



Audiobiografia: Una voce per la vita

Assessore Hubert Messner: Salute e Prevenzione

L'ambulatorio BRCA una volta al mese

Assemblea provinciale ATAA 2024:
Bertagnolli subentra a Schacher



S. 07

- 3-5 Audiobiografia: Mark Marsh-Hunn
Una voce per la vita
- 7 Intervista: Ass. Dr. Hubert Messner
- 10 Dr. Michele Comberlato: Transizione
- 12 Una volta al mese:
Ambulatorio BRCA
- 14 La Stanza del Silenzio



S. 14

- 16 Il commento
- 17 L'assemblea provinciale 2024
- 19 Primule da record
- 21 Progetto dal cuore ai piedi
- 23 AGENDA compatta 2/2024
- 43 Un orecchio solidale in Val Venosta



S. 43

- 44 mamazone: Noi vogliamo sapere
- 44 In memoriam Donatella Di Stasio
- 45 La Corsa di Beneficenza 2024
- 46-61 Cosa succede nei Circondari?
- 62 Buono e sano con il Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Care Socie e cari soci, care lettrici e cari lettori,

eccomi qui al mio primo editoriale. Emozionata sì, ma anche serena e tranquilla, contenta di mettermi in gioco. Certo, non mi annoierò! Quello che stiamo vivendo è un periodo impegnativo. Non solo su scala provinciale, nazionale e mondiale, ma anche nel nostro piccolo - ma per chi lo vive, importante - mondo dell'Assistenza Tumori. In atto ci sono cambiamenti che richiedono la nostra attenzione e prontezza nel reagire e nel trovare le risposte adeguate. Bussano alle nostre porte dei giovani: trentenni, quarantenni con malattie e diagnosi già importanti e in stadio avanzato. Ragazze e ragazzi, dunque, nel mezzo o addirittura all'inizio della loro vita, con figlie/i piccole/i. Con tumori che colpiscono il seno, il colon, il fegato, il cervello, la pelle e quant'altro. Il tumore non è più solo una malattia dell'età adulta o avanzata ma diventa sempre più anche un problema che

tocca i giovani. E questo significa per noi un impegno notevole. Non solo dobbiamo accelerare noi stessi un ricambio generazionale, ma soprattutto dobbiamo adeguare la nostra offerta a chi è ancora in piena attività, a chi ha impegni familiari e di lavoro, a chi ha altre esigenze e altri interessi rispetto a chi ha già superato i sessant'anni. Oltre al piccolo artigianato e ai momenti spirituali, dobbiamo pensare anche a quanti hanno bisogno di svago, magari anche con i bambini a seguito. Sono persone che necessitano ancora di più di aiuti economici, di informazioni su come organizzarsi nella malattia, su come organizzarsi la vita dopo la malattia. Gruppi di auto-aiuto per non sentirsi soli. Possibilità di interagire sui diversi social-media. Altri orari per incontri e per gruppi di terapia, pittura, Yoga, Qi Gong etc. Io sono pronta ad ascoltare, pronta al cambia-

Maria Claudia Bertagnolli
Presidente



mento dove fosse necessario, pronta a rimboccarmi le maniche e con me ovviamente tutti coloro che si impegnano da dipendenti e da volontari nell'Assistenza Tumori!

Poi c'è un'altra cosa che ritengo importantissima. Da sempre peraltro. La PREVENZIONE e l'INFORMAZIONE: attraverso la nostra rivista Die Chance - La Chance, attraverso i nostri canali internet, attraverso WhatsApp, attraverso le iniziative che organizziamo, attraverso gli spot alla radio. Questa strada è già bell'e spianata e a me non resta che allargarla e renderla ancora più percorribile. Un'altra cosa cui tengo molto è la comunicazione. Se avete idee, proposte, progetti, problemi non esitate a contattarmi: al numero 335 12 11 393 o via mail bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it

Vostra Claudia Bertagnolli

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Gesundheit

Salute



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

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

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

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Passo Pennes verso Cima di Stilves. Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: dicembre 2024



Quel che resta

Un trentaseienne muore di cancro e lascia un audiobiografia alla figlioletta



Lui è giovane e la diagnosi arriva come un macigno. Cancro ai testicoli in fase avanzata, già metastatizzato. Sua figlia Emma ha appena 12 settimane. Due anni di lotta contro la malattia. Dura. Inutile. L'ultima data sul calendario è quella del 7 marzo 2024. Prima di morire, Mark Marsh-Hunn, con l'aiuto di una professionista, registra un audiolibro per la figlia. I suoi genitori nell'affrontare la morte del figlio trovano però la forza di pensare agli altri, a chi può trovarsi nella stessa situazione.

Peter Marsh-Hunn è molto conosciuto in Alto Adige. Generazioni di sudtirolesi hanno imparato l'inglese grazie a lui. Fondatore della Piccadilly School for English, esaminatore di certificati linguistici e responsabile per i corsi d'inglese della Libera Università di Bolzano, oggi è impegnato anche come guida per i turisti americani in visita in Alto Adige. Sua moglie, Gerti Renner, è un'insegnante in pensione. Due anni fa, di ritorno da un lungo soggiorno nel sud Italia, hanno ricevuto un messaggio dal figlio Mark, che vive e lavora a Friburgo da 15 anni. Appassionato di storia antica è docente presso la Facoltà di Storia antica dell'Università di Friburgo. Scrive libri, partecipa a scavi, fa ricerche sulla vita quotidiana degli

antichi greci e da nove anni sta scrivendo una sorta di romanzo storico, scritto nello stile di una sceneggiatura cinematografica, e sa come far appassionare i giovani alla sua disciplina. Annuncia una videochiamata urgente ai genitori. Ciò che sta per dire loro fa a pezzi il loro mondo. Una diagnosi. Cancro ai testicoli in stadio avanzato, metastasi al cervello e ai polmoni. Mark aveva a lungo scambiato i primi segni della malattia per i sintomi del Covid e aveva ripetutamente effettuato dei test per il Coronavirus, sempre con esito negativo.

"Mark era una persona estroversa e onesta al cento per cento", dice Peter Marsh-Hunn. E questo valeva anche per il suo

approccio alla malattia. Il cancro non era un argomento nuovo in famiglia. Alla stessa Gerti Renner è stato diagnosticato un cancro molti anni fa, alla madre di Peter due volte, e anche al fratello di Mark, Daniel, è stato diagnosticato un cancro ai testicoli, fortunatamente in stadio precoce. Gli esami genetici non hanno evidenziato alcuna mutazione genetica familiare.

Mark continua a lottare. Il Centro Medico Universitario di Friburgo è noto in tutta la Germania e in Europa per le sue strutture di cura all'avanguardia. Diverse chemioterapie e radioterapie, un'immunoterapia a cui l'organismo già indebolito non risponde, terapie di riabilitazione a causa di una polineuropatia

causata dalle terapie e anche la ricerca di alternative, a complemento della medicina convenzionale. Naturopatia, dieta keto. Cerca di trascorrere più tempo possibile a casa, in famiglia, con la compagna Hanna e la piccola Emma. I momenti di speranza si alternano alle battute d'arresto. Peter: "Abbiamo sempre sperato che non morisse, ma abbiamo parlato del fatto che sarebbe potuto morire".

Un inaspettato colpo di fortuna per i genitori: vicino all'appartamento del figlio a Friburgo c'è la piccola garçonniere di un amico medico che la mette a disposizione dei genitori. "Abbiamo trascorso la maggior parte degli ultimi due anni a Friburgo e siamo stati in grado di aiutare quando c'era bisogno, ma senza interferire con la privacy della giovane famiglia". Nell'estate del 2023, Mark ha trascorso una vacanza quasi spensierata in Alto Adige con la piccola Emma e la compagna Hanna. Con i suoceri in Val Venosta e a Bolzano con i genitori. Escursioni in Val Sarentino, Valdurna e San Martino di Sarentino. Un'illusione di normalità. Foto di famiglia con volti sorridenti.



Mark Marsh-Hunn

Mark con Emma sulle spalle. Mark con Hanna ed Emma, con i genitori e il fratello, con la madre Gerti. In autunno Mark torna in Alto Adige. Si accascia a casa dei suoceri mentre fa colazione e viene portato all'ospedale di Bolzano, dove gli vengono riscontrate nuove metastasi nel cervello. "Poi le cose sono precipitate", ricorda Peter. "L'ho riportato

a Friburgo". Un periodo buio, interrotto da piccoli barlumi di speranza.

Dopo il fallimento dell'immunoterapia, Mark sapeva di avere i giorni contati. Non aveva paura della morte, ma il fatto di non poter accompagnare la sua bambina negli anni della crescita lo riempiva di tristezza. Sua moglie Hanna si imbatte in un sito web: Familienhörbuch. Un audiolibro per la famiglia. Prende contatto.

Qualche giorno dopo, arriva una donna da Colonia. È una giornalista. Parla con Mark per un intero pomeriggio. In modo empatico. Costruisce una relazione di fiducia. Scopre cosa è importante per lui. Quali ricordi ed esperienze. Cosa intende tra-

smettere di sé. Le sue origini, i suoi valori ed interessi. Il suo primo amore. Vengono abbozzati gli argomenti, viene stilato un elenco.

"Il giorno dopo - ricorda il padre Peter - lei è tornata con l'attrezzatura. Hanno stilato insieme una playlist. Poi Mark ha parlato per due giorni. Si è posto lui stesso le domande, ha sollevato

gli argomenti che voleva toccare, aiutato dalla giornalista, una professionista con una formazione peculiare legata alle cure palliative".

Le foto scattate mostrano una persona con un'espressione del viso dolce e serena.

Di ritorno a Colonia, il materiale viene montato e tagliato in modo professionale. L'audio verrà infine inviato alla famiglia.

"È stato incredibilmente confortante per nostro figlio, ed è per questo che sono così desideroso di far conoscere questa possibilità ad altre persone", sottolinea Peter Marsh-Hunn. "Era felice e molto calmo durante la registrazione. Concentrato. È letteralmente sbocciato". Anche se non potrà più tenerla tra le braccia, la piccola Emma potrà comunque sentire la voce di suo padre. Una voce che parla di amore infinito.

La famiglia trascorre ancora insieme il Natale 2023. Si parla apertamente di morte. Mark sta peggiorando, ha problemi di udito e di vista. Scrive il suo testamento, riordina le sue cose e passa molto tempo con la figlia.

Peter e sua moglie Gerti affrontano apertamente il loro dolore. Ognuno a modo suo, ma anche insieme. Sono consapevoli che ci vorranno anni per elaborare il lutto, che questa ferita rimarrà aperta per sempre. Durante il periodo trascorso a Friburgo, hanno usufruito di un aiuto psicologico per familiari, offerto dalla clinica. "Ma non ci è stato molto utile", dice Peter. Non si chiudono in casa. Vanno a concerti, si incontrano con gli amici. Escono spesso nella natura. Nel loro appartamento a Bolzano, molte cose ricordano loro il figlio. "Troppe", dice Peter. Parlano raramente del loro dolore con altre persone. "Non ha senso parlarne con qualcuno che non l'ha vissuto in prima persona", dice Peter Marsh-Hunn. Dice che non hanno bisogno di frasi vuote.

Infine l'atteggiamento di Mark, il suo modo di affrontare la malattia in maniera aperta ha aiutato anche loro. Peter Marsh-Hunn: "Cerchiamo di far prevalere il buon senso e per fortuna siamo entrambi molto impegnati". Soprattutto, sono attenti a non mettere sotto pressione il figlio minore Daniel. Di non soffocarlo, come precisa Peter. "Ama fare snowboard, andare in bicicletta, arrampicare, viaggiare in luoghi pericolosi... A volte siamo preoccupati", ammette. Guarda nel vuoto: "Un giorno ascolteremo anche noi l'audiobiografia di Mark". ●

Hanna, Emma e Mark

Una voce per la vita



La prima audiobiografia realizzata da Judith Grümmer risale al 2014

L'organizzazione no-profit "Familienhörbuch" offre ai genitori con diagnosi palliativa l'opportunità di lasciare ai propri figli un'audiobiografia.

Una giornalista radiofonica specializzata in medicina che negli anni '80 si è occupata molto di hospice e cure palliative. Erano gli anni in cui l'AIDS iniziava a fare irruzione sulla scena internazionale e si creavano le prime strutture palliative. Quando è diventata madre, si è chiesta: "Cosa farei se la malata terminale fossi io? Registrerei delle audiocassette". Judith Grümmer ha impiegato molto tempo per dare attuazione pratica alla sua idea. Dopo una prima fase test con persone anziane, si è concentrata sui giovani adulti. Cosa importantissima: quello che lei aveva in mente doveva essere gratuito. Nel 2014 registra la prima audiobiografia, da sola. Nel 2017 parte con un team, nel 2019 fonda l'organizzazione no-profit "Familienhörbuch".

"Tutto ciò che ha voce sopravvive" è il titolo della homepage di Familienhörbuch. L'idea è tanto semplice quanto convincente. I genitori malati terminali con figli piccoli soffrono soprattutto per l'impossibilità di

accompagnare i propri figli nell'età adulta. L'audiolibro permette loro di creare un legame "oltre il nulla". La possibilità di trasmettere qualcosa di molto personale di se stessi. Quale era la cosa che si preferiva fare da bambini: saltare nelle pozzanghere, arrampicarsi sugli alberi, giocare a calcio... Come è scoccata la scintilla con il proprio partner. Il primo bacio da teenager. Le piccole follie da adolescente. I propri valori. Cosa vi rende felici e cosa vi fa impazzire. Trasmettere l'amore. Gioia. Esperienze. Anche la tristezza per la separazione imminente. Una vita in parole. Un dono per il futuro. Un tesoro.

La voce di un padre o di una madre è un dono per chi è in lutto. La voce e la storia della vita evocano ricordi e immagini dell'intera persona. "Non esiste un troppo presto per registrare l'audiolibro", sottolinea Carmen Dreyer, responsabile delle pubbliche relazioni di Familienhörbuch. "Incoraggiamo le persone a mettersi in contatto con noi in anticipo, quando sono ancora in forze.

Alcune persone ascoltano addirittura alcune parti dell'audiolibro insieme al partner e ai figli, sul divano o accoccolati a letto. Ogni audiolibro è suddiviso in capitoli che possono essere ascoltati anche in momenti di vita diversi, man mano che i figli crescono. Ci sono anche i cosiddetti capitoli tesoro, riservati ad ascoltatori adolescenti o giovani adulti.

L'organizzazione Familienhörbuch è composta da sei dipendenti fissi e da un grande team di volontari. Circa 80 audio-biografi, giornalisti professionisti con la certificazione di una formazione specifica presso il Centro di Medicina Palliativa di Bonn, un team di psicologi volontari, un team di supporto scientifico composto da esperti in medicina palliativa e oncologia oltre 30 sound designer, ingegneri del suono e produttori (di audiolibri). Dipendenti che si occupano dell'amministrazione, della raccolta fondi e delle donazioni. Il team di psicologi su richiesta è anche a disposizione dei familiari.

Secondo lo statuto, gli audiolibri per le famiglie sono prodotti gratis per le persone affette da malattie potenzialmente terminali che hanno figli di età inferiore ai 18 anni. I figli possono essere biologici, adottati, figliastri o affidati. "Finora non abbiamo dovuto respingere nessuno. Anche quando la nostra situazione finanziaria sembrava precaria, è sempre arrivato qualcosa all'ultimo minuto", riferisce Carmen Dreyer. La produzione di un audiolibro di Familienhörbuch costa tra i 5.000 e i 6.000 euro. Gli audio-biografi vengono a casa se la persona interessata non è più in grado recarsi da loro, ma gli audiolibri di famiglia possono essere creati anche online.

Il Familienhörbuch più lungo creato finora dura 15 ore, il più breve 50 minuti. La media è di 6-7 ore. Gli audiolibri sono divisi in capitoli. Si sente solo la voce della madre o del padre, mai dell'audio-biografo. Il loro contributo è importante per aiutare a mettere in ordine i ricordi, a strutturare l'audiolibro. "Una volta abbiamo registrato un audiolibro il giorno di Natale perché le condizioni di un paziente che aveva un appuntamento all'inizio di gennaio si sono aggravate inaspettatamente".

Per creare un Familienhörbuch occorrono circa cento ore di lavoro. Innanzitutto, l'audio-biografo e la persona interessata devono conoscersi nel corso di un colloquio preliminare. In questa prima fase vengono abbozzati gli argomenti da trattare. La persona interessata può fornire poi una playlist della sua musica preferita. La registrazione dura in media tre giorni (o sei mezzette giornate). L'intero materiale viene poi montato in modo professionale dai sound designer e dagli ingegneri del suono, tagliato e completato con musica e suoni.

Dal 2017, il progetto ha potuto dare voce a 526 persone e sono stati 829 i bambini che hanno ricevuto in dono un audiolibro di famiglia. "L'anno scorso ne abbiamo creati 178, quest'anno stimiamo che saranno

circa 200", afferma Carmen Dreyer. L'organizzazione è finanziata al 100% da donazioni, con un 50% che viene da fondazioni e l'altro 50% da donatori privati. "Ci sono aziende che ci regalano i centesimi dopo la virgola, la lotteria dei codici postali ci ha già sostenuto diverse volte, e anche le



Judith Grümmer, fondatrice di "Familienhörbuch"

famiglie delle persone che hanno registrato un'audiobiografia con noi, ci sostengono...".

Familienhörbuch ha la supervisione scientifica degli esperti del Centro Nazionale Tumori e dal Centro Medicina Palliativa della Clinica Universitaria di Heidelberg. L'organizzazione è senza scopo di lucro ed è già stata al centro di tre progetti di ricerca scientifica. Attualmente è in corso un'indagine tramite questionario con le prime trecento famiglie che hanno registrato un'audiobiografia, per monitorare i possibili effetti della creazione dell'audio-libro sulla stabilità psicosociale e sulla gestione personale della situazione di malattia ter-



Carmen Dreyer è responsabile delle pubbliche relazioni dell'associazione "Familienhörbuch" ed essa stessa impegnata come audiobiografa

minale. "Tutti loro lo rifarebbero", sottolinea Carmen Dreyer. L'obiettivo a lungo termine è quello di rendere il Familienhörbuch un'offerta standard nell'ambito del sistema sanitario pubblico e nell'aiuto all'elaborazione del lutto.

Ogni due anni gli audiobiografi partecipano a un corso di formazione, inoltre partecipano regolarmente a dei momenti di supervisione individuale e di gruppo. "Abbiamo anche degli audiobiografi che parlano diverse lingue, in modo da poter soddisfare le esigenze delle famiglie multilingui". Gli audiobiografi sono sparsi in tutta la Germania ma lavorano anche in Francia e in Svizzera. "Abbiamo realizzato alcuni Familienhörbuch anche negli Stati Uniti, in Australia e in lingua croata". Le richieste da oltre frontiera sono accettate.

Perché la decisione di reclutare solo giornalisti come audiobiografi? "La conversazione dovrebbe essere simile a quella che si ha incontrando qualcuno sul treno e raccontandogli spontaneamente la propria vita", spiega Carmen Dreyer. "Un breve incontro basato sulla fiducia spontanea, un rapporto che si conclude dopo il viaggio in treno".

Per Judith Grümmer, la 65enne fondatrice di Familienhörbuch, i giornalisti sembrano essere le professionalità più adatte, grazie alla capacità di sintesi e di condurre interviste. Il suo desiderio più grande, oltre a trovare sostegno istituzionale e con esso la sicurezza di poter continuare il lavoro, è chiarissimo: "Che come società impariamo ad affrontare la questione della nostra caducità, compresa quella dei giovani. Imparare ad accoglierli in mezzo a noi, accompagnarli e offrire loro la possibilità di una continuità con i propri figli."

I padri e le madri che devono affrontare una malattia terminale o una diagnosi che accorcia la vita e che hanno figli minorenni possono richiedere la registrazione di un Familienhörbuch all'indirizzo kontakt@familienhoerbuch.de. ●

Informazioni:
www.familienhoerbuch.de

Questi video danno un'idea concreta dell'approccio di Familienhörbuch (in tedesco):

www.youtube.com/watch?v=ICSJHw3k84E
www.youtube.com/watch?v=GOURDZWf8So&t=8s

La maratona è iniziata

Il Dr. Hubert Messner, primo medico a capo dell'Assessorato Prevenzione sanitaria e Salute



Cinque anni fa, appena andato in pensione aveva detto di no. Il Dr. Hubert Messner, storico primario di Pediatria e Neonatologia dell'Ospedale di Bolzano, aveva altri progetti. Non c'era spazio per l'impegno in politica. In occasione delle ultime elezioni provinciali è arrivata però un'altra richiesta di discesa in campo. Per decidersi ci sono voluti sei mesi. Va detto che già da due anni svolgeva il ruolo di consulente, e questo dopo che il Presidente provinciale Arno Kompatscher aveva assunto ad interim l'Assessorato alla Salute. Ora, dal 1° febbraio, è lui a tirare le fila, il primo Assessore provinciale alla Salute ad essere un professionista del settore.

Nel suo manifesto elettorale, il Dr. Hubert Messner ha formulato le sue priorità in undici punti, un mix di esperienza pratica, buon senso, pragmatismo e valori come relazioni umane, concretezza, rispetto e empatia. Una delle sue parole preferite è "insieme".

Dall'ambulatorio e dalla terapia intensiva neonatale alla politica. Non un passo facile, vero?

Dr. Hubert Messner: Niente affatto. Anche se non è stato così diretto. Ero già in pensione dal 2018. Quando me l'avevano

chiesto la prima volta, era stato un secco no. L'impegno in politica per me era escluso, a parte il fatto che mia moglie non era d'accordo. Quando si sono ripresentati con la stessa richiesta ho comunque chiesto del tempo per ragionarci. Ad essere sincero, non mi sono mai visto in politica, non ho mai pensato di partecipare ad una campagna elettorale e soprattutto non come membro di un partito. E infatti, non ho aderito alla SVP.

Una decisione resa possibile dalla distanza e forse anche in considerazione

delle cose che sono successe nel frattempo?

Dr. Hubert Messner: Penso di sì. Mi ci voleva del tempo per prendere le distanze dal sistema, liberarmi da una certa cecità operativa, anche se ho tutt'oggi buoni contatti con il mio vecchio mondo del lavoro. Oggi ho una prospettiva diversa, sento una responsabilità diversa. Certo, devo dire che conosco molto bene tutti i cantieri aperti ed è stata proprio la prospettiva di contribuire a risanare il sistema sanitario altoatesino da un certo squilibrio, aggravato in



Foto: Othmar Seehausner
Assessore Messner: „Tutte le malattie non acute o croniche devono poter essere curate vicino a casa“

particolare dalla pandemia, a motivarmi ad assumere questo compito. All'inizio ho pensato che sarebbe stato utile e sensato occuparmi anche del sociale insieme alla sanità, ma mi sono ben presto reso conto che quest'ultimo è un settore talmente ampio che non avrei saputo come muovermi. Ora sono felice della stretta collaborazione con la mia collega, Rosmarie Pamer, Assessore provinciale agli Affari sociali.

Cantiere è un termine che usa spesso e i cantieri sono effettivamente molti. Quindi non sarà facile stabilire le priorità?

Dr. Hubert Messner: Nel mio programma elettorale ho formulato undici priorità e queste sono effettivamente quelle che sto affrontando concretamente.

Lei conosce il settore sanitario da vicino, anche come ex presidente dell'Associazione dei primari altoatesini. Quando ha assunto l'incarico e le è stato dato accesso a tutti i settori, ai documenti,

ecc. ci sono state delle sorprese dovute alla diversa e nuova prospettiva?

Dr. Hubert Messner: Più che sorprese, probabilmente all'inizio si è trattato soprattutto di alcune cattive notizie, che mi hanno lasciato di sasso! Questioni amministrative, legali, oneri ereditati... Devo dire che ora, dopo quattro mesi, sento di essere entrato nella materia. Insomma, sono partito!

Qual è la prima criticità, la più importante, con cui ha fatto i conti?

Dr. Hubert Messner: Forse che l'intero sistema si era in qualche modo disgregato. Mancava la consapevolezza dell'unione, dell'apprezzamento reciproco e forse anche l'opportunità o la volontà di guardare oltre il proprio reparto, il proprio specifico ambito di lavoro. E questo mi riporta al mio mantra, ai valori. Lavorare insieme per il bene dei/delle pazienti, essere leali, trovare insieme delle soluzioni, scambiarsi opinioni ed esperienze, restare in comunicazione.

Torniamo alle priorità...

Dr. Hubert Messner: La prima è l'assistenza medica territoriale. Il sistema sanitario altoatesino era (ed è tuttora) troppo piegato sulla centralità degli ospedali. E non è sufficiente un semplice aggiornamento del software; l'assistenza territoriale deve essere rafforzata e ampliata. Tutte le malattie non acute e croniche devono poter essere curate vicino a casa. I medici di base e i pediatri devono essere molto più che semplici "prescrittori" di ricette. In questo senso ci stiamo già muovendo. C'è una prima delibera provinciale per promuovere la creazione di ambulatori condivisi e con questo possiamo garantire un'estensione degli orari di assistenza, anche nei fine settimana. Stiamo contribuendo fino al 50% dei finanziamenti per l'acquisto di attrezzature diagnostiche, ecografi, dermatoscopi, holter, ecc. Abbiamo avviato la costruzione di 10 nuovi edifici nei distretti, dove sanità e servizi sociali lavoreranno fianco a fianco, insieme.

Si è fatto un'idea della situazione assistenziale attuale?

Dr. Hubert Messner: Ho viaggiato in tutto l'Alto Adige. Ho notato che la situazione è quasi peggiore nei centri più grandi, nelle città, che in quelli più piccoli. Forse proprio per la vicinanza degli ospedali.

A proposito degli ospedali. La mancanza di un sistema informatico unificato è stata ripetutamente e giustamente criticata, non da ultimo dai partecipanti alla tavola rotonda all'ultimo incontro dei Dialoghi sul cancro, a Brunico. Questo problema lo troviamo non solo tra un ospedale e l'altro, ma anche all'interno delle singole strutture, tra reparto e reparto.

Dr. Hubert Messner: Dal mio punto di vista l'Alto Adige ha un unico ospedale con sette sedi! Dobbiamo fare rete e lavorare insieme in modo vincolante. Mi sto ripetendo, ma è qui che entrano in gioco valori come il rispetto, la collaborazione e il lavoro orientato alla soluzione. Ognuno è importante nella propria sede e dà un contributo importante all'insieme, che sia a Bolzano, a San Candido, a Bressanone o a Silandro. Che questo modo di collaborazione funzioni bene lo dimostrano già i tumor boards. Il networking è essenziale!

Sono soprattutto le persone che ci lavorano che determinano un sistema

sanitario ben funzionante. Il settore sanitario sta affrontando invece una grave carenza di personale. Medici, infermieri, terapisti...

Dr. Hubert Messner: I piccoli ospedali, a parte Silandro, sono ancora ben strutturati ma comunque sì, dobbiamo riuscire a mantenere certe professionalità in Alto Adige e rendere l'Alto Adige attrattivo anche per le persone che vengono da fuori. Anche qui ci siamo già attivati attraverso un nuovo piano di reclutamento per medici e personale infermieristico. Siamo già riusciti a sostituire le 23 persone che sono andate in pensione. Aumentare l'attrattività dell'Alto Adige come sede di lavoro è un'assoluta priorità! A tal fine, abbiamo creato un punto di contatto standardizzato dove poter disporre di tutte le informazioni possibili: informazioni sui documenti necessari, opportunità di lavoro, stipendio, alloggi, assistenza all'infanzia, opportunità di lavoro per i partner. Non solo organizziamo degli alloggi temporanei, stiamo già creando dei nuovi alloggi. Offriamo corsi di lingua sul posto di lavoro – e paghiamo le ore di partecipazione. E molto altro ancora. Ma bisogna aver ben presente che tutto questo non è una corsa sui cento metri, dove i risultati si vedono nell'immediato. Sono un maratoneta e so per esperienza che dopo 30 chilometri arriva una crisi ma poi ci si riprende e si finisce la corsa. Ci vuole del tempo.

Tutte queste cose sono associate a dei costi. La sanità pubblica nel suo complesso è un servizio ad alta intensità di costi: infrastrutture, attrezzature, servizi,

personale. Anche la demografia gioca un ruolo importante, le persone invecchiano e costano di più. Per rimanere nell'ambito del cancro: le nuove terapie funzionano meglio ma sono molto più costose della chemioterapia tradizionale. Come vede tutto questo?

Dr. Hubert Messner: È innegabile che i costi siano esplosi, soprattutto nella terapia dei tumori. L'immunoterapia individualizzata, le terapie biologiche mirate, la terapia Car-T, che combina immunoterapia, terapia cellulare e terapia genica, sono tutte indubbiamente molto costose. Ma noi pensiamo innanzitutto al paziente, che si senta meglio, che abbia meno effetti collaterali, che abbia soprattutto maggiori possibilità di guarigione. Tutti hanno diritto ad una terapia ottimale e sono convinto che alla fine i costi tendano a relativizzarsi grazie al risparmio dovuto a degenze ospedaliere più brevi, meno effetti collaterali, un migliore stato di salute generale.

Se parliamo di cancro - ma questo vale anche per le malattie cardiovascolari, il diabete e altre malattie metaboliche - storicamente parlando, circa il 50% delle malattie sono autoindotte. Ciò significa che molte persone non si ammalerebbero se seguissero uno stile di vita sano, se si astenessero dal bere troppo alcol e dal fumare, se evitassero il sovrappeso, se facessero regolarmente esercizio fisico e, non da ultimo, se partecipassero regolarmente ai programmi di screening. Dobbiamo educare le persone a essere più attente alla salute? Ad

un'assistenza sanitaria attiva invece che passiva?

Dr. Hubert Messner: È una bella domanda! Naturalmente molte malattie sono legate all'età e abbiamo a che fare con una società che invecchia, ma prevenzione è una parola importante. Ecco perché il mio assessorato non si chiama più Assessorato alla Sanità, ma Assessorato a Prevenzione sanitaria e Salute. Grazie alla prevenzione molte malattie potrebbero essere evitate. Intensificheremo le nostre campagne di informazione e sono convinto che riusciremo a creare più responsabilità verso la propria salute.

Lei ha messo molta carne al fuoco, diciamo che è partito per una maratona impegnativa. Una delle priorità del suo programma riguarda indirettamente anche lei stesso. La promozione di una terza età attiva. Il suo nuovo impegno le lascia abbastanza tempo per sé?

Dr. Hubert Messner: Non ho più 20 anni e neanche 50. Ne ho 70 e questo mi impone di essere attento a me stesso. Non dovrò partecipare a tutto e non dovrò essere ovunque. Mi prendo del tempo per me e, soprattutto, anche per mia moglie e la mia famiglia. Senza dubbio avrò meno tempo per fare sport rispetto al passato ed è vero che l'esercizio fisico regolare è la chiave per un invecchiamento attivo. Per me, invecchiare attivamente significa migliorare la mia capacità di mantenermi in salute con l'avanzare dell'età, migliorare la mia qualità di vita e quindi condurre una vita migliore e più autonoma. ●

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



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

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

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

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

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



Non è facile smettere, ma quanta soddisfazione

Dopo 40 anni nel reparto di Gastroenterologia, il Dr. Michele Comberlato è andato in pensione



Foto: Ottavia Steinhilber

Quarant'anni nel reparto di Gastroenterologia, gli ultimi tre anni e mezzo in qualità di primario. Una vita passata in ospedale. Lasciare tutto da un giorno all'altro non è facile, soprattutto se ci si è sempre sentiti al posto giusto, con la convinzione di essere una persona fortunata, che ha potuto arricchire giorno dopo giorno la propria professionalità. Il Dr. Michele Comberlato è stato sempre entusiasta del lavoro di medico, anche nei momenti difficili. Da marzo è in pensione.

Smettere da un giorno all'altro dopo quarant'anni non dev'essere stato proprio facile.

Dr. Michele Comberlato: Devo ammettere che pensavo che il distacco fosse più facile, invece nei primi mesi è stato pesante. Non più riunioni, non più discussioni con colleghi, medici ed infermieri – anche di altri reparti, con tutto il mio personale amministrativo e con le persone ricoverate. Ho chiamato spesso in reparto per chiedere come stavano certi pazienti.

Cosa è stato fondamentale per lei in tutti questi anni?

Dr. Michele Comberlato: A parte la fortuna di poter assistere alla rivoluzione che negli ultimi vent'anni ha cambiato la medicina, e che hanno vissuto anche tutti i colleghi della mia generazione, fondamentale per me è stata sicuramente quella che si chiama la relazione di cura.

Intende la relazione con i pazienti?

Dr. Michele Comberlato: Sì. Ho partecipato a diverse formazioni in quest'ambito, anche in Inghilterra dove hanno una particolare cultura in questo senso. E ho sicuramente cambiato il mio comportamento negli anni. In meglio. Mi è sempre stato facile

entrare in relazione con le persone. Sono un chiacchierone, mi piace parlare con la gente e quindi ho sempre cercato di parlare molto con i pazienti. Di dare spiegazioni semplici. Dall'Inghilterra ho preso l'abitudine di lavorare con matita e foglio, di fare schizzi. Spiegare e far vedere com'è l'organo. Dove bisognava intervenire, tagliare, cucire. Se le persone vedono, riescono a capire meglio e hanno, secondo me, meno paura.

Saper trovare la parola giusta per comunicare il peggio...

Dr. Michele Comberlato: Certo. Anche questo. Tu da solo davanti al paziente che

spera e che si aspetta da te un messaggio di conforto, di vedere uno spiraglio... Per me è sempre stato importante essere sincero. Non prendere in giro il paziente. Mai. Essere sincero, ma nello stesso momento far capire che siamo pronti ad impegnarci, anche se il percorso è difficile, difficilissimo. Che noi qualcosa dobbiamo, possiamo comunque fare per lui.

Prima parlava della rivoluzione nella medicina...

Dr. Michele Comberlato: Abbiamo potuto assistere in questi anni a dei cambiamenti epocali, incredibili. Quando ho iniziato, dopo gli studi, avevamo poche armi da usare contro un nemico importante. Oggi è cambiato tutto. L'endoscopia, l'interventistica, i farmaci biotecnologici... Possiamo reagire sempre meglio e il paziente soffre meno e arriva persino a guarire. Trent'anni fa, abbiamo perso tante battaglie dove oggi invece riusciamo a vincere le guerre! E bene.

A fine carriera cosa direbbe ai colleghi giovani che si affacciano oggi alla professione medica?

Dr. Michele Comberlato: Ai giovani direi che nonostante tutte le difficoltà bi-

sogna sempre avere un obiettivo chiaro davanti. Certo, la mia generazione entrava la mattina in ospedale senza sapere quando ne sarebbe uscita. Oggi le cose sono cambiate. Ma se non si è disposti a sacrificarsi, non si va molto avanti. Bisogna essere sempre pronti a mettersi in gioco. Anche oggi le cose molto complesse magari richiedono un impegno di notte, il weekend, a Natale... Non voglio dire che bisogna annullarsi, ma bisogna saper dire no a tante cose.

Alla fine, però, si viene ripagati?

Dr. Michele Comberlato: Eccome. Credo che la nostra sia una professione ricchissima di soddisfazioni a livello umano, come poche altre. Si dà tanto, ma si riceve moltissimo. A me piace andare in montagna. Mi viene l'immagine di una scalata, dura, lunga. Nel momento in cui si arriva in cima c'è solo una cosa: una gioia immensa.

E tutto questo adesso manca? L'adrenalina...

Dr. Michele Comberlato: I primi tre mesi dopo l'addio all'ospedale ho messo a posto il mio bilancino personale. Ho fatto un po' di ordine in cose per cui magari prima non avevo tempo. Mi sono trovato una formula di vita normale. Sono anche tor-

nato ad esercitare un po' nel privato. Certo non è più ad alta tensione come in reparto, mi occupo soprattutto di prevenzione. Io vedevo come unico modo di vivere il ritmo frenetico, adesso mi sto rendendo conto che anche le cose più semplici possono riempirti di soddisfazione.

Con la pensione ha iniziato a fare delle cose che magari prima avrebbe voluto ma per le quali non ha mai trovato il tempo. Nuovi sport, nuovi hobby?

Dr. Michele Comberlato: No. Anche se con molto meno tempo a disposizione sono comunque sempre riuscito a coltivare le mie passioni. La lettura, lo sport, la montagna. Diciamo che adesso posso prendere le cose con più calma. E mantengo comunque ancora tante relazioni che si sono create durante gli anni di lavoro. Comunque, se mi guardo indietro, il tempo mi sembra volato. Mi sembra ieri quando ho iniziato. Quello che mi porto dietro di tutti questi anni è comunque una grandissima soddisfazione, l'entusiasmo per ogni momento, anche difficile. E non è poco. ●

ERRATA CORRIGE



Dichiarazione di Barbara Stocker Colloqui sul cancro di Brunico

Nel articolo sui Colloqui sul cancro di Brunico, si è verificato purtroppo un malinteso nel contesto delle interviste ai pazienti. Barbara Stocker intendeva sottolineare che esistevano problemi di comunicazione tra l'Oncologia e la Medicina complementare, soprattutto a causa della mancanza di un comune sistema informatico, ma non che i due reparti non lavorassero insieme. "La mia esperienza è stata estremamente positiva in questo senso", afferma Barbara Stocker. "La mia critica riguardava il fatto che, a causa della mancanza di un sistema informatico standardizzato, la procedura era macchinosa perché ogni volta dovevo far stampare le fotocopie delle mie cartelle cliniche con gli ultimi valori o i risultati degli esami per portarle con me a Merano, dato che gli ospedali dell'Alto Adige e persino i reparti degli stessi ospedali non sono collegati in rete tra loro".

Nicole Dominique Steiner

Ogni ultimo venerdì del mese

Finalmente un servizio dedicato a chi vive con la mutazione genetica BRCA



A colloquio con il team dell'ambulatorio BRCA: l'oncologo Alberto Caldart e la psicologa Martina Pircher

L'ambulatorio BRCA. Sono in due ad occuparsi delle persone con mutazione accertata, la mattina dell'ultimo venerdì del mese. Un uomo e una donna, uno di madrelingua italiana, l'altra di madrelingua tedesca. L'oncologo Dr. Alberto Caldart e la psicologa Dott.ssa Martina Pircher. Un team perfetto per ascoltare, informare, rassicurare e occuparsi del programma di prevenzione delle persone che, a causa di un difetto genetico ereditario, hanno un rischio aumentato di ammalarsi di un tumore alla mammella, alle ovaie, alla prostata o al pancreas.

L'ambulatorio BRCA dipende dal reparto di oncologia e con la sua apertura lo scorso settembre è stata esaudita una richiesta che i portatori di mutazione BRCA, tra cui anche i rappresentati dall'associazione aBRCA d'Abra, hanno rivolto da diversi anni all'azienda sanitaria.

Rispetto alla popolazione generale, le persone portatrici di questa mutazione hanno un rischio molto più alto di sviluppare un tumore al seno (anche gli uomini,

seppur in un numero molto meno rilevante), alle ovaie, alla prostata o al pancreas e necessitano di un programma di sorveglianza più stretto rispetto alla "normale" prevenzione. Fino a poco tempo fa spettava ai singoli l'organizzazione delle visite e degli esami previsti dalle linee guida internazionali – ecografia, mammografia, risonanza magnetica e visita ginecologica/ urologica a cadenza periodica e in caso di familiarità con il tumore al pancreas una risonanza magnetica dell'addome superiore seguita

eventualmente da un'endoscopia, sempre a cadenza annuale. Onere non facile viste le lunghe liste d'attesa, associato inoltre ad un costo non indifferente prima dell'introduzione dell'esenzione D99. Da settembre è il personale dell'ambulatorio ad occuparsi di coordinare, per molte visite ed esami sono previste anche liste d'attesa dedicate.

Per poter aprire l'ambulatorio, il primario del reparto di oncologia dell'Ospedale di Bolzano, il Dr. Luca Tondulli, ha permesso

al giovane collega Dr. Alberto Caldart di assolvere un percorso di formazione dedicato presso lo IOV, Istituto Oncologico Veneto, con la cui collaborazione il giovane oncologo si è specializzato con una tesi sul tema delle mutazioni genetiche, BRCA 1 e 2 in particolare.

Dall'apertura dell'ambulatorio a settembre, si sono già presentate una trentina di persone affette dalla mutazione BRCA. Al momento, spiega il Dr. Caldart, si tratta soprattutto di persone che hanno recentemente avuto l'esito del test genetico. "Speriamo man mano di poter recuperare anche tutte le altre persone portatrici di mutazione." A fine 2022 erano registrati in provincia circa 170 individui affetti. Spesso i pazienti non vengono da soli ma accompagnati da uno dei genitori, dalla sorella, dal fratello e non è raro infatti che il Dr. Caldart e la psicologa Dott.ssa Pircher prendano in carico tutta la famiglia. "Alcuni pazienti scoprono di avere la mutazione solo dopo che si sono già ammalati. Sarebbe preferibile, anzi noi speriamo, che le persone portatrici della mutazione arrivino prima di una diagnosi oncologica," sottolinea l'oncologo.

Il test genetico viene sempre proposto se un malato di tumore presenta una specifica familiarità con una forma tumorale. La decisione di sottoporsi al test spetta al singolo paziente o ad eventuali familiari di persone affette. "Dopo il test con esito positivo si è notato che le persone hanno bisogno di integrare questa informazione nella loro storia personale. Ed è importante sostenerle, se necessario, in questa fase!" sostiene la Dott.ssa Martina Pircher. La psicologa ha una lunga esperienza di lavoro al servizio di genetica come consulente per la mutazione BRCA legata al tumore mammario. "Mi interessa molto il discorso della prevenzione primaria. Il fatto di poter supportare e di confrontarsi con una persona vulnerabile e insicura e di poterla aiutare."

"La sindrome genetica ereditaria correlata alla mutazione BRCA è una delle meglio conosciute", spiega il Dr. Caldart. "Il test genetico diventa sempre più importante perché la ricerca in questo campo ha portato a sviluppi anche a scopo terapeutico, con nuovi farmaci sempre più mirati ed individualizzati." Un medico specialista con una formazione di impronta genetica diventa quasi indispensabile, non solo in oncologia ma anche nei reparti di radiologia e area chirurgica. "È molto importante sensibilizzare la popolazione, non solo alla

prevenzione attiva, ad uno stile di vita responsabile per ridurre il rischio di malattia tumorale, ma anche all'essere consapevole della storia familiare."

Tra i compiti dell'ambulatorio rientrano la presa in carico e l'informazione della persona affetta da mutazione, l'aiuto pratico nell'organizzazione degli esami di prevenzione, ma anche soprattutto la definizione di un percorso individuale che dipende dal tipo di manifestazione della malattia oncologica in famiglia, dall'età in cui la mutazione è stata riscontrata, dal sesso della persona portatrice della mutazione ecc.

Per riuscire a definire il percorso di prevenzione individualizzato sia il medico che la psicologa devono agire con grande sensibilità ed empatia. "Bisogna tener conto innanzitutto che il rischio di sviluppare un tumore è sempre individuale, dipende anche dal tipo di mutazione (BRCA 1 o 2). Occorre poi capire come il singolo individuo reagisce alla diagnosi genetica, se la persona è ansiosa o meno, se può vivere in modo sereno il tempo tra un esame e l'altro o se è terrorizzata," spiega la psicologa Martina Pircher. "Sulla base di quanto sostenuto dalle linee guida, possiamo organizzare infatti gli esami tutti insieme una volta all'anno o anche divisi, di modo che si abbia un esame ogni sei mesi per diluire lo stress", spiega l'oncologo Caldart. "Uno degli scopi del nostro lavoro, spiega la Dott.ssa Martina Pircher, è senz'altro anche condividere quanto possibile per capire cosa fare/ non fare alle persone che scoprono di essere portatrici di mutazione."

Inoltre, c'è la possibilità di ricorrere alla chirurgia preventiva. Nel caso del tumore al seno con la rimozione profilattica delle ghiandole mammarie, nel caso del tumore ovarico con l'asportazione delle tube e delle ovaie. Sono comunque degli interventi invasivi, che comportano dei cambiamenti importanti per il fisico. Anche qui la decisione tra controllo e chirurgia non va presa dal medico, ma la persona deve essere sostenuta nel suo processo decisionale. Dipende molto dallo stato psicologico, da come una persona riesce a sopportare il carico di sapere della mutazione. Consigliare la giusta strada da scegliere non è un compito facile. Gli esami di screening per il tumore al seno sono molto efficienti e la diagnosi precoce di cancro al seno oggi permette di arrivare ad alti tassi di sopravvivenza. Diverso è il tumore ovarico, non facile da diagnosticare tramite esami di

screening e più aggressivo biologicamente. "Da un punto di vista prettamente oncologico infatti proponiamo alle donne di sottoporsi alla rimozione delle tube e delle ovaie già una volta esaudito il desiderio di prole e in fasce di età specifiche", spiega il Dr. Alberto Caldart.

In ogni caso, da settembre ad oggi il bilancio dell'ambulatorio è positivo, sia da parte dei pazienti che apprezzano questo servizio, sia da parte dei due esperti che sono molto contenti e convinti dell'approccio in team. Resta da verificare se una volta al mese può bastare o se vada aumentata la disponibilità una volta inserite nell'ambulatorio anche tutte le persone che già da anni vivono nella consapevolezza della loro mutazione. Potenzialmente in futuro il programma potrà anche essere allargato ad altre mutazioni, dato che BRCA non è la sola mutazione cancerogena. ●

La visita all'ambulatorio BRCA può essere prenotata presso la segreteria dell'oncologia di Bolzano per telefono o mail:
Tel.: +39 0471 438 953,
E-mail: oncologia.bz@asdaa.it

una volta in possesso dell'esenzione D99 e dell'impegnativa per la visita erogabili solo dal Servizio di Genetica Medica.

La Stanza del Silenzio

Un luogo di ritiro per pazienti, parenti e personale nel bel mezzo del trambusto ospedaliero

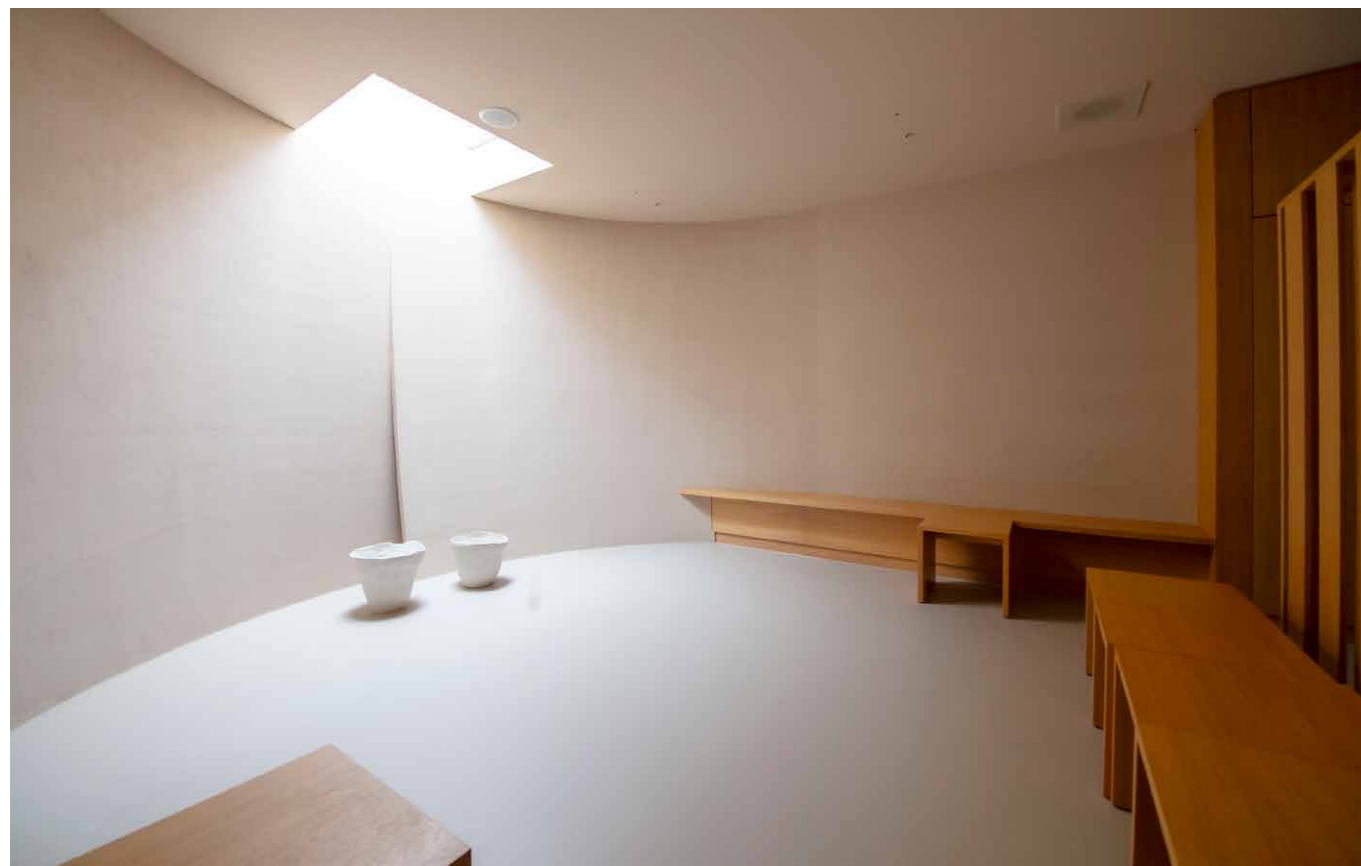


Foto: Othmar Seibauer

Non è molto grande. La prima impressione è di vuoto, a parte le panche lungo la parete, alcuni sgabelli e una mensola a muro, oltre a due grandi vasi da pavimento fatti a mano. Vuoto e silenzio. In modo stranamente appagante e non opprimente. La Stanza del Silenzio nell'ala nuova dell'ospedale di Bolzano.

Ospedale di Bolzano, ala nuova, secondo piano, ore 15. Quando si apre l'ascensore e si entra nel corridoio, si viene accolti da un relativo silenzio. Un grande contrasto con la frenesia e il rumore, a volte quasi frenetico, del piano terra e del terzo piano, dove eravamo finiti per sbaglio. Il reparto di terapia intensiva e la sala operatoria si trovano al secondo piano. Di tanto in tanto, un gruppo di medici e infermieri si riunisce qui. Si scambiano idee. Una porta si apre e un paziente viene portato fuori dalla sala operatoria in un letto. Per il resto, il corridoio è deserto. E a

parte un mormorio indefinibile che sale dal basso attraverso la sezione centrale aperta, l'ambiente è silenzioso.

La Stanza del Silenzio non avrebbe potuto trovare una collocazione migliore.

Chiunque abbia una persona cara in intensiva o nella sala operatoria, ma anche chi lavora qui, lottando per le vite umane, può trovare rifugio nella Stanza del Silenzio. Un vero e proprio silenzio, al riparo dal trambusto dell'ospedale. Uno spazio per concentrarsi sull'essenziale. Per ripo-

sare. Per esprimere gratitudine, sollievo o per lasciarsi andare alla disperazione o al dolore. Per dire una preghiera, a chiunque. Il silenzio non conosce confini confessionali, serve a tutti. O semplicemente per permettere al silenzio di avere un effetto sul caos, di calmare le onde interne. Per staccare la spina.

Questa stanza, con i suoi colori tenui e "terrosi" e la forma curva della parete di fronte alla porta d'ingresso, illuminata indirettamente da un lucernario, invita ad entrare. Colori naturali, forme morbide.

Anche il pavimento è color terra, in contrasto con il blu macchiato di bianco del pavimento dell'ospedale. Qui regna l'armonia. Tutti i sensi, non solo l'udito, qui possono riposare. Renate Torggler, responsabile dell'assistenza spirituale dell'ospedale fino a maggio, è riuscita a realizzare questo progetto, a lungo inseguito, proprio poco prima di andare in pensione. I suoi contatti sono stati i membri del Giardino delle Religioni, che hanno individuato nell'artista e teologa Mirijam Heiler la persona che avrebbe riempito questo spazio di "silenzio vivo" e che gli avrebbe dato forma.

"Il nostro obiettivo è stato a lungo quello di avere uno spazio per tutti, indipendentemente dal fatto che le persone siano religiose o meno e dal loro credo di appartenenza. Uno spazio in cui ritirarsi", spiega Renate Torggler. L'assistenza spirituale dell'ospedale, e questo va ribadito, è per tutti: "Ci presentiamo come assistenti spirituali cattolici, ma offriamo il nostro aiuto a tutti, indipendentemente dalla confessione a cui appartengono e dal fatto che siano agnostici o atei. Fermo restando che le persone - sottolinea Renate Torggler - sono libere! Se qualcuno non vuole parlare con noi, può mandarci via!".

L'assistenza spirituale all'ospedale di Bolzano è garantita da otto cappellane. Si tratta di assistenti spirituali, per essere precisi, donne che hanno conseguito una laurea in teologia. Si sono divise i reparti e, come negli ospedali di Merano e Bressanone, sono in servizio 24/24 ore. "Siamo sempre reperibili, accompagnando le persone sulla strada della guarigione nel migliore dei casi, ma anche attraverso il dolore, il lutto o il loro ultimo viaggio". Per essere preparate al meglio per il loro compito, di grande impegno e responsabilità, le assistenti spirituali dell'ospedale si incontrano più volte all'anno per una sessione di supervisione congiunta.

Per Renate Torggler, quali sono i prerequisiti per diventare assistente spirituale ospedaliera? "Un requisito indispensabile è l'essere saldi nella propria fede; poi la speranza che le persone riescano ad affrontare le difficoltà della vita con rinnovato coraggio e, responsabilità tutta nostra, la capacità di stare al loro fianco in questo processo. E poi, ovviamente, tanta fiducia in Dio!

Una cosa ci tiene a sottolineare: "Investiamo molte energie nel nostro lavoro, ma riceviamo anche molto in cambio. Dalle per-



Renate Torggler, assistente spirituale



L'artista e teologa Mirijam Heiler

sone e da Dio". Quando Mirijam Heiler, l'artista incaricata della progettazione, è entrata per la prima volta nella stanza che sarebbe diventata la Stanza del Silenzio, ha avuto la sensazione di "pulito": il pavimento blu, le pareti sterili... "Ho sentito subito il bisogno di terra, di suolo e di colori naturali". Ha affrontato il suo compito facendosi guidare da una domanda: "Ma io di cosa avrei bisogno o cosa cercherei in un posto dove ritirarmi?"

Le è venuto spontaneo pensare a Taizé,

la confraternita ecumenica che organizza ogni anno un incontro europeo dei giovani vicino a Cluny, nella Francia orientale. Aperto a tutti. Incontri tra nazioni e tra confessioni, in uno spirito di fiducia e di pace. "Volevo trasportare in questo spazio la stessa sensazione che ho provato durante gli incontri a Taizé".

Le è stato subito chiaro che la stanza doveva rimanere vuota, pronta ad accogliere i pensieri e le preoccupazioni, le speranze e le preghiere delle persone che vi cercavano un luogo di ritiro. "Non è la stanza che deve riempire me, ma io la stanza!". Il colore della terra, una parete arrotondata su cui la luce cade dall'alto, simboleggia una foglia che si gira - un segno di speranza, di svolta, di fiducia e di coraggio. Due vasi di argilla pieni d'acqua (realizzati nel laboratorio del centro di riabilitazione psichiatrica). La parete di scaffali all'ingresso della stanza è ancora vuota, pronta ad accogliere i simboli che i membri delle varie religioni vorranno collocarvi. Per realizzare il suo progetto artistico, Mirijam Heiler ha lavorato intensamente con le assistenti spirituali e i membri del Giardino delle Religioni.

"Anche lo spazio è di dimensioni ideali, non c'è posto per più di cinque persone. Non è troppo piccolo, ma nemmeno così grande da sentirsi persi, anche se si entra da soli". Le assistenti spirituali dell'ospedale amano usarla per le conversazioni e anche il personale dell'ospedale apprezza la possibilità di ritirarsi in quel silenzio accogliente quando necessario, che non deve essere disturbato neppure da una musica da meditazione. La parete esterna dell'ingresso della stanza è ricoperta da caratteri in più di venti lingue. Stanza del Silenzio. Una stanza per tutti. ●

Stanza del Silenzio

Raum der Stille

Room of Silence

Salle de Silence

שקט חדר

الصمت غرفة Dhc

Care lettrici e cari lettori,

mi colpisce sempre sentire cosa le persone sono capaci di fare per gli altri. Forse anche, o proprio, perché viviamo in un'epoca di crescente indifferenza verso ciò che esula dalla nostra sfera personale. Eppure, l'attenzione, una parola gentile, un sorriso incoraggiante o, perché no, un paio di calzini caldi con un saluto e un nome, sono un sostegno molto importante, soprattutto per i malati di cancro. Oppure l'opportunità di lasciare la nostra voce e la nostra storia di vita alle persone più vicine, ai nostri figli, soprattutto se non ancora maggiorenni. Ciò che amiamo, ciò che non ci piace, chi siamo, come vediamo la vita... In un'epoca di indifferenza, di diffidenza, salta agli occhi ancora di più quando qualcuno si prende cura dell'altro. In tutti i modi possibili: dedicando il proprio tempo, la

propria attenzione, l'intera vita lavorativa o il proprio tempo libero, come nel caso delle tante persone che si mettono a disposizione per vari compiti e servizi. Per aiutare. Per far sentire meglio gli altri. Per rendere il nostro mondo migliore, un mondo più "caldo". Come i tanti volontari dell'Assistenza Tumori. Le donne e i contadini della SVP che sfidano il vento e le intemperie per vendere le primule. I medici in pensione che offrono un orecchio comprensivo alle persone colpite dalla malattia. I volontari che contribuiscono alla realizzazione di "audiobiografia" (Familienhörbuch). Quelli che ogni giorno continuano a salvare vite umane nel Mediterraneo e quelli che lavorano negli ospedali di fortuna delle zone di guerra, come a Gaza. Le persone che trovano il tempo per passeggiare con gli anziani,

fare la spesa o leggere per loro. Ci sono infinite opportunità per dare speranza, alleviare le difficoltà e far sentire qualcuno meno solo attraverso piccoli o grandi gesti.

E ogni volta che si dona qualcosa, si riceve altrettanto. Auguro a tutti voi una splendida fine estate e un meraviglioso autunno e spero che anche voi possiate essere riscaldati dall'umanità di un gesto, in una catena senza fine.

Nicole Dominique Steiner



IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige
94004360213

Come fare?

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

Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza

Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

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

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e dell'8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle possono essere riempite con la firma



ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in una busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

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

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille
all'Assistenza Tumori Alto Adige
Codice fiscale: **94004360213**
Vi ringraziamo!

Tagliare qui

Una rete che vi sostiene

L'Assemblea provinciale dell'ATAA del 2024: cambio al vertice



Un addio e due new entry. Maria Claudia Bertagnolli subentra a Ida Schacher alla presidenza dell'ATAA e il nuovo Assessore provinciale alla Prevenzione e alla Salute, il dottor Hubert Messner, partecipa per la prima volta all'Assemblea provinciale dell'Associazione. Quasi diecimila soci, numerosi servizi per le persone colpite dalla malattia: dal linfodrenaggio all'aiuto finanziario d'emergenza, fino a una vasta gamma di corsi. Una rete di sostegno ai malati e alle loro famiglie che in 40 anni di presenza sul territorio è cresciuta e si è irrobustita.

Era molto commossa Ida Schacher quando a Bolzano, il 13 aprile scorso, ha aperto la sua ultima Assemblea provinciale. Per dieci anni ha ricoperto l'incarico di Presidente provinciale. Dieci anni molto intensi che le hanno richiesto molto e le hanno dato altrettanto. Anni in cui ha potuto seguire attivamente e, in alcuni casi, anche orientare i numerosi passi avanti che hanno tolto un po' di terrore alla parola cancro. Le persone malate erano e restano comunque al centro del suo impegno – terrà infatti l'incarico di Vicepresidente provinciale e resterà alla guida del Circondario Alta Val Pusteria. Da 40 anni l'Assistenza Tumori è partner sempre più importante in campo psico-socio-sanitario:

corsi, linfodrenaggi, escursioni, conferenze, eventi, concerti, raccolte fondi, sostegno umano... Una fitta rete di proposte e di

soluzioni resa possibile anche e soprattutto grazie all'impegno dei 567 volontari e dei 22 dipendenti.



L'assessore provinciale, Dr. Hubert Messner

La nuova Presidente provinciale, Maria Claudia Bertagnolli, votata in occasione della prima riunione del Consiglio Direttivo dopo l'Assemblea provinciale, ha reso onore al lavoro di chi l'ha preceduta nel suo breve discorso introduttivo, tenuto in forma bilingue. Anche per lei massima attenzione alle persone colpite dalla malattia e ai loro bisogni. Il suo impegno programmatico punta ad ampliare la cooperazione tra i singoli Circondari, a curare la collaborazione con il governo provinciale e ad esplorare le possibili sinergie con le as-



sociazioni che hanno finalità simili a quella dell'Assistenza Tumori. Il tutto all'insegna del motto "insieme possiamo aiutare ancora meglio".

Il nuovo Assessore provinciale per la Prevenzione sanitaria e la Salute, Dr. Hubert Messner - il nome dell'assessorato è stato cambiato su sua iniziativa - è intervenuto all'incontro per assicurare la sua massima disponibilità ad ascoltare le richieste dell'Associazione e ad essere un attento punto di riferimento. "Oltre alle cure mediche, c'è bisogno anche di ciò che si può dare alle persone in questa situazione di paura, dolore e rabbia, ovvero comprensione, forza e fiducia".

La relazione sulle attività di quest'anno è stata affidata a Luise Vieider, che ha già guidato più volte la riunione a porte chiuse del Consiglio Direttivo. Alcuni dati in breve. I soci che hanno usufruito dei servizi nel 2023 sono stati 2.482. Di questi, sono 553 i pazienti che hanno beneficiato di un totale di 7.345 ore di linfodrenaggio. 98 soci hanno ricevuto 542 ore di trattamenti APEO per mani, piedi e, da poco, anche per il viso. I pazienti che hanno voluto farsi estrarre e congelare ovuli o spermatozoi prima della chemioterapia sono stati sostenuti finanziariamente, così come 505 famiglie, per un totale di 206.884,49 euro dal fondo di sostegno e altre 21 famiglie con 57.650 euro attraverso l'iniziativa Alto Adige Aiuta. Grazie

alle quote associative, alle campagne di raccolta fondi e agli eventi di beneficenza, l'Assistenza Tumori si autofinanzia per il 49%, mentre il 51% delle spese è coperto dalla Provincia, compresi i costi di cura. 190 soci hanno partecipato alla gita provinciale a Merano nel 2023. Eventi come la vendita di rose (gerani a Merano e mazzetti di fiori secchi in Val Pusteria), stand informativi e manifestazioni come la corsa di beneficenza della Val Pusteria, non solo aiutano l'Assistenza Tumori dal punto di vista finanziario, ma sono anche un buon modo per informare sulle attività dell'Associazione e sottolineare l'importanza della prevenzione. La conferenza stampa dell'Assistenza Tumori in occasione della

Giornata Mondiale contro il Cancro del 4 febbraio, come ogni anno, è stata un importante e gradito momento di incontro con i media locali.

Le brevi pause durante l'evento sono state accompagnate dalla musica dell'ensemble canoro Yesterday di Villabassa. Come di consueto, la commissione dei revisori dei conti guidata da Giuseppe Paulato ha confermato poi che la gestione dell'Assistenza Tumori è stata esemplare. L'Assemblea provinciale si è conclusa poi con un buffet in cui c'è stata l'opportunità di confrontarsi e di discutere con passione sul futuro dell'Associazione. ●



L'assemblea provinciale ha votato all'unanimità il rendiconto del 2023

Primule da record

Le donne della SVP raccolgono oltre 60.000 euro: la donazione va a un progetto di ricerca altoatesino



Un nuovo record. Un nuovo progetto. Nuovi partner. Dal 2000, quando è l'8 marzo o giù di lì, le donne della SVP vendono primule per la ricerca sul cancro in tutta la provincia. Nel corso degli anni sono stati raccolti oltre 750.000 euro. Finora il denaro è stato destinato al lavoro di ricerca della dottoressa Petra Obexer presso l'Istituto di ricerca sul cancro di Innsbruck. Quest'anno, l'assegno di 62.992,30 euro è andato invece a una raggiante Dott.ssa Sonia Prader per uno studio volto a ridurre i danni indotti dalla chemioterapia al sistema nervoso periferico nelle pazienti affette da cancro al seno.

Sul podio questa volta anche due volti nuovi. Oltre alla presidente della SVP Donne, Renate Gebhard, c'erano infatti la nuova presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, Maria Claudia Bertagnolli, e la primaria del reparto di Ginecologia di Bressanone, Sonia Prader, responsabile del progetto di ricerca presso gli ospedali di Bressanone e Merano.

Formicolio, intorpidimento, bruciore o addirittura forti dolori-fantasma alle mani e ai piedi, crampi dolorosi, sensazione di freddo. Molte donne soffrono di questi

sintomi per molti anni dopo la chemioterapia. Sintomi di polineuropatia periferica. Una lenta morte delle terminazioni nervose periferiche. In alcuni casi si arriva alla totale incapacità di camminare o a gravi difficoltà nella presa, tutti effetti collaterali fortemente invalidanti.

"Non è un problema di vita o di morte - ha spiegato la dottoressa Sonia Prader, che è anche direttrice del Centro di senologia di Bressanone - ma ha un impatto significativo sulla qualità della vita delle pazienti. Considerato poi che, fortunatamente, nella

maggior parte dei casi le donne oggi vivono molto a lungo dopo un tumore al seno, questo può anche influire negativamente sul successo della terapia". Il freddo o la crioterapia sono considerati una soluzione promettente. La costrizione dei vasi sanguigni delle mani e dei piedi indotta dal freddo dovrebbe ridurre i danni indotti dalla chemioterapia alle terminazioni nervose periferiche.

Ad oggi, i dati scientifici su questo diffuso effetto collaterale della chemioterapia sono molto scarsi e controversi. In autunno ini-



- Badia ❶
Lana ❷
Renon ❸
Marlengo ❹

zierà a Bressanone e a Merano uno studio randomizzato e controllato che analizzerà l'efficacia della crioterapia rispetto a un gruppo di controllo utilizzando un approccio di valutazione multimodale. L'Assistenza Tumori ha già reso possibile la stesura del piano di attuazione dello studio grazie a una donazione del programma "5 per mille".

"Centinaia di donne volontarie, aderenti all'Associazione delle donne contadine, hanno sfidato il freddo, la pioggia e la neve in 136 stand e ancora una volta hanno ottenuto un risultato da record assoluto. Diecimila euro in più rispetto all'anno scorso," ha spiegato con orgoglio Renate Gebhard,

presidente delle Donne SVP. Dalla Bassa Atesina a Bolzano, Merano, la Val Passiria, la Val Venosta, Bressanone e la Val Pusteria. In Val Gardena e a Solda. Ovunque è stato un successo e, come sempre, la vendita delle primule è stata coordinata e organizzata con grande cura dall'ex segretaria delle Donne SVP, Leni König.

Maria Claudia Bertagnolli, la nuova presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige, ha potuto parlare della sua esperienza personale. "Ho sperimentato anch'io questi effetti collaterali durante il trattamento". Bertagnolli conferma che l'associazione nel 2021 ha già messo a disposizione 128.000

euro del fondo 5 per mille come capitale di avviamento per redigere il piano di attuazione dello studio. "Oltre alla campagna per il cuscino del cuore per le donne operate al seno, stiamo portando avanti una campagna di calze fatte a maglia chiamata "Von Herz zu Fuß - Teniamo caldo cuore e piedi". Molte volontarie stanno lavorando a maglia calzini per le donne che hanno subito un intervento chirurgico all'addome e che soffrono di piedi ghiacciati". Oltre a fornire un aiuto concreto, per l'Assistenza Tumori è molto importante trasmettere calore. "E in ogni caso, un grande grazie alle donne della SVP, anche la loro donazione trasmette calore e simpatia alle pazienti". ●

Dal cuore ai piedi

Il progetto "calze fatte a mano" per le donne affette da tumori ginecologici



La presidente del Circondario Valle Isarco, **Nives Fabbian** e la sua vice **Elfriede Burger** con la primaria del Reparto di Ginecologia di Bressanone, **Dr.in Sonia Prader**, assieme al suo team

Foto: Krebshilfe Bezirk Enecker

Il lavoro a maglia è un'attività del tempo libero che appassiona molte donne (e talvolta anche uomini). Da questa primavera questa passione è stata abbinata ad un gesto di affetto per le pazienti che dopo essere state sottoposte ad un intervento di chirurgia per un tumore ginecologico nella zona addominale fanno la chemioterapia. Molto spesso queste donne soffrono di un particolare effetto collaterale: piedi freddissimi e disturbi della sensibilità dei piedi. Per scaldare loro non solo i piedi ma anche l'anima, tantissime volontarie in tutto l'Alto Adige stanno realizzando dei calzini.

Le prime paia sono già state distribuite ai reparti di Ginecologia e Oncologia dei vari ospedali dell'Alto Adige da delegazioni dei diversi Circondari dell'Assistenza Tumori che fornisce la lana a tutte le volontarie. Un misto lana - sintetico piacevolmente morbido e facilmente lavabile. Le par-

tecipanti sono venute a conoscenza di questa iniziativa grazie ad una serie di annunci sui giornali. Le tante calze nate da questo progetto sono calde, colorate e hanno una

forma tubolare, senza tallone, in modo da adattarsi a tutte le misure di piede.

La maggior parte delle volontarie che partecipano al progetto non è (ancora) socia dell'Assistenza Tumori. Uno degli effetti collaterali, in questo caso positivo, dell'iniziativa, è che la gente che ha risposto all'annuncio è entrata in contatto con il mondo dell'Assistenza Tumori e con i suoi numerosi progetti e obiettivi. L'azione "Teniamo al caldo cuore e piedi" dovrebbe avere una durata di due anni.

L'idea è nata in Germania. Nell'ottobre 2018, l'associazione >

Le presidenti dei circondari Bolzano - Salto - Sciliar e Oltradige - Bassa Atesina, **Maria Claudia Bertagnolli** e **Margareth Aberham** con il primario di ginecologia di Bolzano, **Dr. Martin Steinkasserer** e il suo team.





Le "Strickliesln" di Penone

Eierstockkrebs Deutschland e. V., adesso diventata Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e. V., fondata da Andrea Krull nel 2013, ha lanciato un appello per la realizzazione di calzini verdi per aiutare le donne affette da cancro ovarico, in particolare contro uno degli effetti collaterali più comuni della chemioterapia: piedi freddi e disturbi della sensibilità ai piedi. Il colore verde non era solo il colore preferito di un'amica di Krull, morta di cancro ovarico, ma significa anche speranza. In Germania i calzini verdi vengono distribuiti ormai e in tantissimi ospedali.

Le calze non solo tengono al caldo i piedi, ma vengono dal cuore, sono fatte a mano con amore e portano un messaggio incoraggiante, oltre a essere un mezzo per informare il pubblico su questo e altri tipi di cancro e sulle attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige - come i cuscini del cuore per le donne operate di cancro al seno.

I Circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige hanno aderito immediatamente e con grande entusiasmo alla campagna. A seconda del Circondario, le prime consegne hanno totalizzato 20, 50 o più paia di calzini. Ogni paio è stato confezionato con una bella targhetta di carta, il nome della persona che l'ha fatto e un suo messaggio personale di conforto e di coraggio da trasmettere alla paziente. A Brunico, San Candido e anche a Silandro, le calze vengono distribuite nel day hospital oncologico. E non solo a donne con tumori ginecologici nella zona dell'addome, ma a tutti i pazienti che le chiedono, indipendentemente dal fatto che siano uomini o donne. Le

persone che fanno le calze, lavorano da sole o fanno parte di un gruppo, come per esempio le "Strickliesln" (sferruzzatrici) di Penone in Bassa Atesina o le sferruzzatrici del Knit Café del Centro giovanile Vintola di Bolzano.

L'infermiera

Helga Mair è un'infermiera del Day Hospital di San Candido. Aveva chiesto al circondario Alta Pusteria dei cuscini a forma di cuore per le sue pazienti ed è rimasta piacevolmente sorpresa quando le sono stati consegnati non solo questi, ma anche tanti calzini colorati. "Sono semplicemente bellissimi questi calzini, realizzati con grande cura. Toccano il cuore! E le nostre pazienti ne sono state davvero contente. E non solo, le indossano sempre".

La ginecologa

La primaria del reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale di Bressanone, la dottoressa Sonia Prader, è entusiasta dell'iniziativa delle calze. "È così importante in questa fase così delicata dare calore alle pazienti, la sensazione che qualcuno stia pensando a loro. La sensazione di partecipazione, che qualcuno si prenda cura di loro. Le calze calde e morbide evocano ricordi ai bei tempi spensierati dell'infanzia. I loro colori danno un tocco di speranza alle giornate grigie." Nella maggior parte dei casi, spiega la primaria Prader, la causa della sensazione di freddo ai piedi è un disturbo dei nervi periferici causato dalla chemioterapia - la polineuropatia periferica, così il nome scientifico del disturbo.

Le terminazioni nervose perdono la loro guaina isolante, interrompendo lo scambio di informazioni con il cervello. Le conseguenze sono formicolii, disturbi sensoriali, dolori lancinanti, bruciore o la sensazione di freddo ai piedi. "Le calze di lana hanno un effetto calmante non solo sul corpo ma anche sull'anima".

Le "Strickliesln"

Anna Cassar di Penone fa parte delle "Strickliesln", un gruppo di donne tra i 17 e i 90 anni che si incontrano ogni martedì per lavorare a maglia. Karin, Irmgard, Carmen, Marianna, Priska, Walburg (la più anziana) e Rita, nonché Eva-Maria (la più giovane). "Abbiamo conosciuto il mondo del sostegno al cancro e del volontariato attraverso l'iniziativa dei calzini", sottolinea Anna Cassar. "E siamo molto contente, di poter dare un nostro contributo."

Il Knit Café Vintler

Silvia Pojer ha da sempre una passione per il lavoro a maglia. Ha persino organizzato degli incontri di lavoro a maglia una volta alla settimana durante la pausa pranzo al suo posto di lavoro, l'ufficio cen-



Le mani di Silvia Pojer

trale della Banca Popolare di Bolzano. Ogni martedì nel tardo pomeriggio partecipa al Knit Café aperto presso il Centro Giovanile Vintola. Anche lei è stata malata di tumore diversi anni fa e quindi lavora a maglia con ancora più dedizione e gioia per questa buona causa. Attualmente ha tre paia di calzini in lavorazione. ●

Agenda 2/2024

COMPATTA

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



BOLZANO SALTO SCILIAR

GITA PROVINCIALE SOCIALE A PIETRALBA

- 📅 **Data:** sabato 14 settembre
- **Partenza:** alle ore 9.00 piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 9.15 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) per il Circondario di Bolzano
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19.00
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19, entro il 05.09.2024

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

Necessario: Tesseramento anno 2024

GINNASTICA RILASSANTE

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

- 📍 **Luogo:** via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 25 settembre al 4 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
- 👤 **Referente:** Guido Moser
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

INVITO AI COLORI – PITTURA AD ACQUERELLO – TECNICA DELLE VELATURE

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

- 📍 **Luogo:** via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 30 settembre al 9 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
- 👤 **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio

di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

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

GRUPPO DI BALLO

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

- 📅 **Data:** martedì dal 1 ottobre al 10 dicembre dalle ore 10.00 alle ore 11.00
- 📍 **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
- 👤 **Referente:** Anna Maria Azzarelli
- 💰 **Quota di partecipazione:** 10 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

A DANCE STEP - A PASSO DI DANZA

Ex ginnasta agonista ed ex danzatrice professionista con esperienza in diversi settori (Musical, teatro-danza, opere liriche, programmi televisivi...), dal 2009 si dedica all'insegnamento della danza moderna. Supportato dagli studi che attestano quanto l'attività sportiva sia sempre più rilevante sia nella terapia che nella prevenzione del cancro, è nato il desiderio di mettere l'esperienza della referente a disposizione di chi ha affrontato o sta affrontando una battaglia, ma anche di chi ha semplicemente il desiderio di regalare a se stesso un po' di cura per il proprio corpo e la propria anima "A PASSO DI DANZA...". Questo nuovo progetto che partirà dal mese di ottobre con una prima sessione di 10 incontri di 1 ora per una volta alla settimana. Ogni incontro prevederà una parte dedicata al rilassamento, allungamento e una parte dedicata alla coordinazione a ritmo di musica.

- 📍 **Luogo:** via Fago 43, Bolzano
- 📅 **Data:** ogni martedì dal 1 ottobre al 10 dicembre dalle ore 10.30 alle ore 11.30
- 👤 **Referente:** Laura Magro
- 💰 **Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 25,00 €, soci sostenitori 30 €
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

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

- 📅 **Data 1° turno:** martedì dal 1 ottobre al 10 dicembre, dalle ore 16.45 alle ore 17.45
- 📍 **Luogo:** SSV, via Roen 12, Bolzano
- 👤 **Referente:** Egi Marco
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

- 📅 **Data 2° turno:** giovedì dal 3 ottobre al 12 dicembre dalle ore 8.30 alle ore 9.30
- 📍 **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
- 👤 **Referente:** Monica Fattor
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

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

"Qi Gong" antica disciplina psicofisica cinese.

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

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

- 📍 **Luogo:** Scuola Dante Alighieri, via Cassa di Risparmio 24, Bolzano
- 📅 **Data:** ogni giovedì dal 3 ottobre al 12 dicembre dalle ore 18.00 alle ore 19.30
- 👤 **Referente:** Giorgio Cappelletto
- 💰 **Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 37,50 €, soci sostenitori 45 €
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

Da portare: abbigliamento comodo e scarpe con poca suola

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

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

ATELIER DI SCRITTURA CREATIVA

"Non ho mai pensato di scrivere. Ho iniziato quando non sapevo più come aiutarmi in modo diverso." (Herta Müller, Premio Nobel)

Scrivere significa dare forma ai propri pensieri, tradurre in parole immagini, emozioni, sensibilità, a volte anche liberarsi da un peso, elaborare il proprio vissuto. La scrittura libera e creativa tocca l'anima e il cuore. La scrittura libera e creativa è gioco, sperimentazione e talvolta stupore. Scriviamo spontaneamente tutto ciò che ci viene in mente: piccole storie, pensieri spontanei, haiku, poesie, elenchi. Cose dense di significati e cose folli. La penna conosce solo i limiti dei nostri pensieri.

ONLINE

Il laboratorio di scrittura online è rivolto a tutti coloro per i quali il viaggio a Bolzano è troppo lontano, che hanno poco tempo o che sono (ancora) troppo esausti ma che vogliono comunque fare qualcosa per se stessi, magari condividendolo. È possibile entrare in contatto con altre persone, scambiarsi idee, partecipare e condividere anche attraverso lo schermo. Il laboratorio di scrittura online per chi vuole fare qualcosa per il proprio benessere restando a casa ma, al tempo stesso, godendo del gruppo. Per partecipare bastano carta e penna.

IN PRESENZA

Per coloro che non hanno confidenza con schermo e computer. Tre incontri organizzati di volta in volta

CAFFÈ DI LETTURA ONLINE

"La lettura rafforza l'anima" (Voltaire, 1694 - 1778)
"I libri sono tappeti volanti nel regno dell'immaginazione." (James Daniel, scrittore statunitense, 1946-2012)

Suspense. Romanticismo. Amore. Avventura. Thriller. Fantasy. Lettura ad alta voce. Ascolto. Chi non ricorda quanto fosse bello, da bambino, ascoltare i genitori o i nonni che leggevano ad alta voce? O come leggete voi stessi ai vostri figli e nipoti? La lettura ad alta voce e l'ascolto conferiscono alla parola scritta una dimensione speciale. Si anima con la voce, diventa più vivida. Leggere, leggere ad alta voce e ascoltare insieme approfondisce la comprensione e le impressioni e i ricordi possono essere scambiati durante la conversazione. La lettura ad alta voce non è un obbligo, chi vuole può semplicemente ascoltare. Una proposta per tutti coloro che desiderano condividere momenti piacevoli con gli altri stando comodamente seduti a casa propria. Decidiamo insieme cosa leggere.

Atelier di scrittura e café lettura online

- 📅 **Quando:** Atelier di scrittura da giovedì 3 ottobre al 28 novembre, oppure **Café di lettura** da giovedì 10 ottobre al 7 dicembre a cadenza quindicinale, dalle 17.00 alle 19.00
- 📍 **Luogo:** a casa propria, dove è più comodo
- 👤 **Come:** via Internet con un computer, un tablet, uno smartphone. Basta cliccare sul link di invito e si parte
- 👤 **Responsabile:** Nicole Dominique Steiner
- 💰 **Costo:** 25 € per 5 sessioni (più eventuali costi di acquisto del libro)

Atelier di scrittura in presenza

- 📅 **Quando:** da fine agosto a dicembre, 3 sessioni, da concordare di volta in volta. Presumibilmente il lunedì, dalle 17.30 alle 19.30.

- Luogo:** Sede del circondario di Bolzano, 1° piano, Vicolo Tresanti 1
- Responsabile:** Nicole Dominique Steiner
- Costo:** 15 € per 3 sessioni

Iscrizioni: Ufficio del circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19.
Indicare la lingua desiderata.
I corsi partono con un minimo di quattro iscrizioni

NUOVO! CONCERTO DI BENEFICIENZA

Concerto di beneficenza con programma musicale plurilingue insieme al Coro "Santa Chiara" diretto dal Prof. Omar Flavio Careddu (violoncello) e dalla Prof.ssa Elena Nardo Careddu (chitarra).

- Luogo:** Chiesa Tre Santi
- Data:** lunedì 7 ottobre, ore 20.00

Non è richiesta la prenotazione e l'entrata è libera

MUSICOTERAPIA ROBERTO GHIOZZI

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

- Luogo:** via Tre Santi 1, primo piano, Bolzano
- Data:** dal 10 ottobre al 7 novembre ogni giovedì dalle ore 10.00 alle ore 11.00
- Referente:** Roberto Ghiozzi
- Quota di partecipazione:** 10 € per 4 lezioni
- Numero partecipanti:** minimo 5 persone

Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

CASTAGNATA: GRUBERHOF AD AVIGNA - SAN GENESIO

Il maso è stato costruito 400 anni fa circa. Si trova tra Bolzano e San Genesio a 859 m. di altitudine sui pendii del Monzoccolo in un pittoresco paesaggio di prati e boschi.

- Luogo:** Avigna
- Data:** sabato 19 ottobre
- Partenza:** alle ore 11.30, piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 11.45 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) Pranzo alle ore 12.30
- Rientro:** verso le ore 18.00
- Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

Necessario: Tesseramento 2024
Prenotazione: entro il 10 ottobre presso l'ufficio del Circondario Bolzano Salto Sciliar, tel. 0471 28 37 19
Importante! Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento, dopo tale data la quota non sarà più restituita.

GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

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

VISITA SENOLOGICA CON LA DOTT.SSA ROSETTA MIETTO

Chi desidera una visita senologica con la dottoressa Rosetta Mietto di Milano, prevista per **sabato 30 novembre**, si può prenotare presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19, entro il 27 novembre.

FESTA DI NATALE: SANTA MESSA E PRANZO

- Luogo:** Santa Messa ore 11.00 presso la Cappella presso Grieserhof - Bolzano - Via Vittorio Veneto, pranzo al Grieserhof alle ore 12.00
- Data:** sabato 14 dicembre, alle ore 11.00
- Quota di partecipazione:** 23 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

Importante: Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento.
Necessario: Tesseramento 2024
Prenotazione: entro e non oltre il mercoledì 5 dicembre presso l'ufficio di Circondario presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", viale Trieste, Bolzano
- Data:** informazioni in ufficio
- Referente:** Marco Egi
- Quota di partecipazione:** informazioni in ufficio
- Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

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

Le terapie oncologiche sono sempre più efficaci e mirate ma possono dar luogo ad effetti collaterali cutanei molto importanti con notevoli ripercussioni sulla qualità di vita, le relazioni sociali, lo stato d'animo delle persone in terapia ed un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica oncologica – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. Le socie e i soci avranno diritto a 3 trattamenti gratuiti per mani, piedi, pelle e viso.

- Luogo:** Piazza delle Erbe 38, Bolzano
- Data:** informazioni in ufficio
- Referente:** Olga Manko

Necessario: certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

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

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

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

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

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico, asportazione di linfonodi o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapistesse Maria Teresa Zanoni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar. In caso di necessità sono previste anche visite a domicilio.

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

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

Ulteriori informazioni presso la segreteria del Circondario stessa: tel. 0471 28 37 19

INFORMAZIONI GENERALI

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

Contatto
Tel. 0471 28 37 19 / 340 67 34 042
E-Mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Orario d'apertura
Lunedì e mercoledì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.30 alle ore 15.30
martedì e giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 13.00
venerdì chiuso

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

Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2024.

Coordinate bancarie
Banca Popolare
IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 18 dicembre 2024 al 7 gennaio 2025

VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

DISEGNARE E SCOPRIRE

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

- Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
- Data:** 13 settembre, 20 settembre, 4 ottobre, 11 ottobre, 25 ottobre, 1 novembre, 8 novembre, 15 novembre ogni venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.30
- Referente:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
- Quota di partecipazione:** 25 €
- Numero partecipanti:** massimo 8 persone

Da portare: 3 pennelli di setola media grandezza, 1 pennello a punta fine a scelta
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

GITA PROVINCIALE SOCIALE AL SANTUARIO COLLE PIETRA A VAL D'EGA

- Data:** sabato 14 settembre
- Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

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

Necessario: Tesseramento anno 2024

GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

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

- Bressanone**
- Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
- Data:** 19 settembre al 12 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 31 ottobre)
- Referente:** Saro Scaggiante
- Quota di partecipazione:** 25 €
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

- Vipiteno**
- Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
- Data:** 16 settembre al 9 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 16.00 alle ore 17.00 (decade il 28 ottobre)
- Referente:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
- Quota di partecipazione:** 25 €
- Numero partecipanti:** minimo 5 persone

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

- Ortisei/Val Gardena**
- Luogo:** Oratorio di Ortisei
- Data:** 7 ottobre al 2 dicembre, ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 (decade il 14 ottobre) - 8 lezioni
- Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
- Quota di partecipazione:** 25 €

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino
Persona di contatto: Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 79 67 39
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

MOVIMENTO CON LA MUSICA (RIO ABIERTO)

Incontrare la vita con gioia e semplicità con Rio Abierto! Volete sentirvi di nuovo voi stessi, stare con voi stessi, riscoprirvi? Soprattutto nella nostra impegnativa vita quotidiana, a volte perdiamo il senso di noi stessi e spesso siamo più accanto a noi stessi che a riposare in noi stessi. Con Rio Abierto (in spagnolo, fiume aperto) ci si immerge nel proprio intimo e ci si scopre in tutta la propria pienezza. Si entra in contatto con il proprio cuore e si risveglia la propria vitalità. Il movimento nel gruppo e la libera espressione della danza, la musica e il rilassamento vi sosterranno. Donne e uomini interessati, di ambedue i gruppi linguistici, sono cordialmente invitati. Non sono richieste particolari nozioni di base, sono sufficienti il piacere di stare in compagnia e la voglia di musica.

- Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
- Data:** 24 settembre al 17 dicembre, ogni martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (decade il 29 ottobre)
- Referente:** Seeber Renate, Bressanone Pedagogista e formatrice di Rio Abierto dal 2022
- Quota di partecipazione:** 25 €, da pagare direttamente in ufficio, oppure tramite banca, Cassa Rurale Val Isarco IBAN: IT55V083075822100030022534
- Numero partecipanti:** 5-12 persone

Da portare: calzini antiscivolo ed un materassino
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- Bressanone**
- Luogo:** Acquarena, via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
- Data:** 23 settembre al 16 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 28 ottobre)
- Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
- Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
- Numero partecipanti:** massimo 15 persone

Da portare: indumenti da piscina
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

- Vipiteno**
- Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
- Data:** 23 settembre al 16 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 28 ottobre)
- Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
- Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

Da portare: indumenti da piscina
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)
Iscrizioni: dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

GRUPPI DI AUTO-AIUTO "PRIMAVERA"

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

- Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
- Data:** mercoledì 25 settembre, 23 ottobre, 13 novembre e 11 dicembre, dalle ore 16.00 alle ore 18.00
- Referente:** Marina Bruccoleri, Bressanone

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

CASTAGNATA

Il maso Gschlössler vanta una lunga storia. Costruito nel XVII secolo, i muri di fondazione risalgono a quell'epoca. Nel 2014 abbiamo ristrutturato completamente la fattoria. Le antiche volte e i saloni sono stati conservati. Inoltre, abbiamo prestato grande attenzione a questi dettagli e li abbiamo curati in modo particolare durante la ristrutturazione. L'utilizzo di granito, abete e legno di larice, tutti materiali dell'epoca della costruzione, ha conferito al Gschlösslerhof un nuovo splendore.

- Luogo:** Maso Gschlössler, Varna
- Data:** sabato 12 ottobre
- Arrivo:** alle ore 12.30

- Possibilità di salita:** a Vipiteno, Parco Nord/Steindl alle ore 11.30, Chiusa Autostazione alle ore 12.00 e a Bressanone alla Discoteca Max alle ore 12.15
- Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori), pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure tramite bonifico bancario alla Cassa Rurale Val Isarco - Filiale di Bressanone, IBAN: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534, entro il 5 ottobre

Prenotazione: dal 9 settembre al 5 ottobre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30 con pagamento dell'importo

LAVORI MANUALI PER IL MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

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

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

MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

Il mercatino di Natale sarà inaugurato mercoledì 27 novembre alle ore 10.00. I bambini della scuola primaria forniranno l'accompagnamento musicale.

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

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

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

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

UN AIUTO PER L'ANIMA

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come ci si potrà rimettere in carreggiata. Anche i rapporti interfamiliari, con gli amici e con l'ambiente intorno a noi possono mutare, così come cambiano i criteri di valutazione e l'immagine di sé. Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario Val Isarco/Alta Val Isarco offre ai suoi soci - in aggiunta all'aiuto

psico-oncologico fornito dagli ospedali – una consulenza psicologica presso psicologhe e psicoterapeute appositamente formate, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomati. L'offerta è gratuita e si rivolge ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

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

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

"I medici sanno meglio di noi qual è la terapia indicata per la nostra malattia. Noi però sappiamo meglio di loro qual è il trattamento migliore per noi in quanto persone" Ursula Schmidt, fondatrice del "Verband Frauenselbsthilfe nach Krebs" (Associazione di auto-aiuto femminile tumori)
In questa "rete" le persone che hanno vissuto una malattia come il cancro condividono le loro conoscenze ed esperienze con i malati appena colpiti da questa patologia.

Come andare avanti?

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

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

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

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

-  **Data:** ogni 1° e 3° venerdì del mese
-  **Numero partecipanti:** massimo 4 persone

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

APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

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

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica).
Offriamo 3 trattamenti gratuiti per unghie delle mani e/o dei piedi e 3 trattamenti gratuiti per pelle e/o viso.
Informazioni e iscrizioni presso l'ufficio del circondario, tel. 0472 81 24 30.

LINFODRENAGGIO

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

Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Tanja Rainer ed Edith Huber esercitano negli ambulatori di Bressanone, Vipiteno e Rio Pusteria. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

Contatto
Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521
E-Mail: eisacktal@krebshilfe.it

Orario d'apertura
Lunedì, dalle ore 14.00 alle ore 18.00 da martedì a venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 12.00

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

Coordinate bancarie
Banca Popolare
IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco
IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534





MERANO - BURGRAVIATO

ARTETERAPIA

"L'attenzione dell'arteterapia è rivolta alla decodifica del linguaggio artistico come specchio delle vicende interne e relazionali dell'utente" Achille de Gregorio


La fase di ambientazione nell'atelier come luogo che protegge e nel gruppo, aiuta ad avere fiducia nei materiali grafico-plastici. Col tempo verranno trovate e sviluppate la forma personale di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciolgono, pensieri ed emozioni si trasformano in simboli comunicabili. La messa in forma visiva e concreta rende condivisibili le immagini e permette di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi.

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

-  **Luogo:** sede del Circondario Merano, via delle Corse 27
-  **Data:** tutto l'anno ogni martedì pomeriggio, dalle ore 16.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
-  **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori




YOGA NELLA SEDE DEL CIRCONDARIO

Da lunedì, 2 settembre dalle ore 16.30 organizziamo per i nostri soci delle serate di yoga.

-  **Referente:** Braunhofer Franziska

Info: sotto il numero di telefono tel. 0473 44 57 57

GITA PROVINCIALE SOCIALE A PIETRALBA

-  **Luogo:** Santuario Madonna di Pietralba e Aldino
-  **Data:** sabato 14 settembre
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori





Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio del circondario

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

Necessario: Tesseramento anno 2024.





GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

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

-  **Luogo:** piscina Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
-  **Data:** da lunedì 23 settembre per 10 volte
corso 1: dalle ore 10.00 alle ore 11.00
corso 2: dalle ore 11.00 alle ore 12.00
-  **Referente:** Jürgen Prantner
-  **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA




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

-  **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
-  **Data:** da giovedì 26 settembre per 10 volte; dalle ore 15.00 alle ore 16.30 (10 volte)
-  **Referente:** Jürgen Prantner
-  **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

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

Da portare: abbigliamento da ginnastica

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

-  **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica, Via Goethe 15 a Merano dalle ore 16.30
-  **Data:** giovedì 26 settembre
-  **Referente:** Theiner Maria Martina





GIORNATA MONDALI DEGLI ANZIANI

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

-  **Data:** martedì 1 ottobre

TERAPIA DI DANZA

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

-  **Luogo:** sede del circondario Merano, via delle Corse 27
-  **Data:** martedì 8 ottobre alle ore 9.30
-  **Referente:** Eva Ilse Fuchs
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

CASTAGNATA

- 📅 **Data:** venerdì, 25 ottobre
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

FESTA DI NATALE CON SANTA MESSA

- 📍 **Luogo:** ancora da destinare
- 📅 **Data:** martedì 12 dicembre
- 💰 **Quota di partecipazione:** ancora da decidere

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

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

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

Prenotazione:

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

LINFODRENAGGIO

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

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

Contatto

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

COORDINATE BANCARIE

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

ALTA PUSTERIA

"UN FIORE PER LA VITA"

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

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

GITA PROVINCIALE SOCIALE A PIETRALBA

- 📅 **Data:** sabato 14 settembre
- ▶ **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19.00
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori

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

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

Necessario: Tesseramento anno 2024

YOGA

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

- 📍 **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 23 settembre 2024, ogni lunedì alle ore 16.00
- 👤 **Referente:** Valentina Sommadossi
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €

Materiale: tappetino da yoga e coperta

(saranno forniti se necessario), calzini, qualcosa da bere.

Iscrizioni: nell'ufficio del Circondario tel. 340 33 67 301

o da Ida Schacher, tel. 340 52 39 553

GITA D'AUTUNNO IN VAL DI LANDRO

In Val di Landro, vicino a Dobbiaco, c'è un meraviglioso belvedere: davanti all'osservatore si stagliano le impressionanti pareti nord delle 3 Cime e a sud l'imponente Gruppo del Monte Cristallo che si specchia nel vicino Lago di Landro. Anche il maestoso Monte Piana, teatro di sanguinose battaglie durante la Grande Guerra nelle Dolomiti, è visibile da questo punto.

Andreas Walder ci accompagna e ci spiega la storia di questo posto storico.

- 📍 **Luogo:** Val di Landro
- 📅 **Data:** settembre 2024

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 2 ottobre dalle ore 14.30 alle ore 15.30
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €

PITTURA TERAPEUTICA

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

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 2 ottobre dalle ore 15.30 alle ore 17.30
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €

ROSARIO A SANTA MARIA

Pregheremo per i nostri malati e le loro famiglie.

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

"TÖRGGELN"

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

- 📅 **Data:** 10 ottobre alle ore 18.00
- 💰 **Quota di partecipazione:** 15 €

Iscrizioni: entro mercoledì, 10 ottobre

CONFERENZA - COME SI REDIGE UN TESTAMENTO BIOLOGICO?

Il Presidente della Commissione Etica Provinciale, Dr. Herbert Heidegger, fornirà informazioni su questo argomento delicato e molto personale: Perché un testamento biologico? Quando e con chi deve essere redatto e dove può essere depositato? Tutti gli interessati sono cordialmente invitati.

- 📍 **Luogo:** Aula Magna – scuola media di Dobbiaco
- 📅 **Data:** giovedì 17 ottobre alle ore 19.00

ELABORAZIONE DELLA CERA DELLE API IN RIMEDI PER IL BENESSERE GENERALE

- Panni di cotone imbevuti di cera d'api sono un ottimo rimedio contro la tosse, la bronchite, per prevenire il raffreddore, o semplicemente per favorire il rilassamento

dopo una giornata stressante, per favorire il sonno e per garantire un benessere generale.

- Panni di cotone imbevute di cera d'api sostituiscono inoltre la pellicola trasparente e aiutano a conservare alimenti e a tutelare l'ambiente.
- Candele fatte di cera d'api bruciando rilasciano preziosi oli essenziali che vengono assorbiti attraverso la mucosa nasale. Il profumo degli oli di polline riscalda, lenisce, rilassa e migliora l'aria della stanza.

Data: Novembre 2024

Numero limitato di partecipanti!

Informazioni: nell'ufficio del Circondario, tel. 0474 97 28 00 o da Hubert Oberhammer, tel. 348 97 24 134 o da Ida, tel. 335 12 11 392

FESTA DI NATALE

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

Luogo: Aula della scuola media di Dobbiaco

Data: venerdì 13 dicembre alle ore 14.00

MASSAGGIO AL MIELE

Con il massaggio al miele la forza vitale del miele delle api si trasferisce direttamente sulla pelle e rinforza il nostro organismo. Attraverso l'azione delle mani vengono espulse le scorie e le tossine che si trovano nel nostro corpo, contribuendo a mantenerlo in salute e ad allontanare spossatezza e affaticamento dovuti allo stress, all'età, alle malattie, agli effetti delle radioterapie, a tensioni e nervosismo, irrequietezza, ma anche per dare sollievo a stati dolorosi. Ciò comporta anche un miglioramento della circolazione sanguigna e un rafforzamento del sistema immunitario. Il trattamento rivitalizza, rilassa, dà nuova forza e infine combatte quotidianamente le situazioni stressanti.

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

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

Luogo: da definire

Data: Autunno - informazioni dettagliate da settembre presso l'ufficio a Dobbiaco, la data sarà comunicata

Quota di partecipazione: 25 €

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

S. MESSA D'AVVENTO

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

Luogo: Chiesa parrocchiale Dobbiaco

Data: da stabilire

LINFODRENAGGIO

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

Orario di terapia:

Dobbiaco – martedì e mercoledì

dalle ore 8.00 alle ore 12.00 e dalle ore 13.00 alle ore 17.00

Monguelfo – martedì dalle ore 8.00 alle ore 13.00

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

INFORMAZIONI GENERALI

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

Contatto

Iscrizioni presso l'ufficio del Circondario

Tel. 0474 97 28 00 / 340 33 67 301

Ida Schacher tel. 340 52 39 553

BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

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

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

Luogo: Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica

Data: primo incontro martedì 3 settembre, dalle ore 17.00 alle ore 19.00, ogni primo martedì del mese

Conduzione: dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber

Iscrizione: direttamente dal Dott. Hartmann Aichner, tel. 348 35 58 655 o dal Dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05 o all'ufficio del Circondario

GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2ª VITA"

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

Luogo: Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37

Data: primo incontro, lunedì 9 settembre, dalle ore 14.30 alle ore 17.00, ogni tre settimane

Referente: Dr. Anton Huber, psicooncologo

Iscrizione: presso Dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05 o presso il servizio psicologico, tel. 0474 58 62 20

GITA PROVINCIALE SOCIALE A PIETRALBA

Data: sabato 14 settembre

Partenza: verrà comunicata dall'ufficio di Circondario

Quota di partecipazione: 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori

Iscrizioni: presso il rispettivo ufficio del circondario

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

Necessario: Tesseramento anno 2024

INCONTRI PER LAVORI MANUALI

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

Luogo: sede di Circondario Bassa Pusteria

Data: primo incontro lunedì 16 settembre, dalle ore 14.00, altri incontri saranno fissati individualmente

Referente: Christine Terzer Unterberger

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

Riscione

Luogo: piscina Cron4

Data 1: dal 16 settembre ogni lunedì (10 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 10.00

Data 2: dal 19 settembre ogni giovedì (10 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 15.00

Conduzione: SSV Brunico, Sezione nuoto

Quota di partecipazione: 25 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

Valle Aurina:

Luogo: Hotel Fronza a Lutago

Data: dal 3 settembre, ogni martedì, dalle ore 10.30 alle ore 11.30 (9 lezioni)

Conduzione: Thaler Dagmar

Quota di partecipazione: 22,50 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

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

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

Luogo: Sezione Yoseikan Budo e fitness, Brunico

Data: da 19 settembre ogni giovedì (10 incontri) dalle ore 10.00 alle ore 11.00

Referente: SSV Brunico

Quota di partecipazione: 25 €

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

SCRIVERE COME TERAPIA

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

Luogo: Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala 4.69

Data: primo incontro venerdì 20 settembre, altri 5 incontri, dalle ore 8.30 alle ore 11.30

Referenti: Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)

Quota di partecipazione: 50 € per il secondo semestre

CORSO DI ULTIMO SOCCORSO

Dire addio alla vita è la parte più difficile nella vita di una persona. Per questo, come in tutti le situazioni difficili, è necessario che qualcuno vi tenga la mano. Tenere questa mano richiede coraggio e conoscenza, che è esattamente ciò che insegnano i corsi di ultimo soccorso.

- Luogo:** Stazione dei vigili di fuoco a Villa Teodone
- Data:** Sabato 21 settembre dalle ore 8.30 alle ore 12.30
- Conduzione:** Azienda sanitaria
- Numero partecipanti:** massimo 15 partecipanti

GINNASTICA DI RILASSAMENTO (YOGA)

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

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
- Data:** dal 23 settembre ogni lunedì, dalle ore 8.30 alle ore 9.45 (8 lezioni di 75 minuti)
- Referente:** Petra Röck
- Quota di partecipazione:** 40 €

Cosa portare: Tappetino yoga (disponibile anche a noleggio per 20 €), coperta, eventualmente blocchi da yoga.
Necessario: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario al momento dell'iscrizione)

GRUPPO DI PITTURA "SCHMETTERLINGE - FARFALLE"

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

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
- Data:** dal 24 settembre ogni martedì (10 lezioni) dalle ore 13.30 alle ore 16.30
- Referente:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale

LABORATORIO DELL'ARGILLA

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

- Luogo:** Casa delle associazioni (ex bocciodromo)
- Data:** dal 25 settembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
- Referente:** Elisabeth Maurer Kammerer
- Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
- Numero partecipanti:** massimo 8 partecipanti

GRUPPO DI DANZA

Il senso del ritmo e la gioia del movimento: non serve molto altro per ballare.

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), Via Vecchia 6
- Data:** dal 11 ottobre ogni venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 10.30 (10 lezioni)
- Conduzione:** Müller Monika
- Quota di partecipazione:** 25 €
- Numero partecipanti:** minimo 12 persone

Da portare: Abbigliamento comodo, scarpe pulite e bevanda

CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Ci troviamo a passare una serata in compagnia con i piatti tipici del Törggelen e con intrattenimento musicale.

- Luogo:** Locanda Irenberg a Falzes
- Data:** sabato 19 ottobre, alle ore 12.00
- Quota di partecipazione:** 15 €

CORSO DI TRUCCO PER MALATI ONCOLOGICI E SOCI SOSTENIBILI

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

- Luogo:** alla sede dell'ufficio del circondario Brunico
- Data:** giovedì 24 ottobre o giovedì 7 novembre, dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- Quota di partecipazione:** 10 €
- Numero di partecipanti:** max. 4 persone

OGNI CANDELA UN RICORDO

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

- Luogo:** Volksbank di Brunico
- Data:** venerdì 25 ottobre, dalle ore 8.30 alle ore 13.00

CORONE DELL'AVVENTO PER IL MERCATINO DI NATALE

Prepariamo corone d'avvento e decorazioni natalizie per il nostro Mercatino di Natale a Brunico. Chiunque voglia dare una mano è il benvenuto!

- Luogo:** locale della banda musicale di Brunico in via Galileo Galilei 3
- Data:** da lunedì 25 al giovedì 28 novembre, dalle ore 8.30

FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA

- Luogo:** ci troviamo alle ore 16.00 presso le Orsoline a Brunico, parco Tschurtschenthaler, per festeggiare insieme l'inizio dell'avvento e in seguito, alle ore 17.30, celebriamo insieme la Santa Messa nella chiesa delle Orsoline con accompagnamento musicale.
- Data:** venerdì 13 dicembre

MERCATINO DI NATALE

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

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

UN AIUTO PER L'ANIMA

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

INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

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

AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

- Luogo:** Ospedale di Brunico

Iscrizione: presso l'ambulatorio ginecologico;
Lu - Ve dalle ore 8.00 alle ore 12.00; tel. 0474 58 13 33
Aperto anche a persone che non sono membri dell'Assistenza Tumori.

LINFODRENAGGIO

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

APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

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

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica). Offriamo 3 trattamenti gratuiti per unghie delle mani e/o dei piedi e 3 trattamenti gratuiti per pelle e/o viso. Informazioni presso l'ufficio del circondario.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

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

Importante

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

Contatto

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

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

Le nostre coordinate bancarie

Cassa Raiffeisen Brunico
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

Donazioni

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

OLTRADIGE-BASSA ATESINA

DIAGNOSI TUMORALE: "NIENTE È COME PRIMA"

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

- Luogo:** via dei Vanga 20, Bolzano
- Data:** il primo incontro si svolgerà di martedì, cominciando a settembre dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Ci troviamo una volta al mese e i prossimi incontri verranno concordati insieme.
- Referente:** Dott.ssa Regina Bogner - consulente psico-oncologica, pedagoga, supervisore
Dott.ssa Monika Kiem, psicologa

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

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

- Luogo:** Egna, Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26
- Data:** a partire da giovedì 12 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00
- Referente:** Lorenzo Maito
- Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari e 50 € per soci sostenitori, per 10 unità
- Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro, Sala "Römigberg"
- Data:** a partire da mercoledì 18 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00
- Referente:** Florian Kalsner
- Quota di partecipazione:** 40 € per soci ordinari e 60 € per soci sostenitori, per 12 unità

Da portare: abbigliamento comodo ed eventualmente il materassino

GITA PROVINCIALE SOCIALE A PIETRALBA

- Data:** sabato 14 settembre
- Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
- Rientro:** verso le ore 19.00
- Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Egna, tel. 349 76 62 046, entro venerdì 30 agosto

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

Necessario: Tesseramento anno 2024

RIO ABIERTO:

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

- Luogo:** sala U.D.A.E., Largo Municipio 26, Egna
- Data:** di venerdì a partire dal 27 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00 per 8 unità
- Referente:** Judith Wieser
- Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari e 50 € per soci sostenitori

Termine d'iscrizione: 12 settembre 2024

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro
- Data:** lunedì 23 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00
- Referente:** Maria Magdalena Winkler
- Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori, per 10 incontri

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

UN CAFFÈ CON TE

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

- Luogo:** Centro Don Bosco – Laives
- Data:** ogni primo martedì del mese, a partire dal 1 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Per chi non avesse ancora fatto la tessera 2024 può farla in quest'occasione.

GINNASTICA SOFT (QI GONG)

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

- Luogo:** Egna, Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26
- Data:** a partire da lunedì 7 ottobre dalle ore 16.30 alle ore 17.30
- Referente:** Maurizio Gottardi
- Quota di partecipazione:** gratuito per soci ordinari e 10 € per soci sostenitori, per 8 unità

Da portare: abbigliamento comodo e calzettini caldi

CASTAGNATA

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

- Luogo:** Agriturismo Weingut Gruber a Cortaccia, Breitbach 1
- Data:** giovedì 10 ottobre alle ore 12.00
- Quota di partecipazione:** soci ordinari 20 €, soci accompagnatori 30 €

Prenotazioni: entro lunedì 7 ottobre

RESPIRO E RELAX

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

- Luogo:** sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
- Data:** da mercoledì 23 ottobre dalle ore 16.30 alle ore 18.00
- Referente:** Martina Puentes
- Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari e 50 € per soci sostenitori, per 6 lezioni

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

PREISWATTEN

- Luogo:** "Vereinshaus" a Montagna
- Data:** sabato 16 novembre alle ore 14.00
- Quota di partecipazione:** 25 € con cena prenotarsi presso l'ufficio di Circondario

SOLIDARIETÀ NELL'AVVENTO

Nei mesi che precedono il Natale tra le nostre iniziative c'è anche il confezionamento dei pacchetti regalo presso "Jungmann" a Egna. **La giornata delle arance:** a Egna nel ambito del mercatino delle pulci sabato 16 novembre e 21 dicembre anche a Termeno.

FESTA DI NATALE

- Luogo:** "Bürgerhaus" Via Mindelheim 16, Termeno
- Data:** sabato 7 dicembre ore 12.00
- Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 €, soci accompagnatori 25 €

Prenotazioni: entro lunedì 2 dicembre

Per i pranzi: iscrizioni ed altre info presso l'ufficio di Circondario, tel. 349 76 62 046

CANDELE PER OGNI ANTI

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

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

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

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

NUOVO! FAREMO BORSE CON CARTA INTRECCIATA

Chi è interessato, può informarsi all'ufficio di Circondario

CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

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

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

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

Con personale specializzato APEO (Associazione Professionale di Estetica Oncologica) offriamo 3 trattamenti gratuiti a mani e piedi, nonché della pelle del viso, alle persone che stanno affrontando terapie oncologiche. Informazioni presso l'ufficio di circondario.

Luogo: piazza delle erbe 38, Bolzano
Referente: Olga Manko

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

LINFODRENAGGIO

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

TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

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

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

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

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

**Prenotazioni e informazioni presso l'ufficio di Circondario Egna, Largo Cesare Battisti 6, tel. 349 76 62 046
e-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it**

INFORMAZIONI GENERALI

Contatto

Tel. 0471 82 04 66 / 349 76 62 046
E-Mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Orario d'apertura

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

Coordinate Bancarie

Cassa Rurale
IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Banca Popolare
IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Cassa di Risparmio
IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

Importante: Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o eventi va versata al momento dell'iscrizione. Corsi e manifestazioni potranno essere annullati, anche all'ultimo momento, qualora le disposizioni sanitarie non consentano il loro svolgimento. Nel caso in cui non possiate partecipare Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

**L'ufficio sarà chiuso per ferie:
dal 12.08. al 16.08., dal 16.09. al 27.09.
e dal 24.12. al 01.01.2025.**

VAL VENOSTA

INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO

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

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

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

PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

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

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

"MARMOR & MARILLEN"

Siamo presenti con una bancarella per informazioni.

Luogo: Lasa
Data: sabato, 3 agosto e domenica 4 agosto

GITA SOCIALE PROVINCIALE AUTUNNALE

Luogo: Pietralba
Data: sabato 14 settembre
Partenza: verrà comunicata dall'ufficio di circondario
Rientro: verrà comunicato dall'ufficio di circondario
Quota di partecipazione: 25 € per soci ordinari e 35 € per soci sostenitori

Iscrizioni: presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

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

Dopo tale data la quota versata non sarà più restituita.

Necessario: Tesseramento anno 2023

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

Laces
Luogo: piscina coperta Laces
Data: giovedì 3 ottobre, alle ore 16.30, 10 volte
Referente: Lunger Waltraud
Quota di partecipazione: 25 €
Numero partecipanti: 8 persone

Malles
Luogo: piscina di Malles
Data: martedì, 1 ottobre (10 volte) alle ore 14.00
Referente: Maria Belopotocanova
Quota di partecipazione: 25 €
Numero partecipanti: minimo 10 persone

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

Da portare: indumenti da bagno, scarpette in gomma
Iscrizioni: presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

RIMANI IN FORMA

Luogo: palestra della scuola elementare Corzes
Data: giovedì 3 ottobre dalle ore 16.30 alle ore 17.30

Quota di partecipazione: 25 €

Numero partecipanti: minimo 10 persone

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

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

GINNASTICA "DOLCE"

Luogo: Basis Silandro
Data: Lunedì, 7 ottobre alle ore 10.00
Quota di partecipazione: 25 €

UNA SCHIENA IN SALUTE-PARTECIPA CON DEVID

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

Luogo: palestra della scuola elementare Corces
Data: da lunedì 7 ottobre (10 volte) dalle ore 17.15 alle ore 18.15 / dalle 18.15 alle ore 19.15
Referente: Devid Trenkwalder

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

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

Iscrizioni: presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

TERAPIA DI DANZA "RIO ABIERTO"

Luogo: Malles e Curon Venosta
Data: a partire da ottobre, 10 lezioni
Referente: Marlene Patscheider

Iscrizioni e informazioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro Tel. 0473 621721, 345 9278129

CASTAGNATA

L'inizio ottobre l'autunno colora l'intero paese con colori vivaci e si annuncia lentamente la popolare castagnata.

Iscrizioni: presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

"UNA PARTITINA A CARTE"

Luogo: Basis a Silandro
Data: Novembre

Iscrizioni: presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 621721, tel. 345 9278129

FESTA D'AVVENTO

L'avvento risveglia ricordi.
 Ci prendiamo tempo per goderci la tranquillità.

Luogo: Chiesa di Corces- Santa Messa, pranzo presso il Ristorante "Sonne" a Corces
Data: sabato, 21 dicembre, pranzo alle ore 12.00

Iscrizioni: presso l'ufficio di Silandro,

tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

Ci incontriamo alle ore 11.00 nella chiesa di Silandro

SERATA INFORMATIVA – TESTAMENTO BIOLOGICO

Luogo: Curon Venosta, Lasa, Val Senales
Referente: Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

MERCATINO DI NATALE A SILANDRO

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

Luogo: zona pedonale di Silandro

"UN WEEKEND PER LE DONNE"

Conferenze-breakfast con ginecologi

Luogo: "Rosenwirt" zona pedonale a Silandro

Data: ancora da comunicare

"UN ORECCHIO SOLIDALE"

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

Prenotazioni e informazioni: presso l'ufficio del Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

**UN LUOGO PER SOFFERMARSI
– UNA SOSPENSIONE PER L'ANIMA**

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

Luogo: sede del Circondario di Silandro
Data: durante gli orari di apertura dell'ufficio

LINFODRENAGGIO

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

Orario di terapia:

Ambulatorio Silandro: lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Ambulatorio Laces: giovedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

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

INFORMAZIONI PRATICHE

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

INFORMAZIONI GENERALI**Informazioni e iscrizioni**

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

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

Contatto

Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

E-Mail: vinschgau@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Orario d'apertura

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì

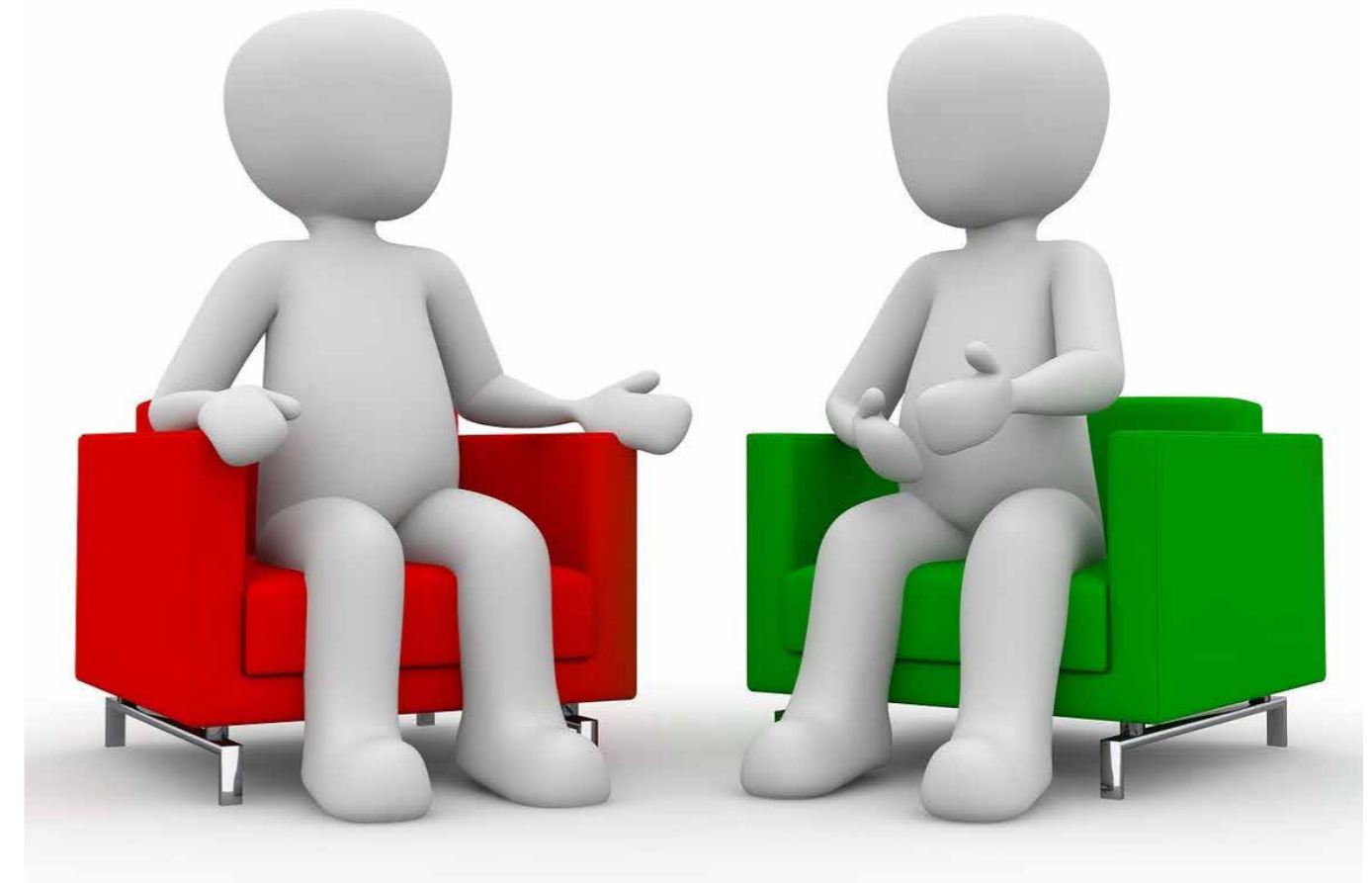
dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Mercoledì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

e dalle ore 14.00 alle ore 16.30

Un orecchio solidale

Lanciata una nuova campagna per i pazienti del Circondario Val Venosta



Informarsi, saperne sempre di più, è estremamente importante per molte persone costrette a confrontarsi con una diagnosi di cancro. Sul momento, in ospedale, raramente vengono in mente le domande giuste; spesso le persone sono troppo emozionate e non osano chiedere. Il Circondario della Val Venosta ora offre ai suoi membri un "orecchio solidale". Questo è il nome della nuova iniziativa lanciata con l'aiuto di medici in pensione.

"La nostra valle è lunga - dice la Presidente del Circondario Helga Schönthaler - le persone non sempre riescono ad arrivare all'appuntamento con il proprio medico di base e di solito non c'è abbastanza tempo per un colloquio approfondito". Soprattutto nel periodo iniziale dopo la diagnosi, i malati tumorali si trovano di fronte a mille domande e hanno paura. "Invece di cercare

da soli su Google e finire per capire ancora meno o sbagliare tutto, è meglio parlare con qualcuno che conosca la materia e che possa prendersi tutto il tempo necessario".

Finora si sono resi disponibili due medici, il dottor Wunibald Wallnöfer, medico di base a Prato e il dottor Erich Donà, medico di base a Castelbello, entrambi in pensione dal

2019. Potranno leggere i risultati insieme ai pazienti, discutere le opzioni di trattamento e rispondere a eventuali domande. ●

Richiesta di appuntamento presso l'ufficio dell'Assistenza Tumori della Val Venosta,
 telefono +39 0473 62 17 21
 cellulare +39 345 9278129

Perché noi vogliamo sapere

La 17° Conferenza sul tumore al seno Diplompatientin il 19.10.24 all'EURAC



Come di consueto, mamazone - donne e ricerca contro il tumore al seno organizza il 19 ottobre la "Conferenza sul tumore al seno Diplompatientin". Un'offensiva di conoscenza per le donne con e senza tumore al seno. E naturalmente per gli uomini interessati a questo tema. Esperti degli Ospedali Universitari di Bologna e Innsbruck, dell'Humanitas Cancer Center di Rozzano/Milano e degli Ospedali di Bolzano e Bressanone presenteranno, nel corso di questa intensa e lunga mattinata - l'evento inizia alle 9.00 e termina alle 14.00

- le ultime scoperte della pratica clinica quotidiana, della terapia e della ricerca, ad esempio sul tumore al seno nell'uomo, sull'intelligenza artificiale nella mammografia, sul ruolo delle breast-care-nurses o sul percorso verso una terapia individualizzata. La primaria Sonia Prader, Martina Ladurner ed Erika Laner modereranno l'evento. ●

Si prega di iscriversi in anticipo entro il **13. Ottobre 2024**.
Tel: +39 335 650 63 53
o info@mamazone.it

IN MEMORIAM

Donatella Di Stasio

Il suo sorriso e la sua passione per i viaggi, la cultura e la ricerca, i suoi modi cordiali e aperti, la sua presenza discreta ma sempre attenta. Tutto questo ci ricorda Donatella di Stasio, una persona speciale che amava la vita e le persone e sapeva trasmettere le sue passioni a chiunque avesse la fortuna di incontrarla. Se ne è andata troppo presto, poco prima del suo sessantesimo compleanno e in modo del tutto inaspettato. Donatella è stata vicepresidente del Circondario Bolzano-Salto-Sciliar dal 2010 al 2013; successivamente è rimasta come volontaria, sempre pronta a mettersi in gioco e a partecipare a qualsiasi nostra iniziativa: da "Una rosa per la vita" alla decorazione delle corone d'Avvento. Sempre piena di idee utili, era apprezzata da tutti anche per il suo talento di guida turistica. Pianificava le escursioni nei minimi dettagli, con passione e professionalità, e aveva sempre molte cose interessanti da raccontare durante le gite. Probabilmente nel suo cuore è sempre rimasta fedele alla sua vecchia professione di guida turistica. Che il suo ultimo viaggio sia sereno e pieno di nuove avventure. ●



Una giornata di comunità

La corsa di beneficenza della Val Pusteria il 15 giugno 2024 a Dobbiaco



Una corsa per tutti e per tutti insieme

Sette chilometri e mezzo invece di quindici, un numero record di partecipanti. La tradizionale corsa di beneficenza della Val Pusteria del secondo sabato di giugno è stata un po' diversa dal solito a causa del meteo, ma come sempre ha avuto un grande successo. Il percorso è stato accorciato perché la pista ciclabile lungo la Rienza era in parte sommersa, quindi, i partecipanti sono partiti dal cimitero di guerra. Come sempre, il traguardo era stato collocato nella piazza del paese di Dobbiaco.

Dagli anni difficili del Coronavirus è un po' cambiata la filosofia della manifestazione. Tutti i partecipanti sono vincitori e non c'è più una partenza comune. Basta affrontare il percorso tra le ore 9.00 e le 15.00. Non si punta alla performance ma allo spirito di condivisione e di comunità. Gruppi di amici, corridori appassionati, nonni con nipoti, famiglie con passeggini e tricicli, ciclisti e camminatori. C'è posto per

tutti. Alla fine, nella piazza del paese, una medaglia biscotto e un hot dog, e poi torte fatte in casa dalle mani di tante volontarie e volontari. Le magliette ricordo per gli adulti sono state donate dall'ufficio del geometra Gottfried Pallua, quelle per i bambini dalla Cassa Rurale. La quota d'iscrizione era libera ma, come sempre, i partecipanti sono stati molto generosi. Alla fine sono entrati nelle casse dell'Associazione più di dieci-

mila euro, soldi destinati ad aiutare molte delle persone colpite dalla malattia nel loro difficile percorso di cura. Come sempre, la corsa dei bambini è stata uno dei momenti più belli ed attesi della giornata. Erano in tutto una sessantina, hanno iniziato alle 15 sul fiume Rienza e hanno finito con gli occhi raggianti di gioia e le guance rosse, addentando felici le loro medaglie. Indimenticabile. ●

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Una rosa per la vita

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



Teniamo al caldo cuore e piedi

La nostra iniziativa "Teniamo al caldo cuore e piedi" è partita con il mese di maggio. Le nostre volontarie si sono rese disponibili a lavorare a maglia. Sono molte le calze che ci stanno portando e che consegneremo al Reparto di Ginecologia dell'ospedale di Bolzano.



Rapunzel

Una cara ragazzina della Val d'Ega ci ha davvero meravigliato! Ha tagliato la sua lunga treccia per donarla al progetto Rapunzel. I capelli veri sono un aiuto per l'acquisto di una parrucca per le persone sottoposte a cure oncologiche.



Pellegrinaggio e gita a Castel Velturno e visita alla cittadina di Chiusa

Una bella giornata, ma fredda ci ha accompagnato nella nostra gita a Velturno, l'ultima organizzata da Donatella di Stasio. Nella chiesetta gotica Laurentius abbiamo assistito alla messa. Un'interessante visita guidata al Castello. Pranzo ottimo e bella compagnia. Nel pomeriggio un giro a Chiusa ha concluso la giornata.

Ciò che è fuori è anche dentro,
e ciò che non è dentro non
è da nessuna parte.
È inutile andare a cercare
nel mondo quel che non si trova
dentro di sé.

Pensieri e parole di Silvia Orlini



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

Domenica della minestra SKJ Varna

La Domenica delle Palme, il 24 marzo, si è svolta a Varna la tradizionale Domenica della minestra del gruppo cattolico giovanile di Varna. Quest'anno il ricavato è stato devoluto all'Assistenza Tumori. In totale, i giovani sono riusciti a raccogliere e donare l'impressionante somma di 2.150 euro. Grazie al gruppo SKJ-Varna!



Una Rosa per la Vita

7.240 steli di rose e 670 rose in vaso sono state vendute a Bressanone, Vipiteno e dintorni la domenica di Pasqua di quest'anno. Grazie a molti collaboratori e collaboratrici, la campagna delle rose è stata ancora una volta un grande successo. Vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare tutti. Il ricavato andrà a beneficio delle persone colpite. Nelle foto lo stand di Fundres, Funes e le volontarie di Varna.



Gita primaverile a San Romedio

Giovedì 16 maggio ha avuto luogo la gita primaverile che ha portato i nostri soci al Santuario di San Romedio. Padre Ulrich ha celebrato la Santa Messa. Dopo la messa siamo stati a pranzo presso l'Albergo i 7 Larici.



Azione "Dal cuore ai piedi"

Questa iniziativa è stata accolta molto bene nel nostro circondario. Molte volontarie si sono fatte avanti per sostenere questa campagna. In pochissimo tempo abbiamo ottenuto un sacco di calzini colorati per le pazienti che hanno dovuto subire un intervento chirurgico all'addome. Queste calze vengono distribuite alle pazienti del reparto di ginecologia dell'ospedale. Grazie a tutte le sferruzzatrici!



Offerta bambini

I bambini di Casateia hanno raccolto 300 euro attraverso varie attività ricreative, che hanno donato all'Assistenza Tumori Alto Adige. Il fatto che i bambini in particolare riconoscano il lato oscuro della vita e cerchino di aiutare è profondamente toccante e rappresenta un regalo molto speciale per tutti. Grazie mille per la generosa donazione!

Da ricordare
Gita provinciale
sabato
14 settembre
a Pietralba

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

La gioia di stare insieme

Lo scorso febbraio, un piccolo gruppo di soci e socie si è riunito per festeggiare il compleanno del nostro presidente Oskar Asam.



Vendita di gerani

Come già l'anno scorso, la vendita dei gerani si è svolta dalla fine di marzo alla fine di maggio. I gerani sono stati messi in vendita in tutto il Burgraviato. Come l'anno scorso, erano disponibili gerani rossi e bicolori. Siamo molto contenti del successo di questa nuova forma dell'iniziativa una rosa per la vita. Desideriamo ringraziare tutti coloro che, in qualsiasi forma, hanno partecipato alla campagna. Perché solo insieme possiamo fornire un aiuto concreto.



Avviso – Corone

Il 21 ottobre a Naturno saranno nuovamente in vendita corone autunnali e composizioni funerarie. Le corone possono essere ordinate anche in anticipo telefonando al numero 0473 44 57 57 durante gli orari di ufficio.



Grazie al primario Herbert Heidegger

A giugno, il nostro Presidente Oskar Asam e la sua vice Martina Theiner hanno incontrato il primario uscente Dr. Herbert Heidegger per ringraziarlo della buona collaborazione di questi anni e per consegnargli un piccolo dono. Il dottor Heidegger ha organizzato serate per i pazienti e conferenze per l'Assistenza Tumori ed è sempre stato benevolo nei nostri confronti. Desideriamo ringraziarlo e fargli i migliori auguri per il suo "pensionamento". Ci auguriamo anche che continui a sostenerci attivamente.



Gita di primavera

La gita di primavera di quest'anno ci ha portato sul bellissimo Lago di Garda. Abbiamo viaggiato verso sud con 2 pullman e con un tempo splendido. Abbiamo consumato un delizioso pranzo a Valeggio sul Mincio. Nel pomeriggio ci siamo recati a Lazise, dove tutti hanno avuto tempo libero per fare una passeggiata o mangiare un delizioso gelato.



„Grazie“

Molte mani piccole e grandi hanno realizzato dei cartellini di ringraziamento per la campagna di erbe e gerani di marzo. Un ringraziamento a chi ci sostiene acquistando una pianta.



Una zuppa per tutti

Nei villaggi di Stules, Moso e San Leonardo in Passiria sono state organizzate delle "giornate di zuppa" da tre diverse associazioni di volontariato e da singoli aderenti. La popolazione ha accolto più che positivamente questa iniziativa e le pentole si sono svuotate velocemente. L'intero ricavato è stato donato al gruppo ATAA Val Passiria.



Le erbe della Val Passiria

La vendita di erbe aromatiche del gruppo Val Passiria ogni anno è accolta con entusiasmo nei villaggi di San Martino, San Leonardo, Riffiano, Talle, Sant'Orsola, Moso, Stules, Corvara, Plan e Plata; in poco tempo tutte le erbe trovano un nuovo proprietario.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA



„Lattlschießen“ di beneficenza

Anche quest'anno si è svolta la tradizionale gara di tiro a segno "Lattlschießen" in Valle Casies. Nonostante le condizioni meteorologiche estreme, le neviccate e il freddo gelido, la partecipazione è stata notevole. Con grande piacere l'Assistenza Tumori Alto Adige – Circondario Alta Pusteria ha potuto accettare la preziosa donazione di 1.088,80 €. Grazie!!!



Progetto Maturità

Le studentesse Julia e Jasmin hanno realizzato davvero qualcosa di speciale: hanno collaborato con persone disabili del laboratorio protetto di Biedenegg per realizzare vari prodotti fatti a mano, come candele e acchiappasogni ed infine per vendere i prodotti realizzati. Il ricavato, per un totale di 927 euro, è stato consegnato all'Assistenza Tumori Alto Adige - Alta Val Pusteria.



Gita di primavera al santuario del S. Spirito

Nonostante il tempo instabile, i nostri soci hanno potuto godere di qualche raggio di sole e dell'impressionante paesaggio della Valle Aurina.



Concerto di beneficenza Bad Maistatt

Hermann Kühebacher, Georg Lanz e Michael Hackhofer si sono esibiti come gruppo Aulång nello storico Bad Maistatt di Villabassa. Il gruppo ha deliziato il pubblico con le sue svariate composizioni e ha reso il concerto una vera e propria delizia musicale. L'Assistenza Tumori Alto Adige - Alta Val Pusteria ha ricevuto una generosa donazione. Grazie a tutti!!!



Ida Schacher lascia il suo incarico di presidente provinciale

In occasione dell'assemblea provinciale del 13 aprile 2024, Ida ha ceduto il suo incarico alla sua vice, Maria Claudia Bertagnolli. Ida Schacher rimarrà presidente del nostro circondario; il contatto con la gente per lei è e rimane la cosa più importante.





Feltro e tessitura a mano

Michaela Pircher di Villabassa ci ha informato sulle tecniche di infeltrimento, filatura, tessitura e tipi di lana dei contadini locali. Abbiamo poi visitato Hermann Kühebacher nel suo laboratorio di tessitura a mano.



Dobbiaco Cortina – Run For Life

Anche quest'anno è stata organizzata la gara Dobbiaco-Cortina e, come di consueto, l'Assistenza Tumori ha potuto godere del ricavato delle iscrizioni. Nonostante il tempo piovoso, è stata raccolta una grande somma. Grazie!



Donazione

Il 1° giugno 2024, la sezione calcio dell'ASC Monguelfo ha tenuto la tradizionale partita di fine stagione genitori/bambini. Allo stesso tempo, si è tenuta una lotteria con premi non in denaro, in cui sono stati donati quasi 700 euro. La sezione calcio ha arrotondato a 1.000 euro e ha donato la somma all'Assistenza Tumori di Dobbiaco.



Visita inattesa da Merano

È stata una grande sorpresa quando il consiglio direttivo di Merano ci ha fatto visita a Dobbiaco. Abbiamo trascorso una bella giornata insieme.



Devozione di maggio

Il nostro vicepresidente Hubert Oberhammer ha organizzato ancora una volta una bellissima devozione di maggio, alla quale hanno partecipato molti soci.

Torneo di Gaming online

Elli Ruben e Zyder Tim hanno organizzato in primavera un torneo internazionale di gioco online. Noi dell'ATAA Alta Pusteria abbiamo beneficiato dell'ingente somma di 2100 euro come donazione.



Dal cuore ai piedi

Annemarie sta lavorando per regalare i piedi e il cuore caldo



Corsa di beneficenza

Il 15 giugno si è svolta per la 21a volta l'ormai mitica corsa di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori e, come sempre, è stata un vero successo. Noi del Circondario Alta Pusteria siamo onorati e orgogliosi di poter accogliere ogni anno così tanti partecipanti. Un grande ringraziamento va anche a tutti gli sponsor e ai volontari, senza i quali questo evento non sarebbe possibile. Grazie di cuore!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESINA



Una Rosa per la Vita

L'azione: "Una Rosa per la Vita" nelle giornate della Domenica di Pasqua e della Festa della Mamma è stata un grande successo nei paesi di tutto il circondario. Il ricavato sarà usato come sempre per dare un aiuto concreto a chi ne ha bisogno a causa della malattia. Grazie mille ai tanti volontari e alle persone che sostengono l'azione!



Rapunzel

Da 5 anni anche presso il nostro circondario c'è la raccolta capelli del "progetto Rapunzel" con offerte ricevute per più di duemila Euro. Noi inoltriamo i capelli tagliati non tinti, possibilmente intrecciati e con la lunghezza di almeno 30 cm al salone "Fantasy Cut" a Terlano. Grazie di cuore gentile signora Mahlknecht! Chi vuole fare la donazione dei capelli, può consegnarli da noi all'ufficio di circondario. Sarà poi nostro compito farli arrivare a Terlano.



Mercatino delle pulci a Pasqua

Anche l'Assistenza Tumori era presente al mercatino delle pulci pasquale sotto i portici di Egna. Abbiamo messo in esposizione decorazioni per casa e giardino. Il pezzo forte sono state le uova pasquali decorate a mano da signore ucraine. Siamo felici che così tante persone abbiano visitato il nostro stand.



"Preiswatten"

Un sorriso da vincitori felici: Resi al primo posto e Alfred al settimo. Rita e Emma di Laives hanno organizzato un "Preiswatten" offrendo il ricavato all'Assistenza Tumori. Grazie per questa generosa attività.



Gita del circondario a Bassano del Grappa e Marostica

Quest'anno abbiamo deciso di fare la nostra gita a Bassano del Grappa, passando per Camisano Vicentino e visitando Marostica al ritorno, dove abbiamo anche assaggiato le prime ciliegie della stagione. Il gruppo era ben affiatato e ha passato insieme una bella giornata di sole in allegria. Il pranzo sia di pesce che di carne era ottimo e abbondante. Arrivederci alla prossima gita.

Orario estivo - ferie!

Nei mesi di luglio e agosto l'ufficio del circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14.00 – 18.00, martedì-mercoledì-giovedì-venerdì ore 8.00 – 13.00. L'ufficio è chiuso per ferie la settimana di Ferragosto, dal 16 al 27 settembre e dal 24 dicembre al 1 gennaio 2025.



Primule

Le donne SVP di tutto il circondario hanno venduto primule per la ricerca sul cancro. Nella foto, il gruppo di Montagna con la sindaca Monica Delvai e la presidente del circondario con altre volontarie.



Offerte

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



Nuova macchina

Nella primavera di quest'anno è stata sostituita la macchina per il trasporto pazienti. Adesso viaggiamo di nuovo in totale sicurezza e più comodi. Ringraziamo la Cassa Rurale di Salorno per il generoso contributo.



Conferenza Mamazone

Il Giorno della Donna a marzo in collaborazione con il "Bildungsausschuss" Termeno e "mamazone" è stata organizzata presso le distillerie Roner una conferenza con successiva degustazione. Dopo aver illustrato il tema: "Attive contro il tumore al seno" e finita la discussione è stata offerta una degustazione dei prestigiosi distillati accompagnata da musica. Veramente una bella serata istruttiva.



Dal cuore ai piedi

Generose signore di Penone/Cortaccia si sono messe a disposizione per fare calzettini colorati per le pazienti che soffrono di piedi freddi a causa della loro patologia. Ringraziamo le "Stricklisl'n" di tutto cuore



Tappi di plastica

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



Soggiorno marino a Bellaria

Il simpatico gruppo di partecipanti al soggiorno marino di Bellaria saluta tutti e ringrazia gli organizzatori per il bel periodo passato in compagnia.

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

Donazione

Il gruppo di teatro di San Giovanni in Valle Aurina ha offerto bevande calde e castagne al Martinimarkt. Il ricavato di questo evento è stato devoluto in beneficenza. In occasione dell'assemblea generale annuale, il comitato ha presentato la generosa donazione di 1.000 euro al presidente del circondario, che li ha ringraziati per il loro prezioso sostegno. Auguriamo al teatro locale un continuo successo!



Conferenza con Meinhard Feichter

Accettazione - Perdono - Gratitude - Distrazione - Autonomia - Varietà: Meinhard Feichter, anche lui malato, ha spiegato al pubblico come si è adattato mentalmente alla nuova situazione con queste parole chiave molto importanti e care a lui e ha illustrato come vive la sua vita in modo positivo. Grazie per queste parole di incoraggiamento!



Domenica della zuppa

I bravi cantanti del coro di Villa Santa Caterina hanno preparato diverse zuppe e per dessert, c'erano anche torte e caffè per soddisfare la fame di tutti i visitatori. Grazie al successo dell'evento, il coro della chiesa è riuscito a raccogliere l'impressionante somma di 1.350 euro. Grazie a tutti i collaboratori e donatori!



Mercatino di Pasqua

Il mercatino di Pasqua di Brunico si è svolto per tre giorni a marzo. Lo stand del nostro gruppo artigianale, allestito con cura e con bellissime decorazioni pasquali, uova dipinte a mano e molti oggetti di artigianato, ha attirato numerosi visitatori.



Campagna di beneficenza

Da diversi anni la famiglia Niederkofler e i loro collaboratori vendono primule presso il loro centro artigianale e di giardinaggio "Almar" a Lutago. Come sempre, a beneficio dell'Assistenza Tumori. Grazie per questo prezioso impegno!



Tessere 2024
Chi non è ancora riuscito a pagare la tessera per l'anno 2024 può farlo tramite bonifico bancario al n. IT220 08220 58371 000304202317 oppure direttamente all'ufficio di circondario a Egna.

EVENTI
Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nel periodico giornale "La Chance". Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al n. 0471 82 04 66 - 349 76 62 046 a partire da un mese prima dell'evento.



Torneo di Watten

16 "coppie", si sono scervellate con divertimento giocando a carte al torneo presso l'albergo Jägerheim a San Giorgio. Dopo le appassionanti partite tutti si sono goduti Tirtlan e zuppa.



Rose: splendore di colori

I giorni prima di Pasqua il negozio di fiori "Niedermayr" a San Lorenzo si è trasformato in un mare di fiori con circa 14.000 rose, confezionate da tante mani laboriose. Le rose sono state consegnate a 45 paesi, da Colfosco in Val Badia fino alla fine della Valle Aurina e ad Anterselva. Desideriamo ringraziare tutti i donatori e i numerosi collaboratori che hanno sostenuto questa campagna con grande impegno.



Pellegrinaggio

Il 24 maggio si è svolto il pellegrinaggio a Casere nella chiesa del Santo Spirito, situata in una posizione idilliaca. Dopo una preghiera di ringraziamento i partecipanti hanno goduto una buona merenda.



Donazione

La famiglia Winkler dell'Hotel Lanerhof a Mantana, ha messo in vendita degli oggetti decorativi dell'albergo. Il ricavato, pari a 2.000 euro, è stato devoluto all'Assistenza Tumori Alto Adige.



Una donazione di dipinti

A febbraio, i partecipanti del corso di pittura hanno consegnato un omaggio speciale al Servizio delle cure palliative dell'ospedale di Brunico. La dr.ssa Hilber e il suo staff sono molto felici di questo riconoscimento per la loro particolare situazione lavorativa.



Ginnastica di mantenimento

L'esercizio fisico può avere un impatto positivo sul recupero e sul benessere dei pazienti e svolge quindi un ruolo decisivo nel processo di guarigione.



Consegna regalo

La pittrice amatoriale, Klotilde Aichner, ha consegnato un quadro come regalo per il prezioso lavoro delle breast-care-nurses.



Escursione

L'escursione dedicata alle erbe selvatiche è stata un'esperienza affascinante che ci ha mostrato la generosità con cui la natura ci apre le porte della primavera. Sotto la guida esperta di Magdalena Reiterer, non solo abbiamo potuto raccogliere le piante selvatiche, ma anche imparare come possono essere utilizzate in cucina in modi vari. Alla fine, i partecipanti hanno potuto portare a casa anche deliziose ricette.



Dal cuore ai piedi

Dopo aver ricevuto le matasse per l'iniziativa Dal cuore ai piedi, il nostro gruppo di artigiano si è messo subito a confezionare le calze e le prime sono già state consegnate all'ospedale.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



↑ Assemblea provinciale

“Una rete che ti sostiene” - Il 13 aprile si è svolta l'assemblea generale annuale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. La presidente Ida Schacher ha passato il testimone alla sua vice Maria Claudia Bertagnolli. Presente alla riunione anche alcuni membri del nostro circondario.



↑ Gita di primavera

Quest'anno abbiamo organizzato per i nostri soci una visita allo straordinario “Mondo delle orchidee” di Gargazzone. Di buon umore e con tempo stupendo, abbiamo potuto immergerci e godere di questo spettacolo naturale fatto di fiori.



← Azione „Una rosa per la vita“

Con ogni rosa venduta, l'Assistenza Tumori Alto Adige sostiene i malati di cancro in difficoltà. Grazie a tutti coloro che ci sostengono in questa campagna. Una rosa vale più di mille parole. La domenica di Pasqua è stata un simbolo di riconoscimento e apprezzamento.



„Dal cuore ai piedi“

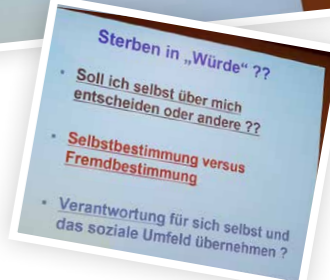
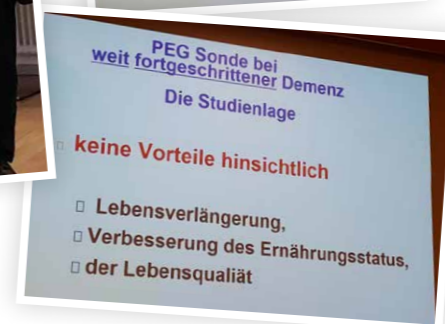
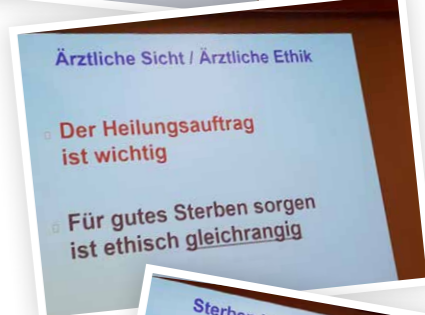
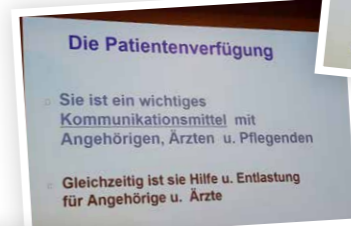
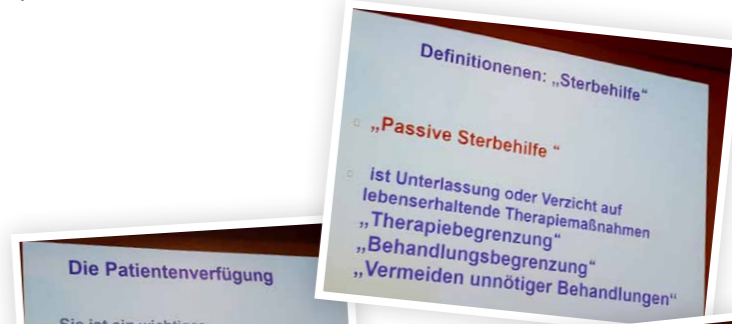
A nome dei nostri soci colpiti, vorremmo ringraziare tutti coloro che ci hanno sostenuto con la loro partecipazione a questa campagna con calze e guanti di lana realizzati a mano.



NUOVO NUMERO DI TELEFONO

345 07 61 137 è il numero di cellulare dell'ufficio. Così potremo anche inviare WhatsApp e formare gruppi. Non vediamo l'ora di farlo.

Informazione a tutti i partecipanti ai corsi: il contributo per la partecipazione ai corsi potrà essere versato solo tramite banca o presso l'ufficio dell'Assistenza Tumori. Grazie.



↑ Serata informativa

“Cosa dovrebbe accadere se io, come paziente, non potessi più prendere le mie decisioni alla fine della mia vita? Posso e devo esprimere in anticipo le mie volontà?”. Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico di base a Prato, ha tenuto una conferenza a Castelbello sul tema importante del testamento biologico per i pazienti affetti da tumore.



Il movimento mantiene sani

Esercizio fisico sano non significa sport agonistico. Migliorare la forza fisica aumenta la voglia di vivere e ripristina un'immagine positiva del proprio corpo. Programmi mirati per prevenire il mal di schiena e le limitazioni di movimento con i nostri istruttori Devid Trenkwaller e Simone Spechtenhauser. Movimenti delicati in acqua per sciogliere i blocchi e rafforzare il corpo e la mente con le nostre istruttrici Waltraud Perkmann e Maria Belopoto Canova.



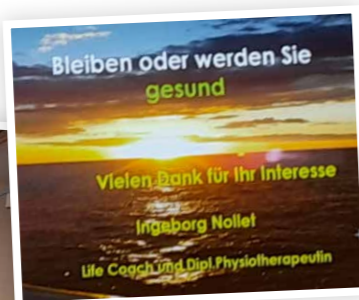
„Un orecchio solidale“

Una campagna di ascolto organizzata dall'Assistenza Tumori Alto Adige / Circondario della Val Venosta in collaborazione con i medici in pensione per aiutare i nostri pazienti e i loro familiari.



Testamento biologico

Il dottor Wunibald Wallnöfer, ex medico di base a Prato, offre il suo aiuto nella stesura di un "testamento biologico".



Serata informativa

"Cos'è il linfodrenaggio e perché ne ho bisogno?". Ingeborg Nolle, fisioterapista dell'Assistenza Tumori Alto Adige, ha illustrato il significato e l'importanza del linfodrenaggio per i pazienti affetti da tumore con una conferenza informativa.

PRIMO AVVISO:

Il 1° fine settimana di agosto, sabato 3 e domenica 4, stand informativo della campagna "Marmor&Marillen" a Lasa.

In autunno di nuovo il tradizionale Törggelen!



Gita sociale annua provinciale

14. settembre 2024

Cari soci,

quest'anno la gita sociale ci porterà a Pietralba ed Aldino dove sabato 14 settembre festeggiamo la Santa Messa nel Santuario della Madonna di Pietralba. Per il pranzo sociale ci rechiamo poi ad Aldino e trascorriamo il pomeriggio passeggiando e socializzando.

Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di circondario entro il 30 agosto. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima della gita, dopodiché la quota non sarà più restituita!

PRENOTAZIONI

entro venerdì 30 agosto presso le proprie sedi di Circondario

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

soci ordinari	25,00 Euro
eventuali accompagnatori	35,00 Euro

DIRITTO DI PRECEDENZA

è riservato ai soci ordinari. Eventuali accompagnatori devono essere soci dell'Associazione e potranno partecipare solo in caso di posti disponibili

PROGRAMMA

Ore 10.30:	arrivo a Pietralba
Ore 11.00:	Santa Messa nel Santuario della Madonna di Pietralba
Ore 12.30:	pranzo sociale ad Aldino
Ore 14.30:	passeggiata e lieto stare assieme
Ore 17.00:	rientro (fissato da ciascun Circondario autonomamente)

Orario e luogo di partenza

dei rispettivi autobus vi sarà comunicato dal Circondario dopo la prenotazione

Arroz Congrí

Riso cubano ai fagioli neri



Dr. Michael Kob
Dietologo

L'Arroz Congrí, talvolta indicato anche come "Moros y Cristianos" - in riferimento alla battaglia medievale tra mori islamici e spagnoli cristiani nella penisola iberica - è un piatto nazionale cubano composto da una combinazione di riso bianco e fagioli neri. Questo piatto saporito è facile da preparare ed è adatto sia come piatto principale che come contorno.

Ingredienti (per 4 persone)

- 150 g di fagioli neri secchi (o 1 scatola di fagioli neri cotti - non buttate via il liquido dei fagioli!)
- 500 ml di acqua (se si usano fagioli secchi)
- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- 1 peperone rosso
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- origano secco
- 1 cucchiaino raso di sale
- cumino macinato (opzionale)
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaio di vino rosso (facoltativo)
- 1 cucchiaio di aceto
- 300 g di riso a chicco lungo (ad es. basmati)
- 300 ml di acqua o di brodo vegetale

Preparazione

1. Se si utilizzano fagioli secchi, il giorno prima devono essere messi a bagno per una notte, sciacquati accuratamente e cotti in 500 ml di acqua fresca (tempo di cottura circa 1-2 ore). L'acqua di cottura va conservata.
2. Tagliare a dadini la cipolla, l'aglio e il peperone privato dei semi. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggere le verdure a fuoco medio per qualche minuto. Aggiungere le foglie di alloro, l'origano, il cumino e il sale e mescolare bene. Aggiungere il riso ben sciacquato, soffriggere per 2-3 minuti e aggiungere circa 250 ml di acqua di cottura dei fagioli (o usare l'acqua scolata se avete già cucinato i fagioli in scatola), il vino rosso, l'aceto e 300 ml di acqua (o brodo vegetale). Portare brevemente a ebollizione, quindi coprire e cuocere a fuoco basso per circa 16 minuti.
3. Nel frattempo, schiacciare circa 2 cucchiaini di fagioli con una forchetta. Dopo 16 minuti, mescolare con cura i fagioli schiacciati e quelli interi al riso e cuocere per altri 2-3 minuti. Salare prima di servire. Può essere gustato caldo o freddo in una calda giornata estiva.

Il piatto è: senza lattosio, senza glutine, senza colesterolo, ricco di fibre, povero di grassi saturi, vegetariano, vegano. Grazie alla combinazione di legumi (fagioli) e cereali (riso), il piatto contiene tutti gli aminoacidi necessari all'uomo.



Foto: Michael Kob

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

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

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

Ambulatorio I & II

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

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

OLTRADIGE - BASSA ATEGINA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives

Ambulatorio Egna
Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Ambulatorio Caldaro
Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

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

VAL VENOSTA

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

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

Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

Ambulatorio Laces
Via Principale 65 | 39021 Laces
Ambulatorio Prato allo Stelvio
Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	13 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

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

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

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

ALTA PUSTERIA

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

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

Ambulatorio Dobbiaco

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

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

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

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

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



SÜDTIROLER KREBSHILFE

