

K La Chance

Periodico dell'Assistenza Tumori Alto Adige

DICEMBRE 2013 | N° 3

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, CNS BOLZANO Periodico quadrimestrale, Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003



Dieci anni di Chance

Pag.	3	Il primo decennio de "La Chance"
	5	La conferenza stampa in occasione della Giornata Europea della Prostata
	8	Il paziente è sempre al centro - L'urologia a Bolzano
	13	Candidati cercansi - Elezione del consiglio 1
	15	Votazione per corrispondenza - Elezione del consiglio 2
	15	Custodi del bosco - Alberi dell'Alto Adige fotografati da Othmar Seehauser
	16	Io sono io - Michael Peer, direttore dell'Associazione Giovani Alto Adige
	17	Commento
	18	Studio pilota AcAMG sulle cure palliative
	20	Funzionale e anche bello - Sfilata di moda all'Hotel Sheraton
	24	Riconoscenza sonora Walter Messner Windschnur ha inciso un cd a favore dell'Assistenza Tumori
	25	Una medaglia per la presidente - Daporta Jöchler riceve onorificenza
	26	Muoversi contro il tumore Il libro di Valentina Vecellio sulla terapia del movimento.
	27	Matrimonio ad alta quota - Lucia Recchia, madrina del Fondo per figli di genitori malati di tumore, si è sposata con Christoph Wieser
	28	Un'esercito celeste - Lavoretti e biscotti: un sereno Natale a Merano
	30	Natale – Tutt'altro che semplice... Una riflessione
	31	Le vostre lettere
	32	Orgogliosi della nuova casa - L'Associazione Mutilati della Voce
	33	Luminoso e accogliente - La nuova sede del circondario Val Pusteria
	34	Informazione e aiuto - L'Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili
	36	In vacanza con amici - Soggiorno estivo a San Martino in Casies
	38	Soggiorni estivi 2014 - Circolare
	40	Cosa succede nei circondari
	54	La ricetta - Cantuccini, i tipici biscotti toscani in versione natalizia
	55	Assistenza Tumori Alto Adige - Contatti



pag. 5



pag. 9



pag. 16



pag. 20



pag. 28



pag. 35



Il primo decennio de "La Chance"

La prima edizione fu presentata il 12 aprile 2003



Non era un pesce d'aprile, anche se il primo numero de "La Chance" porta la data del primo aprile. L'idea era presente già da tanto ma ci sono volute la ex presidente Christine Mayr e Margareth Bernard, la prima direttrice, per realizzare il progetto di una rivista per tutti i soci dell'Assistenza Tumori. Il nome è un programma: "La Chance"

L'11 aprile 2003 l'Assistenza Tumori aveva invitato tutti i rappresentanti dei media in Alto Adige presso la sede dell'Athesia in Via Vigneto per assistere al momento in cui la prima edizione de "La Chance", la nuova rivista in versione bilingue usciva dalla rotativa.

Otto pagine, quattro in tedesco e quattro in italiano per una tiratura di 3.000 copie, mandate a tutti i soci, a medici, ambulatori e uffici provinciali. Il contenuto: il primo articolo medico, scritto dall'allora primario e mentore dell'Assistenza Tumori, il dott. Helmuth Amor più qualche nozione sulla storia dell'associazione.

Un concetto semplice e vincente: informazioni e fotografie dalle sezioni, revisionati e tradotti dalla giornalista Margareth Bernard, un articolo scientifico da parte di un medico e l'editoriale della presidente. Quattro edizioni all'anno. A colori.

Sono ormai passati dieci anni e l'esperimento sembra aver funzionato. Col passare degli anni "La Chance" è diventata una rivista vera e propria. Il layout è stato modernizzato, la tiratura è stata aumentata anche se da qualche anno non esce più quattro ma tre volte l'anno: in primavera, in estate e per Natale. "La Chance" arriva sempre gratuitamente a tutti i soci, Non contiene

pubblicità e si è progressivamente riempita di contenuti. Dalle quattro pagine per lingua degli esordi, le pagine sono diventate 50 e oltre. Da un anno poi "La Chance" esce in duplice versione. Per snellire il fascicolo ed evitare inutili sprechi le due edizioni, una tedesca e una italiana, non sono più contenute nella stessa rivista, ma in due separate: "La Chance" e "Die Chance".

Le informazioni sull'attività di tutti i circondari sono sempre una parte importante. In più il lettore trova reportage, ritratti, storie, informazioni, interviste, ricerche, lettere e dall'inizio di quest'anno addirittura una pagina con ricette.

Segue >



> Nell'aprile del 2007 Margareth Bernard ha lasciato la direzione de "La Chance" alla giornalista Nicole Dominique Steiner. Dal

2009 la cover e anche la maggior parte delle foto dei servizi all'interno della rivista sono del fotografo professionista Oth-

mar Seehauser. "La Chance" viene sempre mandata gratuitamente a tutti i soci ed è finanziata al 100% dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

Accanto all'attività dei singoli circondari, "La Chance" rende partecipi i soci di tutte le attività intraprese dall'Assistenza Tumori. Convegni, conferenze, conferenze stampa, corsi, mostre, progetti di ricerca e quant'altro. "La Chance" presenta le persone che, nell'ambito del volontariato, fanno dell'Assistenza Tumori quella che è, vuole inoltre fare coraggio raccontando le piccole e le grandi storie dell'universo Assistenza Tumori.

La rivista negli anni ha cambiato look, ma come all'inizio l'obiettivo è rimasto quello di informare e di dare ai lettori la sensazione di appartenere ad una grande comunità, di non essere soli con i loro problemi, con le loro paure e con i loro dolori.

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

come posso cominciare? Credo di non avere mai avuto tante difficoltà nello scrivere un editoriale, ma veniamo subito al dunque. Quest'estate ho preso una decisione. Da dodici anni sono presidente del circondario Valle Isarco-Bressanone e da quasi sei anni sono Presidente Provinciale dell'Assistenza Tumori. Ho investito molto tempo, molte energie, e una parte della mia vita per questo compito. Credo anche di avere raggiunto qualche risultato. Sono riuscita a dare il via a un processo di rinnovamento, a investire nel miglioramento della comunicazione, cosa che mi sta molto a cuore, per avere maggiore attenzione da parte dei media sulle attività e il ruolo della nostra associazione. Ho sempre detto che non avrei voluto essere presidentessa a vita. Che avrei lasciato spazio al nuovo, ai giovani. Adesso non è che sia diventata vecchia di colpo, ma ci sono stati dei cambiamenti nella mia vita e penso che sia arrivato il momento di lasciare per dare ad altri la possibilità di percorrere nuove strade e di interpretare a modo loro questo compito.

In questi anni mi sono identificata con l'Assistenza Tumori, mi sono impegnata con tutte le mie forze per centrare gli obiettivi che mi ero prefissata e per le persone. Ma anch'io ho la mia vita. Ho un lavoro, ho un marito e due figlie. Non mi pre-

senterò alle prossime elezioni, neppure nel circondario Val Isarco-Bressanone. L'Assistenza Tumori occupa un posto molto speciale nel mio cuore e nella mia vita. Non dimenticherò mai questi anni intensi, gli incontri, le opportunità di influenzare o cambiare una serie di cose, di prendere delle decisioni a favore delle persone malate di tumore. Ma adesso basta. Adesso per me è arrivato il momento di pensare di più a me stessa, alla mia vita e soprattutto alla mia famiglia.

Vorrei ringraziare tutti coloro che mi hanno accompagnata in questi anni e che mi hanno aiutata a raggiungere molti risultati. Vorrei ringraziare tutti quelli che ho potuto conoscere, che mi hanno dato calore e che mi sono stati vicini. Vorrei ringraziare anche quelli che non la pensavano come me e che si sono confrontati con me sempre alla ricerca della soluzione migliore per i nostri soci e per la nostra associazione.

Auguro all'uomo o alla donna che mi succederà tutto il bene possibile, molta forza e determinazione e, soprattutto, molta passione nel portare avanti questo importante compito. Spero che i soci continuino anche in futuro a sentirsi parte della grande famiglia dell'Assistenza Tumori, un luogo dove sentirsi capiti e al sicuro.



Renate Daporta Jöchler
Presidente

Questo numero de "La Chance", e anche il prossimo, saranno ancora realizzati con la mia collaborazione. Il prossimo aprile scadrà il mio mandato. Come potete leggere, "La Chance" ha raggiunto i dieci anni di stampa e di questo possiamo essere orgogliosi. È lo specchio dell'Assistenza Tumori, una comunità fatta di persone, di destini, di emozioni, di vite. E rispecchia in un certo senso anche lo sviluppo della nostra associazione. All'inizio erano quattro pagine per lingua, un opuscolo. Nel frattempo siamo arrivati a cinquanta e oltre, "La Chance" è diventata una vera e propria rivista, così come l'Assistenza Tumori è diventata un partner serio e affidabile per i medici, per l'amministrazione pubblica e per i politici. Abbiamo sempre tentato di dare un'informazione chiara e comprensibile e abbiamo avuto il coraggio di affrontare anche argomenti che altri avrebbero voluto nascondere, che erano difficili o scomodi.

Auguro a tutti voi un Buon Natale e un Felice Anno Nuovo

Vostra
Renate Daporta Jöchler
- la presidente -

Un nome per diverse problematiche

La conferenza stampa in occasione della Giornata Europea della Prostatita



La conferenza stampa annuale dell'Assistenza Tumori è una lunga tradizione e un importante canale di comunicazione. Il 20 settembre, in occasione della Giornata Europea della Prostatita, è stato affrontato il tema del tumore alla prostata. Tre medici, l'oncologa Susanne Baier, il radiologo Martin Maffei e l'urologo Michele Lodde hanno parlato di prevenzione e trattamento della patologia.

Il Dr. Michele Lodde, onco-urologo presso l'Ospedale di Bolzano, ha aperto la sua conferenza mostrando una serie di foto di sciatori: una tranquilla sciatrice della domenica, uno snowboarder, uno sciatore di freestyle estremo e uno sciatore d'acqua appeso ad un'enorme barca da motore. "È la stessa cosa con il cancro alla prostata. È un nome dietro al quale si celano diverse problematiche e diversi tipi di patologia", ha spiegato Lodde.

Ci sono infatti tumori alla prostata innocui, che non necessitano che di regolari controlli, e ci sono tumori estremamente aggressivi. Nel mezzo c'è un'ampia gamma di casi. La terapia quindi deve essere

adattata a ogni specifico caso e tener conto di circostanze particolari. Una stretta collaborazione tra paziente, medico e parenti è essenziale, così come le informazioni complete sui pro e contro dei metodi di trattamento.

Il cancro alla prostata è uno dei tumori più comuni nell'uomo, ma non c'è dappertutto la stessa incidenza. In Nordamerica per esempio è molto alta, mentre nei paesi asiatici è molto bassa. L'Italia e l'Austria stanno nel mezzo: ne sono colpiti circa 80-100 uomini su centomila all'anno. Il numero di casi è in aumento, ma anche perchè sono disponibili sempre più esami che rilevano la presenza dei tumori. E

perché sempre più uomini sono disposti a sottoporsi a questi esami.

Un sistema di prevenzione è il controllo della misura del PSA nel sangue, un ormone che può indicare la presenza di un tumore, (ma anche di una infiammazione innocua della prostata), oltre alla palpazione dell'urologo. "Le probabilità di sopravvivenza sono aumentate del 75% negli ultimi cinque anni, grazie allo screening" ha detto il dott. Lodde.

Tuttavia il trattamento terapeutico di questo tipo di tumore è cambiato molto poco dal 1990. Negli ultimi anni c'è la tendenza a non intervenire chi- [Segue >](#)

rurgicamente sui tumori aggressivi, se non in caso di assoluta necessità, e questo per tutte le conseguenze negative che l'operazione comporta per il paziente.

"La sfida, oggi, è sviluppare nuove terapie e soprattutto dei marcatori per distinguere, fin dall'inizio, tumori leggeri, lievi e gravi, quindi aggressivi, in modo che il trattamento possa essere tarato di conseguenza. È inutile usare una mazza per rompere una noce!", sostiene l'oncologo.

Quello del tumore della prostata è un argomento delicato, a cui gli uomini si avvicinano con riluttanza, perché il trattamento di questo tipo di tumore può avere conseguenze di vasta portata e influenza la parte più intima della vita di una persona. La paura non fa parlare molti uomini, e sempre la paura impedisce a molti uomini di sottoporsi a controlli preventivi. "Se il cancro alla prostata viene diagnosticato precocemente – ha detto il dott. Lodde, - le possibilità di guarigione sono molto alte".

Per questo motivo l'Assistenza Tumori altoatesina, nella conferenza stampa di quest'anno, ha deciso di affrontare questo argomento, come ha sottolineato la Presidente Renate Daporta Jöchler nel suo discorso introduttivo.

La prostata è una ghiandola che produce vari fluidi, contenuti nello sperma dell'uomo. La sua attività è controllata dagli ormoni sessuali maschili, e agisce anche sulle caratteristiche sessuali esterne e secondarie, ha spiegato la dottoressa Susanne Baier, oncologa all'Ospedale di Bolzano, e presente a tutte le conferenze stampa dell'Assistenza Tumori Altoatesina.

"Il tumore alla prostata nel 95% dei casi è un adenocarcinoma – ha detto la dottoressa Baier – cioè un tumore maligno dipendente dagli ormoni. La crescita della prostata dipende dagli ormoni e di conseguenza anche la crescita delle cellule maligne".

I sintomi del cancro possono essere, secondo l'oncologa, un flusso urinario ritardato o debole, un continuo gocciolare di urina dopo aver urinato, la sensazione di non riuscire a vuotare completamente la vescica, la difficoltà a trattenere l'urina, che può portare all'incontinenza, soprattutto durante la notte. La dott.ssa Susanne Baier: "Tuttavia questi sintomi possono indicare anche un ingrossamento della ghiandola prostatica, dovuto all'età".



L'oncologa Susanne Baier: "La terapia individuale va decisa insieme al paziente."

I pazienti vengono divisi secondo diverse classi di rischio. Nel primo stadio, non hanno bisogno di nessun trattamento oncologico, quindi nessuna chemioterapia, solo un trattamento urologico e radioterapia. Solo raramente in pochissimi casi è necessaria, secondo la dottoressa Baier, la castrazione chirurgica, ovvero la rimozione dei testicoli.

Il più delle volte i pazienti vengono sottoposti a trattamento ormonale. Significa che la produzione di ormoni maschili viene inibita già a livello del cervello, perché i testicoli non producono più testosterone oppure i testicoli vengono trattati con antiandrogeni, quindi sostanze anti-ormonali che poggiano sulle cellule tumorali e ne bloccano la crescita.

Il tipo di trattamento più efficace finora, secondo la dottoressa Baier, è la somministrazione di un antiandrogeno, o una combinazione delle due terapie. Gli effetti collaterali per il paziente sono notevoli e risultano molto pesanti: riduzione della libido, atrofia muscolare, cambiamento dell'aspetto a causa degli ormoni femminili, quindi potenziale crescita del seno e cambiamento della voce. "Perciò è molto importante che il paziente e il medico deci-

dano insieme l'approccio terapeutico" dice Susanne Baier. Tale trattamento ormonale deve essere modulato e può essere eseguito per un massimo di 12 fino a 18 mesi.

La chemioterapia, secondo l'oncologa, è in realtà necessaria solo se il paziente non risponde alla terapia ormonale o mostra una resistenza progressiva all'ormone.

Il prerequisito per il successo di qualsiasi terapia è comunque l'interazione tra oncologi, urologi e radiologi che si confrontano regolarmente nel così detto Tumorboard per coordinare al meglio le terapie. Ogni paziente ha un medico di fiducia che si occupa del suo caso ed è disponibile a discuterne con il paziente ma anche con la famiglia.

La radioterapia è generalmente utilizzata su ogni paziente malato alla prostata, ha spiegato il dottor Martin Maffei, radiologo alla Clinica Bonvicini, sede del reparto di radioterapia dell'Ospedale di Bolzano e il terzo medico che è intervenuto alla conferenza stampa del 20 settembre scorso. "Questo significa che sono i pazienti che non sono stati sottoposti a intervento chirurgico, ma che sono stati trattati con gli ormoni, i pazienti ai quali non è riuscita l'operazione, i



Renate Daporta Jöchler



Dott. Martin Maffei



Dott.ssa Susanne Baier

pazienti recidivi (quelli che si sono ammalati nuovamente) e i pazienti con metastasi ossee, nei quali la terapia radiologica funge da cura palliativa antidolorifica".

Nel 2011 a Bolzano 55 pazienti sono stati trattati con radioterapia, nel 2012 erano 63, il numero quindi è in sensibile aumento. La strategia terapeutica si orienta a low, medium e high risk. Il periodo dura in media 41 giorni, cinque giorni alla settimana. La dose dei raggi va calcolata con il minimo possibile per contenere gli effetti collaterali. Questi possono essere diarrea, infiammazioni del colon, impotenza e incontinenza e variano da paziente a paziente. Alla fine della terapia comunque nella maggior parte dei casi si risolvono.

Ci sono due diversi modi di radioterapia. In una vengono condotti dall'esterno protoni ad alta energia sulla zona interessata. Nell'altra, la così detta brachiterapia, la sorgente di radiazione viene introdotta direttamente nella prostata. Il radiologo: "Nel caso della brachiterapia a pazienti con basso rischio, abbiamo ottimi risultati per quanto riguarda gli effetti collaterali."

"Dopo un'operazione perfettamente riuscita, il 75% dei pazienti, dopo cinque

anni, può considerarsi guarito" ha detto il dottor Maffei. Anche con la radioterapia il paziente viene coinvolto nella pianificazione della terapia. "Noi abbiamo per ogni paziente un trattamento individuale. La radioterapia viene eseguita con risonanza magnetica e vengono inseriti dei marcatori d'oro nella prostata per escludere la propagazione nei tessuti sani".

Il successo della radioterapia viene controllato mediante la misurazione del PSA.: "Entro tre mesi dalla fine del trattamento può iniziare a scendere", ha spiegato il dottor Maffei. "Talvolta però può iniziare a scendere solo dopo due anni." Per questo motivo è molto importante che i pazienti

si attengono strettamente al protocollo post-terapico e rispettando i controlli.

L'Assistenza Tumori dell'Alto Adige vuole sensibilizzare gli uomini a prestare maggiore attenzione al tema della prevenzione. La conferenza stampa è uno dei mezzi per la propaganda e infatti il tema era presente su tutti i media in Alto Adige.

Tutti gli uomini tra i 50 e i 60 anni dovrebbero effettuare una misurazione del PSA. Se il valore è sotto all'uno, il rischio è limitato, con un valore tra quattro e cinque c'è un effettivo rischio, perciò bisognerebbe misurare il PSA in modo regolare.

Che cos'è il PSA?

L'antigene prostatico specifico (PSA) è un enzima che viene utilizzato per liquefare il liquido seminale dopo l'eiaculazione. La formazione di questo enzima è controllata da androgeni, quindi ormoni sessuali maschili. Il PSA fu isolato per la prima volta nel 1979, è diventato il marcatore più importante in urologia, ed è il parametro

più sensibile nella diagnosi di carcinoma alla prostata.

Il PSA è tuttavia naturalmente presente nella prostata degli uomini sani. E può aumentare nel caso di ingrossamento della prostata dovuto all'età. Il valore del PSA viene misurato da un esame del sangue.

Il paziente è sempre al centro

30 letti - 500 - 600 interventi all'anno - 1.300 endoscopie - Certificazione



Da sx a dx: Antonella Boin, Othmar Steiner, Agnes Blasbichler, Annemarie Braun, Marisol Candia, Elena Girardi, Sibylle Gotzer

Un reparto di grandi dimensioni. Il dayhospital, due sale per l'endoscopia, ambulatori e trenta letti. Tutto al terzo piano. Un turnover alto. Vicino alle sale operatorie. Questa è l'Urologia all'ospedale di Bolzano. Dieci medici, 28 infermieri. Dal 2000 il dottor Armin Pycha è primario del reparto.

Il dottor Armin Pycha ha studiato a Innsbruck e ha lavorato tanti anni alla clinica universitaria di Vienna, tra l'altro come direttore dell'ambulatorio per la disfunzione erettile, fertilità e neuro-urologia. Dopo essere diventato primario il dottor Pycha ha ristrutturato il reparto di Urologia, investendo soprattutto nell'aggiornamento costante dei suoi collaboratori e chiamando esperti internazionali per effettuare degli stage a Bolzano. Il reparto corrisponde oggi agli standard più elevati a livello europeo.

Ma cosa si cura nel reparto di Urologia? Malattie infettive del tratto urogenitale, cal-

coli renali, incontinenza, disfunzioni della vescica o patologie urologiche a livello pediatrico. Una parte importante dei pazienti soffre di patologie di natura cancerogena: tumori alla prostata, ai reni, alla vescica o ai testicoli.

Non c'è un'età media dei pazienti. Ad ammalarsi di tumore ai reni, alla vescica e alla prostata sono soprattutto uomini in età compresa tra i 65 e i 70 anni. Per quanto riguarda il tumore alla vescica il rapporto tra uomo e donna è di due a uno. "Negli ultimi anni però", spiega il dottor Michele Lodde, uno degli aiuti del reparto e respon-



Dott. Michele Lodde

sabile per i pazienti oncologici, "sempre più donne si ammalano di tumore alla vescica." Questo perché sempre più donne iniziano a fumare.

Il tumore ai testicoli invece è una malattia degli uomini giovani, compresi tra i venti e i trent'anni. Grazie alla diagnosi precoce e se il paziente segue costantemente il protocollo medico e rispetta gli appuntamenti



La sala per le visite endoscopiche

di controllo post-terapico, le possibilità di guarigione di questo tumore sono molto alte, attorno al 98%. Due volte al mese il reparto offre un ambulatorio testicoli con l'urologa Emanuela Trenti e l'oncologa Susanne Baier. La sinergia tra chirurgia e chemioterapia è infatti fondamentale per la cura del tumore ai testicoli.

Prima dei grandi interventi a prostata o vescica viene offerta ai pazienti la possibilità di parlare con lo psicologo del reparto, il dottor Alessio Soppelsa. Se il paziente lo desidera può poi continuare anche dopo l'operazione con la terapia (onco-)psicologica. Non tutti i pazienti ne sentono però la necessità.

"Ci sono infatti diverse categorie di pazienti", spiega il dottor Lodde. Questo vale soprattutto per il paziente maschio. "Ci sono dei pazienti che chiedono molto, arrivano già molto informati in ospedale e

continuano a fare delle ricerche in internet. E ci sono dei pazienti che al contrario vogliono solo trovare una soluzione al loro problema e tornare il prima possibile al loro quotidiano come se niente fosse." Tutti e due vanno rispettati.

Il tumore alla vescica di solito viene scoperto a causa di tracce di sangue nell'urina, mentre il tumore al rene di solito viene scoperto per caso, grazie ad esami per altri disturbi, oppure attraverso un'ecografia dell'addome o una tac. "Questi tumori infatti sono per il 70 % asintomatici, solo in stadio avanzato causano dei disturbi."

Il carcinoma della prostata viene diagnosticato tramite una visita digito-rettale e l'esame del valore del PSA nel sangue, cioè attraverso l'esame a carattere preventivo che ogni uomo dovrebbe fare, superata la soglia dei 50 anni. Il tumore ai testicoli si riconosce invece tramite l'autopalpazione.

La giornata dei medici in Urologia è scandita dal ritmo dei diversi ambulatori. Mentre il flusso di pazienti [Segue >](#)



Agnes Blasbichler



Dott. Michele Lodde

> dal Pronto Soccorso è quotidiano, alle diverse patologie sono riservate delle giornate particolari. Lunedì e martedì è il giorno del controllo dei pazienti oncologici. Ogni giovedì invece la dott.ssa Evi Comploj, pediatra-urologa specializzata, tiene l'ambulatorio pediatrico. Mercoledì è il giorno dell'ambulatorio per i pazienti dimessi. Ogni venerdì invece il dottor Lukas Berner riceve pazienti con problemi di natura neuro-urologica. Sono persone che soffrono di disturbi di minzione a causa di patologie come sclerosi multipla e Parkinson, oppure paraplegici.

Ogni settimana i medici del reparto urologico partecipano inoltre ad un tumorboard multidisciplinare con i loro colleghi di Oncologia e di Radiologia (reparto che si trova alla clinica Bonvicini) per presentare e discutere i diversi casi, alla ricerca della migliore terapia in ossequio agli standard internazionali.

Il reparto è in continuo contatto con dei centri di eccellenza quali Milano, Kufstein o Feldkirch. "Anche qui ci confrontiamo e discutiamo di terapie o di nuove tecniche di intervento ecc.", spiega il dottor Lodde. Il reparto viene regolarmente visitato da spe-

cialisti urologi o chirurghi dal Canada, dagli Stati Uniti, dall'Austria e dalla Germania.

Un fiore all'occhiello del reparto di Urologia è la certificazione internazionale per la specializzazione in urologia, che è stata di recente confermata per altri cinque anni.

L'Urologia di Bolzano infine è membro dell'European Board of Urology e sta avviando le pratiche per la certificazione in uro-oncologia.

L'assistenza al malato

Agnes Blasbichler ha un talento naturale per l'organizzazione. E non potrebbe essere diversamente perché per far quadrare il lavoro del personale infermieristico, dei medici e i bisogni del reparto e dei pazienti in modo perfetto, ci vogliono delle spiccate capacità organizzative. Lei è la coordinatrice del reparto e gestisce i servizi del personale infermieristico, 28 persone in tutto.



Marisol Candia e Annemarie Braun



Ancora un giorno e poi Elsa Stifter Manca torna a casa

Sono otto anni che è arrivata ad Urologia, prima ha lavorato per altrettanto tempo in Rianimazione. "La particolarità di questo reparto", racconta, "è la chirurgia. In questo ambito ci vuole una perfetta collaborazione tra medici, infermieri e pazienti." Il reparto ha di norma pazienti che stanno uno, tre, cinque, otto o 15 giorni. "Il nostro dayhospital è integrato nel reparto per fare sì che i pazienti dimessi rimangano in stretto contatto con il reparto e con le persone che li hanno seguiti durante il ricovero."



Dr. Christian Ladurner

Per un buon funzionamento del servizio è indispensabile far partecipare il paziente al suo processo di guarigione, spiega Agnes Blasbichler. "Il concetto di teamwork da noi vale per tutti: medici, infermieri e pazienti. Ciascuno per la propria parte."

Già prima del ricovero il reparto entra in contatto telefonico con il paziente, assegnandoli un interlocutore personale. "Le pratiche del ricovero, l'intervento, il processo di guarigione, il protocollo di terapia... noi informiamo i nostri pazienti su tutto." Anche su come funziona il reparto e – cosa fondamentale – sul protocollo del dolore con una scala che va da uno a dieci. Ognuno di noi ha una soglia individuale del dolore. Si tratta di individuare questo valore per una terapia analgesica mirata. Specifica Agnes Blasbichler: "Così il paziente arriva in reparto dopo l'intervento già con il proprio protocollo del dolore personalizzato e l'urologo e l'anestesista possono concordare con lui il trattamento."

Il paziente infatti sta al centro del sistema e Agnes Blasbichler fa di tutto perché attorno a lui funzioni tutto al meglio.

I pazienti

Da nove giorni Elsa è ricoverata in Urologia all'ospedale di Bolzano. Domani potrà tornare a casa. Il 9 dicembre Elsa, che all'anagrafe si chiama Annalisa Stifter Manca, compirà 77 anni. Elsa è autonoma, da dodici anni è vedova e vive tutt'ora da sola. La sua famiglia sono tre figli, sette nipotini e un pronipotino. Metà giornata la passa in compagnia della figlia. Ad Elsa è stato asportato un rene a causa di un tumore. Tumore scoperto per caso durante una visita di routine in quanto da anni soffre di leucemia. L'ecografia ha evidenziato un'ombra sul rene. Il tumore era incapsulato, l'operazione è andata bene e Elsa non dovrà fare nessuna terapia quando tornerà a casa.

"Qui sto bene, bene come si può stare in un ospedale, naturalmente. Tutti sono estremamente gentili con me", sostiene Elsa. Il reparto le infonde sicurezza, ha l'impressione che ognuno dia il proprio meglio perché lei stia bene. È da sola nella sua stanza. Elsa è una donna gracile e silenziosa con un sorriso timido. Adora osservare le persone. I medici, le infermiere, le persone che entrano ed escono dalla sua stanza. Tira le sue conclusio- *Segue >*



ni ed è riconoscente ad ogni persona che
> si ferma per scambiare due parole con lei. Cioè a tutti.

Mario Vinante viene invece da Tesero in Val di Fiemme. Da venti giorni è ricoverato in Urologia, anche per lui arriverà presto il momento di andare a casa. Ancora quattro o cinque giorni.

L'ex falegname in pensione è stato operato a prostata e vescica. Ha avuto fortuna. La vescica è stata ricostruita e il tumore alla prostata è stato diagnosticato in tempo. Non dovrà fare la chemioterapia quando tornerà a casa.

L'ospedale di Bolzano non è una novità per lui, ci era già stato quando due anni fa, a causa della caduta da un albero, era stato ricoverato con un politrauma. Ha scelto di nuovo Bolzano non solo per il servizio medico eccellente ma soprattutto

per il fattore umano. E poi ancora: l'orario libero di visita, l'atmosfera serena e aperta. Sua moglie Cristel viene tutti i giorni a

trovarlo. Prende l'autobus, il treno e ancora un autobus. In tutto fa un'ora e mezza all'andata e un'ora e mezza al ritorno. Se bastano. Rimane due, tre ore, a volte anche di più. Si siede accanto al suo Mario.



Mario Vinante

“Ci hanno spiegato bene tutto e hanno risposto a tutte le nostre domande”, spiega Cristel. Mario è un taciturno. Preferisce lasciar parlare sua moglie. E annuisce, è d'accordo con ogni sua parola. Che si sente a suo agio nel reparto. Che tutti si prendono cura di lui e che non ha mai avuto l'impressione di essere lasciato a se stesso.

Quando tornerà a casa, Mario Vinante sa già cosa vuole mangiare. Una buona polenta con i crauti, preparati da sua moglie. Perché questo sì è forse l'unica pecca dell'ospedale di Bolzano. Non sanno cucinare la polenta. E poi non vede l'ora di dormire nel suo letto. ●

Candidati cercansi

Elezione del nuovo consiglio – Che impegno comporta il volontariato?

L'Assistenza Tumori Alto Adige è alla ricerca di candidati. All'inizio dell'anno prossimo i soci saranno chiamati a votare il rinnovo del consiglio generale. Accanto alle persone già attive ci saranno volti nuovi e non tutti coloro che attualmente ricoprono qualche carica si ricandideranno. Infatti, un'associazione vive anche di questo: un continuo rinnovamento. Ma cosa devono aspettarsi i nuovi entrati?

Il 5 aprile prossimo sarà l'ultima volta che la presidente provinciale Renate Daporta Jöchler salirà sul podio di un'assemblea generale dell'Assistenza Tumori. Dopo dodici anni a capo del circondario Val Isarco – Bressanone e sei anni in veste di presidente provinciale ha deciso di non candidarsi più. Abbiamo chiesto a lei e ad altri due presidenti di circondario con che motivazione si assume l'onere di un incarico di questo tipo e quanto dispendio, in termini di tempo, va messo in conto.

Contrariamente alla maggior parte dei suoi colleghi, Renate Daporta non è arrivata dal nulla a ricoprire la carica di presidente. La sua candidatura è maturata dopo aver deciso di fare qualcosa di concreto, di impegnarsi seriamente. All'origine di tutto c'è stata la malattia di suo marito Karl

e di una sua cara amica. "Se uno dei due ce la fa", si era ripromessa Renate Daporta, "voglio dare un aiuto concreto all'associazione." Dodici anni fa, Renate non aveva ancora quarant'anni, era casalinga, madre di due figlie piccole e teneva la contabilità di suo marito che faceva l'imbianchino.

Karl è sopravvissuto, ma la malattia ha cambiato tutta la vita della famiglia. Da un giorno all'altro il marito di Renate era diventato invalido civile. La famiglia aveva appena comprato casa per poi trovarsi, da un giorno all'altro, con niente in mano. "Senza L'Assistenza Tumori, non avremmo saputo come andare avanti", ricorda Renate. Da ciò la decisione di impegnarsi in prima linea per ringraziare. Contemporaneamente ha accettato un lavoro a tempo pieno come contabile, invertendo i ruoli di

coppia. Adesso toccava a suo marito, che dopo un corso di riqualificazione professionale lavorava part time, stare dietro a figlie e casa, mentre Renate era diventata il "pater familias" che doveva guadagnare.

Il suo innato pragmatismo e le sue capacità intuitive l'hanno portata da subito a proporre cambiamenti di gestione, ad investire nella comunicazione, nello sviluppo dei servizi e nella semplificazione degli iter burocratici. Se funziona così bene a Bressanone pensavano i suoi colleghi degli altri circondari, dovrà andare anche a livello provinciale e così Renate Daporta Jöchler è subentrata a Christine Tembl Mayr, nell'incarico di presidente provinciale.

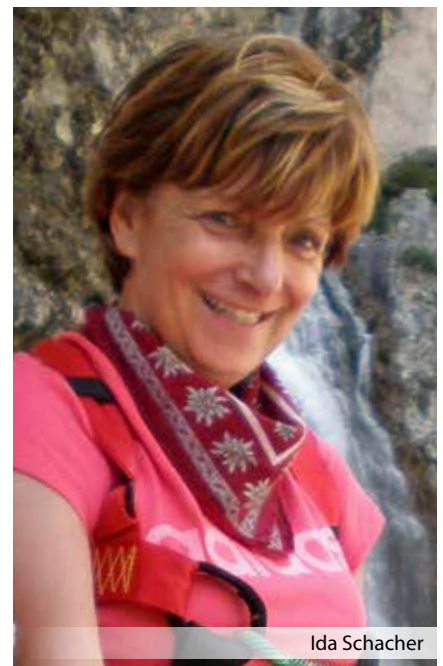
"All'inizio era stato detto chiaramente che questo incarico serviva so- *Segue >*



Renate Daporta Jöchler



Oskar Asam



Ida Schacher



> prattutto a concludere il mandato in corso, vale a dire due anni. Per me però era altrettanto chiaro che fare la pseudo-presidente di transizione non corrispondeva a quello che avevo in testa.”

E così si è gettata nel nuovo incarico con slancio e grande motivazione.

“Viceversa, sapevo fin dall’inizio che non sarei rimasta a vita la presidente”. E così, passati sei anni, Renate Daporta Jöchler ha deciso di cedere il timone a qualcun’altro.

“Sono stati dodici anni molto intensi, anni che mi hanno chiesto molto, ma che mi hanno anche dato molto. Sicuramente un periodo indimenticabile.” Quanto tempo ha dovuto investire? Difficile da quantificare. Sicuramente tutti i giorni, uno più uno meno, tanti fine settimana, tante serate. “Per fortuna ho un capo molto tollerante che mi ha permesso di recuperare il sabato le ore perse durante la settimana.”

Visitare manifestazioni di volontariato, partecipare a convegni, organizzare conferenze stampa, lavorare a moltiplicare la rete, parlare con i medici e convincerli dei progetti dell’Assistenza Tumori, curare i contatti con la pubblica amministrazione, con i responsabili della sanità, con degli sponsor, avere tempo per visitare pazienti... insomma, difficile a calcolare tutto il tempo speso per la causa dell’associazione.

L’identikit del suo successore? Una persona attiva, propositiva, piena di slancio e

freschezza, relativamente giovane, bilingue, flessibile, aperta, tenace nel perseguire gli obiettivi, sensibile e competente, moderna e con la capacità di ascolto – ecco cosa viene in mente a Renate Daporta Jöchler.

L’Assistenza Tumori Alto Adige è cambiata molto da quando è stata fondata trent’anni fa. È diventato un partner per medici, politici e per l’amministrazione pubblica. La comunicazione, il saper coinvolgere i media, un management moderno sono indispensabili per portare avanti e per promuovere il lavoro dell’associazione. E anche i soci sono cambiati. Oggi sono sempre di più le persone giovani che si ammalano di tumore e richiedono altri servizi e hanno altre domande che non i malati di trent’anni fa. Renate Daporta Jöchler: “Per me il lavoro per l’Assistenza Tumori è stata una parte molto importante della mia vita. Lo rifarei e posso solo incoraggiare tutti ad impegnarsi nel volontariato.”

Ida Schacher da tanti anni è una delle colonne dell’Assistenza Tumori. L’anno prossimo la presidente della sezione Alta Pusteria si ricandiderà. Dopo che si era ammalata nel 1989, Ida Schacher aveva iniziato a dare una mano all’allora già anziana presidente Irma Dapunt accompagnandola nelle visite ai malati e aiutandola nelle sue mansioni.

Parlava quindi una cosa del tutto normale che Ida si candidasse quando nel 2002 Irma non si era resa più disponibile. “Mai mi sarei aspettata di essere votata in modo così massiccio”, ricorda Ida Schacher. “Il mio primo periodo da presidente è stato un disastro, semplicemente perché non sapevo bene come organizzare il tutto.” La burocrazia incombeva, tutto veniva scritto su semplici foglietti e la gestione era all’insegna della provvisorietà. “Oggi, alla fine del suo terzo mandato le sembra di aver tutto sotto controllo. Ha compiuto da poco sessant’anni. “Mi metto a disposizione anche questa volta, non posso ancora abbandonare la mia gente.”

Il lavoro da presidente “convive” accanto al suo lavoro da cameriera. Ogni giorno passa in ufficio, va a visitare dei malati, scrive ringraziamenti agli sponsor e si fa vedere regolarmente ai diversi corsi per i malati organizzati dalla sezione. Certo, ogni tanto tutto è troppo. Come per esempio lo scorso agosto quando in solo dieci giorni sono mancati cinque soci.

Ida Schacher consiglia a tutti di mettersi a disposizione per un incarico nel volonta-

riato. “È un lavoro bellissimo che dà tanto. È troppo bello poter dare luce, speranza e calore al prossimo. Il cancro incide così tanto nella vita di una persona, nelle relazioni con gli altri, sul lavoro, sulle finanze... C’è tanto da fare per noi dell’Assistenza Tumori.” Soprattutto sul piano umano. “Non ci vuole molto. Spesso basta il semplice gesto del tenere la mano. Quando torno a casa dalle mie visite ho sempre la sensazione di essere utile, ho la sensazione che quello che faccio ha un senso.”

Mancavano dei candidati in lista e allora si è fatto convincere. È così che il suo nome è finito in quell’elenco, semplicemente per fare massa. Che sia stato votato è stata una sorpresa soprattutto per lui. Oskar Asam è da un anno e mezzo il successore di Margit Drabek Thies, morta la scorsa primavera.

“Non avevo la minima idea di cosa mi aspettasse e improvvisamente mi sono ritrovato in mezzo.” Oskar Asam è una persona molto intuitiva, fatto che gli è molto servito all’inizio. “Ogni volta che mi accadeva di entrare nell’ufficio della sede di Merano era uno shock”, ricorda. “Così grigio, così desolato e vecchio.” Ed ecco una delle prime cose che ha fatto da presidente. Rinnovare l’ufficio, che di colpo è diventato colorato, allegro e invitante. “Il lavoro del presidente è talvolta anche molto intenso”, ride Oskar, “ma per fortuna riesco molto bene a delegare.” E nel delegare Oskar è maestro. “Grazie ai miei collaboratori, sostiene, funziona tutto benissimo. Il mercato delle pulci, i pomeriggi di lavoretti, il corso di cucina, il Törggelen e anche le visite ai malati.”

La soddisfazione che viene da un’attività nel volontariato è unica dice Oskar Asam, che ha alle spalle una lunga stagione di impegno nel KVW e alla Caritas. “Ho sempre pensato, che se a me le cose vanno bene, allora devo fare qualcosa per chi sta peggio di me, visto che la vita è tutt’altro che giusta.” Ci sono però dei momenti in cui deve stare attento a non deprimersi, in cui sente il peso di un’occupazione a stretto contatto coi malati e con la malattia. Infatti, il suo handicap da presidente sono le visite ai malati. “Spesso torno e sono distrutto, sono troppo sensibile e riesco sicuramente meglio nell’organizzare e nel motivare.” Come si tira su in questi momenti? “Con una preghiera”, dice e sorride. Anche Oskar sarà di nuovo uno dei candidati alle prossime elezioni per il consiglio dell’Assistenza Tumori. “Però sarà l’ultima volta”, sottolinea. “Poi lascio spazio ai giovani. Promesso.”

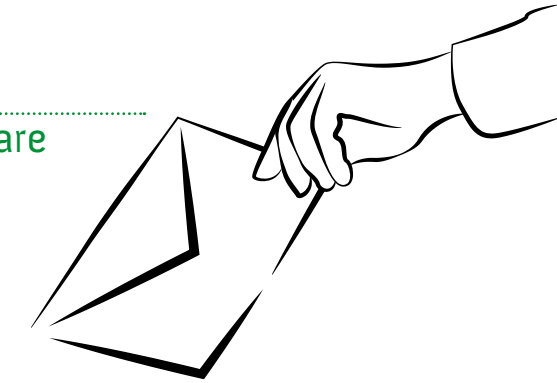
Votazione per corrispondenza

Per la prima volta soci non mobili possono partecipare alle votazioni via lettera

All'inizio dell'anno 2014 in tutti i circondari e in tutte le sezioni vengono votati i nuovi Consiglieri dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Saranno tra cinque e sette a volte anche nove persone che rappresenteranno i soci del loro circondario a livello provinciale. In tutto saranno tra 55 e 60 persone.

Per permettere l'espressione del voto anche ai soci che per diversi motivi non possono uscire di casa o non possono

partecipare alle assemblee dei circondari, il Consiglio Direttivo Centrale ha deciso di introdurre il voto per corrispondenza. Ogni socio può inviare il suo voto con lettera affrancata all'Ufficio Centrale a 39100 Bolzano, Via Tre Santi 1. Ogni circondario organizza tra gennaio e febbraio la sua assemblea generale e anche durante questa assemblea ci sarà la possibilità di votare. Durante la prima riunione costitutiva a livello circondariale, i nuovi consiglieri decideranno chi coprirà



quale incarico, il presidente, il cassiere, il segretario ecc. All'assemblea generale provinciale il 5 aprile 2014 a Bressanone sarà presentato il nuovo Consiglio. Durante la loro prima riunione a livello provinciale i consiglieri voteranno chi di loro sarà il/ la nuovo/a presidente provinciale. ●

Custodi del bosco

Gli alberi dell'Alto Adige fotografati da Othmar Seehauser

Un libro di trecento pagine. 348 fotografie. I protagonisti assoluti sono loro: 52 esemplari di alberi. I pini rossi, bianchi, cembri o serpentiformi. Larici primordiali, millenari o ombrello. Abeti di risonanza o abeti a candelabro. Faggi, tassi, betulle, aceri, castagni, querce. Gli ultimi ontaneti rimasti lungo l'Adige. Alberi cresciuti in una foresta che si estende dalle rive dell'Adige fino ad un'altitudine di 2.500 metri. Secondo le stime della ripartizione foresta i boschi dell'Alto Adige sono popolati di approssimativamente 300 Milioni di alberi, cioè 600 alberi per ogni abitante.

Il fotografo Othmar Seehauser ha lavorato tre anni per ritrarre gli esemplari scelti per questo libro, "Custodi del Bosco - Gli alberi dell'Alto Adige raccontano". Le fotografie suggestive sono accompagnate da testi scritti da Martin Schweigg, ex direttore dell'ufficio Ecologia del paesaggio.

La passione per gli alberi accompagna Othmar Seehauser sin dalla sua infanzia che ha passato in alta Val d'Ega ai pendii del Latemar e della sua foresta secolare.

Seehauser è fotografo e pubblicitario. Originariamente fotografo di reportage

con diversi anni di esperienza lavorativa per il magazine tedesco "Der Spiegel" in Sudamerica, nell'Amazzonia, in Tibet, Nepal e Bhutan. Free lance per il periodico altoatesino "FF" dal 1988 fino al 2006, cofondatore della prima agenzia fotografica dell'Alto Adige suedtirolfoto.com e cofondatore e presidente dell'Associazione dei Fotografi Professionisti Alto Adige. Da qualche anno Seehauser collabora anche con "La Chance".

Custodi del bosco - Gli alberi dell'Alto Adige raccontano, editore Autonoma Provincia di Bolzano, Ripartizione Foreste, Athesia editrice, 1. Edizione agosto 2013. ●



Io sono io

Michael Peer, direttore del "Südtiroler Jugendring" - Associazione Giovani Alto Adige

No, le statistiche non le legge. Michael Peer, chiamato Michi dagli amici, preferisce vivere il momento, poi quello dopo, e poi quello dopo ancora. Il suo motto è "passo dopo passo", e finora è andata bene. Questo non significa che sia sempre facile.

È una di quelle persone senza età. 29, 32, 37 o...? In realtà ha quarant'anni, i capelli corti, allampanato, il simpatico ragazzo della porta accanto. Nel suo tempo libero ama passeggiare, sciare, fare fitness. Gli piace viaggiare e godersi i centri wellness, ma anche rilassarsi, leggere, andare al cinema con gli amici. Di relazioni, di amici (quelli veri) ne ha alcuni, di amicizie tante. E una famiglia, che merita questo nome, dove si concentra il vero senso degli affetti: calore, sicurezza, amore. Una cerchia sociale articolata ed efficiente.

Nell'ultimo anno e mezzo, Michael Peer si è reso conto, come mai prima, dell'importanza di tutto ciò. Il giorno del suo trentanovesimo compleanno gli è stato diagnosticato un cancro al pancreas. Inoperabile – così il verdetto a Bolzano e a Verona. Dopo la prima chemioterapia, è stato ricoverato nel reparto di Chirurgia di Bolzano per forti dolori all'addome. Ci è rimasto una settimana. Dopo quattro giorni di ittero gli è stato inserito uno stent, un impianto che tiene aperte le vie biliari ostruite dal cancro.

Dopo, ricorda Michi, gli sono stati somministrati solo antidolorifici e clisteri. Ma il dolore non è diminuito per niente. Dopo una settimana è stato trasferito al reparto cure palliative in preda a dei dolori terribili. Per morire. La particolare terapia del dolore e soprattutto l'atmosfera speciale di questo reparto, hanno però avuto successo. Ci è rimasto due settimane. "Qui posso stare, ho pensato allora. E mi è tutt'ora di conforto sapere che esiste una struttura del genere e che esistono persone come il dottor Bernardo e il dottor Gapp, e il loro team" dice Michael Peer.

Dopo il recupero all'unità cure palliative, ha potuto riprendere la chemioterapia, nonostante molte complicazioni, un'embolia polmonare, la nutrizione arti-

ficiale... Dopo il quarto ciclo, è arrivato un feedback positivo da Verona: adesso si poteva tentare un'operazione. Quando si è svegliato dopo due ore di anestesia totale, l'operazione non era stata eseguita. Un difetto di una macchina della sala operatoria gli hanno detto. E Michael non è più voluto restare. "Quello per me era un segno", è convinto, "un segno che qualcuno mi aveva mandato, forse Dio. E non volevo e non potevo ignorare quel segno".

Michael l'ha preso anche come invito a continuare a lottare. Si è presentato alla Clinica Universitaria di Heidelberg e il 6 luglio del 2012, a Michi sono stati rimossi l'intero pancreas, la milza, parte di una vena e la cistifellea. "Se avessi letto in internet le statistiche sulle conseguenze, non mi sarei fatto operare, probabilmente" ricorda adesso. Ma, con il senno di poi, ha fatto bene. Alle conseguenze gravi dell'operazione, il diabete, problemi digestivi... si è abituato.

Sono seguiti altri cicli di chemioterapia e radioterapia, momenti nei quali voleva rinunciare e in cui le persone attorno a lui gli davano coraggio e forza, forza per andare avanti, per continuare a combattere, forza per fidarsi delle proprie capacità di autoguarigione. "Rimani attivo e assumiti le tue responsabilità, per te e per gli altri": un motto che aveva letto da qualche parte e che lo ha aiutato in quel periodo.

"Mi sono messo in gioco e ho imparato a formulare in modo chiaro le mie esigenze. Ho imparato a chiedere e a prendermi quello di cui avevo bisogno, senza per questo sentirmi in colpa". Michael Peer è riuscito a vedere la malattia come un'opportunità. "Un'opportunità per mettere ordine. Un'opportunità per prendermi tempo, per definire cosa sarebbe stato lo scopo della mia vita. Dove voglio andare? Che cosa mi aspetto dagli altri? Cosa



posso ridare indietro? Non ho mai lasciato che il cancro vincessero contro di me, che fossi definito dagli altri per e con la mia malattia. Io sono io".

Tempo anche per parlare con Toni Fiung, addetto della diocesi per la famiglia. "La religione ha sempre avuto un posto importante nella mia vita anche se ho sempre guardato con un certo senso critico alla chiesa e alle sue istituzioni, e anche se talvolta ho sofferto questo Dio che può essere anche ingiusto. Nonostante questo, la religione mi ha dato sostegno".

Michi Peer è direttore del "Südtiroler Jugendring", l'associazione altoatesina della gioventù. Il suo lavoro lo porta ad un contatto stretto con i giovani e i loro problemi. Apprezza lavorare in team. Anche l'atteggiamento positivo dei suoi colleghi gli ha dato la forza e la speranza per combattere contro la malattia. "Ho investito molto in questo lavoro, lavoro anche oggi più di 40 ore, ma mi torna tutto indietro".

Per un uomo giovane e ancora pieno di progetti, la diagnosi di cancro ha conseguenze devastanti: lo sviluppo professionale, la creazione di una famiglia, i figli, un'idea di futuro. Cosa ne sarà? Adesso Michi Peer è contento di non avere figli. "Mi sarei sentito molto responsabile, perché avrei dovuto affrontare questa situazione".

È abituato a chiamare le cose con il loro nome. Sempre. Parla molto apertamente del cancro e delle sue paure, del morire e della morte. La morte per lui è un andare verso qualche cosa e non un abbandonare qualche cosa. Grazie anche al lavoro con un coach riesce ad affrontare le sue paure. "In genere sono una persona che riesce a tenere a bada piuttosto bene le proprie paure."

Al pensiero della morte, sorge spontanea la domanda: cosa c'è dopo? "Certo", ammette Michael, "ci sono anche dei momenti di sconforto, momenti in cui l'idea di dovermene andare, di dover abbandonare tutte le persone che conosco e che amo mi rende triste."

La cosa che più lo spaventa è quella di vegetare. "Sono sempre stato una persona autonoma, amante della libertà". Michael sa, ha sempre saputo che la vita non è giusta. E non solo perché questa volta è toccata a lui. E mai, mai si è chiesto: perché proprio io? Neanche adesso che ha saputo di avere delle metastasi al fegato e che è in parten-



Michael Peer durante un briefing con il suo team

za per Heidelberg, dove sarà nuovamente operato dal prof. Blücher del Centro Pankreas, medico che stima tantissimo, così come

l'oncologa dell'ospedale di Bolzano, dott.ssa Susanne Baier. Michi non si arrende. È pieno di speranza e pronto a combattere. ●

Care lettrici e cari lettori,

Commento

Mentre scrivo queste righe, all'inizio di novembre, si annuncia la stagione fredda. Pioggia, freddo umido, giorni cupi. A un clima del genere noi, in Alto Adige non siamo tanto abituati, e per fortuna non dura a lungo. In giornate del genere è facile farsi prendere dalla melancolia. Tutto appare improvvisamente sotto un'altra luce. Diventa tutto più difficile, triste, senza speranza. Ma pensandoci bene anche questi giorni hanno una loro magia. Almeno secondo me. Siccome fa buio molto prima, si rientra prima a casa, si possono accendere le candele, si può bere un té, ascoltare della musica. E rallentare il ritmo frenetico della nostra vita quotidiana, purtroppo così abituale per noi.

A pensarci bene, non tutto è negativo. Quando fuori sembra tutto cupo, possiamo prendere un libro in mano, magari uno che giace da tempo sulla credenza o sul comodi-

no. O possiamo leggere una poesia. Oppure possiamo guardare una candela e il fuoco, e sognare. Oppure possiamo chiamare un'amica o un parente che non sentiamo da tanto tempo. Oppure possiamo fare una sorta di inventario: a che punto sono della mia vita? Che cosa voglio raggiungere? Dove voglio arrivare? In che rapporto sono con la gente che mi circonda, la mia famiglia, i miei amici, i vicini? Sono veramente felice? Oppure, cosa mi manca per essere felice? Può essere bello anche fare una passeggiata nel bosco infiammato dai colori autunnali, avvolto nella nebbia, sotto una pioggerillina sottile, da soli o in compagnia di qualcuno. Carpe Diem. Cogli l'attimo. Forse ce lo dimentichiamo troppo spesso...

Oppure potete prendervi il tempo per leggere "La Chance". Anche in questo numero affrontiamo dei temi "difficili", ma riportiamo anche tante informazioni sull'atti-



Dr. Nicole Dominique Steiner
Direttrice

vità dell'Assistenza Tumori: dalle ferie estive a San Martino in Val Casies alla conferenza stampa sulla giornata europea dedicata al cancro della prostata, dalla presentazione del primo libro di Valentina Vecellio al matrimonio della madrina del Fondo per i figli di genitori malati di tumore, Lucia Recchia, fino allo studio pilota dell'AcAMG sulle cure palliative in Alto Adige. E questa volta vi raccontiamo persino una sfilata di moda, dessous e moda mare presentata da tre donne operate al seno.

Auguro a tutti una buona lettura, un santo Natale e un anno nuovo che porti tante novità e cose belle.

Nicole Dominique Steiner

Studio pilota sulle cure palliative

I primi risultati – AcAMG prepara ricerca provinciale nel 2014



Ogni anno in Alto Adige muoiono di tumore circa 800 persone. Quando non ci sono possibilità di guarigione, il trattamento di questi pazienti avviene attraverso le cure palliative. Più del 75% dei pazienti esegue le cure a casa, con l'aiuto di parenti, del medico di famiglia, infermieri e servizi di assistenza domiciliare.

Il dottor Adolf Engl, presidente del AcAMG, ha avviato uno studio pilota in cui ha esaminato la qualità delle cure palliative effettuate a casa in Alto Adige e di cui presenta adesso i risultati.

Le cure palliative sono una grande sfida per tutti i soggetti coinvolti. Lo studio pilota, che è stato progettato per essere seguito da uno studio biennale su tutto il territorio che partirà nel 2014, è usato principalmente per scoprire cosa può eventualmente essere migliorato, cosa ha

funzionato bene e che tipo di supporto richiedono le parti.

Lo studio è stato condotto per mezzo di questionari e colloqui orali. Sono stati intervistati otto pazienti, quattro donne e quattro uomini, sette parenti, un uomo e sei donne, otto infermieri e sette medici di famiglia, tra i quali una dottoressa.

Fondamentalmente dovrebbero essere sottolineate le esperienze negative e positive e quali possibilità di miglioramento ci

sono. Le domande riguardavano i seguenti argomenti: qualità della vita, la soddisfazione della cura (comunicazione, informazione, il sostegno e la fiducia), il peso e la percezione della malattia, così come il miglioramento, il controllo dei sintomi, compresi quelli psicologici come la depressione. Parliamo dei risultati con il dottor Adolf Engl, presidente dell'Accademia Altoatesina di Medicina Generale, AcAMG.

Chance: Qual è lo scopo di questo studio pilota?



L'hospice Martinsbrunn a Merano



Dr. Adolf Engl: All'inizio abbiamo gettato le basi per un'indagine conoscitiva in vista di un studio molto più grande ed approfondito. Quindi dovevamo decidere cosa chiedere e come.

Chance: Quindi per voi era più importante il metodo del risultato?

Dr. Adolf Engl: Giusto. E per esempio abbiamo scoperto che i questionari funzionano bene, ma erano tendenzialmente troppo lunghi. I risultati sono stati generalmente positivi, ma hanno mostrato alcune difficoltà. La combinazione di interviste sia orali che scritte si è dimostrata invece azzeccata.

Chance: Il risultato più sorprendente di questo studio pilota?

Dr. Adolf Engl: A dire il vero, nessuno. In linea di principio era tutto chiaro per noi, ma è diverso quando bisogna confermare determinati dubbi.

Chance: Avete condotto questo studio pilota solo in una piccola area geografica dell'Alto Adige. Come vi sembra la situazione in città e nelle zone rurali? La gente in periferia muore in casa e in città negli ospizi?

Dr. Adolf Engl: La differenza non è così netta, ma ci sono alcune peculiarità. Ci sono sicuramente delle differenze, anche tra due strutture che offrono cure diverse. In Alto Adige ci sono diversi sistemi di cura, ci sono differenze tra città e campagna, tra

italiani e tedeschi. Questo sarà sicuramente uno dei risultati più interessanti di questo studio.

Chance: Qual è l'indice di gradimento delle persone coinvolte per quanto riguarda l'assistenza domiciliare?

Dr. Adolf Engl: In generale positiva, sia per i pazienti che per i familiari. Il 78-76% è contento della qualità delle cure.

Chance: Come le sembra la competenza delle persone addette? Tutti i gruppi, quindi anche i medici e gli infermieri, sono addestrati in maniera sufficiente?

Dr. Adolf Engl: Gli infermieri sono in generale ben preparati e quindi anche motivati per svolgere al meglio questo compito. Per i medici la situazione è diversa. La materia di cure palliative per esempio non esiste in quanto tale nel piano di studi. Tuttavia sulle cure palliative vengono offerti molti corsi. Ma i medici non sono sempre pronti. È molto pesante e tecnicamente molto complesso. Non tutti riescono a farlo e non tutti lo vogliono.

Chance: Il questionario prevede anche una domanda sul peso psicologico per chi sta seguendo un paziente palliativo.

Dr. Adolf Engl: Sì, c'è un risultato interessante. Il 52% dei parenti si sente psicologicamente provata dal prendersi cura del proprio familiare. Nel gruppo dei medici e degli infermieri questa cifra scende al 38%. Il 9% dei parenti è a rischio di depressione,

così come il 7% dei medici e il 3% degli infermieri. Un chiaro indizio che ci vuole una preparazione specifica per queste persone.

Chance: Nello studio successivo ci sarà una divisione in due gruppi?

Dr. Adolf Engl: Sì. Un gruppo lavorerà con la supervisione di uno psicoterapeuta, l'altro senza. Vogliamo capire quanto sia efficace la supervisione professionale del personale infermieristico e medico.

Chance: Per le conclusioni di questi primi risultati bisognerà attendere fino a quando non sarà completata la ricerca a livello provinciale. Ma ha già capito dove bisogna intervenire?

Dr. Adolf Engl: Sì, e anche questo non ci ha sorpreso. La comunicazione tra ospedale e territorio, tra medici, pazienti e familiari può essere migliorata. Migliore è la comunicazione, migliore è l'accettazione da parte di entrambe le parti, i pazienti e i familiari riescono a gestire meglio la situazione. Una cosa è chiara: la cura palliativa dei pazienti è una delle più grandi sfide dei prossimi anni.

Lo studio pilota è stato finanziato dall'Assistenza Tumori dell'Alto Adige ed è stato sviluppato in collaborazione con il Professor Salvatore Giacomuzzi insieme a Anna Gögele dell'Istituto di Psicologia dell'Università di Innsbruck e coordinato dal Professor Klaus Garber dell'Università Sigmund Freud di Vienna – Dipartimento di Psicologia, diretto dal Dr. Adolf Engl, Presidente dell'AcAMG.

Funzionale e anche bello

Sfilata di moda all'Hotel Sheraton - Lingerie e costumi per donne operate al seno



Gerti, Elfi e Angela pronte per partire con la nave da crociera



Il primario dott. Herbert Heidegger

“La ferita interna e profonda che lascia un intervento chirurgico al seno, è più facile da guarire se non si vede da fuori”. Questa è la filosofia della griffe di biancheria Anita. Il 16 novembre, all'Hotel Sheraton, ha avuto luogo la prima sfilata di moda in Italia di costumi e lingerie di Anita Dessous con la sua linea Care, dedicata alle donne operate al seno.

Le tre modelle, Gerti, Elfi e Angela, sono tre donne colpite da tumore che vogliono mostrare a tutti che, nonostante tutto, si può anche essere chic.

Si chiamano Lisa, Versailles, Caroll, Aura, Clara o Stella i capi di lingerie, pants o slip della collezione Care. I reggiseni sono stati studiati appositamente per le donne operate al seno, che non vogliono rinunciare alla loro femminilità. La collezione comprende reggiseni post intervento chirurgico con fasce per il massaggio linfatico per la fase immediatamente successiva all'operazione, reggiseni giovanili, sportivi e classici senza cuciture che possono essere indossati sotto T-shirt molto strette, ed eleganti e seducenti reggiseni di pizzo neri, grigi, bordeaux e rossi.

In generale sono realizzati con materiale morbido, scollatura adeguata non troppo bassa, perfetta vestibilità, senza cuciture fastidiose o ferretti, con tasche che garantiscono la perfetta aderenza della protesi, e con spalline di diverse larghezze. Di fuori non si vede niente. Che sia veramente così garantiscono le modelle in passerella. Che appunto non sono giovani ragazze con un corpo perfetto, ma tre donne di 56, 58 e 65 anni, con figure normali, che hanno alle spalle un intervento chirurgico, indossano taglie diverse e presentano con sicurezza la moda intima disegnata per donne come loro.

La sfilata di moda dello Sheraton è stata organizzata da Anita con i tre negozi di articoli sanitari Tachezy, VitaPlus e Ortho-

pedia Max von Ziegler, e con il sostegno dei Centri Senologici di Bressanone e Merano e dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige. La sala dell'Hotel Sheraton era piena fino all'ultima sedia, e il pubblico era costituito per il 98% da donne, la maggior parte colpite dal tumore, socie dell'Assistenza Tumori, e qualche amica. La sfilata è stata organizzata da evento mondano con tanto di aperitivo e buffet, in un'atmosfera serena e con molti applausi alle tre modelle e i modelli della collezione.

“Quando le mie pazienti ricominciano a truccarsi - dice il primario dott. Herbert Heidegger, direttore del Centro Senologico di Merano - allora so che il peggio è passato e torna la gioia di vivere. Uno dei



maggiori problemi del cancro al seno, è la sensazione di avere il corpo violato, ferito. Anche se oggi il 90% delle donne possono essere operate senza dover amputare il seno, sono drammatiche le conseguenze, soprattutto per quanto concerne l'auto-stima". Ogni anno in Alto Adige si amma-

lano di cancro al seno 63 donne e l'età è in diminuzione. Migliaia di donne, in Alto Adige, devono superare le conseguenze della malattia.

Già in ospedale le pazienti vengono incoraggiate a prendersi cura del proprio cor-

po, vengono informate sulla fisioterapia e tutto ciò che concerne il loro corpo. Inoltre le breast-nurse, nuova figura di infermiera in ginecologia, dimostrano quali indumenti intimi indossare subito dopo l'operazione. Dice il dott. Heidegger: "La biancheria intima non solo deve essere funzionale, soffice e traspirante e non deve premere sulla cicatrice, ma deve essere anche bella e seducente."

La collezione è stata presentata da Susanne Ernst, responsabile di "Anita Germania", mentre la traduzione in italiano era di Cristina Amann, responsabile della sede italiana a Como. "Anita" è stata fondata nel 1886 e ha sede a Brannenburg, in Alta Baviera. La proprietà è ancora della stessa famiglia, che ha iniziato con la produzione di bretelle elastiche e cinture addominali. Nel 1968 Anita ha realizzato il primo reggiseno per le donne operate al seno. Le collezioni vengono disegnate nell'azienda e testate su donne operate prima di essere messe sul mercato. La società conta 1.500 dipendenti in tutto il mondo e ha un fatturato di 80 milioni di euro. La Linea Care fattura circa *Segue >*



Cristina Amann



Susanne Ernst



Sportiva e allegra

un terzo dell'intero importo. "Anita" produce anche biancheria intima e costumi da bagno per le donne incinte e in allattamento, reggiseni sportivi e reggiseni per donne di taglia abbondante.

Dopo la pausa, la presentazione della moda da mare. Bikini, costumi da bagno, camicie da spiaggia, parei, in tinta unita o con fantasie grandi e piccole, con effetti ottici dimagranti. Tutti i modelli sono

realizzati in microfibra e lycra, hanno la scollatura più chiusa, spalline regolabili e tasche per le protesi. E sono molto carini. Gerti, Elfi e Angela hanno fatto acquisti di "accessoire" in anticipo. Collane, spille, foulard... Per la loro prima sfilata in Italia, paese della moda, volevano essere particolarmente belle. Il gran finale era con le tre varianti del modello "Monika": bikini, costume da bagno e un lungo abito turchese. Pronte per la nave da crociera...

Le modelle di "Anita": Gerti, Elfi e Angela

Sono carine, curate e giovanili. Normali. Donne di mezza età che possiedono qualcosa. Non sono indossatrici di taglia XXS con perfetti corpi da sogno. E questo è proprio ciò che le rende speciali.

Gerti è la più grande del gruppo e quella che sfila da più tempo. Ha 65 anni, e non





Elfi, Angela e Gerti (da sx a dx) durante la pausa

ha alcun problema a dirlo. Ha i capelli neri, non è molto alta ed è rotondetta. La sua operazione al seno risale a 30 anni fa. "Quando sono uscita dall'ospedale, dopo la mastectomia, ho presentato la domanda di divorzio e cercato un lavoro". Ha trovato da "Anita", prima come segretaria al ricevimento, nella sede di Brannenburg, poi da 24 anni, anche come modella. Tra poco lascerà il ricevimento per la meritata pensione, ma non smetterà certo di fare la modella.

Angela è di Berlino. Otto anni fa, a una manifestazione di "Anita", le è stato chiesto se aveva voglia di sfilare in lingerie e costumi da bagno. Ha subito la mastectomia 15 anni prima e ha una protesi in silicone. Angela ha 56 anni, è alta, e ha il seno piuttosto piccolo. Lavora in ufficio con il marito e, contemporaneamente, partecipa alle sfilate. Soprattutto in primavera, viaggia molto. "Mio marito è entusiasta e fiero del mio lavoro di modella".

Elfi, la terza, è la più sportiva delle tre, è di statura piuttosto bassa, ma con un seno importante. Ha 58 anni, è di Würzburg, e ha già subito tre operazioni: nel 1997, nel 2007 e nel 2010. "Volevo assolutamente continuare a fare le sfilate di moda". Da 13 anni sfilata con le collezioni Care di "Anita". "È un dare e un avere. È bello avere a che fare con la moda ed ogni volta è bello vedere che le donne, quando ci vedono, pensano: forse anche addosso a me è così chic..." ●



Riconoscenza sonora

Walter Messner Windschnur ha inciso un cd a favore dell'Assistenza Tumori

È un caso che ha cambiato la vita di Walter Messner Windschnur di Gudon. Un'improvvisa diagnosi di tumore al colon. Il settantenne ha vissuto l'operazione e l'esito positivo come un miracolo. Il suo riconoscimento sonoro è disponibile in tutte le sedi dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Non era mai stato malato in vita sua. Almeno mai niente di serio. E poi questa diagnosi. Un tumore al colon. Scoperto per puro caso perché ha dovuto cambiare il medico di base e il nuovo medico, vista l'età, ha consigliato al suo paziente di prenotare una colonscopia. Detto fatto e l'esito è stato una brutta sorpresa per Karl Messner. Del tutto inaspettato. Come del resto sempre in caso di diagnosi di questo tipo. Il verdetto lo ha raggiunto il 16 agosto del 2012, un giorno dopo che a Walter Messner era stata conferita la croce d'onore del Land Tirol per la sua attività nel volontariato.

Walter Messner Windschnur è una persona positiva e ottimista e ha saputo reagire anche alla diagnosi. "Mi sono detto che non dovevo disperare e mi sono preparato attivamente all'operazione." Un po' di dieta, movimento e soprattutto preparazione psicologica, tentare di non lasciarsi andare, di non lasciarsi vincere dallo sconforto e dalla paura.

Il periodo post-operatorio è stato un periodo miracoloso per Walter Messner. Subito dopo l'intervento si è svegliato senza dolori. Il tumore gli è stato tolto tutto, senza compromettere la funzione del colon. Non ha neppure dovuto fare la chemioterapia o la terapia radiologica. "Sono come prima", è contento Walter Messner Windschnur.

Bisogna ringraziare per tanta fortuna, ha pensato Walter Messner. E come se non con la musica? La presidente dell'Assistenza Tumore ha accolto con favore l'idea e ha subito appoggiato il progetto del cd.

Dopo aver superato tutta una serie di ostacoli di natura burocratica e dopo aver trovato degli sponsor per il progetto, Walter Messner Windschnur si è subito messo al lavoro con l'aiuto di un amico che ha uno studio di registrazione in Tirolo. I primi due sponsor sono state le ditte Vontavon & Niederstätter e Oberhollenzer Serbus. Poi più niente fino a quando non ha deciso di aderire anche la Fondazione Cassa di Risparmio Alto Adige. Poi sono arrivati altri sponsor.



Sono dodici i pezzi musicali eseguiti con la tromba e con l'accompagnamento di altri musicisti. Ognuno scelto personalmente da Walter Messner. Il suo preferito si chiama "Canzone per Mamma", un potpourri di tre pezzi composti da suo fratello Robert, scomparso prematuramente nel 1975, musicista e compositore di talento nonché direttore della banda musicale di Gudon.

Stimolante il lavoro nello studio assieme a musicisti giovani e bello il risultato. Walter Messner Windschnur: "Ci tenevo a questo progetto, ci tenevo a ringraziare in modo tangibile. L'Assistenza Tumori è un'associazione importante che aiuta tante persone grazie al volontariato e grazie alla preparazione e all'impegno. Chiedo a tutti voi di prendere uno dei cd pensando a chi non è così fortunato."

Il cd è in vendita a partire da 15 Euro.

Il perfetto dono dell'ultimo momento e altrettanto perfetto come piccolo pensiero da portare a inviti a cena o a feste di compleanno (n. d. r.)!

Una medaglia per la presidente

Renate Daporta Jöchler ha ricevuto un'onorificenza dalla città di Bressanone

Sabato, 2 novembre. Una data che Renate Daporta Jöchler non dimenticherà facilmente. Una giornata piena di emozioni, di batticuore, di gioia e anche di orgoglio. Assieme ad altri 25 cittadini di Bressanone, alla presidente dell'Assistenza Tumori è stata conferita la medaglia d'onore della città di Bressanone.

"Si impegna da tanti anni come presidente dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige. Nel 2011 ha istituito il fondo per figli di genitori malati di tumore. Dal suo destino personale, dalla malattia di suo marito – che oggi assiste orgoglioso e insieme alle due figlie al conferimento di questa onorificenza - ha trovato la forza e la motivazione di portare aiuto alle tante persone che in Alto Adige si ammalano di tumore." Questo il testo della laudatio a Renate Daporta Jöchler.

Dal 1952 il comune di Bressanone premia cittadini meritevoli. Fino ad oggi sono state 110 persone, di cui 22 donne. Il più

celebre è il papa emerito Benedetto XVI, che ha ricevuto la cittadinanza d'onore nel 2009, in occasione delle sue vacanze a Bressanone. È stato il primo a ricevere questo importante riconoscimento dopo la riforma delle regole, entrata in vigore proprio nel 2008. Da allora il diritto di proposta spetta ai consiglieri comunali e ai membri della giunta comunale, così come a tutti i cittadini di Bressanone.

Ci sono quattro tipi di onorificenza: la medaglia d'onore, l'anello d'onore, la cittadinanza d'onore e dal 2008, per non residenti o non-nativi, l'atto d'onore. Dal 2008 anche atleti possono ricevere l'onorificenza per il loro impegno sportivo.

"La città di Bressanone, così recita il testo che accompagna queste onorificenze, è orgogliosa di ogni cittadino insignito, perché ogni merito, sia di un singolo, sia dell'associazione che rappresenta, ricade comunque sulla città che gli ha dato i natali e che ha contribuito alla formazione di una persona meritevole e responsabile, e che sa adempiere i suoi doveri verso la società.



La firma nel Libro d'Oro di Bressanone

Renate Daporta Jöchler guarda a questa onorificenza soprattutto come riconoscimento dei meriti dell'Assistenza Tumori Alto Adige e dell'impegno dell'associazione verso le persone malate di tumore. Da dodici anni Renate è presidente del circondario Val d'Isarco – Bressanone, da sei anni anche presidente provinciale.



Il sindaco Albert Pürgstaller conferisce la medaglia d'onore



Che emozione



Muoversi contro il tumore

Il libro di Valentina Vecellio sulla terapia del movimento.

“Aktiv gegen Krebs”, questo è il nome del primo libro di Valentina Vecellio, già nota a molti grazie al suo impegno nella “Krebshilfe” e grazie al suo irresistibile ottimismo. Un libro che invita a muoversi. Tanti esercizi, spiegati in modo semplice, il tutto accompagnato da foto. Un testo nato dall’esperienza che Valentina sta facendo da diversi anni nei suoi gruppi di terapia del movimento a Merano.

Il libro che presto uscirà anche in edizione italiana, è stato presentato da Athesia a Merano. Sono stati in molti a raccogliere l’invito di Valentina: medici, pazienti, colleghi di lavoro dell’ambito del Tribunale, rappresentanti del direttivo dell’Assistenza Tumori. Molto più persone di quelle che l’autrice avrebbe mai sperato di vedere in un’occasione del genere. Nella sua introduzione la Vecellio, che dopo aver superato il tumore ha voluto rendere partecipi della sua esperienza altre persone che stanno vivendo la stessa esperienza, ha ringraziato soprattutto l’Assistenza Tumori che ha finanziato il progetto editoriale e il suo mentore, il primario di Ginecologia di Merano e direttore del Centro Senologico di Merano, Herbert Heidegger.

“Quando mi sono ammalata”, ha raccontato Valentina Vecellio, che ha alle spalle una carriera da atleta professionista di alto livello, “mi sono ripromessa di non rinunciare al movimento. Il dottor Heidegger ha sostenuto questo mio impegno incoraggiandomi a sviluppare il

concetto che sta alla base della terapia del movimento.

Il movimento è il miglior coadiuvante di ogni terapia, questo è il credo di Valentina Vecellio. Non solo fa bene al corpo e aiuta a smaltire gli effetti collaterali di interventi, chemioterapia e terapie radiologiche, ma aiuta moltissimo a livello psicologico e motivazionale.

Il miglior esempio sono le sue “ragazze”, come le chiama piena di affetto Valentina. Le donne che partecipano alle sue lezioni di terapia del movimento e che a Merano sono venute in tuta da ginnastica per sopportare la loro maestra. Tutte donne che hanno vissuto e vinto il cancro, e che hanno ritrovato la gioia di vivere e un nuovo equilibrio con il loro corpo grazie al movimento. E sono loro all’interno del libro, fotografate da Klaus Huber, a far vedere come funzionano gli esercizi.

Il primario Heidegger si è congratulato con la sua ex-paziente per il progetto



editoriale del libro. “Vedo in questo progetto uno strumento molto importante per poter riprendere in mano in modo attivo la propria vita dopo la malattia.” Il libro “Aktiv gegen Krebs” è uscito da Athesia con il sostegno finanziario dell’Assistenza Tumori. Il prezzo è di 19,90 euro.

Il progetto “Terapia del movimento per pazienti oncologiche della ginecologia” del reparto di Ginecologia e Ostetricia, supportato dal primario Herbert Heidegger dell’Ospedale F. Tappeiner di Merano e sviluppato da Valentina Vecellio, è stato presentato anche sul sito specialistico “Salute Seno” del quotidiano nazionale La Repubblica, in collaborazione con Europa Donna. ●



Il comandante dei Carabinieri Fabrizio Cavargini, Valentina Vecellio, Oberstaatsanwalt Guido Rispoli



da sx. a dx.: dott. Heidegger, Valentina Vecellio, Renate Daporta Jöchler, Astrid Fleischmann (Athesia), Klaus Huber (fotografo)

Matrimonio ad alta quota

Lucia Recchia, madrina del Fondo per figli di genitori malati di tumore, si è sposata



Niente di strano se un'ex sciatrice della squadra nazionale sceglie una chiesetta a 2000 metri di quota per sposarsi. E infatti, Lucia Recchia e Christoph Wieser si sono scambiati gli anelli in Alta Badia nella chiesetta di Santa Croce a San Leonardo.

Lo scorso 13 luglio, sposi e ospiti hanno dovuto prendere ben due seggiovie per arrivare a destinazione. Un tempo magnifico e un panorama mozzafiato hanno fatto da cornice all'aperitivo che ha seguito la cerimonia.

Lucia Recchia, la madrina del Fondo per figli di genitori malati di tumore istituito dall'Assistenza Tumori, è stata accompagnata all'altare dal suo allenatore, Hansjörg Planckensteiner. Ad attenderla il suo promesso sposo, il giornalista sportivo della RAI Christoph Wieser.

Galeotta è stata infatti un'intervista di Christoph a Lucia, due anni fa in Val Senales. Dopo la cerimonia tutto il gruppo, i neosposi, la famiglia e gli amici sono di nuovo scesi a valle per recarsi nei pressi di Riscone a mangiare, festeggiare e ballare



Un mezzo insolito per arrivare davanti all'altare



I neosposi con Karl e Renate Jöchler

fino a notte fonda. Lucia e il marito almeno per una volta non di corsa ma a passo d'uomo, dentro una macchina d'epoca.

All'inizio della scorsa stagione invernale, dopo una gara in Canada, Lucia Recchia ha lasciato il Circo Bianco e la carriera da professionista. Gareggiava nel gruppo delle Fiamme Gialle e adesso lavora a Bressanone per la Guardia di Finanza. In questo momento si sta inoltre preparando all'esame di maestra da sci. Auguri e felicità per il futuro insieme!

Un'esercito celeste

Incontri all'insegna di un sereno Natale a Merano – Lavoretti e biscotti



Quando il Natale si avvicina, i giorni si accorciano e fuori fa freddo, ci si prende finalmente il tempo per fare cose che di solito non si riescono mai a fare. Con questo spirito, a Merano, a partire da ottobre, i soci dell'Assistenza Tumori si sono incontrati per stare insieme facendo dei lavoretti o cucinando dei biscotti o anche semplicemente per chiacchierare.

L'idea di realizzare un angelo fatto con un pezzo di legna da ardere, una palla di polistirolo e altre decorazioni, è stata di Annalisa. Il materiale necessario è stato portato un po' da tutte. Legno, lana, capelli d'angelo, stelle ritagliate nella cera d'api, fette di arancia secca, lamine dorate e argentate, gesso e palline di polistirolo più e meno grandi per le teste. Questi gli "ingredienti" per la costruzione di un'esercito celeste, cioè di una serie di angeli. Ognuno diverso dall'altro.

"Ti assomiglia", scherza Oskar Asam, il presidente del circondario, quando vede l'angelo di Sigrun Abart, la segretaria

dell'Assistenza Tumori che ogni mercoledì pomeriggio lascia la scrivania e il telefono per partecipare a questa attività. Oskar invece si limita a osservare. Almeno così dice. Ma è comunque sempre presente, gira da una all'altra delle sue signore. E quando qualcuna si trova in difficoltà è pronto ad aiutare. Se necessario anche con chiodi e martello.

Sono in sette, le socie che si danno appuntamento ogni mercoledì pomeriggio: la vice presidente Roberta, la segretaria Sigrun, e poi Marianne, Maria, Annalisa, Hilde, la moglie di Oskar e Friederika, detta Fritz. Fritz ha portato del tè roibos e delle paste.

L'11 novembre ha festeggiato i suoi 55 anni e ha voluto brindare ancora una volta.

Per piantare i chiodi più grossi nel legno le donne vanno sul balcone della cucina. Così non disturbano nessuno. Oskar invece sta in cucina e prepara degli aperitivi Ugo alle sue donne per brindare con le bollicine.

Sul davanzale della stanza grande della sede di Merano aspetta già la raffigurazione di una Sacra Famiglia, iniziata da Roberta il mercoledì precedente. Manca solo il foulard blu attorno alla testa di Maria e poi è pronto tutto. Marianne deve togliere le ali al suo angelo, perché le ha montate



Con pazienza e l'aiuto della colla calda...



Un brindisi a Fritzi

alla rovescia. L'angelo ha dei capelli riccioli fatti di lamina dorata e argentata e poi arrotolati a mo' di bigodini su una biro. Maria invece ricopre con tanta pazienza le ali del suo angelo con bende di gesso (*o meglio i suoi perché ne ha fatti due e uno è andato in regalo a me. Mille grazie ancora, n. d. r.*). Hilde invece ha messo uno spiritoso berretto di lana grigia sulla testa del suo angelo; mentre Sigurn ha prodotto in serie codini

biondi di lino e ha aiutato Roberta a intrecciare dei grossi fili di lana marrone, rossa, verde e arancione. Ogni angelo è diverso e in un certo senso, sì, ognuno assomiglia un po' alla sua creatrice!

L'atmosfera è allegra. In sottofondo si sente il suono della tromba di Walter Messner Windschnur. Qualcuno ha avuto la splendida idea di mettere sul giradischi

questo cd. Le donne lavorano in modo concentrato senza dimenticarsi di raccontarsela.

Il pomeriggio vola e alla fine la sede dell'Assistenza Tumori è popolata da un esercito celeste. E la prossima settimana si incontrano tutte di nuovo per fare dei biscotti.

Buon Avvento!



Natale – Tutt'altro che semplice...



Non è semplice festeggiare il Natale se i tuoi cari sono sparpagliati in tre Paesi diversi

Non è semplice festeggiare il Natale se la salute viene meno.

Non è semplice festeggiare il Natale se il tuo conto è sempre più in rosso.

Non è semplice festeggiare il Natale se anche quest'anno dobbiamo farlo senza i nostri ragazzi.

Non è semplice festeggiare il Natale se fuori dalla porta ci sono tre senzatetto al freddo.

Non è semplice festeggiare il Natale se la nonna è morta da poco.

Non è semplice festeggiare il Natale appena separati.

Non è semplice festeggiare il Natale vedendo gli occhi tristi dei bambini nati nella guerra

...

No, non sarà affatto semplice.

NON TEMETE!, disse l'angelo. Perché ecco, vi reco la buona novella di una grande gioia che sarà di tutto il popolo!

L'amore di Dio non è solo per chi non ha niente da temere.

Al contrario, il suo amore è per tutti.

E per metterlo in chiaro: Il figlio concepito fuori dal matrimonio, nato in una stalla lurida, in compagnia dei pastori, ultimi relitti della società, mentre fuori vige la repressione.

Il figlio nato per adempiere un compito preciso. Far vedere che Dio c'è, che Dio c'è

con noi nell'amore che non finisce mai, in ogni istante della nostra vita. Non siamo noi che dobbiamo preoccuparci di creare l'amore. L'amore c'è già.

L'amore c'è, anche e soprattutto con chi non teme. La vita non è semplice, come non sarà semplice il Natale. Ma l'amore c'è, l'amore c'è nel bambino. E noi non dobbiamo temere niente!

Un Natale benedetto!

Riflessione natalizia del pastore della comunità evangelica – luterana di Bolzano, Marcus Friedrich



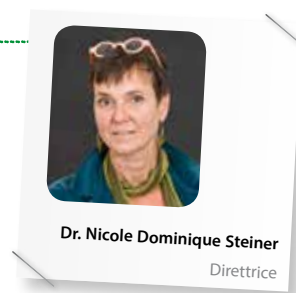
Cari lettrici e lettori...

In questa rubrica delle lettere dell'ultima edizione per il 2013 de "La Chance" trovate una novità. Per la prima volta infatti ci è giunta una lettera non indirizzata alla redazione bensì ad un membro del Consiglio Direttivo Provinciale, alla presidente del circondario Val Venosta Siegrid Burger Alber.

Un'ottima idea direi. Sarebbe infatti bello se questa rubrica diventasse una specie di forum, uno spazio per comuni-

care tra i circondari e, perché no, anche tra i soci. E non solo. Sinceramente saremmo contenti anche se qualche volta arrivasse una lettera con qualche consiglio e naturalmente anche con qualche critica da un lettore (per caso) della "Chance" che non fa parte dell'Assistenza Tumori. Un po' di distanza aiuta a giudicare meglio.

Che cosa aspettate allora? Noi siamo felici di ogni vostra lettera e aspettiamo suggerimenti per poter sempre migliorare!



Scrivete una Mail a info@krebshilfe.it o a steiner@nicdo.name oppure via lettera a Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tresanti 1, 39100 Bolzano. nd

Cara Nicole,

con grande piacere ho ricevuto e subito letto la nuova Chance. È una rivista bellissima, con tanto di informazione su cosa succede nei circondari, e su tutte le attività e i progetti portati avanti dall'Assistenza Tumori. Le fotografie sono di ottima qualità, scattate con grande sensibilità e abilità, e accompagnano in modo perfetto gli articoli. Grazie mille per gli articoli. Sono dettagliati al punto giusto, scritti in modo preciso e con competenza. Per questo il mio particolare ringraziamento alla direttrice e tanti auguri per continuare anche in futuro con la stessa forza e passione.

Cordiali saluti

*Christine Faller
Brunico Bassa Pusteria*

Buon giorno Nicole,

ho visto il servizio sullo Iom. Bellissimo, sono tutte molto entusiaste. Buona estate.

*Roberta
Country House Chiaraluce
Massignano Ascoli Piceno*

Lettera alla Presidente del Circondario Val Venosta, Siegrid Burger Alber

Cara Siegrid,

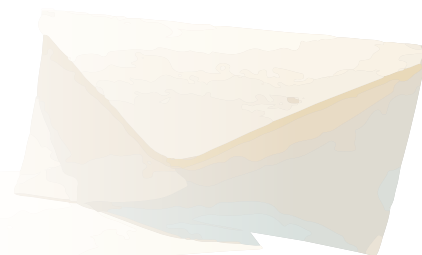
un particolare ringraziamento a te e al tuo consiglio per l'organizzazione della gita provinciale a Lasa, bellissima e interessante, che avete saputo preparare con grande cura e attenzione.

Molti tra i partecipanti hanno potuto conoscere una parte della loro terra che finora non avevano mai visto. Per molti infatti è stata la prima visita a Lasa e alla bellissima Val Venosta. Siete stati molto bravi a presentarci questo meraviglioso villaggio con tutte le sue particolarità. Sarà stata la prima visita, ma sicuramente non l'ultima! Torneremo.

Siamo stati bene e ci siamo sentiti ben accolti sin dal primo istante del nostro arrivo, quando le guide ci hanno portato alla chiesa e al pranzo, e poi fino alla conclusione con caffè e un buffet di dolci e leccornie. I tavoli del ristorante sono stati addobbati con amore, il saluto in marmo che ognuno ha potuto portarsi a casa è stato scelto con cura e le visite guidate ai luoghi dove si lavora il marmo, e poi ai laboratori dove si fabbricano senape, aceto e grappa, sono state interessanti ed istruttive.

Il consiglio dell'Assistenza Tumori della sezione Bassa Pusteria ci tiene a ringraziare ancora tutti gli amici della Val Venosta. Grazie al vostro impegno questa gita è stato un momento molto particolare e indimenticabile. "Grazie per averci ospitati!"

Gruppo Bassa Pusteria



Orgogliosi della nuova casa

L'Associazione Mutilati della Voce ha inaugurato la nuova sede in via Aslago



Un gruppo piccolo, ma molto unito. Loro sono i soci dell'Associazione altoatesina Mutilati della Voce. All'inizio di novembre hanno inaugurato la nuova sede in Via Aslago, acquistata grazie ai proventi del cinque per mille.

Sono venuti in tanti: soci, familiari e amici per festeggiare l'inaugurazione della nuova sede. L'appartamento - due stanze, cucina e bagno - è stato ristrutturato con tanta cura e tanto amore. Accanto all'ufficio dispongono adesso di una sala riunioni e di una stanza per poter stare in compagnia, giocare a carte, anche mangiare insieme. La cucina è completamente arredata e funzionante. Tutto grazie a donazioni e al lavoro dei soci. Pitture, legno, tavoli e sedie, tutto è frutto di donazioni.

Per la festa i soci hanno preparato un bel buffet. Negli occhi di ognuno di loro si leggevano la gioia e l'orgoglio per la nuova sede. L'Associazione Mutilati della Voce collabora strettamente con l'Assistenza Tumori. Un turno al mare è riservato a loro. Il consiglio è formato dal presidente

Rino Luppi, dal suo vice Anselmo Marcomin, dalla segretaria Liliane Giaretta, e poi da Gianni Sperandio e Gino Cera.

Fondata nel 1970, l'associazione conta ad oggi un centinaio di soci, soprattutto uomini. Ogni anno ci sono tra cinque e otto nuovi soci. Un'operazione alla laringe incide molto sulla vita dei pazienti. Par-

lare, respirare, ingoiare, mangiare - tutte attività naturali che di colpo diventano difficili se non impossibili e che devono essere imparate nuovamente spesso anche tramite un ausilio esterno. In questa situazione sono molte le persone che si disperano e si isolano. L'associazione dà loro una mano ad uscire dalla solitudine e ad affrontare la nuova situazione.



La segreteria è aperta quattro giorni la settimana dalle ore 10 alle 11. La segreteria telefonica viene controllata invece tutti i giorni e il presidente Rino Luppi è sempre raggiungibile al cellulare. ●

Associazione altoatesina Mutilati della Voce

Via Aslago 4 B Bolzano
Tel. 0471 203823
Rino Luppi 338 3686562
uaamdv@alice.it

Luminoso e accogliente

L'inaugurazione della nuova sede del circondario Pusteria a Brunico



Un passo difficile per molte persone. Il primo passo dentro l'ufficio di una sede dell'Assistenza Tumori. Un passo che equivale all'ammissione di essere un malato di cancro. Per questo è molto importante curare nei minimi particolari cosa segue a quel primo passo, cosa c'è "oltre quella soglia".



A Brunico ora ad accogliere chi entra, ci sono dei locali luminosi ed accoglienti. Spazi che trasmettono l'impressione di essere benvenuti. Sabato 9 novembre è stata inaugurata la nuova sede in Piazza Cappuccini. E anche le nuvole grigie e la pioggia battente non sono riusciti a diminuire la gioia dei soci.

Il nuovo indirizzo dell'Assistenza Tumori Val Pusteria a Brunico è il "Mondscheinpalais", in centro città. Di fronte c'è un ampio parcheggio. All'ufficio si sale in ascensore, e quando si apre la porta ci si trova in mezzo alla luce. Ed è proprio questo che vogliono dare i volontari e la segretaria a chi entra: un raggio di luce. Speranza.

Anche i vip non sono mancati all'inaugurazione. Il sindaco di Brunico, Christian Tschurtschenthaler, la neoeletta consigliera provinciale

Waltraud Deeg, figlia dell'ex assessora alla Sanità, Waltraud Gebert Deeg, e la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, Renate Daporta Jöchler.

Al centro, e molto ammirato, c'era il grande cuore verde, simbolo dell'Assistenza



Tumori realizzato da una fiorista. Dopo la benedizione e i discorsi a deliziare gli ospiti c'era un buffet con specialità salate e dolci e degli aperitivi.

Il sindaco Tschurtschenthaler ha sottolineato quanto fosse prezioso il lavoro dell'Assistenza Tumori assicurando alle due presidenti di sezione, Marta Feichter e Ida Schacher il suo sostegno. La presidente Daporta Jöchler ha sottolineato quanto sia importante creare un ambiente accogliente, non solo per i pazienti, ma anche per chi in quegli uffici lavora tutti i giorni e per chi stabilisce il primo contatto con i nuovi soci.

Il prodecano Leschek Maria Put ha benedetto tutti gli spazi invocando l'aiuto di Dio, tanto per le persone che vi lavorano, quanto per chi lì arriva in cerca di aiuto e pieno di speranza.

Informazione e aiuto

L'Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili Alto Adige

Sezione autonoma altoatesina dal 1972, esiste da più di quaranta anni, i soci hanno tra i 18 e i 65 anni e il lavoro dell'associazione consiste soprattutto nell'attività informativa per quanto riguarda integrazione, handicap, scuola, pensione d'invalidità. La sezione altoatesina dell'ANMIC è autonoma e ne va fiera.

Dal 2006 il presidente dell'ANMIC Alto Adige è Karl Thaler. Lui non fa parte della categoria degli invalidi civili ma conosce alla perfezione tutto l'apparato amministrativo pubblico, avendo lavorato per più di 35 anni nell'amministrazione comunale. Da assessore responsabile per il sociale a sindaco di Sarentino, e poi da presidente dell'IPES, Istituto per l'Edilizia Sociale. L'ANMIC conta in Alto Adige circa 5.300 soci anche se ovviamente gli invalidi civili sono molti di più.

Chi è un invalido o mutilato civile? Sono persone comprese tra un'età di 18 e di 65 anni che a causa di malattia o handicap non sono in grado o sono in grado solo parzialmente di svolgere un lavoro (a ritmo normale). In questa categoria ricadono anche i malati di tumore. L'associazione sopporta i soci nell'attestazione di invalidità e nelle richieste di sussidio. Solo a partire da un grado di invalidità del 74 % (e fino a 99%) la persona ha diritto ad una pensione d'invalidità parziale. Altri diritti scattano a partire da livelli inferiori di invalidità, per esempio l'esenzione ticket (dal 67 %), il congedo retribuito straordinario per cure (dal 51 %) o l'iscrizione nelle liste di collocamento per disoccupati (dal 46 %). Il minimo nazionale della pensione d'invalidità per persone che non sono occupate resta sotto i 300 Euro, in Alto Adige invece la Provincia Autonoma porta questo sussidio fino a 430,84 Euro.

Anche il limite di reddito per chi ha diritto alla pensione d'invalidità parziale o assoluto è più alto in Alto Adige che in altre parti d'Italia, sempre tenendo conto se la persona lavora (massimo reddito annuale di 9.477,26 Euro) o non lavora (massimo reddito annuale di 4.738,63 Euro). Chi ha il 100 % d'invalidità ha inoltre il diritto di libera circolazione sui mezzi pubblici e riceve la pensione d'invalidità se è al di



Il presidente dell'ANMIC Karl Thaler

sotto di un reddito annuale di 16.127,30 Euro. La percentuale dell'invalidità viene accertata e controllata da un apposita commissione medica di cui fa parte anche un medico di fiducia dell'ANMIC.

Esiste il problema dei falsi invalidi civili anche in Alto Adige? "No", risponde in modo categorico il presidente Karl Thaler. "Nessun controllo ha mai smascherato un falso invalido." Quello che invece può succedere e che infatti succede, è che arrivino delle persone con un'invalidità accertata altrove in Italia che secondo i parametri in vigore in Alto Adige qui non rientrano nella categoria.

Dal 1999 sono stati istituiti dei controlli campione su tutto il territorio, spiega Karl Thaler. Si tratta di circa 200.000 controlli l'anno a livello nazionale. La Provincia autonoma ha la competenza primaria nel settore e può far partire questi controlli in modo del tutto indipendente. Ogni anno circa il 6% degli aventi diritto, grosso modo 350 persone, viene controllato su base casuale.

Circa l'1% dei neonati entra direttamente nella categoria degli invalidi civili. L'invalidità civile può essere causata anche da un tumore, dalla sclerosi multipla, dal Parkinson, dall'Aids, da emicrania, da diabete, da Sindrome di Down e altre malattie.



La cena di Natale del 2012

La legge 104 del 1992 che regola la materia non tiene ancora conto di alcuni disturbi quali per esempio la sclerosi multipla. Sono malattie fortemente aumentate negli ultimi anni e che colpiscono sempre più persone in età relativamente giovane. Il presidente Karl Thaler: "Stiamo rielaborando le tabelle per adattare alla nuova situazione. Ci sono circa 190 nuove malattie che causano invalidità civile. Solo l'anno scorso abbiamo avuto 18 nuovi iscritti, tutte persone giovani che soffrono di sclerosi multipla."

La commissione medica che controlla i casi non fa delle vere e proprie visite mediche, ma controlla la documentazione preparata in diversi centri in Alto Adige. Di solito vengono accettati soltanto documenti di provenienza altoatesina. Solo se accompagnati dalla specifica richiesta del medico curante, vengono accettati anche documenti relativi a visite specialistiche fuori provincia.

L'ANMIC riceve dalla pubblica amministrazione l'elenco delle persone che sono accertate come invalidi civili e si mette in contatto con loro per chiedere se vogliono iscriversi. Negli ultimi anni il

numero dei soci è cresciuto, soprattutto anche da parte della popolazione tedesca, che inizia sempre di più a riconoscersi nell'ANMIC. "Sia chiaro però", precisa Thaler, "chi è invalido civile non deve per forza essere socio nostro."

Ogni settimana il presidente Karl Thaler gira per la provincia e riceve i soci in orari prestabiliti a Merano, Silandro, Bressanone, Brunico, Laives e Egna. L'ANMIC informa su tutte le materia collegate all'invalidità civile. Anche i genitori di figli con handicap possono rivolgersi ad una delle sedi dell'associazione.

La materia viene interamente regolata dalla legge 104 del 1992, legge che il presidente come tutti i collaboratori dell'ANMIC conosce a memoria e che sa interpretare benissimo. Quello che invece non fa l'ANMIC è dell'attività di intrattenimento o ludica. Non organizza corsi, né favorisce la socializzazione tra i soci organizzando regolari incontri. Una volta all'anno i soci partono per una gita insieme, mentre a Natale ci si incontra per la cena di Natale. I 13 membri del consiglio si incontrano invece ogni due mesi per discutere la situazione. Una volta all'anno il

consiglio invita i medici di fiducia per un confronto.

Molto importante è inoltre, spiega il presidente Thaler, la cura dei contatti con tutti gli organi pubblici, l'ufficio di collocamento, il reparto del sociale, l'USL ecc. In Alto Adige l'ANMIC ha scelto di non tenere un proprio ufficio di collocamento accanto a quello provinciale. Thaler: "In questo modo ci sentiamo più liberi di rappresentare i nostri soci e non entriamo in conflitto con l'ufficio di collocamento."

Tra i soci molti sono già soci dell'Assistenza Tumori e si avvalgono dell'aiuto prezioso dell'ANMIC nella richiesta di un invalidità civile dovuto alla malattia tumorale.

Anmic

Piazza Wilhelm-Alexander-Loew-Cadonna 6
Tel. 0471 270700
info@anmicbz.it
www.anmicbz.it

In vacanza con amici

Soggiorno estivo all'Hotel Waldruhe di San Martino in Casies



La Val Casies



L'Hotel Waldruhe

Dietro la casa, il bosco. Solo trecento metri su per la collina e sei già in mezzo agli alberi. Sull'altro lato della valle un sentiero che sale dolcemente fino a raggiungere la cresta. Non è facile trovare un posto migliore dell'hotel Waldruhe a San Martino in Casies. Maria, Emanuela e la coppia Johanna e Karl Ritsch ne sono convinti.

Sono praticamente inseparabili quei quattro. Maria e Emanuela dividono la stanza, si sono conosciute lì, una parla tedesco e l'altra italiano. Problemi? Nessuno. "Quando ci si capisce e ci si intende bene, cosa c'è di più bello?", chiede Maria. Proprio così!

Ad eccezione di Emanuela tutti avevano già preso parte almeno ad un soggiorno estivo organizzato dall'Assistenza Tumori. Sull'Adriatico e anche al Lago di Garda. "Ma qui a San Martino è ancora più bello", dice Johanna. "In montagna ci si riposa meglio." I Ritsch e Maria sono anche vicini

di casa e passano molto tempo insieme. Già da quando Karl e Maria andavano tutte le mattine insieme a Bolzano per sottoporsi alla terapia radiologica. "Karl è stato per me come un padre, sempre premuroso", dichiara Maria e Karl protesta ridendo, perché lui di anni ne ha "solo" 72 e lei 74.

Johanna e Karl si sentono proprio a casa nell'albergo scelto dell'Assistenza Tumori, l'Hotel Waldruhe, gestito con tanto passione e cura da Christine Schaller. Fino a metà degli anni Ottanta anche loro avevano un alberghetto così, il "Justinerhof"

ad Appiano. Stesso numero di letti, stessa conduzione familiare con Karl in cucina e Johanna alla reception, stessa attenzione per i particolari e per la cucina. Loro sanno quanto importante sia la cucina per un albergo e qui al Waldruhe tutti giorni arriva qualche cosa di buono.

Anche Maria è prodiga di complimenti per la cucina del Waldruhe, e anche lei è una che se ne intende. Per 25 anni ha cucinato per l'asilo di Missiano e ancora adesso, a casa, sta tutti i giorni dietro i fornelli per preparare da mangiare ad almeno dieci persone, tra figli e nipoti. Doppia-



Maria, Emanuela e Johanna



Johanna e Karl Ritsch

mente bello quindi, almeno per una volta, mettersi a tavola e trovare tutto pronto!

Emanuela ha lavorato nell'ufficio dell'ufficio del marito. Non è da molto che si è iscritta all'Assistenza Tumori. Per dire la verità ha avuto un po' di paura, paura di essere emarginata. Invece si sente veramente a suo agio, si sente accettata da tutti e parte integrante della "grande famiglia" che sa essere questa associazione. Non voleva neanche partire per il soggiorno vacanza, ma adesso sta già programmando di partecipare addirittura a due soggiorni l'anno prossimo. Di nuovo in montagna, e poi le piacerebbe andare al Lago di Garda.

La sera il gruppo si allarga, anche Alois di Gais in Val Pusteria e Dorothea e Margaretha di Bolzano fanno infatti parte del gruppo dell'Assistenza Tumori. Loro hanno qualche anno in meno e di giorno fanno delle gite in montagna. Ma la sera si ritrovano tutti insieme seduti al bar - e non nel separé per gli ospiti dell'albergo perché nel bar c'è più vita - a giocare a carte e a chiacchierare.

Le donne stanno attente che non si parli solo di malattie, perché il vizio di mettere a

confronto operazioni, cure e quant'altro, è un vizio soprattutto maschile. "Noi donne li aiutiamo a dimenticare, a prendersi una vacanza anche dalla malattia e dai brutti pensieri", dice Maria.

Christine Schaller ospita per la prima volta un gruppo dell'Assistenza Tumori. "È un gruppo bellissimo", sostiene. "Si nota che si sentono parte di una grande famiglia e che c'è tanta voglia di star bene insieme." Ed è vero, stanno bene insieme, sono contenti e sanno godersi tutto ciò che di bello, e di buono, questo soggiorno a San Martino offre. Apprezzano il paesaggio, la compagnia e tutte le comodità offerte dall'albergo appena ristrutturato.

Passeggiatina o camminata la mattina dopo una bella colazione, e poi pranzo e riposino. Il pomeriggio un po' di sole in giardino e poi i cinquecento metri quadrati di wellness con tanto di piscina, vasca di idromassaggio e sauna. Nove giorni all'insegna dello star bene e del relax, che altro si potrebbe desiderare?



Quattro passi per digerire

Soggiorni estivi 2014

Montagna – Lago – Mare



Attenzione!
Non arriverà alcuna
altra circolare
riguardo i soggiorni estivi.

In generale

L'Assistenza Tumori Alto Adige promuove per pazienti affetti da tumore, indipendenti ed autosufficienti, dei soggiorni climatici. La ricaduta tumorale deve essere comunicata già prima dell'iscrizione non durante l'iscrizione al turno. Tutti i partecipanti devono tenere durante il soggiorno un comportamento educato e rispettoso. Sono presupposti discrezione, comprensione e rispetto reciproco.

Ricordiamo inoltre, che la tessera per l'anno 2014, deve essere rinnovata.

Precedenza

Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5° anno di malattia (incluso 2009).

Prenotazioni

1. I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati che devono essere autonomi ed autosufficienti. Accompagnatori non sono ammessi.
2. In caso di **ricaduta tumorale** deve essere consegnato alla sede centrale, **prima dell'inizio dell'iscrizione, un attestato del medico specialista**, pena decadenza del diritto di precedenza all'atto dell'iscrizione.
3. **Esclusivamente telefonicamente (0471 – 408786) da lunedì 17 a venerdì 28 febbraio 2014 dalle ore 8:15 alle ore 12:00**; In caso di un'eccedenza d'iscrizione ai turni l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, l'ordine di precedenza prosegue con l'anno di malattia, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 11 marzo 2014 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli iscritti effettivi. **Tutti i soci al di fuori del 5. anno di malattia dovranno informarsi telefonicamente presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

Autocertificazioni

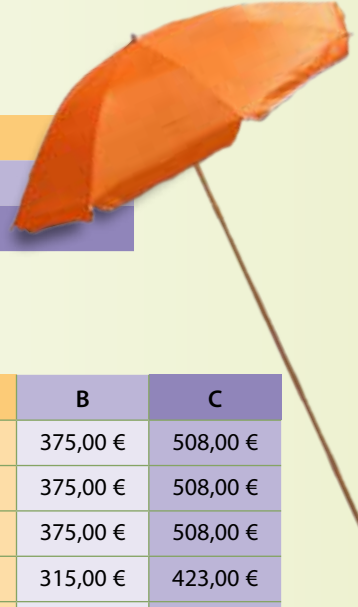
Entro il 14 marzo 2014 tutti i partecipanti devono consegnare alla sede Centrale di Bolzano l'**autocertificazione riguardante lo stato di salute** che viene messa a disposizione presso gli uffici dei circondari/sezioni.

Quota di partecipazione

- deve essere versata entro il **4 aprile 2014** esclusivamente sul c/c IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000 (**non si accettano pagamenti in contanti**)
- Senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione
- In caso di abbandono del turno **senza preavviso** il socio **perde il diritto di partecipazione a soggiorni futuri**

Informazioni varie

- Le prestazioni contengono la sistemazione in **stanza doppia** vitto e viaggio d'andata e di ritorno,
- **La stanza singola viene concessa solo per laringectomizzati e somatizzati,**
- Non sono compresi costi per prestazioni extra riguardanti l'alloggio (aria condizionata, frigobar, ecc), medicinali, gite particolari, biglietti d'entrata per musei/piscine ecc.
- In caso di viaggio d'andata posticipato o viaggio di ritorno anticipato in seguito a malattia (su indicazione medica) o di interruzione anticipata del soggiorno a causa di un comportamento inadeguato o falsa dichiarazione (autocertificazione), non sussiste né rimborso proporzionale della quota di partecipazione né delle spese di viaggio; la quota di partecipazione sarà trattenuta per intero.



In quale anno di malattia rientro?

A	dall'anno 2009	al 2014	= entro i 5 anni di malattia
B	dall'anno 2008	al 2004	= dopo il 5 anno di malattia
C	dall'anno 2003	al 2002, 2001, 2000, 1999, 98, 97, etc.	= dopo i 10 anni di malattia

Descrizione turni:

Turni generali: Accessibile a tutti i soci ordinari

	Giorni	Località	Hotel	Posti	Periodo	A	B	C
Mare	12	Bellaria	Amalfi	39	27.05.2014 – 08.06.2014	250,00 €	375,00 €	508,00 €
Mare	12	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	49	30.05.2014 – 11.06.2014	250,00 €	375,00 €	508,00 €
Mare	12	Bellaria	Amalfi	39	01.09.2014 – 13.09.2014	250,00 €	375,00 €	508,00 €
Lago	10	Lago di Garda Salò	Conca d'Oro	30	03.06.2014 – 13.06.2014	210,00 €	315,00 €	423,00 €
Montagna*	10	S. Martino, Val Casies	Waldruhe	15	25.08.2014 – 04.09.2014	210,00 €	315,00 €	657,00 €

* Montagna viene solo organizzato con un minimo di 10 partecipanti.

Solo per madri ammalate con figli:

A questo turno possono partecipare le madri ammalate coi figli (massimo 14 anni) e un eventuale accompagnatore. La quota di partecipazione dell'accompagnatore viene pagata direttamente all'albergo - mentre la prenotazione viene effettuata tramite il nostro ufficio.

	Giorni	Luogo	Hotel	Posti	Periodo	A	B	C	a bambino
Mare	12	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	30	16.06.2014 – 28.06.2014	250,00 €	375,00 €	562,00 €	125,00 €

Solo per laringectomizzati - Cure iodiche:

La nostra associazione è lieta di informarVi che anche quest'anno sarà organizzato il soggiorno per cure riabilitative iodiche marine per gli operati di laringectomia e parziale. I costi per le cure termali sono a carico dell'ASL, mentre i costi per il soggiorno alberghiero vengono parzialmente assunti dall'associazione. Ricordiamo inoltre che le cure iodiche devono essere fatte.

	Giorni	Luogo	Hotel	Posti	Periodo	Quota
Mare	14	Rimini	Penny	50	17.05.2014 – 31.05.2014	190,00 €

- Per la stanza singola: € 80,00 sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'hotel.
- Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente al signor **Luppi Rino** tel. **338 3686562**
- Partenza autobus: ore 8.00 di fronte all'Hotel Alpi via Alto Adige 35- gli accompagnatori devono pagare una quota di Euro 20,00 per l'autobus. Dal momento che i posti sono limitati si prega gli interessati di prenotarsi subito.
- Ricordiamo inoltre che le cure iodiche **devono** essere fatte.

Prenotazione e recesso:

La data di prenotazione coincide con quella del bonifico. Un eventuale recesso può avvenire perciò prima della prenotazione o in seguito entro 2 (due) settimane e per iscritto. In tal caso quote di partecipazione saranno rimborsate per intero. Recessi successivi vengono rimborsati al 100% della quota versata dietro presentazione di un attestato medico, in caso contrario la quota di partecipazione viene rimborsata al 50%.

Schadenersatzansprüche

Eventuali rivendicazioni di risarcimento danni sull'Assistenza Tumori Alto Adige 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.

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 4 aprile 2014 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

Beneficiario: Assistenza Tumori Alto Adige Via Tre Santi 1 39100 Bolzano

Cassa di Risparmio IT 29 P 06045 11601 000000120000

Importo €

Causale pagamento: Soggiorni estivi 2014 indicare il turno

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

Nome del partecipante

Via

Luogo

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



Gita alla malga Cislon

Una breve camminata, la S. Messa all'aperto e un pranzo a base di polenta, salsiccia e formaggio, l'aria fresca di montagna, giocare a carte e magari anche cantare insieme... Ecco cosa rende così bella la gita alla Malga Cislon.



▼ Gita del circondario a Mantova
Momenti indimenticabili: la visita di Mantova e il giro in barca sul Mincio.



Serata di Cori

Il concerto di due cori di Vigo Cavendine (TN) che si sono offerti per un concerto di beneficenza al "Haus Unterland" di Egna.



Agenda

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nell'**AGENDA**. Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al tel. **0471 820 466** a partire da un mese prima dell'evento.



Foto: www.corocimaverde



Offerte

L'associazione di Ora, "El Ballon Club", ha offerto una parte del ricavato dell'"Altmauerfest" all'Assistenza Tumori, 2.000 Euro. Il vicepresidente Diego Mutinelli (sx) alla consegna dell'assegno.

Segue >



◀ Soggiorno a Bellaria 2013 ▼

È un nostro sincero desiderio ringraziare l'Assistenza Tumori, che ci permette tutti gli anni di passare delle ferie indimenticabili. Questi giorni al mare significano molto per noi soci. È sempre una gioia tornare e ritrovarci tutti insieme nello stesso albergo, con la famiglia dei proprietari che grazie alla loro cortesia e all'ottimo servizio ci fanno stare così bene. Specialmente vorremo ringraziare la "nostra cara Rita", sempre disponibile, giorno e anche notte, sempre attenta alle nostre esigenze. Vorremo ringraziare anche ogni singolo partecipante del gruppo, ognuno ha reso speciali queste giornate passate insieme grazie al suo buonumore e alla sua disponibilità. A tutti coloro che non stavano troppo bene, auguriamo che tutto vada per il meglio e - se Dio vuole - arrivederci l'anno prossimo. I partecipanti al soggiorno a Bellaria

▼ Soggiorno a Favogna ▼

Un po' in ritardo, ma sempre speciale, il soggiorno a Favogna. Quest'anno a luglio e con uno staff nuovo in cucina.



Chiriga Golf Cup ▼

I fratelli Hermann e Giovanni Ghizzali, assieme a Werner Rizzi e Werner Gamper hanno organizzato una gara di beneficenza il cui ricavato va all'Assistenza Tumori Bassa Atesina.



Conferenza con il primario dott. Pycha ▶

Nell'ambito della giornata europea della prostata, il primario dottor Armin Pycha ha tenuto una conferenza ad Egna per illustrare i diversi aspetti del tumore alla prostata e alla vescica.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



◀ "Törggelen" ▶

Qualche istantanea della castagnata a Termeno: la sala gremita - i volontari che hanno organizzato il pomeriggio - i "Schuhplattler" di Montagna che hanno dato il loro meglio.



▶ "Vital for Business" ◀

Come già da anni il primo venerdì di settembre il centro di Egna si anima dei partecipanti alla corsa "Run for business". Quest'anno sotto il motto "Vital for Business". Anche quest'anno i volontari del circondario Bassa Atesina hanno offerto dolci in cambio di una donazione.



▶ Gita provinciale a Lasa ◀

Che bei ricordi! I partecipanti alla gita provinciale in Val Venosta.



▶ Ballo di Beneficenzal ◀

Da tanto uno degli eventi clou del nostro autunno, il ballo di beneficenza al "Haus Unterland" di Egna, quest'anno con la musica di "Alex Malossi"



VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA

In cucina con Peter Baur ▶

Un bellissimo regalo di Rita Lampacher a favore della sezione Alta Pusteria: il corso di cucina "Antipasti, dessert e stufati" con Peter Baur, cuoco dell'albergo a quattro stelle "Alpenblick" di Moso. La famiglia Stabinger del "Kinigerhof" a Sesto ha messo a disposizione la cucina. Erano in 15 a imparare come preparare degli antipasti veloci, dei dessert leggeri e un meraviglioso stufato di guanciale di manzo. Grazie agli sponsor tutte le donazioni sono andati a favore dell'Assistenza Tumori.



◀ Conferenza sul cancro al colon

"È curabile il tumore al colon?" questo era il tema della conferenza tenuta dal primario dott. Bernhard Spechtenhauser il 3 ottobre a Dobbiaco. Il relatore è riuscito a parlare in modo competente e dettagliato, ma altrettanto semplice di questo tema complesso. Nella foto la presidente Ida Schacher con il dott. Spechtenhauser e Johann Jud.



Festa delle malghe a Prato alla Drava. ▶

Un sorriso felice a fine lavoro.

Il campione mondiale Christoph Innerhofer ha visitato il gruppo Alta Pusteria alla festa delle malghe a Prato alla Drava. ▼



▶ Castagnata al "Lanerhof" a Montal, San Lorenzo di Sebato in Val Pusteria.



◀ Törggelen con lotteria



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA



Gita in Bassa Atesina

- ▶ Nel parco attorno a "Castel Turmhof" a Niclar
- ▶ Tutti i partecipanti della sezione Bassa Pusteria all'Hotel Plattenhof nei pressi di Termeno.
- ▶ Un piccolo rinfresco nella cantina "Teifenbrunner" a Cortaccia.



Gita provinciale 2013

- ▶ Nella chiesa San Giovanni Battista a Lasa
- ▶ Un pranzo delizioso



▶ Conferenza a Brunico

Il primario, dottor Marco Pizzinini ha riferito sulla terapia del dolore



La fiera della terza età a Brunico ►
Lo stand dell'Assistenza Tumori alla fiera "Noi 60+" il 19 ottobre a Brunico



"Törggelen" ▲
Paul Frenes con la sua fisarmonica



"Törggelen" ▲
La compagnia allegra della castagnata a Montagnal
Un dolce ripieno di marmellata. ▼



▲ Asta di beneficenza
Alla kermesse di San Vigilio Marebbe, Michael, membro della compagnia locale degli Schützen ha messo all'asta un'orologio a favore dell'Assistenza Tumori.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL D'ISARCO



Gita estiva

La gita a Tesimo e il suo intenso programma: passeggiata, giocare a carte, intrecciare delle corone di fiori e alla fine una deliziosa grigliata. ▼



Prevenzione Prostata

Il primario facente funzione dell'urologia a Bressanone, dott. Michael Aigner, ha sottolineato quanto sia importante prendere sul serio lo screening per poter diagnosticare precocemente il cancro alla prostata e alla vescica.



Un cd per l'Assistenza Tumori

La presentazione del cd di Walter Messner Windschnur nella sala Walther a Chiusa. Progetto sostenuto dall'Assistenza Tumori (vedi anche pagina 24).

▶ Da sx a dx: Walter Messner Windschnur, lo sponsor Christoph Haidacher, la presidente dell'Assistenza Tumori, Renate Daporta Jöchler.

▶ Walter Messner Windschnur e Renate Daporta Jöchler con tutti gli sponsor e con la sindaca di Chiusa, Maria Gasser Fink.





◀ In bicicletta fino a Sochi

Una cena con il campione Aaron March, che ha raccontato la sua avventura andando in bici fino a Sochi. Il suo progetto "Riding to Sochi" ha portato 4.672,50 € nelle casse dell'Assistenza Tumori.



Serata di beneficenza nella nuova City Lounge ▶

L'ex "Tallero" a Bressanone ha collegato la riapertura come City Lounge ad uno scopo benefico. I proprietari, la famiglia Girardi, ha dato in beneficenza tutte le entrate della serata d'inaugurazione. I tanti clienti hanno accolto bene questa idea e alla fine sono stati raccolti quasi mille euro a favore dell'Assistenza Tumori.

“Sono felice che sia la famiglia Girardi sia i tanti ospiti dell'inaugurazione hanno voluto ricordarsi in questo particolare momento, di chi sta attraversando un momento difficile della sua vita”, ha sottolineato la presidente Renata Daporta Jöchler, presente all'inaugurazione.



◀ Un libro sul come guarire ▼

La socia Maria Helena Bezerra ha raccolto le sue esperienze con la malattia in un libro, scritto anche come segno di ringraziamento per la sua guarigione.

Alla presentazione hanno partecipato il sindaco Albert Pürgstaller e la consigliera comunale Elda Letrari Cimadom.

Chi voleva poteva acquistare il libro lasciando una donazione a favore dell'Assistenza Tumori.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



◀ Passeggiata a Pietralba ▼

Un pomeriggio di maggio passato all'aria aperta facendo una tranquilla passeggiata dal Santuario di Pietralba alla Chiesetta di S. Leonardo.



Cappella San Pellegrino
Patrono dei sofferenti di tumore
Peregrinikappelle
Patron der Krebskranken



◀ Torneo di "Watten" a Nova Levante

Sempre un piacere il pomeriggio passato nell'ambito del "Preiswatten" come sempre organizzato dall'instancabile Ludwig Robatscher, questa volta in collaborazione col KVV a Nova Levante.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



◀ Törggelen/castagnata - Varna - 26 ottobre 2013 ▼

Siamo ritornati a fare il Toerggelen a Varna in una giornata dai mille colori autunnali tra i vigneti, la bella Abbazia di Novacella e la buona cucina della Val d'Isarco.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



▲ Grigliata 2013 ▲

Il 22 giugno tutti i soci si sono incontrati al camping di Naturno per la tradizionale grigliata con musica.

◀ Un grazie di cuore a tutti gli sponsor per il loro sostegno. ▶



▼ Törggelen 2013 ▼

Una giornata perfetta. Sole e cielo azzurro hanno accompagnato i soci in Val Passiria a Stulles per la consueta castagnata. Ottimo cibo, un panorama meraviglioso e la compagnia piacevole hanno fatto passare al volo la giornata.



Segue >



Gita autunnale 2013

Perché andare lontano se il bello è così vicino, ha pensato un gruppo del circondario Merano andando a visitare il Renon. Una giornata in compagnia, divertente e interessante.

Corso di cosmetica

Quando: ogni terzo mercoledì del mese

Orario: dalle ore 17 alle 19

Dove: Nella sede dell'Assistenza Tumori, in Galleria Ariston a Merano

Referente: Astrid Götsch

Quota di partecipazione: 10,00 €

Trucco e trucchi

La chemioterapia e la radioterapia lasciano dei segni. La perdita dei capelli, delle ciglia e delle sopraciglia cambia molto l'aspetto della persona. Un'ulteriore difficoltà che si aggiunge a tutto il resto in un momento molto difficile della vita di ogni malato. Per tanti questo aspetto della terapia è molto stressante, fa perdere la stima di se stesso e porta le persone ad isolarsi. Un corso con un'estetista può aiutare a ritrovare nuova sicurezza e serenità. L'estetista Astrid Götsch insegna trucco e trucchi per nascondere questi segni e per essere belle anche nel momento della terapia.



Gita provinciale 2013

Tutti contenti e felici in visita a Lasa.

Campionessa Master 60 di nuoto

Marina Garbellini, sposata e madre di due ragazze lavora come impiegata in un ufficio. Dopo il primo shock appena ricevuta la diagnosi e passato il periodo difficile dell'operazione e delle terapie è riuscita a riprendere in mano la sua vita, dedicandosi alla passione di sempre: il nuoto. Tanta costanza e determinazione valevano la pena. Lo scorso luglio Marina è riuscita a vincere la medaglia d'oro nei 50 m dorso e due medaglie d'argento in stile libero (50 e 100 m) nei campionati master a Trieste, diventando campionessa italiana nella classifica Master 60 F. Complimenti Marina, siamo orgogliosi di te!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



◀ A ogni estate la sua grigliata ▶

Si è svolta nell'angolo più bello di Prato in Venosta la tradizionale grigliata all'insegna del buon umore e sotto un sole splendente. ▼



▼ "Marmor und Marillen" ▲

Già la terza volta il circondario Val Venosta ha partecipato alla manifestazione culturale "Marmo ed Albicoche". Sempre un'ottima occasione per informare sulle attività dell'Assistenza Tumori.





▲ Gita provinciale 2013 ▼

Un 7 settembre molto atteso quest'anno. Da tutte le parti dell'Alto Adige sono venuti i soci per partecipare alla gita provinciale che quest'anno aveva come meta Lasa ed è stata organizzata quindi dal circondario Val Venosta. Una giornata memorabile all'insegna della compagnia, della gioia e dei ricordi. Grazie agli ottimi contatti della presidente Siegrid Burger la giornata è stata organizzata in modo impeccabile e ha lasciato tutti i soci tornare a casa pieni di impressioni nuovi e contenti.



▼ "Törggelen" ▼

Ricetta semplice per una castagnata riuscita: mosto dolce, piatti semplici ma buoni, castagne - il tutto accompagnato da musica, qualche ballo e conversazioni piacevoli.





Cantuccini nocciole e arancia

Il tipico biscotto toscano in versione natalizia

I cornetti di vaniglia (tedesco Vanillekipfel), i biscotti doppi con il buco, ripieni di marmellata (tedesco Spitzbuben), biscotti di burro o stelle di cannella – ogni anno con l'avvicinarsi dell'avvento e del Natale le famiglie tirano fuori le ricette tradizionali per fare i biscotti di natale. Per tanti l'inizio del periodo natalizio è proprio questo: l'odore di vaniglia, di burro e di noci che invade cucina, casa

e cuore liberando anche dei ricordi magari dall'infanzia quando si andava a rubare i biscotti nascosti in dispensa. I cantuccini sono un tipico dolce toscano. Nella versione classica offerto come dessert assieme con il vin santo, infatti c'è anche chi gli chiama tozzetti. Una ricetta semplice, fattibile anche per i non esperti e soprattutto: buona anche quando il Natale è già passato.

Ingredienti

- 300 gr. farina bianca
- 1 e ½ di cucchiaino di lievito in polvere
- ¾ di cucchiaino di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- 125 gr di burro
- 250 gr di zucchero
- 2 uova grosse
- Scorza grattugiata di 1 arancia (possibilmente bio)
- 0,6 dl succo d'arancia fresco
- 175 gr di nocciole tostate e tritate finemente
- 180 gr di gocce di cioccolato fondente
- 500 gr di cioccolato fondente tritato
- 1 pizzico di sale



Preparazione

- Setacciare la farina, il lievito, la cannella, lo zenzero e un pizzico di sale.
- Lavorare bene il burro e lo zucchero fino ad ottenere una crema
- Aggiungere le uova intere, la scorza e il succo, d'arancio, le nocciole e le gocce di cioccolato.
- Lavorare bene e poi formare dei rotoli lunghi ca. 30 cm e larghi ca. cinque cm.
- Collocarli sulla teglia ad almeno 5 cm distanti l'uno dall'altro. Cuocere a 170 °C per ca. 25 – 35 minuti finché iniziano a prendere colore.
- Trasferirli su un tagliere e lasciar raffreddare per un quarto d'ora
- Tagliare in fette diagonali di 1,5 - 2 cm e farli tostare nel forno a 160 °C per altri 10 – 15 minuti.
- Mentre si raffreddano sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria
- Intingere i biscotti fino a metà

Buon appetito!

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	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 | Fax +39 0471 28 82 82
bolzano-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰
	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	-	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	-	-
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

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

OLTRADIGE - BASSA ATESEINA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 ³⁰ - 12 ³⁰	08 ³⁰ - 12 ³⁰	08 ³⁰ - 12 ³⁰	08 ³⁰ - 12 ³⁰	-
	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	-	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰	-
	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	-	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 49 67 15

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0471 62 17 21 | Fax +39 0471 62 17 21
vinschgau@krebshilfe.it

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

Ambulatorio

Via principale 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 73 66 40

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

Via Bruder Willram, 11 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27 | Fax +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	-	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-
Ricevimento	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Bruneck

Via Ospedale, 7 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers, 19 | 39032 Campo Tures
Tel. +39 0474 58 61 77

Ambulatorio Pedraces

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

Sezione Alta Pusteria

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 ³⁰ - 11 ³⁰	08 ³⁰ - 11 ³⁰	08 ³⁰ - 11 ³⁰	08 ³⁰ - 11 ³⁰	-
	-	-	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-
Ricevimento	-	-	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 5 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	07 ⁴⁵ - 12 ¹⁵	07 ⁴⁵ - 12 ¹⁵	07 ⁴⁵ - 12 ¹⁵	07 ⁴⁵ - 12 ¹⁵
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, 5 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 5° piano, Via Santa Margherita 24 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Chiusa

Distretto sanitario Chiusa, Seebegg, 17 | 39043 Chiusa
Tel. +39 0472 81 31 35



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

