



## Tumore alla prostata. E poi?

Stefania Casarotto: Che bella che è la vita!

Palliative-Care: Vivere bene fino all'ultimo

Le ostetriche di distretto: prevenzione e screening



Maria Claudia Bertagnolli  
Presidente

Care socie e cari soci,

È già agosto e in questo mio editoriale mi fa piacere ricordare assieme a voi un passaggio vissuto insieme. L'assemblea generale è stata un momento intenso, parlare in pubblico, in mezzo a voi, è stato emozionante. Non lo nascondo. La vostra attenzione, i vostri applausi, mi hanno catturato fin dal vostro arrivo in sala.

Voi siete il mio più bel dono. Grazie di cuore.

Mi sono messa in gioco: le interviste, così come condurre l'assemblea in lingua tedesca sono state una conquista. Ma siete state/i voi a darmi la forza, il coraggio. E per questo vi ringrazio.

Prestare attenzione alle domande che i giornalisti mi stavano facendo, concentrata con la mente e con il cuore, è quello che vi suggerisco, care socie e cari soci nei momenti difficili della vostra vita. Non è facile lo so, l'ho vissuto anch'io. L'emozione gioca brutti scherzi, ma se mi posso permettere, dopo una diagnosi così forte come quella di tumore, davanti a medici, oncologi provate a FERMARVI, CENTRATEVI, CERCATE DI PRESTARE MOLTA ATTENZIONE a quello che vi dicono. Come ho fatto io nell'incontro con voi. Se lo desiderate, prima di entrare scrivetevi le domande e poi le risposte che vi daranno. Successivamente, con "calma", potrete rivedere gli appunti e vi sentirete più sicure/i.

Se avete la possibilità andate accompagnate/i, la persona che vi sta vicino non deve però interferire: siete voi al centro, solo voi, siete voi che avete bisogno e state chiedendo aiuto. Ancora un piccolo suggerimento: tenete un diario sul quale scrivete le vostre emozioni, diventerà il vostro amico di viaggio. Io lo sto facendo ancora oggi.

Con affetto,  
Maria Claudia Bertagnolli

## CONTENUTO

- 3 Tumore alla prostata  
Buone possibilità di guarigione ma conseguenze potenzialmente gravi
- 13 Il commento
- 14 La mia storia:  
malattia, fortuna e amore
- 16 Dr. K. San Nicolò: Nuove terapie per HL e NHL
- 18 Cure palliative a Bressanone
- 20 I mangia-pensieri
- 21 Dr. Massimo Bernardo: una vita per le cure palliative
- 23 AGENDA compatta 2/2025
- 43 Ostetrica di Distretto dalla parte delle donne
- 45 Vitality-Cancer -Nutrition il progetto del Kaiserhof
- 47 Donne SVP: Azione primule da record
- 48 Musica e impegno: il concerto di beneficenza di San Genesio
- 50 La Corsa di beneficenza della Val Pusteria
- 52 Cosa succede nei Circondari
- 62 Buono e sano



Da oltre 20 anni la quota sociale è rimasta invariata, permettendoci però di continuare a offrire supporto e assistenza a chi ne ha bisogno. In questi anni, i costi legati alle nostre attività e ai servizi che garantiamo sono aumentati progressivamente. Per poter mantenere il nostro impegno, abbiamo deciso pertanto di adeguare la quota sociale. A partire dal **1° gennaio 2026, la quota sociale sarà di 15 euro all'anno**. Questo piccolo cambiamento ci aiuterà a fronteggiare le crescenti spese e a continuare a offrire il massimo sostegno possibile ai nostri soci, mantenendo e migliorando le iniziative e i servizi che rendono la nostra comunità un punto di riferimento per chi affronta la malattia. **Il vostro contributo è essenziale e, grazie a voi, possiamo costruire un futuro in cui nessuno si senta solo. Vi ringraziamo di cuore per la fiducia e il sostegno che ci dimostrate ogni anno.**

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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

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

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

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: dicembre 2025



# La sofferenza legata alla prostata

Il primario Dr. Armin Pycha: tumore alla prostata – buone possibilità di guarigione, ma conseguenze potenzialmente gravi



Foto: Othmar Scheinhaus

L'80% degli uomini oltre gli 80 anni presenta un carcinoma prostatico. Non ne muoiono, ma convivono con esso. Il tumore alla prostata è una patologia tipica dell'età avanzata, diagnosticata più frequentemente tra i 60 e i 78 anni. È un tipo di cancro che può lasciare segni profondi nella vita di un uomo. Ne parliamo con il prof. Dr. Armin Pycha, primario del reparto di Urologia dell'Ospedale di Bolzano.

**Un uomo su otto si ammala di tumore alla prostata; in Alto Adige si registrano circa 380 nuovi casi all'anno. L'idea è quella di un tumore generalmente ben curabile, anche se l'asportazione chirurgica della prostata può comportare effetti collaterali importanti, molto pesanti da reggere per gli uomini...**

**Dr. Armin Pycha:** Sì, la situazione è simile a quella del tumore al seno. Anche in questo caso, infatti, disponiamo di ottime opzioni terapeutiche. Se uno su otto si ammala, solo uno su 23 muore a causa

della malattia, e anche negli stadi avanzati tra la diagnosi e la fase terminale spesso resta ancora molto tempo a disposizione. L'incidenza è stabile, mentre la mortalità è in calo.

**Grazie allo screening del PSA?**

**Dr. Pycha:** Prima dell'introduzione del marcatore PSA – PSA significa antigene prostatico specifico, un enzima che serve a fluidificare il liquido seminale – circa il 70% dei carcinomi prostatici veniva diagnosticato quando già era in fase metastatica,

dunque avanzata. Oggi questa percentuale si è ridotta al 30%.

**Tuttavia lo screening del PSA è anche oggetto di controversie: si parla del rischio di sovra-diagnosi...**

**Dr. Pycha:** È vero. Il valore del PSA può aumentare anche per motivi genetici, infiammazioni, o semplicemente dopo aver fatto sport, un giro in bicicletta o dopo un rapporto sessuale. Si consiglia infatti di astenersi da queste attività uno o due giorni prima dell'esame. In ogni caso, si >

tratta di un dato che deve sempre essere interpretato e verificato da un esame clinico esperto, va integrato quindi con un' esplorazione digitale rettale. Grazie a questa combinazione di esami oggi identifichiamo più pazienti rispetto al passato, scopriamo carcinomi latenti in una fase precoce che non porterebbero mai alla morte. E riusciamo a prevenire diagnosi in fase avanzata, con metastasi già sviluppate.

**Cosa succede dopo un valore PSA elevato e una visita che rileva ingrossamenti o indurimenti?**

**Dr. Pycha:** Ci sono due approcci. Una biopsia guidata con ecografia, dove si prelevano più campioni per l'analisi istologica, oppure una risonanza magnetica che viene classificata secondo il sistema PI-RADS: PI-RADS 1 e 2 sono considerati non preoccupanti, 3 è in dubbio, 4 probabile, 5 altamente probabile. Questi esami – singolarmente o combinati – consentono di formulare un sospetto, valutare la probabilità della presenza del tumore, localizzarlo e definirne l'aggressività biologica. A seconda del risultato si classifica il tumore come a basso, medio o alto rischio.

**In caso di basso rischio, si può evitare la terapia e limitarsi al monitoraggio. Ma non è difficile da sopportare a livello psicologico?**

**Dr. Pycha:** In questi casi optiamo per la cosiddetta "sorveglianza attiva" e interveniamo solo se la situazione peggiora. Così si posticipano il più possibile gli effetti negativi della terapia. Tuttavia, circa l'80% degli uomini che iniziano questo percorso decide comunque di operarsi entro un anno: il carico psicologico dell'incertezza è troppo elevato. Tendenzialmente consigliamo l'intervento nei pazienti più giovani e la radioterapia nei pazienti sopra i 70 anni.

**Quali sono i rischi o meglio gli effetti collaterali delle terapie?**

**Dr. Pycha:** Dipende. La radioterapia oggi può essere mirata su una superficie molto limitata, con una dose elevata concentrata direttamente sul tumore. L'irradiazione dei tessuti circostanti risulta molto ridotta. Gli effetti collaterali possibili sono una cistite da radiazioni o un'irritazione del retto, sintomi che in genere regrediscono entro tre mesi, ma che possono riapparire anche dopo vent'anni. Tuttavia, dopo i 70 anni questo rischio diventa relativo...

**Esistono tecniche chirurgiche diverse?**

**Dr. Pycha:** In caso di rischio intermedio, la prostata viene asportata con le vescicole seminali e parte dei dotti deferenti, cercando di preservare i nervi responsabili dell'erezione. Se invece il tumore è aggressivo, vengono rimossi anche questi nervi e il paziente diventa impotente. Nelle prime settimane dopo l'intervento, in ogni caso tutti i pazienti sono impotenti e spesso anche incontinenti, i nervi come anche la muscolatura pelvica, devono riprendersi e recuperare nel tempo.

**La paura della disfunzione erettile e dell'incontinenza è molto diffusa...**

**Dr. Pycha:** Fino al 60% dei pazienti riferisce problemi erettili più o meno gravi, che possono comunque essere trattati farmacologicamente. Durante l'intervento si rimuove anche lo sfintere interno della vescica. Per questo consigliamo già prima dell'operazione un allenamento del pavimento pelvico, guidato dal personale specializzato in stomaterapia. Ma un uomo di 80 anni non è un bodybuilder: l'esito dipende da età, motivazione e condizione fisica! Più il paziente è anziano e il tumore avanzato, maggiore è il rischio di incontinenza, che può andare da lievi perdite fino alla fuoriuscita continua di urina. In ogni caso, accompagniamo i nostri pazienti anche nel post-operatorio, sia per i problemi di incontinenza che per quelli di potenza sessuale.

**E tutti accettano questo supporto?**

**Dr. Pycha:** Solo il 70%, e questa cifra continua a sorprendermi. Ma non posso entrare nell'animo maschile. Dialogare e condividere, parlare di cose molto intime - tutto questo non entra di default nel dna del maschio. Fanno più fatica delle donne non solo ad accettare ma anche a nominare e affrontare certi temi. Ma chi ci riesce, chi accetta di mettersi in gioco e affrontare il tabù - mi spingo nel dettaglio, ma è necessario per il bene dei pazienti - può riuscire ad avere una vita sessuale appagante. Anche con un pene non eretto è possibile raggiungere l'orgasmo. È un percorso, lo si può imparare mettendosi in gioco. Prima dell'intervento vige il principio "o tutto o niente". Dopo, gli uomini imparano a differenziare - come del resto fanno, da sempre, le donne: molto bene - bene - succede qualche cosa. Affrontarlo apertamente, essere pronto ad indagare,

"cosa significa per me", "Cosa ho provato?" "Come mi sento?"

**Non ci sono solo i farmaci ma esistono anche altri tipi di ausili, giusto?**

**Dr. Pycha:** Sì, e li mettiamo a disposizione per provarli. Chi si mette in gioco può sperimentare diverse soluzioni, anche a casa, per due settimane. Non solo farmaci: pompe manuali o elettriche, dispositivi per l'allenamento del pavimento pelvico... Le nostre stomaterapiste fanno un lavoro straordinario. In ambulatorio ci sono quattro medici dedicati, un'infermiera con una formazione specifica - Martina Tetter - e anche degli onco-psicologi. E andremo oltre: in autunno apriremo un nuovo ambulatorio dedicato esclusivamente ai pazienti con tumore prostatico nella fase post-operatoria.

**Quanti pazienti operate ogni anno? Ha parlato di circa 380 nuove diagnosi in provincia.**

**Dr. Pycha:** A Bolzano operiamo quasi un centinaio di pazienti all'anno, poi ci sono anche Bressanone e Merano. Circa la metà dei casi diagnosticati viene trattata chirurgicamente, un terzo con radioterapia. Nei tumori avanzati si passa a terapie sistemiche: una combinazione di chemioterapia, immunoterapia e terapia ormonale. Oggi si preferisce l'approccio "tutto in uno", un attacco intensivo, anziché procedere passo per passo.

**E le possibilità di guarigione sono buone?**

**Dr. Pycha:** Nei casi diagnosticati precocemente, la probabilità di sopravvivenza a cinque anni supera il 90%! Per questo non posso che invitare tutti gli uomini sopra i 50 anni a controllare regolarmente il valore del PSA. Una diagnosi precoce non solo aumenta notevolmente le chance di guarigione, ma riduce anche il rischio di effetti collaterali. L'Unione Europea sta valutando di inserire il PSA insieme alla risonanza magnetica nelle linee guida oncologiche. Per il resto, valgono le stesse misure preventive degli altri tipi di tumore:

- Attività fisica regolare
- Mantenimento del peso forma
- Moderato consumo di alcol
- Niente fumo. ●

# Si può fare qualcosa!

L'incontinenza non è un destino – Allenamento del pavimento pelvico e interventi chirurgici

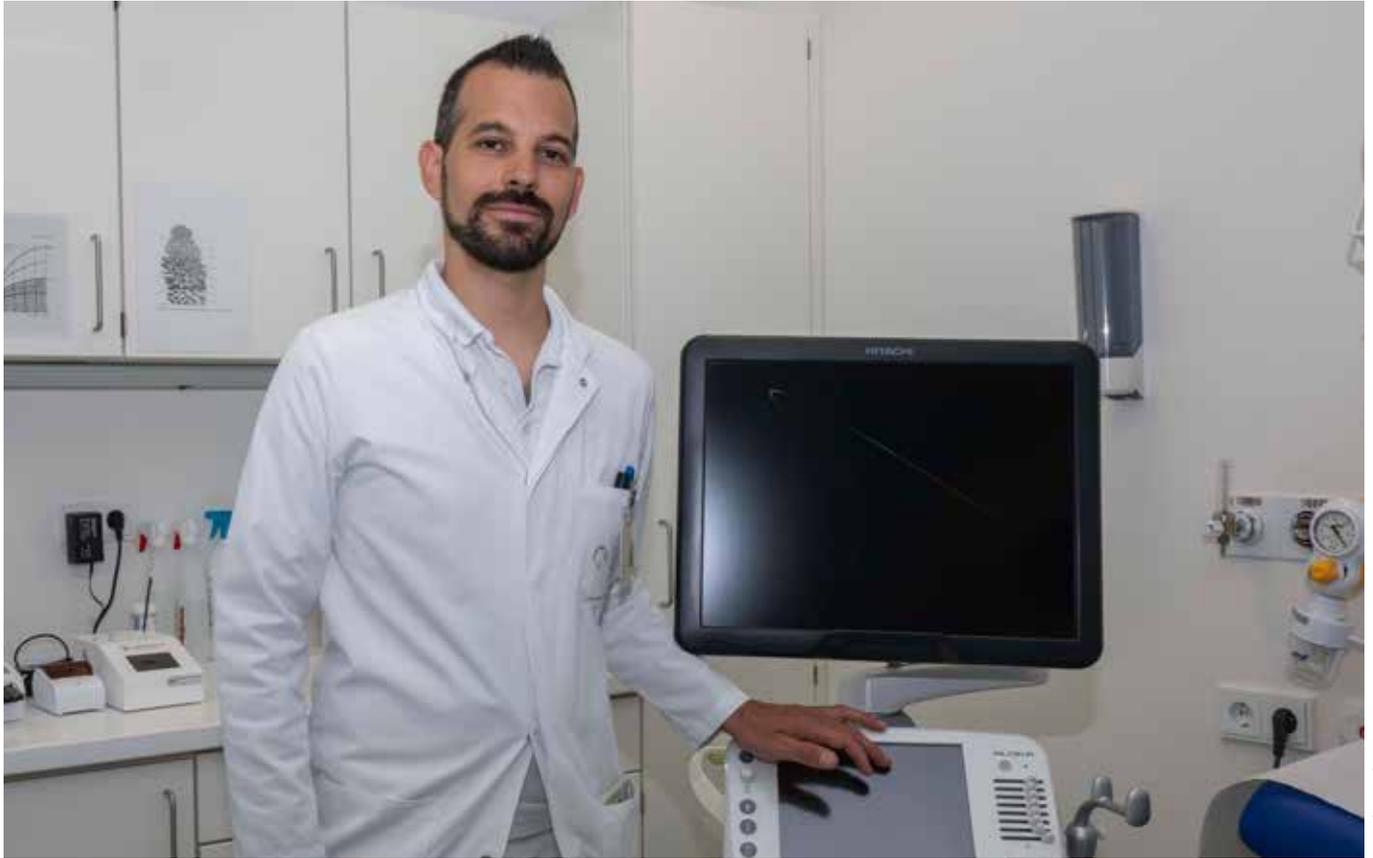


Foto: Othmar Scheußer

Un intervento alla prostata per un tumore maligno rappresenta un evento invasivo nella vita di ogni uomo. Oltre alla disfunzione erettile, è soprattutto l'incontinenza urinaria a pesare fortemente sul benessere psicofisico. Nei primi mesi successivi a una prostatectomia, molti pazienti si trovano ad affrontare problemi di incontinenza. L'entità del disturbo varia notevolmente in base all'età, alla condizione fisica generale e alla fase di diagnosi del tumore (iniziale o avanzata). A Bolzano, questi pazienti sono seguiti dal Servizio di Riabilitazione Urologica. Il dott. Christian Ladurner è specialista in neuro-urologia e incontinenza.

L'uretra maschile è dotata di due sfinteri. Lo sfintere interno, che circonda l'uscita della vescica, regola il flusso urinario e ne impedisce la fuoriuscita. In caso di prostatectomia radicale, soprattutto in presenza di un tumore avanzato, questo sfintere viene rimosso. Spetta allora allo sfintere esterno imparare a compensarne la funzione. Inoltre, tutto il tessuto circostante necessita di tempo per recuperare dallo

stress dell'intervento chirurgico. Ma c'è di più: l'incontinenza, più o meno accentuata, dipende non solo dalla gravità della malattia, ma anche dall'età e dalla forma fisica del paziente. Uomini allenati e abituati a praticare sport si riprendono più rapidamente. In ogni caso, serve tempo perché questo equilibrio così delicato possa ristabilirsi. In ogni fase del percorso, i pazienti non vengono lasciati soli ad affrontare le conseguenze

dell'intervento chirurgico, oltre alla malattia oncologica! Già due o tre settimane prima dell'intervento vengono invitati a un colloquio informativo, durante il quale si valuta lo stato della muscolatura del pavimento pelvico e si inizia un training mirato con terapisti esperte in stomaterapia e incontinenza. Un compito tutt'altro che semplice. "Ci sono pazienti che non sanno proprio da dove cominciare – o addirittura pensano >



L'entrata dell'Urologia di Bolzano

che questa muscolatura sia presente solo nelle donne”, spiega il dott. Ladurner. L'allenamento regolare del pavimento pelvico prepara la muscolatura allo stress operatorio. Più forte è il pavimento pelvico, più veloce sarà il recupero delle funzioni. Non è un compito facile: molti uomini devono prima imparare a percepire e attivare consapevolmente questi muscoli. A differenza del bicipite, la contrazione del pavimento pelvico non è visibile a occhio nudo. “Per fortuna esistono strumenti in grado di misurare la contrazione e di visualizzarla graficamente su un monitor”, racconta Ladurner. “Un grande aiuto per le nostre terapisti – e una motivazione in più per i pazienti. Ringraziamo l'ATAA per averci donato due di questi dispositivi!”

L'obiettivo è sempre il recupero completo della continenza. “L'incontinenza è un peso enorme per un uomo”, sottolinea Ladurner. “Non sono abituati a indossare assorbenti, temono che gli altri se ne accorgano, vivono l'esperienza come una perdita di controllo e tendono a ritirarsi dalla vita sociale”. Non esistono al momento dati specifici per l'Alto Adige che distinguano i tassi di incontinenza in base alla fase della malattia. Tuttavia, secondo studi internazionali, circa l'80-90% degli uomini con diagnosi precoce recupera (quasi) completamente il controllo della vescica entro 3-6 mesi dall'intervento. Spesso,

però, una volta recuperata la continenza, gli uomini smettono di allenare regolarmente il pavimento pelvico. “È invece importante continuare – perché con l'età la muscolatura tende a indebolirsi e l'incontinenza può ripresentarsi”, avverte Ladurner. Il consiglio, valido sia per uomini che per donne, è di stimolare e rafforzare il pavimento pelvico con costanza, fin da giovani. Il discorso cambia in caso di tumore prostatico avanzato. Se, dopo l'intervento, si rende necessaria anche una radioterapia, la funzionalità della muscolatura può risentirne: i tessuti si induriscono e lo sfintere esterno potrebbe non riuscire più a compensare completamente la funzione di quello interno. Anche in questi casi, però, esistono soluzioni. A seconda della gravità dell'incontinenza, sono disponibili due opzioni chirurgiche. La prima consiste nell'impianto di un sling, una sorta di “fionda” che solleva la vescica e sostiene il pavimento pelvico: è indicata per forme lievi o moderate di incontinenza persistente. Il secondo intervento prevede l'impianto di una specie di sistema idraulico per pazienti con incontinenza completa. In questo caso, la vescica viene circondata da una fascia riempita d'acqua, simile al bracciale usato per misurare la pressione arteriosa. Grazie a una piccola pompa posizionata nello scroto, il paziente può rilasciare l'urina ogni 2-3 ore per alcuni minuti, dopo di che la fascia si richiude. Queste temati-

che – spesso fonte di disagio – vengono sempre affrontate in modo empatico e approfondito. Già oggi, sottolinea Ladurner, sono previste almeno tre consultazioni con specialisti di competenze specifiche: urologi esperti in prostata, disfunzione erettile e incontinenza, oncologi, stomaterapisti, psicologi, terapisti sessuali, urologici e del pavimento pelvico. I colloqui avvengono prima dell'intervento, durante la degenza ospedaliera e tre o quattro settimane dopo l'intervento. “Ovviamente – aggiunge – i pazienti possono rivolgersi a noi in qualsiasi momento, anche successivamente, in caso di dubbi o difficoltà”.

A partire da settembre, questa collaborazione – già esistente di fatto – verrà formalizzata in un percorso interdisciplinare strutturato e inserita in un servizio dedicato. Conclude il dott. Ladurner: “Già oggi accompagniamo i pazienti anche nella gestione della disfunzione erettile in parallelo al percorso oncologico. Per esempio, il primo colloquio dopo l'intervento – in cui si affrontano tematiche legate al benessere generale, all'incontinenza e all'impotenza – viene intenzionalmente programmato insieme al primo controllo oncologico, quando sono disponibili i primi risultati. L'obiettivo resta sempre lo stesso: garantire la miglior terapia possibile senza mai perdere di vista la qualità di vita dei pazienti.” ●

# Al fianco degli uomini

Ambulatorio Androcheck: dopo la terapia oncologica, l'obiettivo è preservare la qualità della vita



Foto: Othmar Seehausner

Un ambulatorio dedicato esclusivamente agli uomini operati alla prostata. In questa fase, e in questo specifico contesto, non è più il tumore ad essere al centro dell'attenzione: la priorità è la qualità della vita del paziente. In particolare, si affronta una delle conseguenze più gravose della prostatectomia: l'impotenza.

Ogni uomo, nelle prime settimane dopo l'intervento, è impotente e anche incontinente. La rimozione della prostata rappresenta un intervento invasivo che altera un equilibrio delicato. A seconda del tipo di operazione, l'impotenza può essere permanente oppure solo temporanea o parziale. Lo stesso vale per l'incontinenza. In tutti questi casi è possibile però fornire un certo grado di aiuto.

L'urologo Dr. Decio Maria Folchini si è dedicato in modo mirato a questo tema

durante i sei anni della sua formazione specialistica. Ad attirarlo è soprattutto la possibilità di instaurare un legame efficace e duraturo con i pazienti. Non limitarsi a curare un singolo organo, non ridurre l'uomo a percentuali o statistiche, ma considerare la persona con la sua storia, la sua situazione specifica, le sue aspettative. In altre parole: guadagnarsi la sua fiducia.

In linea generale, i pazienti dell'Ambulatorio Androcheck di Bolzano si dividono in due gruppi. Il primo comprende uomini

con diagnosi precoce, allo stadio iniziale della malattia, con un tumore localizzato. Il secondo gruppo è formato invece da pazienti in uno stadio medio o avanzato, con lesioni cancerose più estese e margini tumorali non ben definiti. A seconda della costituzione e dell'età del paziente, entrambi i gruppi vengono sottoposti a resezione della prostata oppure, a causa del rischio di comorbidità legate all'età, trattati con radioterapia. La tecnica operatoria dipende dai risultati clinici.

>



Il Pelvic-Tool (sx) e alcuni dei dispositivi di supporto nel caso di disfunzione erettile come per esempio delle pompe manuali

Nel primo gruppo, si esegue un intervento che risparmia la maggior parte dei nervi coinvolti nell'erezione – idealmente su entrambi i lati, talvolta solo da uno. Nel secondo gruppo, invece, vengono rimossi anche questi nervi, che si distribuiscono come una specie di velina sulla superficie della prostata, insieme alla ghiandola stessa, alle vescicole seminali e a una parte dei dotti deferenti. “In questi casi”, spiega il dottor Folchini, “non possiamo agire altrimenti. Il rischio di lasciare dei micro-focolai nell'area dei nervi è troppo elevato.”

Generalmente, i pazienti tornano in ambulatorio per la prima visita sei settimane dopo l'intervento. Già quattro settimane dopo l'operazione, viene consigliato di iniziare l'assunzione dei farmaci pro-erecili. Questi stimolano l'erezione e sono disponibili in diverse formulazioni equivalenti, che possono però dare effetti collaterali differenti e la cui efficacia varia da paziente a paziente. Tra gli effetti collaterali più comuni: cefalea, arrossamenti del viso, congestione nasale, disturbi digestivi e vertigini. Più raramente si riscontrano alterazioni della vista, dell'udito, erezioni prolungate o problemi cardiovascolari. “Per questo”, sottolinea Folchini, “raccomandiamo di iniziare la terapia circa un mese dopo l'intervento, per avere già dei dati sull'efficacia del farmaco quando vediamo il paziente.”

La prescrizione di questi medicinali – il più noto è il Viagra – è preceduta da un colloquio approfondito con il paziente, durante il quale si affrontano aspetti intimi della vita sessuale. “Il medico deve capire le abitudini e i bisogni del paziente; non è solo una questione di età.” Da questo dialogo dipendono la decisione terapeutica e la tempistica dell'assunzione. La regolarità è fondamentale per il successo della terapia. “Questi farmaci”, spiega ancora Folchini, “raggiungono la massima efficacia circa un'ora dopo l'assunzione e rimangono attivi nel sangue per circa tre giorni.”

“Esistono due scuole di pensiero circa l'approccio terapeutico”, continua il medico. “Una prevede l'assunzione del farmaco ogni tre giorni e, se l'effetto è positivo, si passa poi alla somministrazione al bisogno. In questo caso, in Italia, grazie alla nota 75 dell'AIFA, il costo è coperto dal Servizio Sanitario Nazionale. L'altro metodo consiste invece nell'assunzione quotidiana a dosaggio ridotto, ma in questo caso i costi restano a carico del paziente. L'Ambulatorio Androcheck consiglia la modalità ogni tre giorni.”

La durata della terapia varia molto da paziente a paziente e il successo dipende da diversi fattori, tra cui la funzione erettile prima dell'intervento, l'età, lo stile di vita.

Alcuni riescono a sospendere i farmaci dopo tre-sei mesi, altri dopo un anno, altri ancora continuano la terapia per anni per sentirsi più sicuri.

Per quanto riguarda i pazienti del secondo gruppo, quelli a cui sono stati asportati anche i nervi erettili, la disfunzione è permanente e i farmaci orali non hanno effetto. In ambulatorio, però, imparano a eseguire autonomamente iniezioni nei corpi cavernosi del pene. “Questo trattamento”, spiega Folchini, “provoca l'erezione anche in assenza di stimolazione nervosa, e deve essere effettuato circa mezz'ora prima del rapporto.” Accanto alle terapie farmacologiche, il personale dell'ambulatorio illustra anche l'utilizzo di dispositivi di supporto, come pompe manuali o elettriche.

“Il nostro obiettivo”, conclude il dottor Decio Maria Folchini, “è far capire agli uomini che comprendiamo la loro difficoltà e che non sono soli.” Curare il tumore è una cosa, preservare la qualità della vita è un'altra. Entrambe fanno parte del lavoro quotidiano dell'urologo. ●

# Nuove strade

Martina Tetter, una Breast Care Nurse in Urologia – Assistenza olistica



Foto: Othmar Seehauser

Le sfide la affascinano, così come il lavorare per e con le persone. Quando Martina Tetter, nell'estate del 1996, ha conseguito il diploma di infermiera, il suo percorso sembrava tracciato. Ha iniziato nel reparto di Medicina interna, in linea con il suo desiderio di prendersi cura delle pazienti e dei pazienti nella loro totalità, con un approccio olistico e non puramente assistenziale.

**D**opo 18 anni, desiderava cambiare e passare in Urologia, ma un momento di carenza di personale l'ha portata nell'ambulatorio chirurgico-senologico. Nel 2016 ha deciso di frequentare, a proprie spese, il corso per diventare Breast Care Nurse (BCN) e si è dedicata con impegno allo studio del metodo MamaCare. Quello che era nato come un progetto personale spinto dalla forte motivazione, è diventato presto un progetto aziendale sotto la sua guida: oggi non solo le BCNs sono una pre-

senza consolidata in tutti i centri senologici dell'Alto Adige, ma in ogni centro vengono anche offerti corsi per imparare l'autopalpazione del seno.

Nel 2022 Martina Tetter ha finalmente potuto realizzare il suo desiderio di trasferirsi in Urologia. Dopo anni di lavoro intensivo con le donne, si è trattato di un grande cambiamento. Non solo perché non esiste un equivalente alla figura della BCN, ma anche perché gli uomini reagiscono in

modo diverso alla malattia rispetto alle donne e spesso sono "senza parole".

Ciò che invece accomuna tutti i pazienti oncologici sono – indipendentemente dal genere – le ripercussioni psico-sociali: gli effetti della malattia e della terapia sulla sessualità, sulla continenza, sull'immagine del proprio corpo e, in ultima analisi, sull'autostima. Con la differenza che le donne hanno più facilità a riconoscere e ad esprimere ciò che vivono. Anche se, va det- ➤



Il team Androcheck e Uro-Riabilitazione dei poliambulatori urologici a Bolzano. Da sx. dott. Christian Ladurner, Martina Tetter e dott. Decio Maria Folchini

to, l'intimità e la sessualità restano ancora oggi, per molti – uomini e donne – temi fortemente tabù, spesso accompagnati da grande sofferenza.

Oggi Martina Tetter lavora nell'ambulatorio urologico di Bolzano mettendo a frutto competenze aggiuntive acquisite sia a livello professionale che personale, con una particolare attenzione al pavimento pelvico, alla sessualità e al counselling. In futuro sarà la figura di riferimento nel colloquio post-operatorio – a 3-4 settimane

dall'intervento di prostatectomia radicale – per tutto ciò che riguarda il pavimento pelvico, la continenza e l'uso di ausili agiuntivi in caso di disfunzione erettile.

È stata lei, inoltre, a mettersi in contatto con la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, Maria Claudia Bertagnolli, e a coinvolgerla nel finanziamento – tramite l'ATAA – di un secondo Pelvic Tool e di altri ausili utili per uomini operati in urologia.

Martina Tetter è coinvolta, insieme agli urologi Dr. Christian Ladurner e Dr. Decio Maria Folchini, nella progettazione e nella creazione di un servizio interdisciplinare che, a partire dal prossimo autunno, riunirà in un unico ambulatorio i percorsi Androcheck (impotenza) e Uro-Riabilitazione (incontinenza) dedicati agli uomini che, dopo una prostatectomia radicale, soffrono di disturbi della continenza e della funzione erettile. Una nuova e bellissima sfida, che affronterà con un'ulteriore formazione: quella per diventare Uro-Terapeuta. ●

## Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Ci viene spesso segnalato che le persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Per quanto ci riguarda, ribadiamo che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

**L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.**

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia.

Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici nell'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone della certificazione "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arrivano là dove veramente servono e non finiscono in un calderone fuori controllo.



# Dopo, tutto cambia

Gruppo di auto-aiuto “Der Baum”: condividere esperienze e trovare un nuovo linguaggio per la vita



Foto: Othmar Sehauser

“Gli uomini spesso si chiudono nel mutismo” Il dottor Hartmann Aichner, primario di ginecologia e ostetricia a San Candido fino al 2012, sa bene di cosa parla. Da sette anni guida insieme allo psico-oncologo Anton Huber il primo gruppo di auto-aiuto per uomini affetti da tumore alla prostata in Alto Adige: “Der Baum”. Anche lui ha vissuto questa esperienza.

**I**l gruppo è composto da quindici uomini. Ogni anno possono entrare uno o due nuovi partecipanti. Gli incontri si svolgono ogni primo martedì del mese, dalle 17 alle 19, in un locale dell'ospedale di Brunico. La lingua parlata è il tedesco. In Alto Adige si registrano ogni anno circa 380 nuovi casi di carcinoma prostatico, la forma tumorale più diffusa tra gli uomini. Con una diagnosi precoce, il tasso di sopravvivenza a cinque anni supera il 90%.

“Il gruppo è cambiato nel corso degli anni”, osserva Hartmann Aichner. Inizialmen-

te, l'attenzione era rivolta soprattutto alla malattia, ai sintomi, alle terapie, ai farmaci. “Gli uomini tendono a ragionare in termini tecnici e meccanici; andare oltre questo schema non è facile. Ma oggi parliamo di cose molto diverse rispetto all'inizio. E lo facciamo con maggiore apertura. Abbiamo trovato una nuova dimensione, anche per quanto riguarda la sessualità.”

Dopo la sua diagnosi, il bisogno di confronto con altri uomini nella stessa situazione era forte, forse anche perché, nella sua lunga attività professionale, Aichner ha

potuto osservare come molte donne riescano ad affrontare situazioni simili in modo più aperto. Con sorpresa ha scoperto che in Alto Adige mancavano gruppi di sostegno o gruppi di auto-aiuto per questa patologia. C'era soltanto silenzio. E tanta sofferenza vissuta in solitudine.

Il carcinoma prostatico rappresenta una prova difficile. Non solo per la malattia in sé e le paure che essa comporta, ma anche per le conseguenze dell'intervento chirurgico. Incontinenza e disfunzioni sessuali diventano spesso un peso difficile da >

sopportare. Una donna è abituata a usare assorbenti, conosce il problema di piccole perdite d'urina durante lo sforzo fisico, soprattutto se ha partorito. Un uomo fatica ad accettare questa condizione e ancora di più a parlarne. "Oggi affrontiamo questa questione apertamente, condividiamo i successi e gli insuccessi. Chi usa assorbenti, chi fa ginnastica per il pavimento pelvico, chi – come me – si è sottoposto a un intervento di 'sling' uretrale."

Ancora più complesso è affrontare il tema della sessualità. L'impotenza, la paura di fallire, il cambiamento del corpo e del desiderio dovuto alla malattia: argomenti che troppo spesso restano un tabù, o vengono sminuiti per imbarazzo, oppure escono solo in forma di barzelletta.

Eppure, le paure legate alla relazione, alla sessualità che cambia, possono trasformarsi in un percorso di riscoperta e accettazione. "Oggi possiamo parlare di erotismo, di ausili, della possibilità che la sessualità sia molto più di una funzione meccanica." E i riscontri sono incoraggianti. "Molti riferiscono che la loro relazione di coppia è diventata più profonda, più consapevole, più aperta, più libera." E la stessa cosa vale

per il dialogo con la propria compagna. E la scoperta più sorprendente è questa: "Riusciamo a sentire le nostre emozioni in modo diverso, sentiamo noi stessi in modo più pieno, rispetto a prima della diagnosi."

Accettare questa trasformazione, aprirsi a nuove prospettive: secondo Hartmann Aichner è un processo lungo, spesso difficile. Ma nel gruppo questo cammino diventa più accessibile. "Insieme è più facile trovare la strada e percorrerla."

"Abbiamo dovuto imparare un linguaggio tutto nuovo, elaborare strategie nuove per vivere e convivere." Dove all'inizio si rideva per imbarazzo, oggi si parla con serietà. E se si scherza, lo si fa perché ci si sente a proprio agio in questo gruppo, e perché questo fa parte dell'essere tra soli uomini. Al posto del silenzio e della vergogna è subentrata una nuova consapevolezza.

Ma non si tratta soltanto di vivere l'erotismo in modo più ampio e autentico. C'è molto di più. Gli uomini, osserva Aichner, guardano alla vita in modo diverso rispetto alle donne. "Abbiamo dovuto imparare a fare un passo indietro, a non perderci nel lavoro, a non definirci più soltanto attra-



Dott. Hartmann Aichner

verso la performance, la carriera, l'auto. Ma attraverso le qualità umane. Abbiamo dovuto imparare a lasciar andare e ad aprirci."

L'esperienza della malattia e il confronto con la propria fragilità diventano così l'occasione per una svolta. Per un nuovo approccio alla vita. Per una vita diversa, e forse più piena. ●

## COLPO D'OCCHIO



Foto: Ilda Schaefer

Ognuno deve attraversare da solo il fiume e seguire il proprio cammino nella vita. Ma anche un ostacolo può racchiudere bellezza e mani amiche possono offrire sostegno.



## Care lettrici, cari lettori,

Silenzio, talvolta anche solitudine, accompagnano spesso la malattia oncologica. Non riuscire a esprimersi, non trovare le parole per dare voce alla tempesta di emozioni che si agita dentro, non riuscire a parlare di paure, incertezze, dubbi: è una condizione che molte persone colpite da tumore conoscono fin troppo bene. Non riguarda solo gli uomini che soffrono per le profonde conseguenze di un intervento alla prostata, o le donne che – oltre alla malattia – si trovano a dover costruire una nuova immagine di sé e a riconciliarsi con una femminilità che cambia.

Esistono però vie d'uscita da questa sensazione di paralisi e soffocamento. Scrivere un diario. Parlare con uno psico-oncologo. Aprirsi con amici e amiche, partecipare a un gruppo di auto-aiuto o a un gruppo di parola. Incontrare persone che hanno vissuto la stessa esperienza, e che proprio per questo non hanno bisogno di molte

parole per comprendere ciò che l'altro sta cercando di comunicare.

L'essere umano è un animale sociale. Non siamo fatti per affrontare tutto da soli. E dove, se non all'interno di un gruppo che condivide la stessa esperienza di vita, si può sperare di essere davvero compresi? Un gruppo in cui altri sono già più avanti lungo quel cammino difficile che chi è appena stato colpito dalla diagnosi sta iniziando appena a percorrere.

Durante le mie ricerche per gli articoli della Chance, mi imbatto continuamente in questa verità. Ed emerge con chiarezza quanto il lavoro dell'Assistenza Tumori Alto Adige sia fondamentale per le persone colpite. Non solo per il sostegno concreto e diversificato, per l'attività di informazione e sensibilizzazione, per il supporto finanziario, per la consulenza (anche legale), per i corsi proposti e per le attività ricreative

condivise. Non si tratta – come qualcuno potrebbe temere – di parlare sempre e solo della malattia. Si tratta soprattutto di sostenersi a vicenda, di comunicare all'altro: "Non sei solo" oppure "So come ti senti, riesco a capirti".

E non sono sempre solo le parole a trasmettere comprensione. A volte basta una stretta di mano, un abbraccio, un silenzio condiviso. Ma se poi si trovano anche parole liberatorie, se qualcosa dentro riesce finalmente a sciogliersi, se la pressione si allenta perché si può condividere ciò che si è vissuto, allora anche questo è un passo importante verso la guarigione. Un prezioso sostegno alla terapia. Un segnale verso una vita nuova.

Auguro a tutte e tutti voi di trovare le parole. E le persone giuste, capaci di ascoltare e di comprendere.

*Nicole Dominique Steiner*

## IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige

**94004360213**

Come fare?

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

### Cosa fare?

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

**Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige: 9400 4360 213**

In caso di compilazione della dichiara-

zione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

### La destinazione sul CU:

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



destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

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

Vi ringraziamo di cuore!

**5 per mille**

all'Assistenza Tumori Alto Adige

**Codice fiscale: 94004360213**

**Vi ringraziamo!**

✂ Tagliare qui

# Quanto è bella la vita

Stefania Casarotto e la sua storia di malattia, di fortuna e di affetti



Foto: Stefania Casarotto

È stata lei a rivolgersi all'Assistenza Tumori, con una lunga mail in cui accennava alla sua storia, o meglio la sua, quella della sua famiglia e del suo cane Mia. Stefania Casarotto, 50 anni ben portati, di professione infermiera pediatrica, ha ricevuto l'anno scorso la diagnosi di un linfoma di Hodgkin al terzo stadio. Non è stata una sorpresa per lei: sua mamma è morta a 35 anni di un linfoma, due zii – uno con un linfoma di Hodgkin, l'altro con un Non-Hodgkin – nel 2013. Sua sorella Valentina si è ammalata per la prima volta già all'età di 20 anni, e infine, 4 anni fa, anche il suo cane Mia.

Con un allegro “Ciao buongiorno” ha aperto la mail con questa storia familiare di linfomi. E tutto il tono della mail è rimasto così: leggero, un racconto all'insegna dell'ottimismo – pur nella consapevolezza che, in ogni caso, sembra più di una coincidenza che così tanti membri di una famiglia condividano lo stesso destino di pazienti. Una storia da condividere, una

storia che può dare coraggio. Più che un caso, sembra la storia di un difetto genetico, che tuttavia, fino a oggi, non è stato possibile individuare.

Ma torniamo a Stefania. Aveva sette anni, e cinque anni sua sorella Valentina, quando nel lontano 1982 un linfoma di Hodgkin ha portato via “la mia giovane e

bellissima mamma Rita”, dopo otto mesi di cure. Un lasso di tempo che a Stefania, all'epoca, era sembrato lunghissimo.

Quando, nell'ambito di uno screening per il tumore al seno, le sono stati trovati “dei brutti linfonodi nel cavo ascellare destro” e la biopsia ha evidenziato un linfoma di Hodgkin al terzo stadio, per Stefania



Stefania Casarotto e il suo cane Mia

“non è stato né un trauma né una sorpresa”. Come se se lo aspettasse. Sua sorella Valentina, dopo il primo linfoma di Hodgkin, si è ammalata ancora tre volte di tumore al seno, ma oggi è in remissione completa. Stefania è fiduciosa e parla senza filtri e senza ritrosia.

“Non ho niente da nascondere, non ho mai pensato di non farcela, mai un momento di dubbio”, semmai una ritrovata vicinanza con sua sorella.

La chemioterapia risale all'estate 2024, in concomitanza con una ricaduta del suo cane Mia, ormai malata oncologica cronica. “La mia oncologa, la Dott.ssa Katia San Nicolò, mi ha confermato che il mio tumore stava crescendo da tempo nel mio corpo, e questo mi ha portata a pensare che con il suo linfoma la mia cagnolina volesse comunicarmi qualcosa, darmi un allarme

che io non ho saputo cogliere! Abbiamo camminato e combattuto insieme, coraggiosamente, contro il linfoma.

Abbiamo condiviso gli stessi momenti difficili, dovuti agli effetti collaterali della chemioterapia, e siamo state sempre vicine vicine, come mai prima d'ora, siamo diventate simbiotiche.”

Un'estate trascorsa in parte sul divano, in compagnia anche di Elena, la figlia di suo marito Cristian e – numero di globuli bianchi permettendo – anche di tante persone amiche. La più grande sorpresa, o forse meglio: conferma, è stata per Stefania suo marito Cristian. “Un carabiniere dal carattere forte e molto premuroso, che mi ha viziata ancora più di prima.” Quando Stefania, che di solito andava in palestra sei giorni a settimana, si preoccupava perché gonfia per la chemio e il cortisone, pallida e

senza capelli, lui continuava a dimostrarle il suo amore e che per lui era sempre “la sua bellissima donna”. Già a casa girava sempre senza il kappele per nascondere la pelata, ma una sera, uscendo con il cane per una passeggiata, se l'è dimenticato... e non l'ha mai più rimesso.

Condividiva apertamente la sua situazione anche sui social media, Instagram e Facebook, convinta che comunque questa storia facesse parte di lei e che, in fondo, fosse una storia positiva, piena di coraggio. Una storia anche di fortuna. Fortuna di una diagnosi “casuale”, in assenza di sintomi. Fortuna perché Stefania Casarotto è la prima paziente a Merano ad essere stata trattata seguendo un protocollo del tutto nuovo, che non aveva ancora passato l'ultimo stadio di controlli prima di essere confermato dall'AIFA e quindi non ancora accessibile a tutti (vedi intervista con la Dott.ssa Katia San Nicolò, n.d.r.).

E infine, è la storia di un'esperienza personale profonda e positiva, di crescita personale: “La malattia mi ha insegnato ad apprezzare ancora di più le piccole cose della vita. Mi ha mostrato quanto sia inutile arrabbiarsi per le sciocchezze. Mi ha insegnato a concentrarmi ancora di più su ciò che conta davvero – soprattutto sulle persone. I miei amori, la famiglia, gli amici... e mi ha fatto capire quanto sono fortunata – e quanto è bella la mia vita!”

Oggi Stefania Casarotto ha ricominciato a lavorare. Le terapie sono concluse, ogni tre mesi si sottopone ai controlli, che affronta con fiducia, e segue ancora trattamenti di medicina complementare per rafforzare il suo fisico. È tornata pienamente alla vita – la sua vita, ma anche una vita diversa: una vita restituita, vissuta con ancora maggiore consapevolezza e gratitudine. ●

# Meno effetti collaterali!

Intervista con l'oncoematologa Dr.ssa Katja Olga San Nicolò su una nuova terapia per il linfoma di Hodgkin e il linfoma non-Hodgkin



Foto: Katja Olga San Nicolò

L'oncoematologa Dr.ssa Katja Olga San Nicolò dell'ospedale di Merano ha trattato la paziente Stefania Casarotto con un nuovo protocollo terapeutico sviluppato dal German Hodgkin Study Group presso la Clinica Universitaria di Colonia per il trattamento delle malattie maligne del sistema linfatico. La nuova terapia, pubblicata all'inizio dell'estate 2024 sulla prestigiosa rivista medico-scientifica "The Lancet", offre non solo un'efficacia molto elevata, ma anche una tollerabilità decisamente migliore rispetto agli schemi terapeutici precedenti.

**L**a Dott.ssa San Nicolò ha completato la sua specializzazione in Germania, a Erlangen, dove ha lavorato per dieci anni presso la clinica universitaria. Dal 2018 fa parte del team oncologico dell'ospedale di Merano.

**Cominciamo chiarendo un concetto per i non addetti ai lavori: qual è la dif-**

**ferenza tra linfoma di Hodgkin e linfoma non-Hodgkin?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Entrambi sono tumori maligni dei linfociti, cioè dei globuli bianchi. Sia il linfoma di Hodgkin (HL) che il linfoma non-Hodgkin (NHL) possono insorgere in qualsiasi parte del corpo e colpire i

linfonodi ma anche organi come polmoni, fegato, midollo osseo e milza. Una differenza fondamentale è che, nel linfoma di Hodgkin, si riscontrano cellule giganti chiamate cellule di Reed-Sternberg, assenti invece nei linfomi non-Hodgkin.

**Questa differenza ha ripercussioni anche sulla curabilità della malattia?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Il linfoma di Hodgkin è una malattia altamente curabile. I linfomi non-Hodgkin, invece, sono un gruppo molto eterogeneo: alcuni sottotipi sono ben curabili, altri meno.

**La nuova terapia utilizzata nel caso della paziente Stefania Casarotto non ha migliorato l'efficacia rispetto alla terapia standard – già molto buona – ma ha portato a una migliore tollerabilità, corretto?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Esatto. Lo studio pubblicato da Lancet nel 2024 è uno studio di fase III, che si proponeva soprattutto di ridurre gli effetti collaterali della terapia per il linfoma di Hodgkin. Si tratta inoltre di uno studio di non inferiorità, cioè l'obiettivo era dimostrare che il nuovo protocollo non fosse meno efficace di quello standard. Entrambi gli obiettivi sono stati raggiunti: a parità, anzi con dati leggermente migliori sulla sopravvivenza globale, si è ottenuta una riduzione delle tossicità. Il protocollo tradizionale, basato su PET, TAC e polichemioterapia, comportava una tossicità significativa: compromissione della produzione di cellule del sangue (con conseguente necessità di trasfusioni), disfunzioni gonadiche che alterano la produzione ormonale e incidono sulla fertilità, soprattutto nei pazienti giovani (una fascia di età colpita è quella tra i 15 e i 35 anni, l'altra è oltre i 50). Inoltre, si potevano verificare neuropatie periferiche, nausea, stanchezza, caduta dei capelli e anche effetti a lungo termine come secondi tumori o problemi cardiovascolari e polmonari.

**Che cosa cambia con il nuovo trattamento?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Alcune sostanze citotossiche ad alto rischio di effetti collaterali, come la bleomicina, sono state sostituite da un anticorpo coniugato, il Brentuximab Vedotin. Con questo cambiamento, la sopravvivenza globale è au-

mentata dal già ottimo 90% al 94%, e anche se i pazienti non stanno "bene", si sentono comunque molto meglio rispetto alla terapia tradizionale. Possiamo dire: "Ora sarà un momento difficile, ma poi tutto sarà finito!"

**Qual è il meccanismo alla base di questa nuova terapia?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Il Brentuximab Vedotin è un anticorpo monoclonale coniugato a un farmaco citotossico, capace di legarsi alle cellule tumorali del linfoma di Hodgkin e distruggerle. In questo nuovo protocollo, sostituisce in parte la chemioterapia standard.

**C'erano condizioni cliniche specifiche per poter entrare in questo nuovo protocollo di terapia?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Sì, la presenza di un linfoma di Hodgkin in stadio avanzato, con coinvolgimento dei linfonodi. In media abbiamo uno o due casi all'anno in questa categoria – i linfomi non-Hodgkin sono molto più frequenti. Dopo Stefania Casarotto abbiamo trattato altri due pazienti con lo stesso protocollo, entrambi uomini. Anche loro hanno tollerato molto bene la terapia, senza complicazioni e senza ritardi nei cicli. Tutti e tre sono tornati alla loro vita quotidiana.

**Quando è iniziata la terapia di Stefania Casarotto, il nuovo protocollo non aveva ancora terminato il percorso di approvazione in Italia...**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Lo studio su "The Lancet" è uscito poco prima dell'inizio della terapia di Stefania. Per l'approvazione ufficiale in Italia ci vorrà ancora del tempo, ma il farmaco Brentuximab era già autorizzato da anni per i casi di recidiva. Ho presentato una richiesta di rimborso basata sullo stadio della malattia e sulla effettuata pubblicazione scientifica dello studio III e la richiesta è stata accettata.

**A differenza di altre malattie oncologiche, nei linfomi lo stadio del tumore non sembra influenzare tanto la possibilità di guarigione – è corretto?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** Sì, è vero. I linfomi HL e NHL in stadio avanzato sono spesso curabili. Ovviamente esistono eccezioni, ma in generale possiamo affrontarli in modo efficace.

**La paziente Stefania Casarotto proviene da una famiglia con numerosi casi di linfoma di Hodgkin e non-Hodgkin, a partire dalla madre. C'è una componente ereditaria in queste patologie?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** In linea generale, solo la leucemia linfatica cronica di tipo B – chiamata anche "leucemia dell'età avanzata" – è considerata ereditaria. Tuttavia, nel caso della famiglia Casarotto è probabile che esista una predisposizione genetica a carico dei linfociti.

**Come mai ha scelto l'onco-ematologia come specializzazione?**

**Dott.ssa Katja Olga San Nicolò:** In realtà volevo fare dermatologia, ma non c'erano posti disponibili, così sono finita in ematologia. Devo dire però che è una disciplina molto bella e interessante. Accompagniamo i pazienti molto da vicino durante un periodo esistenzialmente delicato e impegnativo, e come medici abbiamo la possibilità di gestire tutto il percorso: dalla diagnosi alla terapia.

*n.d.r.: La paziente Stefania Casarotto ha dato il proprio consenso affinché si svolgesse un colloquio con la sua oncologa. Non sono stati trattati dati clinici sensibili. ●*

## La Chance digitale

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



# Vivere bene fino alla fine!

## Il Servizio di Cure Palliative a Bressanone – Assistenza domiciliare



Foto: Servizio Palliativo Bressanone

Il team medico del servizio palliativo di Bressanone: da sx dott.ssa Monika Völkl, dott.ssa Erika Schroffenegger e dott.ssa Christine Gius

A Bressanone non esiste (ancora) un reparto dedicato, ma l'assistenza ai pazienti è garantita, soprattutto a domicilio! Il Servizio di Cure Palliative a Bressanone esiste da quasi sei anni ed è parte del servizio provinciale il cui primario è stato fino a metà giugno il dott. Massimo Bernardo. A istituire le cure palliative a Bressanone è stata la dottoressa Monika Völkl, che tuttora le coordina.

**V**isite consiliari nei vari reparti, visite ambulatori in oncologia – e assistenza domiciliare ai pazienti per cinque giorni alla settimana. Le “2,5 medici” del servizio di Bressanone sono sempre in movimento. L'area di competenza si estende dal Brennero fino a Ponte Gardena e Vandoies. A Bolzano, Merano e Brunico esistono reparti di cure palliative con posti letto.

Il servizio di Bressanone segue tra i 300 e i 330 pazienti all'anno. La maggior parte viene seguito dai medici di base, in una piccola parte (con esigenze più complesse) sono coinvolti anche i medici palliativisti. E anche il personale infermieristico dei tre distretti sanitari è una parte importante del team palliativo. “Alcuni pazienti vanno seguiti per un lungo periodo, altri solo

per pochi giorni”, spiega la dott.ssa Völkl. Il team palliativo comprende anche due infermiere.

Una parte importante del nostro lavoro consiste nel dialogo: con i pazienti e i loro familiari, con i medici di base, con i colleghi specialisti e con il personale infermieristico del distretto. Si organizzano colloqui di



Dott.ssa Monika Völkl

dimissione, si elaborano piani terapeutici, si effettuano visite domiciliari. Sono previste regolari riunioni interdisciplinari con tutti i professionisti coinvolti nel trattamento. Soprattutto a causa della carenza di personale, il servizio può essere offerto solo nei giorni feriali, non nei fine settimana e non di notte.

In Europa, la durata media del trattamento per i pazienti in cure palliative è di venti giorni. «È troppo poco», sottolinea la dott.ssa Völkl. Troppo poco per conoscersi, per instaurare un rapporto di fiducia. Anche lei, come molti dei suoi colleghi che lavorano nel servizio di cure palliative, combatte contro il pregiudizio che circonda questa disciplina. «Essere seguiti dalle cure palliative non significa che "sto per morire". Cure palliative significa vivere bene fino alla fine!» È una differenza fondamentale. L'obiettivo è mantenere o migliorare la qualità della vita, alleviando i sintomi. Il servizio palliativo non si rivolge solo a persone a cui restano pochi giorni di vita, ma più in generale a pazienti affetti da una malattia inguaribile e progressiva, come insufficienze polmonari o cardiache, malattie neurologiche come la sclerosi multipla (SM) o la sclerosi laterale amiotrofica (SLA), o la demenza. «Raccomandiamo di mettersi in contatto con noi già nelle fasi iniziali, idealmente alla diagnosi. Più ci conosciamo, meglio possiamo offrire un aiuto globale.»

Il servizio territoriale di cure palliative è una rete multiprofessionale che comprende medici palliativisti, infermieri dei distretti,

medici di medicina generale, psicologi, assistenti sociali, fisioterapisti e, su richiesta, anche operatori spirituali. Un punto fondamentale, ribadisce la dott.ssa Völkl: «Le cure palliative non si rivolgono solo alla persona malata, ma anche al suo ambiente, ai familiari e agli amici. Spesso è persino più complesso accompagnare i familiari in questa fase che i pazienti stessi.» Oltre alle competenze mediche, è richiesta soprattutto una cosa: empatia, capacità di ascolto. «Sosteniamo i pazienti anche nel portare a termine le ultime questioni personali e nella pianificazione delle direttive anticipate. È molto importante, sin dai primi incontri, chiarire se tutti i soggetti coinvolti hanno compreso correttamente la situazione.»

Le persone con diagnosi che riducono l'aspettativa di vita possono anche contattare spontaneamente il servizio di cure palliative. La collaborazione con l'oncologia è ottima, e in effetti la maggior parte dei pazienti seguiti dal servizio palliativo è oncologica. In tutto l'Alto Adige ci sono attualmente 29 posti letto dedicati ai pazienti in cure palliative, distribuiti tra Bolzano, Brunico e Merano. Il fabbisogno stimato è di 50 posti letto. Attualmente operano nella provincia nove medici palliativisti. «Ne servirebbero almeno il doppio», sottolinea la dott.ssa Völkl. Vent'anni fa l'accompagnamento palliativo era previsto solo per gli ultimissimi giorni, oggi dovrebbe, come già detto, iniziare idealmente alla diagnosi. Un decreto ministeriale del 2017 ha inserito le cure palliative nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), stabilendo che esse spettano a tutti i pazienti fin dalle prime fasi di una malattia

inguaribile con prognosi sfavorevole. Già la Legge n. 38 del 2010 garantisce a tutti i cittadini il diritto alla terapia del dolore e alle cure palliative. «Siamo molto contenti dei corsi "Ultimo Aiuto", di cui sono anch'io docente. In questi corsi si parla, tra l'altro, di assistenza palliativa, si sensibilizza la popolazione sul tema e si cerca di superare la paura della "parola P". Inoltre, come nell'accompagnamento alla morte, è molto utile coinvolgere volontari nelle cure palliative.»

La dott.ssa Monika Völkl ha lavorato per 23 anni in anestesia e terapia intensiva prima di iniziare l'attività di palliativista e ha gestito un ambulatorio per la terapia del dolore. Possiede quindi una delle specializzazioni che, in Italia, permettono di esercitare la medicina palliativa. Altre specializzazioni riconosciute sono: medicina interna, neurologia, infettivologia, radioterapia, pediatria, geriatria ed ematologia. Nell'anno accademico 2021-2022 sono partite le prime scuole di specializzazione in cure palliative presso 15 università italiane: Ancona, Bologna, Brescia, Ferrara, Firenze, Genova, L'Aquila, Milano Statale, Napoli Federico II, Padova, Palermo, Roma Campus Biomedico, Roma Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma La Sapienza e Trieste. Nel 2022-2023 si sono aggiunte anche Milano-Bicocca e Verona. Dei 140 posti disponibili, nel 2022/23 ne sono stati occupati solo 40, pari al 29%. Tre università non sono riuscite ad accogliere nuovi medici nella scuola di specializzazione e cinque atenei che avrebbero voluto attivarla hanno rinviato l'inizio dei corsi. Come spiega la dott.ssa Völkl la carenza di medici palliativisti? «Oltre alla carenza generale di medici, probabilmente pesa anche il fatto che le cure palliative rappresentano un ambito difficile per un giovane medico all'inizio della propria carriera. È un lavoro fisicamente e psicologicamente impegnativo, poiché si è costantemente a contatto con la sofferenza e la morte. E in fondo la maggior parte di chi studia medicina lo fa per guarire, per "rendere sani". Ci vuole esperienza. Bisogna essere ben saldi nella vita, avere una forte stabilità interiore. Io ricevo molta gratitudine ed è estremamente gratificante poter aiutare le persone a vivere bene fino alla fine. Ma è necessario essere disposti a confrontarsi con la morte, anche con la propria, e avere un buon equilibrio personale.» Per la dott.ssa Völkl, questo equilibrio è dato dalla famiglia, ma anche dallo sport e dal contatto con la natura. Tre volte all'anno, l'équipe palliativa partecipa a una supervisione insieme agli oncologi. ●

# Ricordo e conforto

Progetto pilota “mangia-pensieri” – peluche realizzati con gli abiti preferiti di persone defunte



Foto: Assistenza Tumori Bressanone

Piccoli amici colorati: i mangia-pensieri e i vermetti portafortuna

La maglietta sbiadita che la mamma adorava, la felpa da tempo libero preferita da papà, il grembiule preferito della nonna, o i jeans del nonno... La dott.ssa Monika Völkl, responsabile del servizio di cure palliative di Bressanone, di ritorno da un congresso internazionale tenutosi a gennaio è tornata con un'idea geniale che ha ispirato il circondario di Bressanone dell'Assistenza Tumori Alto Adige a realizzare un progetto pilota: i Mangia-pensieri.

“Un mangia-pensieri è più di un semplice peluche: ha una piccola apertura in cui si possono inserire pensieri, preoccupazioni o desideri. Soprattutto nei momenti difficili, può aiutare a dare conforto e a conservare i ricordi.” Così si legge nell'opuscolo informativo che accompagna il progetto. Quando Francesca sente la mancanza del suo papà, apre l'armadio e infila la testa nel suo giaccone di lana, ancora appeso lì. Luca si addormenta stringendo forte il foulard preferito della mamma. I capi d'abbigliamento sono dei portatori di memoria molto speciali.

Il laboratorio di cucito del circondario di Bressanone – dove si cuciono anche i cuscini a forma di cuore per le donne ope-

rate al seno e si fabbricano i “vermetti portafortuna” da regalare ai nuovi soci – d'ora in poi realizzerà, sotto la guida di Sieglinde Kralinger, anche dei morbidi e colorati peluche mangia-pensieri, cuciti con i vestiti di mamme, papà, nonne e nonni defunti. Più che semplici ricordi, questi pupazzi colorati e allegri sono consolatori, compagni morbidi del sonno e amici fidati a cui affidare le proprie preoccupazioni. E in un certo senso, mamma, papà, nonna o nonno sembrano di nuovo vicini. Nella taschina del pancino, al posto di un biglietto con parole di conforto, si può anche inserire una foto.

I primi prototipi dei mangia-pensieri sono stati cuciti da Hilde Kralinger. Ora i partecipanti al laboratorio di cucito aspettano

i capi d'abbigliamento più amati, per poter dar vita a nuovi, coloratissimi peluche.

I vestiti destinati a diventare mangia-pensieri possono essere consegnati presso la sede del circondario. Informazioni e iscrizioni: tel. 0472 812430 oppure cellulare 340 7259521.

La segretaria di circondario, Carmen Richter, tiene sempre pronti nella sua scrivania i piccoli e coloratissimi vermetti portafortuna da regalare a tutti i nuovi soci. Perfetti come portachiavi o anche come teneri antistress, da stringere in momenti di sconforto. A volte basta poco per dare un po' di conforto e trasmettere affetto. ●

# A modo mio

Il dott. Massimo Bernardo, fondatore del servizio di cure palliative in Alto Adige, va in pensione

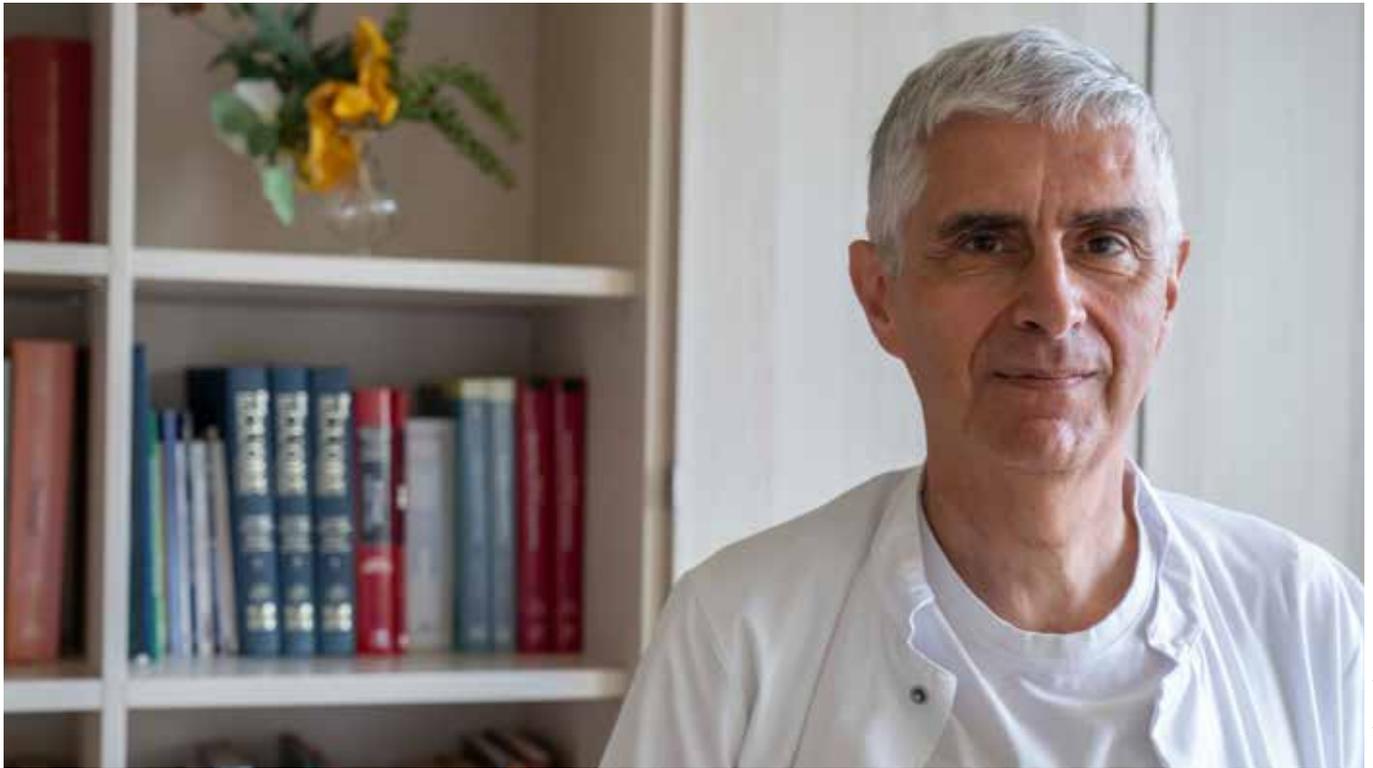


Foto: Othmar Sechauer

Dal 2003 il dott. Massimo Bernardo ha inseguito con caparbia un'idea, che nel 2011 è riuscito poi a concretizzare con l'apertura presso l'ospedale di Bolzano del primo Servizio di cure palliative e del primo hospice altoatesini. Lo scorso 16 giugno è stato l'ultimo giorno di lavoro per questo medico specialista in geriatria, con un master in cure palliative, che si è dedicato con passione e tenacia all'obiettivo di garantire alle persone una buona qualità di vita fino alla fine, per quanto possibile.

## **Come si sente oggi?**

**Dott. Massimo Bernardo:** Benissimo! Sono felice della mia scelta. Certo, gli ultimi giorni sono stati pieni di pensieri e cose da fare: preparare tutto, salutare i colleghi... ma ora è tutto sistemato.

**Non le pesa lasciare quello che, in fondo, è un po' il suo progetto di vita?**

**Dott. Massimo Bernardo:** No. E poi non lo lascerò davvero. Continuerò a es-

sere presente su base volontaria, senza le costrizioni di un apparato, senza forze che remano contro, con un altro ritmo.

**Se dovesse fare un bilancio di questi anni?**

**Dott. Massimo Bernardo:** Sono orgoglioso di ciò che siamo riusciti a costruire insieme come squadra, nonostante gli ostacoli che abbiamo dovuto superare. Nonostante la cronica carenza di personale – di cui purtroppo non si vede la fine – grazie

alla nostra costanza siamo riusciti a far nascere un servizio capace di rispondere sempre meglio ai bisogni delle persone con malattie croniche. Siamo oggi a anni luce dalla situazione in cui ci trovavamo quasi 25 anni fa, ma l'asticella è ancora alta. Le cure palliative non sono più limitate agli ultimi giorni di vita, ma sono piuttosto un sostegno che accompagna i pazienti dalla diagnosi in poi. O così dovrebbe essere. Il servizio è tuttora distribuito in modo disomogeneo sul territorio: mancano non solo medici, ma anche infermieri e altre figure >

professionali. Grazie alla telemedicina si riesce a colmare in parte il divario, ma non del tutto. Alla fine è sempre un ripiego, che non può mai raggiungere il valore di un incontro personale vero.

#### **Vede una via d'uscita dalla cronica carenza di medici palliativi?**

**Dott. Massimo Bernardo:** Bisogna essere creativi, osare nuove strategie, valorizzare la medicina generale. Certo, la mia generazione, quella dei "boomer", sta man mano andando in pensione, e questi vuoti non saranno facili da colmare.

#### **La medicina palliativa viene ancora troppo spesso associata alla morte.**

**Dott. Massimo Bernardo:** Purtroppo sì! Serve investire molto di più nella sensibilizzazione. È un problema importante, anche per motivare i medici a scegliere questa specializzazione. È chiaro, essere dermatologo o oculista è un'altra cosa, lavorare in

cure palliative comporta un onere psicologico notevole. Ma la medicina palliativa ha a che fare profondamente con la vita, con la qualità della vita — ed è questo, in fondo, un obiettivo nobile per ogni medico.

#### **Serve un cambiamento culturale, in questo senso?**

**Dott. Massimo Bernardo:** Esatto, ed è proprio in questo che voglio impegnarmi ancora di più in futuro. Rimarrò attivo nelle società scientifiche, anche nell'Associazione per le Cure Palliative del Trentino-Alto Adige. È un rapporto affettivo, come con un figlio diventato grande. E naturalmente spero che anche lo Stato italiano continui a investire risorse in questo ambito così importante — e che lo diventerà sempre di più, vista la struttura della nostra società.

**Una domanda che le avranno già fatto mille volte, ma che vale sempre la pena ripetere: qual è il cuore della medicina palliativa?**

**Dott. Massimo Bernardo:** Il tempo. Sedersi di fronte a una persona e ascoltarla. Posso aiutare solo se ascolto. Posso capire le priorità del paziente in questa fase delicata della sua vita solo se ascolto. E devo essere pronto ad accompagnare le persone lungo questo cammino. Ma sono loro ad indicare la direzione. Ognuno ha la sua idea di qualità di vita. Questo è fondamentale!

#### **E da lunedì prossimo, cosa farà?**

**Dott. Massimo Bernardo:** Passerò del tempo con mia moglie, farò il nonno. Negli ultimi anni ho vissuto soprattutto in ospedale, facendo esattamente ciò contro cui metto in guardia da sempre. Ora voglio concentrarmi sulla mia vita, fare un po' di sport, andare in bicicletta... ma, come ho detto, continuerò a occuparmi di cure palliative nell'ambito del volontariato. A modo mio. ●

## **mamazone: Vivere con il tumore al seno**

18a edizione della Conferenza sul tumore al seno Diplompatientin  
25 ottobre 2025, Eurac Bolzano

**Il tumore al seno viene oggi riconosciuto prima, le cure iniziano prima e il tasso di sopravvivenza è in costante aumento. È questa la buona notizia che mamazone – Donne e Ricerca contro il tumore al seno lancia nel mese internazionale dedicato alla lotta contro il cancro della mammella. Quest'anno, la conferenza "Diplompatientin" affronta il tema: "Vivere con il tumore al seno".**

In Italia, ogni anno circa 55.700 donne (di cui circa 450 in Alto Adige) e circa 500 uomini ricevono una diagnosi di tumore al seno. Sebbene l'incidenza sia in aumento, la mortalità è in calo: rispetto al 2018, la probabilità di morire per cancro della mammella è diminuita del 6%. Il tumore al seno non è più una condanna a morte, a condizione che venga diagnosticato in tempo. Oggi, le probabilità di sopravvi-

venza superano il 90%. Anche il tumore al seno metastatico è oggi trattabile e molte pazienti riescono a condurre una vita di buona qualità. Fondamentali, in questo contesto, sono la diagnosi precoce e il trattamento presso un centro senologico certificato: affidarsi a una Breast Unit certificata aumenta del 18% la probabilità di sopravvivenza.

La 18a edizione della conferenza sul tumore al seno Diplompatientin che quest'anno ha come tema portante "Vivere con il tumore al seno", sarà dedicata agli approcci terapeutici innovativi e ai più recenti progressi nel trattamento del tumore mammario. Interverranno il prof. Christian Marth, la prof.ssa Nina C. Ditsch, il dott. Martin Maffei, il dott. Luca Tondulli, il prof. Claudio Zamagni e la dott.ssa Luisa Nadalini. La giornata si concluderà con

una Tavola Rotonda alla quale parteciperà anche la presidente ATAA, Maria Claudia Bertagnolli, sul tema: "Quando le cicatrici danno forza".

Tutti gli interventi saranno proposti in un linguaggio accessibile anche ai non addetti ai lavori e potranno essere seguiti sia in presenza sia online. La conferenza si terrà sabato 25 ottobre 2025 presso l'Eurac di Bolzano. La partecipazione è gratuita, ma è necessaria l'iscrizione via e-mail all'indirizzo: [info@mamazone.it](mailto:info@mamazone.it).

**Informazioni e programma**  
mamazone – Donne e Ricerca  
contro il tumore al seno  
[info@mamazone.it](mailto:info@mamazone.it)  
[www.mamazone.it](http://www.mamazone.it)  
+39 335 6506353 ●



# Agenda 2/2025

COMPATTA

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



## BOLZANO SALTO SCILIAR

### NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

#### Iscriverti per tutte le attività e tutti i corsi :

Se non indicato diversamente: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A SARENTINO

- Data:** sabato 20 settembre
- Partenza:** alle ore 9.30 piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 9.45 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) per il Circondario di Bolzano
- Rientro:** tra le ore 16.00 e le ore 17.00
- Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** entro il 09.09.2025

**Importante:** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento.

**Necessario:** Tesseramento anno 2025

### NUOVO! GRUPPO DI SOSTEGNO PSICOONCOLOGICO

Il gruppo viene condotto dallo psicologo - psicoterapeuta con esperienza di formatore al personale sanitario per la Provincia di Bolzano, collaboratore da 20 anni presso la nostra Associazione, consulente presso il Comando Legione Carabinieri T.A.A. e collaboratore presso la Caritas di Bolzano - Consultorio per uomini- Männerberatung. Il gruppo di sostegno oncologico ha come finalità quello di permettere ad ogni persona (uomini e donne) di confrontarsi sui vissuti emozionali conseguenti alla malattia.

- Luogo:** Via Tre Santi 1, sala sedute del Circondario Bolzano Salto Sciliar
- Data:** ogni 10 giorni, dal 23.09.2025, 18.00 – 19.30 i successivi incontri verranno concordati con il gruppo
- Referente:** Massimo Mery
- Quota di partecipazione:** gratuito
- Numero partecipanti:** minimo 5

### GINNASTICA RILASSANTE

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

- Luogo:** via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
- Data:** dal 24 settembre al 3 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
- Referente:** Guido Moser

- Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

### INVITO AI COLORI – PITTURA AD ACQUERELLO – TECNICA DELLE VELATURE

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

- Luogo:** via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
- Data:** dal 22 settembre al 1 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
- Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
- Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- Numero partecipanti:** minimo 5 persone

### GRUPPO DI BALLO

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

- Data:** martedì dal 23 settembre al 2 dicembre dalle ore 10.45 alle ore 11.45
- Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
- Referente:** Anna Maria Azzarelli
- Quota di partecipazione:** 10 € per 10 lezioni
- Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

### A DANCE STEP - A PASSO DI DANZA

Ex ginnasta agonista ed ex danzatrice professionista con esperienza in diversi settori (Musical, teatro-danza, opere liriche, programmi televisivi...), dal 2009 si dedica all'insegnamento della danza moderna. Supportato dagli studi che attestano quanto l'attività sportiva sia sempre più rilevante sia nella terapia che nella prevenzione del cancro, è nato il desiderio di mettere l'esperienza della referente a disposizione di chi ha affrontato o sta affrontando una battaglia, ma anche di chi ha semplicemente il desiderio di regalare a se stesso un po' di cura per il proprio corpo e la propria anima "A PASSO DI DANZA...". Ogni incontro prevederà una parte dedicata al rilassamento, allungamento e una parte dedicata alla coordinazione a ritmo di musica.

- Luogo:** via Fago 43, Bolzano
- Data:** ogni martedì dal 23 settembre al 2 dicembre dalle ore 10.30 alle ore 11.30
- Referente:** Laura Magro
- Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €
- Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

## GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

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

**Data 1° turno:** martedì dal 23 settembre al 2 dicembre dalle ore 9.15 alle ore 10.15

**Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano

**Referente:** Monica Fattor

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

**Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

**Data 2° turno:** martedì dal 30 settembre al 9 dicembre, dalle ore 16.45 alle ore 17.45

**Luogo:** SSV, via Roen 12, Bolzano

**Referente:** Egi Marco

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

**Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

"Qi Gong" antica disciplina psicofisica cinese.

Qi Gong è composto da due caratteri cinesi. "Qi" che può tradursi come respiro, energia vitale e il carattere "Gong" allenamento, lavoro, metodo. Allenare l'energia vitale a circolare nel corpo attraverso esercizi di respirazione, visualizzazioni mentali, posizioni e posture particolari atte a rilassare la muscolatura, sciogliere le articolazioni, connettere il respiro con la mente ed il corpo. Un lavoro di consapevolezza. Tale pratica può aiutare ad alleviare sintomi correlati al tumore come la fatica, i disturbi del sonno, la depressione, la nausea e altri disturbi intestinali. Non ci sono controindicazioni per la pratica del Qi Gong. È una disciplina salutare che può essere svolta da tutte le persone.

Ogni praticante parte dalla realtà del proprio corpo e attraverso gli esercizi impara a essere sempre più presente a ciò che si fa.

**Luogo:** Scuola Dante Alighieri, via Cassa di Risparmio 24, Bolzano

**Data:** ogni giovedì dal 2 ottobre al 27 novembre dalle ore 18.00 alle ore 19.30

**Referente:** Giorgio Cappelletto

**Quota di partecipazione:** informazioni in ufficio - per 8 lezioni, soci ordinari 30 €, soci sostenitori 36 €

**Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

**Da portare:** abbigliamento comodo e scarpe con suola sottile

## NUOVO! CONCERTO DI BENEFICIENZA SEPP MESSNER WINDSCHNUR

**Luogo:** Siusi - Casa della Cultura "Oswald von Wolkenstein"

**Data:** venerdì 24 ottobre 2025, ore 20.00

**Non è richiesta la prenotazione e l'entrata è libera**

## CASTAGNATA: BUCHNERHOF - LAION

In mezzo ai prati verdi a Laion, il "Buchnerhof", un tipico Buschenschank, ci accoglie e ci vizia con prelibatezze autunnali.

**Luogo:** Laion

**Data:** sabato 18 ottobre

**Partenza:** alle ore 11.00, piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 11.15 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) Pranzo alle ore 12.30

**Rientro:** verso le ore 18.00

**Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari; 35 € per soci sostenitori

**Necessario:** Tesseramento 2025

**Prenotazione:** entro il 10 ottobre

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

## GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

Il 25 novembre il Circondario di Bolzano Salto Sciliar organizza uno stand per informare sulle attività dell'ATAA all'entrata dell'Ospedale San Maurizio di Bolzano.

## VISITA SENOLOGICA CON LA DOTT.SSA ROSETTA MIETTO

Chi desidera una visita senologica con la dottoressa Rosetta Mietto di Milano, prevista per **sabato 29 novembre**, si può prenotare presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19, entro il 27 novembre.

## FESTA DI NATALE: SANTA MESSA E PRANZO

**Luogo:** Santa Messa ore 11.00 presso la Cappella di Grieserhof - Bolzano - Via Vittorio Veneto, pranzo al Grieserhof alle ore 12.00

**Data:** sabato 13 dicembre, alle ore 11.00

**Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

**Necessario:** Tesseramento 2025

**Prenotazione:** entro e non oltre mercoledì 5 dicembre

**Importante!** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento.

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

**Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", viale Trieste, Bolzano

**Data:** informazioni in ufficio

**Referente:** Marco Egi

**Quota di partecipazione:** informazioni in ufficio

**Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

-  **Luogo:** Piscina "Don Bosco", via Montecassino 1, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Referente:** Monica Fattor
-  **Quota di partecipazione:** informazioni in ufficio
-  **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

Le terapie oncologiche sono sempre più efficaci e mirate ma possono dar luogo ad effetti collaterali cutanei molto importanti con notevoli ripercussioni sulla qualità di vita, le relazioni sociali, lo stato d'animo delle persone in terapia ed un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica oncologica – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.

-  **Luogo:** Piazza delle Erbe 38, Bolzano
-  **Referente:** Olga Manko

**Documenti richiesti:** DURP

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

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

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

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

## LINFODRENAGGIO

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

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

## SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto "servizio di trasporto" in collaborazione con l'Associazione "Adlatus – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" è attivo anche nel nostro circondario. Le socie e i soci che NON vengono accompagnate/i dalla Croce Rossa o dalla Croce Bianca per cure chemioterapiche e radioterapiche, possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria del Circondario. Ogni socio ha diritto a 5 viaggi all'anno.

## INFORMAZIONI GENERALI

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

### Contatto

Tel. 0471 28 37 19 / 340 67 34 042

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

### Orario d'apertura

Lunedì e mercoledì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00

e dalle ore 14.30 alle ore 15.30

martedì e giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 13.00

venerdì chiuso

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

Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2025.

### Coordinate bancarie

Banca Popolare

IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

**Il nostro ufficio rimane chiuso dal 19 dicembre 2025 al 11 gennaio 2026**

# VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

## NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

### Iscrivarsi per tutte le attività e tutti i corsi :

Se non indicato diversamente: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

-  **Referente:** Saro Scaggiante
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

### Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 17 settembre al 10 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 16.00 alle ore 17.00 (decade il 29 ottobre)
-  **Referente:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

### Ortisei/Val Gardena

-  **Luogo:** Oratorio di Ortisei
-  **Data:** 6 ottobre al 9 dicembre, ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 (decade il 17 novembre) - 9 lezioni
-  **Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

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

**Persona di contatto:** Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, Tel. 320 67 12 315

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## DISEGNARE E SCOPRIRE

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

-  **Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 5 settembre, 12 settembre, 26 settembre, 3 ottobre, 17 ottobre, 24 ottobre, 31 ottobre, 7 novembre ogni venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.30
-  **Referente:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 8 persone

**Da portare:** 3 pennelli di setola media grandezza,

1 pennello a punta fine a scelta

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## GITA PROVINCIALE SOCIALE A SARENTINO

-  **Luogo:** Sarentino
-  **Data:** sabato 20 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
-  **Rientro:** ca. 19.00 Uhr
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari, 40 € per soci sostenitori

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2025

## GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

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

### Bressanone

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 25 settembre al 11 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00

## IN FORMA E AGILE DOPO UNA MALATTIA AL SENO

Dopo una malattia al seno, l'esercizio fisico è la chiave per ottenere più forza, mobilità e benessere. Il nostro programma di allenamento offre l'opportunità di fare esercizio attivo.

-  **Luogo:** Palestra da comunicare
-  **Data:** dal 2 ottobre al 27 novembre
-  **Referente:** Christina Teissl, infermiera qualificata, Breast Care Nurse, istruttrice sportiva
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 20 persone

**Da portare:** Abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica per la palestra

## MOVIMENTO CON LA MUSICA (RIO ABIERTO)

Incontrare la vita con gioia e leggerezza con Rio Abierto!

Volete sentirvi di nuovo voi stessi, riscoprirvi? Soprattutto nella vita frenetica di tutti i giorni, a volte perdiamo il senso di noi stessi e spesso non siamo in pace con noi stessi. Il nostro stile di vita, con le sue diverse esigenze, ci spinge ad affrontare la giornata senza pause, dimenticandoci di noi stessi. Lo stress e le eccessive esigenze aumentano i livelli di cortisolo e indeboliscono il nostro corpo.

Con Rio Abierto (in spagnolo, fiume aperto) ci si immerge nel proprio intimo e ci si scopre in tutta pienezza. Ci si connette con il proprio cuore e si risveglia la propria vitalità. Rio Abierto si rivolge a corpo, mente e anima e li armonizza. Questo permette all'energia vitale di fluire, aiutando il corpo ad attivare i suoi poteri di guarigione. Il movimento nel gruppo e la libera espressione della danza, della musica e del rilassamento, vi sostengono in questo processo. Donne e uomini interessati dei due gruppi linguistici sono cordialmente invitati a partecipare, non è richiesta alcuna conoscenza precedente.

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 9 settembre al 16 dicembre, ogni martedì dalle 17.00 alle 18.30 Uhr, (decade il 28 ottobre, 4 ed il 11 novembre)
-  **Referente:** Seeber Renate, Bressanone Pedagogista e formatrice di Rio Abierto dal 2022
-  **Quota di partecipazione:** 25 €, da pagare direttamente in ufficio, oppure tramite banca, Cassa Rurale Val Isarco IBAN: IT55V0830758221000300222534
-  **Numero partecipanti:** 5–12 persone

**Da portare:** calzini antiscivolo ed un materassino  
**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- Bressanone**
-  **Luogo:** Acquarena, via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
  -  **Data:** 22 settembre fino al 15 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 27 ottobre e 8 dicembre)
  -  **Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
  -  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
  -  **Numero partecipanti:** massimo 15 persone

- Vipiteno**
-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
  -  **Data:** 22 settembre al 22 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 27 ottobre e il 8 dicembre)
  -  **Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
  -  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
  -  **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

**Da portare:** indumenti da piscina  
**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## CASTAGNATA

-  **Luogo:** Törggelekeller a Gudon
-  **Data:** sabato 11 ottobre
-  **Arrivo:** alle ore 12.30
- Possibilità di salita:** Vipiteno (Klammer) ore 11.30, Bressanone Disco Max ore 12.00, Chiusa Autostazione bus ore 12.15.
-  **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori), pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure tramite bonifico bancario alla Cassa Rurale Val Isarco - Filiale di Bressanone, IBAN: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534, entro il 5 ottobre

**Prenotazione:** dal 1 settembre al 8 ottobre, con pagamento dell'importo

## LAVORI MANUALI PER IL MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

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

## MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

Mercoledì 26 novembre alle ore 17, nella sede di Via Brennero 1, ci sarà l'inaugurazione del nostro Mercatino di beneficenza. Saremo lieti di darvi il benvenuto!

-  **Il nostro Mercatino natalizio è aperto:**  
 Dal 27 novembre al 8 dicembre dalle ore 9.00 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 18.00; sabato, domenica e giorni festivi orario continuato dalle ore 10.00 alle ore 18.00; 5 e 8 dicembre dalle ore 10.00 alle ore 13.00

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

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

## UN AIUTO PER L'ANIMA

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come ci si potrà rimettere in carreggiata. Anche i rapporti interfamiliari, con gli amici e con l'ambiente intorno a noi possono mutare, così come cambiano i criteri di valutazione e l'immagine di sé. Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario Val Isarco/Alta Val Isarco offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psico-oncologico fornito dagli ospedali – una consulenza psicologica presso psicologhe e psicoterapeute appositamente formate, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomati. L'offerta è gratuita e si rivolge ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

## CREARE INSIEME - RICORDARE INSIEME I MANGIAPENSIERI

Quando una persona cara viene a mancare, il vuoto è enorme. Che si tratti della mamma, del papà o del migliore amico: ci mancano tanto! Utilizziamo gli abiti della persona amata per creare ricordi che sono unici come le persone che li hanno indossati. Nel nostro laboratorio, potete attivarvi da soli, cucire con noi o farvi creare il vostro mangiapensieri. Il risultato è un ricordo unico che dona amore, vicinanza e conforto.

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

**"I medici sanno meglio di noi qual è la terapia indicata per la nostra malattia. Noi però sappiamo meglio di loro qual è il trattamento migliore per noi in quanto persone"** Ursula Schmidt, fondatrice del "Verband Frauensebsthilfe nach Krebs" (Associazione di auto-aiuto femminile tumori)

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

### Come andare avanti?

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

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

*Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30*

## SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

 **Data:** ogni 1° e 3° venerdì del mese

 **Numero partecipanti:** massimo 4 persone

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

## APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

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

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

Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.

## LINFODRENAGGIO

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

Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

Le terapisti Tanja Rainer ed Edith Huber esercitano negli ambulatori di Bressanone, Vipiteno e Rio Pusteria.

## INFORMAZIONI GENERALI

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

### Contatto

Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

E-Mail: eisacktal@krebshilfe.it

### Orario d'apertura

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

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

### Coordinate bancarie

Banca Popolare

IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco

IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

## MERANO - BURGRAVIATO

### NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

#### Iscriverti per tutte le attività e tutti i corsi

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

### GITA NELLA VAL D'ULTIMO

**Luogo:** Venerdì, 22 agosto 2025 passeggiata in Val d'Ultimo dalle Larici millenari di Santa Gertrude

*informazioni più dettagliate nell'ufficio del circondario Merano*

### ESERCIZI DI RILASSAMENTO: YOGA

**Luogo:** sede del circondario di Merano, via delle Corse 27  
**Data:** da lunedì, 1° settembre dalle ore 16.15  
**Referente:** Franziska Braunhofer  
**Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

### GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

**Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica, Via Goethe 15, Merano  
**Data:** da giovedì, 25 settembre, per 10 volte, dalle ore 16.30 alle ore 18.30  
**Referente:** Martina Theiner  
**Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori  
**Luogo:** Vecchio municipio San Leonardo  
**Data:** da giovedì, 25 settembre, dalle ore 9.00 alle ore 11.00  
**Referente:** Martina Theiner  
**Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

*Da portare: abbigliamento da ginnastica*

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA

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

**Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15  
**Data:** da giovedì 25 settembre per 10 volte; dalle ore 15.00 alle ore 16.30, per 10 volte  
**Referente:** Jürgen Prantner  
**Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

*Da portare: abbigliamento da ginnastica*

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

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

**Luogo:** piscina Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15  
**Data:** da lunedì 22 settembre per 10 volte  
corso 1: dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
corso 2: dalle ore 11.00 alle ore 12.00  
**Referente:** Jürgen Prantner  
**Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

### GITA PROVINCIALE DEI SOCI A SARENTINO

**Partenza:** Piazza Prader  
**Quota di partecipazione:** 30 € soci ordinari, 40 € soci sostenitori

### CASTAGNATA

**Data:** 24 ottobre  
**Partenza:** ore 9.30, Piazza Terme  
**Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

### VENDITA CORONE AUTUNNALI

**Data:** Sabato, 4 ottobre 2025 in Piazza del Comune a Lana e lunedì, 20 ottobre 2025 a Naturno davanti all'Athesia

### FESTA DI NATALE

**Luogo:** Messa nel duomo di Merano in seguito pranzo nella sala polifunzionale San Nicolò 5  
**Data:** Venerdì, 12 dicembre, alle ore 11.00  
**Quota di partecipazione:** offerta libera

### GIORNATA MONDIALE DEGLI ANZIANI

A Merano viene festeggiata con tutte le associazioni inclusa l'Assistenza Tumori Alto Adige di Merano.

**Data:** mercoledì, 1 ottobre 2025

### TERAPIA DI DANZA

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

**Luogo:** sede del circondario Merano, via delle Corse 27  
**Data:** da settembre ogni martedì per 10 volte dalle ore 9.30 alle ore 11.00

-  **Referente:** Eva Ilse Fuchs
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari;  
30 € per soci sostenitori

### **SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO**

L'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Tramite l'autopalpazione mensile impariamo a conoscere il nostro tessuto mammario. A partire dai 20 anni l'autopalpazione dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali!

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi introduttivi all'autopalpazione, con la tecnica MammaCare.

I corsi sono gratuiti e vengono fissati tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90–120 min., con un massimo di 4 partecipanti. Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca ed è rivolto a donne di ogni fascia di età.

#### **Prenotazione:**

- Centro senologico di Bolzano  
tel. 0471 90 89 50  
da lunedì a venerdì,  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Centro senologico di Bressanone  
tel. 0472 81 25 80  
da lunedì a venerdì,  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Centro senologico di Merano  
tel. 0473 26 41 51  
da lunedì a venerdì,  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Centro senologico di Brunico  
tel. 0474 58 13 33  
da lunedì a venerdì,  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00

### **LINFODRENAGGIO**

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

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

### **INFORMAZIONI GENERALI**

I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati. All'atto della prenotazione verranno fornite informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati in funzione dell'anno di malattia.

#### **Contatto**

Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: tel. 340 64 38 679  
ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, tel. 0473 49 67 40

#### **COORDINATE BANCARIE**

I pagamenti per i corsi e le gite possono essere effettuati nell'ufficio del Circondario o tramite bonifico bancario:  
Cassa Rurale Merano  
IBAN: IT40H08133585920000303205606

### NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

#### Iscriverti per tutte le attività e tutti i corsi

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

### "UN FIORE PER LA VITA"

La tradizionale manifestazione "Un fiore per la vita" verrà nuovamente organizzata. I mazzolini benedetti saranno distribuiti dopo le SS. Messe di Ferragosto in cambio di una piccola offerta.

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

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A SARENTINO

- Data:** sabato 20 settembre
- Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- Rientro:** verso le ore 19.00
- Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Dobbiaco, tel. 0474 97 28 00

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2025

### YOGA

In un ambiente protetto ritroveremo le forze e cercheremo di connetterci con il nostro corpo. Nelle sequenze di yoga si tiene conto in modo particolare delle possibilità individuali di ogni persona. Il sistema immunitario viene stimolato, la mobilità e la qualità di vita possono migliorare notevolmente. La pratica in un gruppo dà anche una sensazione di comunità e di connessione.

- Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
- Data:** 29 settembre 2025, ogni lunedì alle ore 16.00
- Referente:** Valentina Sommadossi
- Quota di partecipazione:** 25 €

**Materiale:** tappetino da yoga e coperta (saranno forniti se necessario), calzini, qualcosa da bere.

### GITA D'AUTUNNO AL LAGO DI DOBBIACO

Una piacevole escursione intorno al lago di Dobbiaco lungo un interessante percorso naturalistico.

- Luogo:** Lago di Dobbiaco
- Data:** 4 settembre

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

- Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- Data:** 10 volte con inizio da martedì, 30 settembre dalle ore 14.30 alle ore 15.30
- Quota di partecipazione:** 25 €

### PITTURA TERAPEUTICA

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

- Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 1 ottobre dalle ore 15.30 alle ore 17.30
- Quota di partecipazione:** 25 €

### ROSARIO A SANTA MARIA

Pregheremo per i nostri malati e le loro famiglie.

- Luogo:** Chiesa a Santa Maria
- Data:** i primi di ottobre, da stabilire

### "TÖRGGELEN"

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

- Luogo:** Ristorante Seeschupfe
- Data:** 10 ottobre alle ore 18.00
- Quota di partecipazione:** 15 €

**Iscrizioni:** entro mercoledì, 10 ottobre

### FESTA DI NATALE

Insieme all'associazione anziani di Dobbiaco trascorreremo un tranquillo pomeriggio al ritmo del Natale

- Luogo:** Aula della scuola media di Dobbiaco
- Data:** venerdì 12 dicembre alle ore 14.00

### MASSAGGIO AL MIELE

Con il massaggio al miele la forza vitale del miele delle api si trasferisce direttamente sulla pelle e rinforza il nostro organismo. Attraverso l'azione delle mani vengono espulse le scorie e le tossine che si trovano nel nostro corpo, contribuendo a mantenerlo in salute e ad allontanare spossatezza e affaticamento dovuti allo stress, all'età, alle malattie, agli effetti delle radioterapie, a tensioni e nervosismo, irrequietezza, ma anche per dare sollievo a stati dolorosi. Ciò com-

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

**Informazioni:** nell'ufficio del Circondario, tel. 0474 97 28 00  
o da Frida Oberhammer, tel. 348 01 31 214

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

-  **Luogo:** Acquafun San Candido
-  **Data:** 10 volte con inizio il 16 ottobre
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

### S. MESSA D'AVVENTO

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

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

### LINFODRENAGGIO

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

-  **Orario di terapia:**  
Dobbiaco – martedì e mercoledì  
dalle ore 8.00 alle ore 12.00 e dalle ore 13.00 alle ore 17.00  
Monguelfo – martedì dalle ore 8.00 alle ore 13.00

**Prenotazioni:** direttamente dalla terapeuta Rita,  
tel. 347 52 43 818

### INFORMAZIONI GENERALI

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio del Circondario, tel. 0474 97 28 00 o tramite e-mail a [oberpustertal@krebshilfe.it](mailto:oberpustertal@krebshilfe.it). Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

#### Contatto

Iscrizioni presso l'ufficio del Circondario  
Tel. 0474 97 28 00 / 340 33 67 301  
Ida Schacher tel. 340 52 39 553

## BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

### NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

#### Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi

Se non indicato diversamente: presso l'ufficio del Circondario, tel. 0474 55 13 27

### GITA PROVINCIALE SOCIALE IN VAL SARENTINO

- Luogo:** Sarentino
- Data:** Sabato 20 settembre
- Partenza:** sarà comunicata dall'ufficio di Circondario
- Quota di partecipazione:** 30 € soci ordinari, 40 € soci sostenitori

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

**Necessario:** Tesseramento 2025

### GRUPPO "DER BAUM – ATTIVI DOPO IL TUMORE ALLA PROSTATA"

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

- Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica
- Data:** da martedì 9 settembre, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
- Referenti:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber

**Iscrizioni:** direttamente dal dott. Hartmann Aichner, tel. 348 35 58 655 o dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05

### GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2ª VITA"

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

- Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37
- Data:** da lunedì 8 settembre, dalle ore 14.30 alle 17.00, ogni tre settimane
- Referente:** Dr. Anton Huber, psicooncologo

**Iscrizioni:** all'ambulatorio psicologico tel. 0474 58 62 20 o da dottor Anton Huber, Tel. 0474 58 18 05

### SCRIVERE COME TERAPIA

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

- Luogo:** Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala 4.69
- Data:** da venerdì 5 settembre, dalle ore 8.30 alle 11.30, altri 5 incontri
- Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)
- Quota di partecipazione:** 30 € per il primo semestre

**Iscrizioni:** all'ufficio del circondario o all'ambulatorio psicologico tel. 0474 58 62 20 o da dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05

### INCONTRI PER LAVORI MANUALI

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

- Luogo:** sede Circondario Bassa Pusteria
- Data:** primo incontro mercoledì 17 settembre, dalle ore 14.00, altri incontri saranno fissati
- Referente:** Christine Terzer Unterberger

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- Riscone**
- Luogo:** piscina Cron4
- Data 1:** dal 15 settembre ogni lunedì (10 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- Data 2:** dal 18 settembre ogni giovedì (10 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 15.00
- Referente:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- Quota di partecipazione:** 25 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

### GRUPPO DI PITTURA

#### "SCHMETTERLINGE - FARFALLE"

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

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
- Data:** dal 23 settembre, ogni martedì, (10 lezioni) dalle ore 13.30 alle ore 16.30
- Referenti:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale

## LABORATORIO DELL'ARGILLA

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

-  **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
-  **Data:** dal 24 settembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
-  **Referente:** Elisabeth Maurer
-  **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
-  **Numero di partecipanti:** massimo 10 partecipanti

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

-  **Luogo:** Sezione Yoseikan Budo e fitness, Brunico
-  **Data:** da 18 settembre ogni giovedì, dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (10 incontri)
-  **Referente:** SSV Brunico
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

## GINNASTICA DI RILASSAMENTO (YOGA)

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

-  **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
-  **Data:** dal 6 ottobre, ogni lunedì (8 lezioni di 75 minuti) dalle ore 9.00 alle ore 10.15
-  **Referente:** Petra Röck
-  **Quota di partecipazione:** 40 €

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

## IL MIO NUOVO IO: CONSIGLI DI MAKE-UP PER UN MAGGIORE BENESSERE

Il make-up aiuta a rafforzare il proprio benessere e a trovare maggiore fiducia in se stessi. Il corso offre consigli per il trucco adatti al proprio tipo di pelle, spiega i prodotti attuali sul mercato e fornisce un aiuto per orientarsi tra i prodotti. I partecipanti sono invitati a portare i propri prodotti per essere consigliati.

-  **Luogo:** alla sede dell'ufficio del circondario Brunico, Piazza Cappuccini 9
-  **Data:** Giovedì 23 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 12.00
-  **Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Quota di partecipazione:** 15 €
-  **Numero di partecipanti:** massimo 4 persone

## CONSULENZA DI COLORE E STILE

La consulenza di colore è una consulenza di stile personale. L'obiettivo è quello di individuare i colori che meglio si adattano all'aspetto naturale della persona, cioè al tipo di pelle, al colore dei capelli e degli occhi. L'obiettivo è individuare i colori che fanno apparire la persona fresca, radiosa e armoniosa, evitando quelli che appaiono pallidi, stanchi o "fuori luogo".

-  **Luogo:** alla sede dell'ufficio del circondario Brunico, Piazza Cappuccini 9
-  **Data:** Giovedì 06 novembre dalle 9.00 alle 12.00
-  **Referente:** Isolde Seeber
-  **Quota di partecipazione:** 15 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 4 persone

## CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Ci troviamo a passare un pomeriggio in compagnia con i piatti tipici del Törggelen.

-  **Luogo:** Albergo Alpenrose a Mantana
-  **Data:** Sabato 18 ottobre, alle ore 12.00
-  **Quota di partecipazione:** 15 €

## UNA CANDELA PER I NOSTRI CARI

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

-  **Luogo:** Banca popolare di Brunico
-  **Data:** Venerdì 24 ottobre, dalle ore 8.30 alle 13.00

## CORONE D'AVVENTO PER IL MERCATINO DI NATALE

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

Chiunque voglia dare una mano è il benvenuto!

-  **Luogo:** Locale della banda musicale di Brunico in Via Galileo Galilei 3
-  **Data:** da lunedì 24 al giovedì 27 novembre, dalle ore 8.30

## MERCATINO DI NATALE

Anche quest'anno l'Assistenza Tumori Alto Adige metterà in vendita le corone d'Avvento. Siamo alla ricerca di volontari per questa iniziativa.

-  **Luogo e data:** Per ulteriori informazioni, contattare l'ufficio del circondario

## FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA

-  **Luogo:** Ci troviamo alle ore 16 presso le Ursuline a Brunico, Parco Tschurtschenthaler, per la festa d'Avvento e in seguito alle ore 17.30 andiamo insieme nella chiesa delle Ursuline per la Santa Messa con accompagnamento musicale.
-  **Data:** Venerdì 12 dicembre

## UN AIUTO PER L'ANIMA

Una malattia oncologica ha conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. Molte delle persone colpite si sentono ansiose, depresse o senza speranza. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come si riuscirà a rimettersi in carreggiata. Anche i rapporti con la famiglia, gli amici o l'ambiente intorno a noi possono mutare, così come possono cambiare i valori e l'immagine che abbiamo di noi stessi. In questa fase è utile il supporto di professionisti. Per questo motivo, il circondario della Bassa Pusteria, Valle Aurina e Val Badia, offre ai suoi membri una consulenza psicologica da parte di psicologi qualificati a integrazione dei servizi psico-oncologici offerti dagli ospedali. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Gli incontri verranno concordati individualmente. Informazioni all'ufficio del circondario.

## AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico
-  **Condizione:** Breast Care Nurse

**Iscrizione:** all'ambulatorio ginecologico Brunico (Lu-Ve dalle ore 8.00 alle ore 12.00) tel. 0474 58 13 33

## INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio dell'Assistenza Tumori di Brunico per un appuntamento, tel. 0474 55 13 27. Il dr. Hartmann Aichner offre regolarmente l'occasione di informarsi (in collaborazione con il Consiglio della comunità degli anziani di Brunico).

## LINFODRENAGGIO

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

## APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

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

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica). Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale. Informazioni presso l'ufficio del circondario.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

**Per tutti i corsi, gite e eventi è necessaria l'iscrizione presso l'Ufficio circondario di Brunico fino a una settimana prima dell'inizio!** Le iscrizioni possono essere accettate telefonicamente negli orari d'ufficio sotto indicati o via e-mail. Per motivi organizzativi, il pagamento della quota di partecipazione deve essere effettuato **prima** dell'inizio del corso o dell'evento.

### Importante

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

### Contatto

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

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

### Orari di apertura

Lunedì: ore 13.00 – 17.00  
Martedì a Giovedì: ore 08.30 – 12.00

### Le nostre coordinate bancarie

Cassa Raiffeisen Brunico  
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

### Donazioni

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

## OLTRADIGE-BASSA ATESINA

### NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

#### Iscriverti per ogni attività e ogni corso

Se non indicato diversamente: iscrizioni, altre informazioni e firma dell'autocertificazione presso l'ufficio di Circondario, tel. 349 76 62 046

### DIAGNOSI TUMORALE: "NIENTE È COME PRIMA"

"E adesso cosa succederà?" La diagnosi di un tumore significa una ferita profonda nella vita personale. Ci si pone questa e molte altre domande e non è facile trovare delle risposte. Cosa significa questa diagnosi per me? Cosa è essenziale per me in questo momento? Come posso elaborare la mia malattia? Come gestisco i sentimenti? Cosa succede con la mia famiglia, con i miei figli? Come e da chi posso ricaricarmi di energia? Come sarà il mio futuro lavorativo e personale? Vi invitiamo a riflettere insieme a noi su queste e altre domande. Gruppo-target: Questa proposta si rivolge in particolare alle donne e agli uomini che hanno appena concluso o stanno per concludere le cure.

**Luogo:** via dei Vanga 20, Bolzano

**Data:** il primo incontro si svolgerà di martedì, cominciando a settembre dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Ci troviamo una volta al mese e i prossimi incontri verranno concordati insieme.

**Referente:** Dott.ssa Regina Bogner - consulente psico-oncologica, pedagoga, supervisore  
Dott.ssa Monika Kiem, psicologa

**Contatto:** Dott.ssa. Regina Bogner, tel. 347 36 15 945

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

**Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro, Sala "Römigberg"

**Data:** a partire da mercoledì 24 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00

**Referente:** Florian Kalser

**Quota di partecipazione:** 40 € per soci ordinari e 60 € per soci sostenitori, per 12 unità

**Da portare:** abbigliamento comodo ed eventualmente il materassino

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A SARENTINO

**Data:** sabato 20 settembre

**Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario

**Rientro:** verso le ore 18.00

**Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** entro martedì 9 settembre

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2025

### RIO ABIERTO:

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

**Luogo:** sala U.D.A.E., Largo Municipio 26, Egna

**Data:** di venerdì a partire dal 19 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00 per 8 unità

**Referente:** Judith Wieser

**Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari e 50 € per soci sostenitori

**Termine d'iscrizione:** 16 settembre 2025

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

**Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro

**Data:** lunedì 13 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00

**Referente:** Maria Magdalena Winkler

**Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori, per 10 incontri

**Da portare:** indumenti da piscina e calzettini o scarpette antiscivolo  
**Attenzione:** chi vuole partecipare alle attività a Masatsch, deve iscriversi alla Lebenshilfe.

### UN CAFFÈ CON TE

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

**Luogo:** Centro Don Bosco – Laives

**Data:** ogni primo martedì del mese, a partire dal 7 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 18.00

**Per chi non avesse ancora fatto la tessera 2025 può farla in quest'occasione.**

## GINNASTICA SOFT (QI GONG)

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

-  **Luogo:** Egna, Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26
-  **Data:** a partire da lunedì 6 ottobre dalle ore 16.30 alle ore 17.30
-  **Referente:** Maurizio Gottardi
-  **Quota di partecipazione:** gratuito per soci ordinari e 10 € per soci sostenitori, per 8 unità

**Da portare:** abbigliamento comodo e calzettini caldi

## CASTAGNATA

Incontro degli ammalati e dei loro familiari con un buon pranzo e pomeriggio in compagnia.

-  **Luogo:** Egna, nei locali del "Club 60" in via Bolzano
-  **Data:** giovedì 16 ottobre alle ore 12.00
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 10 €, soci accompagnatori 20 €

**Prenotazioni:** entro lunedì 13 ottobre

## PILATES

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

-  **Luogo:** sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** martedì 7 ottobre dalle ore 17.30 alle ore 18.30
-  **Referente:** Astrid Mayer
-  **Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari e 50 € per soci sostenitori, per 8 lezioni

**Iscrizioni:** entro giovedì 2 ottobre, massimo 8 partecipanti

## SOLIDARIETÀ NELL'AVVENTO

Nei mesi che precedono il Natale tra le nostre iniziative c'è anche il confezionamento dei pacchetti regalo presso "Jungmann" a Egna.

## FESTA DI NATALE

-  **Luogo:** "Bürgerhaus" Via Mindelheim 16, Termeno
-  **Data:** sabato 6 dicembre ore 12.00
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 €, soci accompagnatori 25 €

**Prenotazioni:** entro lunedì 2 dicembre

## CANDELE PER OGNISANTI

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

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

Programma di laboratorio di make-up gratuito dedicato a donne di tutte le età che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio- e/o radioterapiche. Un'esperienza importante che offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in se stesse e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** Dermokapil, via Visitazione 2, Bolzano, tel. 0471 26 63 29
-  **Data:** una volta al mese, su appuntamento
-  **Referente:** Heinrich Strimmer
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

## NUOVO! FAREMO BORSE CON CARTA INTRECCIATA

Chi è interessato, può informarsi all'ufficio di Circondario

## CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stesse. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario e prima si comincia meglio è. A partire dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Diventate voi le esperte del vostro seno. I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono fissati tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90-120 min. (con un massimo di 4 partecipanti). Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca e si rivolge alle donne di ogni fascia di età.

**Prenotazioni:** Centro senologico di Bolzano  
tel. 0471 90 89 50 dal lun. al ven., dalle ore 9.00 alle ore 12.00

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

Le terapie oncologiche sono sempre più efficaci e mirate ma possono dar luogo ad effetti collaterali cutanei molto importanti con notevoli ripercussioni sulla qualità di vita, le relazioni sociali, lo stato d'animo delle persone in terapia ed un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica oncologica – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.

-  **Luogo:** Piazza delle Erbe 38, Bolzano
-  **Referente:** Olga Manko

**Documenti richiesti:** DURP

## LINFODRENAGGIO

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

## TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

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

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

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

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

## INFORMAZIONI GENERALI

### Contatto

Tel. 0471 82 04 66 / 349 76 62 046

E-Mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

### Orario d'apertura

A luglio ed agosto l'ufficio del Circondario sarà aperto di lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00, gli altri giorni dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

### Coordinate Bancarie

Cassa Rurale

IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Banca Popolare

IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Cassa di Risparmio

IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

**Importante:** Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o eventi va versata al momento dell'iscrizione. Nel caso in cui non possiate partecipare Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

**L'ufficio sarà chiuso per ferie:**  
dal 11.08. al 17.08., dal 8.09. al 14.09.  
e dal 22.12. al 01.01.2026.

## VAL VENOSTA

### NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

#### Iscrivarsi per ogni attività e ogni corso

Se non indicato diversamente: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21 / tel. 345 92 78 129

### INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO

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

- Luogo:** ufficio del Circondario di Silandro
- Data:** il primo mercoledì di ogni mese alle ore 15.00

### PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

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

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

### "MARMOR & MARILLEN"

Come sempre, anche quest'anno saremo presenti con una bancarella per informazioni.

- Luogo:** Lasa
- Data:** 2 agosto e domenica 3 agosto

### GITA SOCIALE PROVINCIALE AUTUNNALE

- Luogo:** Val Sarentino
- Data:** sabato 20 settembre
- Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
- Rientro:** verrà comunicato dall'ufficio di circondario
- Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

**Importante:** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento.

Dopo tale data la quota versata non sarà più restituita.

**Necessario:** Tesseramento anno 2025

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

#### Laces

- Luogo:** piscina coperta Laces
- Data:** giovedì 2 ottobre, alle ore 16.30, 10 volte

- Referente:** Lunger Waltraud
- Quota di partecipazione:** 25 €
- Numero partecipanti:** 8 persone

#### Malles

- Luogo:** piscina di Malles
- Data:** martedì, 7 ottobre (10 volte) alle ore 14.00
- Referente:** Maria Belopotocanova
- Quota di partecipazione:** 25 €
- Numero partecipanti:** minimo 10 persone

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

### GINNASTICA "DOLCE"

- Luogo:** Basis Silandro
- Data:** Lunedì, 6 ottobre alle ore 9.00
- Quota di partecipazione:** 25 €

### UNA SCHIENA IN SALUTE GINNASTICA SPECIFICA

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

- Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
- Data:** da lunedì 6 ottobre (10 volte) dalle ore 17.15 alle ore 18.15 / dalle 18.15 alle ore 19.15

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

### CONCERTO DI BENEFICIENZA "CELLULE IMPAZZITE - VERRÜCKTE ZELLEN"

Il corso di scrittura creativa terapeutica "Cellule Impazzite Verrückte Zellen" del Circondario di Brunico e l'orchestra da camera StringART del Collegium Musicum Brunico, sotto la direzione di Erich Feichter, hanno già presentato in due concerti dei testi musicati provenienti dal corso di scrittura. Erich Feichter ha composto la musica per i testi. A settembre il concerto delle "Verrückte Zellen" sarà organizzato anche in Val Venosta in collaborazione con il centro culturale "Karl Schönherr" di Silandro.

- Luogo:** Silandro casa della cultura "Karl Schönherr"
- Data:** 6 settembre, alle ore 20.00
- Quota di partecipazione:** Ingresso 15 €, per Soci 10 € (necessario tessera soci)

### GRIGLIATA

- Luogo:** laghetto di Goldrano alle ore 12.00
- Data:** sabato, 19 luglio, alle ore 12.00
- Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 30 € per soci sostenitori

## CASTAGNATA

Ad inizio ottobre l'autunno colora l'intero paese con colori vivaci e noi ci incontreremo per la nostra tradizionale castagnata al Gasthof Forst a Malles. Informazioni all'ufficio del circondario.

 **Data:** 17 ottobre alle ore 16.00

## "UNA PARTITINA A CARTE"

 **Luogo:** Basis a Silandro

 **Data:** Novembre

## FESTA D'AVVENTO

L'Avvento risveglia ricordi.

Ci prendiamo tempo per goderci la tranquillità.

 **Data:** sabato, 13 dicembre, ore 11.00, cappella della casa di riposo, pranzo nel ristorante "Schupferwirt" a Silandro

*Ci incontriamo alle ore 11.00 nella chiesa di Silandro*

## SERATA INFORMATIVA - TESTAMENTO BIOLOGICO

 **Luogo:** Lasa, Sluderno

 **Data:** ottobre/novembre 2025

 **Referente:** Dr. Wunibald Wallnöfer

## MERCATINO DI NATALE A SILANDRO

Siamo presenti ai mercatini di Natale con una bancarella per informazioni.

 **Luogo:** zona pedonale di Silandro

## TESTAMENTO BIOLOGICO

Dr. Wunibald Wallnöfer è a disposizione per informazioni e per dare una mano nella compilazione del testamento biologico. Per ulteriori informazioni contattare l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## "UN ORECCHIO SOLIDALE"

Ascoltiamo, spieghiamo e consigliamo/informiamo. Un'offerta da parte dell'Assistenza Tumori/circondario Val Venosta in collaborazione con medici pensionati per pazienti e i loro parenti.

 **Luogo:** ufficio del circondario di Silandro

 **Data:** ogni giovedì alle ore 10.00

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

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

 **Luogo:** sede del Circondario di Silandro

 **Data:** durante gli orari di apertura dell'ufficio

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. La terapeuta Ingeborg Nollet eroga questo servizio negli ambulatori di Silandro, Laces e Prato allo Stelvio. Le prenotazioni si accettano nell'ufficio a Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

Orario di terapia:

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

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

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

## INFORMAZIONI PRATICHE - CORSI A MERANO

Chi è interessato a partecipare al corso "Il nuovo io: suggerimenti di estetica durante e dopo la terapia tumorale" o all'officina di scrittura creativa a Merano può rivolgersi direttamente all'ufficio del circondario di Merano, tel. 0473 44 57 57.

### INFORMAZIONI GENERALI

#### Informazioni e iscrizioni

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

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

#### Contatto

Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

E-Mail: vinschgau@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

#### Orario d'apertura

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì

dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Mercoledì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

e dalle ore 14.00 alle ore 16.30

*Il bene che fai agli altri lo fai sempre anche a te stesso.*

**WWW.**  
KREBSHILFE.IT

L'Assistenza Tumori Alto Adige si impegna a favore delle persone ammalate di cancro e dei loro familiari. Nelle sedi dei vari circondari vengono pianificate e organizzate svariate attività.

**SIAMO ALLA RICERCA di persone disposte a impegnarsi arditamente, dando la loro disponibilità di collaborare nei consigli direttivi di circondario della nostra associazione.**

#### **IL LAVORO DI VOLONTARIATO INCLUDE:**

- organizzare eventi come: conferenze, manifestazioni di beneficenza, pianificare e realizzare corsi di vario genere
- realizzare progetti, quali sono stati pianificati a livello provinciale, presso il proprio circondario
- curare il contatto diretto con le persone colpite o in ricerca di assistenza
- sviluppare nuove idee attraverso il lavoro di gruppo

Il nuovo Consiglio verrà eletto in primavera 2026 e rimane in carica per quattro anni. Nel vostro lavoro sarete affiancati dai nostri collaboratori sia a livello di circondario che di sede centrale.

*Se abbiamo suscitato il Vostro interesse?*



**ASSISTENZA TUMORI  
ALTO ADIGE**

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi ai responsabili di circondario della rispettiva zona:

**CIRCONDARIO BOLZANO SALTO SCILIAR:** Via Tre Santi 1 - Bolzano, tel. **0471 28 37 19**

**CIRCONDARIO BASSA ATESINA OLTRADIGE:** Largo C. Battisti 6 - Egna, tel. **0471 82 04 66**

**CIRCONDARIO VAL ISARCO VAL GARDENA:** Via Roma 7 - Bressanone, tel. **0472 81 24 30**

**CIRCONDARIO MERANO BURGRAVIATO:** Via delle Corse 27 - Merano, tel. **0473 44 57 57**

**CIRCONDARIO VAL VENOSTA:** Via Ospedale 13 - Silandro, tel. **0473 62 17 21**

**CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA:** Piazza Cappuccini 9 - Brunico, tel. **0474 55 13 27**

**CIRCONDARIO ALTA PUSTERIA:** Via G. Mahler 3 - Dobbiaco, tel. **0474 97 28 00**

# Presente in tutte le fasi della vita

Nel distretto sanitario, l'ostetrica è anche referente per la prevenzione



Foto: Othmar Stehauer

L'ostetrica non è soltanto protagonista in sala parto, ma anche una figura fondamentale nella prevenzione dei tumori femminili. Nei distretti sanitari è lei che esegue il Pap-test, che parla alle donne dell'importanza della prevenzione e che insegna l'autopalpazione del seno. Mirco Rizzi è ostetrico e, dopo molti anni in sala parto a Bolzano, ha lavorato per due anni nel distretto sanitario della Val Sarentino. Oggi è responsabile del corso di laurea in Ostetricia presso la Claudiana.

**Un uomo ostetrico, sia in sala parto che a livello di distretto... Non ha mai avuto problemi a farsi accettare dalle pazienti?**

**Mirco Rizzi:** No, mai. Secondo me, se ci si muove con la dovuta sensibilità, se si sa ascoltare, non fa molta differenza. In fondo, ci sono anche tanti medici ginecologi uomini. E se le donne percepiscono che chi hanno davanti le prende sul serio, si fidano.

**L'ostetrica è dunque una figura importante non solo per le donne in gravidanza o che stanno per partorire?**

**Mirco Rizzi:** Esattamente. Accompagniamo le donne in momenti diversi della loro vita. Questo vale soprattutto per le ostetriche (e i pochi ostetrici) che lavorano sul territorio. Si comincia con le giovanissime. Le ostetriche vanno anche nelle scuole per l'educazione sessuale: aiutano a superare la paura della prima visita ginecologica,

spiegano il funzionamento dell'apparato sessuale, l'importanza della contraccezione e della protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili tramite l'uso del preservativo. E poi, un tema fondamentale – anche per i ragazzi – è la vaccinazione contro l'HPV. Siamo sempre noi, inoltre, a informare le donne sull'importanza della prevenzione del tumore al seno. Le sensibilizziamo a conoscere il proprio seno, a toccarsi regolarmente – sotto la doccia o quando si applicano la crema – per familia- >



Mirco Rizzi, ostetrico e responsabile del corso di laurea in Ostetricia alla Claudiana Bolzano

rizzare con la struttura del proprio tessuto mammario. Insegniamo anche l'autopalpazione. Non effettuiamo visite senologiche, ma eseguiamo il Pap-test.

**La senologia è parte integrante della formazione ostetrica?**

**Mirco Rizzi:** Certamente. La cura del seno è un tema importante anche in gravidanza e durante l'allattamento.

**Siete una figura di riferimento per la donna in tutte le fasi della vita...**

**Mirco Rizzi:** Sì. Siamo interlocutori anche durante la menopausa. Spieghiamo i cambiamenti fisici e quelli psicologici che possono accompagnare questa fase. Possiamo anche suggerire soluzioni per affrontare alcuni disturbi, alternative ai trattamenti ormonali sostitutivi.

**Le aiutate a capire che la menopausa non è una malattia.**

**Mirco Rizzi:** Esatto. Possiamo aiutare a superare tante insicurezze. Un altro aspetto molto importante – già per le giovani donne, ma in tutte le fasi della vita – è l'attenzione al pavimento pelvico. Una buo-

na muscolatura pelvica aiuta a vivere con maggiore serenità anche la menopausa e la vecchiaia.

**Parliamo ancora del tumore al seno. L'età media delle pazienti si abbassa; si discute di anticipare lo screening – la mammografia – da 50 a 45 anni. Aumentano anche i casi di donne giovani che, dopo il parto, si ammalano di tumore al seno.**

**Mirco Rizzi:** Senza voler "invadere" il campo di altre professionalità, è certo che noi – che seguiamo le neomamme – possiamo cogliere segnali di allarme e rendere le donne consapevoli. Anche se lo screening inizia a un'età più matura, l'autopalpazione dovrebbe diventare un'abitudine mensile, già da giovani, proprio come lavarsi i denti. Bisogna superare il timore di toccarsi.

**La prevenzione del tumore al seno funziona bene in Alto Adige. Si può dire lo stesso del Pap-test?**

**Mirco Rizzi:** Anche in questo ambito, chi lavora nei distretti ha l'opportunità di attivare un passaparola che può raggiungere tutte le donne, anche le straniere.

L'ostetrica fa visita a tutte le mamme dopo il parto, segue le donne durante l'allattamento: bisogna sfruttare questo rapporto di fiducia che si crea.

**Lei ha lavorato due anni nel distretto della Val Sarentino. Tutte le donne si rivolgono all'ostetrica dopo il parto o qualcuna lo evita?**

**Mirco Rizzi:** Di solito, funziona così: le donne che abitano vicino al paese vengono di persona due o tre giorni dopo il parto. Se però vedevamo che qualcuna non veniva, andavamo noi a casa. Questo è molto importante, non solo per verificare come sta la puerpera, se riesce ad allattare, se ha problemi con il seno, ma anche per valutare la situazione sociale. In fin dei conti, ogni visita è un'occasione per socializzare e instaurare un rapporto di fiducia tra la donna e il distretto sanitario. Forse, oggi, nell'epoca di internet e dell'intelligenza artificiale, questo è ancora più importante. Bisogna evitare che una donna cerchi da sola le risposte: non tutto quello che si trova online è corretto, e il contatto umano resta insostituibile – soprattutto in un momento così delicato come la maternità.

**Secondo lei, le giovani ostetriche che escono dalla Claudiana sono pronte a lavorare nei distretti sanitari?**

**Mirco Rizzi:** Il lavoro nel distretto richiede molta esperienza, non è l'ideale per chi si affaccia per la prima volta alla professione. In ospedale si ha più protezione, c'è sempre qualcuno a cui chiedere. Ma vedo le giovani leve molto attente e preparate. Certo, hanno un approccio diverso rispetto alle generazioni precedenti – e giustamente. Non sono disposte a lavorare 50 ore o più a settimana: danno il giusto valore anche alla vita privata. Ma, leggendo le loro tesi, percepisco tanta voglia di mettersi in gioco e di affrontare temi fondamentali come la prevenzione. ●

# Sano e cosìì buono

“Vitality–Cancer–Nutrition”: progetto di maturità di tre studentesse del Kaiserhof di Merano



Foto: Massimiliano Bonero

Un'alimentazione sana ed equilibrata come forma di prevenzione e come coadiuvante durante e dopo una malattia oncologica – in particolare il tumore al seno – è stato il tema del progetto di maturità di tre studentesse dell'Istituto alberghiero Kaiserhof di Merano: Vera Tschager, Leonie Mittermair e Mara Heiss. Le ragazze si sono presentate al circondario di Merano dell'Assistenza Tumori Alto Adige, dove sono state accolte a braccia aperte. Il risultato? Una raccolta di ricette e un work-shop di cucina nella cucina didattica del Kaiserhof.

**L**e studentesse sono state seguite dalla docente di Scienze dell'Alimentazione Margarete Weiss e dal cuoco Florian Piffer. Hanno affrontato il tema raccogliendo innanzitutto informazioni sull'alimentazione in ambito oncologico, consultando – tra l'altro – i materiali della Deutsche Krebsgesellschaft (Società tedesca contro il cancro) e delle brochure dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Hanno inoltre chiesto il supporto scientifico e la revisione dei con-

tenti elaborati al dott. Herbert Heidegger, già primary di Ginecologia dell'ospedale di Merano.

Durante due incontri, il dott. Heidegger ha introdotto Vera, Leonie e Mara al tema del cancro, sottolineando anche l'importanza di un'alimentazione equilibrata nella prevenzione. Per le tre ragazze, che quest'estate affronteranno la maturità, si è trattato del primo incontro consapevole con questa

malattia. «È stata per noi un'esperienza molto toccante e carica di emozioni», racconta Vera Tschager. «Non immaginavamo quanto l'alimentazione incidesse anche in questo ambito, né quanto questa malattia e le terapie sconvolgesse la vita di una donna.»

Il primo passo è stato selezionare alimenti sani e le relative ricette. «All'inizio si trattava di ricette “normali”», spiega ancora Vera, “poi abbiamo pensato a come sostituire >

zucchero e sale, mantenendo comunque piatti gustosi". Per le tre studentesse del Kaiserhof era particolarmente importante, oltre alla ricerca di metodi alternativi per rendere sapidi i cibi, anche l'uso abbondante di frutta e verdura, seguendo la regola delle cinque porzioni al giorno. In tutto hanno elaborato dodici ricette, raccolte in una piccola brochure corredata di testi e foto, con ingredienti, preparazione e informazioni sui benefici salutari di ogni piatto.

Successivamente, hanno invitato i membri del circondario di Merano a partecipare a un laboratorio di cucina presso il Kaiserhof. Otto le persone presenti: Cristina Prinoth, Adelheid Platter, Lydia Ohrwalder, Elmar

Rainer, Martina Theiner, la segretaria di circondario Sigrun Abart e il presidente Oskar Asam – ex cuoco e insegnante al Kaiserhof – insieme a sua moglie Hildegard Stecher. Vera, Leonie e Mara li hanno suddivisi in tre gruppi e, sotto la loro guida, sono stati preparati: uno smoothie a base di spinaci, mela, banana, semi di chia e succo di limone; un'insalata di bulgur con cetriolo, cipolla e pomodori, insaporita con succo di limone, prezzemolo fresco e olio extravergine d'oliva; un carpaccio di zucchine e una frittata di verdure con zucchine e pomodori. Per dessert, muffin di mele con farina integrale, latte di mandorla e un po' di miele come dolcificante.

Tra le dodici ricette del progetto di maturità figurava anche una proposta energetica per la colazione: un porridge di fiocchi d'avena integrali con latte di mandorla, frutta secca tritata (noci o mandorle) e frutti di bosco freschi misti. Chi ama i sapori più dolci può utilizzare un po' di miele o sciroppo d'acero come dolcificante. Lo zucchero bianco è proibitissimo, non nutre l'organismo, ma solo le cellule tumorali! ●



Prima fila, da sx: insalata di bulgur, muffin, omelette di verdure e smoothie di spinaci, mela e banana.  
 Seconda e terza fila: momenti rilassati di cucina condivisa con le tre "insegnanti" Vera Tschager, Mara Heiss e Leonie Mittermair.  
 Seconda fila, foto di gruppo a dx: da sinistra Cristina Prinoth, Adelheid Plattner, Lidia Ohrwalder, Mara Heiss, Elmar Rainer (fila posteriore), Leonie Mittermair, Martina Theiner, Sigrun Abarth, Vera Tschager, Hildegard Stecher, Oskar Asam (fila anteriore).  
 In basso a destra: l'opuscolo curato con tanto amore.



# Raccolti 69.701,81 euro per la ricerca sul cancro

Azione Primule delle Donne SVP: nuova donazione da record

Foto: Othmar Seehauser



Per la 24<sup>a</sup> volta, le Donne della SVP hanno dato un forte segnale di solidarietà con la tradizionale iniziativa dell'8 marzo, Giornata internazionale della donna: la vendita delle primule. In ben 140 postazioni in tutto l'Alto Adige sono state distribuite primule ed erbe aromatiche in cambio di un'offerta libera – con un risultato straordinario. Sono stati raccolti infatti 69.701,81 euro, più di qualsiasi edizione precedente, destinati a sostenere un progetto di ricerca presso gli ospedali di Bressanone e Merano.

«L'instancabile impegno delle Donne SVP è esemplare – e rende possibile un aiuto concreto!», ha affermato Maria Claudia Bertagnolli, presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige, al momento della consegna dell'assegno simbolico, insieme alla dott.ssa Sonia Prader, primaria del reparto di Ginecologia all'ospedale di Bressanone e responsabile scientifica del progetto, a cui sarà destinata l'intero ricavato. Il progetto è volto a migliorare la qualità della vita delle pazienti sottoposte a chemioterapia, in particolare di quelle affette da tumore al seno.

«Negli ultimi 24 anni, grazie all' "Azione Primule", siamo riuscite a raccogliere complessivamente 887.131,01 euro per la ricerca sul cancro. Il nostro obiettivo non è solo portare speranza, ma anche sostenere concretamente il lavoro scientifico svolto dalle donne – nello spirito di Marie Curie», ha dichiarato Renate Gebhard, responsabile provinciale delle Donne SVP.

Gebhard ha inoltre rivolto un sentito ringraziamento a tutte le volontarie attive nei punti di distribuzione, ai vivaisti che hanno fornito le piantine, e naturalmente a tutte le donatrici e ai donatori per la loro generosità.

Lo studio guidato dalla dott.ssa Prader indaga in che misura una crioterapia mirata possa contribuire ad alleviare gli effetti collaterali delle chemioterapie a base di taxani, migliorando così in modo significativo la qualità della vita durante e dopo la terapia. Gli effetti collaterali, infatti, possono comportare, anche per anni, gravi disturbi a mani e piedi, con pesanti conseguenze sulla mobilità e sulle attività quotidiane. ●

# Dillo con la musica

I Soltnflitzer con Sepp Rungaldier: da vent'anni, ogni due anni, un concerto di beneficenza per l'Assistenza Tumori



Fotos: SSV San Genesio

Una storia di successo e anche una storia dell'anima, iniziata vent'anni fa. Nel 2005 Sepp Rungaldier ha organizzato per la prima volta a San Genesio, con l'aiuto dei "Soltnflitzer" – questo il nome della sua sezione di appartenenza, una costola dello Sportverein di San Genesio, di cui è stato per molti anni il responsabile – un concerto di beneficenza a favore dei malati di tumore. E da allora, l'iniziativa si è ripetuta ogni due anni. L'ultimo concerto sotto la sua direzione si è tenuto l'8 marzo 2025.

**S**epp Rungaldier è una persona instancabile: se crede in qualcosa, si impegna al 150%. I concerti nella Casa delle Associazioni di San Genesio sono stati un successo fin dall'inizio. Ogni volta tutto esaurito. Essendo lui stesso musicista – per oltre trent'anni si è esibito con il suo gruppo Dolomiten-Sextett fino a cento volte all'anno, in cantine, sale, sull'Alpe di Siusi e in Val Gardena – per Rungaldier non è mai

stato difficile convincere altri musicisti e gruppi a venire gratuitamente a suonare a San Genesio per una buona causa.

Lo schema è sempre stato lo stesso: gruppi noti dell'Alto Adige e un gruppo ospite dall'estero – dalla Slovenia, dall'Austria... A questo gruppo ospite venivano offerti vitto e alloggio e, come ringraziamento, Rungaldier organizzava sempre una seconda

esibizione, questa volta retribuita, in Alto Adige. Il programma musicale è sempre stato sempre ricco e variegato. E nel pubblico appassionati di musica popolare di tutte le età – 500, anche 600 persone!

Sepp Rungaldier ha potuto contare anche su un partner forte: Paul Romen, sindaco di San Genesio e presidente dello Sportverein, che ha sempre messo gratui-

tamente a disposizione la sala e ha assunto ogni anno il patrocinio dell'iniziativa. Grazie alle donazioni raccolte, Rungaldier è riuscito ogni volta a devolvere una somma considerevole: tra i 4.000 e i 6.000 euro. Quest'anno, con orgoglio, ha raggiunto la cifra record di 7.000 euro.

L'impegno di Sepp Rungaldier non nasce per caso. Sua moglie Emmi ha combattuto a lungo contro un tumore. Lui ha sofferto con lei e l'ha accompagnata a ogni visita in ospedale. Dall'incontro con tante persone – anche giovani – colpite da questa malattia, è nata in lui la volontà di fare qualcosa per aiutarle. E per un musicista per passione, la risposta più naturale era proprio la musica. Due anni dopo il primo concerto, sua moglie è venuta a mancare. Ma Rungaldier ha continuato a impegnarsi per i malati oncologici.

Dopo la morte della moglie ha sentito il bisogno di dedicarle una canzone, ma ci sono voluti molti anni prima che trovasse le parole giuste. In occasione del concerto del marzo 2019, Stefan Santi ha interpretato il brano che Rungaldier aveva scritto l'anno prima sulla cima di un tremila:

“È bello vedere i ghiacciai al sole, ma anche loro non possono resistere, e anche le rose devono andare con le ombre – come me.”

È stato triste, quando l'8 marzo 2025 si sono spente le luci dell'ultimo concerto organizzato da lui? «No», dice Sepp Rungaldier. “Dopo vent'anni è tempo di passare il testimone. È giusto che sia qualcun altro a prendere il mio posto, è come in un gruppo musicale – a un certo punto serve un nuovo direttore.”



Sepp Rungaldier



Fino all'ultimo posto occupato, la sala della Casa comunale di San Genesio.



#### Il sindaco Paul Romen

«Continueremo senz'altro», assicura il sindaco di San Genesio, Paul Romen che, come detto, è anche presidente della società sportiva locale. «Noi sportivi abbiamo la fortuna di poter vivere la natura e il movimento attraverso lo sport, ed è giusto pensare anche a chi, a causa della malattia, non può (più) farlo.»

Il Comune di San Genesio sostiene l'Assistenza Tumori anche in altri modi, ad esempio organizzando periodicamente tornei di Watten a premi. «Con l'Assistenza Tumori sappiamo che le donazioni finiscono in buone mani e vengono impiegate in modo concreto e mirato, in diversi ambiti. Inoltre, un concerto di questo tipo è sempre un'occasione per attirare l'attenzione su questo tema importante, per sensibilizzare e fare informazione.»

Anche dopo la decima edizione, racconta Romen, si percepisce in sala un entusiasmo contagioso. «Noi, come associazione sportiva, consideriamo questo concerto un impegno morale. Perciò non ci sono dubbi: continueremo. Solo non abbiamo ancora deciso in quale forma. Tra due anni torneremo. Che sia con la musica popolare o in un altro modo, si vedrà.» ●



Gioia per il concerto riuscito: da sinistra, Stefan Santi, Sepp Rungaldier, Maria Claudia Bertagnolli, quattro membri dell'Assistenza Tumori Alto Adige e il sindaco Paul Romen (4° da dx).

# Non conta la velocità...

... ma esserci – La 22a Corsa di Beneficenza della Val Pusteria



Foto: Assistenza Tumori Alta Val Pusteria

Oltre 300 partecipanti, più donne che uomini. Sessanta bambini. Tempo splendido, temperature perfette e circa 10.000 euro di donazioni raccolte. Anche quest'anno, la Corsa di Beneficenza della Val Pusteria si è confermata un grande successo. Clima gioioso e partecipazione entusiasta. Tante le modalità con cui affrontare il percorso da Carbonin fino al centro di Dobbiaco, lungo il fiume Rienza: correndo, camminando, in compagnia della famiglia o in gruppo, persino in bicicletta.

Ida Schacher, come sempre sorridente, ha accompagnato con il cuore anche questa 22a edizione di un evento che nel tempo è diventato una vera tradizione. Quest'anno – racconta la presidente del circondario dell'Alta Val Pusteria – molte donne si sono presentate alla partenza già alle 7 del mattino, hanno corso e poi sono andate al lavoro, per ritrovarsi nel tardo pomeriggio nel tendone della festa. La Scuola Media di Dobbiaco ha partecipato con il "Team Greta", una piccola squadra di allievi che ha percorso la gara in modalità staffetta.

Lì, come ogni anno, l'associazione Lux ha deliziato tutti con hot dog e salsicce di selvaggina. Per gli amanti del dolce ci hanno pensato le tante donne che hanno portato torte fatte in casa, krapfen e tiatlen. Un piccolo evento curioso: sabato 7 giugno, nella chiesa del paese, si è celebrato anche un matrimonio e molti degli invitati – riferisce Ida Schacher – "alla fine sono rimasti volentieri con noi." Su richiesta della sposa, anche i 30 membri del gruppo musicale hanno ricevuto il pranzo nel tendone.

Un momento sempre molto speciale è stata la corsa dei bambini, iniziata alle 15. Tutti i sessanta piccoli partecipanti hanno ricevuto una "medaglia dolce" in ricordo. Ida Schacher ha anche una spiegazione per l'alta partecipazione femminile: "Le donne sono generalmente più coinvolte nel sociale e hanno quindi anche un legame emotivo con la nostra corsa." Come ogni anno, non contavano la prestazione o la velocità, ma il piacere di esserci, il desiderio di partecipare e di godersi il bellissimo tracciato lungo la Rienza. Alle otto di sera, la festa è terminata e sul tendone e la piazza del paese è tornata la quiete. ●



Ida Schacher con il sindaco di Dobbiaco, Martin Rienzner

## Ogni giro conta

### La mini-corsa benefica della scuola primaria di Dobbiaco

È ormai una tradizione che segna l'inizio dell'ultima settimana scolastica prima delle vacanze estive: la piccola corsa di beneficenza della scuola elementare di Dobbiaco è, per così dire, la "sorellina minore" della Corsa di beneficenza della Val Pusteria. Gli alunni corrono intorno al cortile della scuola, e ogni giro vale una donazione: per ogni bambino e per ogni giro completato, gli sponsor devolvono una somma a favore dell'Assistenza Tumori. Un alunno ha addirittura completato il percorso quindici volte! Bravo!

Venerdì 6 giugno, alla vigilia della corsa dei "grandi", si è rinnovato l'appuntamento con i più piccoli. Ida Schacher ha seguito anche questo evento con entusiasmo, facendo il tifo per tutti i bambini. Già la settimana successiva ha potuto ritirare simbolicamente l'assegno delle donazioni: i bambini, dalla prima alla quinta classe, hanno raccolto la straordinaria cifra di 8.835 euro a favore dei pazienti oncologici, correndo insieme per 850 km in 793 giri.



Il momento dell'iscrizione alla corsa

Piccoli atleti in azione



I più giovani partecipanti e il Team GRETA della scuola media di Dobbiaco



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

### Incontro nel reparto di urologia Bolzano 06.03.2025

Nei poliambulatori del reparto di urologia sono stati presentati sussidi e materiale informativo per i pazienti malati di tumore alla prostata e alla vescica e per l'attivazione del pavimento pelvico per uomini e donne. Da sx: Dott. Christian Ladurner, Gianni Fabris, Martina Tetter, Maria Claudia Bertagnolli, Primario dott. Armin Pycha, Dieter Lamprecht.



### Gita in val Pusteria 17 maggio 2025

La nostra gita ci ha portato quest'anno in Val Pusteria. Abbiamo trascorso in compagnia, delle belle ore nel paesaggio mozzafiato dei laghi di Braies e di Dobbiaco. Sul lago di Dobbiaco abbiamo pranzato molto bene. È stata veramente una bellissima giornata. ↓



### Una Rosa per la Vita

Anche quest'anno abbiamo avuto un gran successo per la nostra iniziativa: ringraziamo le volontarie e i volontari che ci hanno aiutato.



### Assemblea dei soci 2025

La Presidente ringrazia gli ospiti, i media, tutte le socie e i soci per aver partecipato all'Assemblea Generale.



### Una mezza giornata sul Renon 19 Maggio 2025

Una bella passeggiata fino a Santa Maria Assunta in compagnia



### Progetto Rapunzel

Ringraziamo le tre signore che ci hanno donato i loro splendidi capelli per il nostro progetto.



Respira,  
sorridi, pensa,  
assapora...  
se ti soffermi trovi mille motivi  
per godere di questo  
nuovo giorno, esserci  
è un grande privilegio,  
non perdere neppure  
un'emozione.

Pensieri e parole di Silvia Orlini

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

### Cappelli e borse lavorati all'uncinetto per i pazienti oncologici

Ringraziamo le mani laboriose che hanno realizzato questi cappelli all'uncinetto per i nostri pazienti affetti da tumore. Anche queste bellissime borse per il drenaggio sono state realizzate all'uncinetto dalle volontarie. Sono stati consegnati al reparto di oncologia dell'ospedale di Bressanone. Voi siete una parte meravigliosa di questo sostegno e il vostro lavoro fa la differenza. Grazie per il vostro tempo, la vostra energia e il vostro grande cuore!



### Mostra e vendita di quadri

Sabato 17 e domenica 18 maggio, la sede del circondario ATAA in Via Brennero 1 a Bressanone si è trasformata in una galleria d'arte grazie a un evento straordinario che ha unito espressione creativa e solidarietà concreta. L'iniziativa è nata da una sinergia tra l'artista Alex Pergher e i volontari dell'organizzazione e gli artisti coinvolti, con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione e raccogliere donazioni per i malati di cancro. Sono state raccolte donazioni per un totale di 755 €.



### Una Rosa per la Vita

6.695 rose e 1.152 rose in vaso sono state vendute a Bressanone, Vipiteno e dintorni la domenica di Pasqua di quest'anno. Grazie a molti collaboratori, la campagna delle rose è stata ancora una volta un grande successo. Vorremmo cogliere l'occasione per ringraziarli. Il ricavato andrà a beneficio delle persone colpite.

Stand di Bressanone, Stand di Chiusa, Stand di Luson, Stand di Funes

**Da ricordare:**  
Gita provinciale sabato 20  
settembre a Sarentino

### Conservare i ricordi - I mangia-pensieri fatti di vestiti amati dai nostri cari

Alcuni capi di abbigliamento portano con sé qualcosa di più di un semplice tessuto: sono portatori di ricordi che ci legano alle persone care. Quando una persona cara viene a mancare, spesso sentiamo il bisogno di tenerla vicina a noi in qualche modo. Nel nostro speciale laboratorio di cucito, trasformiamo i capi di abbigliamento della mamma, del papà, della nonna o del nonno in affettuosi mangiapensieri, piccoli compagni che non solo danno conforto, ma mantengono vivo il ricordo di quella persona speciale. Che cos'è un "mangia-pensiero"? È più di un semplice peluche: ha una piccola apertura in cui si possono inserire pensieri, preoccupazioni o desideri. Soprattutto nei momenti difficili, può aiutare a dare conforto e a conservare i ricordi.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

### Progetto Maturità

Nell'ambito del progetto di maturità della classe 2025 della Scuola professionale alberghiera Kaiserhof, le studentesse Leonie Mittermair, Mara Heiss e Vera Tschager hanno affrontato il tema del cancro e dell'alimentazione e hanno realizzato un opuscolo dal titolo "Vitality – Cancer Nutrition" (Vitalità – Alimentazione contro il cancro). Hanno organizzato un workshop con persone affette da questa malattia e i loro familiari e alla fine hanno presentato il loro progetto. L'Assistenza Tumori di Merano e l'ex primario Dr. Herbert Heidegger hanno sostenuto con piacere questa iniziativa. Vedi anche l'articolo a pag. 45.



### Donazione

Gli studenti della seconda classe della scuola professionale per l'economia domestica hanno venduto torte fatte in casa durante la giornata dei colloqui con i genitori. Una parte del ricavato è stata devoluta all'Assistenza Tumori, circondario di Merano Burgraviato.



### Piscina/Palestra

I gruppi di ginnastica e nuoto si sono ritrovati a fine stagione per gustare una deliziosa pizza.



### Gruppo Qi Gong Merano

I partecipanti del gruppo di Qi Gong di Merano non vedono l'ora che arrivi l'autunno, quando ricominceranno le attività.



### Vendita di gerani

Anche quest'anno, grazie all'impegno di volontari instancabili, sono stati messi in vendita gerani a favore dell'ATAA – circondario di Merano. L'iniziativa si è svolta, come di consueto, tra la Domenica delle Palme e Pentecoste.



### Gita di primavera

Il 16 maggio oltre 70 soci si sono ritrovati per la tradizionale gita di primavera al Lago di Garda. Da Merano abbiamo preso l'autostrada fino ad Affi e poi a Salò. Lì ci aspettava un delizioso pranzo al ristorante Conca d'Oro. Chi lo desiderava ha potuto poi fare una passeggiata lungo il Lago di Garda. È stata una giornata meravigliosa con tante belle chiacchierate. Non vediamo l'ora che arrivi la prossima gita.



### Gruppo di Yoga

Il piccolo ma simpatico gruppo di Yoga del Burgraviato



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

### Corsa di beneficenza 2025

Il 7 giugno è arrivato di nuovo il grande momento. La corsa di beneficenza a favore dell'ATAA si è svolta per la 22ª volta e, come sempre, è stata un grande successo. Noi del circondario dell'Alta Pusteria siamo onorati e orgogliosi di poter accogliere ogni anno così tanti partecipanti. Un grande ringraziamento va anche a tutti i sostenitori e ai volontari, senza i quali questo evento non sarebbe possibile. Grazie di cuore!



### Corsa di beneficenza – Team Greta

La scuola media di Dobbiaco ha partecipato alla corsa di beneficenza con una piccola rappresentanza scolastica denominata "Team Greta" sotto forma di staffetta. ↓

### Asta di quadri Associazione teatrale Pichl Casies

Anche quest'anno l'associazione teatrale di Pichl ha messo all'asta l'immagine originale del volantino, disegnata dall'artista Luis Seiwald di Pichl. L'importo di 2.000 €, offerto da tre cittadini di Casies (il sindaco Paul Schwingshackl, Lukas Bachmann e Gabriel Innerbichler), è stato devoluto all'Assistenza Tumori dell'Alta Pusteria.



### Gita di primavera al Convento di Novacella

Devozione mariana a Zinggen seguita da un'escursione al Convento di Novacella.



### Run For Life 2025 – Dobbiaco Cortina

Come ogni anno, il circondario ATAA ha avuto l'onore di ricevere i proventi delle iscrizioni alla corsa Dobbiaco-Cortina. Abbiamo trascorso una giornata fantastica, circondati da atleti. Grazie!



### "Lattlschiaßn"

Anche quest'anno si è svolta la tradizionale gara di tiro al bersaglio "Lattlschießen" a Casies.



### Centro culturale Euregio Gustav Mahler Dobbiaco Le "Verrückte Zellen - Cellule Impazzite" in concerto

Ad aprile, musica, parole e immagini hanno offerto uno sguardo profondo e toccante sul mondo dei pensieri e dei sentimenti delle "Verrückte Zellen - Cellule impazzite". Grazie per questo concerto emozionante e per la generosa donazione raccolta con i biglietti d'ingresso.



### Escursione a caccia di erbe

A Casies, Annelies Felderer ci ha illustrato le diverse erbe aromatiche e il loro utilizzo. Successivamente abbiamo gustato un delizioso pranzo e trascorso un piacevole pomeriggio tutti insieme.



### Via Crucis

Una meditazione contemplativa lungo il percorso da Dobbiaco ad Aufkirchen



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

### Vendita primule per una buona azione

Un mare di colori! Ogni anno, il centro di giardinaggio Almar di Lutago riesce a motivare i clienti ad acquistare primule per una buona azione. Grazie di cuore!



### Azione Rose

Nell'ambito della campagna annuale di vendita delle rose un gran numero di volontari si è dedicato all'organizzazione della vendita, alla distribuzione e al confezionamento le rose, che sono state consegnate alle numerose parrocchie del circondario. Un sentito grazie a tutti per il vostro prezioso aiuto!



### Domenica della zuppa

Varie minestre prelibate, vera garanzia di successo, sono state al centro della "Domenica della zuppa" a San Lorenzo.

Un ringraziamento a tutte le persone che hanno contribuito alla realizzazione dell'evento. Con gioia, gli organizzatori hanno consegnato il ricavato delle donazioni al circondario Bassa Pusteria.



### Mercatino di Pasqua

Anche quest'anno, lo stand del mercatino di Pasqua ha riscosso un grande successo. Il bel tempo e l'atmosfera festosa hanno favorito le ottime vendite dei manufatti creati dal nostro straordinario gruppo di artigiani. Un sentito grazie a tutti coloro che ci hanno fatto visita. Non vediamo l'ora di rivedervi l'anno prossimo!



### Vernissage del gruppo pittura "Farfalle"

Le immagini sono create attraverso impressioni come la luce e l'ombra, il chiaroscuro, la vicinanza e la distanza, ma anche attraverso i pensieri, i sentimenti e la vita interiore degli artisti. La mostra ha illustrato le attività creative di questo gruppo.

### Testamento biologico

Il 13 maggio il dottor Hartmann Aichner ha tenuto una conferenza informativa sul testamento biologico a Villa Teodone. Sono state molte le persone interessate che hanno voluto approfondire gli aspetti legali e l'importanza di questo strumento. Il dottor Aichner ha ribadito l'importanza di definire in anticipo le proprie volontà riguardo alle cure mediche da ricevere in caso di malattia grave o incidente. Ha incoraggiato i partecipanti a esprimere le proprie volontà in modo chiaro e legale e a instaurare un dialogo aperto con i propri cari. Il pubblico ha trovato la presentazione molto istruttiva e costruttiva.



### Gita a Obertilliach

Il 26 maggio abbiamo fatto una bellissima gita a Obertilliach in Tirolo, godendoci un paesaggio pittoresco. Abbiamo visitato uno dei villaggi più belli delle Alpi con una guida e, dopo l'esplorazione, ci siamo goduti un delizioso pranzo all'albergo Unterwöger. Prima di tornare a casa, abbiamo concluso la giornata con una devozione di maggio nella chiesa parrocchiale. È stato un viaggio meraviglioso che ci ha regalato momenti indimenticabili!



### Torneo Watten

Il torneo si è svolto presso il Gasthof Jägerheim. I giocatori hanno dimostrato abilità e umorismo. Successivamente tutti hanno potuto gustare una deliziosa zuppa e i Tirtlan. Particolarmente emozionante è stata la premiazione per i vincitori, che hanno mostrato tutta la loro gioia. Non vediamo l'ora di partecipare alla prossima edizione del torneo!



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESSINA

### Azione Primule

La ricerca sul cancro è una cosa molto importante. Per questo motivo le donne SVP ogni anno l'8 marzo raccolgono fondi, vendendo primule, per questo nobile scopo. Nella foto si vedono le volontarie di Montagna con la presidente del circondario Margereth Aberham.



### Saluti da Bellaria

Tempo di ferie – tempo di relax, ma si può sempre fare qualcosa di creativo sotto l'ombrellone: lavorare a maglia o fare babbucce bellissime per neonati. La simpatica combriccola di partecipanti al soggiorno marino di Bellaria saluta tutti e ringrazia gli organizzatori per il bel periodo passato in compagnia.



### Orario estivo - ferie

Nei mesi di **luglio e agosto** l'ufficio del circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14-18, martedì-mercoledì-giovedì-venerdì solo dalle ore 8.00 - 12.00. L'ufficio è chiuso per ferie la settimana di ferragosto, dal 8 al 14 settembre e dal 22 dicembre al 2 gennaio 2026.

### Tappi di plastica

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



### Eventi

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nella "Chance". Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al n. 0471 820 466 - 349 7662046 a partire da un mese prima dell'evento.

### Tessere 2025

Chi non è ancora riuscito a pagare la tessera per l'anno 2025 può farlo tramite bonifico bancario – IBAN IT220 08220 58371 000304202317 oppure direttamente all'ufficio di circondario a Egna.

### Una Rosa per la Vita e "Wandersteine"

Ogni anno a Pasqua e anche il giorno della Festa della Mamma a maggio numerosi volontari nei vari paesi si offrono per dare una mano all'azione: "Una Rosa per la Vita", raccolta fondi a favore dell'associazione. Gli amici volontari di Cornaiano avevano un'idea diversa: invece delle rose loro offrivano "Wandersteine", che erano dipinti in modo molto creativo e variopinto. Il ricavato verrà usato per dare aiuti reali ai soci colpiti dalle varie malattie tumorali. Ringraziamo di cuore tutti loro che regolarmente, anno dopo anno, danno questo concreto contributo.



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

### Gita del circondario a Riva del Garda, Peschiera e Borghetto sul Mincio

Nel mese di maggio è tradizione andare in gita. Quest'anno ci ha portato sul Lago di Garda, da Riva del Garda, abbiamo attraversato in traghetto fino a Peschiera. Il cielo terso ci ha donato allegria e abbiamo goduto la gita in motonave. Affamati ci siamo recati al ristorante dove ci attendevano già per servirci un buonissimo banchetto. Per la passeggiata digestiva ci siamo poi recati a Borghetto sul Mincio, cittadina incantevole, per tornare, stanchi ma contenti a casa. A presto, alla prossima gita.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA

### Assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige

"Una rete che ti sostiene" – Il 5 aprile scorso si è tenuta l'assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Anche il circondario della Val Venosta era rappresentato da alcuni soci.



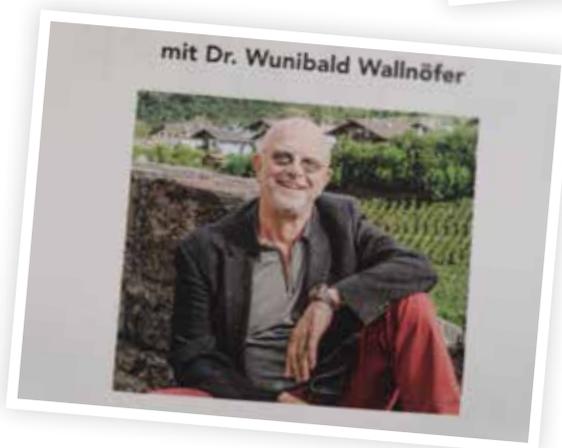
### Gita di primavera

Una splendida giornata di sabato con un gruppo simpatico. Quest'anno la gita di primavera ci ha portato a Bressanone, dove abbiamo potuto dare uno sguardo affascinato ed interessato al mondo del Museo della Farmacia. Successivamente, in un'atmosfera accogliente e conviviale, abbiamo gustato con gioia e divertimento un delizioso pranzo al ristorante Sunnegg, concludendo così in bellezza questa fantastica giornata.



### Testamento biologico

Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico di base di Prato, offre assistenza nella redazione del "testamento biologico".



### Azione "Una rosa per la vita"

Con ogni rosa venduta, l'Assistenza Tumori sostiene i pazienti oncologici in difficoltà. Un sentito ringraziamento a tutti coloro che ci sostengono in questa iniziativa. Una rosa vale più di mille parole. La domenica di Pasqua è stata un simbolo di riconoscimento e apprezzamento.



### „Un orecchio amico“

Informarsi e saperne di più è estremamente importante per molte persone che ricevono una diagnosi di tumore. Solo raramente, quando viene comunicata la diagnosi in ospedale, vengono in mente le domande giuste, spesso si è troppo agitati e non si ha il coraggio di chiedere. "Un orecchio amico" è il nome della nuova iniziativa che è stata avviata con l'aiuto di medici in pensione. Un'iniziativa dell'Assistenza Tumori/ Circondario della Val Venosta, in collaborazione con alcuni medici in pensione e destinata ai nostri pazienti e ai loro familiari. Tre medici di base in pensione, il dott. Erich Doná, il dott. Helmut Rauner e il dott. Wunibald Wallnöfer, offrono questo servizio gratuito a titolo di volontariato.



### Stand informativo

Il primo fine settimana di agosto, **sabato 2 e domenica 3**, stand informativo dell'iniziativa "Marmor&Marillen" a Lasa.

### Collaborazione con l'Azienda sanitaria

Le assistenti sociali Petra Gufler e Natascha Reiter raccontano delle loro attività. Dopo una diagnosi tumorale, si occupano dei primi colloqui, aiutano con le pratiche burocratiche, forniscono ulteriori informazioni e, in generale, assistono i pazienti dopo la diagnosi.



### NUOVO NUMERO DI TELEFONO

345 927 81 29 è il numero di cellulare dell'ufficio. In questo modo possiamo anche inviare messaggi WhatsApp e creare gruppi. Non vediamo l'ora di darvi il benvenuto!

### CASTAGNATA TRADIZIONALE

Ci incontriamo in ottobre per la nostra castagnata tradizionale al Gasthof Forst a Malles. Per la data rivolgersi all'ufficio del circondario.



### Concerto di beneficenza

Il laboratorio di scrittura terapeutica del circondario ATAA di Brunico "Verrückte Zellen" (Cellule impazzite) e l'orchestra da camera StringART del Collegium Musicum Brunico, sotto la direzione di Erich Feichter, hanno presentato i testi musicati che i pazienti affetti da cancro hanno scritto nel 2022. La musica che accompagna i testi è stata composta da Erich Feichter. Gli abitanti della Val Venosta possono rallegrarsi: il 6 settembre le "Cellule Impazzite - Verrückte Zellen" trasformate in musica saranno in concerto anche alla Casa di Cultura "Karl Schönherr" di Silandro. Non vediamo l'ora e speriamo in un pubblico numeroso! Il prezzo per i biglietti: 15 euro, 10 per i soci ATAA.

### PREAVVISO

In autunno torna il popolare Törggelen e ricominciano anche i nostri corsi!

Nuove elezioni del consiglio direttivo del distretto Val Venosta/Silandro 2026

# Gita sociale annuale provinciale

## 20 settembre 2025

Anche quest'anno siamo felici di trascorrere insieme una giornata speciale! La nostra gita sociale provinciale si svolgerà il 20 settembre 2025 a Sarentino, nella splendida Val Sarentino.

### PROGRAMMA

- ore 10.30 Arrivo a Sarentino
- ore 11.00 Santa Messa nella Chiesa Parrocchiale di Santa Maria Assunta
- dalle ore 12.30 Pranzo sociale presso il "Sarner Bürgerhaus"
- alle ore 16.30 Passeggiata in paese con possibilità di visitare il museo dei contadini "Rohrerhaus" oppure la chiesa San Cipriano
- ore 17.00 Partenza

**ISCRIZIONE:** Le iscrizioni devono essere effettuate entro martedì 9 settembre presso gli uffici di circondario.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari: 30,00 €

Accompagnatori (*devono essere soci dell'associazione*): 40,00 €

**INFORMAZIONI IMPORTANTI:** Priorità ai soci ordinari. Gli accompagnatori possono partecipare solo se rimangono posti disponibili. Luogo e orari di partenza dei pullman verranno comunicati dopo l'iscrizione. Pagamento esclusivamente tramite gli uffici di circondario o bonifico bancario entro il 10 settembre. Cancellazioni consentite fino a due giorni prima dell'evento. Dopo tale termine, la quota non sarà rimborsabile.

Vi aspettiamo con gioia per condividere insieme una giornata indimenticabile!



# Habermus estivo con frutti di bosco

Un porridge caldo a base di farro secondo Santa Ildegarda di Bingen, arricchito con frutta fresca estiva per un inizio di giornata leggero e nutriente.



Foto: pexels-ehesalhoz

## Ingredienti (1 porzione)

- 4 cucchiaini di fiocchi di farro (circa 40 g)
- 200 ml di acqua (o latte d'avena o di mandorle)
- ½ cucchiaino di galanga (o zenzero)
- ½ cucchiaino di bertram (o in alternativa cardamomo)
- 1 pizzico di cannella macinata fresca
- 1 cucchiaino di semi di psillio macinati
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero (a piacere)
- 1 mela biologica piccola con buccia, grattugiata o a cubetti
- 50 g di frutti di bosco freschi (ad esempio mirtilli, lamponi, fragole, ribes)
- qualche mandorla o noce tritata (a piacere)

## Preparazione

1. Portare a ebollizione l'acqua (o il latte vegetale) in un piccolo pentolino. Aggiungere il farro con le spezie e portare nuovamente a ebollizione, quindi cuocere a fuoco basso per 3–5 minuti fino a che non si addensa.
2. Togliere dal fuoco e incorporare i semi di psillio, lasciando riposare qualche minuto.
3. Aggiungere la mela e, se desiderato, dolcificare con miele o sciroppo d'acero.
4. Versare ancora caldo in una ciotola e guarnire con i frutti di bosco freschi. A piacere, aggiungere qualche mandorla o noce tritata.
5. Servire tiepido.

Questo "Habermus", secondo Santa Ildegarda di Bingen, è un inizio ideale per la giornata: dolce per lo stomaco perché tiepido, facilmente digeribile e ricco di energia (carboidrati, proteine vegetali, fibre e minerali alcalini). La galanga e il bertram hanno proprietà antinfiammatorie, mentre i semi di psillio favoriscono la digestione. I frutti di bosco freschi sono degli antiossidanti formidabili. Il miele e lo sciroppo d'acero aggiungono una dolcezza delicata a chi lo desidera.

In via del tutto eccezionale in questa edizione non è il dott. Michael Kob a proporre la ricetta.

## ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

## BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Cell. +39 340 67 34 042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorio I & II

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

### Ambulatorio Fiè

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

## OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

### Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives

### Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna

### Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro

## MERANO - BURGRAVIATO

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

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

### Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

### Ambulatorio Lana

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

## VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 62 17 21 | Cell. +39 345 92 78 129  
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	-	-	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

### Ambulatorio Laces

Via Principale 65 | 39021 Laces

### Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio

## VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico  
Tel. +39 0474 55 13 27 | Cell. +39 345 07 61 137  
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	13 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorio Brunico

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

### Ambulatorio Campo Tures

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

### Ambulatorio Pedraces

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

## ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Cell. +39 340 33 67 301  
oberpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorio Dobbiaco

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

### Ambulatorio Monguelfo Tesido

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

## VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone  
Tel. +39 0472 81 24 30 | Cell. +39 340 72 59 521  
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>			

### Ambulatorio Bressanone

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

### Ambulatorio Vipiteno

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

### Ambulatorio Rio di Pusteria

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



# ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

