

Agenda 2/2025

COMPATTA

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



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 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 WINDSCHRUR

 **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 terapisti 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**

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi :

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

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

-  **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 tappetino
Persona di contatto: Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, Tel. 320 67 12 315
Iscrizioni: dal 1 settembre

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 Frauenselbsthilfe nach Krebs" (Associazione di auto-aiuto femminile tumori)

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

Come andare avanti?

Noi abbiamo già percorso questa strada: da malati o da 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 comunicarcelo 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-burggrafenamt@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 MONDALI 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)

Iscrivarsi 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 terapisti Rita Mairhofer e Renate Trafoier effettuano il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo.

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

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: 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 di 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 calzettoni 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, Caldaro e Egna.

TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

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

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

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

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

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

Iscriversi per ogni attività e ogni corso

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

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 comunicarcelo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione. Grazie!

Contatto

Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

E-Mail: vinschgau@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Orario d'apertura

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì

dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Mercoledì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

e dalle ore 14.00 alle ore 16.30

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**