

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

Foto: Othmar Seehauser

Day hospital San Candido

La gita annuale a Termeno

Cancro e osteoporosi



Ginecologia Brunico



pag. 12



pag. 16



pag. 21

- 3 - 6 Il reparto di Ginecologia a Brunico - Centro fertilità
- 7 - 8 Intervista con il Primario Dott. Bruno Engl
- 9 - 11 Day Hospital San Candido
- 12 - 14 Intervista dott. Armanaschi: Chirurgia Tumoriale
- 15 Il Commento
- 15 Mercato dell'usato
- 16 - 17 Cancro e Osteoporosi
- 18 - 19 Intervista dott.ssa Pragal: Cos'è la chemioterapia
- 20 Libro e conferenza: Le erbe officinali in Alto Adige
- 21 - 25 La gita annuale a Termeno
- 26 - 27 Riunione a porte chiuse
- 28 - 29 Mostra: La malattia in 16 foto
- 30 Attivi contro il cancro
- 31 - 32 Corso: Scrivere libera l'anima
- 33 - 34 I laboratori aperti del Manu
- 35 Lions: La notte delle stelle
- 36 - 37 Peter Fill e il suo fanclub
- 38 Tre Cime Alpine Run 2014
- 39 Vacanze per chi assiste
- 40 mamazone: Da paziente passiva a paziente attiva
- 41 In memoriam Bruna Stefani
- 41 Libro: Val d'Ega
- 42 Natale: Decorare le candele
- 43 Natale: Don Mario Gretter Riflessione sul miracolo
- 44 - 45 Soggiorni estivi 2015
- 46 - 59 Cosa succede nei circondari
- 60 - 61 Buono e sano - la ricetta
- 63 Assistenza - Contatti

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

quando scrivo queste righe è la fine di ottobre. La notte scorsa sembrava ancora estate in Alta Pusteria, poi un vento fresco ha spazzato via gli ultimi tepori della stagione calda. Anch'io mi sento fresca e limpida come il profondo cielo blu dell'autunno, di buon animo, piena di energia. Da sei mesi sono impegnata come Presidentessa dell'Assistenza Tumori, sto ancora imparando e sono felice di chiunque abbia voglia di darmi una mano.

Qui davanti a me c'è la lista con i temi della nuova Chance: tanti temi medici interessanti. Il cancro e l'osteoporosi, le chemioterapie, il Day Hospital a San Candido, la Ginecologia a Brunico con il Centro Fertilità, un primo bilancio della riforma della chirurgia oncologica. In questo contesto abbiamo preso ancora posizione nell'appoggiare questa riforma. E poi ci sono delle conferenze, le attività nei circondari, una meditazione sul senso profondo del Natale, la nostra gita annuale e la riunione a porte chiuse, e addirittura un evento così mondano come una serata di gala.

Si, c'è molto movimento nell'Assistenza Tumori. E l'Assistenza Tumori si muove molto. Ma non dobbiamo riposare sugli allori, dobbiamo continuare a lavorare per migliorare l'offerta, vedere quali sono le vere esigenze dei nostri membri e avere il polso della situazione. Già da un po' di tempo è in corso un ricambio generazionale all'interno della nostra associazione, che riguarda sia i dirigenti, che i volontari, che i membri. La vecchia guardia fondatrice piano si sta ritirando, e al loro posto avanzano dei giovani. Anche tra i membri è la stessa cosa. Il cancro colpisce sempre di più persone ancora giovani, persone che sono ancora nella fase iniziale della loro vita, persone con figli piccoli. Uomini e donne impegnati tra famiglia e lavoro. Dobbiamo spostare l'attenzione su di loro, occuparci e adattarci alle loro esigenze, con i nostri temi e la nostra offerta. Molti non possono di mattina o nel primo pomeriggio, quindi deve esserci un adeguato programma nel tardo pomeriggio o serale, argomento che abbiamo affrontato durante la riunione a porte chiuse. Lavoretti come fare la maglia, il "ba-



Ida Schacher Baur
Presidente

stel" sono ancora attività che si rivolgono a molti membri, ma dobbiamo adattarci anche agli interessi dei più giovani, con corsi come la terapia del movimento, il trucco, discussioni... Per affrontare questa nuova sfida abbiamo bisogno dell'aiuto di tutti voi, e abbiamo bisogno di feedback: che cosa vi manca, cosa dovremmo cambiare, cos'altro potremmo offrire, cosa desiderate... Cosa ne dite di scrivere una letterina non solo a Babbo Natale o a Gesù Bambino ma all'Assistenza Tumori?

Vorrei augurare a tutti i nostri membri un buon Natale, una bella ed emozionante partenza nel nuovo anno, e tempo per godere questo bell'inverno.

Vostra
Ida Schacher



Un centro d'eccellenza in periferia

La ginecologia all'Ospedale di Brunico: senologia, fertilità ed endometriosi



La stanza per le chemioterapie



Il chirurgo, dottor Herbert Hanni

Quello di Brunico non è un grande ospedale, ma tra i piccoli ospedali dell'Alto Adige è il più grande ed è l'unico degli ospedali periferici a poter effettuare ancora interventi chirurgici di tumore della mammella. Gravitano sulla struttura gli utenti della Val Pusteria ma anche della Val Badia e di Cortina, un bacino sufficientemente ampio per raggiungere gli standard previsti sia per numero di nuove diagnosi sia per numero di interventi, che sono cinquanta l'anno. Non possono però venire operati pazienti che richiedono un trattamento di onco-plastica.

La diagnosi, il trattamento e, eventualmente, anche il follow-up di patologie benigne e maligne della mammella sono fatte in stretta collaborazione con la Radiologia e, a livello provinciale, con i servizi di Patologia, Oncologia e Radioterapia. Anche il cancro alla cervice dell'utero, in una fase precoce, viene operato a Brunico. La ginecologia oncologica è certificata Iso, fra la diagnosi e il trattamento intercorrono meno di tre settimane. Prima della riforma della chirurgia tumorale in Alto Adige, erano cinque i chirurghi ad effettuare le operazioni al seno in reparto, ora ne è

rimasto uno solo, il dottor Herbert Hanni ad arrivare ai 50 interventi richiesti dalla certificazione.

Il fulcro del reparto diretto dal primario, Dott. Bruno Engl, però è un altro. Brunico è l'unico centro pubblico di eccellenza in Italia per la diagnosi e il trattamento dell'endometriosi. Si tratta di una malattia comune, benigna, ma di solito molto dolorosa, in cui il rivestimento uterino fuoriesce dalla cavità uterina, nella pelvi, nei muscoli uterini o in organi adiacenti come intestino, vescica o anche polmone. Questa mu-

cosa è soggetta alle stesse fluttuazioni ormonali durante il ciclo di quelle all'interno dell'utero e può crescere in modo tale da distruggere o danneggiare altri organi.

A circa il 40% delle donne con problemi di infertilità, è stata diagnosticata proprio l'endometriosi. E qui sta il secondo fulcro della ginecologia a Brunico. Il reparto dal 1993 è un centro per la cura della sterilità, certificata dal 2003 secondo la norma UNI EN 9001: 2008. "Centro di Medicina della Riproduzione e Crioconservazione di gameti" è il nome ufficiale. [Continua >](#)



Una delle due sale operatorie del reparto attrezzate con le apparecchiature di ultima generazione

- > Il sessanta per cento delle coppie trattate proviene dall'Alto Adige, l'undici per cento dal Trentino, il resto dal nord e centro Italia.

I numeri parlano da soli: 250 i trattamenti ormonali per inseminazioni, 260 cicli con embrioni congelati (crioconservazione) e 780 inseminazioni artificiali solo nel 2013. A Brunico anche lo sperma e i follicoli, o tessuto ovarico possono essere crioconservati, cioè congelati. E proprio in questo

contesto, spiega il responsabile del programma sterilità, il dott. Johann - Georg Brugger, il reparto funziona anche con i malati di cancro.

Il cancro colpisce sempre più anche persone giovani. Cancro testicolare, linfoma, melanoma, leucemia colpiscono giovani donne e uomini ancor prima di aver potuto pianificare la loro vita familiare. Brunico offre un servizio di "pronto intervento" fun-

zionale a questo tipo di patologie, perché a seconda del tipo di tumore, è necessario intervenire nel giro di pochi giorni per assicurare comunque la fertilità dei soggetti malati. A condizione però, che il paziente abbia una relazione stabile.

Prima dell'inizio della chemioterapia o radioterapia, è possibile rimuovere alle donne un campione di tessuto ovarico contenente follicoli non maturati per congelar-



Le postazioni del laboratorio biologico. Qui viene effettuata la fecondazione in vitro.



Il dottor Brugger con lo staff infermieristico

lo a 196 gradi sotto zero in azoto liquido. Tuttavia, questa soluzione è possibile solo per le donne sotto i 35 anni.

Se il tempo a disposizione prima dell'inizio della terapia antitumorale è superiore alle tre settimane, la paziente può subire un trattamento ormonale e può far congelare ovuli maturi o embrioni. Gli uomini possono depositare lo sperma. Il tessuto ovarico viene rimosso attraverso laparoscopia, anche il prelievo delle uova è una procedura chirurgica in sala operatoria. In base al protocollo di trattamento, questi pazienti possono, dopo un periodo

che va da due a quattro anni, effettuare una fecondazione in vitro e, quindi, essere sicuri che la salute del loro bambino non sia stata danneggiata da radiazioni o agenti citotossici.

La FIVET (fecondazione in vitro) e il laboratorio di criobiologia, le attrezzature dove vengono conservati i materiali congelati e le sale operatorie attrezzate per l'esecuzione delle tecniche chirurgiche mini-invasive, sono di ultima generazione e sempre tecnicamente aggiornati. Privacy e controllo assoluto sono prerequisiti per qualsiasi trattamento di fertilità. Sperma e

uova di ciascuna coppia sono etichettati con codice a barre identico, che viene letto automaticamente in digitale durante la fecondazione in vitro. Se non c'è conformità è immediatamente dato l'allarme. La confusione è dunque da escludere.

Dietro i laboratorio per la fecondazione in vitro, ci sono su un tavolo delle piccole "incubatrici" per la maturazione embrionale. In quattro o cinque giorni l'ovulo fecondato matura a 37 gradi Celsius, fino a quando non è pronto per l'impianto o la crioconservazione. Ogni coppia può decidere se vuole impiantare uno o due embrioni. Per ottenere un buon embrione, dice il dottor Brugger, devono essere fecondati almeno sei ovociti. Gli embrioni fecondati possono essere riattivati per un'ulteriore gravidanza in un secondo momento. Il congelamento e lo scongelamento sono processi estremamente delicati.

In ogni trattamento di fertilità, il paziente deve essere seguito non solo dal medico, ma anche dallo psicologo; le coppie e le pazienti sono seguiti dalla psicologa del reparto, la dott.ssa Barbara Kaute.

Il reparto di ginecologia dell'ospedale di Brunico comprende anche un reparto maternità. Nel 2013 sono 604 i bambini nati a Brunico. Attualmente nel reparto operano dieci medici, tra cui sei medici specialisti, due assistenti medici che de- [Continua >](#)



La quota di successo della FIVET è di 27 %, e del 60 a 80 % nell'impianto degli embrioni



> vono fare ancora l'esame specialistico, e due in formazione. Nel laboratorio FIVET lavorano due biologi e un assistente tecnico.

Il reparto di Ginecologia di Brunico ha un accordo con l'Università di Ferrara per la formazione specialistica e collabora con il Dipartimento di Andrologia presso l'Università di Padova in progetti di ricerca. Il servizio infermieristico del reparto è fornito da una ventina di infermieri e due assistenti: la coordinatrice del servizio infermieristico è la breastnurse Gabriele Auer, la sua vice è Petra Kircher.

Fino a nuovo avviso, i pazienti sottoposti a chemioterapia sono ancora curati in ginecologia. È responsabile di questi servizi Christine Erlacher. Qui ogni giorno si sottopongono a trattamenti di chemioterapia 3-4 pazienti, altri 5-6 sono trattate con bisfosfonati per rimediare alla perdita di massa ossea (osteoporosi) causata dalla terapia anti-ormonale (vedi articolo pag. 16, n. d. red.)

Le pazienti operate al seno vengono ricoverate in stanza assieme alle pazienti ginecologiche "generali". A parte la radio-

terapia, l'intero programma di follow-up è effettuato a Brunico. Su richiesta, la Ginecologia fa da tramite per contatti con altri centri in Italia nel caso le pazienti vogliono sentire altre opinioni estendendo il campo del confronto.

Dal mese di agosto inoltre, Brunico è collegato alle videoconferenze settimanali del tumorboard, in cui vengono discussi i casi e viene scelta collegialmente la terapia. In precedenza, questo veniva fatto attraverso il contatto diretto con il primario di Oncologia di Bolzano, Dr. Claudio Graiff. ●



In questi contenitori sono conservati i gameti a 196 gradi sotto zero in azoto liquido

“Le nostre attrezzature sono al top!”

Intervista con il Primario di Ginecologia di Brunico, Dott. Bruno Engl



Foto: Ottimar Seehauser

Qui nasce vita nuova

Il primario, Dott. Bruno Engl

L'attività chirurgica in ambito oncologico è stata un po' limitata dalla riforma della chirurgia tumorale in Alto Adige, ma il reparto di Ginecologia di Brunico è l'unico centro per l'endometriosi in Italia e uno dei pochi centri per la fertilità del Nord Italia.

Chance: Quello di Brunico è ancora considerato un ospedale di riferimento, anche se è il più piccolo...

Dott. Engl: Noi, come tutti gli altri ospedali specialistici in Alto Adige, continueremo a operare al seno. Prima erano in cinque i chirurghi che eseguivano questi interventi. Oggi ogni chirurgo deve raggiungere la soglia dei 50 interventi in conformità agli standard di certificazione. Noi eseguiamo più o meno 50 interventi all'anno. Io preferirei personalmente avere diversi chirurghi esperti da utilizzare, con esperienza e che siano abituati a questo tipo di interventi. Io stesso mi sono ritirato, per lasciare posto a un team più giovane. Adesso è il Dr. Hanni che opera le pazienti affette da cancro al seno, e se lui non c'è, al

suo posto c'è il dottor Brugger.

Chance: Quali sono le conseguenze più importanti della Riforma?

Dott. Engl: Temo che siamo diventati meno attrattivi per i medici più giovani, i numeri della certificazione spaventano...

Chance: Ma il suo è un reparto di spicco...

Dott. Engl: Le nostre attrezzature sono assolutamente al top! La laparoscopia, i sistemi per la crioconservazione, la telemedicina, l'intera attrezzatura di laboratorio sono conformi ai migliori standard. Inoltre siamo in grado di identificare il linfono-

do sentinella tramite l'impiego di verde di indocianina (ICGA) risparmiando così alle nostre pazienti il passaggio in medicina nucleare a Bolzano il giorno prima dell'intervento.

Chance: La ginecologia oncologica non è comunque la vostra maggiore attività.

Dott. Engl: Il nostro pane quotidiano sono il trattamento dell'endometriosi, la diagnosi e la terapia. Siamo l'unico centro di eccellenza per questa patologia in tutta Italia. Stiamo lavorando in questo campo in modo interdisciplinare con l'urologia e la radiologia, siamo coinvolti in progetti di ricerca con diverse univer- *Continua >*



Nuova speranza per coppie sterili: la fecondazione eterologa

> sità e abbiamo a favore nostro numerose pubblicazioni durante tutto l'anno.

Chance: E siete l'unico centro per la fertilità in Alto Adige e uno dei pochissimi centri pubblici di questo genere nel Nord Italia.

Dott. Engl: Siamo il terzo più grande centro di questo tipo, ogni anno abbiamo dai 1.000 ai 1.300 casi. Questo settore sta diventando sempre più importante. In primo luogo, perché il desiderio di avere dei figli si è spostato più in là nel tempo, dal punto di vista anagrafico. In una donna di più di 30, 35 anni i problemi di fertilità non sono rari. In secondo luogo perché la fecondazione in vitro, e in particolare la crioconservazione di spermatozoi, ovuli e embrioni, dà un barlume di speranza ai giovani malati di cancro e in genere a persone giovani con patologie che per un certo periodo di tempo vengono trattati con farmaci molto forti, con corrispondenti effetti collaterali o con patologie che portano alla sterilità. Nel cancro, le possibilità di guarigione sono aumentate notevolmente grazie allo screening e alla diagnosi precoce. Il problema della fertilità è presente e

bisogna affrontarlo dopo il completamento della terapia. Dal momento che in questi casi l'urgenza è importante e che la terapia del cancro deve iniziare il più presto possibile, abbiamo istituito un servizio di emergenza specialmente per questi casi.

Chance: La Corte Costituzionale Italiana il 9 aprile scorso ha emesso una sentenza che permette anche in Italia la fecondazione eterologa, cioè con ovociti e spermatozoi donati in caso di sterilità di uno dei due partner della coppia.

Dott. Engl: Una decisione importantissima. Finora le coppie sterili dovevano recarsi all'estero per ricorrere alla fecondazione eterologa. Contiamo già più di 50 prenotazioni per i colloqui informativi in materia che inizieranno a metà novembre; colloqui in cui chiarire tutti gli aspetti di natura medica ma anche psicologici ed etici.

Chance: Che limite di età sarà previsto per le coppie che chiederanno una fecondazione in vitro eterologa? E si sa già da dove provverranno le donazioni?

Dott. Engl: Tutti questi dettagli dovranno essere decisi dalla giunta provinciale entro la fine dell'anno per attuare la sentenza della Corte Costituzionale, dopodiché noi possiamo partire. Secondo me l'età sarà fissata a 45 anni per tutti i due i partner. Per quanto riguarda le donazioni, riceviamo già adesso molte mail da diversi centri operativi all'estero.

Chance: Qual è il tasso di successo della fecondazione artificiale?

Dott. Engl: Questo dipende da molti fattori, come per esempio l'età della donna: più ha superato la soglia dei 30 anni, più è difficile. Poi c'è il tipo di infertilità maschile, ecc. Poi bisogna distinguere tra la fecondazione in vitro e l'impianto di un embrione. Nella fecondazione in vitro il nostro tasso di successo è del 27 %, in Italia si gira attorno a 24 %, in Germania a 26 %! In confronto: Il tasso di successo in via naturale, cioè tramite un rapporto non protetto, si gira attorno a 15 - 20 %. Nel trapianto di embrioni umani invece, utilizzando tutte le opzioni terapeutiche, in media il tasso di successo è più alto, cioè del 60 - 80%. ●

Una clinica con il cuore

Day Hospital San Candido: chemioterapia e visite di controllo



L'ospedale di San Candido

Sul tavolino al centro della stanza luminosa c'è un piccolo ferro di cavallo di metallo. E' un portafortuna. A questo tavolo si siedono insieme per discutere il programma della giornata, o bevono insieme una veloce tazza di caffè prima di continuare, o discutono con i pazienti e le famiglie, la diagnosi e la terapia. Tutto intorno, ci sono le attrezzature tecniche, gli "alberi di Natale", che aspettano di essere "decorati", vale a dire i treppiede a cui sono appese le flebo per la chemioterapia, sulla parete infine un quadro realizzato durante i corsi di pittura dell'Assistenza Tumori.



Agnes Mair durante i preparativi per la sua infusione di vitamine

Questo è il team della clinica ambulatoriale di oncologia presso l'Ospedale di San Candido. Si fanno pubblicità con lo slogan "La clinica con un cuore", e in effetti lo sono. La squadra ha un cuore, un'anima e una mano che stringe l'altra nell'organizzazione del lavoro quotidiano. Del team fanno parte l'internista Evelin Hainz, responsabile del reparto, e le infermiere Isabella Lechner e Barbara Hofmann. I pazienti vengono qui a fare chemioterapia, per la somministrazione di medicinali per le cure mediche complementari, per l'esame del sangue o per il risciacquo del loro catetere sottocutaneo. Le tre lavorano dalle 7.30 di mattina fino al pomeriggio. A volte finiscono alle 14,30, a volte alle 18. Nessun giorno è uguale all'altro, i turni non ci sono. I pazienti arrivano al mattino

e se ne vanno a casa quando hanno finito la terapia. Ogni volta che vengono, incontrano le stesse facce familiari.

Isabella è l'anima del reparto: dal primo giorno, da dieci anni, è in servizio in quello che una volta era Medicina 1. "La prima paziente - spiega - mi saluta ancora oggi quando ci incontriamo per strada". Un buon auspicio. Prima era a Pediatria. Lei sa qual è il cibo preferito da chi, chi ama scambiare due parole e chi vuole essere lasciato in pace. Adesso controlla per l'ultima volta se ha collegato tutto correttamente e controlla un'ulteriore volta il codice a barre. Ogni paziente ha un suo preparato speciale, e non può essere confuso nulla. I preparati per la chemioterapia, che la farmacia dell'Ospedale di Brunico prepara ogni

giorno per San Candido, hanno un codice a barre che si riferisce al singolo paziente.

Nella sua divisa blu protettiva, con grandi occhiali da astronauta, la bocca e il naso coperti dalla maschera usa e getta bianca, i guanti blu sulle mani, sembra uscita da un film di fantascienza americano. Con l'"albero di Natale", scompare nella camera 1, in cui la paziente, una giovane donna di 37 anni, è in attesa del trattamento. Sta salutando due amiche venute a farle visita.

Sono le 11.45. Per le prossime quattro ore, la paziente dipenderà dalle flebo. Il dosatore a goccia controlla la dose esatta. Al minimo problema, le infermiere o il medico sono sul posto. C'è anche un sacchetto con soluzione fisiologica, per [Continua >](#)



Isabella Lechner, in divisa protettiva, attacca una paziente alle flebo con la chemioterapia.

> lavare i reni. La divisa protettiva protegge Isabella dai vapori o dall'eventuale fuoriuscita di liquido. La chemioterapia è, infatti, una forte citotossina. "I pazienti si sottopongono alla terapia ogni due o tre settimane; noi invece siamo qui tutti i giorni, più volte al giorno, a contatto con queste sostanze". Isabella usa la divisa protettiva solo durante i trattamenti e, appena esce dalla sala di trattamento, la toglie immediatamente. Il paziente è collegato, il circuito è chiuso. Ora Isabella non ha più bisogno della divisa, e indossa nuovamente i normali indumenti da lavoro per entrare nelle stanze dei pazienti.

Anche Barbara si è cambiata e prepara la chemioterapia per la paziente successiva. Nella camera 2 ci sono quattro posti letto, oggi sono tutte donne. La quarta paziente è appena arrivata. Una è già sotto terapia. Dalle voci che arrivano dalla camera, si sente che le donne stanno chiacchierando, in italiano e tedesco. Il bacino di utenza comprende tutta l'Alta Pusteria, ma molti pazienti provengono anche dalla Val Comelico e da Cortina. Barbara è solo da due settimane al Day Hospital, ma vedendola sul posto di lavoro, sembra che faccia parte del team già da anni. E lei si sente così. "Non vorrei cambiarlo", spiega. "Non solo per le ore più regolari di lavoro e perché qui non devo fare alcun servizio notturno. La verità è che qui l'atmosfera è unica".

Agnes Mair viene dalla Val Casies. Oggi non fa la chemioterapia, ma una flebo di vitamine. E' in trattamento oncologico a Bressanone e da due mesi, ogni tre setti-

mane, viene al Day Hospital. Nel mese di dicembre, dovrà fare degli ulteriori accertamenti e si deciderà come continuare il suo trattamento. "Apprezzo questo particolare mix di atmosfera familiare e di trattamento professionale".

Pina Orioli Monti è da tre anni paziente del Day Hospital di San Candido. "Siamo così viziati qui che ci fa addirittura piacere venire", dice. Nonostante tutto non è un luogo triste e parlare con le compagne di letto fa passare la giornata sempre molto velocemente.

Dopo la riforma della chirurgia del tumore, a San Candido non vengono più eseguite operazioni oncologiche. Il medi-

co responsabile del reparto, Evelin Hainz, pensa che alla fine non sia così sbagliato. "Effettivamente ci sono stati solo pochi casi. Inviemo i nostri pazienti in base alla diagnosi nei centri specializzati a Brunico, Bressanone, Bolzano e Merano e lavoriamo a stretto contatto con i colleghi di quegli ospedali".

Gli esami preliminari per la diagnosi possono essere effettuati in gran parte a San Candido, come ad esempio quello intestinale o la gastroscopia. Il sangue viene prelevato qui e inviato ai laboratori di Brunico o Bressanone. Ogni martedì pomeriggio si tiene una videoconferenza con il tumorboard, dove tutti i casi sono discussi con un approccio interdisciplinare e i medici



Anton Schönegger



Pina Orioli Monti



Il team con cuore, da sx.: Isabella Lechner, dott.ssa Evelin Hainz e Barbara Hofmann

di diverse specializzazioni decidono insieme la terapia. I pazienti conoscono la loro diagnosi a San Candido, quello che sarà il loro centro di riferimento anche dopo l'intervento e per tutta la durata della terapia. Martedì e giovedì è possibile incontrare, quando richiesto, l'onco-psicologo.

Non tutti i giorni sono uguali, ma in media arrivano al Day Hospital per sottoporsi a chemioterapia, 4-6 pazienti ogni giorno. Sempre più spesso il team di San Candido ha a che fare con pazienti giovani. "In generale, i pazienti giovani sono più informati, e anche quando vengono da noi ci fanno ancora un sacco di domande circa la prognosi e la terapia. Non di rado chiedono anche di avere una seconda o terza

opinione in altri centri", spiega la dottoressa Hainz.

È molto diverso il modo in cui i pazienti trascorrono il tempo durante la terapia. Alcuni leggono, altri giocano con il cellulare, oppure dormono. Nascono anche delle amicizie. Nel corridoio si sente ridacchiare. Passano due Medicus Comicus, Priscilla e Susy, che stanno andando ai piani superiori. Sono a San Candido ogni giovedì mattina e a Brunico nel pomeriggio.

La prima stanza nel corridoio è una piccola camera singola. Il giorno della nostra visita è occupata da Anton Schönegger. È ospite regolare da dieci anni. L'elettricista di Versciaco non è un malato di cancro,

soffre di una rara malattia autoimmune e deve avere flebo di immunoglobuline, a intervalli più o meno lunghi. Lui apprezza la cortesia e la flessibilità del Day Hospital. Se necessario, il suo appuntamento si può spostare. Nessun problema.

L'ambulatorio si trova al piano rialzato. Le ampie vetrate si affacciano sul giardino dell'ospedale. Fine ottobre, gli alberi hanno colori vivaci. Oggi, giovedì 23 ottobre, cade la prima neve in grossi fiocchi densi. Dal letto si possono vedere il giardino e il cielo. "Una delle nostre pazienti - dice pensierosa Eveline Hainz, con la sua voce melodica da ragazzina, - ci chiede sempre di spostare il suo letto per seguire il sole, per il tempo che lei è qui ..."



Barbara Hofmann



La dott.ssa Evelin Hainz



i medicus comicus Priscilla e Susy

La grande rete

Intervista: La nuova chirurgia tumorale - Il punto della situazione

La riforma della chirurgia tumorale è entrata in vigore nel gennaio di quest'anno. Non tutte le voci critiche, soprattutto tra i chirurghi, si sono rassegnate, ma la prassi quotidiana conferma che il sistema funziona. Al centro della riforma sta il tumorboard, la piattaforma che mette tutti i medici delle diverse discipline in rete e che collega tutti gli ospedali dell'Alto Adige.

Il dott. Luca Armanaschi, direttore dell'ufficio per lo sviluppo clinico e strategico, si occupa tra l'altro del processo di aziendalizzazione, dell'implementazione e dello sviluppo della riforma clinica in ambito ospedaliero e territoriale, sostenendone il relativo cambiamento organizzativo. Abbiamo parlato con lui per fare il punto della situazione.

Chance: Cosa sono per Lei i punti cardini della riforma della chirurgia tumorale in Alto Adige?

Dott. Luca Armanaschi: Nei quattro grandi ospedali altoatesini, cioè Bolzano, Merano Bressanone e Brunico, possiamo garantire ai pazienti un'elevata competenza ed esperienza. Tutti i pazienti in Alto Adige hanno la certezza di essere operati da un chirurgo certificato.

Chance: Possono anche scegliere quale?

Dott. Luca Armanaschi: No, esiste una carta dei servizi con tutti i nomi, non possono scegliere il dottor x piuttosto che il dottor y, ma possono farsi un'idea di chi li opera. Dipende dove abitano e dove è stata fatta la diagnosi. Queste certificazioni valgono poi per tutti gli ambiti. Ginecologia, urologia, gastroenterologia, otorinolaringoiatria, chirurgia generale. Tutti questi chirurghi effettuano un certo numero di interventi all'anno. Del resto, non sono numeri inventati da noi, ma fanno parte dei protocolli internazionali.

Chance: Con la riforma clinica è stato introdotto uno strumento importantissimo, il tumorboard.

Dott. Luca Armanaschi: Infatti proprio grazie a questo tumorboard tutti i medici specialisti sono coinvolti nella cura dei pazienti oncologici. Il tumorboard mette tutti in rete. Chi effettua la diagnosi, chi opera,



Dott. Luca Armanaschi



Foto: Othmar Seehauser

In tutti gli ambiti della chirurgia tumorale sono stati introdotti i numeri necessari per la certificazione

chi si occupa del follow up, della terapia radiologica, della chemioterapia ecc. E ancora più importante: il tumorboard coglie l'eccellenza di tutti. I casi vengono presentati da chi si è occupato del paziente nella fase della diagnosi, e poi la terapia e tutto il protocollo da seguire vengono decisi insieme, in modo interdisciplinare. Vengono discussi i pro e i contro, ognuno porta la sua esperienza e alla fine il paziente può essere certo che la sua sarà una terapia mirata, la migliore, modellata sul suo particolare caso e facendo tesoro di tutte le esperienze e di tutte le novità.

Chance: Come si svolge questo tumorboard?

Dott. Luca Armanaschi: In tutti e sette gli ospedali i medici partecipano alla videoconferenza settimanale. Dico tutti, manca solo Silandro che raggiungerà fra

poco questa piattaforma. Ma torniamo alla sua domanda. Martedì dalle 14 in poi si discutono i casi di tumore al colonretto, mercoledì sempre alla stessa ora quelli del settore otorino, giovedì i tumori di mammella. Ne fanno parte i medici specialisti del settore, radiologi, oncologi, chirurghi, infermieri, terapeuti, tecnici, psicologi insomma tutte le figure che si occupano del paziente nei diversi momenti del suo protocollo terapeutico.

Chance: Si è quindi passati dal contatto diretto o telefonico al video.

Dott. Luca Armanaschi: No, guardi, prima i medici, i singoli non si parlavano o almeno era un'eccezione. Non c'era comunicazione. In questo senso secondo me il tumorboard ha anche un valore altamente formativo. Si può fare tesoro di tutte le esperienze dei singoli operatori per gli effetti

collaterali di certi farmaci, per le allergie, per le tecniche, per le risposte dei pazienti in determinate situazioni. Se poi durante la conferenza non si trova un accordo sulla via da scegliere si può anche decidere di coinvolgere altri specialisti, di fare ulteriori studi e ricerche.

Chance: Lei mi ha citato quattro ambiti di cui si occupa questa piattaforma...

Dott. Luca Armanaschi: Nel 2015 saranno anche introdotti i casi di tipo urologico, i genitali femminili e lo stomaco.

Chance: Avete dovuto creare i presupposti per mettere tutti gli ospedali in rete?

Dott. Luca Armanaschi: Abbiamo investito più di 20.000 € per il meglio della tecnologia, infatti ribadisco che la riforma della chirurgia tumorale [Continua >](#)



„La riforma della chirurgia tumorale non mira ad un risparmio ma garantisce al paziente il massimo della competenza.“ Nella foto l'ospedale di Bolzano.

> non è avvenuta per risparmiare, ma per garantire al paziente il massimo della competenza.

Chance: I chirurghi che sono rimasti fuori, cioè che essendo dipendenti di un ospedale

di periferia che non arriva a coprire i numeri richiesti, non possono più operare casi oncologici, possono spostarsi di tanto in tanto in un altro ospedale per poter assistere a determinati interventi?

Dott. Luca Armanaschi: Intende uno spostamento da un comprensorio all'altro? Non è un problema nostro. Per noi andrebbe anche bene, deve decidere il comprensorio che paga il lavoro di questo chirurgo, cioè il suo diretto datore di lavoro. ●





Dott.ssa Nicole Dominique Steiner
Direttrice

Care lettrici, cari lettori,

Penso di non avervi mai presentato un numero de "La Chance", così sfaccettato e ricco di temi. Spero non sia troppo. Ma si sa, una cosa tira l'altra, la lista si allunga sempre di più e alla fine esce un mosaico sorprendentemente vario di argomenti.

La terapia contro il cancro sta cambiando, come sta cambiando l'identikit del paziente, un paziente che deve affrontare altri problemi, e ha altre esigenze rispetto al passato. Un esempio: durante la riunione di chiusura del direttivo dell'Assistenza Tumori è stato proposto di distribuire La Chance solo in forma digitale (è comunque già online). Ma niente paura, non succederà presto, io sono una sostenitrice della carta stampata. Ma devo anche ammettere che mi trovo già a metà strada tra la vecchia generazione e le giovani leve che incalzano. Certo è che questa richiesta è un segnale, un segnale forte. All'interno dell'Assistenza Tumori è in corso un cambiamento globale. I giovani si fanno avanti, sostengono i loro diritti e le loro istanze. Giustamente. E forse dovrei scrivere le giovani e non i giovani. Perché anche la riunione a porte chiuse, a

fine ottobre, ha mostrato che l'Assistenza Tumori è fatta soprattutto di donne. Se non ho contato male, tra i 37 membri presenti, c'erano solo 4 uomini, oltre al coordinatore Marcus Unterkircher. Può darsi che qualcuno mancasse, ma gli uomini sono comunque sempre in minoranza. Anche se sono più gli uomini che le donne ad ammalarsi di tumore.

In questo numero del nostro giornale vi parlo di un tema nuovo anche per me nell'ambito del cancro. Onestamente non ci avevo mai pensato, anche se è così ovvio. A Brunico ci ho sbattuto il naso contro. Ho visitato il reparto di Ginecologia con il fotografo Othmar Seehauser per parlare del Centro Senologico e della messa in rete con il Tumorboard. Ma poi ho scoperto che il moderno centro di fertilità a Brunico è un servizio molto importante anche per persone malate di tumore, giovani donne e uomini che, nonostante il cancro, non vogliono rinunciare a pianificare una loro famiglia. Che riescono a mettere in scacco il cancro. L'impegno e la reperibilità 24 ore su 24 del centro, rendono possibile questo mezzo miracolo. Anche se l'orologio corre...

Presento poi la "Clinica con il Cuore", ovvero il Day Hospital di San Candido e il suo fantastico e affettuosissimo team. A San Candido non possono più essere effettuate operazioni di tumore, per questo i pazienti dell'Alta Pusteria vanno a Brunico, Bressanone, Bolzano o Merano. Ma sia per la diagnosi che per tutto il follow-up, San Candido è il centro di riferimento. L'Assistenza Tumori non vuole entrare nelle polemiche o dare giudizi. Negli anni passati ha difeso la riforma della chirurgia oncologia nell'interesse dei pazienti e non cambia parere, senza voler minimamente sminuire gli importanti compiti e i meriti degli ospedali periferici, anzi!

Auguro a tutti una lettura interessante, e auguro a tutti di passare delle belle feste insieme alle persone a voi più care e un nuovo anno nel segno della speranza.

Vostra Nicole Dominique Steiner

Proponiamo una nuova rubrica

Mercato dell'usato: Vendere, regalare o scambiare oggetti

Chi di noi non ce l'ha: un angolo della cantina, borsoni, cassette, ripiani d'armadio o cartoni pieni di cose che in un passato remoto ci servivano e di cui oggi non sappiamo che fare. Ma buttare ... mai! La bilancia da neonato o la vecchia pentola per preparare le conserve. La raccolta di giochi di società. Una slitta o la vecchia bici. Gli sci misura baby. Vestiti da montagna (a noi stretti ormai). Il divano che abbiamo cambiato non perché era rotto ma perché avevamo voglia di qualcosa di nuovo. Il letto della figlia che si è sposata dieci anni fa. La macchina da cucire di zia Luisa o la scrivania di nonno Giorgio. Il vestito blu della cresima o la sedia a rotelle pieghevole. Insomma qualsiasi cosa purché sia ancora in buono stato. A voi non serve più, ma forse a qualcun altro sì. Da vende-

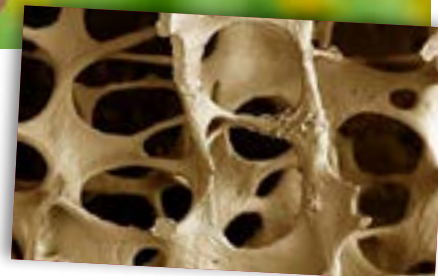
re, da scambiare o da regalare. La Chance con questa nuova rubrica vorrebbe darvi la possibilità di liberarvene. Mandate entro il 15 febbraio una foto con la descrizione

dell'oggetto, un vostro contatto - telefono o mail - all'Assistenza Tumori, Via Tre Santi 1 a 39100 Bolzano o via mail a info@krebs-hilfe.it.



Insieme per ossa forti

Conferenza sul tema osteoporosi e cancro – Trattamento con bisfosfonati



L'osteoporosi ovvero la rarefazione del tessuto osseo non è soltanto un problema delle donne in menopausa, anche gli uomini ne sono colpiti e in più, l'osteoporosi è uno degli effetti collaterali più gravi della terapia anti-ormonale dei tumori ormonodipendenti alla mammella e alla prostata.

Sono stati in due ad affrontare l'argomento osteoporosi e cancro: il primario della Ginecologia di Merano, dott. Herbert Heidegger e la dott.ssa Cristina Tomasi, internista e presidente dell'Associazione Onlus Osteoporosi. E in platea, ad ascoltarli nella serata organizzata in ottobre dall'Assistenza Tumori a Merano, c'erano più di cento persone.

Nessuno pensa mai alle ossa. Soprattutto non in giovane età. L'importanza del nostro apparato scheletrico, viene colta solo quando qualcosa si rompe. L'osteoporosi è un fenomeno molto diffuso e molto sottovalutato. E' vero che colpisce più le donne, ma non solo. L'apparato osseo a partire dalla pubertà è un organo ormono-dipendente, cioè subisce l'influenza degli ormoni sessuali in ambedue i sessi. Dopo i 65 anni anche gli uomini hanno un rischio elevato di ammalarsi di osteoporosi, cioè di subire una riduzione del tessuto osseo. Questa malattia colpisce soprattutto il collo del femore,

l'anca e le vertebre cervicali. In una donna anziana la rottura di una di queste ossa può condurre alla morte nel 20 – 25 % dei casi, negli uomini addirittura nel 37 % dei casi!

Lo stato delle ossa nella terza età si decide già molto presto, ha spiegato la dott.ssa Tomasi. "Tra il primo e il quattordicesimo anno di vita si decide praticamente tutto." Un'alimentazione non adeguata, con poche vitamine, poco calcio, troppi grassi e troppi zuccheri in combinazione con poco moto, troppi antibiotici e cortisone, piatti pronti dal microonde contrastano la sana formazione e l'ispessimento delle ossa. Purtroppo questi fattori sono ormai una costante in tanti bambini e giovani.

Per le donne e gli uomini di età compresa tra i 50 e i 60 anni, è consigliabile effettuare una misurazione dello spessore delle ossa, in modo da poter individuare il proprio profilo personale di "rischio osteoporosi". Questa misurazione, osteodensimetria,

può essere effettuata in due modi, o tramite il cosiddetto dxa (dual-energy X-ray absorptiometry), un esame radiologico a bassa esposizione radiologica oppure tramite un esame ecografico in cui viene misurato lo spessore di determinate ossa, per esempio del calcagno o del collo del femore per calcolare la densità media ossea.

Gli alimenti che fanno bene alle ossa contengono calcio, come per esempio i latticini. E poi ci sono le vitamine D o K2, il magnesio. La vitamina D si forma per 85 % durante l'esposizione al sole, la mattina o il pomeriggio infatti i raggi non sono pericolosi. Durante l'inverno si raccomanda sia a giovani che a adulti di assorbire una volta la settimana una dose di vitamina K2 per contrastare la mancanza di sole sulla pelle. Proteggono dall'osteoporosi un'alimentazione sana e varia, la rinuncia al fumo, movimento regolare e carico adeguato delle ossa. Uno stile di vita sano insomma che protegge anche dal cancro e da tante altre malattie.



Il primario di ginecologia, dottor Herbert Heidegger

ha spiegato Heidegger, hanno dimostrato che la terapia antiormonale e qui soprattutto la categoria degli inibitori dell'aromatasi (un enzima prodotto dalla maggior parte dei tumori dell'apparato riproduttivo e mammario) o degli analoghi del GnRh (un ormone che rilascia gonadotropine) quindi con l'effetto di sopprimere la produzione spontanea di ormoni sessuali, riducono in modo significativo le recidive e anche la formazione di metastasi, ma uno degli effetti collaterali è l'osteoporosi.

Il rischio della perdita di massa ossea è ancora più elevato in pazienti giovani nelle quali questo tipo di terapia provoca una pseudo menopausa e che perdono quindi prematuramente la naturale protezione degli ormoni. Anche gli uomini in terapia antiormonale per una neoplasia alla prostata rischiano l'osteoporosi. Per loro la terapia antiormonale equivale quasi ad una "castrazione chimica" e quindi priva anche loro della protezione naturale degli ormoni sessuali.

Donne in terapia antiormonale con provata instabilità ossea possono essere sottoposte ad un trattamento con bisfosfonati. Lo stesso vale per donne che hanno metastasi alle ossa. Questa terapia coadiuvante contrasta con successo i sintomi del tumore alle ossa quali dolori, problemi di cuore o alle ghiandole surrenali. Sempre secondo studi

recenti, nel 34% delle donne in menopausa malate di tumore al seno i bisfosfonati riducono il rischio di metastasi alle ossa, e nel 17% dei casi la mortalità dovuta alla neoplasia alla mammella. Il trenta per cento circa delle donne con tumore al seno in giovane età svilupperà delle metastasi alle ossa, donne con un tumore in stato avanzato rischiano invece nel 65 - 75 % dei casi di avere metastasi alle ossa. Le cellule tumorali possono sopravvivere infatti fino a 10 - 15 anni nel midollo prima di iniziare a riprodursi.

Non è ancora dimostrato invece se i bisfosfonati riducano in generale i tumori alle ossa. Secondo alcune ricerche del Women's Health Initiative (WHI) le donne in menopausa in cura con bisfosfonati per problemi di osteoporosi, hanno un rischio ridotto di sviluppare un tumore al seno.

I bisfosfonati sono somministrati o in forma di infusioni o in forma di pillole. L'effetto è lo stesso, solo che in forma intravenosa è più immediato. Purtroppo anche il trattamento con questa sostanza ha degli effetti collaterali che dipendono da persona a persona. Possono manifestarsi in forma di nausea, acidità di stomaco, mal di testa, stanchezza o pressione alta. Il trattamento prolungato può invece causare una necrosi della mandibola. ●

Il primario Heidegger si è poi occupato nella sua relazione di uno degli effetti collaterali della terapia anti-ormonale nelle donne con neoplasia alla mammella. In due terzi delle donne sottoposte a intervento chirurgico, il tumore alla mammella è infatti ormono-sensitivo. Studi clinici recenti,



La dott.ssa Cristina Tomasi, esperta di osteoporosi

Come dei camaleonti

Serie di conferenze in Val Venosta: Cos'è la chemioterapia?

Non tutte le sostanze usate per combattere il cancro rientrano nella categoria delle chemioterapie e inoltre c'è chemioterapia e chemioterapia. La dott.essa Susanne Pragal nel mese di ottobre ha tenuto una serie di conferenze in diverse località della Val Venosta su invito dell'Assistenza Tumori, il tema: Chemioterapia – che cos'è - Possibilità e limiti della medicina oncologica.

Chance: Nelle sue conferenze si è concentrata su un aspetto specifico dell'oncologia?

Dott.essa Susanne Pragal: Delle tre colonne dell'oncologia - prevenzione, diagnosi e terapia – mi sono concentrata sull'aspetto medico-oncologico.

Chance: Vuol dire sul tema della chemioterapia?

Dott.essa Susanne Pragal: Non solo. Esiste la chemioterapia classica con citostatica, chiamiamoli veleni cellulari. Poi abbiamo la cura anti-ormonale nei tumori ormonodipendenti come il tumore alla mammella e il tumore alla prostata e poi c'è la nuova generazione di terapeutica che non agisce più a livello cellulare ma a livello molecolare.

Chance: Cosa bisogna prendere in considerazione prima di optare per un determinato tipo di chemioterapia?

Dott.essa Susanne Pragal: Come medico, o meglio come team medico devo aver ben chiaro qual'è il mio obiettivo. Può guarire il paziente? Se sì devo focalizzarmi sulla guarigione e non sugli effetti collaterali della cura, devo concentrarmi su come combattere il tumore e non su come si sente il paziente durante la terapia. Anche se sta male, se dopo guarisce, ovviamente ne vale la pena. In un paziente non curabile è diverso. Se il tumore è già troppo grande, se ci sono metastasi, ho come primo obiettivo la migliore qualità di vita del paziente durante il tempo che gli rimane, siano sei mesi o tre anni. Quindi devo vedere di ridurre la massa tumorale e devo fare sì che non soffra di dolori e di effetti collaterali della terapia! E' anche nostro compito parlare in modo del tutto aperto con il paziente e con i suoi familiari.



Dott.essa Susanne Pragal, specialista in medicina oncologica

Susanne Pragal lavora dal 1995 all'ospedale di Silandro e si occupa di medicina oncologica e palliative-care. Specializzata in medicina interna ha studiato all'università di Amburgo; prima di venire in Italia ha lavorato in Svizzera.

A Silandro ha organizzato il day hospital oncologico e ha istituito la terapia palliativa.

Chance: Non tutti i pazienti soffrono di effetti collaterali o non in egual modo. Da che cosa dipende?

Dott.essa Susanne Pragal: Non lo sappiamo. Infatti la reazione alla chemioterapia è molto individuale. Ci sono pazienti che soffrono tantissimo, che sono molto deboli, ci sono altri che sentono una certa fatica ma niente di più, mentre alcuni continuano addirittura a lavorare. Ogni organismo reagisce a modo suo.

Chance: Come agisce effettivamente la chemioterapia?

Dott.essa Susanne Pragal: Inanzitutto ci tengo a sottolineare che le chemioterapie non sono solo fatte di sostanze artificiali velenose e dannose. La maggior parte dei citostatici è fatta di piante, funghi e batteri, cioè di sostanze naturali. Queste sostanze influenzano la velocità di riproduzione di cellule con un ritmo di scissione molto elevato, tipico delle cellule tumorali. Ma non solo. Anche altre cellule hanno questa caratteristica, come quelle del tratto intestinale, dei capelli o del midollo. Ecco perché il paziente perde i capelli o soffre

di nausea. Contro la nausea ci sono oggi dei medicinali molto efficaci che vengono somministrati al paziente prima della chemioterapia. E' importante tenere in considerazione che la chemioterapia viene somministrata a distanza di due o tre settimane e non quotidianamente.

Chance: Intende dire che l'organismo può riprendersi tra una somministrazione e l'altra?

Dott.essa Susanne Pragal: Esatto. Il corpo ha tempo per recuperare tra un'infusione e l'altra. Dopo tre cicli si controlla lo status del tumore per verificare se la terapia sta funzionando o meno, per decidere se continuare così o se cambiare qualcosa nella prescrizione.

Chance: E poi ci sono altre sostanze accanto ai citostatici.

Dott.essa Susanne Pragal: Pazienti con tumori alla mammella o alla prostata che possono essere causati dagli ormoni vengono curati con terapia anti-ormonale. Anche queste sostanze possono avere degli effetti collaterali. Nelle donne una meno-



La chemioterapia è una delle tre colonne nell'oncologia

pausa anticipata, negli uomini impotenza o incontinenza, in tutti i due osteoporosi.

Chance: La nuova generazione di terapia antitumorale non agisce più a livello cellulare ma a livello molecolare.

Dott.essa Susanne Pragal: La terapia anticorporeale. Questa terapia funziona secondo il principio chiave – serratura. In altri termini si tratta di sostanze che reagiscono con determinati recettori all'interno delle cellule tumorali. In questo caso ci vuole un accurato esame patologico per definire la terapia, per verificare se queste cellule tumorali reagiscono oppure no. Non tutte le cellule cancerogene contengono questi marcatori o marker tumorali.

Chance: Ma nel caso che ci siano, la terapia anticorporeale può bloccare la crescita di queste cellule specifiche senza danneggiare le cellule sane? Significa che il paziente non deve più avere paura degli effetti collaterali e che non sta più male durante la terapia?

Dott.essa Susanne Pragal: Non è proprio così. E' giusto dire che queste sostanze agiscono solo con una determinata tipologia di cellule. Il paziente per esempio non perde i capelli. Ma anche queste sostanze hanno degli effetti collaterali. Diversi, ma anche pesanti per il paziente. Possono causare un acne forte sul viso o sul décolleté o possono portare ad un forte aumento della pressione.

Chance: E' vero che questa terapia anticorporeale porta ad assuefazione, cioè dopo un po' le cellule tumorali diventano resistenti?

Dott.essa Susanne Pragal: Ma questo non è soltanto un problema della terapia anti-corporeale. Lo stesso problema si presenta nella terapia con citostatici. Le cellule tumorali sono come dei camaleonti, si adattano facilmente e prima o poi diventano immuni. Proprio per contrastare questo problema nella maggior parte dei casi si somministra una combinazione tra chemioterapia e terapia molecolare. E' come aprire un ulteriore cassetto nella lotta al cancro. ●

Erba del diavolo

Le piante officinali in Alto Adige – Conferenza con Arnold Achmüller



Nel Medioevo era un motivo per condannare le donne al rogo come streghe. Certo è che i poteri curativi delle piante e delle erbe che crescono sui prati, nei boschi e in montagna sono noti fin dall'antichità.

Anche Ötzi, l'uomo del Similaun, portava con sé una piccola farmacia da viaggio fatta di erbe medicinali essiccate e fresche e di funghi, utili per ogni evenienza. I segreti del loro uso terapeutico sono stati tramandati di generazione in generazione fino ai tempi nostri. Anche la maggior parte dei farmaci della medicina convenzionale contengono o sono fatti sulla base di erbe officinali. Le migliori erbe crescono sui prati alpini, con preferenza per i versanti più meridionali della catena. L'Alto Adige quindi è un terreno perfetto per raccogliere erbe!

Arnold Achmüller è nato a Brunico e cresciuto a Tesido. Fin da ragazzo è stato affascinato dal mondo delle piante officinali e questa passione ha determinato anche la sua scelta di studiare farmacia a Innsbruck e a Vienna. Non solo: anche la sua tesi di laurea è stata su questo tema. Dal 2007 Achmüller lavora come farmacista a Vienna ed è referente per erbe e piante selvatiche all'Istituto Agrario di Teodone.

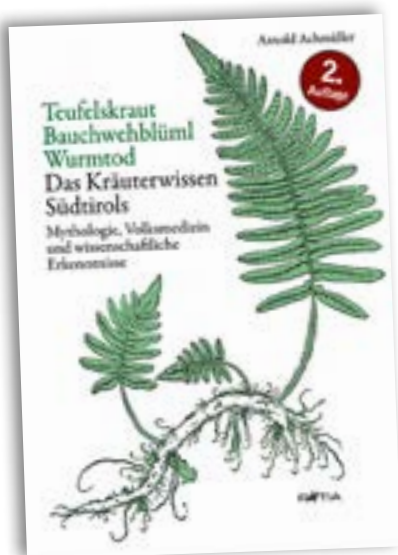
Due anni fa ha deciso di prendere spunto dalla sua tesi per scrivere un libro sull'uso delle piante officinali in Alto Adige. Il libro, finora uscito solo in lingua tedesca s'intitola, "Teufelskraut, Bauchwehblüml, Wurmtod - Das Kräuterwissen Südtirols". È una rappresentazione dettagliata della medicina popolare con la descrizione di più di novanta piante tipiche accompagnate da aneddoti, indicazioni mitologiche e consigli su come usare queste piante. Un libro da consultare che combina sapienza popolare e nozioni scientifiche, ricerche e ricette tradizionali per la preparazione di rimedi casalinghi. All'inizio di ottobre, la sezione Alta Pusteria dell'Assistenza Tumori ha invitato Arnold

Achmüller a presentare il suo libro a Dobbiaco.

La maggior parte della popolazione altoatesina vive in un contesto rurale dove la tradizione della medicina popolare è ancora molto viva. I nostri antenati non sapevano solo quale erba usare per rimediare a certi acciacchi, ma conoscevano anche i luoghi più nascosti dove raccogliere le erbe che servivano. Il tè contro la tosse della nonna o l'impacco alle erbe contro il mal di schiena della zia, sono ancora un ricordo vivo per tanti altoatesini. Le erbe officinali sono perfette per combattere i malanni di stagione quali raffreddore, mal di gola o tosse. La lista delle erbe toccasana è lunga. Tanti sono nomi conosciuti altri meno. Salvia, mirtilli rossi, anice, sambuco, camomilla, lingua di cane, l'edera terrestre o la lysimachia o addirittura il trifoglio.

Le erbe officinali possono anche rimediare gli effetti collaterali della terapia antitumorale. La potentilla, la salvia o l'achillea per esempio aiutano chi soffre di afte. Genziana e trifoglio d'acqua sono un rimedio contro l'inappetenza; camomilla, melissa e olivello spinoso danno energia, la baldriana e il cardo santo sono degli antidepressivi, la stella alpina dà sollievo contro il mal di pancia, l'arnica e l'erba di San Giovanni fanno passare i dolori di tipo reumatico. I vichinghi non partivano mai senza una scorta di rodiola rosa secca, erba che viene usata ancora oggi contro i sintomi della sindrome burn-out.

Il libro è uscito per la Raetia, Arnold Achmüller, „Teufelskraut, Bauchwehblüml, Wurmtod – Das Kräuterwissen Südtirols“, 2013.



Una giornata insieme

La gita annuale dell'Assistenza Tumori a Termeno



Un brindisi alla bella giornata. Il coordinatore, le presidentesse e i sindaci

Tutte le foto: Hugo Terzer

Una bellissima giornata di fine estate, calda, luminosa, come sono le giornate solo quando l'autunno è alle porte. E tanti autobus, da tutta la Provincia, in viaggio verso Termeno. Più di trecento soci hanno risposto all'invito dell'Assistenza Tumori per la gita annuale nella Bassa Atesina: una giornata per stare insieme, per conoscersi e scambiarsi idee. La gita è stata organizzata alla perfezione dai soci del circondario Bassa Atesina-Oltradige e dai tanti volontari.

Il programma della gita segue uno schema ormai consueto: il saluto, il servizio religioso e il pranzo; nel pomeriggio visite a tema e alla fine un caffè e una fetta di torta tutti insieme prima di riprendere la strada verso casa.

Ad aspettare a Termeno, il Decano Alois Möller, per celebrare la SS messa assieme ai soci dell'Assistenza Tumori. Per la sua omelia, ha scelto la lettera di Paolo ai Filippesi. "Se è vero che Cristo vi chiama ad agire, se l'amore vi dà qualche conforto, se lo Spirito Santo vi unisce, se è vero che tra voi c'è affetto e comprensione, rendete completa la mia gioia. Abbiate gli stessi sentimenti e un medesimo amore. Siate concordi e unanimi! Non fate nulla per invidia e per vanto,

anzi, con grande umiltà, stimare gli altri migliori di voi. Badate agli interessi degli altri e non soltanto ai vostri. I vostri rapporti reciproci siano fondati sul fatto che siete uniti a Cristo Gesù". Come ha spiegato il Decano nella sua omelia, l'Assistenza Tumori e le persone che ne sono l'anima, gli ex-malati e i tanti volontari, sono l'esempio di come si può rispondere a questo appello, come si può trovare la forza e l'aiuto reciproco all'interno della comunità, senza dimenticare, nel proprio dolore, il dolore degli altri. Il decano è rimasto colpito dall'atmosfera cordiale e viva che ha caratterizzato la gita.

Il Sindaco di Termeno, oste e co-organizzatore della giornata, Werner Dissertori, nel suo saluto ha riconosciuto l'importante lavoro fatto dall'Assistenza Tumori. „Ogni anno – ha detto Dissertori ai più di 300 soci radunati nella Sala civica di Termeno – in Alto Adige si ammalano di cancro 2.400 persone, entro il 2030 saranno il 30% in più“. Questi sono dati di fatto. L'Assistenza Tumori e tutti coloro che regalano tempo e solidarietà, meritano rispetto e ringraziamenti. La famiglia, gli amici, l'Assistenza Tumori e la fede sono aiuto e fonte di forza quando la diagnosi di tumore fa crollare il mondo sotto i piedi, e tut-

Werner Dissertori, Sindaco di Termeno:
„L'Assistenza Tumori ha bisogno del supporto di tutti per tutte le sue preziose attività. Aiutiamo oggi, perché domani anche noi potremmo avere bisogno di una mano che si protende per aiutarci. Il cancro è un argomento che riguarda tutti. E' per noi una gioia e un onore poter salutare tanti soci di tutte le parti della Provincia!“

Continua >



Il Decano, Alois Müller



La presidente del circondario Oltradige-Bassa Atesina, Maria Angela Berlanda Poles

Liliana di Fede, Sindaca di Laives: „L'Assistenza Tumori è un'associazione molto attiva e per noi a Laives, un grosso aiuto, soprattutto nei primi tempi, quando gli ammalati, dopo la diagnosi, si sentono persi. L'AT ha costruito una grande rete e il concetto di aiuto attraverso l'auto aiuto tra le persone è semplicemente geniale“

che hanno cucinato al matrimonio del sindaco, come Maria Angela, presidente del circondario, ha ricordato con orgoglio. Tra gli ospiti c'erano i sindaci del Comune di Laives, Liliana Di Fede, di Egna, Horst Pichler, e di Cortina, Manfred Mayr, così come il Presidente del distretto Oltradige-Bassa Atesina, il consigliere provinciale Oswald Schiefer.

alcuni raffiguranti degli strani ibridi di uomini e animali, che decorano la Cappella di San Giacomo a Kastelaz. Appassionato di storia dell'arte, ha saputo catturare il suo pubblico con storie e aneddoti.

> ti i valori, dall'oggi al domani, diventano relativi, ha detto il Sindaco Dissertori.

Il Comune di Termeno ha organizzato il pranzo insieme all'Associazione Egetmann e all'associazione delle contadine. Il pranzo è stato preparato dagli stessi chef

Per il pomeriggio Maria Angela Berlanda Poles e il suo team hanno preparato una ricca offerta di escursioni, adatta per tutti i gusti. I più interessati alla cultura hanno potuto farsi guidare al "Hoamet Museum", il piccolo museo civico di Termeno, e avere notizie nello specifico sulla "vita sul confine" degli abitanti della Bassa Atesina. Il Decano Müller, invece, ha fatto da guida agli affascinanti affreschi del XIII secolo,

Horst Pichler, Sindaco di Egna: „Non finirò mai di stupirmi nel vedere quanti volontari aiutano e si impegnano. Non importa se si tratta di raccogliere fondi, aiutare la famiglia o la singola persona, vendere fiori o semplicemente, come oggi, organizzare una bella giornata. Prima o poi, tutti veniamo a contatto con il problema del cancro e impariamo a conoscere il valore dell'Assistenza Tumori.“



Da sx.: I sindaci di Egna, Laives e Cortina Horst Pichler, Liliana Di Fede e Manfred Mayr



Il sindaco di Termeno, Werner Dissertori



I soci affascinati dalle spiegazioni del Decano Möller nella cappella di San Giacomo a Kastelaz

Più profani – essendo a Termeno - i temi delle altre visite organizzate non potevano essere che vino e grappa.

Solo in due, Stella Segala di Merano e Marianne Schweigl di Cortaccia hanno deciso di visitare la Cantina Hofstätter, sulla piazza del paese. Franz Oberhofer ha dedicato loro ugualmente il suo tempo per spiegare la storia del vino in Alto Adige, non in cantina però, ma in giardino, per-

Manfred Mayr, Sindaco di Cortina:

„Quando si vede tutta questa gente insieme, si può sentire quanto cuore e anima c'è in questa associazione. Il volontariato è vissuto come una missione, non viene effettuato come un qualsiasi servizio, loro incontrano la gente con cuore e rispetto, sono a fianco degli ammalati e delle loro famiglie in questi difficili momenti. Io stesso ho sperimentato la malattia con mia madre, venti anni fa, e posso dire con convinzione che non ci sono mani che soreggono meglio“

ché con la vendemmia in corso e tutte le frenetiche attività della cantina in questo periodo cruciale, ha voluto evitare di esporre le due signore a pericolosi gas di fermentazione.

Più di venti persone hanno deciso invece di visitare la Cantina di Elena Walch. Sono stati accolti personalmente dalla padrona di casa, la quale ha incantato i suoi ospiti con un mare di informazioni sulla viticoltura

[Continua >](#)



Da sx.: Oskar Asam, Ida Schacher e Maria Angela Berlanda



come stiamo bene insieme





Franz Oberhofer della Cantina Hofstätter spiega la produzione vinicola



Oswald Schiefer

> in genere e sul vino di cui più è appassionata (e che è stato il suo primo amore), vale a dire lo Chardonnay. Ha poi sorpreso i suoi ospiti con una piccola degustazione.

Anche nella distilleria Roner, il proprietario, Andreas Roner, non ha perso l'occasione per introdurre i soci dell'Assistenza Tumori ai segreti della distillazione della grappa offrendo anche una degustazione.

Una piccola delusione ha aspettato il gruppo di undici soci che aveva scelto invece di visitare la Cantina di Termeno.

Lì si sono semplicemente dimenticati dell'appuntamento e così non c'era nessuna guida ad aspettare i partecipanti alla gita, provenienti da tutto l'Alto Adige. Nessuno si è fatto però rovinare la bella giornata per questo, consolandosi con un buon bicchiere di Lagrein bevuto in compagnia.

Alla fine si sono tutti nuovamente ritrovati presso la Sala civica di Termeno, dove nel frattempo era stato allestito un invitante buffet di dolci, con caffè e tè. Ed è proprio lì che la presidente del circondario Maria Angela, felice anche se stanca per la

Oswald Schiefer, Consigliere provinciale SVP: „E' bello che i sindaci dei comuni della Bassa Atesina si siano presi il tempo per partecipare a questo incontro. E' un segno di grande apprezzamento per il lavoro dell'Assistenza Tumori”

lunga giornata, ha aspettato i suoi ospiti per salutarli. Infine, un meritato applauso da parte di tutti i partecipanti è andato al circondario Oltradige Bassa Atesina. Arrivederci al prossimo anno! ●



Elena Walch



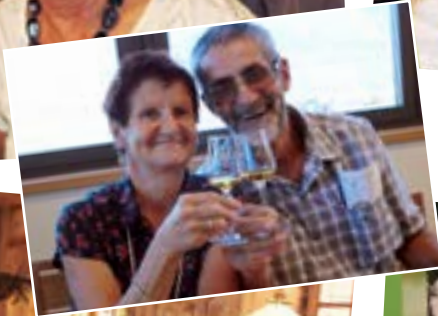
Nella distilleria Roner



Cin cin...



Tutti contenti e sorridenti



Contenuto ad alta gradazione

Una giornata per noi

Riunione a porte chiuse per il direttivo dell'Assistenza Tumori



Un coach in comunicazione per mettere a fuoco la discussione, membri dei direttivi di tutti i circondari e cinque temi da discutere in gruppi. Ecco gli ingredienti dell'annuale riunione a porte chiuse dell'Assistenza Tumori a Bolzano. A moderare Luise Vieider.

Sono stati in 37 a venire a Bolzano lo scorso 25 ottobre per parlare della propria attività. Un intero sabato mattina che sarebbe potuto durare ancora di più. Una specie di inventario, di istantanea dei circondari e delle sezioni. Ma soprattutto un momento per fare proposte e per promuovere novità. Cosa funziona bene, cosa potrebbe invece funzionare meglio e cosa manca?

Già la lista dei partecipanti, anzi delle partecipanti, parlava da sola. L'Assistenza Tumori è sempre e ancora un dominio femminile. Non contando il coordinatore Marcus Unterkircher, gli uomini che hanno partecipato sono stati appena quattro. A livello numerico, l'Alta Pusteria ha inviato il gruppo più numeroso, forte di otto persone, seguito dai sette della Val d'Isarco. Tra i partecipanti parecchie facce nuove e parecchie facce giovani. Fatto apprezzabile anche nella discussione dei vari temi.

I cinque argomenti portati in discussione sono stati elaborati e presentati al termine della mattinata dai diversi gruppi di lavoro. Tante proposte nuove per migliorare il lavoro all'interno dell'associazione e tante proposte nuove per portare il lavoro e i temi fuori dall'associazione. I temi dei gruppi erano: "Come reclutare nuovi volontari e come inserirli nei gruppi", "L'Agenda e la pubblicazione del programma semestrale", "La collaborazione tra circondari e sezioni" e "La comunicazione all'interno e verso l'esterno". Nella seconda parte della mattinata ogni gruppo ha presentato i risultati del lavoro svolto.

E' auspicabile una migliore comunicazione sia all'interno dell'associazione che verso l'esterno. E quindi con le amministrazioni, i cittadini, i medici, i politici. In cima alla lista delle priorità, anche un proficuo scambio tra i diversi gruppi per poter imparare gli uni dagli altri. L'invio

di sms per ricordare eventi ma anche la scadenza per riscrivere all'inizio dell'anno nuovo. Alcuni nuovi membri del direttivo hanno chiesto l'abolizione della Chance e dell'Agenda in forma cartacea. Basterebbe a loro parere il formato online. Soprattutto la scorsa estate ci sono stati infatti ritardi spaventosi a causa dell'inefficienza delle poste. La Chance - ha spiegato la presidente Ida Schacher, rispondendo a dubbi e osservazioni avanzati durante le discussioni - così come l'Agenda, si trovano già online sulla pagine dell'Assistenza Tumori (la Chance offre anche una specie di archivio online, n. d. red.).

Un tema che stava molto a cuore a tutti i partecipanti è stata la „professionalizzazione“ del lavoro dei volontari. Sono stati proposti dei corsi di management di associazione o management di gruppi da organizzare in ogni circondario per formare i membri del direttivi e anche i volontari



La presidente Ida Schacher con i nuovi membri dei direttivi di tutti i circondari e tutte le sezioni.

che si occupano dei corsi. Lavoro in team e collaborazione anche tra i diversi gruppi e non soltanto "davanti alla porta di casa", sono stati concetti ripetuti e sottolineati diverse volte.

Ottimi propositi secondo la presidente Ida Schacher, ma ogni gruppo deve provvedere in autonomia a organizzarsi corsi o coach. Quello che secondo la presidente occorre fare è una certa emancipazione dei singoli circondari. "Va bene collaborare, ma ognuno deve poi trovarsi la propria strada per lavorare meglio." Soprattutto per quanto riguarda le dinamiche di gruppo nei circondari, il direttivo centrale non può, non vuole e non deve intervenire.

Tutti i circondari vorrebbero coinvolgere maggiormente i giovani. Introdurre persone giovani alla problematica del cancro, ma anche coinvolgere dei giovani nelle attività di volontariato. Per arrivare a questo bisogna tentare di entrare ancora di più nelle scuole e cercare collaborazioni con i singoli istituti e con i professori.

Altro tema che stava molto a cuore dei rappresentanti dei circondari è la collaborazione con le altre associazioni affini ai temi dell'Assistenza Tumori, come per esempio Lega Tumori, LILT, l'associazione Peter Pan, mamazone, la Caritas, il movimento hospiz, l'associazione Arcobaleno e altri ancora.

Un chiaro segno del cambiamento generazionale è stata una richiesta fatta dai nuovi soci circa la possibilità di prenotare

una stanza singola durante i soggiorni estivi organizzati dall'Assistenza Tumori per gli associati. Finora infatti è stato possibile solo stare in camera doppia. Chi è ancora impegnato tutti i giorni al lavoro però gradisce forse stare da solo in stanza durante le vacanze, anche pagando un supplemento. Altra proposta è stata quella di organizzare un'assistenza per i bambini durante le manifestazioni organizzate dall'Assistenza Tumori.

A proposito manifestazioni. Il plenum si è dichiarato molto soddisfatto del programma delle manifestazioni organizzate dai singoli circondari durante tutto l'anno. Anche qui però è stata fatta la richiesta di

modificare un po' gli orari, adattando il programma alle esigenze di quanti stanno in ufficio dalle 8 fino alle 17 o più tardi ancora. Molto gradite da parte di tutti i soci sono le serie di conferenze su temi medici. E' stata poi avanzata la richiesta di occuparsi anche del tema dell'alimentazione.

I circondari vorrebbero una migliore collaborazione con gli ospedali e i medici sul territorio, per poter contattare il prima possibile i nuovi malati.

In definitiva una mattinata davvero molto proficua che ha fatto andare a casa i partecipanti pieni di idee e di programmi da mettere ora in pratica a livello locale! ●



Le presidentesse: Ida Schacher, Maria Angela Berlanda, Helga Schönthaler, Monika Gurschler, Nives Fabbian und Martha Erlacher.

La malattia in 16 foto

Il percorso con lieto fine di Emanuela Laurenti – foto di Fabrizio Giusti



E' giovane, coraggiosa, allegra, e a trent'anni non ha più paura di niente, neanche della morte. E sa cosa vuol dire. Emanuela Laurenti l'ha scampata. Nel luglio del 2013 le è stato diagnosticato un tumore, il linfoma di Hodgkin. Emanuela ha documentato il percorso della sua guarigione quando non sapeva ancora se di guarigione davvero si trattava.

Sono sedici grandi foto. Il corridoio dell'ospedale. Emanuela da dietro, seduta al tavolo dell'ospedale. Prima con e poi – nella stessa posa – senza capelli. Per due settimane hanno riempito il foyer del Comune di Bolzano. Il percorso della malattia in mostra. La decisione di radersi i capelli prima che le cadessero. I momenti di paura e di ribellione interna, raffigurati come un match di boxe contro l'uomo nero, contro la morte. Che rimane alla fine ko sotto il piede di Emanuela. La luce alla fine del tunnel. Tanti sorrisi sulle foto in bianco e nero che parlano un linguaggio sublime.

Parlano di speranza. Sono spiritosi, allegri, fanno capire una gran voglia di combattere e di non rassegnarsi.

Emanuela ha in tasca il diploma dell'Accademia di Belle Arti indirizzo scenografia di Roma ed è appassionata di fotografia. Quando le è venuta l'idea di documentare il percorso della malattia dal punto di vista fotografico si è rivolta ad un professionista, Fabrizio Giusti, presidente del foto club Immagine di Merano con il quale aveva fatto un corso. L'idea di fare una mostra è venuta molto, molto tempo dopo. All'inizio

era una specie di esorcismo. "L'idea delle foto mi ha aiutata a prendere le distanze, a prendere tutto come un gioco, da un lato, diciamo, divertente", ricorda Emanuela.

Non aveva stabilito un programma fisso per gli incontri con Giusti. Quando sentiva che ne aveva bisogno, quando c'era un momento particolare lo chiamava e lui andava a trovarla, portandosi sempre dietro la macchina fotografica per scattare qualche foto tra una chiacchiera e l'altra. Un compito non semplice per Giusti, costretto a tenere sotto controllo il proprio coinvolgimento emoti-

vo, il proprio timore dinanzi alla malattia. In ogni caso anche per lui un'esperienza di vita molto profonda, visto proprio il carattere di "finale aperto" dell'intera situazione.

E oggi, che effetto le fa, vedere le sue foto, a più di un anno di distanza? Che effetto le ha fatto vederle in mostra, vedere se stessa in mostra? "Certo, mi fa impressione, è tutto ancora molto fresco", ammette Emanuela. "Quando ho visto la mostra prima della chiusura, e ho visto i commenti scritti dai tanti visitatori, mi sono emozionata."

La malattia oggi è una storia passata. La chemioterapia, le settimane in isolamento nel reparto di ematologia con i globuli bianchi a zero. A dicembre dell'anno scorso (2013) Emanuela è stata dichiarata guarita. Durante la malattia si è sentita protetta dalla rete tessuta dai suoi genitori, dalla famiglia, dai suoi amici. Le persone più straordinarie ricorda, sono stati proprio i suoi genitori, che l'hanno sorretta senza mai perdere l'ottimismo e la sua nipotina di dieci anni. "Lei non era per niente inibita dalla malattia, prendeva tutto con allegria e una grandissima naturalezza." Emanuela si è poi resa conto che la malattia non era solo sua. "Ero malata io, ma erano coinvolti tutti."

L'Emanuela di oggi è diversa dalla ragazza di un anno fa. "E' un'esperienza che mi ha rivoluzionato la vita, che mi ha fatto resettare tutto. Grazie alla malattia mi sono



La prima chemioterapia

resa conto che mi ero persa per strada, che stavo perdendo la mia creatività." Un nuovo punto di partenza. Un'esperienza dalla quale ha tirato fuori qualche cosa di nuovo. Una vita più intensa. Più vissuta. Più apprezzata.

Ha deciso di mettersi di nuovo alla prova, di tornare a scuola. Di mettere la sua creatività al servizio degli altri facendo tesoro delle sue esperienze. Già durante il periodo della chemioterapia si è iscritta ad un corso quadriennale di arte-terapia con indirizzo antroposofico a Bologna. Due weekend al mese. E la paura? Ogni sei mesi deve sottoporsi ad un controllo. "Paura? Non ce

l'ho più", dice Emanuela. "Ho avuto modo di riflettere molto, sulla vita, sulla morte. Non mi fa più paura la parola morte. Riesco ad accettare tutto. Certo ho combattuto e combatterò di nuovo se mai dovessi, ma se deve essere va bene così."

La mostra a Bolzano, sostenuta dalla Lega Tumori Italiana, LILT, era aperta dal 27 ottobre al 6 novembre presso il Comune di Bolzano e portava il nome "Luce". Ed è proprio quello che Emanuela vorrebbe che trasmettessero queste foto in chi visita la mostra: Luce e speranza. ●



Match vincente contro l'uomo nero

“Attivi contro il cancro”

Il libro di Valentina Vecellio ora anche in versione italiana

Salire le scale a piedi, scegliere la strada più lunga, portare fuori il cane, andare a piedi invece di prendere la macchina (e perdere tempo per cercare un parcheggio)... non ci vuole molto per rimanere in attività, in movimento.



Da sx.: Ingrid Marmsoler, Dr. Paolo Coser, Valentina Vecellio, Monika Gurschler und Dr. Herbert Heidegger



La nostra vita è diventata sedentaria, e a farne le spese sono proprio i nostri glutei e tutti i muscoli che partono da lì, schiacciati come sono per tutta la giornata, al lavoro, in macchina, a casa, nel tempo libero davanti alla tv. I nostri antenati migliaia di anni fa, si spostavano 20 chilometri al giorno e il nostro corpo si è plasmato nel tempo per rispondere a questa esigenza.

Il movimento è sempre importante, è alla base di una vita sana e regolata. E poi ci sono momenti particolari nella nostra vita in cui il movimento acquisisce un'ulteriore valenza. Durante una malattia per esempio. Valentina Vecellio, ex atleta agonista, ex malata di tumore sa di che cosa parla. Per lei il movimento è stato un'ancora di salvezza durante la malattia, già nel periodo della chemioterapia. Alcuni amici le hanno regalato il pastore tedesco Anubis, ancora oggi suo fedele compagno di tante passeggiate quotidiane. La sua esperienza da atleta, inoltre, le è stata d'aiuto per tro-

vare la giusta dose di movimento anche durante la malattia.

Tutto questo risale a nove anni fa. Nel frattempo Valentina Vecellio ha fatto del movimento e della terapia del movimento il credo della sua vita. Assieme al primario di Ginecologia dell'ospedale di Merano, nonché direttore del Centro Senologico Merano, dottor Herbert Heidegger, e con il sostegno dell'Assistenza Tumori Alto Adige, ha sviluppato la "terapia del movimento". Dal 2010 tiene due corsi a settimana all'ospedale di Merano. La sua esperienza e tutte le sue conoscenze sono ora raccolte in un libro, uscito già un anno fa in lingua tedesca e ora anche in italiano. "Attivi contro il cancro – attività motoria e home training per rinviare mente e corpo" si rivolge poi non solo ai malati di tumore ma a tutti coloro che vogliono dare una svolta attiva alla loro vita migliorando la consapevolezza del proprio corpo, per prevenire la malattia, per sentirsi comunque bene, per rafforzare corpo e psiche oppure per sem-



plice piacere e divertimento. Il libro è stato presentato alla casa Kolping.

Sono esercizi, consigli, programmi su come organizzare il workout quotidiano, se possibile. Spiegati in modo semplice, facile da copiare. A fare da modelli sono

stati Isabella, Zita, Rosa, Elisabeth e Tonino, frequentatori assidui delle sessioni di terapia del movimento di Valentina e esempio perfetto di come fare bene il movimento durante la malattia.

Le fotografie sono di Klaus Huber,

l'edizione è stata curata per Athesia da Ingrid Marmsoler, il progetto è stato sostenuto dall'Assistenza Tumori Alto Adige, dalla Lega Italiana Tumori, LILT e dalla fondazione Cassa di Risparmio. Valentina Vecellio, "Attivi contro il cancro", Athesia, ISBN 978-88-6839-031-0, € 19,95. ●

Scrivere libera l'anima

Laboratorio di scrittura creativa a Bolzano e Merano

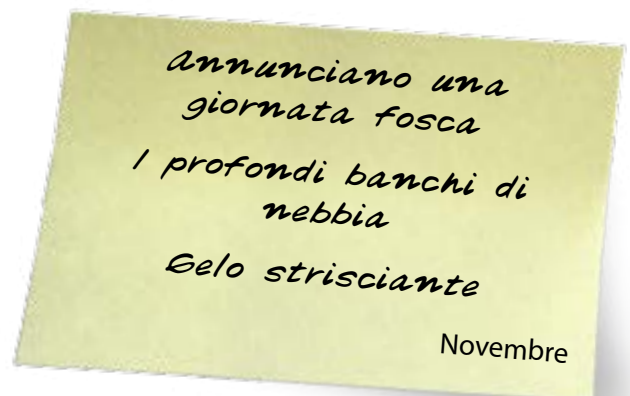
Possiamo farlo con una matita, con la penna stilografica, con la penna a sfera, con un pennarello nero, blu, rosso, verde... o con il computer o, perché no, con la vecchia macchina da scrivere. Su carta bianca o colorata, a righe, a quadretti o senza niente, su fogli grandi o e su foglietti, in una pagina o in un libro. Scrivere.

In tempi passati si scriveva ogni giorno: la lista della spesa e delle cose da fare, piccoli messaggi come "il pranzo è nel frigo", "metti a posto la stanza", "arrivo tardi", o "ti voglio bene". Oggi si scrive sempre meno o meglio, la scrittura è impersonale, meno diretta. Ma la tastiera del cellulare o del computer non sostituiscono la scrittura a mano. Uno smile non regge il confronto con un cuore o un fiorellino disegnati a mano e magari un po' storti.

Oggi ci siamo dimenticati che scrivere fa bene all'anima. Come ci siamo dimen-

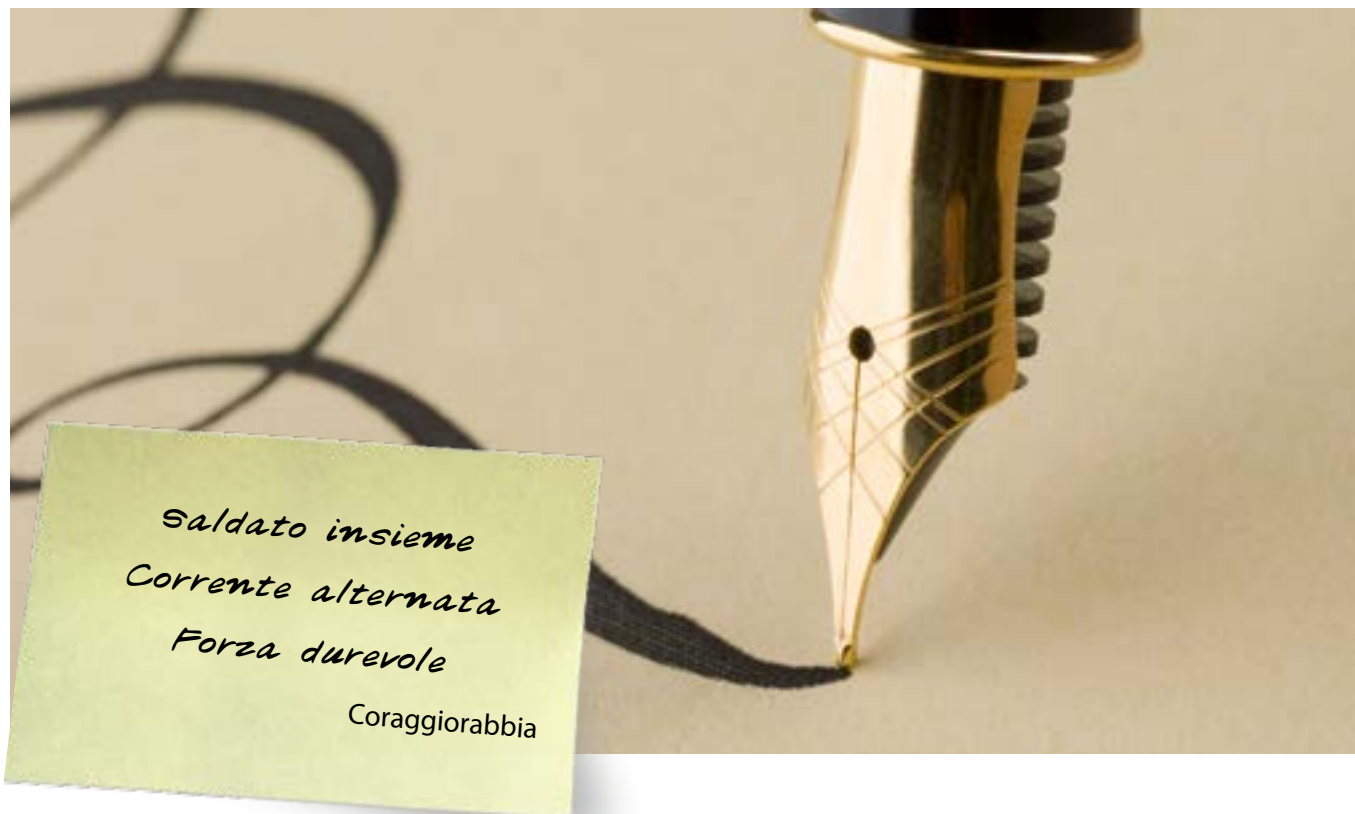
ticati che scrivere è qualcosa che appartiene a tutti. Non occorre essere uno scrittore o avere del talento particolare o essere colti per descrivere un sentimento, una sensazione, un'idea. A Brunico nel laboratorio di scrittura tenuto dallo psicologo Anton Huber assieme a Michaela Falkensteiner, giornalista e terapeuta di scrittura, coltivano la scrittura con questo spirito già da anni. Questo progetto dell'Ospedale di Brunico sostenuto anche dall'Assistenza Tumori è già partito nel 2006 ed è molto richiesto.

I partecipanti hanno già pubblicato anche un libro: piccoli testi, poesie, pensi-



eri, molti momenti di felicità nella lettura e nella scrittura. Si intitola "Verrückte Zellen", Cellule impazzite.

La scrittura come parafulmine. Riuscire a tradurre i sentimenti in parole, le paure, le tensioni, cose positive e cose negative, senza alcun obbligo di es- *Continua >*



*Saldato insieme
Corrente alternata
Forza durevole
Coraggiorabbia*

> porre la parte più intima di sé. Non si tratta (solo) di scrivere sulla malattia, sull'ansia, sull'angoscia. Una piccola avventura quotidiana, il sorriso di uno sconosciuto per strada, una farfalla in giardino, un fiore di cactus, il gatto che fa le fusa, il primo fiocco di neve sul viso. Momenti degni di essere tradotti in parole ce ne sono un'infinità. E non occorrono tante parole

per aiutare a liberarci o a distrarci nei momenti bui.

Nel laboratorio di scrittura i partecipanti si ritroveranno insieme in un'atmosfera rilassata e informale. La ricerca della parola scritta viene affrontata come un gioco. La paura del foglio bianco non esiste e nemmeno la paura di ciò che pensano gli altri. Basta una parola – o anche solo il pensiero.

Ognuno scrive solo per se stesso e solo se vuole può dividerlo con gli altri.

Corso di scrittura creativa bilingue a Bolzano e a Merano, con l'inizio del nuovo programma corsi. Ogni partecipante parla e scrive nella sua lingua, ogni due settimane nel tardo pomeriggio o in prima serata, per dare la possibilità di partecipare anche a chi lavora. Per informazioni rivolgersi agli uffici dei circondari Bolzano e Merano.

Testi tratti da „Verrückte Zellen – Aus einer Lebenskrise zurück zur Lebensfreude“, hg. Michaela Falkensteiner e Anton Huber, Spectrum/ Athesia

*Oggi – il primo giorno del resto della mia vita:
usalo!*

*Ogni giorno è il primo per vivere nuove esperienze,
per sondare, per desiderare, per sperimentare*

...

*Aspettare – no, non voglio più aspettare. La vado
a cercare, la libertà. Per invitarla a restare con
me ancora, per contrarre un sodalizio che duri nel
tempo.*

Carpe diem!

Oggi è il primo giorno del resto della mia vita!

Carpe Diem (estratti)

Quello che mi preme dirvi

Care lettrici e cari lettori, il laboratorio di scrittura creativa era stato messo in "Agenda" già in autunno. Purtroppo allora si erano iscritti solo in due. Vi prego di cogliere questa occasione. Tutti sanno scrivere, dato che lo si impara in prima elementare. Scrivere non è altro che parlare attraverso la carta. E spesso è addirittura più facile che parlare. Basta solo cominciare. Non vedo l'ora di incontrarvi!

Nicole Dominique Steiner

Vivi la tua creatività

Corsi nei laboratori creativi del "Manu" a Bolzano



Foto: Othmar Seehauser

Ci sono giornate così: "Oggi sto benissimo, mi piacerebbe fare qualcosa". O anche giornate così: "Sto male e non ho proprio voglia di fare niente". Chi s'iscrive ai laboratori aperti della cooperativa „Manu“ a Bolzano, non è legato ad una giornata in particolare per fare qualche cosa di creativo in compagnia.

I circondario Bolzano Sciliar Salto ha scelto una collaborazione con il „Manu“ nell'autunno scorso proponendo ai soci alcuni corsi: ceramica, vetro, encaustica, carta, feltro e disegno a mano libera. Quasi un peccato però limitare la scelta solo ad alcune tra le molte attività proposte, come sostiene Monika Brugger, direttrice dei laboratori. "Il bello della nostra offerta è proprio che ognuno è libero di scegliere cosa fare. Per dire: sabato legno, martedì vetro e il sabato dopo feltro." Per i malati di tu-

more, immagina Monika Brugger, sarebbe forse salutare non stare solo in compagnia di altri malati. Molto meglio stare con tutti: giovani, ragazzi e anziani. Perché l'età delle persone che visitano il Manu è proprio quella: dalla scuola elementare in su, senza limiti e in un'atmosfera rilassata e serena.

Anche la formula dei laboratori aperti risulta ideale per i soci. A parte determinati corsi, tutti i giorni vengono offerte un certo numero di attività, e tutti i giorni si è liberi

di partecipare o meno. "Se oggi non va e domani non ho tempo, forse dopodomani invece andrà."

A prendere l'iniziativa per una collaborazione con l'Assistenza Tumori è stato il Manu stesso. "Sono anni che abbiamo una socia molto attiva che è malata di tumore e sostiene che il lavoro creativo e il fatto di entrare a contatto con persone molto diversi le sarebbe stato di grande aiuto durante la malattia. Per ques-

[Continua >](#)





Fare la maglia

> to abbiamo pensato di aprire questa strada anche ad altri”, spiega Monika Brugger.

Il Manu è aperto diversi giorni la settimana, martedì e venerdì di pomeriggio, mercoledì e giovedì tutto il giorno, sabato la mattina. Ci sono anche dei corsi in orario serale, di solito il mercoledì

e il giovedì per permettere anche a chi lavora di dedicarsi ad attività creative. I corsi sono molto vari e offrono spunti di interesse per tutti. C'è un laboratorio per il legno, uno per il lavoro del metallo, lavoretti a maglia, lavorare con il feltro, con il vetro, tiffany, diverse tecniche di ceramica e fabbricare perle di vetro.

Il laboratorio aperto Manu è una cooperativa sociale e conta 27 soci promotori e all'incirca 3.000 presenze all'anno. È possibile iscriversi a partire dalla scuola elementare. Informazioni: Manu, via San Quirino 20 a Bolzano, telefono +39 0471 401693; www.manu.bz.it, mail info@manu.bz.it.



Diverse tecniche di ceramica



La notte delle stelle

Il Lions Club Sillian San Candido: serata di gala a favore dell'Assistenza Tumori

E' stata la prima volta che i Lions di Sillian San Candido hanno organizzato una serata di gala. Cornice della "notte di stelle" è stata l'albergo "Lago di Braies" sulle rive del lago. Più di 270 persone hanno aderito all'invito. Il ricavo della serata a Natale sarà messo a disposizione dell'Assistenza Tumori Alta Pusteria e di alcune famiglie di malati del Tirolo dell' Est.



Da sx.: Herbet Santer, Daniela Pipperger e il presidente Alfred Jud



Arganizzare la serata è stato l'attuale presidente del club, Alfred Jud di Valdaora. Il primo Lions Club transfrontaliero per statuto vota ogni anno il presidente, alternando la nomina ogni volta tra Alto Adige e Tirolo.

I Lions fanno parte dei club di servizio, significa che i soci mettono le proprie capacità al servizio della società. Di solito i soci dei singoli club rispecchiano più o meno tutte le diverse categorie professionali. Il nome LIONS è acronimo del motto inglese: "Liberty, Intelligence, Our Nation's Safety" (it.: "Libertà, intelligenza, sicurezza della nostra Nazione"). Il motto ufficiale è "We serve", nel senso di un aiuto rapido e spontaneo. Il primo Lions Club fu fondato nel 1917 dall'americano Melvin Jones nel 1917. Oggi i 46.000 club in tutto il mondo - con presenza in 209 Paesi - contano più di 1,36 milioni di soci. Dalla fine degli anni Ottanta sono ammesse anche soci donne, mentre in precedenza le donne avevano accesso agli eventi solo in quanto mogli,

mentre non erano ammesse alle riunioni ordinarie.

La serata di gala in mezzo alle meraviglie del parco naturale di Fanes - Sennes - Braies prevedeva un ricco programma musicale, prima, durante e dopo il menu di gala. Hanno suonato "Die Schmeichler", Günther con Celso" e „Die Pentathoniker". Gli ospiti erano equamente ripartiti: per metà venivano dal Tirolo dell'Est e per l'altra metà dall'alta Val Pusteria. Per loro niente obbligo di smoking o il vestito da sera, ma vestiti folk o dirndl. Il menu a cinque portate è stato preparato dai cuochi e dagli allievi della Scuola Alberghiera di Brunico, e anche il servizio in sala è stato organizzato dalla scuola. Durante la serata sono andati all'asta quadri dei pittori Yvonne Steurer, Heinrich Walcher e Daniela Pipperger e sono stati sorteggiati ricchi premi quali skipass, una bicicletta elettrica e dei soggiorni wellness.

In genere gli eventi organizzati dai club di servizio come appunto i Lions o il Rotary,

il Round Table o il Soroptimist sono sempre associati ad azioni di beneficenza. Quanto alla serata di gala a Braies, l'Assistenza Tumori sezione Alta Pusteria è stata scelta come destinazione finale dei ricavi, ha spiegato il presidente Alfred Jud, perché è un fenomeno sempre più attuale. "Prima o poi, direttamente o indirettamente siamo tutti chiamati a confrontarci con la realtà del tumore e sempre più spesso questa malattia ha delle conseguenze anche di tipo economico per tutti i membri della famiglia."

Oltre frontiera, nel Tirolo dell'Est, non esiste un'associazione attiva a livello locale come l'Assistenza Tumori, perciò una parte dei ricavi della serata va in forma di donazione alle famiglie di alcuni malati nella zona di Abfaltersbach - Sillian. Al momento di andare in stampa, la somma precisa non era stata ancora comunicata. Un assegno simbolico sarà consegnato alla presidente della sezione nonché presidente provinciale, Ida Schacher, nell'ambito della celebrazione di Natale del club.

Divertirsi e donare

11. incontro fun-stock-sport per i fan dello sciatore Peter Fill



Lo stock sport è un'antica pratica sportiva bavarese. Di solito viene giocato con dei birilli su ghiaccio, meno seria è la versione fun, giocata d'estate su un piano di cemento. Lo sciatore della nazionale Peter Fill invita ogni anno il suo fan club per una giornata di stock sport al centro sportivo Telfen – Castelrotto per ringraziarli di tutto il sostegno che gli danno e festeggiare con loro.



Lo sciatore Peter Fill

Quest'anno la festa ha avuto un ulteriore significato. Uno degli amici di Fill, Norman Rungger, l'anno scorso ha perso la moglie, malata di tumore. Nel frattempo è anche diventato membro del direttivo del circondario Bolzano Salto Sciliar dell'Assistenza Tumori. Per questo motivo Fill ha deciso di devolvere il ricavo della festa in beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori. La quota per poter partecipare alla festa era di dieci Euro.

Al torneo di stock sport ha partecipato anche il presidente della giunta provinciale,

Arno Kompatscher. Lo fun stock sport non è stata poi l'unica attività. Una tombola, un gioco a premi e un altro torneo di birilli hanno riempito la giornata e dato grandi soddisfazioni ai partecipanti. La festa si è conclusa a tarda notte in pista. Non di neve però, ma da ballo con un dj e disco music.

Peter Fill ha consegnato alla presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar, Monika Gurschler, un assegno del valore di 1.500 €.

Il fun-stock-sport è una tradizione bava-

rese. Viene giocato con una specie di birilli, montati su un piatto che scivola non sul ghiaccio ma su un piano liscio di cemento. A confrontarsi sono due squadre da quattro giocatori. Le regole sono simili a quelle del gioco delle bocce. Ogni giocatore deve piazzare il suo birillo il più vicino possibile ad una sorta di dado in legno oppure spostare i birilli dell'altra squadra che si trovano vicino al dado, piazzato a 24 metri di distanza dalla posizione di gioco. Un divertimento non solo per i giocatori ma anche per il pubblico che partecipa incitando le squadre. Il fan club e Peter Fill organizzano



Norman Rungger, Monika Gurschler, Arno Kompatscher e Peter Fill

questa giornata dal 2004, i vincitori ricevono una coppa challenge.

Peter Fill è specializzato nelle discipline di velocità, in Super G e combinata. Nel 2009 è

stato vice-campione mondiale nel Super G. Nativo di Castelrotto è il cugino della sciatrice Denise Karbon; suo zio invece è Norbert Rier, il cantante dei "Kastelruther Spatzen". Peter Fill ha partecipato alle olimpiadi di

Torino 2006, Vancouver 2010 e Sochi 2014. Ha vinto otto campionati italiani, l'ultimo nel 2014 in discesa libera.



Ogni partecipante un euro

“Südtirol Drei Zinnen Alpine Run” a Sesto Pusteria



Copyright: TVB Hochpustertal/Sportograf



Foto: Leo Lanzinger

Sono stati esattamente 855 gli atleti che lo scorso 13 settembre hanno partecipato alla 17° edizione della “Südtirol Drei Zinnen Alpine Run” a Sesto Pusteria. Una gara superlativa e una delle corse in montagna più rinomate del mondo.

Gli atleti percorrono 17,5 km con un dislivello di 1.350 metri, davanti al panorama mozzafiato delle Tre Cime di Lavaredo. Partenza da Sesto fino al rifugio Tre Cime. La corsa, iniziata un po' in sordina come un divertimento tra amici, è diventata in pochi anni un punto d'incontro per atleti e appassionati di montagna provenienti da tutto il mondo.

A fine giornata è stato consegnato a Ida Schacher, presidente della sezione Alta Pusteria nonché presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, un assegno dell'ammontare di 855 €, in pratica un euro per ogni partecipante che il comitato organizzatore, rappresentato dal presidente e direttore sportivo Gottfried Hofer, ha deciso di devolvere in beneficenza.

Dal 2005 esiste anche la versione miglion del “Südtirol Drei Zinnen Alpine Run”, un appuntamento specifico per le giovani leve. Quest'anno, tra bambini e ragazzi, erano in duecento a partecipare alla gara. A Sesto questa manifestazione viene vissuta

come una grande festa popolare che inizia il venerdì sera per terminare la domenica sera. La sera prima della partenza l'ex atleta Valentina Vecellio ha presentato il suo libro sulla terapia del movimento, “Attivi contro

il cancro” ad un pubblico molto interessato di atleti e appassionati della corsa in montagna nonché di abitanti di Sesto Pusteria che in molti casi si sono confrontati per la prima volta con questa tematica. ●



Fare il pieno di forza e energia

Una settimana di ferie per chi assiste a casa un proprio congiunto



Fotos: Othmar Seehauser



Il gruppo del maggio 2014 con Hildegard Kreiter (sx)

Sono circa 15.000 gli altoatesini che hanno bisogno di assistenza continua. Di questi, oltre il 75 per cento viene assistito a casa da familiari. Stare vicino ad una persona bisognosa di cure è un compito nobile ma anche molto faticoso.

Stare vicino ad un familiare, non abbandonarlo in una struttura anonima anche se malato e non autosufficiente, garantirgli il calore della propria casa e del contatto quotidiano con la famiglia è un servizio che non conosce orari e che costa fatica. Il "Katholischer Familienverband" sostiene queste persone e organizza ogni anno nel mese di maggio una settimana di ferie dall'assistenza per poter riposare, rilassarsi e ritrovare energia.

La „Casa della famiglia“ al Renon è ideale per questo scopo. In mezzo alla natura, fuori dalla vita frenetica di tutti i giorni, gli assistenti possono diventare assistiti per

una settimana. Colloqui, esercizi di rilassamento, concentrarsi per una volta solo su se stessi, meditazione, parlare con chi vive le stesse esperienze, passeggiare, riposare, informarsi sulle novità nell'ambito della cura a casa, dedicarsi ad attività creative e altro ancora, fanno di questa settimana una vera fonte di energia.

Responsabile di questa settimana è Hildegard Kreiter, coach nell'ambito della salute ed esperta di terapia kneipp e di erbe officinali, guida ambientale e naturalistica e coach della memoria. Insieme a lei ci sono il dottor Christian Wenter, primario del reparto di Geriatria all'ospedale di Bolzano,

un'infermiera esperta e Toni Fiung, assistente spirituale del "Katholische Familienverband". Iscrizioni per la partecipazione alla settimana dal 5 al 9 maggio entro e non oltre il 27 aprile 2015.

Pernottamento, pensione completa e partecipazione al programma: in camera doppia 250 euro, in camera singola 290 euro. Iscrizioni e informazioni per un eventuale ricovero del congiunto durante la settimana presso: Katholischer Familienverband Alto Adige, Via dei Vanga 29 a Bolzano; telefono 0471 974 778, www.familienverband.it, mail info@familienverband.it.

Da paziente passiva a paziente attiva

Ottobre mese del tumore al seno: i due giorni di mamazone



Un momento della conferenza stampa all'Hotel Laurin



Uno degli appuntamenti fissi del mese di ottobre: la conferenza stampa di "mamazone – donne e ricerca contro il cancro al seno" per informare sulle attività dell'associazione e sulla tradizionale due giorni all'insegna della ricerca e dell'informazione sul tema tumore al seno.

La conferenza "Diplompatientin", organizzata per la settima volta e che mette insieme ricerca, medici e pazienti si articola su due giornate. La prima all'insegna della ricerca scientifica, si tiene all'EURAC con esperti internazionali; la seconda, in un contesto più informale, alla Clinica Bonvicini, dove vengono messi attorno a un tavolo ricercatori, esperti dell'ambito sanitario, medici e pazienti per confrontarsi e scambiarsi esperienze e opinioni. In quest'anno hanno seguito in molti l'invito a partecipare il 10 e l'11 ottobre a questo appuntamento suddiviso tra EURAC e Clinica Bonvicini per conoscere le ultime novità e ricerche sulla neoplasia alla mammella.

Al centro dell'attenzione di mamazone stanno la profilassi e la prevenzione e un confronto tra le nuove proposte di terapia. Obiettivo di mamazone è la paziente eman-

cipata, la donna che s'informa, che agisce, che si propone come partner del medico anche nel prendere decisioni. La "Diplompatientin" come la chiama mamazone. Per aiutare le donne in questo compito ci sono due nuove iniziative di mamazone Alto Adige, gruppo che fa riferimento a mamazone in Germania, associazione onlus fondata nel 1999. La prima iniziativa, una specie di raccoglitore tematico, aiuta le donne a mettere insieme tutte le informazioni del loro caso, per se stesse, ma anche eventualmente per chiedere ulteriori opinioni ad altri centri specializzati e ad esperti. La seconda è un gruppo di auto aiuto guidato per aiutare le donne a occuparsi attivamente della loro malattia.

Il servizio sanitario pubblico da solo non basta. Bisogna spronare le donne ad attivarsi e a non aspettare semplicemente che

arrivi l'invito alla prossima visita di controllo. "Ogni anno sono 400 le donne che in Alto Adige che si ammalano di tumore al seno", ha sottolineato la presidente di mamazone, Martina Ladurner. "Anche nei prossimi anni questo numero purtroppo non è destinato a diminuire, anzi. Ma saranno sempre di più le donne che guariscono grazie a prevenzione attiva e profilassi attiva, gestite dalle donne stesse."

Nell'ambito della conferenza stampa mamazone ha preso posizione a favore della riforma della chirurgia tumorale e della istituzione del tumorboard. L'intervento chirurgico è solo una piccola parte, perché prevenzione, diagnosi e terapia, con l'eccezione della terapia radiologica, saranno sempre gestiti secondo criteri di massima professionalità e qualità dall'ospedale più vicino alla paziente. ●

In memoriam Bruna Stefani

Impossibile dimenticare la sua risata. Bruna Stefani è stata una persona allegra, sempre di buon umore e disponibile con tutti. Il suo impegno nell'Assistenza Tumori è iniziato più di 17 anni fa. Tutti sapevano di poter contare su di lei, ma anche se c'era sempre non ha mai voluto entrare nel direttivo.

Bruna Stefani è stata una delle prime socie di lingua italiana del circondario Bressanone - Val Isarco. Anche se non sapeva una parola di tedesco era sempre presente ed aveva sempre ottimi rapporti con tutti, amata da tutti. Apprezzata per la sua disponibilità, per il suo spirito di compagnia e per la sua allegria. Instancabile, non si tirava mai indietro. La vendita delle rose, il mercatino di Natale, concerti - qualsiasi evento il circondario organizzasse, su Bruna si poteva contare.

Ogni Natale Bruna passava delle ore in cucina a fare biscotti, famosi non solo tra i soci dell'Assistenza Tumori, visto che ne regalava a tutto il condominio.

Si era ammalata per la prima volta più di diciassette anni fa. All'epoca bisognava ancora andare fino a Trento per la terapia radiologica. Poi mai niente, fino a due anni fa. Il 3 settembre si è spenta. A novembre avrebbe compiuto settant'anni. ●



La Val d'Ega

Paesaggi, gente e cultura nel regno delle Dolomiti



La Val Ega, parlando di Alto Adige, non è considerata tra le sue stelle di prima grandezza. Immersa in un sonno da bella addormentata fino alla costruzione della strada attraverso la stretta, selvaggia e romantica gola di accesso, era isolata e raggiungibile solo lungo stretti e antichi sentieri.

La Val d'Ega ha saputo conservare sino ad oggi questo fascino. Appartata, aspra, a un primo sguardo quasi ostile. Ma qui cresce la più bella foresta dell'Alto Adige. Qui si elevano due catene montuose, avvolte da leggende, tra le più belle delle Dolomiti: il Catinaccio e il Latemar. Qui, incastonato in un bosco di abeti, giace uno dei più fantastici specchi lacustri delle Alpi, il Lago di Carezza.

I suoi monumenti naturali, i suoi tesori artistici, la sua natura incontaminata, i suoi paesi, la sua gente: una vallata viva, in cui si radicano anche giovani,

una economia fiorente e un turismo entro i giusti limiti. Un viaggio in parole e immagini alla scoperta della Val d'Ega.

Perdonatemi questa "autopromozione". Per quasi un anno ho lavorato assieme al fotografo Othmar Seehauser e con il sostegno di Jul Bruno Laner a questo progetto. Abbiamo percorso in lungo e in largo la valle con i suoi tre Comuni, Nova Levante, Cornedo all'Isarco e Nova Ponente cercandovi sempre nuovi motivi e storie, le particolarità più tipiche, la magia che la rendono così particolare. Il risultato è un volume illustrato con testi che esce a dicembre in tedesco e in italiano, editore Tappeiner/Athesia.

nd

Decorare le candele

Un hobby non solo per Natale - Corso con Maria Kirchner



Fotos: Othmar Seehauser

Con grande cura le donne arrotolano petali, rose, viole, gigli, che verranno accuratamente montati sulle candele. Sul grande tavolo rotondo di fronte a loro ci sono sottili tavolette di cera colorate. Viola, verde, gialla, rossa, nera. Lamine d'oro, paste acriliche, perle, formine di cuoricini e stelle, strass.



Da oltre quindici anni, Maria Agostini Kirchner, un membro del consiglio del circondario della Val d'Isarco, decora le candele. E' un hobby che ha voluto condividere con i soci o meglio le socie dell'Assistenza Tumori. Per due volte le donne si sono incontrate per un pomeriggio: la prima volta per il corso base, per imparare a ricalcare, cercare dei motivi; la seconda volta per un lavoro creativo più complesso. In due pomeriggi hanno riempito di candele due ripiani. Possono portarsi a casa due candele, le altre, già confezionate nel cellophane, aspettano l'apertura del Mercatino di Natale nel circondario di Bressanone.



La loro fantasia è (quasi) senza limiti. Ci sono candele per tutte le occasioni: funerali, nascite, battesimi, matrimoni, prime comunioni. Candele per Natale o Pasqua. Candele per compleanni o semplicemente come regalo o, perché no, per se stessi. Per la finestra del soggiorno o il tavolo della cucina. Una bella candela adorna la stanza e crea atmosfera. Non solo a Natale!

Le partecipanti al corso, Hanni, Johanna, Christine, Nives, Margit e Annelies hanno imparato a trasformare i fiocchi di cera sottili in fiori, a creare le lettere dell'alfabeto con nastri colorati, a decorare candele con vernice acrilica o con

uno speciale spessore di pasta scintillante. In futuro probabilmente avranno sempre tra le mani un piccolo regalo ... E' bello vedere le candele. E i prossimi corsi non tarderanno ad arrivare. Maria è anche un' appassionata di corone.

Ci vorrebbe un miracolo

Due riflessioni sul Natale da parte di Don Mario Gretter

Ci vorrebbe un miracolo, qualcosa di straordinario, qualcosa che, come dice la parola "miracolo", si possa vedere/ammirare, sia evidente e risolutiva! Qualcosa che ci stupisca, per seguire sempre l'etimologia della parola stessa. Vorrei vedere e toccare con mano un cambiamento nella mia vita, nelle vicende di questo mondo. E alle volte si formula, sulle labbra, nel cuore e/o nella mente una preghiera, una richiesta o un'imprecazione perché qualcosa cambi, si manifesti, si faccia vedere.

In questo tempo di Avvento e Natale sembra che le nostre città facciano a gara a far vedere che c'è qualcosa di speciale in arrivo attraverso grandi luminarie, decorazioni vistose, mercatini sempre più rumorosi e pieni di ogni bendifidio. Un "bendifidio" che però sembra aver perso la forza di stupire, di creare miracolo, di soddisfare. Una luce che, al di là del fascino superficiale, non riesce a mettere in luce quanto nel nostro cuore sentiamo di aver bisogno. Una luce che sembra quasi voler esagerare, come fosse un riflettore puntato, per illuminare e propinare qualcosa che in realtà non è la meta della nostra ricerca. Il "miracolo" non c'è sotto il riflettore, sotto la luce forte. Duemila anni fa questo riflettore era puntato sul censimento di tutta la popolazione "appartenente" all'impero più potente, quello romano. Tutti sono da contare, come un possesso. Ma non si può possedere tutto, c'è qualcosa che non si può contare, che, nonostante una stella che indica il cammino, non ha bisogno di riflettori, non li cerca.

Una coppia un po' fuori dagli schemi, ma neanche tanto, allora come adesso, rimane fuori dalla città e in modo anonimo e quasi banale dà alla luce un figlio. Niente di strano, nulla di miracoloso, o forse sì. È una famiglia che si trova al margine, lontana da casa, precaria e non accolta. È una famiglia che viene visitata da chi è al margine come loro, da chi vive lontano dai riflettori ed è considerata impura per gli uomini e anche per Dio, ma viene anche visitata dai cercatori, da ricchi e sapienti non paghi delle ricchezze di questo mondo. Al centro c'è un bambino, un essere che si rivela come bisognoso di essere accolto. È una sfida vivente, è una scommessa sul futuro, è l'annuncio che, nonostante tutte le vie sbagliate, le lu-



minarie inutili e fuorvianti, nonostante gli errori e le fatiche più grandi, nonostante tutto ciò che sembra voler prendere in mano e annientare la vita, c'è Qualcuno che scommette ancora su di noi, sulla nostra vita, sulla capacità di far crescere la vita.

Non ci dona i miracoli che chiediamo, ma si fa miracolo nella nostra quotidianità: non in un luogo distante, altrove, in un'utopia, ma lì dove la nostra vita quotidiana diventa degna di essere vissuta ancora, ancora di più. Ed è un dono per tutti, nessuno escluso. «Non temete: ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia». (Luca 2,10-12) ●



Soggiorni estivi 2015

Montagna – Lago – Mare



NOVITÀ: Soci sottoposti a chemio e radio-terapia o che hanno terminato da meno di 2 (due) mesi dalla partenza del turno la chemio-radioterapia non possono partecipare ai soggiorni climatici

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

In generale

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

Ricordiamo inoltre, che la tessera per l'anno 2015, deve essere rinnovata.

Precedenza

Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5° anno di malattia (incluso 2010).

Prenotazioni

1. I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati che devono essere autonomi ed autosufficienti. Accompagnatori non sono ammessi.
2. In caso di **ricaduta tumorale** deve essere consegnato alla sede centrale, **prima dell'inizio dell'iscrizione, un attestato del medico specialista**, pena decadenza del diritto di precedenza all'atto dell'iscrizione.
3. **Esclusivamente telefonicamente (0471 – 408786) da lunedì 09 a venerdì 20 marzo 2015 dalle ore 8:15 alle ore 12:00;** In caso di un'eccedenza d'iscrizione ai turni l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, l'ordine di precedenza prosegue con l'anno di malattia, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 30 marzo 2015 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli iscritti effettivi. **Tutti i soci al di fuori del 5. anno di malattia dovranno informarsi telefonicamente presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

Autocertificazioni

Entro il 30 aprile 2015 tutti i partecipanti devono consegnare alla sede Centrale di Bolzano l'**autocertificazione riguardante lo stato di salute** che viene messa a disposizione presso gli uffici dei circondari/sezioni.

Quota di partecipazione

- deve essere versata entro il **30 aprile 2015** esclusivamente sul c/c IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000 (**non si accettano pagamenti in contanti**)
- Senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione
- In caso di abbandono del turno **senza preavviso** il socio **perde il diritto di partecipazione a soggiorni futuri**

Informazioni varie

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

In quale anno di malattia rientro?

A	dall'anno 2010	al 2015	= entro i 5 anni di malattia
B	dall'anno 2009	al 2005	= dopo il 5 anno di malattia
C	anni	2004, 2003, 2002, 2001, 2000, etc.	= dopo i 10 anni di malattia

Descrizione turni:

Turni generali: Accessibile a tutti i soci ordinari

	Giorni	Località	Hotel	Posti	Periodo	A	B	C
Mare	12	Bellaria	Amalfi	39	26.05.2015 – 07.06.2015	250,00 €	375,00 €	508,00 €
Mare	12	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	49	29.05.2015 – 10.06.2015	250,00 €	375,00 €	518,00 €
Mare	12	Bellaria	Amalfi	39	31.08.2015 – 12.09.2015	250,00 €	375,00 €	508,00 €
Lago*	10	Lago di Garda Salò	Conca d'Oro	30	03.06.2015 – 13.06.2015	210,00 €	315,00 €	423,00 €
Montagna*	10	S. Martino, Val Casies	Waldruhe	15	24.08.2015 – 03.09.2015	210,00 €	315,00 €	675,00 €

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

Solo per mamme ammalate con figli:

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

	Giorni	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	a bambino
Mare	12	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	22.06.2015 – 04.07.2015	250,00 €	375,00 €	605,00 €	125,00 €

Solo per laringectomizzati - Cure iodiche:

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

	Giorni	Luogo	Hotel	Periodo	Quota
Mare	14	Rimini	Penny	16.05.2015 – 30.05.2015	200,00 €

- Per la stanza singola: € 80,00 sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'hotel.
- **Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente nell'ufficio dell'Associazione Mutilati della Voce tel. 0471 203823 o dalla signora Liane 348 74 56 973**
- Partenza autobus: ore 8.00 di fronte all'Hotel Alpi via Alto Adige 35- gli accompagnatori devono pagare una quota di Euro 20,00 per l'autobus. Dal momento che i posti sono limitati si prega gli interessati di prenotarsi subito.
- Ricordiamo inoltre che le cure iodiche **devono** essere fatte.

Prenotazione e recesso:

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

Rivendicazioni di risarcimento

Eventuali rivendicazioni di risarcimento danni sull'Assistenza Tumori Alto Adige e suoi collaboratori da parte dei partecipanti possono essere fatti valere solamente in caso di comportamento colposo o doloso grave da parte dei collaboratori/infermieri.

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 30 aprile 2015 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

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

Cassa di Risparmio IT 29 P 06045 11601 000000120000

Importo €

Causale pagamento: Soggiorni estivi 2014 indicare il turno

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

Nome del partecipante

Via

Luogo

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO



◀ Incontri pomeridiani

Ogni secondo sabato pomeriggio ci si incontra per stare insieme, chiacchierare, fare la maglia o l'uncinetto o altri lavoretti!



▲ Preparativi per il mercatino di Bressanone

Tutto fatto a mano per il mercatino di beneficenza a Natale.



▲ La castagnata

Tutti di buon umore i partecipanti alla castagnata di Velturno



◀ **Ballare fa sempre bene**
Il corso "Ballare nella seconda metà della vita" con Christa Wenter Wieland.



◀ **Gita estiva in montagna con grigliata**
Tutti insieme in Val Passiria per camminare, fare una bella grigliata e godere del bel sole.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Grigliata

Fino a Naturno in treno per festeggiare l'inizio dell'estate il 21 giugno. Cielo azzurro e sole hanno salutato i partecipanti al loro arrivo. I volontari sono stati al lavoro già dalla prima mattina per preparare tutto. Grazie a quanti hanno contribuito a questa giornata meravigliosa!



Gita a San Procolo

Sempre in treno, il 6 settembre, sono partiti i soci per la gita per visitare la chiesetta San Procolo in Val Venosta. Una bella passeggiata dalla stazione di Val Senales fino a Naturno. Dopo il pranzo visita guidata del museo e della chiesa di San Procolo, il santo raffigurato sull'altarena.





◀ Gita a Fiè

Il 13 settembre i soci hanno visitato Fiè allo Sciliar, sempre spostandosi con i mezzi pubblici! Passeggiata e pranzo. ▼



◀ Camminata sul sentiero dei masi in Val d'Ultimo

Il 20 settembre i soci si sono recati in Val d'Ultimo per assistere alla "Desmontegada" (Almabtrieb) e per camminare sul sentiero dei masi.



◀ Gita a Termeno

Sempre un appuntamento molto atteso: La gita annuale dell'Assistenza Tumori. Che bello conoscere meglio Termeno, il villaggio sulla Strada del vino.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



◀ **Mercato delle pulci**
Ormai è diventata un'abitudine: il nostro mercato delle pulci. Sulla foto quello di ottobre.



▲ **Castagnata**
Due pullman pieno di soci per partecipare alla consueta castagnata il 17 ottobre.



▲ **Conferenza**
Una serata - due conferenze. Il 22 ottobre a Merano la dottoressa Cristina Tomasi, internista e presidente dell'associazione Onlus Osteoporosi e il primario della Ginecologia di Merano, il dottor Herbert Heidegger, hanno parlato di osteoporosi e cancro.

BOLZANO - SALTO - SCILAR



◀ Gita a Termeno
Ogni anno una bella occasione per stare insieme, per fare nuove conoscenze e anche per scoprire meglio l'Alto Adige.



◀ Castagnata a Fiè ▶
Cinquanta soci si sono incontrati a Fiè per la consueta castagnata. La ricetta del giorno: piatto misto di carne, castagne e „krapfen“, buon umore, musica e balli.



▶ Il torneo di fun stock sport con il fanclub di Peter Fill a Castelrotto il 2 agosto e la consegna dell'assegno alla presidente Monika Gurschler



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA



◀ Soggiorno a Favogna

Ogni anno bellissimo, il soggiorno a Favogna. E l'anno prossimo è già in arrivo ...

▼ Gita alla malga Cison ▶

Come si sta bene alla malga con polenta, salsiccia e formaggio! Dopo la breve salita e la SS Messa i partecipanti hanno goduto della buon'aria profumata di fieno fresco. Giocando a carte e cantando, la sera è arrivata fin troppo velocemente.



Agenda

Ricordatevi gli eventi riportati nell'agenda e ai quali volete partecipare. Iscrizioni nell'ufficio di circondario, a partire da un mese prima.

Tel. 0471 820466



▶ Tra le generazioni

A settembre il centro giovanile "Point" di Egna ha organizzato un pomeriggio all'insegna della musica, da classica al rock, mettendo insieme giovani e anziani. Mario e Germano hanno preparato degli hamburger per tutti. Il ricavato è andato all'Assistenza Tumori. La cosa più bella: l'intesa tra i giovani e gli anziani.



◀ Una donazione per regalo

Per i loro 40 anni hanno organizzato una mega festa e non si sono dimenticati di coloro che vivono un momento di grande difficoltà. Manuel Taddei e Norbert Stevanato (sulla foto assieme agli "Haderkainer di Salorno") hanno fatto una donazione generosa all'Assistenza Tumori.

Georg Sattler ha festeggiato i suoi cinquant'anni assieme a famiglia e amici e ha voluto condividere la sua gioia con l'Assistenza Tumori facendo una donazione.



▲ 10 anni campo calcio Strada del Vino Sud

Da festeggiare: i primi dieci anni del campo calcio. Il ricavo della festa è andato in beneficenza all'Assistenza Tumori.



◀ Castagnata ▲

Qualche bella istantanea della castagnata a Termeno

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ADESINA



“Vital for Business”

Da quattordici anni il primo venerdì del mese di settembre le aziende e i loro collaboratori s'incontrano nel centro di Egna per la corsa "Vital for Business". Il motto della manifestazione di quest'anno: „Due amici – Un obiettivo“. Il circondario ha partecipato come sempre con torte e dolci preparati dai volontari. Un grazie a Alfred Monsorno e Norbert Bertignoll per darci sempre questa occasione.

Scusateci!
Dobbiamo chiedere scusa a tutti gli appassionati del ballo: Quest'anno non siamo riusciti in tempo ad organizzare la serata di ballo. Ci rifaremo il giorno di San Valentino del 2015!



L'ufficio a Egna rimane chiuso dal 24 dicembre al 5 gennaio 2015. Auguriamo a tutti Buone Feste e un Buon Anno Nuovo!



Gita sociale a Termeno

Tutti conoscono questo villaggio sulla Strada del vino e molti probabilmente ci sono già stati, ma ugualmente i soci di tutto l'Alto Adige hanno accolto con piacere il nostro invito alla gita sociale dell'Assistenza Tumori a Termeno. Non tutti i giorni si può mangiare così bene in compagnia e visitare cantine, distillerie e musei. Grazie all'associazione "Egetmann", alle contadine e al sindaco Werner Dissertori per l'organizzazione.



NON DIMENTICARE:

Venerdì, 12 dicembre, ore 12,30 festa di Natale nella Casa Civica di Termeno!
Sabato, 20 dicembre si vendono arance siciliane a favore dell'Assistenza Tumori.

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA



▲ Drei Zinnen Alpine Run

Correre e fare beneficenza. Gli organizzatori della corsa delle Tre Cime di Sesto Pusteria hanno consegnato all'Assistenza Tumori un assegno di 855 €. Grazie mille!



▲ Festa delle Malghe a Prato alla Drava

Festa e musica in montagna!



▲ Prima festa del vicinato a Dobbiaco di Sopra

Una bella iniziativa degli abitanti di Dobbiaco di Sopra: Una festa per creare vicinato e per fare beneficenza.



▲ Tiro al bersaglio

Ogni anno Helga Petrik dona una Schützenscheibe, cioè un bersaglio da tiro dipinto, al comitato della corsa di beneficenza della Val Pusteria. In autunno vengono invitati i volontari e gli sponsor al tiro al bersaglio con festa. Il vincitore di quest'anno è Christian Mathà, nella foto assieme al suo predecessore 2013, Pepe Prenn.



◀ Conferenza con Helmuth Renzler

In consigliere provinciale Helmuth Renzler ha illustrato un tema di grande attualità per i malati di tumore: "La sospensione del lavoro causa malattia e invalidità".

NON DIMENTICARE

Giovedì 18 dicembre, ore 14.00 siete tutti invitati nell'aula magna della scuola media di Dobbiaco per farci gli auguri di Natale!

▲ La sagra di Dobbiaco

La terza domenica di ottobre si celebra la sagra assieme al ringraziamento, festività organizzata dall'ononima associazione, il "Kirtaverein", che non si dimentica mai dell'Assistenza Tumori. Grazie.



◀ Le erbe dell'Alto Adige

„Teufelskraut, Bauchwehlblüml, Wurmtod - Das Kräuterwissen Südtirols“, ecco il titolo del suo libro che il farmacista Arnold Achmüller ha presentato ai soci in ottobre. Una raccolta di dati, ricette e storie su più di 90 erbe officinali che crescono in Alto Adige.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA



◀ Gita sociale a Termeno

La presidente di sezione Martha Erlacher con il sindaco di Termeno, Werner Dissertori.



Degustazione di acquavite da Roner



Un brindisi prima del pranzo



Igiene assoluta è la prima premessa per produrre un buon formaggio



▲ Gita di sezione

La sezione Bassa Pusteria in gita a Selva dei Molini



I caseificio maso Hochgruber a Selva dei Molini



Prima di tornare a casa...



◀ I sessant'anni di Martha Erlacher

La presidente della sezione Bassa Pusteria ha festeggiato a malga Berger i suoi sessant'anni insieme al direttivo Bassa Pusteria

▼ Azione mortadella

Tutti gli anni in estate l'associazione "Gli sfigati" vende nel centro di Brunico panini con mortadella a favore dell'Assistenza Tumori.



◀ La mortadella enorme



▶ La castagnata tradizionale al Hotel Lanerhof a Mantana.

◀ Asta di beneficenza

Il vitello andato all'asta a San Vigilio di Marebbe a favore dell'Assistenza Tumori. Grazie mille ai donatori!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



▲ Marmor und Marille

La festa "Marmor und Marille" (marmo e albicocca) a Lasa è ogni anno un'attrazione per il pubblico e un'occasione per presentare il lavoro dell'Assistenza Tumori. Il circondario ha distribuito piccoli portacandela in marmo in cambio di una donazione.



▲ La grigliata

Una grigliata fa parte dei piaceri dell'estate. Mangiare fuori, bere qualche cosa di fresco e godersi una bella giornata di sole.



▲ Gita annuale

Che gioia vivere la grande famiglia dell'Assistenza Tumori e che bello scoprire Termeno.

I nuovi orari del nostro ufficio:

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì,
ore 08.00 - 12.00

Mercoledì, ore 14.00 - 18.00

L'ufficio di circondario rimarrà chiuso dal
24 dicembre al 6 gennaio. Auguriamo a
tutti un Felice Natale e Buon Anno Nuovo!



▲ Conferenza

Il 29 ottobre a Castelbello il dottor Herbert Heidegger, primario del reparto di Ginecologia a Merano, ha tenuto una conferenza sul tema "Le malattie maligne nella donna"

RICORDATEVI!
Insieme e l'uno per l'altro
ogni lunedì, ore 14.30 nella sede del
circondario.



▲ **Castagnata**
Una bella serata che rimarrà a lungo nei ricordi di tutti.

Prima del divertimento viene il lavoro!



VENITE TUTTI:
Festa di Natale del circondario Val Venosta, il 10 dicembre, ore 17.00, ristorante "Engl" a Sluderno.



▲ **Ginnastica per la schiena**
Ogni martedì alle 17 s'incontra il gruppo della ginnastica per la schiena

▲ **Terapia di movimento**
Dal 3 ottobre siamo "attivi contro il cancro" anche in Val Venosta. Il primo corso di terapia del movimento di Valentina Vecellio è partito con 16 giovani donne.



Appuntamenti:
Il 23 gennaio 2015 inizia il corso di ginnastica in acqua nella piscina di Malles; a Silandro invece è già partito il 5 novembre nella piscina terapeutica della "Lebenshilfe onlus".

▲ **Generosità**
Sabato, 8 novembre, la famiglia Rinner, terminati i lavori di ristrutturazione, ha inaugurato la nuova officina, il "Garage Rinner" a Laces. Occasione per organizzare una festa con tombola. Il ricavo, 1.936 €, è stato donato all'Assistenza Tumori.





Il punch natalizio di nonna Rosa



Foto: Othmar Seehauser

INGREDIENTI

3/8 l acqua

10 chiodi di garofano

1 bastoncino di cannella

1 baccello di vaniglia

La buccia di due arance e di un limone (non trattati)

1 cucchiaino di foglie da tè

Spremuta di 4 arance e 2 limoni

400 g miele (oppure 500 g zucchero di canna)

3/4 l rhum

Che bene che si sta a casa quando fuori si fa freddo, il vento soffia forte e la notte arriva già quando è ancora pomeriggio. Che c'è di più bello che tornare in una stanza calda dopo una passeggiata nella neve, le guance e il naso rossi dal freddo e le dita infreddolite. Magari già all'imbrunire. Adesso sarebbe il momento giusto per godersi una bevanda calda, un tè alla frutta magari o una cioccolata calda ma anche un vin brulé o un punch.

PREPARAZIONE:

1. Mettere sul fuoco l'acqua con le bucce di arancia e limone, lasciare bollire per 5 minuti,
2. aggiungere le foglie di tè, lasciare in infusione per 5 minuti a fuoco spento.
3. Aggiungere la spremuta d'arancia e di limone e lasciare in infusione ancora per un quarto d'ora.
4. Poi scaldare nuovamente ma senza far bollire, aggiungere e sciogliere miele (o zucchero) e rhum.
5. Filtrare e servire in un bicchiere (da tè) guarnito con una mezza fetta d'arancio, un bastoncino di zucchero di canna o qualche pezzettino di zucchero candito.

Dolce natalizio alla ricotta

Non c'è traduzione in italiano, lo "Stollen" è un tipico dolce natalizio della tradizione tedesca. Una ricetta che sembra troppo complicata da fare in casa. Abbiamo cercato una versione facile, sostituendo l'impasto di lievito di birra con il "quark", la ricotta tedesca. Questo dolce è perfetto per accompagnare il punch!

INGREDIENTI:

- 500 g farina
- 175 g burro
- 2 uova
- 100 g zucchero
- 250 g Quark (ricotta)
- 1 pacchettino di lievito
- 125 g mandorle macinate grossolanamente
- 125 g nocciole macinate grossolanamente
- 125 g sultanine
- 125 g uva passa
- 40 g cedro candito
- 40 g arance candite
- 4 gocce di aroma di mandorla
- Buccia tritata di ½ limone
- ½ cucchiaino di spezia di pan pepata (misto di cardamomo e cannella)
- 1 pizzico di sale
- Zucchero a velo
- A piacimento ca. 80 g di mandorle



Buon appetito!

PREPARAZIONE:

1. Mescolare il burro, le uova e lo zucchero, aggiungere la farina e il „quark“ e poi gli altri ingredienti e le spezie.
2. Formare due "pani", porre su una teglia coperta con della carta da forno. A piacimento si può rotolare i due "Stollen" su tre lati nelle mandorle, schiacciandole nell'impasto.
3. Cuocere per circa un'ora al forno preriscaldato a 180 ° C.
4. Dopo aver tirato il dolce fuori dal forno, coprirlo con dello zucchero a velo. Farlo raffreddare, avvolgerlo in un foglio d'alluminio e lasciarlo in un posto fresco per una settimana.
5. Da servire tagliato in fette sottili.



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

BOLZANO SALTO-SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82
bolzano-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Ambulatorio I & II

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

OLTRADIGE - BASSA ATEESINA

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

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

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

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

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57
vinschgau@krebshilfe.it

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

Ambulatorio

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

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	17 ⁰⁰ - 19 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

Sezione Alta Pusteria

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 5 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Chiusa

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

