



Watch & Wait Alternativen zur Chirurgie

Magenkrebs: Symptome nicht verkennen

Onko-Psychologin Dr. Brigitte Greif: Offenheit ist gefragt

Rio Abierto: Frei durch Bewegung und Musik



- 3 Watch & Wait: Interview mit Dr. Kurt Leitner
- 5 Magenkrebs: Interview mit Dr. Michele Comberlato - SKH-Broschüre
- 8 Die Onko-Psychologin Dr. Brigitte Greif
- 9 Neue Rubrik: Blickfang
- 10 Gesundheitsseminar
- 11 Johanna Mahlknecht: Lebenskraft
- 12 Klausurtagung SKH: Motivation
- 13 Info-Abend in Völs Bezirk Bozen
- 15 Ankündigung: Die 6. Krebsgespräche
- 16 mamazone: 16. Diplompatientin
- 17 Die vielen Leben der Regine Bogner
- 19 Der Landesausflug nach Lana
- 20 Der Kommentar
- 21 Agenda Kompakt Frühjahr 2024
- 45 Frohe Weihnachten
- 46 Rio Abierto in Neumarkt: Musik und Bewegung befreit
- 48 Neues aus den Bezirken
- 62 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

es war ein wunderschöner Sommer, erfüllt von Bildern und Erinnerungen an viele schöne Erlebnisse und Begegnungen. Wir haben tolle Veranstaltungen organisiert und auch daran teilgenommen.

Jetzt sind wir im Herbst, mit seinen tollen, prächtigen Farben. Die Tage werden kürzer, es wird ruhiger. Auch wir, werden wie die Natur, ruhiger, genießen in der warmen Stube eine Tasse Tee und ein paar Kekse, gerne auch in Gesellschaft.

Anfang November haben wir unsere Klausurtagung mit den Bezirksvorständen in Bozen abgehalten, zum Thema Motivation. Dr. Luise Vieider hat uns viele Anregungen und Tipps mit auf den Weg

gegeben, wie wir unsere Arbeit in den Bezirken verbessern können.

Meine Tätigkeit als Landespräsidentin der Südtiroler Krebshilfe, werde ich am 13. April 2024, bei der Landesvollversammlung an meine Stellvertreterin Claudia Bertagnolli abgeben. Im Bezirk Oberpustertal werde ich meine Tätigkeit als Präsidentin weiterhin mit Freude und Einsatz fortsetzen.

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Eine Zeit der Besinnung, eine Zeit zum Nachdenken, zum Reflektieren, über die Freude und auch das Leid, welches das vergangene Jahr gebracht hat.

Ida Schacher
Präsidentin



Ich wünsche euch allen ein schönes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2024.

„Manchmal braucht man im Leben einfach nur eine Umarmung. Keine Worte. Keinen Rat. Nur eine Umarmung.“

Eure Ida Schacher

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Gesundheit

Salute



DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.

Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Marconistrasse 1b, 39100 Bozen, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

In das staatliche Einheitsregister des Dritten Sektors (RUNTS) eingeschrieben Nr. Verzeichnis 103668 - 27.02.2023.

Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003. **Sekretariat:** Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner

Fotos: Othmar Seehauser **Titelbild:** Weihnachten in Bozen **Grafik und Layout:** Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2024



Watch & Wait – Beobachten statt operieren



Foto: Othmar Seehauser

Dickdarmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern mit einer Inzidenz von ca. 30 Neuerkrankungen pro Jahr und 100.000 Einwohner. Die relative Überlebensrate nach 5 Jahren liegt bei Frauen bei 66%, bei Männern bei 65%.

Ein Krebs, dessen Behandlung komplex ist, der aber, vor allem, wenn er frühzeitig erkannt wird, sehr gut behandel- und heilbar ist. Die Chirurgie am Krankenhaus Brixen ist in der Behandlung von Mastdarntumoren mit dem internationalen Datenregister IWWT in Maastricht vernetzt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann bei einem Rektum-Karzinom nach dem Prinzip Watch & Wait (beobachten & abwarten) auf einen chirurgischen Eingriff verzichtet werden. Für die PatientInnen ist dies ein Gewinn an Lebensqualität.

Referent dieser internationalen Zusammenarbeit ist der Chirurg Dr. Kurt Leitner zusammen mit der Sanitätsexpertin Dr. Marion Arnold.

Kommt jede/r PatientIn mit Mastdarmkrebs für das Projekt Watch & Wait in Frage?

Dr. Kurt Leitner: Nein, es handelt sich um eine ganz limitierte Patientengruppe mit einem Rektum-Karzinom im mittleren und unteren Drittel die aufgrund einer bereits fortgeschrittenen Situation zunächst mit einer Strahlen- und Chemotherapie vorbehandelt worden sind. Acht bis zehn Wochen nach Abschluss der Therapie wer-

den diese PatientInnen erneut einer Magnetresonananz, einer Rektoskopie und einer trans-analen Ultraschalluntersuchung unterzogen. Zeigt sich in diesen Untersuchungen eine komplette klinische Remission, also keine klinischen Anzeichen für einen Resttumor mehr, kommt der/ die PatientIn für Watch & Wait infrage.



Diese PatientInnen müssen anschließend sehr engmaschig untersucht werden? Werden sie mit der psychischen Belastung, die das mit sich bringt fertig?

Dr. Kurt Leitner: Ich habe noch keinen Patienten gesehen, der dieses Angebot ablehnt. Das Projekt ist vor rund 5 Jahren angelaufen und wir haben bisher 15 PatientInnen im Watch & Wait Programm. Sie müssen sich regelmäßig einer Reihe von Untersuchungen unterziehen: alle drei Monate wird eine Magnetresonananz, eine Rektoskopie und eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, alle sechs Monate einer Computertomographie von Brustkorb und Bauch. Nach zwei Jahren können die Nachkontrollabstände verlängert werden. Die Patientendaten werden in völlig anonymisierter Form, und nach Zustimmung der PatientInnen an die internationale Datenbank in Maastricht weitergeleitet.

Die PatientInnen gewinnen an Lebensqualität...

Dr. Kurt Leitner: Auf jeden Fall. Operationen am Mastdarm führen in vielen Fällen zu dauerhaften, belastenden Funktionsstörungen. Bei den meisten PatientInnen ist die zeitweilige Anlage eines künstlichen Darmausganges erforderlich, in bestimmten Fällen ist die Mitentfernung des Schließmuskels notwendig, diese Patienten müssen dann dauerhaft mit einem Stoma leben. Nach den bisher vorliegenden Daten aus dem internationalen Register ist die Watch & Wait Strategie, bei korrekter Patientenselektion und gewissenhaften, engmaschigen Nachkontrollen der Chirurgie des Mast-

darms gleichwertig. Einschränkend muss allerdings gesagt werden, dass Langzeitdaten diesbezüglich noch fehlen, somit ist noch keine abschließende Aussage über das onkologische Outcome bei Watch & Wait möglich. Erst wenn diese Langzeitdaten vorliegen, wird Watch & Wait auch Einzug in die onkologischen Leitlinien finden.

Können die Untersuchungen nach Abschluss der Strahlen- und Chemotherapie ganz eindeutig die Komplettresektion des Tumors zeigen?

Dr. Kurt Leitner: Auch wenn der Darm in der endoskopischen Kontrolle unauffällig erscheint, und sich in der Magnetresonananz kein verdächtiger Befund zeigt, kann ich klinisch nie hundert Prozent ausschließen, dass im Darmgewebe bzw. im umgebenden Gewebe nicht doch noch Tumorzellen vorhanden sind. Das stimmt.

Das heißt, Sie als Kliniker müssen sich einer großen Verantwortung stellen oder entscheidet das Tumorboard?

Dr. Kurt Leitner: Grundsätzlich entscheidet natürlich das Tumorboard multidisziplinär über die Therapie, aber im Fall von Watch & Wait liegt ein großer Teil der Entscheidung bei unserem Team. Wir müssen alles sehr gut abwägen und – ja – die Verantwortung tragen. Vor allem aber müssen die PatientInnen ganz offen über das bestehende Restrisiko aufgeklärt werden.

Und wenn eine der Kontrolluntersuchungen ein Wiederauftreten des Tumors ergeben sollte?

Dr. Kurt Leitner: Ein Wiederauftreten des Tumors ist gut behandelbar und wirkt sich, wenn frühzeitig erkannt, nicht auf die Prognose aus. Das zeigen die Daten aus dem IWWT-Register. Genau aus diesem Grund sind die Abstände zwischen den Untersuchungen sehr dicht. Aber die PatientInnen finden sich im Allgemeinen sehr gut damit zurecht, zumal sie wissen, was die Alternative wäre. Bei Wiederauftreten des Tumors gibt es allerdings keine Alternative mehr zur radikalen Operation wie auch in jenen Fällen, in denen sich der Tumor nach der Strahlen- und Chemotherapie nicht komplett zurückbildet hat.

Sie sind von Anfang an in dieses Programm eingebunden?

Dr. Kurt Leitner: Der Kontakt zum internationalen Datenregister IWWT in Maastricht wurde durch unseren ehemaligen Primar, Dr. Josef Widmann hergestellt. Als er in die Sanitätsdirektion wechselte, bin ich als Spezialist für Rektumchirurgie nachgerückt. Ich bin für den klinischen Teil verantwortlich, die Daten erfasst und managt Dr. Marion Arnold.

Rektumchirurgie wird in Südtirol in Bozen, Meran und Brixen durchgeführt, Watch & Wait & gibt es aber nur in Brixen?

Dr. Kurt Leitner: Bisher ja, zum Teil werden wir auch noch kritisch beäugt, aber die Zahlen sprechen für uns. ●



Dr. Kurt Leitner

Studium der Medizin in Innsbruck, Facharzt für Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie. Von 2000 bis 2004 am Krankenhaus Sterzing, von 2004 bis 2011 an der Uniklinik in München Großhadern, von 2011 bis 2013 Oberarzt in Heilbronn, von 2013 bis 2017 am Krankenhaus Sterzing, seit 2018 am Krankenhaus Brixen.

Wir finden immer weniger und behandeln immer besser

Interview mit Primar Dr. Michele Comberlato, Gastroenterologie am Krankenhaus Bozen



Foto: Othmar Steinhilber

Magenkrebs ist durch sehr unspezifische Symptome gekennzeichnet, hat multifaktorielle Ursachen, betrifft mehr Männer als Frauen; eine korrekte und abwechslungsreiche Ernährung kann einer solchen Erkrankung vorbeugen. Ein Gespräch mit dem Primar der Abteilung für Gastroenterologie am Krankenhaus Bozen, Dr. Michele Comberlato.

Magenkrebs gehört nicht zu den häufigsten Krebsarten, ist aber sehr aggressiv.

Dr. Michele Comberlato: Ja, laut den Daten des Krebsregisters steht er an fünfter Stelle bei der Inzidenz und an dritter Stelle bei der Mortalität. Es muss jedoch gesagt werden, dass glücklicherweise beides rückläufig ist. Wir finden immer weniger und wir behandeln immer besser,

immer spezifischer und gezielter, denn die Neoplasien, die sich in einem Organ entwickeln, sind sehr unterschiedlicher Art, dementsprechend ist auch die Behandlung unterschiedlich. Das gilt auch für den Magenkrebs, für den es viele verschiedene, auf die Art der Zellen abgestimmte Protokolle gibt. Chemotherapie, Strahlentherapie, Immuntherapie, endoskopische Resektion, Molekulartherapie, teilweise oder voll-

ständige operative Entfernung des Magens. Außerdem können die verschiedenen Therapien laut den Vorgaben internationaler Protokolle auch kombiniert werden.

Da es sich nicht um einen sehr häufigen Tumor handelt, gibt es kein Screening. Gibt es eindeutige Symptome, die eine frühzeitige Diagnose ermöglichen?



Dr. Michele Comberlato: Wir haben es mit einer sehr unspezifischen Symptomatik zu tun, die manchmal unterschätzt wird: Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit/ Erbrechen und dann Müdigkeit und Gewichtsverlust. Wenn wir endoskopisch eine besondere Entzündung feststellen, die mit einer Infektion durch *Helicobacter pylori* zusammenhängt, einem Bakterium, das im Magen lokalisiert ist, schlagen wir eine besondere Therapie mit Antibiotika vor, um zu versuchen, die Bakterien zu eliminieren, die zum Risiko der Entwicklung eines Tumors beitragen können, insbesondere wenn es in der Familie weitere Fälle gibt. Ein mögliches Screening auf *Helicobacter pylori* Bakterien wird von den Wissenschaftlern tatsächlich diskutiert, aber es gibt noch keine definierten Protokolle in dieser Hinsicht.

Handelt es sich um eine vermeidbare Krebserkrankung, d. h. ist es auch eine Frage des Lebensstils, an Magenkrebs zu erkranken?

Dr. Michele Comberlato: Natürlich kann, wie bei fast allen Krebserkrankungen, auch ein falscher Lebensstil hinter dem Ausbruch der Krankheit stehen. Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht. Italien ist das europäische Land mit der höchsten Zahl an fettleibigen Kindern. Eine falsche Ernährung spielt eine große Rolle. Die Er-

nährung ist ein äußerst kritischer Punkt. Die Menschen geben mehr Geld für ein neues Telefon aus, als für gesundes Essen. Zudem nutzt die Lebensmittelindustrie die Bequemlichkeit der Menschen aus, indem sie vorgekochte Fertiggerichte anbieten, ohne die Möglichkeit, die einzelnen Komponenten auszuwählen. Wenn wir einen Patienten in der Klinik untersuchen, fragen wir immer sehr genau nach den Essgewohnheiten und versuchen, falsche Gewohnheiten zu korrigieren.

Wie sollte man essen, um gut zu leben?

Dr. Michele Comberlato: Wir sind das Land, in dem die „Dieta mediterranea, die Mittelmeardiät geboren wurde, die von vielen anderen Ländern kopiert und übernommen wurde. Im Großen und Ganzen geht es um eine abwechslungsreiche Ernährung, die komplexe Kohlenhydrate (Nudeln und Reis), abwechslungsreiche und einfache, nicht verarbeitete und zu Hause zubereitete Lebensmittel, wenig rotes Fleisch, weißes Fleisch, Fisch, wenige Gewürze, viel frisches, der Jahreszeit entsprechendes Obst und Gemüse von guter Qualität, wenig Salz und Zucker, hochwertiges Olivenöl umfasst. Auch der Alkoholkonsum sollte kontrolliert bzw. stark eingeschränkt werden. Man sollte die Gewohnheit annehmen, die Etiketten der Produkte aufmerk-

sam zu lesen, um zu wissen, was im Einkaufswagen und auf unserem Tisch landet. Man sollte ausgewogen und regelmäßig essen, im richtigen Maß. Ich halte auch nichts von den unterschiedlichen, in Mode gekommenen Fasten-Methoden.

Die Diagnose Magenkrebs, vor allem in einem fortgeschrittenen Stadium, erfordert häufig die Entfernung des Organs. Wie wirkt sich das auf die Lebensqualität aus?

Dr. Michele Comberlato: Die Therapie, die für jeden einzelnen Patienten vorgeschlagen wird, ist immer eine multidisziplinäre Entscheidung. Wir sammeln alle durchgeführten Untersuchungen und besprechen jeden Fall im „Tumorboard“ mit Kollegen der verschiedensten Fachrichtungen, arbeiten einen gemeinsamen Therapieplan aus, der mit den PatientInnen abgestimmt wird. Natürlich ist die teilweise oder vollständige Entfernung des Magens kein kleiner Eingriff. Die Patientinnen müssen die Ernährungsgewohnheiten ändern. In dieser heiklen Phase können wir auf die Mitarbeit des klinischen Ernährungsdienstes zählen, dessen MitarbeiterInnen deutlich erklären, wie man die Nahrungsaufnahme an einen rekonstruierten und damit kleineren Magen anpasst, im Sinne von vielen kleinen, über den Tag verteilten Mahlzeiten. ●

5 PROMILLE für die SKH

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 94004360213 - Was ist zu tun?

Weisen Sie die 5 Promille Ihrer Steuerabgaben der Südtiroler Krebshilfe zu – Sie können uns damit sehr unterstützen. Diese Zweckbestimmung der 5 Promille ist keine zusätzliche Steuer oder Abgabe, Sie geben damit kein zusätzliches Geld aus.

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CU die Steuernummer der Südtiroler

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

Falls Sie die Steuererklärung von jemand Externen machen lassen, so wird er Sie nach der Zuweisung der 5 Promille fragen.

Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf

sind die vorgesehenen Felder enthalten. Füllen Sie das Feld „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ mit Ihrer Unterschrift und der Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe aus, unterschreiben Sie ein weiteres Mal am Ende der Seite und geben Sie die Kopie in einem Umschlag ab – dieser sollte mit „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ beschriftet sein – bei der Post oder Ihrer Bank ab. Auch der Vor und Zuname sowie Ihre Steuernummer müssen dabei angegeben sein.

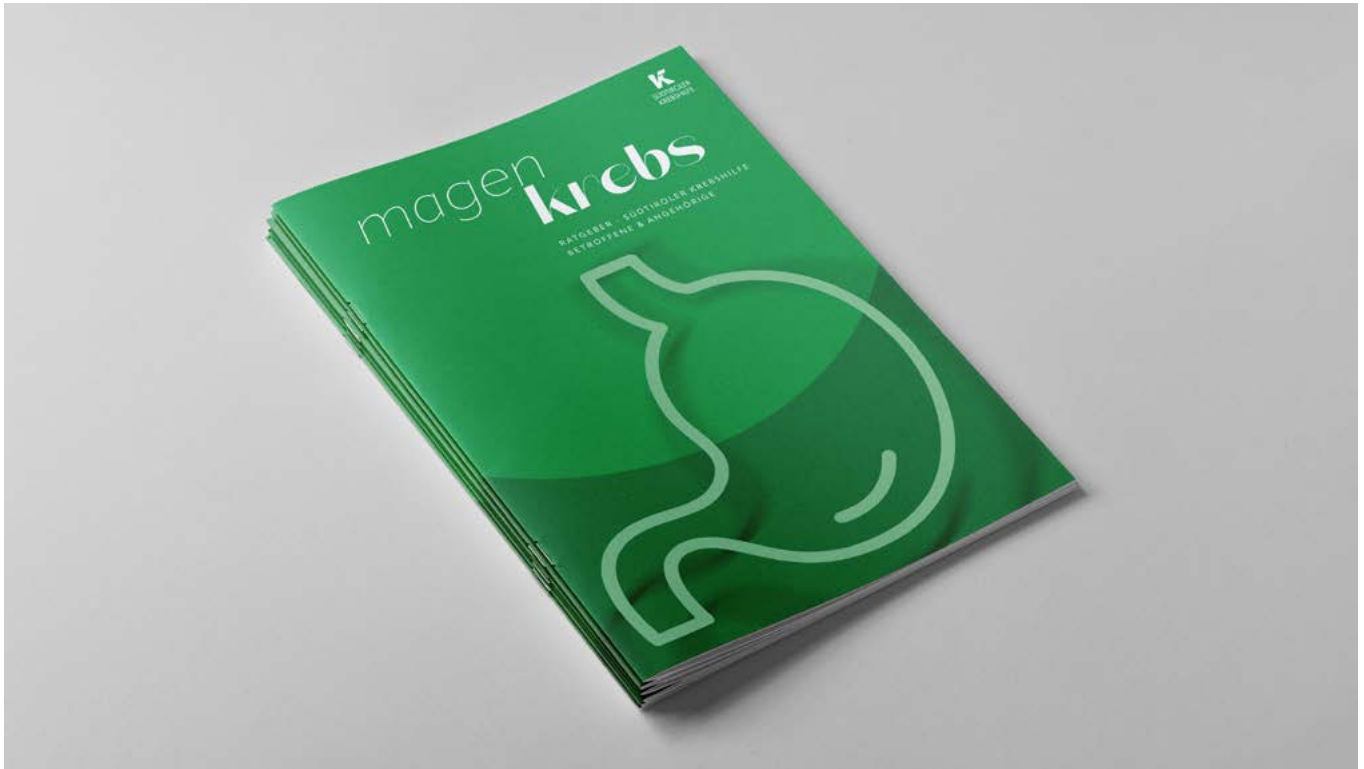
Wir danken herzlichst!

5 Promille
für die Südtiroler Krebshilfe
Steuernummer: 94004360213
Wir danken!

Bitte hier abtrennen

Wissen kann Leben retten

Krebshilfe veröffentlicht Informationsbroschüre über Magenkrebs



Magenkrebs gehört nicht zu den häufigsten Krebsarten, ist aber leider ein sehr aggressiver Tumor. Oft werden erste Beschwerden wie Bauchschmerzen, Schweregefühl im Oberbauch oder Appetitlosigkeit mit einer Gastritis verwechselt. Die Südtiroler Krebshilfe hat vor kurzem eine Broschüre herausgegeben, die von der Krebsliga Schweiz zusammengestellt wurde und viele Fragen rund um das Thema Magenkrebs auf einfache Weise beantwortet, erklärt, was Magenkrebs ist, wie er diagnostiziert und behandelt wird und vor allem, wie man sich bei Nebenwirkungen und Schmerzen helfen kann.

Wie so viele Krebserkrankungen, hat auch der Magenkrebs multifaktorielle Ursachen. In jedem Fall können eine abwechslungsreiche und qualitativ hochwertige Ernährung, ein ausreichendes Maß an körperlicher Aktivität, der Verzicht auf das Rauchen und eine gute Kenntnis des eigenen Körpers, eine gesunde Achtsamkeit für seine Veränderungen, die Krankheit wenn nicht verhindern, aber doch eine frühzeitige Diagnose möglich machen, Voraussetzung für gute Heilungschancen. Die Neigung zu Reflux oder eine Infektion mit *Helicobacter pylori*-Bakterien können das Risiko an Magenkrebs zu erkranken, erhöhen. Die meisten Magentumore bilden sich in der Magenschleimhaut, die viele Drüsenzellen

enthält. Andere, seltenere Formen, können sich in den Muskelzellen der Magenwand bilden, im Lymphgewebe der Magenwand oder in den Zellen, die Hormone produzieren (neuroendokrine Tumore).

Das Vorhandensein von Blut im Stuhl - die Südtiroler Bevölkerung über 50 Jahre ist alle zwei Jahre zu einem Test auf okkultes Blut im Stuhl eingeladen - kann ein Hinweis auf einen Tumor sein. Bei Auftreten von Symptomen ordnet der behandelnde Arzt in der Regel eine Magenspiegelung und - je nach Ergebnis - eine Ultraschalluntersuchung und/oder eine Computertomographie an, um die Ausbreitung des Tumors und das mögliche Vorhandensein

von Metastasen zu beurteilen. Die Wahl der Therapie hängt vom Tumorstadium (T1 bis T4) ab und wird vom multidisziplinären Team des Tumorboards entschieden. Das Ergebnis der Therapie(n) hängt ebenfalls vom Stadium ab, in dem der Tumor entdeckt wurde.

Die Broschüre enthält eine Fülle von Erläuterungen zu Diagnose, Behandlung und Dynamik dieser Tumorerkrankung in einer allgemein verständlichen Sprache. Sie ist in italienischer und deutscher Sprache erschienen, und liegt in den Büros der Krebshilfe, bei Hausärzten und in Krankenhäusern (Onkologie) aus. ●

Der Elefant im Zimmer...

Brigitte Greif, Leiterin des Psychologischen Dienstes am Krankenhaus Meran



Foto: Brigitte Greif

Befangenheit kennt sie nicht. Ihre Stimme ist angenehm. Sie spricht so, dass man gerne zuhört. Und sie vermittelt, dass sie gut zuhören kann. Strahlt Ruhe aus. Dr. Brigitte Greif, Psychologin und neue Leiterin des Psychologischen Dienstes am Krankenhaus Meran, spezialisiert auf Onko-Psychologie.

Sie ist vor allem auf den Abteilungen Gynäkologie und Urologie eingesetzt. Stehen Männer einer psychologischen Begleitung nicht eher ablehnend gegenüber? Immer weniger, sagt Dr. Greif. Aber sie gehen ihre Probleme, ihre Erkrankung anders an als Frauen, tun sich schwer, die damit verbundenen Emotionen zuzulassen und auszusprechen. „Sie sind Problem orientiert, auf die Zukunft gerichtet.“ Frauen hingegen, bestätigt die Erfahrung der Psychologin, sprechen ihre Gefühle aus, ihre Problemlösungs-Strategie besteht aus Gefühle zulassen, aussprechen und teilen.

Männer sind nach einer Prostataoperation oft zunächst zurückhaltend, sind zu sehr in Anspruch genommen von ihrer Angst

bezüglich Inkontinenz und Impotenz. „Abwarten kann da durchaus auch funktionell sein, erst einmal die erste Zeit überwinden und dann erst mit einer Therapie oder psychologischen Hilfe ansetzen,“ sagt Brigitte Greif. Der Vorteil von Männern, so die Psychologin: „Sie haben oft ihre Frau unterstützend im Hintergrund.“ Frauen hingegen versuchen oft, die Dinge mit sich selbst auszumachen, wollen nicht zur Last fallen oder haben das Gefühl, dass sie nicht zur Last fallen dürfen, funktionieren müssen.

Offenheit ist das Wichtigste, auch im Umgang mit Krankheit, stellt Brigitte Greif immer wieder fest. In den ersten Gesprächen stellt sie sich vor allem zunächst vor, lässt ihr Gegenüber sich vorstellen,

informiert sich, was weiß er/ sie über die Krankheit, welche Ressourcen stehen zur Verfügung, welches ist der Kontext, die familiäre Situation. „Ich bin immer wieder beeindruckt, welche Kraft Menschen in dieser Extremsituation an den Tag legen und bin dankbar, weil ich so viel lernen und mitnehmen kann.“

Sie liebt ihre Arbeit, findet es schön, Menschen zu begleiten, ihnen einen Raum zu bieten, sich auszudrücken, gemeinsam Wege und Strategien zu finden. „Allein das An- und Aussprechen von Angst schwächt sie ab und, gibt Distanz. Zu erfahren, dass alle Gefühle normal und zulässig sind, Angst, Wut, Verzweiflung, Schwäche, hilft, das Trauma, den Schock der Diagnose zu

verarbeiten und sich auf das Wie-Geht-Es-Weiter zu konzentrieren, Befangenheit abzulegen und sich zu trauen, wichtige Themen anzusprechen. „Das Warten auf die Befunde ist oft schlimmer als die Diagnose selbst“, weiß Brigitte Greif aus Erfahrung. „Sterben und Tod, das steht mit im Raum, ist ein Thema, das angesprochen werden muss.“ Brigitte Greif nennt es den „Elefanten im Zimmer“. Alle nehmen ihn wahr, aber niemand traut sich, zuzugeben, dass er/sie ihn sieht.

Ihre wichtigste Aufgabe ist vielleicht, Türen zu öffnen, damit Dinge frei werden, zwischen den Zeilen zu lesen, ohne viele Worte zu erkennen, was braucht die Person, die mir gegenüber sitzt jetzt. Die Abteilung Psychologie am Krankenhaus Meran, wo sie seit 2009 arbeitet, besteht aus fünf KollegInnen, zwei davon sind vollbeschäftigt, die anderen Parttime. In regelmäßigen Teamsitzungen werden Fälle besprochen, wird sich ausgetauscht. Viermal im Jahr gibt es Treffen mit den Kollegen aus den anderen

Krankenhäusern in Südtirol, nicht zuletzt auch zur gegenseitigen Supervision. „Wir sind sehr gut vernetzt,“ betont Brigitte Greif.

Auch die Angehörigen sind Teil ihres Arbeitsauftrages und Beratungsanlässe, besonders bei jungen PatientInnen mit Kindern. Eltern von kleinen Kindern fühlen sich oft hilflos, obwohl sich im Gespräch ergibt, dass sie meist schon selbst eine gute Strategie gefunden haben. „Kinder darf man nicht überbeschützen, sie haben so feine Antennen, dass sie ohnehin mitbekommen, dass etwas nicht stimmt und reagieren mit Unsicherheit und Schuldgefühlen, wenn sie außen vor gelassen werden. Wir Psychologen können Ratschläge geben, wie man bestimmte Informationen kindgerecht weitergibt.“ Jugendliche hingegen kommen auch alleine zum Beratungsgespräch. „Sie haben oft Fragen, die sie vielleicht ohne Eltern besprechen möchten.“ Das Schlimmste ist das Nicht-Sprechen, betont Brigitte Greif. „Dann leidet nämlich jeder alleine für sich.“

Krebs ist heute längst kein Todesurteil mehr, aber es gibt trotzdem Diagnosen, die nur eine begrenzte Zeit lassen. Wie geht man als Psychologe damit um? „Vor allem darf man keine falsche Scheu haben, muss die Dinge beim Namen nennen. Wenn man ehrlich und offen ist, kommt man schneller zu den wichtigen Themen.“ Welche Dinge möchte ich noch regeln, was möchte ich von mir noch mitteilen. Fragen, wie „Wie wird das Sterben sein?“ „Es sind immer sehr berührende, sehr menschliche Gespräche.“

Brigitte Greif hat nach der Kaufmännischen Oberschule zunächst ein Semester Wirtschaft studiert, dann aber sehr schnell gemerkt, dass ihre Interessen ganz woanders lagen: Was macht den Menschen aus? Was sind seine Beweggründe, was motiviert sein Handeln? Nach dem Studium der Psychologie, hat sie auch die Ausbildung zur Psychotherapeutin gemacht. Sie arbeitet gerne interdisziplinär und im Team, ist dankbar für die zutiefst menschlichen Aspekte ihrer Arbeit. ●

BLICKFANG



Brückendekoration in der französischen Stadt Alès, anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober

Foto: Nicole Dominique Steiner

Was tut mir gut?

Bezirk Unterpustertal:

17. Gesundheitsseminar mit Christine Centurioni und Anton Huber



Foto: Johanna Steger/Mahlknecht

Das Heilsame in unseren Beziehungen. Die Beziehung zu uns selbst, zum Partner, zur Familie, zu Freunden, am Arbeitsplatz und zu den Menschen, zu denen wir krankheitsbedingt eine Beziehung aufbauen, Ärzte, Pflege, Therapeuten. Die Frage, wie viel Empathie braucht es? Zum 17. Mal hat Ende Oktober das traditionelle Gesundheitsseminar des Bezirks Unterpustertal stattgefunden, geleitet von den Psychologen Dr. Christine Centurioni und Anton Huber. Teilnehmer waren Krebspatienten, Angehörige, Freunde, Interessierte.

Ein Wochenende, in dessen Fokus nicht die Krankheit stand, sondern die Gesundheit. Die Frage, was tut mir gut, was kann ich für meine psychische und physische Gesundheit tun. Schon das Hotel Alpenrose in Montal bei St. Lorenzen, wo das Seminar stattgefunden hat, war der erste Schritt zum „Gut-Tun“. Ein Wohlfühl-Ort.

Dr. Centurioni befasst sich seit ihrem Studium und ihrer Ausbildung zur Psychotherapeutin mit dem Thema Krebserkrankung, der Überwindung des Krankheitstraumas sowie auch mit der psychologischen Unterstützung von Ärzten und Pflege. Dr. Anton Huber ist Onko-Psychologe am Krankenhaus Bruneck. Das Gesundheitsseminar folgt keinem strikten

Schema, sondern orientiert sich vor allem an den Bedürfnissen der Teilnehmer. „Wir beginnen sanft, ohne Stress. In der Vorstellungsrunde lernen wir uns kennen, legen die Gruppenregeln fest, das „Oberthema“ wird erklärt, vor allem aber versuchen wir zu erfassen, was es in diesem besonderen Augenblick braucht, was ansteht.“ Krankheit, so die Psychologin, ist eine ganz große Herausforderung in unserem Leben, sie macht Angst, macht etwas mit uns, hat Macht über uns, aber sie eröffnet auch neue Perspektiven.

Die Teilnehmer hatten drei Tage Zeit, sich mit sich selbst und dem, was ihnen gut tut, zu befassen. Unterstützt wurden die beiden Gruppenleiter dabei auch von

Dr. Roman Patuzzi, der die Teilnehmer in Tai Chi und Xi Gong einführte und der nicht nur Kampfkunstmeister, sondern auch Psychologe und professioneller Coach ist; von der Psychologin Dr. Verena Pescolderung und von Edith Huber, Kneipp-Gesundheitstrainerin und Physiotherapeutin.

Im Zentrum des Interesses standen neben den Beziehungen und wie sich diese auch auf unser (Wohl)Befinden auswirken, gesundheitsfördernde Maßnahmen wie die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, ein effizientes Angstmanagement, der konstruktive Umgang mit Stress, die heilsame Auswirkung von Entspannung, alles, was helfen kann den Lebensstil positiv zu verändern. ●

Das Leben zulassen und blinde Flecke öffnen!

Johanna Steger Mahlkecht

Johanna Mahlkecht war eine der elf TeilnehmerInnen am Gesundheitsseminar in St. Lorenzen. Eine „Wiederholungstäterin“, es war das dritte Mal. „Ich habe auch diese Mal wieder sehr viel mitnehmen können, für die Seele und für den Körper, vieles, aus dem ich später schöpfen kann. Diese Tage sind so nachhaltig, für den Geist wie für den Körper und auch im Hotel Waldrose haben sie uns so verwöhnt.“

Johanna Mahlkecht hat ihre Tumorerkrankung vor vier Jahren gut hinter sich gebracht, letztes Jahr ist ihre erst 40jährige Tochter Barbara, Mutter von drei kleinen Kindern, Luis (11), Maria (8) und Anna (6) an einem seltenen Dünndarmkrebs verstorben. Verbittert ist Johanna Mahlkecht nicht, im Gegenteil, aus ihrer Stimme spricht Ruhe, man hört Positives darin. Sie hat keine Scheu, Dinge offen anzusprechen. „Ich habe während des Seminars wieder neue blinde Flecke öffnen können.“ Blinde Flecke nennt sie das, was man nicht wahrhaben möchte, nicht wahrnehmen kann. „Manchmal ist das sinnvoll, um Dinge ertragen zu können, aber dann kommt der Moment, sich dafür zu öffnen. Das ist eine große Befreiung, es setzt die Kraft frei, die wir zum Unterdrücken gebraucht haben.“

Das Leben hat große Prüfungen für sie bereitgehalten, aber Johanna Mahlkecht fühlt sich doch beschenkt. Sie hat eine wunderbare Familie, einen ebensolchen Freundeskreis, fühlt sich aufgehoben und kann selbst tragen und stützen. Den Schwiegersohn Harald zum Beispiel. Zusammen mit ihrem Mann Josef Franz steht sie ihm nicht nur für die Kinder zur Seite, sie lernen jetzt auch Weinhege, um ihm bei seinem Weingut zu helfen.

Was Empathie ist, weiß Johanna Mahlkecht aus vielen Jahren Erfahrung. Vierzig Jahre hat die gelernte Krankenschwester bei ihrem Mann, dem Komplementärmediziner Dr. Mahlkecht, in der Praxis in Kiens mitgearbeitet. Es ist ihr wichtig, anderen Menschen zu vermitteln, wie man große Herausforderungen ertragen kann, ohne daran zu zerbrechen. Geholfen hat ihr dabei auch ihre Spiritualität, ein gewisses Grundvertrauen in „das große Ganze“: „Wenn



Foto: Johanna Steger Mahlkecht

mir diese Probe auferlegt ist, sage ich mir, dann wird mir auch die Kraft gegeben, es zu überstehen.“ Sie steht dem Leben positiv gegenüber und ist dankbar. Aus diesem Grund hat sie sich auch bei der Krebshilfe engagiert, die 67jährige ist im Vorstand des Bezirks Unterpustertal.

Auch Johanna Mahlkecht erlebt Tage, in denen die Trauer überwiegt. Aber sie lässt es zu, lebt diese Augenblicke ebenso wie

sie auch jene der Freude, der Leichtigkeit zulässt. „Auch mit den Kindern weinen wir manchmal und das ist tröstlich, weil wir es gemeinsam tun. Aber dann lachen wir wieder, sind fröhlich!“

Kraft findet sie auch in der Natur, in der Musik, der Begegnung mit den Freunden und beim Malen im Malkurs der Krebshilfe. Sie kocht für ihr Leben gerne, lädt ein. Das Leben zulassen, in all seinen Facetten. ●

Auf die Motivation kommt es an

Klausurtagung der Bezirksvorstände der SKH mit Luise Vieider



Foto: Nicole Dominique Steiner

„Nimm ´s bitte nicht persönlich!“ Wie oft haben wir das schon gehört und selbst auch gesagt, wenn es darum ging, komplizierte Dinge, Kritik, Urteile, schlechte Nachrichten zu vermitteln. Ein Versuch, sich die Hände in Unschuld zu waschen. Wie falsch das ist, lernten die Mitglieder der Bezirks-Vorstände der Südtiroler Krebshilfe, die an der Klausurtagung zum Thema Motivation am Samstag, 9. November in Bozen teilgenommen haben. Die Leiterin der Tagung, Luise Vieider rief dazu auf: Ihr müsst die Dinge persönlich nehmen und ihr müsst die Dinge beim Namen nennen, wenn ihr euer Gegenüber überzeugen, motivieren und mit ihm zielführend zusammenarbeiten wollt.

Die Südtiroler Krebshilfe ist eine Organisation, die vor allem auf Freiwilligenarbeit beruht. Jeder der sieben Bezirke wird von einem Vorstand geleitet, dem ein/e Vorsitzende vorsteht. Engagement alleine reicht nicht, wenn es darum geht, Veranstaltungen zu organisieren, Spenden und Kurse zu organisieren oder Mitarbeiter zu leiten und zu motivieren. Gerade die Motivation ist – und das nicht nur in der Freiwilligenarbeit – ein besonders wichtiger

Faktor. In regelmäßigen Abständen lädt die SKH alle Mitglieder der Bezirksvorstände zu einer Klausurtagung ein. Einerseits, um sich kennenzulernen, sich auszutauschen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, aber auch, um bestimmte Themen mithilfe eines Coaches zu vertiefen, die dabei helfen, die Arbeit im Bezirk, den Umgang mit Mitarbeitern und Patienten, besser zu bewältigen. In diesem Jahr führte Luise Vieider, Partnerin des internationalen Trainer-

und Beraternetzwerks Keytrain durch den Vormittag des 9. Novembers. Das Thema: Motivation. Anregungen zum Thema Engagement, Motivation schaffen und ermöglichen, mitgestalten lassen, Verantwortung zulassen, den anderen ebenso fördern wie auch von ihm fordern. Ein interessanter Vormittag, der wie im Flug vergangen ist und jedem einzelnen viele Anregungen mit auf den Weg gegeben hat. ●

Begegnung und Information

Abendveranstaltung der SKH Bozen Salten Schlern in Völs



Am Schluss musste noch eine zusätzliche Stuhldreie aufgestellt werden! Mit einem solchen Zuspruch hatte die Krebshilfe Bozen nicht gerechnet. Der Saal im Völser Gemeindehaus war gut gefüllt. Ein Info-Abend in Völs, um zum einen die verschiedenen Aktivitäten und Dienstleistungen der Krebshilfe im Bezirk Bozen Salten Schlern vorzustellen und gleichzeitig Gelegenheit, das Thema Vorsorge mit zwei kompetenten Experten zu vertiefen, der Primarin der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe in Brixen, Dr. Sonia Prader und dem auf endoskopische, Robot- und Pankreas-Chirurgie spezialisierten Chirurgen, Dr. Michele Ciola.

Der Bezirk Bozen der Südtiroler Krebshilfe ist mehr als andere Bezirke von einem großen Unterschied zwischen Stadt und Land geprägt. Sarntal, Ritten, Jenesien, das Schlerngebiet und die Landeshauptstadt Bozen. Die Vorsitzende Claudia Bertagnolli und ihre Stellvertreterin Brigitta Thaler möchten mehr Nähe zu den ländlichen Bereichen schaffen. Der Info-Abend in Völs am vergangenen 31. August war der Auftakt zu einer losen Folge von Info-Veranstaltungen. Eine Gelegenheit, sich kennenzulernen. Eine Gelegenheit, die Arbeit der Krebshilfe vorzustellen und das vielseitige Kursprogramm für die Betroffenen vor-

zustellen, eine Gelegenheit auch, um in ungezwungener Atmosphäre ins Gespräch miteinander zu kommen. Und nicht zuletzt eine Gelegenheit, um wichtige Informationen aus erster Hand zu bekommen, um Fragen zu stellen.

Zunächst gaben Claudia Bertagnolli und Brigitta Thaler einen Überblick über die wichtigen Hilfestellungen der Krebshilfe für die PatientInnen. Angefangen von den Erstbesuchen im Krankenhaus, der zur Verfügungstellung von Prothesen-Bhs, die unmittelbaren finanziellen Hilfen, wenn die Krebserkrankung einen finanziellen Not-

stand bedingt, psychologische Hilfe, die Lymphdrainage, Fahrdienste, Beratung über mögliche soziale Hilfen und eine ganze Reihe von Kursen, angefangen von Wassergymnastik bis hin zu Musiktherapie, Tai Chi, Selbsthilfegruppen, (Online-)Schreibwerkstatt, Malkurs, Gruppentanz und viele andere mehr.

Einige der Kursleiter waren mitgekommen, um dem Publikum ihren Kurs persönlich vorzustellen. Im Anschluss stellten zunächst Dr. Ciola und dann Primarin Dr. Sonia Prader die wichtigsten Säulen der Krebsvorsorge und die entsprechenden

Screening-Programme vor. Die Teilnehmer des Infoabends nutzten die Gelegenheit, Informationen aus erster Hand zu bekommen.

Ist die Teilnahme an Screening-Programmen mit Kosten verbunden? Nein. Wie oft sollten bestimmte Screening-Untersuchungen vorgenommen werden und ab welchem Alter? Ist mit dem Screening (im Fall von Brustkrebs) nicht eine zu hohe und damit schädliche Strahlenbelastung verbunden? Was passiert, wenn man aus der Screening-Altersgruppe heraus ist und weiterhin Vorsorgeuntersuchungen vornehmen lassen will? Wird die Mammographie dann nicht mehr bezahlt? Die Antwort: Der Gesundheitsdienst kommt im Rahmen der Ticketregelung weiterhin für diese Kosten auf, nur muss man sich selbst um seine Termine kümmern.

Ein großes Anliegen der beiden Ärzte, die im Anschluss an ihr Referat geduldig und ausführlich die zahlreichen Fragen des interessierten Publikums beantworteten, war die Betonung der Selbstverantwortung. Gesundheit geht vor allen Dingen einen selbst an und sollte nicht passiv gelebt und delegiert werden. Die Botschaft: Ich kann selbst viel tun für meine Gesundheit. Durch einen verantwortlichen und gesunden Lebensstil. Nicht rauchen (Rauchen verursacht nicht nur Lungenkrebs, sondern auch zahlreiche andere Krebserkrankungen und schadet nicht nur mir selbst, sondern auch den anderen, die passiv mitrauchen), wenig Alkohol (nach Primarin Prader gar keiner), ausreichend Bewegung, die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und seinen Körper gut kennen, um auch kleinste Veränderungen wahrzunehmen. Das alles

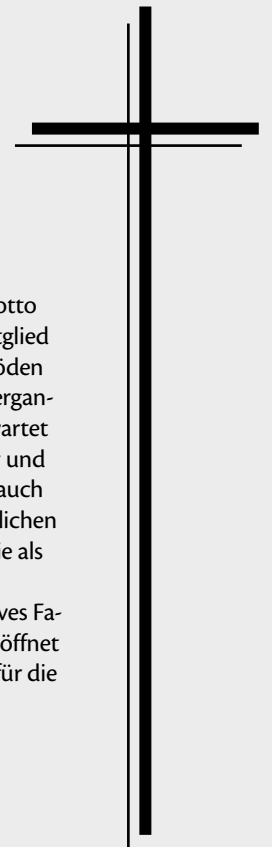
ohne Angstmake und Panik. Krebserkrankungen, die früh erkannt werden, haben eine gute Heilungschance. Krebs ist heute keine tödliche Krankheit mehr, sondern ein chronisches Leiden, von dem man unter guten Voraussetzungen auch genesen kann.

Im Anschluss lud der Bezirk Bozen alle Anwesenden zu einem kleinen Umtrunk ein, auch dies ein Moment des ungezwungenen Miteinanders und Ins-Gesprächkommens und den Ärzten bzw. Claudia Bertagnolli und Brigitta Thaler auch persönliche Fragen zu stellen. ●



In memoriam **Bruna Prenner Rifesser**

„Nicht so schlimm, das wird schon!“ Das war das Lebensmotto von Bruna Prenner Rifesser, seit sechs Jahren Vorstandsmitglied des Bezirks Eisacktal, Vertreterin der Selbsthilfegruppe Gröden und erste Referentin der Krebshilfe in Gröden. Sie ist im vergangenen August im Alter von 77 Jahren plötzlich und unerwartet verstorben und hinterlässt ihren Mann Friedl, vier Töchter und acht Enkelkinder. In Gröden war sie allbekannt, vor allem auch durch ihre große Hilfsbereitschaft und ihren unerschütterlichen Optimismus. Für den Vorstand des Bezirks Eisacktal war sie als erste Referentin von Gröden eine große Bereicherung. „Sie fehlt uns sehr“, unterstreicht die Bezirksvorsitzende Nives Fabbian. „Ihre offene und fröhliche Art hat ihr viele Türen geöffnet und sie hat sich von Anfang an mit sehr viel Engagement für die Sache der Krebshilfe eingesetzt.“



Die Zukunft ist jetzt!

6. Brunecker Krebsgespräche am 3. Februar 2024 im Ufo Bruneck – Info, Erleben, Emotionen



Foto: Gerald Eder

Sie hatten die zündende Idee der Brunecker Krebsgespräche: Dr. Christoph Leitner, Verena Duregger und Andreas Leiter.

Die Brunecker Krebsgespräche sind zurück und bieten im Ufo, Jugend- und Kulturzentrum Bruneck, wieder eine geballte Ladung an Information und Emotion. Roter Faden der Veranstaltung: Die Zukunft des Gesundheitswesens. Bei der 6. Ausgabe wollen die Organisatoren, der Primar der Abteilung für Innere Medizin und Onkologie in Bruneck, Dr. Christoph Leitner, Rechtsanwalt Andreas Leiter und die Journalistin Verena Duregger beleuchten, wie sich Diagnose, Therapie und Versorgung entwickeln.

Unter anderem werden Hausärztin und Sögam-Präsidentin Dr. Doris Gatterer, Ulrich Seitz, Präsident der Alzheimervereinigung Südtirol, Dr. Günther Sitzmann, Primar der Abteilung Chirurgie am Krankenhaus Bruneck und Präsident der Primargewerkschaft ANPO sowie der Ethik-Experte Martin M. Lintner OSM, Professor für Spirituelle- und Moralthologie darüber diskutieren, was PatientInnen brauchen und wie diese Bedürfnisse in Südtirol auch wirklich umgesetzt werden können.

Dr. Andreas Seeber, leitender Oberarzt in der Abteilung Hämatologie und Onkologie an der Uniklinik Innsbruck wird über den

neuesten Stand der onkologischen Behandlung informieren und der Frage nachgehen, inwieweit sich künstliche Intelligenz auf Diagnose und Therapie auswirkt.

Aber die Krebsgespräche haben eine weitere, wichtige Ebene. Neben den Experten kommen jene zu Wort, die unmittelbar von einer Krebsdiagnose betroffen sind: PatientInnen und zum ersten Mal auch ein Angehöriger werden von ihren Erfahrungen berichten. Vorgestellt wird auch eine Möglichkeit, wie eine Krebserkrankung mit all ihren Konsequenzen emotional ver- und aufgearbeitet werden kann. Mitglieder der von der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck or-

ganisierten therapeutischen Schreibwerkstatt, „Verrückte Zellen“ werden aus ihren Texten lesen. Emotion pur!

„Wir freuen uns auf interessante Inputs, einen guten Austausch und die Möglichkeit, in diesem Rahmen die Auswirkungen einer schweren Erkrankung und Möglichkeiten, damit fertig zu werden zu beleuchten und dabei auch in die Zukunft zu schauen“, so das engagierte Organisationsteam der Veranstaltung. ●

Um Anmeldung wird gebeten:
krebbsgespraeche@gmail.com

Wissen ist besser als Angst

Die 16. Brustkrebs-Akademie Diplompatientin von mamazone



Diplompatientin 2023: Prof. Christian Marth, Dr.a Sonia Prader, Erika Laner, Martina Ladurner, Dr. Giuseppe Deledda, Roberta Lo Cascio

Am Samstag, den 14. Oktober, fand an der Eurac in Bozen zum 16. Mal die Wissensoffensive „Diplompatientin“ statt. Mit dieser Initiative unterstützt "mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs" Patientinnen darin, von einer behandelten zur handelnden Patientin zu werden.

Bei der Brustkrebs-Akademie wurden wie gewohnt die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, neue Behandlungsmöglichkeiten sowie die aktuellsten Entwicklungen und Ergebnisse in Diagnostik und Therapie des Mammakarzinoms in einer patientinnengerechten Sprache vorgestellt. Es referierten u.a. Dr. Herbert Heidegger (Primar Gynäkologie KH Meran), Prof. Christian Marth (Vorstand Frauenklinik

Innsbruck), Roberta Lo Cascio (Referentin Provinz Bozen des Vereins aBRCAdaBRA), Prof. Alberto Zambelli (Leiter Brustonkologie Humanitas IRCCS Mailand), Dr. Pietro Panizza (Primar Radiologie für Brustgesundheit am IRCCS Ospedale San Raffaele Mailand), Dr. Giuseppe Deledda (Direktor Abteilung Klinische Psychologie am IRCCS Ospedale Sacro Cuore, Negrar und Koordinator Psychoonkologische Gesellschaft

Venetien - Trentino-Südtirol). Durch die Tagung führte Dr.a Sonia Prader (Primarin Gynäkologie KH Brixen/Sterzing).

Der Zuspruch des Publikums, nicht nur Betroffene, sondern auch Frauen, die sich zum Thema Brustkrebs informieren wollen, war wie gewohnt sehr positiv, viele nutzten auch die Möglichkeit, der Veranstaltung on-line zu folgen. ●

Die Chance digital

Hier finden Sie die Chance auch in digitaler Version. Einfach QR-Code scannen und online lesen.



Stillstand nie

Die vielen Leben der Regina Bogner



Fotos: Ohmar Sebrauer

In einem zweiten Leben wäre sie am liebsten Edelsteinlieferantin. Nur, dass es ein zweites Leben wohl nicht geben wird. Allerdings hat Regina Bogner schon in einem Leben mehrere Leben durchlebt. Jetzt, wo sie eigentlich beschlossen hat, in Pension zu gehen, möchte sie sich ganz ihrer Leidenschaft, dem Schmuckmachen widmen.

Krankenschwester in Innsbruck und nach ihrer Heirat an der Marienlinik in Bozen. Mutter von zwei Söhnen. Assistentin in der Augenarztpraxis ihres Mannes. Mit 44 das erste Mal an Krebs erkrankt und dennoch oder gerade deshalb einen neuen Lebensweg eingeschlagen, weil sie anderen das geben wollte, was sie selbst in der Situation der Krankheit vermisst hat, ein Studium in Pädagogik, das sie 2000 im Alter von 50 abgeschlossen hat. Eine zweite Krebserkrankung. Ab 2001 eine Ausbildung zur Supervisorin. Eine weitere zweijährige Ausbildung in Psycho-Onkologie und vor fünf Jahren noch eine zusätzliche Palliativausbildung. Eines steht fest: Regina Bogner hält nichts von Stillstand, sie braucht Ziele

und sie erreicht sie auch. In der Südtiroler Krebshilfe ist sie bekannt als Leiterin von Selbsthilfegruppen, als Supervisorin.

Vor einigen Jahren hat sie in der Chance von den Schnupperkursen im Manu gelesen und gedacht: „Das ist es!“ Schmuck war schon immer eine Leidenschaft von ihr. Schon beim ersten Treffen hat sie gemerkt, dass sie – wieder einmal – irgendwo angekommen war. Eine nette Gruppe, handwerklich und kreativ arbeiten und den Kopf damit freibekommen, etwas schöpfen, die Freude am Material, am Schaffen, am Gelingen. Eine erste Ausstellung in Schloss Maretsch und im vergangenen August eine zweite erfolgreiche Ausstellung in der

Kleinen Galerie in Bozen. Die Freude an der Freude der anderen mit ihren Schmuckstücken. Ringe, Ketten, Anhänger, Ohrringe.

„Schmuck ist etwas sehr Persönliches“, sagt Regina Bogner. „Zu sehen, wie jemand ganz spontan auf ein ganz bestimmtes Schmuckstück reagiert, ist immer wieder etwas ganz Besonderes.“ Mit dem Abgeben ihrer Schmuckstücke hat sie deshalb auch keine Probleme. Die Freude zu entdecken, dass sie handwerklich begabt ist. Die Freude in der Gruppe im Manu. Auch wenn sie mittlerweile zuhause eigentlich alles hat, um ihren Schmuck zu machen, zieht es sie immer wieder ins Manu, zweimal die Woche. Sich austauschen, sich mit etwas

>

und mit Menschen befassen, die nichts mit ihren anderen Berufsfeldern zu tun haben.

Und, jetzt spricht die psychologisch ausgebildete Person in ihr: „Lernen, mich in Geduld zu üben. Ich bin immer sehr schnell, beim Schmuck geht das nicht immer so. Gestalten folgt einem anderen Rhythmus.“ Kreative Beschäftigung tut ihr einfach gut und sie ist überzeugt, dass kreatives Arbeiten generell gut ist für TumorpatientInnen. Mit den Händen etwas schaffen, den Geist auf etwas ganz anderes einstellen und alles um sich herum vergessen, Gemeinschaft erleben im kreativen Arbeiten und nicht über die Erkrankung, in einem ganz normalen Kontext. „Im Manu gibt es so viele Möglichkeiten: Schmuck, Filzen, Holzarbeiten, Nähen, Töpfern und und und.“

Als Supervisorin, Coach, Leiterin von Selbsthilfegruppen möchte sie nun, nach und nach, bis Ende 2024 aussteigen. Zeit mit ihrem Mann verbringen, Schmuck machen und wenn sie mehr Zeit hat, vielleicht auch noch den Nähkurs im Manu besuchen... Allerdings - eine Sache wäre da noch: Das Thema BRCA 1 und BRCA2. „Da könnte man noch einhaken“, sagt sie und an dem Leuchten in ihren Augen ist zu erkennen, dass der Ruhestand vielleicht doch noch warten muss. ●



Leidenschaft Schmuck

Vor drei Jahren ist sie an Krebs erkrankt, Elisabetta Moretto, Isa für alle Freunde. Künstlerisches Schaffen hatte schon vor der Erkrankung eine Rolle in ihrem Leben gespielt: Die Malerei. Durch die Erkrankung hat sich ihr ein weiteres Tor geöffnet: Auch sie hat im Manu in Bozen einen Schmuckkurs belegt, eine neue Welt, eine neue Möglichkeit, ihrer Kreativität Ausdruck zu geben und auch einen Bogen zu spannen, zwischen Malerei und Schmuck. Im Oktober hatte auch sie eine Ausstellung in der Kleinen Galerie in Bozen. Ringe, Ketten, Ohringe, Broschen und zum ersten Mal kleinformatige Bilder, 25 x 25. Einige in Verbindung mit Goldschmiedearbeit und Aquarell. ●



Foto: Othmar Seehauser

Ein verflixter Tag...

...aber wunderschön – Der Landesausflug am 9. September 2023 nach Lana

Der 9. September war ein verflixter Tag, in jeder Beziehung. Der Bezirk Burggrafenamt Meran, Gastgeber des diesjährigen Landesausflugs, hatte seine liebe Mühe mit der Organisation. Samstag, 9. September wird im nächsten Jahr nämlich der erste Hochzeitstag von vielen Paaren sein. Dementsprechend schwer war es, einen Cateringservice für die rund 200 Teilnehmer des Landesausflugs zu finden.

Der Bezirksvorsitzende Oskar musste alle seine Beziehungen spielen lassen aus seiner Zeit als Koch an der Hotelfachschule in Meran, nach vielen „leider schon besetzt“, wurde er aber schließlich doch fündig, die Firma Telfser aus Lana übernahm den Cateringservice im Kulturhaus Lana und Oskar Asam, von Berufs wegen entsprechend kritisch, war rundum zufrieden mit dem Menu und dem Service. Eine Pusterer Pressknödelsuppe gefolgt von einer Gemüselasagne Braten mit Gemüse sowie Apfelstrudel mit Vanillesauce. Den Kuchen für den Nachmittagskaffee hatten hingegen Frauen aus Lana vorbereitet. Das Tüpfelchen auf dem i, so Asam.

Auch für den von Pater Christof festlich gestalteten Gottesdienst, musste der Bezirk ausweichen. Vorgesehen war eigentlich eine Messe in der schönen Franziskanerkirche, in der eigens der wunderschön geschmückte Marienaltar für die Krebshilfe noch nicht abgebaut worden war. Aber auch hier mussten die Mitglieder der Krebshilfe letzten Endes einem Brautpaar den Vortritt lassen und ihren Gottesdienst in der großen Pfarrkirche von Lana abhalten. Aber wer gefürchtet hatte, dass sich die kleine Gruppe in der 800-Seelen fassenden Kirche verlieren würde, hatte sich getäuscht. „Die Kirche war am Ende gut gefüllt“, berichtet Oskar Asam. „Viele Menschen haben an unserem Gottesdienst teilgenommen, auch wenn sie nicht Mitglieder der Krebshilfe waren.“ Wunderschön die musikalische Begleitung des Gottesdienstes durch den Frauenchor Raindrops und wunderbar, so Asam, auch die musikalische Begleitung im Saal mit Klavier und Geigen, mit Claudia Giovanazza, Manuela und Sandra Pedot.

Nach dem Gottesdienst warteten auf die Teilnehmer eine Reihe von Ansprachen: Die Präsidentin und die Vizepräsidentin der Krebshilfe, Ida Schacher und Claudia

Bertagnolli, gefolgt von Lanas Bürgermeister Harald Stauder, der sich als Betroffener outete sowie dem Meraner Stadtrat für Soziales, Stefan Frötscher.

Nach dem Mittagessen hatte der Bezirksvorsitzende Oskar Asam bei wunderschönem Wetter zu einem Spaziergang durch Lana eingeladen und den Teilnehmern letzten Endes doch noch den schönen Ma-

rienaltar gezeigt. Zurück im Kulturzentrum wartete vor Kaffee und Kuchen eine heitere Überraschung auf die Mitglieder Krebshilfe: Ein Sketch, vorbereitet von einer Frauengruppe aus Lana und jede/r TeilnehmerIn bekam ein Buch von Isabella Halbeisen geschenkt. Ein rundum gelungener Tag, Anlass für viele Begegnungen und angenehme Gespräche. Gelebte Gemeinschaft der großen Familie der Südtiroler Krebshilfe. ●





Liebe Leserinnen und Leser,

Eine verkehrte Welt. Anders kann man es nicht nennen. Den Menschen in der Ukraine steht ein weiterer Kriegswinter bevor, der Hamas-Terroranschlag und der darauffolgende Krieg zwischen Israel und Palästina haben in wenigen Wochen zigtausende von Todesopfern vor allem in der Zivilgesellschaft gefordert. Männer, Frauen, alte Menschen, Kinder, Kranke. Unvorstellbarer Schrecken, der uns betroffen macht und den wir aus sicherer Entfernung mitverfolgen.

Eine Nachricht hat mich besonders aufhorchen lassen: Krebspatienten müssen ihre Behandlung unterbrechen, weil die Medikamentenlieferung nicht gewährleistet ist. Krieg ist auch das. Schrecklich. Gnadenlos. Ohne Rücksicht. Ungerecht. Frühgeborene Kinder sterben, weil es keinen Strom für den Brutkasten gibt. Dialysepatienten sterben, weil es keinen Strom für die lebensrettende Blutwäsche gibt. Operationen werden ohne Anästhesie durchgeführt. Leid über Leid, nur weil man der falschen Religion, dem falschen Volk angehört, am falschen Ort, zur falschen Zeit geboren ist.

Terror und Krieg. Krieg und Terror. Und kein Ende in Sicht.

In Südtirol leben wir in einer heilen Welt. Eine unberührte Insel. Das Glück an einem bestimmten Ort geboren zu sein und nicht an einem anderen. Glück im Unglück. Erkranken, aber die Gewissheit haben, dass man Zugang zu den besten und modernsten Therapien hat. Hoffnung auf Heilung und Unterstützung in der Notzeit der Krankheit.

In dieser Chance stellen wir neue Therapiewege vor, Menschen, die die Krankheit überwunden und für sich einen neuen Weg, einen neuen Sinn gefunden haben, zum Beispiel, indem sie kreativ tätig sind. Die AGENDA gibt Überblick über die vielseitigen Aktivitäten der Krebshilfe, Aktivitäten, die einerseits therapeutisch sind, andererseits aber auch der Seele gut tun und die Gemeinschaft fördern. Niemand wird sich selbst überlassen. Menschen können einander so viel Gutes tun. Und sind sich dessen oft nicht bewusst.

Ich möchte Ihnen allen trotz allem ein gesegnetes Weihnachtsfest wünschen und uns allen, vor allem aber den Menschen in den Kriegsgebieten, den Menschen, die sich auf die Flucht begeben und dabei ihr Leben in Gefahr bringen ein Neues Jahr wünschen, in dem es Hoffnung gibt. Und ich möchte allen, die sich für ihren Nächsten einsetzen, die nicht einfach wegschauen, die eine Hand reichen, ein gutes Wort finden, die ihren Beruf mit Verantwortung und Empathie ausüben, die sich als Freiwillige einsetzen in der Heimat oder auf einem Boot im Mittelmeer, inmitten einer kriegerischen Auseinandersetzung, in einem Notstandsgebiet oder in einem Krankenhaus, die einfach da sind, wenn es sie braucht, DANKE sagen

Nicole Dominique Steiner

Keine telefonischen Spendenanrufe



Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten.

Wir weisen darauf hin, dass diese Anrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

Die Südtiroler Krebshilfe nimmt ausschließlich freiwillige Spenden per Banküberweisung an, sie unternimmt weder Telefonaktionen noch geht sie von Tür zu Tür, um Spenden zu sammeln.

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen. Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung der Spendengelder ein. Die Südtiroler Krebshilfe ver-

fügt über das Gütesiegel „Sicher Spenden“. Dieses garantiert, dass alle Spenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden, und nicht in einen unkontrollierten Verwaltungsaufwand fließen.





Agenda Frühjahr 2024

KOMPAKT

Veranstaltungen, Kurse & Angebote
der Südtiroler Krebshilfe / zum Herausnehmen

BOZEN SALTEN SCHLERN




WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN






Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse




(wo nicht anders angegeben): über das Bezirksbüro Bozen,
Tel. 0471 28 37 19 / 340 67 34 042

-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** 32,50 € für 13 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
-  **Termin 2. Gruppe:** 25. Januar bis 2. Mai, jeden Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

HILFE ZUR SELBSTHILFE PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN






Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung bzw. danach neu gestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen Salten Schlern ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen und Psychotherapeuten. Offene Selbsthilfe-Gruppe in deutscher Sprache. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Termin:** Ab Januar monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung,

Kontakt: Regina Bogner Tel. 347 36 15 945



GRUPPENTANZ

Tanzen macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit. Die Musik und die Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen schöne Stunden zusammen und mit Anna Maria.

-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
-  **Termin:** 23. Januar bis 23. April, jeden Dienstag, 10.00–11.00 Uhr
-  **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
-  **Beitrag:** 10 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

NACHSORGETURNEN






Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

-  **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
-  **Termin 1. Gruppe:** 23. Januar bis 30. April, jeden Dienstag, 17.00–18.00 Uhr

NACHSORGETURNEN IM WASSER






Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
-  **Termin 1. Gruppe:** 24. Januar bis 24. April, jeden Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr
-  **Beitrag:** 32,50 € für 13 Einheiten
-  **Termin 2. Gruppe:** 25. Januar bis 18. April, jeden Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr
-  **Beitrag:** 27,50 € für 11 Einheiten
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

-  **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
-  **Termin:** 26. Januar bis 3. Mai, jeden Freitag, 17.00–18.00 Uhr
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen verhelfen zu einem entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper, ihn mit seinem ganzen Reichtum von Möglichkeiten immer wieder frisch zu erleben für Entspannung und Selbstheilung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause einfach fortgeführt werden. Die leichten Körperübungen werden in einer Gesamtheit erlebt, wo alles sein darf, so wie es ist.


-  **Ort:** Dreieiligengasse 1, 1. Stock, Bozen
-  **Termin:** 24. Januar bis 8. Mai, jeden Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
-  **Leitung:** Guido Moser
-  **Beitrag:** 35 € für 14 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern


REGENERIERENDE BEWEGUNG, DIE ATMUNG, KÖRPER, UND GEIST EINBEZIEHT: QI GONG


„Qi Gong“ ist eine psycho-physische Disziplin aus der chinesischen Tradition. Das chinesische Ideogramm „Qi“ bedeutet Hauch, Atmung und Lebensenergie. Das Ideogramm „Gong“ steht für Training, Arbeit und Methode. Atmungsübungen, Visualisierungstechniken, besondere Bewegungen, bestimmte Körperpositionen und Haltungen werden bewusst ausgeführt, um die

Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression, Übelkeit oder Darmprobleme können gelindert werden. Qi Gong Übungen haben keine Kontraindikationen; diese gesamtgesundheitliche Disziplin kann von jedem Menschen praktiziert werden. Jede und jeder kann von der Realität des eigenen Körpers ausgehend, praktizieren. Die Übungen fördern Achtsamkeit, bewusstes Handeln und Gelassenheit sowie sich selbst besser kennenzulernen.

 **Ort:** Dante Alighieri Schule, Sparkassenstr. 24, Bozen

 **Termin:** 25 Januar bis 2. Mai, jeden Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr


 **Leitung:** Giorgio Cappelletto


 **Beitrag:** für 12 Einheiten, ordentliche Mitglieder 45 €, fördernde Mitglieder 54 €


 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

LESECAFÉ ONLINE

Spannung. Romantik. Liebe. Abenteuer. Phantasie. Vorlesen. Zuhören. Wer erinnert sich nicht, wie schön es war, als Kind den Eltern oder Großeltern zuzuhören, wenn sie Märchen vorgelesen haben. Oder wie man selbst seinen Kindern vorgelesen hat. Lautlesen und Zuhören verleihen dem geschriebenen Wort eine neue Dimension. Es wird mit der Stimme lebendig, bildhafter. Das gemeinsame Lesen vertieft das Verständnis und im Gespräch können Eindrücke und Erinnerungen ausgetauscht werden. Vorlesen ist kein Muss, wer möchte, kann auch nur zuhören. Bozen ist für viele Mitglieder, die nicht in der Stadt leben, umständlich zu erreichen. Wem diese Reise zu weit oder zu umständlich ist, aber dennoch gerne in Gesellschaft ist, kann ins Online-Lesecafé kommen. Für die Teilnahme braucht es Internet, Smartphone, Computer oder Tablet, eine E-Mailadresse oder WhatsApp. Einfach den Einladungslink anklicken und schon öffnet sich die Tür zum Online-Lesecafé. Je nach Anmeldungen in deutscher oder italienischer Sprache. Gelesen wird, was gefällt: Romane, Erzählungen, Liebesgeschichten, Krimis...

 **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist

 **Termin:** Vierzehntägig.
Erstes Treffen Donnerstag, 26. Januar, 17.00–19.00 Uhr.
Dann nach Absprache (Wochentag und Uhrzeit)

 **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet, Smartphone

 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner

 **Beitrag:** 30 € für 6 Einheiten


Gewünschte Sprache angeben.

EINLADUNG ZUM MALEN


Aquarellmalen – Schichttechnik

Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben gehört allen: Farben umgeben uns in der Natur im Rhythmus der Jahreszeiten, bei atmosphärischen Phänomenen oder beim Glühen der Berggipfel. Die Welt der Farben ist wie ein Märchen, wie eine Magie in einem Schächtelchen: Man braucht es nur neugierig zu öffnen, und die Farben zeigen uns eine lebendige, ungeahnte Welt. Daher die Einladung, das magische Kästchen der Farben zu öffnen. Vielleicht finden wir eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn ihr flüssiger Charakter öffnet den Weg in die schimmernde Farbenwelt.

 **Ort:** Bezirkssitz Dreieiliggasse 1, 1. Stock, Bozen

 **Termine:** 29. Januar bis 29. April, jeden Montag, 9.00–11.00 Uhr


 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen


 **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten


 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

SCHREIBWERKSTATT ONLINE

Gemeinsam schreiben, jeder bei sich zuhause. Wer im Arbeitsleben steht, wenig Zeit oder Kinder zu versorgen hat, wer noch in der Therapie und erschöpft ist ... es gibt viele Gründe, nicht den (weiten) Weg zum Sitz der Krebshilfe in Bozen antreten zu wollen. Für die Teilnahme braucht es nur Internet: Smartphone, Computer oder Tablet, eine E-Mailadresse oder WhatsApp, ein Heft und den Lieblingsstift. Einfach den Einladungslink anklicken und schon öffnet sich die Tür zur Online-Schreibwerkstatt. Neben dem Schreiben ist auch online Raum für miteinander reden, sich austauschen, gemeinsam lachen und betroffen sein, vorlesen. Zwei Stunden für sich.

 **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist

 **Termin:** Vierzehntägig.
Erstes Treffen Donnerstag, 2. Februar, 17.00–19.00 Uhr.
Dann nach Absprache (Wochentag und Uhrzeit)

 **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet, Smartphone

 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner


 **Beitrag:** 30 € für 6 Einheiten


SCHREIBWERKSTATT IN PRÄSENZ

Schreiben ist wie Denken, nur dass es Spuren hinterlässt. Jeder kann es! Kreative Schreibübungen wecken Erinnerungen, helfen Erlebtes zu verarbeiten, sich seiner selbst bewusst zu werden, neue Seiten an sich zu entdecken. Sich gehen lassen, und den Stift ganz spontan über die Seiten tanzen lassen. Miteinander reden, sich austauschen, gemeinsam lachen und betroffen sein. Zwei Stunden für sich. Das Schreiben kommt von allein und heilt die Seele auf.

 **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Dreieiliggasse 1

 **Termin:** Montags in losen Abständen, 17.30–19.30 Uhr, von Mal zu Mal festzulegen. Erstes Treffen 22.01.24

 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner

 **Beitrag:** 25 € für 5 Treffen

TAG DES KRANKEN 10. FEBRUAR 2024




Zum Tag des Kranken laden wir alle Mitglieder, Familienangehörigen und Begleitpersonen ein. Ort und Zeitpunkt für die Messe werden später bekannt gegeben. Auskunft im Bezirksbüro.

 **Termin:** 10. Februar

STURZ AUS DER NORMALITÄT, WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

„Wie geht es weiter?“ Eine Frage, mit der Betroffene konfrontiert sind. Die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was ist im Moment wesentlich für mich? Wie kann ich meine Erkrankung verarbei-

ten? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern? Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen? Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus? Zur gemeinsamen Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.






-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Termin:** Wir treffen uns das erste Mal am 14. Februar von 09.00–11.00 Uhr. Die weiteren Termine der 10 Treffen machen wir vor Ort aus
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin

Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich an all jene, die die akute medizinische Behandlung entweder gerade abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

Kontakt: Tel. 347 36 15 945



NEU! MUSIKTHERAPIE ROBERTO GHIOZZI

Bei unseren Treffen werden wir die Modalitäten der Musiktherapie anwenden, indem wir Musik hören, die vom Musiktherapeuten produziert wurde, und/oder aufgenommene Musik. Wir werden uns auf "musikalische Reisen" begeben können, um unsere Kreativität und Belastbarkeit zu entwickeln, indem wir mit positiven Emotionen in Kontakt treten und unsere Ressourcen nutzen. Eine weitere Modalität, die neben vielen anderen möglich ist, ist der Klangdialog und der Einsatz von Perkussion, um möglicherweise Spannungen zu lösen und uns mit positiver Energie aufzuladen. Das erreichbare Ziel wird "Leichtigkeit" sein. Musik und Beziehung sind die grundlegende Basis der Transformativen Humanistischen Musiktherapie.

-  **Ort:** Bezirksitz, Dreiheilengasse 1, 1. Stock, Bozen
-  **Termin:** von 22 Februar bis 21 März, jeweils Donnerstags von 15 bis 16 Uhr
-  **Leitung:** Roberto Ghiozzi
-  **Beitrag:** 12,50 € für 5 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern


LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Simultan Übersetzung in italienischer Sprache.

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 13. April, ab 14.30 Uhr






EINE ROSE FÜR DAS LEBEN 2024

Spendenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe. Wir bitten wiederum Freiwillige um ihre Mitarbeit. Bitte sich im Bezirksbüro melden.

-  **Termine:** Samstagabend 16. März, Sonntag 17. März, Palmsonntag 24. März und Ostern 31. März

WALLEFAHRT UND AUSFLUG NACH FELDTHURNS




Nach der Messe in der Laurentius Kapelle besichtigen wir das Schloss Feldthurns, die ehemalige Sommerresidenz der Fürstbischöfe von Brixen. Am Nachmittag spazieren wir durch das historische Zentrum von Klausen.

-  **Ort:** Feldthurns
-  **Termin:** 20. April
-  **Abfahrt in Bozen:** 8.30 Uhr Verdiplatz (vor dem Theater) um 8.45 Uhr Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
-  **Rückfahrt:** ca. 18.30 Uhr
-  **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder und 30 € für fördernde Mitglieder, Eintritt Schloss 6 €

Anmeldung: innerhalb 11. April

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE





Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir mehr Lebensqualität für Patienten, die unter den Nebenwirkungen der onkologischen Therapien leiden. Olga Manko, zertifizierte und spezifisch ausgebildete Kosmetikerin behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO Methode. Die Patienten haben Anrecht auf 6 Behandlungen gratis. Für Informationen wenden Sie sich an das Büro.

-  **Ort:** Obstplatz 38, Bozen
-  **Termin:** nähere Infos im Büro
-  **Leitung:** Olga Manko

DAS NEUE ICH:

KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Kosmetik ist mehr als nur Schminken. Ein Angebot für Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

-  **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen
-  **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
-  **Leitung:** Heinrich Strimmer
-  **Beitrag:** kostenlos

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Maria Teresa Zanoni und Sonja Mitrova führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Bozen und Völs am Schlern durch.

EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie die Fahrt im Bezirksbüro beantragen.

TREFFPUNKT HANDARBEIT IM MANU

MANU ist eine offene Kreativwerkstatt. Ins MANU kommen Menschen jeder Altersgruppe; unter Anleitung eines Experten können sie Nützliches, Schönes oder Künstlerisches nach den eigenen Vorstellungen, mit den eigenen Händen selber schaffen, jeder in seiner Sprache und auf seine Art. Es wird nicht nur das handwerkliche Arbeiten gefördert, sondern auch der soziale, geistige und kulturelle Aspekt kommt zum Tragen.

 **Ort:** MANU – Die offene Werkstatt, Quireinerstr. 20/c, Bozen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte: Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich ist.

Kontakt

Tel. 0471 28 37 19 / +39 340 673 40 42
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Mittwoch: 9.00–12.00 und 14.30–15.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9.00–13.00 Uhr
Freitag geschlossen

Wichtig!

Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Um die Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, ist es notwendig den Mitgliedsausweis für das laufende Jahr zu besitzen.

Wir erinnern Sie daran, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 zu erneuern.






Unsere Bankdaten

Volksbank: IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

Das Büro Bozen Salten Schlern bleibt vom 20. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024 geschlossen. Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr!

MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Wir erfahren die nonverbale Darstellung als ein wichtiges Ausdrucksmittel und erleben Akzeptanz und Offenheit. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre einem positiven Lebensgefühl Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens, begeben wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach unseren eigenen, inneren Farben.

-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
 **Termin:** 12. Januar, 26. Januar, 9. Februar, 23. Februar, 8. März, 22. März, 5. April, 26. April, 10. Mai und 24. Mai
 **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
 **Beitrag:** 25 €
 **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

Mitzubringen: 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe, 1 kleinen feinen Pinsel nach Wahl




Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

KREBSKRAK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Die Diagnose „Krebs“ ist für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der Betroffenen. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens, kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. In der Gruppe treffen menschen aufeinander, die diesen Weg bereits gegangen sind und solche, die ihn vor sich haben. Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten, um so einen persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Jeder, der die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder noch dabei ist, kann sich der Gesprächsrunde anschließen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Die Treffen finden monatlich statt; die Teilnahme ist kostenlos.

Wir wollen ... mit diesem Gruppenangebot die Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung unterstützen und helfen damit zu leben

... helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden Hoffnung vermitteln durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben
... helfen, die Lebensqualität zu verbessern Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der persönlichen Ressourcen
... Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
 **Termin:** 15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 13. Mai und 10. Juni, jeden Montag, 15.30–18.00 Uhr
 **Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin






Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30






KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Brixen

-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
-  **Termin:** 22. Januar bis 22. April, jeden Montag, 9.00–10.00 Uhr (entfällt am 12. Februar und am 01. April)
-  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
-  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 15 Personen

Sterzing

-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 15. Januar bis 15. April (entfällt am 12. Februar und am 01. April)
-  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Personen




Mitzubringen: Badesachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum stehen, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen. Daher zögern Sie nicht, Hilfen anzunehmen, um sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen, Unterstützung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

-  **Ort:** Bezirkssitz, Brennerstraße 1, Brixen
-  **Termin:** 1. Treffen am Montag 22. Januar, 16.00–18.00 Uhr, weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, Psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin






Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO) FÜR KREBSPATIENTEN/INNEN

Mit Rio Abierto freudig und leicht dem Leben begegnen! Du möchtest dich selbst wieder spüren, ganz bei dir sein, dich neu entdecken? Gerade in unserem herausfordernden Alltag verlieren wir manchmal das Gefühl für uns selbst und stehen

oft mehr neben uns, als dass wir in uns ruhen. Mit Rio Abierto (spanisch offener Fluss) tauchst du ein in dein Innerstes und entdeckst dich in deiner ganzen Fülle. Du begibst dich in Verbindung zu deinem Herzen und erweckst deine Lebendigkeit. Bewegung in der Gruppe und freier tänzerischer Ausdruck, Musik und Entspannung unterstützen dich dabei. Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung mit Musik und in Gemeinschaft.






-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 23. Jänner bis 16. April, jeden Dienstag, 17.00–18.15 Uhr; entfällt am 13. Februar (Fasching)
-  **Leitung:** Renate Seeber - Brixen, Pädagogin und Rio Abierto Trainerin seit 2022
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** 5–12 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte oder Decke






TURN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KREBSPATIENTINNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.





Brixen

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 25. Januar bis 11. April, jeden Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Sterzing

-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule "Dr. Josef Rampold", Sterzing
-  **Termin:** 8. Februar bis 2. Mai, jeden Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr, 10 Einheiten, entfällt am 15.02., 28.03. und am 25.04.2024
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** mind. 6 Personen

St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Pfarrsaal St. Ulrich
-  **Termin:** 15. Januar bis 26. Februar, jeden Montag, 14.00–15.00 Uhr
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** freiwillige Spende

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 79 67 39

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

WIR STRICKEN HAUSSCHUHE

Damit wir im Winter warme Füße haben, stricken wir gemeinsam Hausschuhe mit Filzsohle.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz, Brennerstraße 1, Brixen
- 📅 **Termin:** Samstag, 27. Januar und 3. Februar, 15.00–17.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Burger Elfriede

Mitzubringen: Nadelspiel Nr. 4, Wolle und Filzsohlen

Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

TAG DES KRANKEN

Zum traditionellen Bitt- und Dankgottesdienst am Tag des Kranken laden wir auch heuer wieder ganz herzlich die Mitglieder, Familienangehörigen und/oder Begleitpersonen ein. Anschließend bitten wir alle zu einem gemeinsamen Frühstück im Gemeinschaftsraum der Krebshilfe in der Brennerstraße 1. Wir freuen uns auf Euer Kommen.

- 📍 **Ort:** Dom von Brixen
- 📅 **Termin:** Montag, 12. Februar, 9.00 Uhr

Anmeldung: ab 8. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

- 📅 **Termin:** Ostersonntag, 31. März, ab 9.00 Uhr morgens vor den Kirchen der einzelnen Orte unseres Bezirks (außer Gröden).

Wir freuen uns über Helfer beim Verkauf der Rosen am Ostersonntag. Danke!

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in italienischer Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 13. April, ab 14.30 Uhr

FRÜHLINGSAUSFLUG ZUR WALLFAHRTSKIRCHE S. ROMEDIO IM TRENTINO

- 📅 **Termin:** Donnerstag, 16. Mai
- Programm:** 8.00 Uhr: Abfahrt Sterzing Gasthof Klammer (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke), 8.30 Uhr: Parkplatz Disco MAX Brixen, 8.45 Uhr: Klausen Busbahnhof, 10.00 Uhr: Ankunft in S. Romedio, 11.00 Uhr: Heilige Messe, 12.30 Uhr: Mittagessen beim Gasthaus "7 Larici".

Die Wallfahrtskirche S. Romedio befindet sich in der Nähe von San Zeno im Nonstal und zählt zu den wohl interessantesten Beispielen der mittelalterlichen christlichen Kunst im Trentino. Der Wallfahrtsort erhebt sich auf einem 70 m hohen Kalkfelsen und besteht aus mehreren Kirchen und Kapellen, die sich der Felsenform anpassen. Dieser zauberhafte und spirituelle Ort ist rund um die Figur des Hl. Romedius entstanden. 17.00 Uhr: Rückfahrt

- € **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 13. Mai – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Anmeldung: vom 11. März bis 13. Mai im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 oder Tel. 340 72 59 521 mit Einzahlung des Beitrages.

SOMMERAUSFLUG NACH MARTELL IN VINSCHGAU

- 📅 **Termin:** Donnerstag, 25. Juli
- Programm:** 8.00 Uhr: Abfahrt Sterzing Gasthof Klammer, (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke), 8.30 Uhr: Parkplatz Disco MAX Brixen, 8.45 Uhr: Klausen Busbahnhof, 10.00 Uhr: Ankunft Schloss Goldrain mit Besichtigung des Schlosses, 12.30 Uhr: Weiterfahrt nach Martell -Gemeinsames Mittagessen im Gasthof Waldheim, 17.00 Uhr: Heimfahrt
- € **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 24. Juli – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Anmeldung: von 6. Mai bis 22. Juli im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 oder 340 72 59 521 mit Einzahlung des Beitrages.

HILFE FÜR DIE SEELE

Begleitung und Beratung in besonderen Zeiten. Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Ängste, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach, neu gestaltet werden kann. Auch kann sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt verändern, Wertmaßstäbe und das Selbstbild wandeln sich. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen/Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater an.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 81 24 30.

NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“

„Die Ärzte wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“
(Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe)

nach Krebs). Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffenen. **An Krebs erkrankt – und wie soll es nun weitergehen?** Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir erzählen Ihnen von unseren Erlebnissen und schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt. Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte. Wir schildern unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen. Und vielleicht ist Ihnen dies eine Hilfe bei den vielen Entscheidungen, die anstehen.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 81 24 30.

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone regelmäßige Infotreffen, bei denen Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erhalten. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Anmeldung: Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 812 595

NEU! APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie.

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Wir bieten 6 kostenlose Behandlungen für Finger- und/oder Fußnägel und 6 kostenlose Behandlungen für Haut und/oder Gesicht an.

Informationen und Anmeldungen im Bezirkssbüro, Tel. 0472 81 24 30

"VE JUDON" - DER FAHRERDIENST GRÖDEN

Der Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bietet dank freiwilliger Helfer aus dem Grödnertal den Fahrrdienst für Krebspatienten/innen an. Die Betroffenen werden von den Freiwilligen der Gruppe "Ve Judon" (wir helfen) kostenlos an ihrem Wohnort abgeholt und nach erfolgter Chemo- bzw. Strahlentherapie wieder nach Hause gefahren. Anmeldungen im Bezirkssbüro Brixen.

Um diesen Dienst in Anspruch zu nehmen reicht ein Anruf im Bezirkssbüro Brixen Nr. 0472 812430

PATIENTENTRANSPORT

Der Fahrdienst Adlatus ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet worden. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem Sie die Fahrt im Bezirkssbüro beantragen.

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing, und Mühlbach durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht. Vormerkungen im Bezirkssbüro.

Vormerkungen: im Bezirkssbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirkssbüro Brixen erforderlich ist. Unsere Sekretärin Carmen Richter nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen.

Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Kontakt

Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521
eisacktal@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirkssbüros

Montag, 14.00–18.00 Uhr
Dienstag bis Freitag, 8.00–12.00 Uhr

Abmeldung: Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

Mitgliedsbeitrag 2024

Der Mitgliedsbeitrag von 10 € für das Jahr 2024 kann ab Januar eingezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirkssbüro. Herzlichen Dank!

Unsere Bankdaten

Volksbank: IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192
Raiffeisenkasse Eisacktal: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Das Büro bleibt vom 22. Dezember 2023 bis zum 6. Januar 2024 wegen Ferien geschlossen.

MERAN - BURGRAFENAMT

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:
Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse
(wo nicht anders angegeben): im Bezirksbüro unter
Tel. 0473 44 57 57, meran-burggrafenamt@krebshilfe.it
oder per WhatsApp Tel. 340 64 38 679

NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
- 📅 **Termin:** ab Montag, 15. Januar, 10 Einheiten
Kurs 1: 10.00–11.00 Uhr
Kurs 2: 11.00–12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: Schwimmsachen

GRUPPENTANZ

- 📍 **Ort:** Sitz der Südt. Krebshilfe Meran; Rennweg 27
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 16. Januar, 9.30–11.00 Uhr für 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Evi Halmschlagler Fuchs
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe bzw. Socken

NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 18. Januar, 15.00–16.30 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: Turnsachen

PREISWATTEN

- 📍 **Ort:** Raiffeisensaal Naturns
- 📅 **Termin:** Samstag, 9. März, Einlass ab 13.00 Uhr, Spielbeginn um 14.00 Uhr

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in italienischer Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 13. April, ab 14.30 Uhr
- ▶ **Abfahrt:** Meran, Prader Platz 13.30 Uhr

Anmeldung erbeten

FAHRT INS BLAUE

- 📅 **Termin:** Freitag, 17. Mai
- ▶ **Abfahrt:** Prader Platz
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

KUNST-ATELIER


„Das Verstehen der visuellen Sprache als Spiegel des inneren und relationalen Erlebens, darauf setzt die Kunsttherapie.“ – Achille de Gregorio - In der Eingewöhnungsphase im Atelier werden die TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen bildnerisch-plastischen Ausdrucksmitteln vertraut gemacht. Dabei lernen sie das Atelier als Ort der Sicherheit und des gegenseitigen Vertrauens schätzen. Mit der Zeit wird die für jeden Einzelnen und seine Bedürfnisse angepasste künstlerische Ausdrucksform gefunden und gepflegt. Im weiteren Arbeitsprozess werden innere Blockaden gelöst, der Gedanken- und Gefühlswelt Ausdruck verliehen, Potentiale werden erkannt und erlebbar. In Folge können die im schöpferischen Prozess kommunizierten Informationen besprochen und Lösungsansätze erarbeitet werden. Gearbeitet wird in den Bereichen Grafik, Malerei, Plastik und Mixed Media, wofür grafische Mittel und Malmittel, Ton, Pappmaché, Printmedien, wiederverwertbare Materialien und Naturmaterialien zum Einsatz kommen.


- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** durchgehend mit kurzer Sommerpause in Absprache mit den Teilnehmern, jeden Dienstagabend und Mittwochvormittag für je 2 Stunden
Teil 1: 16.00–18.00 Uhr
Teil 2: 9.00–11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

ENTSPANNUNGSABENDE FÜR FRAUEN

- 📍 **Ort:** Hotel Wiesenhof in St. Leonhard
- 📅 **Termin:** jeden Dienstag ab 19.30 Uhr


LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)


 **Ort:** Turnhalle der Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15

 **Termin:** jeden Donnerstag, 16.30–18.30 Uhr

 **Referentin:** Martina Theiner

 **Ort:** alte Gemeinde St. Leonhard

 **Termin:** jeden Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr

 **Referentin:** Martina Theiner

Mitzubringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen:

Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr

- Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 90 89 50
- Brustgesundheitszentrum Brixen, Tel. 0472 81 25 80
- Brustgesundheitszentrum Meran, Tel. 0473 26 41 51
- Brustgesundheitszentrum Bruneck, Tel. 0474 58 13 33

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Anna Rita Romagno, Valentina Mamma und Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht. Vormerkungen im Bezirksbüro.

KREBSHILFE PASSEIER


„Getraut enk, mir sein für enk do!“ – Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen... fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut darauf, dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit. All das bereichert die Gruppe und gibt das Gefühl nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe! Wir ermöglichen:


Finanzielle Unterstützungen, Rechtsberatung, Psychologische Beratung, Krebsnachsorgeturnen, Erholungswochen, Ausflüge und Treffen, Fahrten in entlegene Krankenhäuser, gezielte Massagen bei Lymphödemen.


Infos unter: Erika, Tel. 348 74 92 604, Isabella, Tel. 349 44 57 515

YOGA IM BEZIRKSBÜRO

Wir bieten einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

 **Termin:** ab Montag, 15. Januar ab 16.30 Uhr


 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

 **Leitung:** Franziska Braunhofer

TANZEN MACHT FREUDE

Ob zu Volksmusik eine Polka, einen Walzer oder einen „Boarischen“! Tanzen macht Freude, beflügelt, ist gut für die Konzentration, Koordination und Kondition! Spass und nette Bekanntschaften sind dabei garantiert! Also kommt vorbei!

 **Ort:** Vereinshaus von St. Martin in Passeier

 **Termin:** ab November 2023 bis April 2024, jeden Montag, 14.30–17.00 Uhr

PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrdienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie die Fahrt im Bezirksbüro beantragen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Infos und Anmeldungen

Für alle Angebote im Bezirksbüro von Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 12.00 Uhr

Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / 340 64 38 679
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

Achtung: Die Teilnahme an den Kursen und Ausflügen ist nur mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages 2024 erlaubt.

Abmeldung: Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

Die Bezahlung für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung unter:
Raiffeisenkasse Meran: IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)


Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

(wo nicht anders angegeben): im Bezirksbüro Toblach, Tel. 340 3367301 oder bei Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553


YOGA

In einem geschützten Rahmen kannst du deine Kraft wiederfinden und deinen Körper wieder besser spüren. In sanften Yogasequenzen wird besonders Rücksicht auf die individuellen Möglichkeiten jedes*r Einzelnen genommen. Das Immunsystem wird stimuliert, Beweglichkeit und Lebensqualität können sich deutlich verbessern. Das Üben in der Gruppe gibt darüber hinaus das Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit.

 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

 **Termin:** ab 9. Januar, jeden Donnerstag um 16.00 Uhr

 **Beitrag:** 25 €


 **Leitung:** Valentina Sommadossi

Mitzubringen: Yogamatte und Decke (wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt), Socken, etwas zu trinken


KREBSNACHSORGETURNEN

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

 **Termin:** ab 17. Januar, jeden Mittwoch, um 14.30 Uhr

 **Beitrag:** 25 €

 **Leitung:** Silvia Braveri

BIENENWACHSVERARBEITUNG ZU HEILMITTELN UND FÜR DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN

Herstellung von:

- Bienenwachskompressen: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs als Körperauflage kann bei Husten, Bronchitis, zur Vorbeugung von Erkältung, zur Entspannung nach einem stressigen Tag und zur Schlafförderung verwendet werden, sie sorgen für allgemeines Wohlbefinden.
- Frischhaltetücher: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs imprägniert anstelle von Klarsichtfolie, der Umwelt zuliebe.
- Bienenwachskerzen gießen/rollen: Bienenwachskerzen geben beim Abbrennen wertvolle ätherische Öle frei, die über die Nasenschleimhäute aufgenommen werden. Der Duft der Pollenöle wärmt, entspannt und harmonisiert die Raumluft.


 **Termin:** ab 7. Februar

 **Leitung:** Frida Karlegger Oberhammer

Informationen: auch bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 97 24 134

WINTERWANDERUNG ZUR KRADORFER ALM


Vom Talschluss in St. Magdalena im Gsieser Tal geht es taleinwärts am Sonnenhang entlang. Der Weg beginnt nun langsam anzusteigen. Spuren von Schneehasen und Rehen ziehen über unberührte Winterlandschaft und schon erblicken wir die Kradorfer Alm 1.704m (Einkehrmöglichkeit).

 **Termin:** Februar/März 2024, je nach Witterung

VORTRAGABEND ZUM THEMA KREBS

Dr. Christoph Leitner MBA – Primar der medizinischen Onkologie im Krankenhaus Bruneck und Dr. Sabine Summerer sprechen über wichtige Punkte rund um das Thema Entscheidungsfindung bei Tumorerkrankungen u.v.a.m. .


 **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach

 **Termin:** Februar/März 2024
(genauer Termin wird noch bekanntgegeben)

KREUZWEGANDACHT TOBLACH – AUFKIRCHEN


Gemeinsam gehen wir den Kreuzweg betend nach Aufkirchen. Bei Schlechtwetter treffen wir uns direkt in der Wallfahrtskirche von Aufkirchen.


 **Treffpunkt:** vor dem Büro in Toblach um 13.30 Uhr

 **Termin:** Donnerstag, 14. März

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024


Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in italienischer Sprache.

 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen

 **Termin:** 13. April, ab 14.30 Uhr

MAIANDACHT IN DER PFARRKIRCHE VON TOBLACH

Im Marienmonat Mai übergeben wir betend und singend unsere Anliegen der Gottesmutter Maria.

 **Termin:** wird noch mitgeteilt, um 18.00 Uhr

FRÜHLINGSFAHRT ZUR WALLFAHRTSKIRCHE HL. GEIST

Im hintersten Ahrntal, befindet sich inmitten von Wiesen und der imposanten Bergwelt ein kleines Gotteshaus. Es ist als Wallfahrtsort weithin bekannt und dem Hl. Geist gewidmet. Die Wallfahrtskirche Hl. Geist diente früher als Kapelle für die Knappen des Bergwerks Prettau sowie für die Bestattung der Reisenden, die über die Berge vom Pinzgau oder Salzburg nach Südtirol wanderten. Ein Ausflug zur Hl. Geist Kirche im Talschluss des Ahrntales lohnt sich immer. Ganz besonders im Frühling, wenn rund um die Kirche ein Meer aus Krokussen blüht.

 **Termin:** Mai 2024 (genauer Termin wird noch bekanntgegeben)

KRÄUTERWANDERUNG

Viele Mitglieder sind aufgrund unserer bereits durchgeführten Wanderungen zu Experten in der Kräuterheilkunde geworden. Wir möchten unser Wissen auffrischen und Neues erkunden.

- 📅 **Termin:** Juni 2024, je nach Wachstum und Witterung, der Termin wird mitgeteilt

21. BENEFIZLAUF – 13. BENEFIZMARSCH

Zusammen mit dem Luchsverein Toblach organisieren wir den jährlichen Benefizlauf in Toblach

- 📍 **Treffpunkt:** Schluderbach (Kreuzung Misurina)
- 📅 **Termin:** Samstag, 8. Juni

KNEIPPEN IM KURPARK VON NIEDERDORF

Im großzügig angelegten Kurpark von Niederdorf verbringen wir einen geselligen Nachmittag. Die Gesundheit pflegen und Energie tanken, die Seele baumeln lassen, den Körper bewegen und die Kraft des Wassers spüren.

- 📅 **Termin:** Ende Juni 2024
- 👤 **Leitung:** Valentina Sommadossi

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Allen ein aufrichtiges Vergelt's Gott!

- 📍 **Ort:** nach den Gottesdiensten in den Pfarreien unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** 15. August

WORKSHOP:

KOSMETIK UND HAUSMITTEL SELBST GEMACHT

Annemarie Ortner aus Niederdorf erklärt, wie man nachhaltig Reinigungsmittel und Pflegeprodukte aus einfachen Zutaten selbst herstellen kann.

- 📍 **Ort:** Sitz der Südtiroler Krebshilfe in Toblach
- 📅 **Termin:** wird bekannt gegeben
- 💰 **Beitrag:** 10 €

HONIG - RÜCKENMASSAGE UND/ODER HONIG GESICHTSMASSAGE NACH FERNÖSTLICHER METHODE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden bei der Honigmassage alte Schlackenstoffe und Gifte tief aus dem Körpergewebe herausgezogen. Die Honigmassage belebt den ganzen Organismus, sie eignet sich daher in erster Linie bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Alter oder Erkrankungen, nach Chemo- oder Strahlen-Therapien, bei Verspannungen, nervösen Störungen, Unruhezuständen, aber auch zur Linderung von Schmerzen. Sie bewirkt auch

eine Verbesserung der Durchblutung sowie die Stärkung des Immunsystems und vitalisiert den Menschen, bringt allgemeine Entspannung und neue Kraft, um den Alltag und den damit verbundenen Stress besser zu bewältigen. Informationen auch bei

Anmeldung bei: Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

UMTRUNK IM NEUEN AMBULATORIUM

Besichtigung des neuen Ambulatoriums in Toblach mit einem kleinen Umtrunk.

- 📅 **Termin:** wird noch bekanntgegeben

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Renate Trafoier führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Toblach und Welsberg durch; bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht

- 📅 **Therapiestunden:** Toblach – Dienstag und Mittwoch, 8.00–12.00 Uhr und von 13.00–17.00 Uhr
Welsberg – Dienstag, 8.00–13.00 Uhr

NEUES AMBULATORIUM

St. Johannesstr. 17, 39034 Toblach
(Eingang links vom Schuhgeschäft Gartner – direkt neben der Bushaltestelle – Parkplatz vorhanden)

Terminvereinbarung und Kontakt:

Therapeutin Rita Mairhofer: Tel. 347 52 43 818
oder direkt im Bezirksbüro: Tel. 0474 97 28 00

Vormerkungen:

Ambulatorium Toblach, Tel. 347 52 43 818
Ambulatorium Welsberg, Tel. 0474 97 28 00

PATIENTENTRANSPORT

Mitglieder welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können bei uns einen Patiententransport beantragen. Freiwillige Mitarbeiter haben sich zur Verfügung gestellt, die Transporte zu übernehmen. Informationen im Bezirksbüro oder bei Ida Schacher.

"OGNI TAPPO UN SORRISO"

Bereits seit Jahren sammeln wir Plastikverschlüsse (Tetrapak-Verpackungen, Wasser-, Saft- oder Sirupflaschen. Recycling ist nicht nur eine Verantwortung gegenüber der Umwelt und den nächsten Generationen, Recycling kann auch konkrete Hilfe leisten: Wir unterstützen weiterhin die Initiative von Rudi Krautgasser vom Club Frece Tricolori, der Plastikverschlüsse für das Krebszentrum in Aviano sammelt. Jeder, der an dieser Aktion teilnehmen möchte, kann die gesammelten Plastikstöpsel im Bezirksbüro in Toblach abgeben.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist.

Kontakt

Bezirksbüro Oberpustertal
Tel. 0474 97 28 00
Handy +39 340 336 7301
Frau Ida Schacher +39 340 52 39 553
oberpustertal@krebshilfe.it

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

Mitgliedsbeitrag 2024

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 beträgt 10 € und wird, wie jedes Jahr von unseren freiwilligen Mitarbeitern*innen eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung!

Unsere Bankdaten

Raiffeisenkasse: IT 30 B 08080 58360 000300206148
Volksbank: IT 26 K 05856 58360 015570000243

Allen unseren Mitgliedern, Freunden und Unterstützern wünschen wir von ganzem Herzen ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr!

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 08.00–12.00 Uhr

Unser Büro bleibt vom 23. Dezember 2023 bis zum 1. Januar 2024 geschlossen.

Kur- und Ferienaufenthalte 2024

Die Südtiroler Krebshilfe ermöglicht Tumorpatienten, die autonom und selbständig sind, nicht betreute Ferien. Ziel dieser Ferien ist die Erholung und das Erleben sozialer Gemeinschaft. Ein detailliertes Programm ist nicht vorgesehen, somit organisiert sich jeder Teilnehmer seinen Tagesablauf selbst und ist für sich selbst verantwortlich.

Allgemeine Anforderungen und Bedingungen für die Teilnahme

1. Teilnahme

- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche / betroffene Mitglieder der SKH, **die autonom und selbständig sind**, und somit nicht auf eine externe Betreuung angewiesen sind. Familienangehörige sowie Begleitpersonen sind weder vorgesehen noch zugelassen. **Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 muss beglichen sein.**
- Vortrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2019). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vortrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches **fachärztliches** Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio-Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb von **2 (zwei) Monaten** vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt ist Voraussetzung der Teilnahme und des Verbleibs in der Gruppe.
- Ein fristloser Abbruch des Ferienaufenthaltes ohne vorherige Besprechung mit der Vereinsleitung führt zu einem Entzug des Teilnahmerechts für zukünftige Ferienaufenthalte.
- Bei der Abfahrt des Busses müssen alle Teilnehmer eine **Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand** ausfüllen und unterzeichnen. Falscherklärungen bzw. fehlende Eigenerklärungen führen zum Teilnahmeausschluss.

2. Leistungen

1. Folgende Leistungen sind eingeschlossen:

- Unterbringung im **Zweibettzimmer**. Einzelzimmer sind nur für **Kehlkopflose** und **Stomaträger** vorgesehen. Einzelzimmer können im Falle von besonderen Beeinträchtigungen, je nach Verfügbarkeit der Struktur, zugewiesen werden. Diesbezügliche schriftliche Anträge an den Zentralvorstand der SKH begleitet von einem **Fachärztlichen Zertifikat** müssen mindestens **2 (zwei) Wochen vor** Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.
- Verpflegung
- Hin- und Rückreise im Bus

2. Folgende Leistungen sind NICHT eingeschlossen

- Unterbringung im Einzelzimmer
- Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühlschrank, Telefon, usw.)

- Parkplatz des eigenen Fahrzeugs
- Programmierte Tagesabläufe, Pflege und Betreuungsmaßnahmen jeglicher Art
- Krankenhauskosten, Arztkosten, Arzneimittel, Pflegematerial, Therapien, usw.
- Personen-/Krankentransporte jeglicher Art (Anreise, Rückreise bei Erkrankung, usw.)
- bei späterer Anreise oder früherer Abreise (infolge Erkrankung mit oder ohne ärztlicher Anordnung) organisiert der betreffende Teilnehmer zusammen mit seinen Angehörigen den Transport. Ein Ersatz des anteiligen Kostenbeitrages bzw. anfallender Fahrtkosten ist ausgeschlossen
- Haftpflicht-, Reise-, Kranken- und Unfallversicherung
- Anfallende Leistungen bei Todesfall
- Teilnahme an Kulturveranstaltungen, Besichtigungen und Ausflüge, Eintritte und persönliche Ausgaben
- Ersatz bzw. Reparaturen von persönlichen Gegenständen
- Selbstverschuldete Sachschäden und außerordentliche Abnutzungen.

3. Schadenersatzansprüche

- Schadenersatzansprüche der Teilnehmer/innen gegen die SKH und ihre Mitarbeiter können nur geltend gemacht werden, wenn seitens der Mitarbeiter/Krankenpfleger grob fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt wird.

4. Vormerkungen

- Erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408 785) **von Montag 4. bis Freitag 15. März 2024 jeweils von 08.15 bis 12 Uhr**.
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung. Am 29. März 2024 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten. Angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim **Zentralsitz melden**, um Auskunft über eine eventuelle Teilnahme zu erfahren.

5. Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **24. April 2024** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K:
- **IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden
- **Barbezahlung ist nicht möglich**
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

6. Buchung und Rücktritt

- Mit dem Überweisungsdatum wird die Anmeldung verbindlich. Ein Rücktritt kann bis zum Zustandekommen der Buchung oder danach innerhalb 2 (zwei) Wochen schriftlich erfolgen. Bei einem solchen Rücktritt werden die geleisteten Zahlungen rückerstattet. Darauf folgende Rücktritte werden bei Vorlage eines ärztlichen Attests zu 100%, andernfalls zu 50% rückerstattet.

7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

A innerhalb der 5 (fünften) EKJ = Jahre 2023, 2022, 2021, 2020, 2019

B ab dem 5 EKJ = Jahre 2018, 2017, 2016, 2015, 2014

C ab dem 10 EKJ = Jahre 2013, 2012, 2011, 2010...usw.

Beschreibung der Turnusse

1. Allgemeine Turnusse für alle ordentliche Mitglieder zugänglich

Folgende 4 Turnusse werden nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt

Was	Ort	Hotel	Zeitraum (2024)	A	B	C	Tage	Max. Teiln.
1 Meer	Alba Adriatica	Hotel Sporting	21.05. – 02.06.	250 €	375 €	713 €	12	48
2 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	28.05. – 09.06.	250 €	375 €	724 €	12	34
3 Berg	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	29.08. – 08.09.	210 €	315 €	856 €	10	20
4 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	02.09. – 14.09.	250 €	375 €	724 €	12	34

2. Nur für betroffene Mütter bzw. Väter mit Kinder

Dauer des Turnus 12 Tage. An diesem Turnus können betroffene Mütter /Väter mit Ihren Kindern (bis max. 17 Jahre) und einer Begleitperson teilnehmen. Der Kostenbeitrag der Begleitpersonen wird direkt im Hotel vereinbart und beglichen, die Vormerkungen erfolgen jedoch über die Südtiroler Krebshilfe. **Besondere Anfragen müssen mindestens 2 (zwei) Wochen vor Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.**

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum (2024)	A	B	C	Kind	Max. Teiln.
Meer	Alba Adriatica	Hotel Sporting	25.06. – 07.07.	250 €	375 €	950 €	125 €	48

3. Nur für Kehlkopferierte - Jodkuraufenthalt

Die Kosten für die Jodkur trägt der Sanitätsbetrieb, während die Kosten für den Hotelaufenthalt teils von unserer Vereinigung getragen werden. **Wir erinnern Sie daran, dass die Jodkuren gemacht werden müssen.** Zusatzkosten für Einzel- und Doppelzimmer zur Einzelnutzung gehen zu Lasten des Mitglieds und werden direkt beim Südtiroler Sprachbehinderten Verband beglichen. Für Vormerkungen und Fragen wenden Sie sich direkt an **Frau Liana 348 74 56 973.**

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum (2024)	Betrag	Tage
Meer	Rimini	Hotel Regina	02.06. – 16.06.	250 €	14

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 24. April 2024 beglichen werden (Barzahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGS AUFFORDERUNG (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

Begünstigter: Südtiroler Krebshilfe Marconistrasse 1b 39100 Bozen

Bank: Sparkasse Bozen IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000

Betrag €

Zahlungsgrund: Ferienaufenthalte 2024 Turnus-angabe

Für den Erhalt des Auftrages: Datum, Stempel und Unterschrift

Name des Teilnehmers

Adresse

Wohnort

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

(wo nicht anders angegeben): im Bezirksbüro Bruneck
Tel. +39 0474 551327

„DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

„Der Baum“ ist eine therapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppe zur Bewältigung der spezifischen Lebenssituation bei Männern nach einer Erkrankung an Prostatakrebs.

Ort: Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum

Termin: ab 2. Januar, jeden 1. Dienstag
im Monat, 17.00–19.00 Uhr

Leitung: Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

Anmeldung bei: Dr. Hartmann Aichner, Tel. 348 35 58 655
oder Dr. Anton Huber, Tel. 0474 58 18 05 oder im Bezirksbüro,
Tel. 0474 55 13 27

KREATIVES SCHREIBEN

Der Kurs bietet verschiedene Methoden an, sich schreibend näher zu kommen. Einerseits, indem jeder die eigene Kreativität entdecken kann, andererseits, indem Episoden aus dem eigenen Leben unter psychologischer Betreuung aufgearbeitet werden.

Ort: Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69

Termin: 1. Treffen, Freitag, 12. Januar,
weitere 5 Treffen, 8.30–11.30 Uhr

Leitung: Michaela Falkensteiner (Methodik)
und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)

Beitrag: 30 € für die erste Jahreshälfte

Anmeldung: Bezirksbüro oder im Krankenhaus Bruneck
unter Tel. 0474 58 18 05 (Dr. Huber) oder Tel. 0474 58 62 20
(psychologischer Dienst)

MEIN ZWEITES LEBEN

Die Gesprächsgruppe stellt einen geschützten Rahmen dar, um die Erkrankung zu bewältigen. Wichtige Schwerpunkte sind: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Lebensqualität, Wissensvermittlung durch Kurzreferate, Übungen und Rollenspiele.

Ort: Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37

Termin: ab Montag 15. Januar alle drei Wochen,
jeden Montag, 14.30–17.00 Uhr

Leitung: Dr. Anton Huber, Psychoonkologe

Beitrag: 25 € Jahresbeitrag

Anmeldung: im Bezirksbüro oder im Krankenhaus Bruneck
unter Tel. 0474 58 18 05 (Dr. Huber) oder Tel. 0474 58 62 20
(psychologischer Dienst)

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Reischach

Ort: Hallenbad Cron4

Termin 1: ab 15. Januar, jeden Montag,
09.00–10.00 Uhr, 12 Treffen

Termin 2: ab 18. Januar, jeden Donnerstag,
14.00–15.00 Uhr, 12 Treffen

Leitung: SSV Bruneck

Beitrag: 30 € + Eintritt

ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

Den TeilnehmerInnen wird ein aktives Programm in Stufen angeboten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, Atem und der eigenen Energie zu erlernen.

Ort: Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)

Termin: ab 16. Januar, jeden Dienstag,
09.30–10.45 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.

Beitrag: 35 €

Mitzubringen: Yogamatte (auch gegen eine Leihgebühr von 20 € erhältlich), Decke, evtl. Yogablöcke

MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

Wir malen – malen, um unsere Seele zu befreien – lassen uns tragen von Flügeln aus Farbe und Freiheit; einfach malen und sich fallen lassen, in unsagbare, unendliche Farbenwelten.

Ort: Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6

Termin 1: ab 16. Januar, jeden Dienstag, 13.30–16.30 Uhr,
10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich

Termin 2: ab 9. April, jeden Dienstag, 13.30–16.30 Uhr,
10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer

Beitrag: 25 € + evtl. Materialspesen

BASTELNACHMITTAGE

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im kreativen Gestalten auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen. Unter anderem nähren wir bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck

Termin: ab Mittwoch, 17. Januar, ab 14.00 Uhr;
weitere Treffen nach Vereinbarung

Leitung: Christine Terzer Unterberger

NACHSORGETURNEN

Ziel des Kurses ist den Teilnehmern ein aktives professionelles Stufenprogramm zu bieten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen sinnvollen Umgang mit der eigenen Energie zu erlernen.

- 📍 **Ort:** Sektion Yoseikan Budo & Fitness, Bruneck
- 📅 **Termin:** ab 18. Januar, jeden Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr, 10 Treffen
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💶 **Beitrag:** 25 €

TAG DES KRANKEN

Im Jahre 1993 hat Papst Johannes Paul II. den Welttag der Kranken initiiert. Wir begehen diesen Tag mit einer hl. Messe in der Kapuzinerkirche in Bruneck um 9.00 Uhr und einem anschließenden Umtrunk vor der Kirche.

- 📍 **Ort:** Kapuzinerkirche Bruneck
- 📅 **Termin:** Samstag 10. Februar, 9.00 Uhr

DRECHSELN

Sie erlernen die Techniken bezüglich der Bearbeitung von Längs- und Querholz. Programm: Bearbeitungstechniken im Längs- und Hirnholz, Herstellen von hinterdrehten Dosen mit Passungen, Kugel drechseln, Schärfen von Drechselwerkzeugen mit Nass- und Trockenschliff.

- 📍 **Ort:** Berufsbildungszentrum Bruneck
- 📅 **Termin:** wird noch bekanntgegeben
- 👤 **Leitung:** BBZ Bruneck Lorenz Taibon
- 💶 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materials pesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 4 Personen

ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie das „älteste Handwerk der Welt“. Es spricht alle Sinne an. Das Formen des Tons und Gestalten eines Objekts entschleunigt und lässt zur Ruhe kommen.

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
- 📅 **Termin:** ab 6. März, jeden Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr, 10 Einheiten
- 💶 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materials pesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 6 Personen

SCHMINKKURS FÜR ONKOLOGISCHE BETROFFENE UND NICHTBETROFFENE MITGLIEDER

Make-up hilft, das eigene Wohlbefinden zu stärken und mehr Selbstvertrauen zu finden. Der Kurs bietet typgerechte Schminktipp s, erläutert die aktuellen Produkte am Markt und gibt Produktorientierungshilfe. Die Teilnehmerinnen können für Fragen auch gerne ihre eigenen Produkte mitbringen.

- 📍 **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebs hilfe, Kapuzinerplatz 9 Bruneck
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 14. März, 9.00–12.00 Uhr oder Donnerstag, 11. April, 17.00–20.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💶 **Beitrag:** 10 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

VORTRAG: VOM NOTFALL ZUM GLÜCKSFALL

Auf der Suche nach Glücksmomenten in schwierigen Zeiten Meinhard Feichter, Autor des Buches „Gezählte Tage sind kostbare Tage“ und selbst Träger einer unheilbaren Krankheit, referiert über die schöpferischen Kräfte von Schicksalsschlägen, die sich besonders in herausfordernden Zeiten hinter aussichtslos wirkenden Erlebnissen verbergen und dem Leben eine ganz neue und sinnstiftende Richtung geben können.

- 📍 **Ort:** Grundschule Ehrenburg
- 📅 **Termin:** Freitag 15. März, 19.30 Uhr

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir Rosen gegen einen symbolischen Beitrag.

- 📍 **Ort:** vor den Kirchen unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** Ostersonntag, 31. März

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebs hilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in italienischer Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 13. April, ab 14.30 Uhr

Anmeldung: innerhalb 4. April

PREISWATTEN & TIRTLAN




Wir verbringen einen geselligen Nachmittag mit Preiswatten und anschließend lassen wir uns Tirtlan und Suppe schmecken.

- 📍 **Ort:** Gasthof Jägerheim St. Georgen
- 📅 **Termin:** Samstag, 20. April, 15.00 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 10 €

Anmeldung: innerhalb 15. April




KRÄUTERWANDERUNG

Wir halten Ausschau nach verschiedenen Heilkräutern und werden deren Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten besprechen. Die Wanderung findet in der näheren Umgebung von Lajen statt. Informationen im Bezirksbüro

-  **Ort:** Lajen (oberhalb Klausen)
-  **Termin:** Mittwoch, 8. Mai
-  **Leitung:** Reiterer Magdalena

WALLFAHRT NACH HL. GEIST IN KASERN




Wohl einer der schönsten Wallfahrtsorte des Landes befindet sich am Ahrntaler Talschluss in Kasern. Die Heilig-Geist-Kirche diente einst als Knappenkirche für die Bergwerksleute des Prettauener Kupferbergwerks, sowie als Schutz für Reisende, die über die Krimmler Tauern ins Pinzgau oder nach Salzburg wanderten. Bei der Kapelle befand sich auch ein Friedhof, auf dem vor allem verunglückte Knappen oder Reisende bestattet wurden. Nach der feierlichen Andacht stärken wir uns mit einer Marend.

-  **Treffpunkt:** Hl. Geist Kirche um 14.30 Uhr
-  **Ort:** Hl. Geist Kirche in Kasern
-  **Termin:** Freitag, 24. Mai

Anmeldung: innerhalb 16. Mai



GRILLFEIER

Nach Haidenberg, der bezaubernden Wirtsstätte am Hang des Kronplatzes über Stefansdorf, gelangen wir entweder zu Fuß oder mit dem Auto. Bei der Anmeldung (bis 5. Juni) erfahren Sie den genauen Treffpunkt und die Uhrzeit.

-  **Ort:** Haidenberg, Stefansdorf, St. Lorenzen
-  **Termin:** Mittwoch, 12. Juni, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

KNEIPPEN

Wasser ist Lebenselixier, es ist das einfachste Heilmittel der Natur. Man erfährt die belebende Wirkung des Elements am eigenen Leib – es spendet Entspannung und Energie, es beugt vor und heilt und es sorgt für jede Menge Spaß.

-  **Ort:** Kneippanlage Stefansdorf
-  **Termin:** Freitag 12. Juli um 14.30 Uhr

HILFE FÜR DIE SEELE

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Viele Betroffene haben Ängste, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit. Zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach neugestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie die Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen an. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Wer sich über die Patientenverfügung informieren möchte, kann sich im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck melden. Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit den Seniorengemeinderat von Bruneck).

SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht darum, auf sich zu achten. Je früher Sie mit dem Abtasten beginnen, desto besser. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brust besser zu „kennen“. Die Breast Care Nurses im Krankenhaus Bruneck können praktische Tipps zur Selbstuntersuchung geben.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck, Sand in Taufers und Pedraces durch.

APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden der PatientInnen in onkologischer Therapie

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Wir bieten 6 kostenlose Behandlungen für Finger- und/oder Fußnägel und 6 kostenlose Behandlungen für Haut und/oder Gesicht an.

PATIENTENTRANSPORT

Der Fahrtendienst Adlatus ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem Sie die Fahrt im Bezirksbüro beantragen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse und Veranstaltungen eine Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn im Bezirksbüro Bruneck erforderlich ist!

Diese können telefonisch zu den untenstehenden Bürozeiten oder per Mail entgegengenommen werden. Die Bezahlung der Kursgebühr ist aus organisatorischen Gründen vor Beginn zu begleichen.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

Kontakt

Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude), 39031 Bruneck
Tel. 0474 55 13 27 / 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it - www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten

Montag von 13.00–17.00 Uhr (Neue Öffnungszeiten)
Dienstag bis Donnerstag von 8.30–12.00 Uhr

Mitgliedsbeitrag 2024

Wir bitten Sie, die Mitgliedsbeiträge für das Jahr 2024 erst ab Januar zu bezahlen und im Betreff den Namen des Mitgliedes zu schreiben. Die Mitgliedskarten, die über die Bank überwiesen werden, können im Bezirksbüro abgeholt werden. Diese werden nicht automatisch verschickt.

Unsere Bankdaten

Raika Bruneck: IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

Spenden

Wir bitten Sie, bei Überweisungen von Spenden, Ihre Adresse und Steuernummer anzugeben. Geldspenden, die mittels Banküberweisung bzw. Posteinzahlung erfolgen, können mit dem Überweisungsbeleg von der Steuer abgesetzt werden. Geldspenden in Form von Bargeldzahlungen kann man steuerlich nicht absetzen.

Unser Büro bleibt vom 22.12.2023 – 07.01.2024 geschlossen. Wir sind ab 08.01.2024 wieder für Sie da.

ÜBERETSCH-UNTERLAND

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)


Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

(wo nicht anders angegeben): Einschreibungen, Infos im Bezirksbüro in Neumarkt, Tel. 349 76 62 046

EIN KAFFEE MIT DIR

Einen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, zusammen einen Kaffee oder Tee trinken, Gesellschaftsspiele oder Handarbeiten. Kommt uns besuchen, wir werden uns freuen.

 **Ort:** Centro Don Bosco, Leifers

 **Termin:** ab 9. Januar, jeden ersten Dienstag des Monats, 15.00–18.00 Uhr

Sie können bei dieser Gelegenheit die Mitgliedskarte für 2024 bezahlen.


NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

 **Ort:** Hotel Masatsch, Kaltern

 **Termin:** ab 15. Januar, jeden Montag, 16.00–17.00 Uhr

 **Leitung:** Florian Kalser

 **Beitrag:** 25 € für Mitglieder, 40 € für nicht betroffene Mitglieder, 10 Einheiten

Wichtig: Wer an den Aktivitäten in Masatsch teilnehmen will, muss Mitglied der Lebenshilfe sein.


Einschreibungen: innerhalb Freitag 22. Dezember 2023


Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. Badeschuhe


ENTSPANNUNGS- UND ATEMKURS

Besonders Krebspatienten sind starkem Stress ausgesetzt, sei es durch die Diagnose selbst, während der Therapien oder auch später im Alltagsleben. Es gibt verschiedenen Techniken, um durch bewusstes Atmen, Musik usw. die inneren Anspannungen und Ängste zu lösen, den Gedankenkreis zu unterbrechen und zur Ruhe zu kommen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch Entspannung unser Nervensystem auf "Erholungsmodus" schaltet und dadurch Körper und Psyche neue Kräfte und Energie tanken.

 **Ort:** Neumarkt, UDAE Saal, Rathausring 26

 **Termin:** ab Dienstag, 16. Januar, 16.15–17.45 Uhr, 7 Einheiten

 **Leitung:** Martina Puentes

 **Beitrag:** 25 € für ordentliche - 35 € für fördernde Mitglieder


Mitzubringen: Matte, Decke, kleiner Polster und warme, bequeme Kleidung


Einschreibungen: innerhalb Freitag 8. Januar


NACHSORGETURNEN


Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.


 **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt

 **Termin:** ab Donnerstag, 18. Januar, jeden Donnerstag 17.00–18.00 Uhr


 **Leitung:** Lorenzo Maito

 **Beitrag:** 25 € für Mitglieder, 40 € für nicht betroffene Mitglieder, 10 Einheiten

 **Ort:** Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal, Kaltern

 **Termin:** ab 10. Januar, jeden Mittwoch, 16.45–17.45 Uhr

 **Leitung:** Florian Kalser


 **Beitrag:** 30 € für Mitglieder, 45 € für nicht betroffene Mitglieder, 12 Einheiten


Einschreibungen: innerhalb Freitag 22. Dezember 2023


RIO ABIERTO

Bedeutet "offener Fluss" und ist eine faszinierende Bewegungstechnik, die in den 60iger Jahren in Südamerika entstanden ist und seither weltweit viele Menschen begeistert. Es geht um das Lockern des Körpers, das Durchlüften des Geistes und das Beflügeln der Seele. Mal ist es sanft, mal stürmisch, mal bewegend, mal erfrischend... Rio Abierto bringt die Energie ins Fließen- Vitalität und Lebensfreude erwachen. Rio Abierto kennt kein Richtig und kein Falsch. Im Zentrum stehen die Menschen mit ihrer wunderbaren Einzigartigkeit und mit ihrem ganz persönlichen Erleben.

 **Ort:** Neumarkt, U.D.A.E. Saal, Rathausring 26

 **Termin:** ab Freitag, 26. Januar, 17.00–18.00 Uhr, 8 Einheiten

 **Leitung:** Judith Wieser

 **Beitrag:** 25 € für betroffene Mitglieder, 35 € für fördernde Mitglieder


Einschreibungen: innerhalb Freitag 12. Januar


Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke sowie etwas zu trinken.

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin: langsame Bewegungen, Atmungsübungen und Konzentration helfen die Harmonie von Körper und Geist in Einklang zu bringen.

 **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt

 **Termin:** ab 5. Februar, 16.30–17.30 Uhr, 8 Einheiten

 **Leitung:** Maurizio Gottardi






Einschreibungen: innerhalb Mittwoch 31. Jänner 2023

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

PILATES

Die Pilates Methode wurde anfangs des 19. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Es handelt sich um ein Übungsprogramm, das unter Verwendung des Geistes die Kontrolle der Muskeln fördert. Die Übungen konzentrieren sich auf die Haltungsmuskeln, die

dazu beitragen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und die für die Unterstützung der Wirbelsäule unerlässlich sind. Die Methode ist auch im Bereich der posturalen Umerziehung indiziert. Pilates-Übungen schärfen das Bewusstsein für die Atmung und eine korrekte Haltung der Wirbelsäule, stärkt die Muskeln der tiefen Rumpfebene und lindert oder verhindert damit Rückenschmerzen.

-  **Ort:** Neumarkt, Lotus Pilates Studio, Rathausring 27, 2. Stock
-  **Termin:** ab Mittwoch, 7. Februar, 18.45–19.45 Uhr
-  **Leitung:** Urzula Paravento Malgorzata
-  **Beitrag:** 25 € für 8 Lektionen
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 7 Personen



Einschreibungen: innerhalb Freitag 26. Januar 2024

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken

31° TAG DES KRANKEN

Treffen der Kranken und der Familienmitglieder

Wir feiern gemeinsam die Hl. Messe und anschließend treffen wir uns zu einem gemütlichen Frühstück im Refektorium des Kapuzinerklosters.



-  **Ort:** Kapuzinerkloster, Bozner Straße 2, Neumarkt
-  **Termin:** Sonntag, 11. Februar, 9.00 Uhr

Vormerkungen für das Frühstück:

innerhalb Mittwoch 7. Februar

MAMAZONE: PROJEKT DIPLOMPATIENTIN


für Frauen, die den Mut haben, ihren Arzt solange zu fragen, bis sie auch wirklich alles verstanden haben.

-  **Ort:** Tramin, Brennerei Roner- J.v. Zallingerstraße 44, im "Caldiffsaal"
-  **Termin:** Freitag 8. März, 20.00 Uhr



Die Teilnahme ist für alle offen!

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe auf den Plätzen und vor den Kirchen

-  **Termin:** **Am Ostersonntag, 31. März** in Aldein, Eppan, Gírlan, Branzoll, Kaltern Dorf und See, Neumarkt, Laag, Leifers, Montan, Auer, Radein, Salurn, Gfrill, Tramin & Pfatten.
Am Muttertag 12. Mai in Altrei, Kurtinig a.d.W., Margreid a.d.W., Steinmannwald und Truden







LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** Samstag, 13. April, ab 14.30 Uhr

Achtung: Es werden keine Einladungsbriefe verschickt!

BEZIRKSMITGLIEDERAUSFLUG





Programm: Zuerst machen wir in Bassano del Grappa halt, wo samstags ein großer Markt stattfindet. Nach dem Mittagessen in Camisano Vicentino (Fleisch oder Fisch - bitte bei der Vormerkung angeben) fahren wir weiter nach Marostica.

-  **12.30 Uhr:** Mittagessen in Camisano Vicentino (Restaurant Ada)
-  **18.00 Uhr:** treten wir die Heimreise an
-  **Ort:** Bassano und Marostica (VI)
-  **Termin:** Samstag, 18. Mai
-  **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder - Begleitpersonen bezahlen den effektiven Beitrag von ca. 50 €
-  **Abfahrt:** 7.30 Uhr bei Tankstelle Q8 in Neumarkt

Anmeldung: innerhalb Dienstag, 14. Mai

AUSFLUG AUF DIE CISLON ALM




Wir werden gemeinsam zu Mittag essen, es gibt Hauswürste, Polenta, Käse, Krautsalat und ein Dessert.

-  **Treffpunkt:** direkt um 10.00 Uhr auf dem Dopfrplatz in Truden. Sollte jemand eine Mitfahrgelegenheit brauchen, bitte im Bezirksbüro anfragen.
-  **Ort:** Cislón Alm bei Truden
-  **Termin:** Donnerstag, 11. Juli
-  **Beitrag:** 15 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen. Auf jedem Tisch werden Wein und Wasser bereitgestellt, weitere Getränke müssen extra bezahlt werden.

Anmeldung: innerhalb Freitag, 5. Juli





KNEIPPEN AM SCHORNHOF ALDEIN

Tauchen Sie ein in die Naturheilelemente nach Sebastian Kneipp. In diesen Wohlfühlstunden am Schornhof erleben und kosten Sie alle 5 Gesundheitselemente. Dabei erhalten Sie praktische Tipps, um im Alltag Ihre Gesundheit zu unterstützen und zu stärken.

-  **Ort:** Lerch bei Aldein, Schornhof
-  **Termin:** Mittwoch, 12. Juni, 14.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen. Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht soll sich im Bezirksbüro melden

MEIN NEUES ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Das Schminkangebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

-  **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen, Tel. 0471 26 63 29
-  **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
-  **Leitung:** Heinrich Strimmer
-  **Beitrag:** kostenlos

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST


Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MamaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.


Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen,
Tel. 0471 90 89 50 von Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr

STURZ AUS DER NORMALITÄT, WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich oft Betroffene, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was ist im Moment wesentlich für mich? Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern? Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen? Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus? Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.


 **Ort:** Wangergasse 20, Bozen

 **Termin:** 1. Treffen im Monat, Dienstag, 17.00–19.00 Uhr, die Termine vereinbaren wir gemeinsam.

 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin, Dr. Monika Kiem, Psychologin
Kontakt: Dr. Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale estetica Oncologica) bieten wir mehr Lebensqualität für Patienten, die unter den Nebenwirkungen der onkologischen Therapien leiden. Olga Manko, zertifizierte und spezifisch ausgebildete Kosmetikerin behandelt Nägel und Haut nach der APEO Methode.

 **Beitrag:** 6 h gratis Behandlungen

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrerdienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu medizinischen Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie bzw. wichtige Untersuchungen durchführen zu können. Wir bitten um Ihre Mitarbeit für eine immer bessere Verwaltung des Krankentransportdienstes, insbesondere:

- das Telefon immer eingeschaltet lassen, damit der Fahrer Sie im Bedarfsfall kontaktieren kann,
- Einhaltung der Abfahrtszeit, jede Verspätung wirkt sich auf das Reiseprogramm aus,
- Mitteilung von jeder Änderung:
 - auf andere Weise nach Hause zurückgefahren,
 - im letzten Moment erhaltene Mitteilung, dass die Therapie nicht durchgeführt oder auf einen anderen Termin verschoben wird
 - vorzeitige Beendigung oder Verlängerung der Therapie.

Der Fahrer, der Sie zu den Therapien begleitet, erbringt den Dienst ehrenamtlich und unentgeltlich und dafür ist im die Krebshilfe dankbar. Wir verstehen, dass nach jeder Therapie Ihr Wunsch besteht, sofort nach Hause zurückzukehren, leider ist es durch Verzögerungen oder unerwartete Ereignisse nicht immer möglich und wir bitten um Ihr Verständnis.

MITGLIEDERKAMPAGNE 2024

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 kann ab Januar wieder bezahlt werden. Wie immer bei unseren Kontaktpersonen, oder direkt im Bezirksbüro. Sie können auch eine Bankzahlung auf die untenstehende IBAN Nr. tätigen. Bitte geben Sie Ihre Daten an und die Mitgliedskarte wird Ihnen zugeschickt werden.
Raika Salurn – Zweigstelle Neumarkt
IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vormerkungen und Infos

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6
Tel. 349 76 62 046, ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Teilnahmegebühr: Die Zahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Veranstaltungen muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

Abmeldung: Falls Sie nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Danke!

Hinweis: Falls die Gesundheitsbestimmungen den Ablauf nicht zulassen, können Kurse und Veranstaltungen auch im letzten Moment abgesagt werden.

Unsere Bankkoordinaten:

Raiffeisenkasse: IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317
Volksbank: IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004
Sparkasse: IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

Unser Büro bleibt vom 27. Dezember bis zum 1. Jänner 2024 geschlossen. Wir wünschen Ihnen allen besinnliche und gesunde Weihnachtsfeiertage!

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

(wo nicht anders angegeben): Einschreibungen und Infos im Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

RÜCKENFIT – KOMM MACH MIT

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders
- 📅 **Termin 1:** ab Montag, 8. Januar 18.15–19.15 Uhr
- 📅 **Termin 2:** Montag, 15. Januar, 17.15–18.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Devid Trenkwalder
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

BLEIB FIT – MIT SIMONE

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 11. Januar, 17.30–18.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Beitrag:** 25 €, 10 Einheiten

WASSERGYMNASTIK

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

NEU! Latsch

- 📍 **Ort:** Hallenbad Latsch
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 18. Januar, 17.30–18.30 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Waltraud Lunger
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Mals

- 📍 **Ort:** Hallenbad Mals
- 📅 **Termin:** Dienstag, 16. Januar, 14.00–15.00 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

A KARTERLE UND A RATSCHERLE IN DER BASIS

- 📅 **Termin:** Februar

VORTRAG PATIENTENVERFÜGUNG

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerheim Schlanders

- 📍 **Ort:** Bürgerheim Schlanders
- 📅 **Termin:** 09. Februar, 18.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Wallnöfer

TAG DES KRANKEN

- 📍 **Ort:** Lourdeskirche Laas, Heilige Messe, mit Heiligensegen
- 📅 **Termin:** 11. Februar, 15.00 Uhr

VORANKÜNDIGUNG VORTRAG

"WISSENSWERTES ÜBER DAS LYMPHSYSTEM"

- 📅 **Termin:** März
- 👤 **Referentin:** Therapeutin Ingeborg Nollet

EINE ROSE FÜRS LEBEN

Spendenaktion der Südtiroler Krebshilfe zugunsten unserer Kranken in allen Dörfern des Vinschgaus nach den Gottesdiensten.

- 📅 **Termin:** Ostersonntag 2024

FRÜHLINGSAUSFLUG "ORCHIDEENWELT"

- 📅 **Termin:** Mai; weitere Informationen bei der Anmeldung

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in italienischer Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 13. April, 14.30 Uhr

SOMMERAUSFLUG – IN DEN OBEREN VINSCHGAU

Besichtigung der Churburg, Fahrt ins Planailtal, Mittagessen, kurze Wanderung nach Alsack

- 📅 **Termin:** Samstag, 13. Juli

INFOSTANDL "MARMOR & MARILLEN"

- 📍 **Ort:** Laas
- 📅 **Termin:** August

ANBETUNG FÜR KRANKE

Wir laden alle zum gemeinsamen Gebet in die Kapelle des Krankenhauses von Schlanders im 5. Stock ein.

- 📅 **Termin:** jeden 2. Montag im Monat, 19.00–20.00 Uhr

MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Moment für unsere kranken Mitglieder

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele.
Malthherapie, Schreibtherapie, Musik hören, Menschen begegnen, einen Moment für sich, Fachzeitschriften lesen.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13
- 📅 **Termin:** während der Öffnungszeiten des Büros

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln, filzen, stricken, töpfeln, malen und bieten Patch-Work-Stricken an. Gegenseitiges Lernen lässt uns unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl erfahren, eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

*Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00–18.00 Uhr
Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00–18.00 Uhr
Ambulatorium Prad: Dienstag, 8.30–12.00 Uhr und
13.00–18.00 Uhr / Donnerstag, 8.00–12.00 Uhr*

SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

Einander beistehen, sich seelisch entlasten und spüren, dass Sie nicht alleine sind. Informationen im Bezirksbüro. Erfahrungen gegenseitig austauschen mit der Krankheit.

DAS NEUE ICH

Kosmetiktips für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung. Interessierte können am Kurs teilnehmen.

Anmeldung: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27, Tel. 0473 44 57 57

PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Wunibald Josef Wallnöfer bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei der Verfassung der Patientenverfügung an.

- 📅 **Termin:** Für einen Termin melden Sie sich im Bezirksbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

MALTHERAPIE

Interessierte können am Kurs des Bezirks Meran teilnehmen (s. S. 10, Kunst-Atelier).

PATIENTENTRANSPORT

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu sanitären Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie, andere Therapien, Arztvisiten u.a. durchführen zu können. Um diesen Dienst in Anspruch nehmen zu können, reicht ein Anruf im Bezirksbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Michaela Niederegger nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden.

Kontakt

Bezirksbüro Schlanders, Krankenhausstraße 13,
Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129
vinschgau@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, Dienstag, Donnerstag u. Freitag, 8.30–12.00 Uhr
Mittwoch, 8.30–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr

Unsere Bankverbindung

Raika Schlanders: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

Mitgliedsbeitrag 2024

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 beträgt 10 € und wird, wie jedes Jahr, von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt'Gott für die Unterstützung.

Unser Bezirksbüro und das Ambulatorium bleiben 23. Dezember 2023 bis einschliesslich 01. Januar 2024 geschlossen.

Festliche Weihnachtsfeiertage und eine segensreiche Zeit auch im Neuen Jahr wünschen Ihnen herzlich, liebe Mitglieder der SKH, die ehrenamtlich tätigen Vorstandsmitglieder, als auch die hauptamtlichen Mitarbeiter vom Bezirk Vinschgau.

Weihnachten,

IMMER WIEDER EIN NEUER ANFANG

Der meditative Text, der uns durch die Weihnachtszeit begleitet, stammt dieses Jahr von Annalisa Gemma Gasperi, Counselor und Ausbilderin, seit 2013 Leiterin des Zentrums für Psychosynthese in Bozen und Trient und seit 2019 Vizepräsidentin des Nationalen Instituts für Psychosynthese. Die humanistische und transpersonale Strömung der Psychosynthese, gegründet von dem Arzt, Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Roberto Assagioli (1888 - 1974), ist ein Weg zur persönlichen Entwicklung und zur Verwirklichung des eigenen Potentials, der auf einer Vision des Menschen in seiner bio-psycho-spirituellen Ganzheit beruht. Eine Arbeitsmethode, die es jedem ermöglicht, auf der Basis seiner individuellen Möglichkeiten, seine eigenen Kapazitäten zu aktivieren und ein erfülltes Leben zu führen.

UND WIEDER IST WEIHNACHTEN

Um uns herum und in unseren Häusern Dekorationen, Lichter, Düfte, die in uns Traditionen und Stimmungen wachrufen und uns längst Vergangenes wie Gegenwärtiges, das wir in unseren Herzen bewahren, neu erleben lässt.

Weihnachten... ist für mich immer wieder eine innere Reise zwischen Selbsterkenntnis und Neuem, das in uns geboren wird und aufkeimt. Eine Passage, die wir vielleicht unbewusst durchleben, der wir keine Aufmerksamkeit schenken. Ein großes Fresko, in dem Symbole mit Personen, Ereignisse mit Herzensqualitäten verwoben sind.

In der Krippe, die ich jedes Jahr zuhause aufstelle, bekommt eine Figur einen ganz besonderen Platz: der schlafende Hirte. Er ist ein Nomade, geübt

im Loslassen, im Weiterziehen. Er ist bescheiden; er trägt (nur) das mit, was er zum Leben braucht, lebt in engem Kontakt mit der Natur, kennt ihre Zyklen, und Gesetze; er kümmert sich um seine Herde und spürt den milden Blick seiner Schafe auf sich; er hat ein frisches, vertrauensvolles Herz, ist aufgeschlossen für Wunder. Sein friedvoller Schlaf ermahnt mich zu einem bewussten Leben, mich nicht gehen zu lassen und selbst in den dunkelsten Momenten nicht die Hoffnung, das Vertrauen, die Freude, und die Einfachheit zu verlieren. In der Entspannung, der Stille, in einem Lächeln, das uns begegnet, können wir einen Weg in eine tiefere Dimension finden, können wir unnötige Lasten (Gewohnheiten, Zwänge) abstreifen. Erkennen, was in uns steckt, im Hier und Jetzt, und es bewusst leben. Weih-

nachten bedeutet für mich in diesem Sinne für Dynamik ist, zeigt mir, dass im Leben Platz ist für Offenheit, für Veränderungen, für Akzeptanz.

Weihnachten ist nicht die Stimmung eines einzigen Tages, sondern Ausdruck einer Haltung, die wir immer bewahren sollten. Den Willen, nach innen zu blicken, auf den anderen zuzugehen, Beziehungen zu knüpfen, die auf gegenseitiges Verständnis und Zuhören bauen.

Für mich heißt die Botschaft von Weihnachten vor allem Friede, vor allem auch mit uns selbst: Enttäuschungen, Konflikte, Irritationen nicht nur erkennen, sondern uns damit aussöhnen. Frieden mit sich selbst schließen und damit ein Träger des Friedens um sich herum werden.

KLEINE ÜBUNG

für die Annäherung an Weihnachten

Wählen Sie einen Ort in Ihrem Zuhause, an dem Sie sich wohl und entspannt fühlen. Nehmen sie Stift und Papier, um am Ende ihre Erfahrungen, Eindrücke und Gefühle niederzuschreiben sowie eine Kerze, als Erinnerung an die Leuchtkraft

unseres Seins. Kommen sie zur Ruhe und stellen Sie sich folgende Fragen:

*Wie bringe ich die Botschaft von Weihnachten in mir zum Ausdruck und zum Leben? In welcher Situation? Mit wem? Wo?

*Was hilft mir dabei und was hindert mich daran? Was könnte mir Energie geben und mein Wohlbefinden stärken?

*Was geschieht in diesem Augenblick in mir und um mich herum?

Denken Sie daran: Jeder Weg besteht aus vielen kleinen Schritten und jeder Schritt ist einzigartig!

Ihnen allen ein Frohes Weihnachtsfest, im Zeichen des immer wieder Neuwerdens

Annalisa Gemma Gasperi

Frei im Fluss der Bewegung und der Emotionen

Rio Abierto: Neuer Kurs in Neumarkt mit Judith Wieser



Fotos: Othmar Stehauer

Sich zu Musik bewegen. Ganz frei. Gesichter schneiden. Dinge wegstoßen oder an sich ranlassen. Bewegen. Schnell, langsam. Bewegen, stampfen, springen oder die Beine fest am Boden verankert. Mich bewegen, wie mir gerade zumute ist, was mein Körper gerade jetzt, in diesem Augenblick möchte. Alleine für mich, aber auch aufgehoben in der Gruppe. Musik und Rhythmus spüren. Sich befreien. Geist und Körper. Sich wieder in seinem Körper fühlen, den Körper neu fühlen. Frei. Körper frei und Geist frei. Alles Negative abstreifen. Sich gehenlassen, austoben. Zu sich finden. Energie tanken. Für all das gibt es ein Wort: Rio Abierto. Der offene Fluss.

Ein neuer Kurs im Bezirk Unterland Überetsch, der wenige Wochen nach seinem Beginn begeistert. Gehalten wird er von Judith Wieser, geprüfte Rio Abierto Trainerin und auch Rio Abierto Masseurin, im Hauptberuf Kindergärtnerin. Judith ist durch Zufall bei einer Fortbildung auf diese 1966 von der argentinischen Psychologin Maria Adela Palcos (1931 – 2021) entwickelte Methode gestoßen und hat schon bei der ersten Begegnung verstan-

den: „Das ist meines.“ Für sie selbst ist diese auf Bewegung, Rhythmus und Musik basierende Technik unersetzlich geworden und sie freut sich, ihre eigene positive Erfahrung an andere weiterzugeben.

Am Anfang der Stunde geht es darum, im eigenen Körper anzukommen, das Negative abzustreifen und das Wurzelzentrum, den Unterleib und die Beine zu stärken, die Gruppe zu spüren. Daran schließt ein

Ausdrucksteil an, die Trainerin macht Bewegungen, Mimiken vor. Es folgt ein freier Ausdrucksteil und am Schluss gibt es einen Moment des Austauschs, der Verbindung in der Gruppe. Judith Wieser: „Rio Abierto schafft ganz tiefe Beziehungen in der Gruppe.“ Im Sich-Freimachen von Grenzen, Konventionen, Sich-ganz-der-Musik-Hingeben, können die TeilnehmerInnen neue Facetten an sich kennenlernen, Energien freisetzen und zu einer neuen Einheit von Körper und



Judith Wieser



Dany



Erika



Gemeinsam im Rhythmus der Musik



Den Emotionen freien Lauf lassen

Geist finden, die nur zu oft von der Krankheit oder auch einfach durch Konventionen, den hektischen Alltag, den Stress getrennt worden sind. Alles begleitet von unterschiedlichster Musik. Rock, Pop, Jazz, Klassik, schnelle und sanfte Rhythmen im Wechsel. Der Auswahl der Playlist kommt eine wichtige Rolle zu, betont Judith Wieser. „Für mich selbst ist Rio Abierto meine Lebensmedizin. Ich habe mich noch nie so fit gefühlt! Es gibt mir Kraft und Energie, der Körper wird beweglicher, ich fühle mich gesünder, kann meine bisher eingesperrten Emotionen freisetzen, sie leben oder mich von ihnen befreien.“

Erika und Dany sind zwei Frauen, die sich für diesen neuen Kurs des Bezirks entschieden haben. Nach der vierten Stunde freuen sie sich jede Woche schon auf den

nächsten Freitag Abend. Erika hatte sich nach ihrer Erkrankung vor drei Jahren in sich selbst und ins Haus zurückgezogen. Rio Abierto hat ihr Mut und Freude an der Gemeinschaft zurückgegeben. „Ich kann mich gehen lassen, meinen Emotionen endlich freien Lauf lassen“, betont die 67jährige. Sie macht auch Qi Gong und empfindet Rio Abierto als perfekte Ergänzung dazu. „Das freie Bewegen mit Musik lässt mich leicht fühlen und gibt mir eine Spontaneität zurück, die ich vermisst und vielleicht nie gehabt habe.“

Dany hingegen ist extrovertierter und besucht verschiedene andere Kurse. Das erste Treffen von Rio Abierto hat sie noch mit Befangenheit erlebt. Sich vor anderen gehen lassen, Grimassen schneiden, sich spontan bewegen, hat sie das erste Mal

genießt. Jetzt hat die 52jährige das Gefühl, dass alles von alleine geht, sie muss nur dem Rhythmus folgen, loslassen, die Tür öffnen, sich darauf einlassen, was Judith vorgibt, ihren Körper und ihren Geist freisetzen. Das Negative abstreifen und Emotionen zulassen. „Es geht eine so starke positive Ausstrahlung von der Gruppe aus, dass ich mich frei und leicht fühle, ohne Angst, ohne Kontrolle. Ich fühle meinen Körper wieder als Teil von mir, fühle mich bewusst wieder als Frau, fülle mich mit Energie, auch wenn die Bewegung meinen ganzen Körper fordert.“ ●

Rio Abierto, jeden Freitag, 17–18 Uhr, UDAE-Saal, Anmeldungen im Bezirksbüro Neumarkt, 0471 820466/ 349 7662046.

NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN – SALTEN – SCHLERN

1. Fly-Festival Seiser Alm

Das erste Fly-Festival am 26. August auf der Seiseralm, am Spitzbühl, diente auch einem guten Zweck. Der Erlös durch Einnahmen der Startgebühr und Spenden erbrachte eine Summe von 1.000 € zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe. Die Idee stammt von zwei jungen Gleitschirm-Fliegern: Simon Obexer und Armin Sitterli, die auch mehrere Sponsoren gefunden haben.



Herbstausflug nach Tafoi

Unser diesjähriger Ausflug führte uns am 23. September nach Tafoi ins Hotel von Gustav Thöni, der uns herzlich begrüßt hat und wo wir das Mittagessen eingenommen haben. Der Besuch vom Aquaprad am Nachmittag war sehr interessant.



Landesmitglieder Ausflug nach Lana

Wir danken dem Bezirk Meran-Burgrafenamt für den gelungenen Tag, wir haben uns sehr gut unterhalten und viel gelacht.



Informationsabend in Völs

„Wissen ist wichtig – Krebs geht alle an“ zu diesem Thema sprachen Primarin Dr. Sonia Prader und Dr. Michele Ciola auf Einladung des Bezirks am 31. August im Gemeindesaal in Völs vor einem interessierten Publikum, das die Gelegenheit zu Fragen nutzte. Gelegenheit auch, die umfangreichen Dienstleistungen und Initiativen des Bezirks kennenzulernen. Verschiedene Kursleiter stellten ihre Kurse vor.



Preiswatten in Sarnthein

Dank der Zusammenarbeit mit den Frauen von Sarnthein und deren guter Organisation haben begeisterte KartenspielerInnen am 7. Oktober einen geselligen Nachmittag beim Wattturnier in Sarnthein verbracht. Wir danken den vielen Personen, Firmen, Geschäften für die Sachpreise und die finanzielle Unterstützung. Ludwig Robatscher, der das Preiswatten in den letzten Jahrzehnten immer geplant und durchgeführt hat, konnte dies heuer nicht mehr übernehmen. Sein Besuch beim Turnier hat uns sehr gefreut und wir danken ihm für die geleistete Arbeit ganz herzlich.



Die wichtigsten Dinge, die man jemandem schenken kann, sind Liebe, Ehrlichkeit, Respekt und Zeit.

Gedanken und Aussagen von Silvia, Bild von Hermina



Habt Sonne im Herzen. Dort ist sie genau so wichtig, wie am Himmel.

Gedanken und Aussagen von Silvia, Bild von Hermina



Törggelen in Lajen

Wir verbrachten Ende Oktober einen schönen Nachmittag im historischen Unterfinserhof mit einer sagenhaften Aussicht über das Eisacktal.

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPPTAL – GRÖDEN

Sommerausflug

Am Donnerstag, den 20. Juli hat uns der alljährliche Sommersausflug unseres Bezirkes nach Pfunders geführt. Eine geführte Kräuterwanderung mit Besichtigung des Parthofes mit Waltraud Niederkofler war sehr informativ. Das gemeinsame Mittagessen nahmen wir im Gasthof Brugger ein.



Mitgliedsbeitrag 2024

Der Mitgliedsbeitrag von 10 € für das Jahr 2024 kann ab Januar erneuert werden!

Törggelen

Am Samstag, den 7. Oktober fand unser traditionelles Törggelen am Gummererhof in Pinzagen bei Brixen statt.





Spende Vinzentinum

Beim Klassischen Gymnasium Vinzentinum in Brixen ist es Tradition, dass im Lyzeum jede Klasse ein Projekt in Eigenregie führt. Die 4. Klasse hat das Projekt der Hausbar übernommen. Einen Teil des Erlöses € 804,65 spendeten die Schüler der Südtiroler Krebshilfe.



Wir mit euch

Die sozialen Organisationen für Familie und Gesellschaft von Brixen stellten sich am Samstag, 14. Oktober in Brixen vor.



Spende AVIS

Der Vereine der Blutspender AVIS spendete der Krebshilfe 2.500 €

Anmeldung
Für Kurse ab dem
8. Januar 2024

Info

Das Bezirksbüro Brixen bleibt vom 22. Dezember 2023 bis 6. Januar 2024 geschlossen. Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr 2024!

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT

Ausflug nach Ulten

Am 24. August trafen sich ca. 25 Personen, um gemeinsam einen schönen Tag im hinteren Ultental zu verbringen. Besucht wurde die Fiecht Alm. Es war ein schöner Tag.



Das Bezirksbüro ist
ab 22. Dezember 2023
bis zum 7. Januar 2024
geschlossen.



Landesmitgliederausflug in Lana

Am 9. September fand in Lana der alljährliche Landesmitgliederausflug statt. Es war eine große organisatorische Herausforderung für den Bezirk Meran, aber es war ein rundum gelungener Tag und alle rund 200 Beteiligten hatten eine große Freude am Treffen und am Sich-Austauschen. Als Geschenk erhielt jeder Teilnehmer ein Buch der Autorin Isabella Halbeisen, das von ihrem Sohn Max verteilt wurde und ein Glas mit einer Pflanze darin. Zu den Ehrengästen zählten Bürgermeister Harald Stauder, der Meraner Stadtrat für Soziales, Stephan Frötscher sowie Pater Christoph Waldner, der den Gottesdienst zelebriert hat.



Adventskranz

In der letzten Novemberwoche winden wieder viele kleine und große Hände den ca. 70 Meter langen Adventskranz für die Dorfeinfahrt St. Leonhard/Passeier. Ein besonderes Projekt das den Zusammenhalt der Dorfgemeinschaft stärken soll!

Tag der Senioren

Am 29. September veranstaltete die Stadtgemeinde Meran zum Tag der Senioren einen Informationstag für alle Interessierte, an dem neben zahlreichen anderen Vereinen auch die Südtiroler Krebshilfe aktiv teilgenommen hat.



PSYCHOLOGEN

Für unsere Mitglieder und deren Angehörige stehen uns zwei Psychologen zur Verfügung.

Infos und Anmeldungen

Im Bezirksbüro unter 0473 44 57 57



Herbstkränze

Am 21. Oktober wurden wie in den vergangenen Jahren, bunte selbstgebastelte Herbstkränze vor der Athesia in Naturns zum Erwerb angeboten. Fleißige Hände hatten diese in vielen Arbeitsstunden mit Liebe gefertigt, was bei den Käufern großen Anklang fand. Die Aktion war eine rundum gelungene Veranstaltung und der Reinerlös der Kränze, sowie jener, welche im Vorfeld an den Mann bzw. die Frau gebracht wurden, kommt gänzlich den betroffenen Mitgliedern im Bezirk zugute. Daher ein herzlicher Dank an alle Damen, die die Kränze hergestellt haben.



Törggelen

Am 28. Oktober fand in Barbian das traditionelle Törggelen statt. Mehr als 50 Personen nahmen daran teil, um das leckere Essen, das gesellige Beisammensein und die letzten sonnigen Herbststunden des Oktobers zu genießen. Es war ein rundum gelungener Tag für alle Beteiligten. Einen herzlichen Dank an die Präsidentin des Bezirks Unterland, Margareth Aberham, die uns zusammen mit Gabi Barbieri beim Törggelen mit ihrer Anwesenheit überraschte. Wir haben uns sehr darüber gefreut. Sogar eine Gruppe aus Bozen hat es sich nicht nehmen lassen, mit uns zusammen zu „törggeln“. Danke auch ihnen für die Teilnahme.



Danke

Mit Juli 2023 musste unsere Vizepräsidentin Roberta Melosi Neri nach über 20 Jahren im aktiven Dienst im Bezirksvorstand aus gesundheitlichen Gründen ihren Rücktritt erklären. Sie war für alle Mitglieder, insbesondere für die italienischsprachigen eine Ansprechpartnerin, die mit Feingefühl und Liebe zum Mitmenschen jederzeit für alle Belange da war. Wir danken ihr von Herzen für ihre wertvolle Arbeit, ihren Einsatz und ihre angenehme Art mit den Menschen umzugehen; „Grazie di cuore Roberta!“



Höfemarkt Saltaus

Im September waren wir mit einem kleinen Stand voller selbstgebastelter und genähter Sachen beim Höfemarkt in Saltaus Passeier mit dabei!



Erinnerung

Wir möchten alle unsere Mitglieder daran erinnern, ihren Mitgliedsbeitrag ab Januar 2024 zu erneuern.

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL



↑
Almhüttenfest

Nach einigen Jahren konnten wir wieder das Almhüttenfest mitveranstalten. Es war eine tolle Stimmung, mit vielen Spielen und Musik.



Blumenaktion

Fleißige Frauen aus dem Gsiesertal beim Binden der Blumensträuße. Danke an alle, die jedes Jahr diese wertvolle Aktion unterstützen!



→
Ausflug zum Misurina See

Ein gemütlicher Nachmittag am Misurinasee mit Blick auf die Drei Zinnen.



Ausflug zur „Houfa Hitte“

Wir danken unserem Vorstandsmitglied Walter, der diesen schönen Tag für uns organisiert hat.



→
„Ogni tappo un sorriso“

Ein großer Wunsch konnte einem jungen Patienten aus dem Krebszentrum von Aviano, dank der Freccie Tricolore, erfüllt werden. Er durfte einen Tag lang ein Pilot sein.



←
Maltherapie

Unsere Mitglieder malen zusammen mit Toni Walder Bilder ihrer Seele.





Törggelen

Einen ganz tollen Abend verbrachten wir beim traditionellen Törggelen in Vierschach beim Kleinmarerhof.



Schmelzöfen beim Klauskofel im Höhlensteintal

Andreas Walder begleitete uns zu den Schmelzöfen und gab uns einen ausführlichen Einblick in die historischen Hintergründe.



Erfreuliche Besuche

Unsere Kolleginnen aus dem Bezirk Bozen und Eisacktal besuchten uns zum Jubiläums – Benefizlauf.



Wild- und Weinfestival

Wie immer verbrachten wir auch dieses Jahr einen unvergesslichen Abend im Hubertushof. Vielen Dank an Familie Baur und allen MithelferInnen!



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND



Teilnahme beim UDAE Fest in Neumarkt

Die Vereine, die beim UDAE (Verein der Vereine) eingeschrieben sind, haben heuer ein nettes Fest auf den Gänsplätzen in Neumarkt abgehalten. Unser magisches Team war für die leckeren Strauben zuständig.



Törggelen beim Weingut Gruber

Herbstzeit-Törggelezeit: bei herbstlichem Schönwetter und bei einem gemütlichen Mittagessen vergeht die Zeit viel zu schnell. Die Teilnehmer genossen den warmen Nachmittag um erstens: gut zu essen, zweitens: Freunde wiederzutreffen und drittens: die Sorgen zu vergessen. Es war wie immer ein gelungener Ausflug.



Landesmitgliederausflug nach Lana

Das Ziel unseres Landesausflugs war heuer Lana im Burggrafenamt. Nach der Hl. Messe gab es ein köstliches Mittagessen, später auch noch ein Kuchenbuffet mit Kaffee. Den gemütlichen Nachmittag verbrachten wir mit einem kleinen Spaziergang oder mit einem „Ratscher“ mit Freunden, welche wir längere Zeit nicht gesehen hatten. Die Überetscher-Unterlandler bedanken sich herzlichst beim Organisationskomitee für diesen gelungenen Tag. Danke



Run for life

Wir wurden wieder von Alfred Monsorno eingeladen am „Run for Life“, der in Montan ausgetragen wurde, teilzunehmen. Der rührige Ausschuss des Bezirks war sofort bereit zu helfen, damit die Leibchen schnell ausgeteilt werden konnten. Lieber Alfred, herzlichen Dank für die Spende!





Kerzen für Allerheiligen

Letztes Jahr war es ein großer Erfolg, deshalb haben wieder viele Freiwillige schöne Kerzen für unsere Lieben dekoriert. Am Flohmarkt im historischen Dorfzentrum von Neumarkt wurden sie gegen eine Spende angeboten. Wir danken allen, die die Kerzen für die lieben Verstorbenen auf die Gräber gebracht haben.

Maria Weissenstein

Alle Jahre wieder pilgert die Selbsthilfegruppe Überetsch nach Maria Weissenstein. Pater Lorenz hat die Hl. Messe zelebriert und wir gedachten unserer verstorbenen Freunde. Taxi Walter und seine Frau haben uns sicher zum Wallfahrtsort und wieder nach Hause gebracht. Danke



Artemisa Chor

Im Haus Unterland war eine Super Stimmung mit den Liedern des „Artemisa-Chors“. Das zahlreich erschienene Publikum applaudierte begeistert zu jedem der dargebotenen Lieder und war auch sehr spendenfreudig. Danke der Bevölkerung und natürlich dem Chor aus Leifers unter der Leitung von Paolo Maccagnan.



Ausflug auf die Cislun Alm

Alle Jahre wieder machen wir eine kleine Frühlingswanderung auf die Cislun Alm. Bei strahlendem Wetter wurde uns ein leckeres Mittagessen aufgetragen. Natürlich durfte ein Watter nicht fehlen und es wurden, wie immer Erinnerungen mit lieben Freunden ausgetauscht.



Konferenz Dr. Massimo Bernardo

Dr. Massimo Bernardo hat mit seiner empathischen Art viel Bürger in der italienischen Bibliothek in Salurn mit seinem Vortrag über die Patientenverfügung überzeugt. Der gut belegte Saal zeugte vom Interesse der Bevölkerung an diesem so wichtigen Thema. So konnten viele Fragen beantwortet und Zweifel beseitigt werden.



Neue Tel. Nr.

349 7662046

ist die Handy Nr. vom Büro. So können wir auch WhatsApp schicken und Gruppen bilden. Wir freuen uns schon darauf!



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERTAL



Grillfeier Haidenberg

Strahlender Sonnenschein und Grillgenuss vom Feinsten hatten die Teilnehmer im Almgasthof Haidenberg. Anschließend gab es noch die Gelegenheit frischgebackenes Breatl mit nach Hause zu nehmen.



Kneippen

Erfrischend erholend war der Nachmittag in der Kneippanlage in Niederdorf. Die Teilnehmerinnen konnten bei Armabädern, Gesichtsgüssen und Wechselfussbädern die Selbstheilungskräfte anregen. Wir bedanken uns bei der Kneipptrainerin Edith Huber und dem Tourismusverein Niederdorf für die Unterstützung.

Spendenübergabe

Ein herzliches Dankeschön an A.N.A. Gruppo Brunico für die großzügige Spende im Gedenken an einen lieben Freund.



Schminkkurs

Gute Tipps vom Profi!
Die Kosmetikerin Isolde Seeber zeigt auf wirkungsvolle Weise, wie richtige Hautpflege aussieht, wie man mit wenigen Griffen die persönliche Ausstrahlung positiv hervorheben kann und wie schwache Stellen durch wertvolle Schminktippas kaschiert werden können.



Törggelen

Rund 40 Teilnehmer wanderten nach Irenberg, wo sie mit typischen Törggelegerichten, einem leckeren Nachtisch und Kastanien verwöhnt wurden. Nach ausgiebiger Rast begab sich die nette Gesellschaft wieder munter nach Pfalzen hinunter.



Bastelwerkstatt

Die Zeit vergeht wie im Flug bei unseren Bastelstunden, der Raum wird schnell mit Handarbeitsmaterial gefüllt. Die vielen Ideen, die unseren Damen im Kopf umherschwirren, sollen ja so schnell wie möglich ausprobiert werden. Interessierte können sich der Gruppe jederzeit anschließen.



Nähschule

Nähtipps vom Profi holte sich unsere Bastelgruppe, um die Kenntnisse zu vertiefen und weitere Ideen zu verwirklichen.



Töpfern

Mit den Händen aus Ton etwas Individuelles zu gestalten, macht Riesenspaß. Mit verschiedenen Techniken werden schöne Arbeiten hergestellt. Wir wünschen weiterhin viel Spaß.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK VINSCHGAU



Grillfest beim Fischerteich Schlanders

Eine angenehme Gesellschaft
und schmackhaftes Gegrilltes
an einem sonnigen Nachmittag.



Sommerausflug

Heuer organisierten wir für unsere
Mitglieder einen Ausflug ins Ultner Tal
nach St. Walburg. Nach einer kurzen
Wanderung im Wald trafen wir
Traudl Schwienbacher, die uns in das
Kräuterreich und in die Faszination
der Naturprodukte einführte.



Landesmitgliederausflug

Heuer führte uns der jährliche Landesmitgliederausflug nach Lana.
Nach einer gemeinsamen Hl. Messe und einer herzlichen Begrüßung
erwartete uns ein schmackhaftes Menü. Nach dem gemütlichen
Beisammensein im schön geschmückten Saal, genossen wir
anschließend einen Spaziergang durch das Dorf.



Informationsabend

Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger
Prader Gemeindefarzt, informierte in
Zusammenarbeit mit dem Martinsheim
über das Thema Patientenverfügung.

Neue Tel. Nr.

345 9278129 ist die Handy-Nr. vom Büro. So können
wir auch Whats-App schicken und Gruppen bilden.
Wir freuen uns schon darauf.

Information an alle Kursteilnehmer:
der Beitrag für die Teilnahme der Kurse
wird nur mehr über die Bank oder im Büro
der Krebshilfe eingezahlt. Danke.

Vorankündigung

Vortrag: „Wissenswertes über das
Lymphsystem“ mit Therapeutin
Ingeborg Nollet im März 2024.



↑ **Marmor & Marille**

Wie jedes Jahr waren wir wieder beim Markt-Kultur-Fest „Marmor & Marille“ mit einem Infostand vertreten und konnten Spendengelder von € 1.130,20 einnehmen. Ein großes Vergelt 's Gott.



← **Informationsabend**
Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger Prader Gemeindefarzt, hielt im Martelltal einen interessanten Vortrag über Schmerztherapie bei Tumorpatienten.



↑ **Bewegung hält gesund**

Gesunde Bewegung heißt nicht Leistungssport. Durch die Verbesserung der Körperkräfte steigt die Lebenslust und ein positives Körperempfinden kehrt zurück. Gezielte Programme zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen mit unseren Kursleitern Devid Trenkwaldner und Simone Spechtenhauser. Sanfte Bewegungen im Wasser, um Blockaden zu lösen und Körper und Geist zu stärken mit unseren Kursleiterinnen Waltraud Lunger Perkmann und Maria Belopotocanova



↑ **Törggelen**

Wenn Anfang Oktober der frühe Herbst das ganze Land in kräftige Farben taucht, dann kündigt sich die beliebte Törggezeit an.



↑ **Patientenverfügung**

Dr. Wunibald Wallnöfer bietet Ihnen jederzeit Hilfe und Beratung bei der Abfassung der Patientenverfügung an.

Festliche Weihnachtsfeiertage
und eine segensreiche Zeit auch im Neuen Jahr wünschen Ihnen herzlich, liebe Mitglieder der SKH, die ehrenamtlich tätigen Vorstandsmitglieder, als auch die hauptamtlichen Mitarbeiter vom Bezirk Vinschgau.



Dr. Michael Kob
Diätologe

Linsen-Shepherd's Pie

Die Originalversion des traditionellen britischen Auflafes enthält Hackfleisch (meist Schaf oder Lamm) und Butter und ist leider sehr fett- und cholesterinreich. Die rein pflanzliche Variante auf Linsenbasis ist ebenso lecker und herzhaft wie das Originalgericht, aber ausgesprochen gesund und eignet sich perfekt für einfache Familienmahlzeiten oder gesellige Anlässe, vor allem wenn es draußen so richtig kalt ist.



Zutaten für 4-6 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 40 g Margarine (alternativ: Olivenöl)
- 200–300 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z.B. Soja- oder Hafermilch, alternativ: Gemüsebrühe)
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- Knoblauchzehe
- 2 gehäufte EL Tomatenkonzentrat
- 250 g rohe braune oder grüne Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 TL Thymian
- 50 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und in gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze weich kochen (je nach Größe zwischen 20 und 35 Minuten). Während die Kartoffeln kochen, in einem großen Topf Olivenöl erhitzen und klein gehackte Zwiebel, Karotte und Knoblauch darin anrösten. Tomatenkonzentrat dazugeben, eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und regelmäßig umrühren. Nach 2-3 Minuten Linsen, Gemüsebrühe und Thymian dazugeben, gut verrühren, zudecken und bei geringer Hitze für 30-40 Minuten kochen lassen (bis die Linsen weich sind, aber ihre Form behalten). Deckel entfernen, Erbsen dazugeben und unter häufigem Umrühren weiterköcheln lassen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist (eventuell etwas Mehl oder Maisstärke einrühren). Während die Linsen kochen, die gegarten Kartoffel schälen und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. Nach und nach warme Pflanzenmilch (oder Brühe) und Margarine (bzw. Olivenöl) dazugeben und zu einem Purée verrühren. Eine Prise Muskatnuss hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gekochte Linsenmischung in einer großen (oder mehreren kleinen) Auflaufform(en) verteilen und das Kartoffelpurée vorsichtig darüber verstreichen. Die Oberfläche mit einer Gabel einritzen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Im auf 220° C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen für 15-20 Minuten backen, bis sich eine leichte goldbraune Kruste an der Oberfläche bildet. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen (je länger das Gericht abkühlt, desto fester die Konsistenz). Das Gericht kann im Kühlschrank etwa 3-4 Tage aufbewahrt werden. Es kann auch eingefroren werden und hält gekühlt bis zu 2-3 Monate.

Das Gericht ist: vegetarisch – vegan – laktosefrei – cholesterinfrei – arm an gesättigten Fettsäuren – reich an Ballaststoffen – eiweißreich.

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

Marconistrasse, 1b | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 33 48
info@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	–

BOZEN SALTEN - SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19 | Handy +39 340 67 34 042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	–
	14 ³⁰ –15 ³⁰	–	14 ³⁰ –15 ³⁰	–	–

Ambulatorium I & II

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19

Ambulatorium Völs

Kirchplatz, 4 | 39050 Völs
Tel. +39 0471 28 37 19

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰
	–	14 ⁰⁰ –17 ⁰⁰	–	–	–

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 64 38 679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	–
	14 ⁰⁰ –16 ³⁰	–	14 ⁰⁰ –16 ³⁰	14 ⁰⁰ –16 ³⁰	–

Ambulatorium Meran

Romstraße, 3 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 49 67 35

Ambulatorium Lana

Sozial- und Gesundheitssprengel Lana, Andreas-Hofer-Str., 2 | 39011 Lana
Tel. +39 0473 55 83 72

VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 62 17 21 | Handy +39 345 92 78 129
vinschgau@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰
	–	–	14 ⁰⁰ –16 ³⁰	–	–

Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 13 27 | Handy +39 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	13 ⁰⁰ –17 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	08 ³⁰ –12 ⁰⁰	–

Ambulatorium Bruneck

Villa Elsa, Andreas-Hofer-Str., 25 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorium Sand in Taufers

Hugo-von-Taufers-Str., 19 | 39032 Sand in Taufers
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorium Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Abtei
Tel. +39 0474 55 03 20

OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach
Tel. +39 0474 97 28 00 | Handy +39 340 33 67 301
oberpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	–

Ambulatorium Toblach

St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach
Tel. +39 347 52 43 818

Ambulatorium Welsberg

P.-Johann-Schwingshackl-Str.1 | 39035 Welsberg-Taisten
Tel. +39 0474 97 28 00

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30 | Handy +39 340 72 59 521
eisacktal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	14 ⁰⁰ –18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –12 ⁰⁰

Ambulatorium Brixen

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorium Sterzing

Krankenhaus 1. Untergeschoss, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorium Mühlbach

Sprengel Mühlbach, Mathias-Perger-Straße, 1 | 39037 Mühlbach
Tel. +39 0472 81 32 92



SÜDTIROLER KREBSHILFE

