ci raggiungi e t'iscrivi anche TU all'Assistenza Tumori Alto Adige? Cosa facciamo: Sostegno finanziario, consulenza legale, consulenza psicologica, ginnastica di mantenimento, soggiorni al mare e in montagna, gite e incontri, servizio di accompagnamento, Linfodrenaggio

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

DANZARE INSIEME

-  **Luogo:** sala delle associazioni a San Martino
-  **Data:** da novembre 2023 ad aprile 2024, ogni lunedì, dalle ore 14.30 alle ore 17.00

ESERCIZI DI RILASSAMENTO: YOGA

-  **Luogo:** sede del circondario di Merano, via delle Corse 27
-  **Data:** da lunedì, 15 gennaio, dalle ore 16.30
-  **Referente:** Franziska Braunhofer
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

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

INFORMAZIONI GENERALI

Attenzione: La partecipazione ai corsi e alle gite è consentito solo col pagamento della tessera annuale 2024

Contatto e iscrizioni

Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: tel. 340 64 38 679 ambulatorio Merano da lunedì a giovedì, tel. 0473 44 57 57

Coordinate bancarie

I pagamenti per i corsi e le gite possono essere effettuati nell'ufficio del Circondario o tramite bonifico bancario:

Cassa Rurale Merano: IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606

ALTA PUSTERIA

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI





Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscrivere per tutte le attività e tutti i corsi

(se non indicato diversamente): Presso l'ufficio del Circondario di Dobbiaco, tel. 340 33 67 301 o presso Ida Schacher, tel. 340 52 39 553





YOGA

In un ambiente protetto ritroveremo le forze e cercheremo di connetterci con il nostro corpo. Nelle sequenze di yoga si tiene conto in modo particolare delle possibilità individuali di ogni persona. Il sistema immunitario viene stimolato, la mobilità e la qualità di vita possono migliorare notevolmente. La pratica in un gruppo dà anche una sensazione di comunità e di connessione. Materiale: tappetino da yoga e coperta (saranno forniti se necessario), calzini, qualcosa da bere.

-  **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
-  **Data:** a partire dal 9 gennaio, ogni giovedì, dalle ore 16.00
-  **Referente:** Valentina Sommadossi
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Esercizi leggeri 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:** a partire dal 17 gennaio, ogni mercoledì, dalle ore 14.30
-  **Referente:** Silvia Braveri
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

ELABORAZIONE DELLA CERA D'API


Produzione di:

- Impacchi di cera d'api: I teli di cotone con cera d'api come impacco per il corpo, possono essere utilizzati in caso di tosse, bronchite o per prevenire il raffreddore.
- Salviette: i panni di cotone con cera d'api possono essere utilizzati al posto della pellicola trasparente per evitare inutili sprechi.
- Candele di cera d'api: quando bruciano, le candele rilasciano preziosi oli essenziali.

-  **Data:** 7 febbraio
-  **Referente:** Karlegger Frida Oberhammer


ESCURSIONE INVERNALE - KRADORF


Dalla testata della valle di Santa Maddalena, nella Valle di Casies, il sentiero si inoltra lungo un pendio soleggiato. Tracce di lepri e caprioli attraversano l'incontaminato paesaggio invernale, fino ad arrivare alla malga Kradorf a 1704 m (possibilità di ristoro).

 **Data:** febbraio/marzo 2024 a seconda delle condizioni meteorologiche.

PELLEGRINAGGIO DOBBIACO - SANTA MARIA


Pregando insieme raggiungeremo la chiesa di Santa Maria. In caso di maltempo ci ritroviamo direttamente nella chiesa di pellegrinaggio a Santa Maria.


 **Luogo d'incontro:** davanti all'ufficio del circondario di Dobbiaco, dalle ore 13.30

 **Data:** giovedì, 14 marzo

ASSEMBLEA DEI SOCI


Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

 **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano

 **Data:** 13 aprile 2024, dalle ore 14.30


GITA DI PRIMAVERA ALLA CHIESETTA DI SANTO SPIRITO

Nella parte più profonda della Valle Aurina, in mezzo ai prati e all'imponente mondo delle montagne, si trova un piccolo luogo di culto. È noto come luogo di pellegrinaggio e dedicato al Santo Spirito. La chiesa di pellegrinaggio "Heilig Geist" fungeva da cappella per i minatori della miniera di Predoi e per la sepoltura dei viaggiatori che attraversavano le montagne da Pinzgau o Salisburgo fino all'Alto Adige. Vale sempre la pena visitare la chiesetta, ma soprattutto in primavera, quando intorno alla chiesa fiorisce un mare di crochi.

 **Data:** Maggio 2024 (data esatta da comunicare)

ESCURSIONE DELLE ERBE


Tanti dei nostri soci, grazie alle escursioni passate, sono già esperti di erboristeria. Daremo una rinfrescata alle nostre conoscenze e scopriremo cose nuove.

 **Data:** giugno 2024, a secondo del meteo e della crescita, la data sarà comunicata

21. CORSA DI BENEFICENZA - 13. MARCIA DI BENEFICENZA


Corsa di beneficenza organizzata in collaborazione con l'associazione Luchs di Dobbiaco.


 **Luogo d'incontro:** Carbonin (incrocio Misurina)

 **Data:** 8 giugno

"KNEIPP" NEL PARCO TERMALE DI VILLABASSA


Trascuriamo un pomeriggio in compagnia nell'ampio parco termale di Villabassa per sentirci bene, muovere il nostro corpo e sentire la forza dell'acqua.


 **Data:** fine giugno

 **Referente:** Valentina Sommadossi

"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


ROSARIO DI MAGGIO NELLA CHIESA DI DOBBIACO


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

 **Data:** sarà comunicata

Orario: alle ore 18.00

WORKSHOP: COSMETICA E PRODOTTI PER LA CASA SOSTENIBILI

 **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco

 **Data:** sarà comunicata

 **Quota di partecipazione:** 10 €

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 allo stress, all'età, alle malattie, agli effetti delle radioterapie, 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.

Iscrizioni: Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

PRESENTAZIONE DEL NUOVO AMBULATORIO

Visita al nuovo ambulatorio di Dobbiaco con un piccolo aperitivo

 **Data:** da definire

Soggiorni estivi climatici 2024

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

Condizioni generali di partecipazione e prenotazione

1. Partecipazione

- I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati dell'ATAA, i quali **devono essere autonomi ed autosufficienti** e quindi non soggetti alla necessità di assistenza o accompagnamento. Familiari o accompagnatori non sono ammessi. **La quota associativa per l'anno 2024 deve essere rinnovata.**
- Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5. anno di malattia (incluso 2019). Per cui in caso di **ricaduta** deve essere data comunicazione scritta alla sede centrale di Bolzano **2 (due) settimane** prima dell'inizio delle iscrizioni, consegnando la documentazione ed un attestato del medico **specialista**.
- Soci sottoposti a **chemio/radioterapia** o che hanno terminato la chemio-radioterapia da meno di **2 (due) mesi** dalla partenza del turno sono esclusi dai soggiorni climatici.
- Tutti i partecipanti devono tenere durante il soggiorno un **comportamento educato e rispettoso**. Discrezione, comprensione e rispetto reciproco sono presupposti per la partecipazione e la rimanenza nel gruppo durante il soggiorno.
- L'interruzione del soggiorno senza colloquio precedente con la direzione dell'ATAA avrà come conseguenza un'esclusione di partecipazione a futuri soggiorni.
- Alla partenza del pullman tutti i partecipanti devono compilare e firmare **l'autocertificazione sullo stato di salute**. La mancanza dell'autocertificazione o una falsa dichiarazione comportano l'esclusione dal soggiorno.

2. Prestazioni

1. Sono comprese le seguenti prestazioni:

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

2. NON sono comprese le seguenti prestazioni:

- sistemazione in stanza singola
- costi per prestazioni extra riguardanti l'alloggio (aria condizionata, frigobar, telefono ecc.)
- programmi di intrattenimento, misure di assistenza e cura individuale
- eventuale parcheggio del proprio mezzo

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

3. Risarcimento dei danni

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

4. Prenotazioni

- **Esclusivamente telefonicamente** (0471 408785) **da lunedì 4 a venerdì 15 marzo 2024 dalle ore 8:15 alle ore 12:00.**
- In caso di un'eccedenza d'iscrizioni ai turni, l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 29 marzo 2024 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli effettivi iscritti. Tutti **i soci al di fuori del 5. anno di malattia** dovranno informarsi telefonicamente **presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

5. Quota di partecipazione

- deve essere versata **entro il 24 aprile 2024** esclusivamente sul c/c: **IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000**
- **non si accettano pagamenti in contanti**
- senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione.

6. Prenotazione e recesso

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

7. Appartenenza anno di malattia

A	entro il 5 (quinto) anno	= Anni 2023, 2022, 2021, 2020, 2019
B	dopo il 5 (quinto) anno	= Anni 2018, 2017, 2016, 2015, 2014
C	dopo i 10 (dieci) anni	= Anni 2013, 2012, 2011, 2010...ecc.

Descrizione turni

1. Turni generali accessibili a tutti i soci ordinari

I seguenti 4 (quattro) turni vengono solo organizzati con un minimo di 10 partecipanti.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2024)	A	B	C	Giorni	Max. Part.
1 Mare	Alba Adriatica	Hotel Sporting	21.05. – 02.06.	250 €	375 €	713 €	12	48
2 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	28.05. – 09.06.	250 €	375 €	724 €	12	34
3 Montagna	S. Martino Casies	Hotel Waldruhe	29.08. – 08.09.	210 €	315 €	856 €	10	20
4 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	02.09. – 14.09.	250 €	375 €	724 €	12	34

2. Turno solo per mamme/papà ammalati con figli

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

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2024)	A	B	C	Bambino	Max. Part.
Mare	Alba Adriatica	Hotel Sporting	25.06. – 07.07.	250 €	375 €	950 €	125 €	48

3. Turno esclusivamente per laringectomizzati - Cure iodiche

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

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2024)	Quota	Giorni
Mare	Rimini	Hotel Regina	02.06. – 16.06.	250 €	14

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 24 aprile 2024 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

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

Cassa di Risparmio IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000

Importo €

Causale pagamento: Soggiorni estivi 2024 indicare il turno

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

Nome del partecipante

Via

Luogo

LINFODRENAGGIO

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

Orario di terapia a Dobbiaco

martedì e mercoledì
dalle ore 08.00 alle ore 12.00 e
dalle ore 13.00 alle ore 16.00

Orario di terapia a Monguelfo

martedì, dalle ore 08.00 alle ore 13.00

NUOVO AMBULATORIO!

L'indirizzo è: via S. Giovanni 17, 39034 Dobbiaco
(l'entrata si trova vicino al negozio Gartner - nei pressi della stazione degli autobus - parcheggi disponibili)

Prenotazioni:

Ambulatorio Dobbiaco tel. 347 52 43 818
Ambulatorio Monguelfo tel. 0474 97 28 00

TRASPORTO DEI PAZIENTI

I soci che NON vengono trasportati alle terapie dalla Croce Bianca o dalla Croce Rossa possono richiedere il trasporto dei pazienti. Alcuni volontari si sono offerti di fornire il trasporto. In caso di necessità, i pazienti sono invitati a contattare l'ufficio del circondario o la signora Ida Schacher.

“OGNI TAPPO UN SORRISO”

Da anni raccogliamo i tappi di plastica (confezioni Tetrapak, bottiglie di acqua, succo o sciroppo). Il riciclo non è solo una responsabilità nei confronti dell'ambiente e delle prossime generazioni, ma può anche fornire un aiuto concreto: continuiamo a sostenere l'iniziativa di Rudi Krautgasser del Club Frece Tricolori, che raccoglie tappi di plastica per il centro oncologico di Aviano. Chiunque voglia partecipare a questa campagna, può consegnare i tappi di plastica raccolti, presso la nostra sede del Circondario di Dobbiaco.

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 97 28 00 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!

Contatto

Iscrizioni presso l'ufficio del Circondario Tel. 0474 97 28 00

INFORMAZIONI PRATICHE

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

Contatti e iscrizioni

Tel.: 0474 97 28 00 / 340 33 67 301, Tel.: Sig.ra Schacher Ida
340 52 39 553, E-Mail: oberpustertal@krebshilfe.it

Disdetta

Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

Quota associativa 2024

La quota associativa per l'anno 2024 è pari a 10 €. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. A tutti i nostri sostenitori, di cuore, un sentito grazie!

Coordinate bancarie

Cassa Rurale
IT30 B080 8058 3600 0030 0206 148
Banca Popolare
IT26 K058 5658 3600 1557 0000 243

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 22 dicembre 2023 al 1° gennaio 2024

Orario d'apertura:

Lunedì–Giovedì, dalle ore 08.00 alle ore 12.00

Auguriamo a tutti i nostri soci, amici e sostenitori da tutto il cuore un Felice Natale e un Buon Anno Nuovo.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi (se non indicato diversamente): presso l'ufficio del circondario, tel. 0474 55 13 27

GRUPPO "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:** inizio martedì 2 gennaio, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
- Referenti:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber

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 12 gennaio, altri 5 incontri, dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)
- Quota di partecipazione:** 30 € per il primo semestre

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 salutista 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 15 gennaio, dalle ore 14.30 alle ore 17.00, ogni tre settimane
- Referente:** Dr. Anton Huber, psicooncologo

Iscrizioni: presso l'ufficio del Circondario, o presso il dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05 o presso il tel 0474 58 62 20 del servizio psicologico dell'ospedale di Brunico

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 15 gennaio, ogni lunedì (12 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- Data 2:** dal 18 gennaio, ogni giovedì (12 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 15.00
- Referente:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- Quota di partecipazione:** 30 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

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

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 1:** dal 16 gennaio, ogni martedì, dalle ore 13.30 alle ore 16.30 (10 lezioni)
- Data 2:** dal 9 aprile, ogni martedì, dalle ore 13.30 alle ore 16.30 (10 lezioni)
- Referente:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale

GINNASTICA DI RILASSAMENTO (YOGA)

L'obiettivo di questo corso è quello di fornire ai partecipanti un programma professionale attivo e graduale, specificamente concepito come programma di miglioramento della salute psicofisica, al fine di apprendere le abilità necessarie per un uso consapevole del proprio corpo, del respiro e dell'energia.

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
- Data:** dal 16 gennaio, ogni martedì (8 incontri di 75 minuti) dalle ore 09.30 alle ore 10.45
- Referente:** Petra Röck
- Quota di partecipazione:** 35 €

Cosa portare: Tappetino yoga (disponibile anche a noleggio per 20 €), coperta, eventualmente blocchi da yoga.

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





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 17 gennaio, dalle ore 14.00, altri incontri saranno fissati
- Referente:** Christine Terzer Unterberger

GINNASTICA DI MANTENIMENTO



Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e ci 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 18 gennaio, ogni giovedì, dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (10 incontri)
-  **Referente:** SSV Brunico
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

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






GIORNATA DEL MALATO

Nel 1993 Papa Giovanni Paolo II ha istituito la Giornata mondiale del malato. Celebriamo questa giornata con una Santa Messa nella Chiesa dei Cappuccini di Brunico alle ore 9.00, seguita da un aperitivo davanti alla chiesa.

-  **Luogo:** Chiesa dei Cappuccini a Brunico
-  **Data:** sabato, 10 febbraio, alle ore 9.00





TORNITURA

Approfondirete e perfezionerete le tecniche di lavorazione del legno longitudinale e trasversale. Programma: tecniche di lavorazione del legno, realizzazione di diversi pezzi torniti con incastri, palline rotonde, affilatura degli strumenti di tornitura con affilatura a secco e a umido.

-  **Luogo:** Centro di formazione professionale di Brunico
-  **Data:** verrà ancora annunciata
-  **Referente:** BBZ Brunico Lorenz Taibon
-  **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
-  **Numero di partecipanti:** 4 persone

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 6 marzo, ogni mercoledì, dalle ore 13.30 alle ore 16.30 (10 lezioni)
-  **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
-  **Numero di partecipanti:** massimo 6 partecipanti

CORSO DI TRUCCO PER MALATI ONCOLOGICI E SOCI SOSTENITORI



Il make-up aiuta a rafforzare il proprio benessere e a trovare maggiore fiducia in se stesse. Il corso offre consigli per il trucco

adatti al proprio tipo di pelle, spiega i prodotti attuali sul mercato e fornisce un aiuto per orientarsi tra i prodotti. Le partecipanti sono invitate a portare i propri prodotti per essere consigliate.

-  **Luogo:** alla sede dell'ufficio del Circondario Brunico
-  **Data:** giovedì 14 marzo dalle ore 9.00 alle ore 12.00 o giovedì 11 aprile dalle ore 17.00 alle ore 20.00.
-  **Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Quota di partecipazione:** 10 €
-  **Numero di partecipanti:** max. 4 persone

CONFERENZA: DALL'EMERGENZA AL COLPO DI FORTUNA



Alla ricerca di momenti di felicità in tempi difficili Meinhard Feichter, autore del libro "Giorni contati sono giorni preziosi" e lui stesso portatore di una malattia incurabile, parla del potere creativo dei colpi di fortuna, che si nascondono dietro esperienze apparentemente senza speranza. Soprattutto in tempi difficili possono dare alla vita una direzione completamente nuova e significativa.

-  **Luogo:** Scuola elementare di Casteldarne
-  **Data:** venerdì, 15 marzo, alle ore 19.30

Prenotazione: Non è necessario



UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore". Vendiamo rose a un prezzo simbolico.

-  **Luogo:** davanti alle chiese nelle località del circondario
-  **Data:** domenica di Pasqua, 31 marzo

ASSEMBLEA DEI SOCI 2024




Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** sabato 13 aprile, alle ore 14.30

Prenotazione: entro il 04 aprile

TORNEO WATTEN & TIRTLAN




Trascuriamo un pomeriggio in compagnia giocando a carte e dopo ci godiamo i "Tirtlan" e la zuppa.

-  **Luogo:** Albergo Jägerheim a San Giorgio
-  **Data:** sabato 20 aprile alle ore 15.00
-  **Quota di partecipazione:** 10 €

Iscrizioni: entro il 15 aprile




PASSEGGIATA DELLE ERBE

Facciamo un'escursione per vedere varie erbe e parliamo dei loro effetti e possibilità di utilizzo.

-  **Luogo:** nelle vicinanze di Laion
-  **Data:** Mercoledì 8 maggio
-  **Referente:** Reiterer Magdalena

PELLEGRINAGGIO A SANTO SPIRITO DI CASERE




Probabilmente uno dei luoghi di pellegrinaggio più belli si trova alla fine della Valle Aurina, a Casere. La Chiesa del Santo Spirito fungeva un tempo da chiesa per i minatori della miniera di rame di Predoi e come rifugio per i viaggiatori che attraversavano il passo dei Tauri per raggiungere Pinzgau o Salisburgo. Vicino alla cappella c'era anche un cimitero, dove venivano sepolti soprattutto minatori o viaggiatori feriti. Dopo la preghiera solenne, ci rinforziamo con una merenda.

-  **Luogo d'incontro:** Chiesetta di Santo Spirito alle ore 14.30
-  **Luogo:** Chiesa di Santo Spirito a Kasern
-  **Data:** venerdì 24 maggio

Prenotazione: entro il 16 maggio

GRIGLIATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA



Haidenberg, favoloso ristoro sulle falde del Plan di Coronas poco sopra Santo Stefano, è raggiungibile sia a piedi che in macchina. Alla prenotazione riceverete le informazioni su orario e luogo della partenza.

-  **Luogo:** Haidenberg, Santo Stefano, San Lorenzo di Sebato
-  **Data:** mercoledì 12 giugno
-  **Quota di partecipazione:** 15 €

Prenotazione: entro 5 giugno

METODO KNEIPP

L'acqua è l'elisir di lunga vita, è il rimedio più semplice della natura. Si sperimenta l'effetto rinvigorente dell'elemento nel proprio corpo: fornisce relax ed energia, previene e guarisce e fa divertire molto.

-  **Luogo:** Impianto Kneipp di Santo Stefano
-  **Data:** venerdì 12 luglio alle 14.30

UN AIUTO PER L'ANIMA

Una malattia oncologica ha conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. Molte delle persone colpite si sentono ansiose, depresse o senza speranza. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come si riuscirà a rimettersi in carreggiata. Anche i rapporti con la famiglia, gli amici o l'ambiente intorno a noi possono mutare, così come possono cambiare i valori e l'immagine che abbiamo di noi stessi. In questa fase è utile il supporto di professionisti. Per questo motivo, il circondario della Bassa Pusteria, Valle Aurina e Val

Badia, offre ai suoi membri una consulenza psicologica da parte di psicologi qualificati a integrazione dei servizi psico-oncologici offerti dagli ospedali. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Gli incontri verranno concordati individualmente.

AUTOPALPAZIONE DEL SENO

L'autoesame non è giusto o sbagliato, l'importante è prendersi cura di sé. Prima si inizia, meglio è. Perché sta a voi "conoscere" meglio il vostro seno. Le Breast Care Nurses dell'Ospedale di Brunico possono dare consigli pratici sull'autoesame.

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico

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 55 13 27. Il dr. Hartmann Aichner offre regolarmente l'occasione di informarsi (in collaborazione con il Consiglio della comunità degli anziani di Brunico).

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.

APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Un nuovo approccio al benessere del paziente sottoposto a terapia oncologica.

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica). Offriamo 6 trattamenti gratuiti per unghie delle mani e/o dei piedi e 6 trattamenti gratuiti per pelle e/o viso.

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il servizio di trasporto Adlatus è stato esteso anche al nostro distretto. I soci che NON vengono accompagnati alle terapie dalla Croce Bianca o dalla Croce Rossa possono usufruire di questo servizio richiedendo un passaggio all'ufficio del circondario. Informazioni presso l'ufficio del circondario.

INFORMAZIONI PRATICHE

Siamo a vostra disposizione per ulteriori informazioni su corsi ed eventi. Per tutti i corsi, gite e eventi è necessaria l'iscrizione presso l'Ufficio circondario di Brunico fino a una settimana prima dell'inizio!

Le iscrizioni possono essere accettate telefonicamente negli orari d'ufficio sotto indicati o via e-mail. Per motivi organizzativi, il pagamento della quota di partecipazione deve essere effettuato **prima** dell'inizio del corso o dell'evento.

Importante

Se non potete partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di informarci tempestivamente. Grazie!

Contatto

Piazza Cappuccini 9 (edificio Mondschein), 39031 Brunico
Tel. 0474 55 13 27 / 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it - www.krebshilfe.it

Tutti coloro che hanno un indirizzo e-mail sono pregati di comunicarcelo.

Orario di Ufficio

Lunedì dalle ore 13.00 alle ore 17.00 (Nuovo orario)
Martedì a giovedì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Tessere 2024

Vi chiediamo di pagare le quote associative per l'anno 2024 solo a partire da gennaio e di scrivere il nome del socio per cui viene pagata la quota annuale. Le tessere associative, che vengono pagate tramite la banca, possono essere ritirate presso l'ufficio del circondario. Non saranno inviate automaticamente.

Le nostre coordinate bancarie

Cassa Raiffeisen Brunico:
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

Donazioni

Vi chiediamo gentilmente di indicare il vostro indirizzo e il codice fiscale sul versamento. Le donazioni effettuate tramite bonifico bancario o postale possono essere detratte fiscalmente con la ricevuta di pagamento. Le donazioni in contanti non sono deducibili per il donatore.

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 22 dicembre 2023 fino al 07 gennaio 2024. Da Lunedì 08 gennaio siamo di nuovo a Vostra disposizione.

OLTRADIGE – BASSA ATESSINA

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI



Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriverti per ogni attività e ogni corso

(se non indicato diversamente): iscrizioni, altre info e firma dell'autocertificazione presso l'ufficio di Circondario, tel. 349 76 62 046

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 9 gennaio dalle ore 15.00 alle ore 18.00

In quest'occasione si può rinnovare la tessera per l'anno 2024.

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:** 15 gennaio, ogni lunedì, dalle ore 16.00 alle ore 17.00, 10 incontri
-  **Referente:** Florian Kalser
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari, per soci non ammalati 40 €





Iscrizione: entro venerdì 22 dicembre 2023

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

Attenzione: chi vuole partecipare alle attività a Masatsch, deve farsi socio alla Lebenshilfe.

RESPIRO E RELAX

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





-  **Luogo:** sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** da martedì 16 gennaio dalle ore 16.15 alle ore 17.45
-  **Referente:** Martina Puentes
-  **Quota di partecipazione:** per soci ordinari 25 €, per soci sostenitori 35 €, per 7 lezioni





Iscrizione: entro 8 gennaio

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

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 18 gennaio, ogni giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Lorenzo Maito
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari, quota per soci non ammalati 40 €, per 10 unità

-  **Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro
-  **Data:** a partire da 10 gennaio, ogni mercoledì, dalle ore 16.45 alle ore 17.45
-  **Referente:** Florian Kalser
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari, per soci non ammalati 45 €, per 12 unità

Iscrizione: entro venerdì 22 dicembre 2023

RIO ABIERTO

Significa "Fiume aperto" ed è una tecnica affascinante, che si è sviluppata negli anni 60 in Sudamerica e ha entusiasmato tantissime persone in tutto il mondo. Si tratta di muovere tutto il corpo, aere la mente ed ispirare l'anima. Qualche volta è dolce, può essere tempestoso, in movimento, rinfrescante... Rio Abierto fa fluire l'energia, la vitalità e la gioia di vivere si svegliano. Rio Abierto non conosce nè giusto nè sbagliato. Al centro c'è la persona con la sua meravigliosa unicità e con la sua esperienza personale.





-  **Luogo:** sala U.D.A.E., Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** da venerdì 26 gennaio dalle ore 17.00 alle ore 18.00 per 8 unità
-  **Referente:** Judith Wieser
-  **Quota di partecipazione:** ordinari 25 €, sostenitori 35 €

Iscrizione: entro venerdì 12 gennaio

Da portare: abbigliamento comodo, materassino e coperta e qualcosa da bere

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:** da lunedì 5 febbraio dalle ore 16.30 alle ore 17.30
-  **Referente:** Maurizio Gottardi
-  **Quota di partecipazione:** gratuito per 8 unità

Iscrizione: entro mercoledì 31 gennaio

Da portare: abbigliamento comodo e calzettini caldi

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, 2° piano
- 📅 **Data:** a partire da mercoledì 7 febbraio, dalle ore 18.45 alle 19.45
- 👤 **Referente:** Paravento Urzula Malgorzata
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 8 lezioni, max. 7 persone

Iscrizioni: entro venerdì 26 gennaio

Da portare: abbigliamento comodo

31° GIORNATA DELL'AMMALATO

Incontro degli ammalati ed i loro familiari

Festeggiamo insieme la giornata dell'ammalato con la S. Messa e poi ci troveremo nel refettorio del convento per una colazione.

- 📍 **Luogo:** Convento Frati Cappuccini, via Bolzano 2, Egna
- 📅 **Data:** domenica 11 febbraio, ore 9.00

Iscrizioni per la colazione: entro martedì 7 febbraio

MAMAZONE: "PROGETTO PAZIENTE DIPLOMATO"

per donne che hanno il coraggio di chiedere al proprio medico, finché hanno capito tutto.

- 📍 **Luogo:** Termeno, Distilleria Roner, Via J.v. Zallinger 44, presso la sala "Caldiff"
- 📅 **Data:** 8. marzo, alle ore 20.00

La partecipazione è aperta a tutti!

UNA ROSA PER LA VITA

Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore. Davanti alle chiese e nelle piazze dopo la S. Messa.

- 📅 **Data:** **Domenica di Pasqua 31 marzo** nei seguenti paesi: Aldino, Appiano, Cornaiano, Bronzolo, Caldaro paese e lago, Egna, Laghetti, Laives, Montagna, Ora, Redagno, Salorno, Cauria, Termeno e Vadena.
Alla Festa della Mamma 12 maggio a Cortina s.S.d.V., Magrè s.S.d.V., Trodena, Anterivo e Pineta di Laives

ASSEMBLEA PROVINCIALE DEI SOCI 2024

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

- 📍 **Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigiano imprese, via di Mezzo ai Piani, 7 Bolzano
- 📅 **Data:** 13 aprile, a partire dalle ore 14.30

Attenzione: non saranno inviate lettere per posta!

GITA DEL CIRCONDARIO

A BASSANO DEL GRAPPA E MAROSTICA (VI)

- 📅 **Data:** sabato 18 maggio
- ▶ **Partenza:** ore 7.30 dal distributore Q8 di Egna
- Programma:** 1a Tappa a Bassano del Grappa, dove di sabato si svolge un grande mercato. Dopo il pranzo a Camisano Vicentino (carne o pesce - prego specificare alla prenotazione) raggiungeremo Marostica.
Alle ore 12.30: pranzo a Camisano Vicentino
Alle ore 18.00: riprenderemo il viaggio verso casa
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per i soci ordinari, gli accompagnatori pagano l'importo effettivo di ca. 50 €

Prenotazioni: entro martedì 14 maggio

GITA ALLA MALGA CISLON

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

- 📍 **Luogo d'incontro:** ci troviamo direttamente in piazza a Trodena alle ore 10.00. Se qualcuno avesse bisogno di un passaggio, basta chiamare l'ufficio di circondario.
- 📍 **Luogo:** Malga Cislone nei pressi di Trodena
- 📅 **Data:** giovedì 11 luglio
- 💰 **Quota di partecipazione:** 15 € per i soci ordinari, 25 € per gli accompagnatori, su ogni tavola c'è una bottiglia di vino e di acqua. Ulteriori bevande andranno pagate a parte.

Iscrizioni: entro venerdì 5 luglio

KNEIPP AL MASO SCHORN DI ALDINO


Immergiamoci negli elementi curativi naturali secondo Sebastian Kneipp. In queste ore di benessere al maso Schorn viverete e assaggerete tutti i 5 elementi salutari. Riceverete consigli pratici per sostenere la vostra salute


- 📍 **Luogo:** Aldino frazione Lerch presso il Maso Schorn
- 📅 **Data:** mercoledì 12 giugno, ore 14.00
- 💰 **Quota di partecipazione:** per soci ordinari € 15, per accompagnatori € 25

Chi ha bisogno di un passaggio, basta chiedere in ufficio al momento della prenotazione

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 se stesse e nel proprio corpo.

 **Luogo:** Dermokapil, via Visitazione 2, Bolzano, tel. 0471 26 63 29

 **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 e 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 90 89 50 dal lun. al ven., dalle ore 9.00 alle ore 12.00


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, tel. 347 36 15 945

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 con un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica oncologia – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali sia per le unghie, nonché per la pelle.

 **Quota di partecipazione:** 6 ore di trattamento gratuito

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario tel. 349 76 62 046

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.

Chiediamo gentilmente la Vostra collaborazione, in particolare per una sempre migliore gestione del servizio trasporto malati:

- tenere il telefono sempre acceso, in modo che l'autista possa contattarVi in caso di necessità
- rispettare l'orario di partenza: ogni ritardo incide sul programma dei viaggi
- comunicare ogni variazione:
 - ritorno a casa con altri mezzi;
 - avviso ricevuto all'ultimo momento che la terapia non viene effettuato a rinviata ad altra data;
 - terapia terminata in anticipo oppure prolungamento della stessa.

L'autista che Vi accompagna alle terapie svolge il servizio in modo volontario e gratuito e di questo l'Assistenza Tumori gli è riconoscente. Comprendiamo che dopo ogni terapia il Vostro desiderio sia di tornare a casa immediatamente, purtroppo per ritardi o imprevisti non sempre ciò è possibile e chiediamo la Vostra comprensione. Grazie!

TESSERAMENTO 2024

La quota associativa di 10 € per l'anno 2024 può essere pagata da gennaio in poi. Come sempre con le nostre persone di contatto, oppure direttamente presso l'ufficio del circondario. Potete anche avvalervi di un versamento bancario all'IBAN sottoindicato, indicando i Vs. dati; la tessera Vi sarà spedita.

Cassa Rurale di Salorno – filiale Egna

IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

INFORMAZIONI GENERALI

Contatto

Ufficio di circondario Eгна, Largo Cesare Battisti 6

Tel. 349 76 62 046

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

Coordinate Bancarie

Cassa Rurale: IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Banca Popolare: IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Cassa di Risparmio: IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

L'ufficio sarà chiuso per ferie: dal 27 dicembre 2023 fino al 01 gennaio 2024. Auguriamo a tutti un sereno Natale e Felice Anno Nuovo!

VAL VENOSTA

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per ogni attività e ogni corso

(se non indicato diversamente): Presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21 / tel. 345 92 78 129

RIMANI IN FORMA - PARTECIPA CON DEVID

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

- Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
- Data 1:** da lunedì, 8 gennaio, dalle ore 18.15 alle ore 19.15
- Data 2:** da lunedì, 15 gennaio, alle ore 17.15
- Referente:** Devid Trenkwalder
- Quota di partecipazione:** 25 €

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

RIMANI IN FORMA - PARTECIPA CON SIMONE

- Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
- Data:** giovedì 11 gennaio, dalle ore 17.30 alle ore 18.30
- Referente:** Simone Spechtenhauser
- Quota di partecipazione:** 40 €

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.

- Laces**
- Luogo:** piscina coperta Laces
- Data:** giovedì 18 gennaio, dalle ore 17.30 alle ore 18.30
- Referente:** Lunger Waltraud
- Quota di partecipazione:** 25 €, 10 volte
- Numero partecipanti:** 8 persone

- Malles**
- Luogo:** piscina di Malles
- Data:** mercoledì da 16 gennaio, dalle ore 14.00 alle ore 15.00
- Referente:** Maria Belopotocanova
- Quota di partecipazione:** 25 €, 10 volte
- Numero partecipanti:** minimo 10 persone

Da portare: indumenti da piscina, scarpette in gomma

UNA PARTITINA A CARTE NELLA BASIS A SILANDRO

- Data:** febbraio

TESTAMENTO BIOLOGICO

Serata informativa in collaborazione con la casa di riposo Silandro.

- Luogo:** Casa di riposo Silandro
- Data:** 09 febbraio alle ore 18.00
- Referente:** Dr. Wunibald Wallnöfer

GIORNATA DEL MALATO

- Luogo:** Santa Messa nella chiesa di Lourdes, Lasa
- Data:** 11 febbraio alle ore 15.00

SERATA INFORMATIVA "IL SISTEMA LINFATICO"

- Data:** marzo
- Referente:** terapeuta Nollet Ingeborg

UNA ROSA PER LA VITA

Azione di beneficenza in tutti i paesi della Val Venosta, dopo la messa. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

- Data:** Domenica di Pasqua

ASSEMBLEA DEI SOCI 2024

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

- Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- Data:** 13 aprile, dalle ore 14.30

GITA SOCIALE PROVINCIALE PRIMAVERILE "IL MONDO DELLE ORCHIDEE"

- Data:** maggio
- Quota partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori

Prenotazione e ulteriori informazioni sul programma presso l'ufficio del circondario

GITA ESTIVA ALTA VAL VENOSTA

- Data:** sabato 13 luglio
- Luogo:** Alta Val Venosta
- Quota partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori

Prenotazione e ulteriori informazioni sul programma presso l'ufficio del circondario

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 UN ATTIMO PER I NOSTRI SOCI AMMALATI

Lavori manuali, feltro, pitturare, ceramica, fare delle escursioni a piedi, scrivere e offriamo lavoretti di patch-work. Possiamo imparare insieme a sviluppare le nostre capacità.

 **Luogo:** ufficio del Circondario di Silandro

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

LINFODRENAGGIO

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

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

Le prenotazioni si accettano nell'ufficio a Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

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 ore 13.00 alle ore 18.00, giovedì dalle ore 8.00 alle ore 12.00

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il circondario Val Venosta in collaborazione con l'associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" offre ai propri soci ordinari un servizio di trasporto verso tutte le strutture sanitarie provinciali e non, per radio-chemioterapia, altre terapie, visite mediche.

Per prenotare questo servizio telefonare all'ufficio di Silandro, tel. 0473 621721 / 345 9278129.

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 / 345 92 78 129

E-Mail: vinschgau@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Orario d'apertura

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì

dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Mercoledì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

e dalle ore 14.00 alle ore 16.30

Quota associativa 2024

La quota associativa per l'anno 2024 è pari a 10 €.

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!

Coordinate Bancarie

Cassa Rurale: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 23 dicembre 2023 al 2 gennaio 2024.

Auguriamo a tutti i nostri soci, amici e sostenitori un felice Natale e un anno nuovo pieno di pace e salute!

Natale,

COMINCIARE DI NUOVO

Il testo meditativo che ci accompagna nel periodo natalizio quest'anno ci viene offerto da Annalisa Gemma Gasperi, counselor e conduttrice di gruppo, formatrice, direttrice del Centro di Psicossintesi di Bolzano e Trento dal 2013 e vice Presidente dell'Istituto di Psicossintesi nazionale dal 2019. La Psicossintesi corrente psicologica umanistica e transpersonale, fondata dal dott. Roberto Assagioli (1888 - 1974), medico, psichiatra e psicoterapeuta, può essere definita come una via amorevole per lo sviluppo personale e la realizzazione delle proprie potenzialità, basata su una visione dell'essere umano nella sua interezza bio-psico-spirituale. E' un metodo di lavoro concreto, in cui ciascuno, partendo da ciò che è, ha il potere di attivare le proprie potenzialità e vivere in pienezza la propria esistenza.

TRA POCO SARÀ, ANCORA UNA VOLTA, NATALE

Attorno a noi e nelle nostre case addobbi, luci, aromi, tradizioni, atmosfere, a cui attingiamo, per rivivere attimi, lontani e presenti, custoditi nel cuore.

Natale...cammino interiore dell'uomo tra tappe di conoscenza di sé, del "nuovo" che nasce e germoglia in noi, passaggio in questa vita che ci viene incontro e a cui, talvolta, prestiamo distrattamente attenzione. Un grande affresco, in cui i simboli si intrecciano a personaggi, eventi a qualità del cuore.

Nel Presepe che allestisco nella mia casa, un posto particolare ha la statuina del "pastore dormiente": è un nomade, allenato al distacco; umile; vive a contatto

con la natura e ne conosce i cicli, le leggi; porta con sé il "giusto", né troppo, né troppo poco; si prende cura del gregge e sente su di sé lo sguardo mite delle sue pecore; un cuore fresco, fiducioso, aperto alla meraviglia. Mi ricorda, con il suo sonno, di non lasciarmi vivere, di continuare a tenere accesa la speranza, la fiducia, la semplicità, anche nei momenti più bui. E' nell'abbandono, nel silenzio, nel sorriso incontrato, che il mio percorso di "ricerca" di una dimensione più profonda si fa strada, lasciando dietro di sé pesi inutili (attaccamenti, abitudini, consuetudini). Riconoscere quello che c'è dentro di noi, nel qui e ora, e viverne, onorarne la nascita, poiché la vita è dinamismo, apertura al cambiamento, accoglienza.

Il Natale non è il sentimento di un giorno, è la manifestazione di un atteggiamento coltivato per tutto un anno, in cui gli "uomini di buona volontà", guardandosi dentro, cercano se stessi per tessere relazioni, in cui la comprensione e l'ascolto, ne siano il disegno.

Natale...il suo messaggio è Pace, in primo luogo dentro di sé: riconoscere, placare delusioni, conflitti, irritazioni. Fare pace con sé, affinché ogni uomo, diventi portatore di pace intorno a sé.

Buon Natale di Rinascita!

ESPERIENZA

di avvicinamento al Natale

Scegliete un luogo della vostra casa che vi rappresenti, in cui vi sentiate comodi e rilassati. Con voi carta e penna su cui annoterete, al termine dell'esperienza, riflessioni, impressioni, sensazioni. E

una candela, a ricordare la luminosità del nostro essere. In stato di interiorizzazione chiediti:

*Come esprimere e rendere vivo il messaggio del Natale dentro di me? In quale situazione? Con chi? Dove?

*Traccia un piccolo progetto, guardando a ciò che può agevolarti e a ciò che può

ostacolarvi nella sua realizzazione; dai spazio a ciò che ti dà energia e senso di benessere e, senza pretendere troppo da te, verifica passo - passo cosa accade dentro e attorno a te.

Ricordati...il cammino è fatto di tanti piccoli passi e ogni passo è unico! Abbine cura!

Annalisa Gemma Gasperi

Liberi nel flusso del movimento e delle emozioni

Un nuovo corso a Egna: Rio Abierto con Judith Wieser



Foto: Othmar Stehauer

Muoversi con la musica. Completamente liberi. Fare smorfie. Spingere via le cose che non devono toccarci o invece lasciarsi toccare. Muoversi. Velocemente, lentamente. Sempre al ritmo della musica, calpestare, saltare o piantarsi con le gambe a terra. Muovermi come mi sento, come il mio corpo vuole in questo momento, esattamente in questo istante. Da solo, ma anche in gruppo. Sentire la musica e il ritmo. Liberarsi. Mente e corpo. Sentirsi di nuovo dentro nel proprio corpo. Libero il corpo e libera la mente. Spogliarsi di tutta la negatività. Lasciarsi andare, sfogarsi. Ritrovare se stessi. Ricaricare le batterie. C'è una parola per tutto questo: Rio Abierto. Il fiume aperto.

Nel circondario Oltradige-Bassa Atesina è partito un corso che, a poche settimane dal suo inizio, è già fonte di ispirazione. È gestito da Judith Wieser, formatrice certificata e massaggiatrice di Rio Abierto, anche se il suo lavoro principale è quello di insegnante di scuola materna. Judith si è imbattuta per caso in questo metodo durante un corso di formazione, sviluppato nel 1966 dalla psicologa argentina Maria Adela Palcos (1931 - 2021). È stata

una folgorazione: "Questo fa per me". Per lei, questa tecnica basata sul movimento, sul ritmo e sulla musica è diventata insostituibile ed è felice di trasmettere ad altri la propria esperienza positiva.

All'inizio della lezione ci si concentra sul sentirsi calare nel proprio corpo, eliminando le negatività e rafforzando il proprio centro, l'addome e le gambe, e poi sentendo il gruppo. Poi arriva il momento

della parte espressiva. In una prima fase è l'insegnante a mostrare i movimenti e le espressioni facciali, a questa segue una seconda fase di libera espressione che prelude al momento di scambio e connessione con il gruppo. Judith Wieser: "Rio Abierto crea relazioni molto profonde tra le persone". Liberandosi dai confini, dalle convenzioni e abbandonandosi completamente alla musica, le/i partecipanti possono conoscere nuove sfaccettature di sé, liberare l'energia



Judith Wieser



Dany



Erika



Insieme al ritmo della musica



Lasciare libere le emozioni

e trovare una nuova unità di corpo e mente, troppo spesso separati dalla malattia o semplicemente dagli schemi sociali, dalla frenesia della vita quotidiana e dallo stress. Il tutto accompagnato da una grande varietà di musica. Rock, pop, jazz, classica, alternando ritmi veloci e altri più lenti. Infatti, dice Judith Wieser, la scelta della playlist è molto importante!

“Per me - dice Judith Wieser - Rio Abierto è un toccasana, la mia medicina per la vita. Non mi sono mai sentita così in forma! Mi dà forza ed energia, il mio corpo diventa più flessibile, mi sento più sana, posso finalmente liberare le mie emozioni, viverle o liberarmi da esse”.

Erika e Dany sono due donne che hanno scelto questo nuovo corso del circondario. Dopo ogni appuntamento del venerdì sera,

non vedono l'ora che arrivi l'incontro della settimana dopo.

Erika si è ritirata in se stessa e nella sua casa dopo essersi ammalata, tre anni fa. Rio Abierto le ha ridato il coraggio e la gioia della comunità. “Posso lasciarmi andare, dare finalmente libero sfogo alle mie emozioni”, sottolinea la 67enne. Pratica anche il Qi Gong e trova che Rio Abierto sia il complemento perfetto del percorso intrapreso con l'altra disciplina. “Muovermi liberamente con la musica mi fa sentire leggera e mi restituisce una spontaneità che mi mancava e che forse non ho mai avuto”.

Dany, invece, è più estroversa e frequenta diversi altri corsi. Ha vissuto il primo incontro con Rio Abierto con un certo senso di imbarazzo. Ha trovato difficile lasciarsi andare di fronte agli altri, fare smorfie,

muoversi spontaneamente. Ora la 52enne ha la sensazione che tutto accada senza forzature, in modo spontaneo. Deve solo seguire il ritmo, lasciarsi andare, aprire la porta, lasciarsi coinvolgere da ciò che Judith propone, liberare il corpo e la mente. Eliminare la negatività e lasciare che le emozioni fluiscono. “C'è una vibrazione positiva così forte nel gruppo che mi sento libera e leggera, senza paura, senza controllo. Sento che il mio corpo è di nuovo parte di me, mi sento di nuovo una donna, mi sento energica, anche se il movimento richiede tutto il mio corpo.” Nel fiume aperto. ●

Rio Abierto, ogni venerdì, ore 17-18, sala UDAE, iscrizioni presso l'ufficio del circondario a Egna, tel. 0471 820466/ 349 7662046.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Fly Festival Alpe di Siusi

Il primo Fly-Festival si è svolto il 26 agosto all'Alpe di Siusi. L'idea è nata da due giovani piloti di para-glider: Simon Obexer e Armin Sitterli che non solo hanno trovato parecchi sponsor e sono riusciti ad organizzare una bella giornata, ma hanno anche deciso di donare gli introiti delle quote di partecipazione e di chiedere donazioni. Ringraziamo per aver donato alla nostra Associazione la cifra di 1.000 €.



Gita autunnale a Trafoi, 23.09.2023

La nostra gita ci ha portato quest'anno a Trafoi, nell'hotel di Gustav Thöni. Il noto sciatore ci ha salutato molto cordialmente. Dopo il pranzo abbiamo raggiunto il museo tra pesci ed acqua "Acquaprad". Molto interessante.



Gita provinciale a Lana, 09.09.2023

Ringraziamo il Circondario di Merano – Burgraviato per la bella giornata. Siamo state/stati bene insieme e abbiamo fatto delle belle risate.



Giornata informativa a Fiè, 31.08.2023

Il tumore un tema che ci riguarda: "Sapere, salva". Una serata molto interessante insieme alla primaria dott.ssa Sonia Prader e al dott. Michele Ciola: pubblico numeroso e attento. Alcuni responsabili dei corsi organizzati dal circondario hanno presentato la loro iniziativa. Grazie a tutte/tutti.



Preiswatten a Sarentino, 07.10.2023

Grazie alle Signore di Sarentino che hanno organizzato un bel pomeriggio di gioco a carte "Watten". Ringraziamo le tante persone che hanno partecipato e le Ditte che hanno offerto doni e denaro che abbiamo consegnato ai vincitori e ai partecipanti.

Ludwig Robatscher per anni il responsabile dei Watten quest'anno non ha potuto organizzare, ma ci ha fatto una sorpresa nel venire a salutarci. Lo ringraziamo di cuore.



Il senso della vita
è in tutto ciò che avete fatto
con Amore.

*Pensieri e parole di Silvia
Quadro di Hermine*



Portate il sole nel cuore
dove è altrettanto importante
quanto al cielo.

*Pensieri e parole di Silvia
Quadro di Hermine*



Castagnata Unterfinserhof Laion, 21.10.2023

Abbiamo trascorso una bella giornata in compagnia nel maso storico Unterfinserhof. Ci ha accompagnato una splendida vista sulla Valle d'Isarco.

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

Gita estiva

Giovedì 20 luglio si è svolta l'annuale escursione estiva del nostro circondario a Fundres. L'escursione guidata alle erbe con visita al Parthof di Fundres con Waltraud Niederkofler è stata molto istruttiva. Abbiamo pranzato insieme al Ristorante Brugger.



Quota associativa 2024

La quota associativa di € 10 per l'anno 2024 può essere rinnovata da gennaio!

Castagnata

Sabato 7 ottobre si è svolto il tradizionale Törggelen presso il Gummererhof di Pinzago, vicino a Bressanone.





Offerta Vinzentinum

Al Liceo Classico Vinzentinum di Bressanone è tradizione che ogni classe del Liceo porti avanti un progetto per conto proprio. La quarta classe si è occupata del progetto del bar della casa. Gli alunni hanno donato parte del ricavato, pari a 804,65 euro, all'Assistenza Tumori Alto Adige.



Noi con voi

Le organizzazioni sociali per la famiglia e le associazioni di Bressanone si sono presentate sabato 14 ottobre a Bressanone.



Offerta AVIS Bressanone

L'associazione di donatori di sangue AVIS di Bressanone ha donato 2.500 euro all'Assistenza Tumori Alto Adige.

Iscrizione
ai corsi a partire
dall' 8 gennaio 2024

Info

L'Ufficio di Bressanone rimarrà chiuso dal 22 dicembre 2023 al 6 gennaio 2024. Un sereno Natale e un felice anno nuovo 2024 a tutti.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

Gita in Val d'Ultimo

Il 24 agosto scorso, circa 25 persone si sono incontrate per trascorrere una bella giornata insieme in Val d'Ultimo. Hanno visitato la malga Fiecht. È stata una bella giornata.



L'ufficio di Circondario
resterà chiuso dal
22 dicembre al 7 gennaio.



Corona d'Avvento gigante

Nell'ultima settimana di novembre tante mani piccole e grandi hanno confezionato insieme una corona d'avvento lunga 70 metri all'entrata del paese di San Leonardo / Val Passiria!



Gita sociale a Lana

Il 9 settembre scorso si è svolta a Lana l'annuale gita provinciale dei soci. È stata una grande sfida organizzativa per il circondario di Merano ma la giornata è stata complessivamente un successo e tutti i 200 partecipanti hanno apprezzato l'incontro e lo scambio di idee. Ogni partecipante ha ricevuto in dono un libro dell'autrice Isabella Halbeisen, distribuito dal figlio Max, e un vaso con una pianta. Tra gli ospiti d'onore il sindaco Harald Stauder, l'assessore alle Politiche sociali di Merano Stephan Frötscher e Padre Christoph Waldner, che ha celebrato la funzione religiosa.

Giornata della Terza Età

Il 29 settembre scorso, il Comune di Merano ha organizzato una giornata informativa in occasione della Giornata della Terza Età, alla quale l'Assistenza Tumori Alto Adige ha partecipato attivamente insieme a numerose altre associazioni.



PSICOLOGI

Abbiamo due psicologi a disposizione dei nostri soci e dei loro familiari.

Informazioni e iscrizioni
presso l'ufficio di circondario
al numero 0473 44 57 57



Ghirlande autunnali

Il 21 ottobre scorso, come negli anni precedenti, davanti all'Athesia di Naturno sono state messe in vendita le ghirlande autunnali fatte in casa. Mani laboriose hanno realizzato con amore le ghirlande in molte ore di lavoro e il risultato finale è stato molto apprezzato dagli acquirenti. La campagna è stata un successo a tutto campo e il ricavato netto delle ghirlande, oltre a quelle vendute in anticipo, sarà interamente devoluto ai soci malati del circondario. Grazie a tutte le signore che hanno realizzato le ghirlande.



Törggelen

Il 28 ottobre si è svolto a Barbiano il tradizionale Törggelen. Più di 50 persone hanno colto al volo l'occasione per godersi il buon cibo, l'eccellente compagnia e le ultime ore di sole autunnale. A detta di tutti, è stata una giornata pienamente riuscita. Un sentito grazie alla presidente del Circondario della Bassa Atesina, Margereth Aberham, che ci ha sorpreso con la sua presenza al Törggelen insieme a Gabi Barbieri. Ne siamo stati molto contenti. Anche un gruppo di Bolzano ha colto l'occasione per fare il "Törggelen" con noi. Li ringraziamo per la loro partecipazione.



Grazie

Nel luglio 2023, la nostra vicepresidente Roberta Melosi Neri ha dovuto lasciare l'incarico per motivi di salute, dopo oltre 20 anni di servizio attivo nel direttivo di Circondario. È stata una persona di riferimento per tutti i soci, in particolare per quelli di lingua italiana, dimostrando sempre disponibilità, sensibilità e amore per il prossimo. La ringraziamo di cuore per il suo prezioso lavoro, il suo impegno e il suo modo ammirevole di rapportarsi alle persone; "Grazie di cuore Roberta!".



Il mercato dei masi di Saltusio

Anche noi abbiamo partecipato a questa bella e tradizionale iniziativa a inizio settembre vendendo del piccolo artigianato e del cucito!



Promemoria

Ricordiamo a tutti di rinnovare la quota sociale a partire da gennaio 2024.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA



↑
Festa delle malghe

Dopo diversi anni, siamo riusciti a co-organizzare nuovamente la Festa delle malghe. L'atmosfera è stata fantastica, con tanti giochi e musica.



Iniziativa floreale

Le operose donne della Valle di Casies hanno realizzato splendidi mazzi di fiori. Grazie a tutti coloro che ogni anno sostengono questa preziosa campagna!



→
Gita al Lago di Misurina

Un piacevole pomeriggio al Lago di Misurina con vista sulle Tre Cime di Lavaredo.



Gita alla „Houfa Hitte“

Desideriamo ringraziare Walter, membro del nostro consiglio direttivo, che ha organizzato per noi questa splendida giornata.



→
„Ogni tappo un sorriso“

Grazie alle Freccie Tricolore, un giovane paziente del Centro Oncologico di Aviano ha potuto realizzare un grande desiderio: ha potuto fare il pilota per un giorno.



La pittura come terapia
I nostri soci, sotto la guida di Toni Walder, dipingono quadri che esprimono la propria anima.





Törggelen

Una splendida serata di Törggelen al maso Kleinmarer di Versciaco.



Impianti di fusione ad acqua al Klauskofel, nella valle dell'Höhlenstein

Andreas Walder ci ha accompagnato agli impianti di fusione ad acqua e ci ha fornito una panoramica dettagliata sulla loro storia e sul contesto in cui sono stati realizzati.

Una piacevole visita

Le nostre colleghe dei Circondari di Bolzano e della Val d'Isarco sono venute a trovarci in occasione del giubileo della nostra corsa di beneficenza.



Festival del vino e della selvaggina

Come sempre, anche quest'anno abbiamo trascorso una serata indimenticabile all'Hubertushof. Grazie di cuore alla famiglia Baur e a tutti i collaboratori!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESINA



Partecipazione alla festa UDAE a Egna

Le associazioni facenti parte dell'UDAE hanno organizzato una bella festa ai Gänsplätzen di Egna. Il nostro "magico gruppo" era addetto per fare dei deliziosi "Strauben" che sono andati a ruba.



Castagnata all'agritur Gruber

Tempo di autunno-tempo di castagnata: con una giornata autunnale spettacolare e un ottimo pranzo il tempo passa troppo veloce. I partecipanti hanno goduto il pomeriggio piacevole mangiando bene, ritrovando amici, dimenticandosi delle preoccupazioni. Era come sempre una gita di successo.



Gita provinciale a Lana

La meta della gita provinciale, quest'anno era Lana nel Burgraviato. Dopo la S. Messa c'era un ottimo pranzo con un generoso buffet di dolci e caffè. Il pomeriggio è passato con una piccola passeggiata, due chiacchiere con gli amici da sempre. Noi della Bassa Atesina-Oltradige ringraziamo di cuore gli organizzatori di questa splendida giornata.



Run for life

Su invito di Alfred Monsorno abbiamo anche noi partecipato alla corsa "Run for Life" a Montagna. I membri del direttivo erano subito pronti a dare una mano a consegnare le magliette. Caro Alfred, mille grazie per l'offerta ricevuta!





Candele per tutti i Santi

Siccome l'anno passato è stato un buon successo, abbiamo pensato di ripetere l'azione delle candele per Ognissanti. Tante mani volontarie hanno addobbato le candele per i nostri cari. In occasione del mercatino delle pulci nel bellissimo centro storico di Egna le candele venivano offerte a fronte di una piccola donazione. Ringraziamo tutti coloro che le hanno portate alle tombe dei loro cari.

Pietralba

Il bel gruppo dell'auto aiuto dell'Oltradige si è recato come ogni anno, alla Madonna di Pietralba. Fra Lorenz ha celebrato la S. Messa e i partecipanti hanno ricordato gli amici che non ci sono più. Il nostro autista Walter e sua moglie hanno portato le signore in tutta sicurezza al Santuario. Grazie



Serata con il coro "Artemisia"

Che bella serata al Haus Unterland di Egna con il "Coro Artemisia"! I numerosi spettatori non finivano di applaudire le tante canzoni eseguite con maestria; inoltre sono stati molto generosi con le offerte. Ringraziamo tutti i presenti e soprattutto il "Coro Artemisia" di Laives sotto la direzione di Paolo Maccagnan.



Gita alla Malga Cislun

Come tutte le primavere facciamo la nostra gita alla malga Cislun, sopra Trodene. Il tempo bellissimo ci ha regalato una giornata splendida. Il pranzo era buonissimo. Non poteva mancare il buon umore, una partita a carte e le chiacchiere con vecchi e nuovi amici. All'anno prossimo!

Conferenza con il dr. Bernardo

Il Dr. Massimo Bernardo, con il suo modo empatico, è riuscito a convincere moltissime persone presenti alla biblioteca di Salorno che hanno ascoltato con molto interesse la sua conferenza riguardante il testamento biologico. Sono state date risposte alle tante domande e dissipati molti dubbi.



Nuovo numero di telefono

349 7662046 è il numero del telefonino dell'ufficio. Così possiamo mandarci WhatsApp e fare dei gruppi. Non vediamo l'ora di poter comunicare con voi!

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



Grigliata al ristorante Haidenberg

I partecipanti sono stati accolti da uno splendido sole e da un ottimo barbecue presso l'Almgasthof Haidenberg. Alla fine c'è stata l'opportunità di portare a casa alcuni "breatl" appena sfornati.

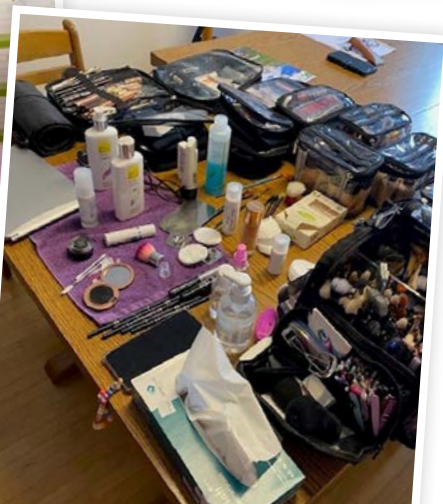


Bagni Kneipp

Il pomeriggio presso l'impianto Kneipp di Villabassa è stato rinfrescante e rilassante. I partecipanti hanno potuto stimolare le loro capacità di autoguarigione con bagni alle braccia, schizzi al viso e pediluvi alternati. Ringraziamo l'istruttrice Kneipp Edith Huber e l'Ufficio Turistico di Villabassa per il loro sostegno.

Donazione

Si ringrazia l'A.N.A. di Brunico per la generosa donazione in memoria di un caro amico.



Corso di make-up

Buoni consigli da una professionista! L'estetista Isolde Seeber ha mostrato in modo efficace come si presenta una corretta cura della pelle, come si può enfatizzare positivamente la propria luminosità con pochi tocchi e come si possano nascondere le aree deboli con preziosi consigli di make-up.



Törggelen

Circa 40 partecipanti hanno camminato fino a Irenberg, dove sono stati viziati con piatti tipici di Törggelen, un delizioso dessert e castagne. Dopo un po' di riposo, il simpatico gruppo ha fatto ritorno a Falzes.



Laboratorio di artigianato domestico

Il tempo vola durante questi incontri e la stanza si riempie rapidamente di materiali di tutti i tipi. Le tante idee che ronzano nella testa delle nostre signore devono essere sperimentate il prima possibile. Chiunque sia interessato può unirsi al gruppo in qualsiasi momento.



Scuola di cucito

Il nostro gruppo di piccolo artigianato ha ricevuto consigli di cucito da professionisti del settore per approfondire le proprie conoscenze e realizzare nuovi progetti.



Ceramica

Creare con la creta è molto divertente. Si realizzano con le proprie mani bellissime opere utilizzando varie tecniche. Vi auguriamo buon divertimento.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



←
Grigliata al Fischerteich di Silandro
 Una piacevole compagnia e una gustosa grigliata in un pomeriggio di sole.



↑
Gita d'estate
 Quest'anno per i nostri soci abbiamo organizzato un'escursione a Santa Valburga, in Val d'Ultimo. Dopo una breve escursione nel bosco, abbiamo incontrato Traudl Schvienbacher che ci ha introdotto al mondo delle erbe e al fascino della "naturalità".



←
Gita provinciale
 Quest'anno la consueta gita annuale dei soci ci ha portato a Lana. Dopo una messa comune e un caloroso benvenuto, ad attenderci c'era un gustoso menu. Dopo un'accogliente incontro nella sala splendidamente decorata, ci siamo goduti una passeggiata in paese.



↑
Serata informativa
 Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico di base di Prato allo Stelvio, ha tenuto una conferenza sul testamento biologico in collaborazione con il Martinsheim di Malles.

Nuovo numero di telefono

345 9278129 è il numero di cellulare dell'ufficio.
 Così potremo anche inviare Whats-App e formare gruppi.
 Non vediamo l'ora.

Informazioni per tutti i partecipanti ai corsi:
 il contributo per la partecipazione ai corsi si paga ora solo tramite banca o presso l'ufficio dell'Assistenza Tumori.
 Grazie.

Preavviso

Conferenza: "Nuove evidenze sul sistema linfatico" con la terapeuta Ingeborg Nollert nel marzo 2024.



↑
Marmo & Albicocche

Come ogni anno, anche quest'anno eravamo presenti al festival e al mercato "Marmo & Albicocche" con uno stand informativo grazie al quale siamo riusciti a raccogliere 1.130,20 euro di donazioni. Un grosso grazie a tutti.



↑
Il movimento mantiene sani

Un esercizio fisico sano non significa sport agonistico. Migliorare la forza fisica aumenta la voglia di vivere e ripristina un'immagine positiva del proprio corpo. Le nostre proposte: programmi mirati per prevenire il mal di schiena e le limitazioni di movimento con i nostri istruttori Devid Trenkwaldner e Simone Spechtenhauser, e poi movimenti delicati in acqua per sciogliere i blocchi e rafforzare il corpo e la mente con le nostre istruttrici Waltraud Lunger Perkmann e Maria Belopotocanova.



←
Serata informativa
Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico di base a Prato allo Stelvio, ha tenuto in Val Martello un'interessante conferenza sulla terapia del dolore per i pazienti affetti da tumore.



↑
Törggelen
Quando, all'inizio di ottobre, l'autunno inonda tutto il paesaggio di colori vivaci, inizia l'amata stagione del Törggelen.



↑
Testamento biologico
Il dottor Wunibald Wallnöfer vi offre aiuto e consulenza in qualsiasi momento per la stesura del vostro testamento biologico.

Auguriamo un felice Natale
e un anno nuovo benedetto a tutti: ai nostri cari soci,
ai membri del direttivo e ai dipendenti del Circondario
della Val Venosta.



Dr. Michael Kob
Dietologo

Lenticchie-Shepherd's Pie

La versione originale di questo piatto unico tradizionale britannico contiene carne macinata (di solito pecora o agnello) e burro ed è purtroppo molto ricca di grassi e colesterolo. La versione puramente vegetale a base di lenticchie è altrettanto gustosa e sostanziosa del piatto originale, ma estremamente salutare ed è perfetta per semplici pasti in famiglia o da condividere con gli amici, soprattutto quando fuori fa molto freddo.



ingredienti per 4-6 porzioni

- 1 kg patate
- 40 g margarina (in alternativa olio d'oliva)
- 200–300 ml latte vegetale senza zucchero (p.es. latte di soia o avena, in alternativa: brodo vegetale)
- 2 CT olio d'oliva
- 1 cipolla media
- 1 carota piccola
- aglio
- 2 cucch. concentrato di pomodoro
- 250 g lenticchie
- 1 litro brodo vegetale
- 2 cucch. timo
- 50 g piselli (freschi o congelati)
- sale, pepe, noce moscata q.b.

Preparazione

Lavare bene le patate e cuocerle in acqua salata a fuoco medio finché non diventano morbide (tra i 20 e i 35 minuti, a seconda delle dimensioni). Mentre le patate cuociono, scaldare l'olio d'oliva in una padella grande e soffriggere la cipolla, la carota e l'aglio tagliati finemente. Aggiungere il concentrato di pomodoro, un pizzico di sale e pepe e mescolare regolarmente. Dopo 2-3 minuti, aggiungere le lenticchie, il brodo vegetale e il timo, mescolare bene, coprire e cuocere a fuoco basso per 30-40 minuti (fino a quando le lenticchie sono morbide ma mantengono la loro forma). Togliere il coperchio, aggiungere i piselli e continuare a cuocere a fuoco lento, mescolando spesso, finché il liquido in eccesso non sarà evaporato (se necessario, aggiungere un po' di farina o di maizena). Mentre le lenticchie cuociono, sbucciare le patate cotte e schiacciarle con uno schiacciapatate. Aggiungere gradualmente il latte vegetale caldo (o il brodo) e la margarina (o l'olio d'oliva) e mescolare fino a ottenere una purea. Aggiungere un pizzico di noce moscata e condire con sale e pepe a piacere.

Distribuire il composto di lenticchie cotto in una casseruola grande (o in più casseruole piccole) e distribuirvi sopra con cura il purè di patate. Segnate la superficie con una forchetta e cospargete con un po' di sale e pepe. Cuocere in forno preriscaldato a 220° C (calore superiore e inferiore) per 15-20 minuti, finché non si forma una leggera crosticina dorata in superficie. Lasciare raffreddare leggermente prima di servire (più il piatto si raffredda, più la consistenza è solida). Il piatto si conserva in frigorifero per circa 3-4 giorni. Può anche essere congelato e si conserva fresco per 2-3 mesi.

Questo piatto è: vegetariano - vegano - senza lattosio - senza colesterolo - a basso contenuto di grassi saturi - ricco di fibre - ricco di proteine.

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 67 34 042
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 76 62 046
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 76 62 046

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Cell. +39 340 64 38 679
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	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 92 78 129
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰
	-	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	-

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 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	13 ⁰⁰ - 17 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 33 67 301
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

San Giovanni, 17 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 347 52 43 818

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 72 59 521
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

