

Im Zentrum steht immer der Patient

Der Pankreas-Zen-Chirurg

HNO-Kongress: Wissenschaft & Humanitas

Soft-Pilates für Krebskranke



S. 8



S. 17



S. 67

- 3 Interview mit dem neuen Sanitätsdirektor, Dr. Josef Widmann
- 5 Pankreas-Chirurgie ist Zen-Chirurgie: Interview mit Dr. Michele Ciola
- 8 1. HNO-Kongress in Südtirol: Wissenschaft und Humanitas
- 10 EUSOMA Audit Breast Unit Bozen
- 12 Der Kommentar
- 13 Am Ende wissen wie es geht: "Letzte Hilfe" Kurs in Brixen
- 15 mamazone: 15 Jahre Diplompatientin
- 17 Die Brunecker Krebsgespräche 2022
- 18 Selbsthilfegruppen nach Covid
- 19 Schreibwerkstatt Bruneck in Noten
- 20 Soft-Pilates für Krebskranke
- 22 Die Kräuterfrau Jutta Tappeiner
- 23 AGENDA Kompakt 2023/ 1
- 47 Der Landesausflug nach Verona
- 48 Frohe Weihnachten
- 49 Neues aus den Bezirken
- 67 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS



Ida Schacher
Präsidentin

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist ins Land gezogen während ich diese Zeilen schreibe. Auch wenn die Temperaturen um ein paar Grad höher sind als gewöhnlich, die Wälder und Wiesen haben sich gefärbt. Die Laubbäume sind in leuchtendes Orange, Gelb und Rot gekleidet, auch die Lärchen tragen Gelb. Ich liebe diese Jahreszeit oder vielleicht besser, den Wechsel. Mit dem Herbst kommt eine Zeit der Stille, eine wohltuende Stille finde ich, nach dem geschäftigen Sommer. Wir sind mehr im Haus, genießen unser gemütliches Heim, gehen anderen Beschäftigungen nach als im Sommer. Mit der Natur kommen auch wir zur Ruhe, besinnen uns auf das, was wichtig ist und uns am Herzen liegt. Es wird früher dunkel, Geist und Körper stellen sich darauf ein. Die kalte

Jahreszeit beschert uns Zeit, um sich auf das Wesentliche zu besinnen. Auf das, was uns am Herzen liegt. Auf das, was uns erfreut und natürlich auch auf das, was uns bedrückt. Aber in der Stube oder im Wohnzimmer, mit einer Tasse Tee und vielleicht etwas Gebäck, beim warmen Schein einer Lampe oder auch einer Kerze und im Kreis der Menschen, die uns lieb sind, verliert manches an Schrecken.

Ich freue mich, weil nach der langen erzwungenen Pause der Pandemie alle unsere Bezirke wieder durchgestartet sind. Die Kurse haben begonnen. Schwimmen, Gymnastik, Pilates, Malen, Schreiben. Die Selbsthilfegruppen. Ebenso wie unsere gemeinschaftlichen Veranstaltungen. Vorträge, Pilgern,

Ausflüge, Törggelen. Und das tut gut! Es ist so schön, sich wieder zu begegnen. Das hat uns allen glaube ich am meisten gefehlt.

Ich wünsche Euch allen, dass Ihr die stille Zeit genießen könnt, dass sie Euch Kraft bringt und innere Ruhe.

Und ich wünsche Euch allen natürlich ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten, von Hoffnung getragenen Neubeginn des Jahres

Eure
Ida Schacher

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute

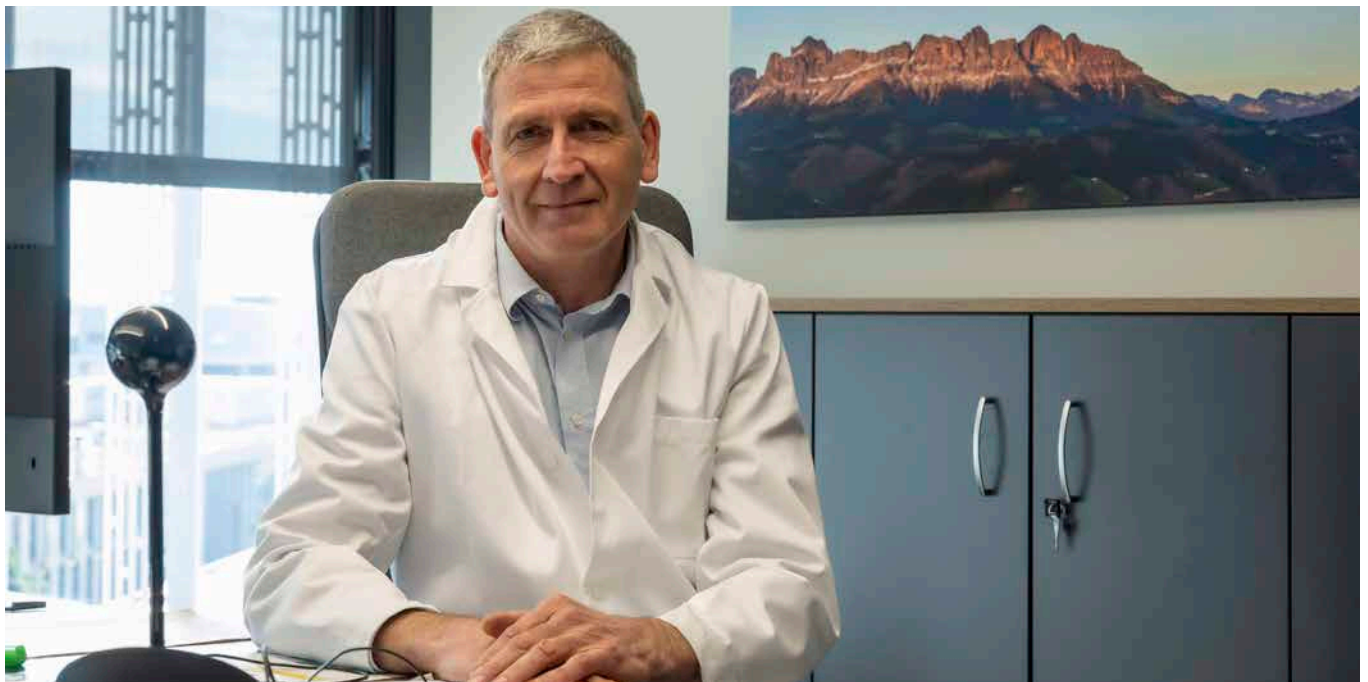


DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.
Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Marconistrasse 1b, 39100 Bozen, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it
 In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragenen Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003
Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2023



„Im Zentrum aller Bemühungen steht immer der Patient“

Der Chirurg Dr. Josef Widmann ist seit einem Jahr Sanitätsdirektor des Südtiroler Sanitätsbetriebs



Fotos: Othmar Sehauser

Ein großer, sehr großer Mann, mit großen, feingliedrigen Händen. Über dreißig Jahre haben sie Tag für Tag das Skalpell gehalten, seit September 2021 ziehen sie die Fäden des Südtiroler Sanitätsbetriebs. Dr. Josef Widmann, elf Jahre Primar der Chirurgie am Krankenhaus Brixen, spezialisiert auf Eingriffe im Gastrointestinalen Bereich, ein Pionier im Bereich der mini-invasiven Chirurgie und 2019 Empfänger des 1. Preises J. Nicholls im Rahmen des 8. Kongresses der italienischen Gesellschaft für Kolo-Rektale Chirurgie (SICCR).

Dr. Widmann hat die Sanitätsdirektion zu einem sehr kritischen Zeitpunkt übernommen. Die Endphase der Covid-Pandemie, steigende Kosten, Mangel an Pflegepersonal. In seinem Büro hängt an der Garderobe immer noch sein weißer Arzt-Kittel. Seine Stimme ist warm, er spricht bedacht, stellt sich ganz auf sein Gegenüber ein.

Vom OP-Tisch in die Verwaltung. Das ist ein nicht ganz einfacher Wechsel, oder?

Dr. Josef Widmann: Das Wort Wechsel wird dem Ganzen nicht unbedingt gerecht. Die Arbeit eines Sanitätsdirektors nimmt wesentlich Einfluss auf alles, was im Krankenhaus passiert. Natürlich, was mir fehlt, immer noch sehr fehlt, ist der direkte Kontakt zu den Patienten. Aber ich bin im Augenblick noch so eingedeckt mit Arbeit, dass ich gar nicht dazu komme, daran zu denken. Ich hoffe, ich kann hier einen Beitrag leisten, der den Patienten ebenso zugute kommt wie den Mitarbeitern; anstelle von Skalpell und Operationen befasse ich mich nun mit Organisation.

Sie waren und sind ein Netzwerker...

Dr. Josef Widmann: Das stimmt. Auch als Chefarzt war mein Hauptaugenmerk die geballte Kraft an Brainpower und an Manpower zu koordinieren und zu vereinen für mehr Wirksamkeit und Effizienz. Ich liebe es, Menschen zu begeistern und fähige Menschen mit spezifischen Kompetenzen zusammenzubringen. Ob es sich nun um Behandlungs-Strategien oder um Einhaltung von Standards und Organisation handelt: im Zentrum aller Bemühungen steht immer der Patient.



Stichwort Krankenhäuser. Sieben Krankenhäuser in einer so kleinen Provinz wie Südtirol. Das wird oft kritisiert.

Dr. Josef Widmann: In unserem geographisch so heterogenen Land ist dies eine ganz wichtige Tatsache! In den 2,5 Jahren Covid haben diese Krankenhäuser einen immens wichtigen Dienst geleistet. Wir müssen Abschied nehmen von dem Konzept, alles konzentrieren zu wollen. Sieben Krankenhäuser sind ein außerordentlicher Wert, aber man muss natürlich auch den Veränderungen Rechnung tragen. Die Medizin von heute ist nicht mehr jene von vor 40 Jahren, die Entwicklung schreitet rasant voran und führt zu vielen innovativen Veränderungen und Verbesserungen in vielen Bereichen. Die Krankenhäuser müssen dem folgen, um mit diesen Entwicklungen unter organisatorisch-funktionellen Aspekten Schritt halten zu können. Wo es möglich ist, gilt es eine Wohnort nahe Versorgung zu garantieren, aber man kann nicht überall alles garantieren und anbieten. Auch oder vor allem im Interesse der Patienten gilt es Leistungen zu verorten und Patientenflüsse zu garantieren. Und da sind dann eben kleine Reisen im Land notwendig, um hochwertige Leistungen in Anspruch zu nehmen.

Die onkologische Behandlung ist in den letzten zehn Jahren revolutioniert worden. Es gibt heute Behandlungserfolge, die noch vor kurzem als undenkbar galten. Aber die neuen effizienten Therapien sind mit gewaltigen Kosten verbunden.

Dr. Josef Widmann: Kosten. Natürlich müssen Kosten berücksichtigt werden, unter Kontrolle gehalten werden. Für uns ist aber immer die erste Frage: Was nützt den Patienten? Es ist eine Tatsache, dass die neuen Therapien Leben verlängern. Aber abgesehen davon, dass die Kosten der neuen Medikamente nach Auslauf des Patents sinken, weil es mehr Anbieter gibt, werden extrem kostenintensive Behandlungen ja meist nicht über sehr viele Jahre fortgeführt.

Die Medizin wird immer komplexer, wie steht Südtirol ihrer Ansicht nach in einem nationalen und internationalen Kontext da?

Dr. Josef Widmann: Südtirol liegt im Zentrum Europas, ist nicht isoliert, unsere Strukturen sind vernetzt mit der ganzen Welt. Über unsere externen Partner können wir nie da gewesene Möglichkeiten

anbieten. Die Medizin ist zwar einerseits wie Sie sagen immer komplexer, aber im Rahmen der Medizin ist die Welt ein Dorf geworden. Die Einholung von Zweitmeinungen, der Austausch von Informationen, Patienten- und auch Personalmobilität gehören heute zum klinischen Alltag. Wir sind hier in einer sehr guten Position. Nicht zuletzt auch, weil wir davon profitieren, an einer Schnittstelle zu liegen. Wir haben enge Kontakte zu den Fachbereichen im deutschsprachigen und im mediterranen Raum. Sind sozusagen gezwungen, uns mit beiden „Kulturbereichen“ auseinanderzusetzen und können Fachmeinungen zusammenführen. Daraus entsteht eine sehr breit gefächerte Diskussion zum Vorteil für unsere Patienten. Das Beste von Nord und Süd.

Apropos Personal: Der Nachwuchs ist ein großes Problem?

Dr. Josef Widmann: Im ärztlichen Bereich sind wir inzwischen dank verschiedener Initiativen der letzten Jahre relativ gut aufgestellt. Wir haben Ausbildungsgarantien an ausländischen Universitäten, wir können in Zukunft auf viele Jungfachärzte zurückgreifen und im Rahmen der Errichtung einer medizinischen Fakultät hier in Bozen werden wir an Attraktivität gewinnen! Dank der Kooperation mit Mayo-Kliniken in den USA und mit der Charité in Berlin eröffnen sich attraktive Möglichkeiten für unseren Nachwuchs in Form von Studienaufenthalten. Was die Ärzte anbelangt, möchte ich mich nicht beklagen. Unser Sorgenkind ist hingegen der Nachwuchs in den Pflegeberufen. Der Mangel an gut ausgebildeten Kräften wirkt sich konkret aus, nicht nur auf die Patienten, vor allem auch auf die Mitarbeiter. Abgesehen von den Engpässen im Rahmen der Corona-Pandemie.

Patienten und Patientenorganisationen beklagen sich immer wieder über die zu langen Wartezeiten.

Dr. Josef Widmann: Mit Einführung des einheitlichen Vormerksystems sind wir da sicher schon ein Stück weitergekommen. Wartezeiten sind nebenbei kein rein lokales, sondern ein überall gefühltes Problem. Die Gründe sind vielfältig. Angebot und Nachfrage sollten sich in der Mitte treffen. Das Angebot ist aber oft begrenzt durch strukturelle und personelle Faktoren, die so schnell nicht behebbar sind. Ein komplexes Thema, das nicht in wenigen Minuten abgehandelt werden kann. Die ständig

wachsende Zahl an Untersuchungen und diagnostischen Verfahren ist mit Sicherheit eine gewaltige Herausforderung, an deren Lösung der Betrieb mit ganzer Kraft arbeitet. Allerdings kommt man auch nicht umhin, sich die Frage der Angemessenheit der geforderten Leistungen zu stellen. In dieser Problematik sind private Anbieter, private Fachärzte und Kliniken natürlich wichtige Partner, unser primäres Ziel ist es aber, möglichst viele der medizinischen Leistungen angemessen über das öffentliche Gesundheitssystem anbieten zu können.

In Südtirol gibt es neben der Krebshilfe mit ihren knapp 10.000 Mitgliedern auch zahlreiche andere Patientenvereinigungen. Wie stehen Sie zu diesen?

Dr. Josef Widmann: Patientenvereinigungen sind für uns ein sehr wichtiger und sehr ernst zu nehmender Partner. Die Konfrontation mit ihnen ermöglicht uns einen direkten Einblick in die effektiven Sorgen und Nöte der Patienten und auch in die Probleme des Systems zu bekommen, auf die der Betrieb entsprechend reagieren kann. Hinzu kommt die wertvolle Arbeit der Freiwilligen im direkten Kontakt mit den Patienten, hierbei denke ich natürlich an die Krebshilfe, ihre zahlreichen Angeboten und Aktivitäten, die kapillare Verteilung im ganzen Land, die so wichtig ist und die ein Sanitätsbetrieb gar nicht leisten kann.

Dr. Josef Widmann privat?

Dr. Josef Widmann: Ich bin in Bozen geboren und habe einen großen Teil meiner Kindheit in Welschnofen verbracht, wo noch immer mein Rückzugsort ist. Eine Ehefrau, die mich unterstützt – zusammen sind wir Eltern von zwei erwachsenen Kindern, die im Ausland leben und arbeiten. Eine besondere Freude sind unsere zwei kleinen Enkelkinder.

Ihre Hobbies?

Dr. Josef Widmann: Sport. Früher habe ich aktiv beim SSV Handball in Bozen mitgespielt. Ich liebe die Natur, mit dem Rennrad oder den Tourenski unterwegs zu sein. Und dann ist da noch die Musik. Ich spiele im Duett mit meinem Arztkollegen Dr. Arnold Kaufmann den Kontrabass, die Gitarre und manchmal singe ich auch - am liebsten Sixties und Seventies. Seit einem Jahr, seit ich an diesem Schreibtisch sitze, habe ich all das alles allerdings sehr einschränken müssen. Ich hoffe nur vorübergehend... ●

Der Zen-Chirurg

Dr. Michele Ciola, spezialisiert auf Pankreas-Chirurgie – Die Beziehung zum Patienten



Fotos: Obimar Seehauser

Er ist einfach nett. Ein warmes, offenes Lächeln. Bei der Begegnung mit neuen Patienten zieht Dr. Michele Ciola als erstes kurz die Maske vom Gesicht. Und er selbst möchte auch kurz das ganze Gesicht sehen. Dann spricht es sich besser. Dann kann eine auf Vertrauen basierende Beziehung aufgebaut werden. Zum Medizinstudium kam er, weil er etwas machen wollte, „was immer und überall nützlich ist“. Zur Chirurgie haben ihn Vorbilder entlang seines Weges gebracht. Dr. Michele Ciola ist ein auf Pankreaseingriffe spezialisierter Chirurg am Krankenhaus Bozen.

Vertrauen, Beziehung. Sie verwenden diese Begriffe sehr häufig...

Dr. Michele Ciola: Das Wichtigste bei unserer Arbeit ist, eine Beziehung zu den Patienten aufzubauen, egal ob es sich um eine medizinische oder eine chirurgische Behandlung handelt. Jeder Mensch mit einer Krankheit hat das Recht auf die best-mögliche Behandlung. Rundum.

Es gibt Vorurteile gegenüber Chirurgen. Sie seien kalt, zu technisch.

Dr. Michele Ciola: Für unsere Tätigkeit brauchen wir natürlich sehr spezifische technische Kenntnisse. Aber mit der Zeit

kommt anderes dazu, mehr. Ebenso Wichtiges. Der Schwerpunkt verlagert sich. Die Technik lernt man, das andere ist Erfahrung.

Wie man Vertrauen aufbaut?

Dr. Michele Ciola: Genau. Vertrauen ist die Basis. Ich füge den Patienten schließlich Schmerz zu. Ohne Vertrauen geht das nicht.

Ein Prozess, der bei der ersten Visite beginnt?

Dr. Michele Ciola: Bei geplanten Visiten kläre ich am Vortag alles ab. Mache meine Hausaufgaben. Ich kontaktiere den Radio-

logen, den Pathologen, sammle alle notwendigen Daten und Informationen. Nur so kann ich mich bei der Besprechung ganz auf mein Gegenüber konzentrieren. Muss nicht während der Visite im Computer herumsuchen. Es entsteht kein peinliches, belastendes Schweigen. Wenn ich den Patienten sehe, habe ich schon einen Plan. Das vermittelt Sicherheit.

Sie beziehen die Familie mit ein?

Dr. Michele Ciola: Schon meine Professoren an der Uni sagten: Der Mensch braucht die Familie. Schließlich müssen schwere Entscheidungen getroffen werden. Zusammen. Soll ich alles versuchen oder

>



Zen-Chirurgie: Höchste Konzentration und Ruhe

nur das, was erfolgversprechend ist? Das muss geklärt und respektiert werden.

Bei einem Patienten mit einem Pankreas-Tumor ist eine absolute Heilung nicht zu erwarten...

Dr. Michele Ciola: Ich spreche nie von Heilung mit meinen Patienten, ich spreche von Behandlung. Es gilt, die Erwartungen auf eine andere Ebene zu stellen. Operationen können gut ausgehen oder nicht. Dagegen muss ich mich abschotten können, ohne deshalb innere Mauern zu errichten. Wenn ein Patient nach zwei Jahren zur Nachsorge kommt und berichtet, dass er ein angenehmes Leben führen kann, ist das ein großer Erfolg. Für beide. Mein Ziel ist Leben verlängern, mit Würde und Lebensqualität! Nicht um jeden Preis.

Der Tod ist im Allgemeinen für einen Chirurgen eine konstante Präsenz und für ihr Fach im Besonderen.

Dr. Michele Ciola: Das stimmt, und wir Menschen müssen lernen, von Neuem lernen, mit dem Tod umzugehen. Er ist Teil des Lebens.

Wie gehen sie an den OP-Tisch?

Dr. Michele Ciola: Es kommt darauf an, ob es sich um einen geplanten Pankreas-Eingriff handelt oder um einen chirurgischen Notfall, ich mache ja auch das. Da ist oft Eile geboten. Ein Pankreas-Eingriff erfordert hingegen eine langsame, meditierende Chirurgie. Keinen Stress. Mein erster Primarsprach von Zen-Chirurgie.

Das ist ein hoher Anspruch. Sie machen auf ihr Gegenüber tatsächlich den Eindruck, als ruhten sie ganz in sich.

Dr. Michele Ciola (schmunzelt):

Das kann man lernen.

Wie tritt man den Angehörigen gegenüber, wenn ein Eingriff nicht glückt?

Dr. Michele Ciola: Ein Risiko besteht immer. Auch bei leichten Eingriffen und gerade deshalb ist es so wichtig, im Voraus offen zu sprechen. Auch mit der Familie. Bei onkologischen Patienten ist eine besondere Sensibilität erforderlich. Eingriffe an der Bauchspeicheldrüse sind mit hohen Komplikationen behaftet. Weltweit ist das so.

Eine Komplikation ist kein Misserfolg, kein Fehler, sondern eine Konsequenz. Das gilt es zu vermitteln. Dazu muss man stehen.

Und wenn Fehler passieren?

Dr. Michele Ciola: Fehler sind persönliche Reaktionen. Und um das zu vermeiden, muss ich im Voraus so viel wie möglich planen. Wie bei einer Reise: Flug, Transfer, Tickets, Hotel, Restaurants, Museumseintritte... Je besser ich plane, desto weniger Platz lasse ich dem Zufall. Dem Misserfolg. Und wenn ein Fehler eben doch passiert, dann muss man auch darüber offen reden, das mit den Angehörigen klären, erklären, welche Maßnahmen getroffen worden sind. Offenheit und Transparenz sind erstes Gebot!

Und auch „Humilitas“ - Demut?

Dr. Michele Ciola: Immer! Pankreasoperationen werden bei Tumoren durchgeführt, selten bei neuroendokrinen Läsionen oder Vorkrebsstadien. Es handelt sich um standardisierte, sehr große und sehr langwierige Operationen. Es hängt natürlich auch davon ab, ob die gesamte Bauchspei-

cheldrüse entfernt wird oder nur der Kopf oder nur der Schwanz. Pankreaskarzinome sind immer bösartig, da muss großräumig entfernt werden. Bei gutartigen Tumoren kann weniger invasiv vorgegangen werden.

Sie operieren in Laparoskopie?

Dr. Michele Ciola: Ja. Ich habe die minimal-invasive Pankreaschirurgie in Südtirol eingeführt. Der Vorteil ist, dass die Schnitte viel kleiner sind. Die Patienten haben weniger Schmerzen, sie erholen sich schneller. Der Chirurg steht noch am OP-Tisch, die Instrumente sind nur länger und er sieht, was er tut am Bildschirm.

Sie haben erst 2021 auch einen Master in Robot-Chirurgie abgelegt.

Dr. Michele Ciola: Da steht der Chirurg nicht mehr am Tisch, er sitzt an einer Konsole mit einem Joystick. Laparoskopische oder Robot-Eingriffe sind toll, aber wenn es zu einer Abweichung kommt, wenn Blutungen auftreten, dann sehe ich gar nichts mehr. Dann muss ich aufmachen. Die klassische Chirurgie ist und bleibt deshalb immer die Basis!

Wie viele Kollegen sind sie auf der Chirurgie am Krankenhaus Bozen?

Dr. Michele Ciola: Wir sind 17 Chirurgen. Tolle Kollegen und auch viele Frauen darunter. Die Chirurgie ist längst keine Männerdomäne mehr. Sechs meiner Kolleginnen haben Kinder! Auf der Abteilung ist ein

Generationenwechsel im Gang. Die Notfallchirurgie beherrschen wir alle, dann gibt es spezifische Arbeitsgruppen für die onkologische chirurgische Betreuung: Brust, Schilddrüse, Magen, Dick- und Mastdarm, Leber-Gallenwege und Bauchspeicheldrüse.

Für Pankreastumore gibt es keine Vorsorge...

Dr. Michele Ciola: Nein und auch die Prävention ist sehr schwierig. Es gibt keine Marker, keine Breitband-Maßnahmen für eine Früherkennung. Allerdings werden heute Untersuchungen wie CT oder Magnetresonanz immer häufiger durchgeführt und damit steigt auch die Zahl der Zufallsbefunde. Wir nehmen im Augenblick jährlich rund 30 Pankreasresektionen in Bozen vor, Tendenz steigend.

Die Risikofaktoren sind dieselben wie bei anderen Krebsarten?

Dr. Michele Ciola: Der Lebensstil spielt auch hier eine große Rolle. Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Bewegungsmangel, aber es gibt auch genetische Faktoren. Außerdem wird die Bevölkerung immer älter und der Pankreas Krebs betrifft im Durchschnitt Menschen über 70, manchmal auch ab 40 aufwärts. Unter 40 ist er äußerst selten.

Symptome?

Dr. Michele Ciola: Meistens wenn es zu spät ist. Unspezifische Symptome wie Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder

Gewichtsverlust. Bei Symptomen sind die meisten Fälle potentiell nicht mehr behandelbar. Neben der Chirurgie ist die chemotherapeutische Behandlung sehr wirkungsvoll, vor allem die neoadjuvante Chemotherapie vor dem Eingriff wird immer relevanter, manchmal auch in Kombination mit einer Strahlentherapie. In den letzten zehn Jahren hat sich die Lebenserwartung unserer Patienten verdoppelt. Die gezielte Therapie mit genetischer Immuntherapie ist im Kommen und sehr vielversprechend.

Michele Ciola privat?

Dr. Michele Ciola: Ich bin verheiratet, habe drei Kinder im Alter von 10, 12 und 14. Jahrgang 1974. Die Freizeit eines Chirurgen ist eher knapp bemessen und ich teile sie zum größten Teil mit meiner Familie. Aber ich brauche auch Freiräume. Die Musik zum Beispiel. Ich spiele Schlagzeug in der Grieser Bürgerkapelle. Und da bin ich nicht der Doktor, sondern der Michele, der aufgrund seiner Turnus-Arbeitszeit nicht ganz so zuverlässig ist... Dann natürlich Sport, mittlerweile ein wenig von allem: Joggen, Rennrad, Ski, Eislaufen. Sportvereinsleben. Ja und einmal im Jahr nehme ich mir zwei Wochen Urlaub, um in einem anderen Krankenhaus zu hospitieren. Das ist mir sehr wichtig. Lernen, sich mit Kollegen austauschen. ●

Dr. Michele Ciola (2. v. re.) mit einigen seiner KollegInnen und dem Primar der Chirurgie Bozen, Dr. Antonio Frena (3. v. li.)



LETZTE MELDUNG

Dr. Luca Tondulli von der Uniklinik Verona ist seit 1. Dezember der neue Primar der Abteilung Onkologie am Krankenhaus Bozen. Er folgt auf Dr. Carlo Carnaghi, Primar von 2018 – 2020.

Die Kunst der Fürsorge

Der XLV Nationale HNO Kongress in Bozen. Die Begegnung von Wissenschaft und Humanitas



Foto: Othmar Seehauser

Vom 14. bis 15. Oktober fand in Bozen nicht nur zum ersten Mal der Nationale Kongress der Italienischen Vereinigung der Krankenhaus-HNO-Ärzte statt, es handelte sich wahrscheinlich auch um den originellsten in seiner langen Geschichte. Initiator und Präsident war der Primar der HNO-Abteilung des Bozner Krankenhauses, Dr. Luca Calabrese. Der Kongress richtete sich in besonderem Maß an junge Ärzte, die gerade ihre Facharztausbildung abgeschlossen haben, und wurde in interaktiver Form abgehalten. Die Hälfte des zweiten Tages war einem multidisziplinären Festival vorbehalten, das mit einem musikalischen Leckerbissen endete: Ein Konzert mit einem berühmten Patienten, dem Violinisten Alessandro Quarta.

In Vorbereitung auf den Kongress waren die jungen italienischen HNO-Fachärzte gebeten, die 12 interessantesten Themen aus einer Liste zu wählen. Nach der Eröffnung des Kongresses wurden gemischte Arbeitsgruppen, bestehend aus jungen Ärzten und erfahrenen Experten zusammengestellt. Den jungen Ärzten oblag die Aufgabe, neueste wissenschaftliche Veröffentlichungen zu präsentieren, die erfahrenen, älteren Ärzte sollten sie hingegen interpretieren. Ein ausgewählter Opinion-Leader aus jeder Gruppe formulierte eine

abschließende Message als Ergebnis für alle. Interaktiv also und unter Ausnutzung der unterschiedlichen Fähigkeiten der Teilnehmer. Dr. Calabrese: "Die Frische und das Lerntempo der jungen Menschen und die langjährige best practice der Experten". Die jungen Ärzte konnten Videos von chirurgischen Eingriffen einreichen. Die drei Besten wurden vom Südtiroler Sanitätsbetrieb prämiert mit der Teilnahme an einem von Dr. Luca Calabrese geleiteten Chirurgiekurs.

Die Hälfte des zweiten Tages war den Themen Fragilität und Pflege, Krankheit als Mehrwert gewidmet. "Fragilität nicht als Defizit, als etwas, dessen man sich schämen muss, sondern als Beginn eines neuen Lebensweges. Das Ziel war, die Verflechtung von wissenschaftlichen und humanitären Themen aufzuzeigen", erklärt Kongress-Präsident Dr. Calabrese. "MEDICAL HUMANITIES: DIE KUNST DER PFLEGE", so der Titel der Veranstaltung, zielte auf eine Begegnung zwischen den Humanwissenschaften und der medizinischen Praxis ab.



Primar Dr. Luca Calabrese, eröffnet den XLV Nationalen Kongress der Italienischen Vereinigung der Krankenhaus-HNO-Ärzte

Ein Parcours, der sich um das Thema der Verletzlichkeit als unausweichliche Eigenschaft des Menschen und um Geschichten von Krankheit drehte. Vorträge, eine Fotoausstellung und Konzerte ermöglichten die Begegnung mit Menschen, die ihre eigene Zerbrechlichkeit als Ressource zu nutzen wissen. Die Erfahrung von Krankheit und Heilung als überraschende Wiedergeburt persönlicher und beruflicher Biographien und übertragen in eine "Kultur des Lebens".

Großformatige Fotografien von Narben in Präsenz der direkt Betroffenen, Informationen über gesunde Ernährungsweisen, die Verkostung von "Samt-Rezepten" aus der Küche von Chefkoch Hubert Hintner, köstlich nicht nur für Menschen mit Dysphagie. Emotionale Aspekte, Pflege- und Lebensgeschichten, Geschichten von Integration, Begegnungen mit den vielen anwesenden Vereinigungen, die sich "fragiler" Menschen annehmen, hörgeschädigte Kinder, Autis-

ten, Krebspatienten usw. Musik, Essen, Austausch und ein runder Tisch mit Politikern, Ärzten, Vertretern der Stadt Bozen und der Universität. Den Höhepunkt bildete eine lectio magistralis der Philosophin Luigina Mortari über eine Politik der Fürsorge. Und zum Abschluss ein besonderes Geschenk: Das Konzert eines berühmten Ex-Patienten, des Violinisten Alessandro Quarta. ●

Narben, die Teil des Ich werden



Die Philosophin Luigina Mortari



Examen bestanden

Die Breast-Unit am Krankenhaus Bozen auf dem Prüfstand – Standard ITALCERT/EUSOMA



Fotos: Nicole Dominique Steiner

Wie ein Abschlussexamen an der Universität. Nur dass hier gestandene Fachkräfte, Mediziner, Breast-Care-Nurses, (Plasti)Chirurgen auf Herz und Lunge geprüft werden. Genauer gesagt auf ihre Tätigkeit im Rahmen der Breastcare-Unit, des Brustgesundheitszentrums am Bozner Krankenhaus, das vom Brust-Chirurgen Dr. Romano Polato geleitet wird. Das Zentrum ist seit über zehn Jahren über ITALCERT nach den internationalen EUSOMA Standards zertifiziert. Im Rahmen der Zertifizierung gibt es jedes Jahr Audits, auf die sich die Mitarbeiter vorbereiten müssen wie auf ein Examen. Das letzte fand am 29. September statt.

EUSOMA steht für European Society of Breast Cancer Specialists. Eine Patientin, die in einem EUSOMA-zertifizierten Brustzentrum behandelt wird, hat die absolute Gewissheit, dass sie einem kodifizierten und qualifizierten Protokoll unterzogen wird, wie in den besten italienischen und europäischen Zentren, das den neuesten Standards entspricht.

Ein Sitzungssaal im Bozner Krankenhaus. Um einen langen Tisch sitzen die Mitarbeiter der Breast Unit. In der Mitte die beiden

Prüfer: Dr. Richard Rainsbury und Dr. Luca Salini. Gesprochen wird englisch. Wie viele Patientinnen, wie viele Patientinnen mit Metastasen? Wie viele Biopsien? Bösartige und gutartige Läsionen? Welche Indikationen aus der Pathologie: zu operieren oder nicht? Wie viele Screenings? Welche Protokolle bei infiltrierenden oder in situ Neoplasien? Wie viele Treffen des Tumorboards? Wie viele plasti-chirurgische Interventionen? Welche chirurgischen Eingriffe an Metastasen konnten direkt im Krankenhaus Bozen vorgenommen werden? Fragen über

Fragen. Daten über Daten. Die Liste ist lang und die Vorbereitung erfordert akkurates Datamanagement.

Dem Leiter des ITALCERT-Prüfungsteams, Dr. Rainsbury, bis zu seiner Pensionierung Ende 2019 einer der führenden Mamma-Chirurgen Englands und Präsident der englischen Breast-Surgeon-Association, ist seine Konzentration anzusehen. Er springt von einem Thema zum anderen. Verlangt neue Daten, die auf den Bildschirm projiziert werden, schreibt mit, unterbricht



Links: Die Prüfer, Dr. Richard Rainsbury und Dr. Luca Salini von EUSOMA/ITALCERT. Rechts: Der Leiter der Breast-Unit, Dr. Romano Polato mit zwei Kolleginnen

und stellt Fragen. Qualität und Kompetenz haben ihren Preis. Die Mitarbeiter der Breast Unit sehen diese alljährlichen Audits als Gelegenheit, ihre tägliche Tätigkeit zu reflektieren, mit kritischem Abstand zu betrachten. Das Audit dauert den ganzen Tag. Ein ständiges Kommen und Gehen im Raum. Schließlich geht die Arbeit ja weiter. „Sorry, aber ich muss in den OP!“ Um 9.30 Uhr entschuldigt sich ein plastischer Chirurg, der kurz zuvor über seine Tätigkeit referiert hat.

Was neu ist an diesem Audit? Die Onkologin Dr. Elisabetta Cretella hatte zum ersten Mal auch Vertreter von Patienten-Organisationen eingeladen. Deshalb sind um 8 Uhr gleich zu Beginn der Sitzung auch die stellvertretende Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe und Vorsitzende des Bezirks Bozen, Maria Claudia Bertagnolli in Begleitung ihrer Stellvertreterin im Bezirk, Brigitta Thaler sowie der Vorsitzende der LILT Südtirol, Dr. Giulio Donazzan anwesend. Sie berichten über die vielfältigen Tätigkeiten ihrer Vereinigungen für

die Krebspatienten. Angefangen von der Lymphdrainage und den Gymnastikkursen bis zu den finanziellen Hilfen und den Freizeitaktivitäten der Krebshilfe bis zur "Zur Verfügung-Stellung" von Apartments für Angehörige von Leukämiepatienten und zu den Vorsorgetagen der LILT. Ein absoluter Mehrwert, der sich der kompetenten Patientinnenversorgung anschließt und zu einer besseren Lebensqualität der Patienten beiträgt, findet auch Dr. Rainsbury, der den Ausführungen mit großem Interesse folgt und auch Fragen stellt. ●

Keine telefonischen Spendenanrufe



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

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

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

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

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





Liebe Leserinnen und Leser,

Minimal-invasive laparoskopische Pankreaschirurgie, futuristisch anmutende Rekonstruktionen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, Ärzte, die Medizin und Humanitas praktizieren, Zertifizierungen, ein am Wohl der Patienten orientierter, von einem Chirurgen geführter, moderner Sanitätsbetrieb, stimmungsaufhellende, entgiftende Kräutertinkturen, Selbsthilfegruppen, Schreibwerkstätten, Konzerte, Gemeinschaft, Ausflüge, Pilates... All das braucht es. Und noch vieles mehr. Um an Körper und Geist zu gesunden. Wieder zu sich selbst zu finden. Den Krebs zu besiegen. Die Südtiroler Krebspatienten können auf all das und mehr zurückgreifen.

Die letzte Ausgabe der Chance im Jahr 2022 ist wieder ein Kaleidoskop an unter-

schiedlichsten Argumenten, die alle direkt oder indirekt mit dem Thema Krebs und mit der Krebshilfe verbunden sind. Es gehört auch Glück dazu. Das Glück, die Chance, in einem Umfeld zu leben, wo beste Behandlung jedermann zugänglich ist. Das Glück, die Chance, nicht nur medizinisch, sondern auch sozial und menschlich von einem Netz aufgefangen zu werden. Das Glück und die Chance, ein Recht auf Lebensqualität geltend machen zu können.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Unglaublich, wie schnell es vergangen ist. Es hat nicht, wie zum Jahresende 2021 erhofft, Erleichterung gebracht. Covid ist nach wie vor ein Thema, auch wenn das Virus dank Impfungen, neuen Behandlungen und Mutationen vieles an Schrecken

verloren hat. Es sind leider neue Schrecken dazugekommen. Ein Krieg im Herzen Europas, eine dadurch bedingte unerwartete Wirtschafts- und Energiekrise, immer deutlicher werdende Folgen des Klimawandels. Nicht leicht, sich in dieser Situation noch den Optimismus zu bewahren. Und doch. Schauen sie mit Zuversicht ins neue Jahr. Genießen sie die Schönheit des Winters und die Wärme und Herzlichkeit von Familie und Freundeskreis.

Ein frohes Fest und einen hoffnungstragenden Start ins neue Jahr

Nicole Dominique Steiner

5 PROMILLE für die SKH

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

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

Was ist zu tun?

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

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

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

Zuweisung auf dem Modell CU:

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

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

Wir danken herzlichst!

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

Bitte hier abtrennen

Letzte Hilfe

Ein Kurs über Sterbebegleitung. „Am Ende wissen, wie es geht“



Es gibt Erste Hilfe und Letzte Hilfe. Erste Hilfe führt ins Leben zurück. Letzte Hilfe begleitet auf dem letzten Weg. Beides ist Ausdruck einer humanen Haltung, der Bereitschaft einen anderen Menschen in extremen Situationen des Lebens zu begleiten. Was früher selbstverständlich zum täglichen Leben gehört hat, ist heute ein Tabu. Sterben macht Angst. Sterben wird ausgeklammert. Der Kurs Letzte Hilfe vermittelt Wissen, das verloren gegangen ist. Und nimmt Angst.

Entwickelt wurde das Konzept 2008 von dem dänischen Arzt Gerd Bollig. Seit 2014 werden in vor allem in nord-europäischen Ländern und im deutschsprachigen Raum Kurse zu diesem Thema abgehalten. Kursleiter sind jeweils ein Arzt oder eine Pflegefachkraft im Tandem mit einer/m erfahrenen Hospiz- und PalliativmitarbeiterIn. Für Menschen, die von Berufs wegen mit Sterbenden zu tun haben. Für Angehörige. Für Menschen, mit einer besonderen Sensibilität, die davon überzeugt

sind, dass das Sterben zum Leben gehört wie die Geburt. .

Der Bezirk Brixen hat seinen Mitgliedern im vergangenen Herbst einen solchen Kurs in zwei Treffen angeboten. Die Inhalte waren: Sterben ist Teil des Lebens. Vorsorgen und Entscheiden. Leiden lindern. Abschied nehmen. Kursleiter waren der ehemalige Hausarzt Karl Lintner und die Hospizbegleiterin Irmengard Messner. Dr. Lintner befasst sich seit vielen Jahren mit der Palliativme-

dizin, Irmengard Messner ist seit 16 Jahren freiwillige Mitarbeiterin des Hospizdienstes der Caritas in Brixen. „Sterben ist individuell“, betont Dr. Lintner. „Darauf muss man eingehen können.“ Für eine Letzte Hilfe braucht es Einfühlungsvermögen und Empathie. „Sterben wird immer mehr zum Tabu, sogar manche Arzt-Kollegen können nicht mehr damit umgehen,“ bedauert Dr. Lintner. „Wer sich mit Sterben befasst, kommt nicht umhin, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.“ Im Kurs wird ver-



Der Allgemeinmediziner Karl Lintner und die Hospizmitarbeiterin Irmengard Messner: Erfahrung in Begleitung auf dem letzten Weg

mittelt, offen mit den Menschen zu reden. Fragen wie, „Über was kann man reden? Welche Rituale oder Handgriffe können helfen?“, sind Thema der beiden Kurstage. Dr. Lintner hat während seines Berufslebens viele Sterbende begleitet. Schon zu Beginn seines Studiums wusste er, dass er Hausarzt werden wollte. „Mein Interesse gilt dem ganzen Menschen in seiner ganzen sozialen und spirituellen Dimension. Beziehungsgeflechte interpretieren und aufschlüsseln, den Menschen als Ganzes erfassen, das fasziniert mich.“

Irmengard Messner war Grundschullehrerin und hat als ihr Sohn seinen Studienabschluss in der Tasche hatte, selbst ein Studium aufgenommen: Sozial Arbeit an der Fakultät Brixen. Ein langgehegter Traum, den sie mit dem Master abgeschlossen hat. Ihr ist es ein Anliegen, Menschen zu helfen, sich wieder zuzutrauen ihre Sterbenden zu begleiten. „Heute sterben die Menschen isoliert im Krankenhaus oder

im Altersheim. Wir müssen dazu zurückfinden, den Sterbenden nicht als Kranken zu sehen, sondern ganzheitlich, in all seinen sozialen, geistigen, psychologischen und sinngebenden Komponenten.“ Der Mensch, so Irmengard Messner, muss Abschied nehmen von all dem und viele schätzen eine sanfte Begleitung. „Viele Sterbende stellen sich Sinnfragen und suchen nach Antworten, andere möchten Erinnerungen teilen, andere wieder schätzen nur eine stille Präsenz.“ Der Sterbebegleiter muss empathisch erkennen können, was der Sterbende braucht. Eine vorsichtige Annäherung ist geboten. Will er Berührung, Zuspruch, Stille, Gebet, Musik...? Jeder Mensch hat das Recht in Würde zu gehen. „Der letzte Sinn, der erlischt ist das Gehör“, erklärt Irmengard Messner. Nicht alle Angehörigen sind sich dessen bewusst, wenn sie um einen Sterbenden versammelt sind. Darin sind sich beide Kursleiter einig: „Es ist unehrlich, nicht offen zu sein. Erklärungen können Angst nehmen.“

Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt viele Informationen rund um das Sterben. Ein Vademecum kann er nicht geben, denn jedes Sterben ist anders und in jeder neuen Situation ist die Sensibilität des Sterbebegleiters auf's Neue gefordert. Nützlich sind viele praktische Informationen rund um das Thema. Zu Patientenverfügung, Letztem Willen, bestimmten Handgriffen. Zur Letzten Hilfe gehört auch Trauerbewältigung. Wie hilft man den Angehörigen über den ersten Schmerz hinweg? Das letzte Modul des Kurses ist diesem Thema gewidmet. Nicht jeder trauert gleich. Kinder haben andere Bedürfnisse als Erwachsene.

In diesem Kurs, so die Bezirksvorsitzende Nives Fabbian, „sind wir letztlich nicht nur mit dem Sterben anderer konfrontiert, sondern auch mit dem eigenen.“ Gedanken kommen in Gang und man erkennt, dass es wichtig ist, sich beizeiten mit diesem Thema auseinanderzusetzen. „Für uns und für andere.“ ●

Die Chance digital

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



Gut informiert und bärenstark

Seit 15 Jahren veranstaltet mamazone jedes Jahr im Oktober die Diplompatientin



Foto: Othmar Sebauser

Sie sind ein starkes Team: Erika Laner und Martina Ladurner.

Kommunikationsexpertin die eine, ehemalige Landtagsabgeordnete mit dem Thema Frauengesundheit die andere. Was sie verbindet, ist die Brust oder besser das gemeinsame Anliegen gegen den Brustkrebs zu kämpfen und Frauen zu stärken.

Vor 16 Jahren haben sie gemeinsam und mit Unterstützung der gebürtigen Boznerin Ursula Goldmann-Posch „mamazone“ Südtirol gegründet. Seit 15 Jahren veranstalten sie jedes Jahr im Oktober die Diplompatientin.

Erika Laner erkrankte 2006 an Brustkrebs. Eine Früh-Diagnose. Glück gehabt. Der Griff zum Buch von Ursula Goldmann-Posch, Gründerin von „mamazone“ Deutschland, „Der Knoten über meinem Herzen“ war nicht weit. Und der Wunsch nach Wissen, immer mehr Wissen. Sie musste feststellen, dass es anderswo schon Brustkrebszentren gab, in Südtirol nicht. Noch im Innsbrucker Krankenhaus kontaktierte sie die Gründerin von mamazone Deutschland, die ihre Mail an Martina Ladurner weiterleitete. Im Juli 2007 kam es zum ersten Treffen der beiden in Bozen. Die Entscheidung, „Jetzt machen wir Nägel mit Köpfen“, fiel und am 1. Oktober 2007 wurde mamazone Südtirol gegründet. Die erste

provokative Plakataktion, eine Frau mit weißem T-Shirt. Links ein roter Schnitt und die Aufschrift: „Epfelen. Busen. Balkon. Holz vor der Hittn. Vorbau. Melonen. Brüste.“ Finanziert mit Spenden zum Geburtstag von Erika Laner. Das Plakat erregte so viel Aufsehen, dass es sogar vom Nationalen Corriere della Sera aufgenommen wurde.

2008 dann die erste Diplompatientin. Eine Veranstaltung, die jedes Jahr viele Frauen nach Bozen in die EURAC führt. Ein Tag geballter Informationen rund um Brustkrebs. Denn Frauen, die wissen, die informiert sind, sind besser gerüstet gegen den Krebs. Der „Geburtshelfer“ von mamazone Südtirol, Prof. Christian Marth von der Uniklinik

Innsbruck. Primar Dr. Sonia Prader, Brixen und Primar Dr. Herbert Heidegger, Meran, Experten der Partnerkliniken Humanitas und San Raffaele in Mailand und St. Orsola in Bologna sind Stammgäste. Viele sind es, die ihr Wissen in den Dienst von mamazone stellen. Vorträge von Fachkräften aus Gynäkologie, Onkologie, Physiotherapie, Strahlentherapie, Pathologie, Breast-Care-Nurses.

Geballtes Wissen für Frauen mit Krebs, Frauen, die sich informieren wollen und generell am Thema interessierte Personen. Die Themen sind breit gefächert: Vor- und Nachsorge, Früherkennung, Operationstechniken, Therapien, Ernährung, kurz

>

Fotos: Othmar Seehauser



Die Pressekonferenz zum Jubiläum der Diplompatientin



Die Diplompatientin 2022



Provokation erweckt Aufmerksamkeit



Nur Mut! Rosa und Rosa: bärenstark und wissbegierig

alles, was mit dem Thema Brustkrebs zu tun haben kann. Wissen nimmt Angst und macht stark. Wissen kann Krebs vorbeugen. Davon sind Erika Laner und Martina Ladurner überzeugt.

Zum 15jährigen Geburtstag der Diplompatientin haben sich Erika Laner und Martina Ladurner etwas Besonderes einfallen lassen: die kleine Stoffbärin Rosa. Sie steht für bärenstark und soll Frauen Mut machen.

In der Gynäkologie Brixen wird die kleine Stoffbärin an alle Brustkrebspatientinnen verteilt. Gegen eine kleine Spende wird sie auch auf der Neugeborenenabteilung verteilt. Wenn Erika Laner und Martina Ladurner zurückschauen, kommt es ihnen vor, als sei es erst gestern gewesen. In 15 Jahren haben sie viel bewegen können, aber vieles bleibt noch zu tun. Zum Beispiel die Grenze für die Brustkrebsvorsorge auf 40 Jahre anstelle von 50 zu senken und nach Erreichen

des 70. Lebensjahres fortzuführen. „mamazone“ Südtirol kann mittlerweile auf viele Mitstreiter zählen, auch in der Bevölkerung. Aber es ist ein Zwei-Frauen-Betrieb geblieben. Es gibt kein Büro, keine Freiwilligen, die organisiert werden müssten. Die Diplompatientin und die Aufklärungskampagne im Frühjahr organisieren die beiden mit Hilfe einer Mitstreiterin, Brigitte Novak. Vor allem Erika Laner ist viel unterwegs, um die Anliegen von mamazone zu promoten.

Die Diplompatientin 2022 wurde am 22. Oktober auch online übertragen. Zum 15jährigen Gründungsjubiläum lud mamazone zudem zu einer Pressekonferenz ins Laurin in Bozen ein. Im Rahmen der Veranstaltung, an der auch Prof. Christian Marth aus Innsbruck teilnahm, stellten Primarin Dr. Sonia Prader und Primar Dr. Herbert Heidegger das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran vor, das vor 16 Jahren gegründet worden ist. ●

„Wir sind zurück“

Die 5. Ausgabe der Brunecker Krebsgespräche. Anderes Format, dasselbe Thema



Foto: Othmar Sebauser

Ein Film, ein Poetry Slam, ein Impulsvortrag über Shared Decision Making (gemeinsame Entscheidungsfindung) sowie Gelegenheit zu intensivem Austausch in ungezwungener Atmosphäre. Auf du und du. Die Brunecker Krebsgespräche haben sich zurückgemeldet. Nicht zum gewohnten Termin Anfang Februar, sondern am 12. August, aber am gewohnten Ort, dem UFO in Bruneck und wie man es mittlerweile gewohnt ist, in einem etwas neuen Format, in dessen Zentrum aber immer sie stehen: die Betroffenen und ihre Angehörigen und - tabu-befreit - das Thema Krebs.

Viele neue Gesichter konnten die Veranstalter Dr. Christoph Leitner, Andreas Leiter und seine Frau, Verena Duregger ausmachen, darunter auch viele junge Menschen, erfreulich viele Männer, wenn auch die Frauen die Mehrheit stellten. Das Netzwerk trägt und wächst. Das schlechte Wetter konnte dem Ablauf der Veranstaltung nichts anhaben, die sich vom Hof ins Innere des UFO verlegte.

Zu Beginn der Veranstaltung hatte die Südtiroler Krebshilfe zu einem Buffet geladen. Auf der Bühne nach den Grußworten des Brunecker Bürgermeisters Roland Grießmair, die Landesvorsitzende der SKH, Ida Schacher und die Präsidentin von mazonne, Erika Laner. Der Journalist Tobias

Hürter, der darüber philosophierte, was es heißt, im Leben stark zu sein, Dr. Christoph Leitner mit einem Vortrag über die Wichtigkeit gemeinsamer Entscheidungsfindung, die Freiheit der Patienten und die partnerschaftliche Beziehung auf Augenhöhe von Arzt und Patienten. Ein bekanntes Gesicht auch er: der Poetry Slammer Noah Ennesmoser, der bei den dritten Brunecker Krebsgesprächen im Februar 2020 das Publikum zu Tränen rührte mit seinem ergreifenden Text über die Erkrankung und den Tod seiner Mutter. Dieses Mal mit einem Text über seine Arbeits-Erfahrungen auf der Palliativstation Martinsbrunn. Im Anschluss dann der Film „Krebs – Reden wir darüber“, den Verena Duregger zusammen mit Stefan Ghedina und Zak Mairhofer 2021 gedreht

hat. Eine Reise durch Südtirol, vom Pustertal ins Vinschgau, eine Reise durch drei vom Krebs gezeichnete Leben und durch drei Lebensalter: Die erst 27jährige Mutter von zwei Kindern, Evelyn Tasser, der sportliche 70er Leopold Larcher und Astrid Fleischmann, deren Mann, Georg Gerstl, im Alter von nur 44 Jahren gestorben ist. Drei ganz unterschiedliche Menschen und drei ganz unterschiedliche Geschichten mit einem gemeinsamen Nenner: Krebs.

Mit Ausnahme von Evelyn Tasser, die ein Grußwort geschickt hatte, stellten sich die Beteiligten des Films im Anschluss dem Publikum. Worte über das Jetzt, über Trauerarbeit und emotionale Kompetenz. Über Leben. ●

Endlich wieder zusammen

Auswirkungen der Pandemie auf Selbsthilfegruppen



Die Covid-Pandemie ist ein Trauma, das viele noch mit sich tragen. Die Lockdowns haben nicht nur die persönliche Freiheit extrem eingeschränkt. Sie haben auch Verzicht bedeutet. Verzicht zum Beispiel auf die Treffen von Selbsthilfegruppen. Für viele Krebspatienten ein wichtiger Halt in der Zeit der Therapie und auch danach. Die Chance hat mit der Supervisorin und onko-psychologischen Beraterin Regina Bogner und dem Onko-Psychologen Anton Huber über die Nachwirkungen und den Neubeginn gesprochen.

Regina Bogner leitet seit vielen Jahren mehrere Selbsthilfegruppen für die Krebshilfe, in Bozen und in Brixen. Sie war selbst Krebspatientin und hat Krebs auch als Angehörige miterlebt. Während des Lockdowns hat sie ihren TeilnehmerInnen Online-Treffen angeboten. „Für mich war das eine pure Notwendigkeit, damit die Gruppe nicht auseinanderfällt.“ Mit wenigen Ausnahmen haben auch alle davon Gebrauch gemacht. „Was fehlte“, so Bogner, „war das Sehen, Spüren. Es stehen viele Dinge im Raum, die nicht über Video übertragbar sind.“ Sie selbst sei jemand, der sehr spürend sei, der die non-verbale Kommunikation brauche. Die Selbsthilfegruppen von Betroffenen in Bozen und Brixen, „Sturz aus der Normalität“ und die Gruppe für Angehörige in Brixen sind offen, das heißt, es können jederzeit neue Mitglieder dazu kommen.

Während den ersten Treffen nach dem Lockdown merkte Regina Bogner die Freude über das Wiedersehen. Und: die Ge-

spräche wurden wieder spürbar tiefer. „Im gleichen Raum, von Angesicht zu Angesicht ist es leichter, sich fallenzulassen, sich auszutauschen. Auch kleinste Signale wahrzunehmen und gegebenenfalls anzusprechen.“

Anton Huber ist Onko-Psychologe am Krankenhaus Bruneck. Er leitet zwei Selbsthilfegruppen. „Der Baum“, zusammen mit dem Arzt und selbst Betroffenen, Hartmann Aichner für Männer mit Prostatakrebs und „Mein zweites Leben“ sowie zusammen mit der Schreibtherapeutin Manuela Falkensteiner eine therapeutische Schreibwerkstatt. Die Selbsthilfegruppe der Baum hat sich nur zweimal online getroffen. „Das erste Treffen ging noch, da hat die Freude überwogen, sich zu sehen. Aber das zweite Treffen hat gezeigt, dass zu viel verloren geht, es braucht einfach die Begegnung.“ Nach Covid sind die Gruppen langsam und zögernd wieder zusammengekommen. „Am Anfang mit Mund- und Nasenschutz und Abstand. Es sind auch nicht alle gekommen, die Angst vor Menschaufläufen, vor

Ansteckung saß zu tief.“ Die Schreibgruppe und „Mein zweites Leben“ sind schon im Frühjahr wieder gestartet, der Baum etwas später.

Am Anfang war das Thema Covid vorherrschend, erinnert sich Huber. „Die Menschen waren zum Teil verwirrt, wussten nicht, was glauben, waren gezeichnet von der Zeit zuhause, vom Lockdown. Hatten Fragen und Zweifel, deshalb habe ich zunächst immer wieder Infoblöcke eingefügt.“ Informationen über Impfung, Ansteckung, die Funktion des Immunsystems usw.“

Was allen TeilnehmerInnen gemein war: Sie haben die Gruppe sehr vermisst und deshalb auch entsprechend schnell wieder zusammengefunden. Auch die Brunecker Gruppen sind offen und es sind noch einige Plätze frei.

Kontaktinformationen für die verschiedenen Selbsthilfegruppen gibt es in den Bezirksbüros bzw. in der AGENDA. ●

Verrückte Zellen werden zu Noten

Vertonte Texte der Schreibwerkstatt Bruneck vorgetragen von StringART



NICHTS. Ein einziges Wort auf der Leinwand. NICHTS. Und dann Stille. Eine volle Stille. Beredte Stille. Aber Stille. NICHTS. Das war nur einer der starken Momente im Rahmen des Konzerts „ZEIT:PUNKT Verrückte Zellen treffen StringART“. Der Musiker Erich Feichter hat Texte, entstanden in der von Anton Huber und Manuela Falkensteiner geführten Schreibwerkstatt vertont. Einige wurden auch eindringlich vorgesungen von Marion Feichter. Zwei Abende, der 31. Oktober und der 1. November, die Anton Huber nur so in Worte fassen kann: Gewaltig.

Das Ragenhaus in Bruneck war der stimmungsvolle Rahmen für diese beiden Konzerte der besonderen Art. Im Publikum viele PatientInnen, Angehörige, aber nicht nur. Am ersten Abend Fullhouse, am zweiten immer noch fast 200 Zuschauer. Und die Reaktionen waren einstimmig: Ein einzigartiges Erlebnis, von einer Intensität, die viele zu Tränen rührte.

Erich Feichter vom Orchester StringART, das dem Collegium Musicum in Bruneck angehört, war mehrere Male in die Schreibwerkstatt für KrebspatientInnen

und SchmerzpatientInnen gekommen. Er hat Stimmung erfasst und Texte auf sich wirken lassen. Inspiration für Kompositionen, die ernst, getragen, aber nicht nur sind. In jedem Fall eindringlich. Die Texte wurden während der Darbietung des Orchesters auf eine Leinwand projiziert. Viele Texte wurden nur musikalisch begleitet, einige auch gesungen vom glasklaren Sopran Marion Feichters.

Finanziert wurden die beiden Abende im Ragenhaus vom Collegium Musicum anlässlich seines 40jährigen Bestehens. ●

Regenbogen leuchte weiter!

Regenbogen leuchte weiter,
ohne Anfang, ohne Ende,
voller Tropfen, voller Farben,
voller Trauer, voller Freude,
voller Weinen, voller Lachen
irgendwo ins Nirgendwo; doch das
Leuchten bleibt im Herzen.
Regenbogen leuchte weiter.

Zurück zu einem positiven Körpergefühl

Pilates für Krebspatienten in Neumarkt mit Urszula Paravento



Vier Frauen stehen auf ihrer Gymnastikmatte. Jede hat einen Ball zwischen den Füßen eingeklemmt. Eva, Erika, Maria und Cristina. Urszula Paravento führt die Übung vor und erklärt mit ruhiger Stimme: „Beinmuskeln anspannen, ausatmen und sich langsam hinunterbeugen. Jede soweit sie kommt. Einatmen und Wirbel für Wirbel langsam wieder in die stehende Position kommen.“ Pilates für Krebspatienten in Neumarkt.

Urszula Paravento stammt aus Breslau, sie hat zwanzig Jahre in arabischen Ländern gelebt und ist dort zum ersten Mal mit Pilates in Berührung gekommen. Der ständige Aufenthalt in klimatisierten Räumlichkeiten verursachte ihr chronische Rückenschmerzen. Durch Zufall stieß sie auf Pilates und bekam damit ihre Beschwerden in Griff. „Ich bin pilates-abhängig seither“, scherzt sie. Und sie möchte auch anderen Menschen diese wohltuende Praxis vermitteln, deren Basis eine korrekte Atemtechnik ist sowie die sukzessive Stärkung vor allem der Bauch- und Rückenmuskulatur als Stütze des gesamten Körpers.

Sie betreibt zusammen mit Marina Cali das Pilates-Studio Lotus in Neumarkt. Dreimal in der Woche gibt sie vor allem Einzel-Unterricht, montags hingegen betreut sie seit September eine Gruppe der Krebshilfe. Vier Frauen sind es, zwei mehr dürften es sein. Urszula hat eine spezifische Ausbildung für Pilates für Menschen mit Krebs absolviert. „Der Kurs ist wunderbar“, sagt sie, „meine Frauen sind fantastisch und es macht mir eine große Freude mit ihnen zu arbeiten und zu sehen wie sie von Mal zu Mal besser und sicherer in die Bewegungen hineinfinden.“

„Das Wichtigste ist am Anfang, die Menschen zu motivieren sich wieder zu bewe-

gen. Es geht nicht darum, Muskeln aufzubauen und den Körper zu stählen, sondern es geht darum, zu einem positiven Körpergefühl zurückzufinden, sich in seinem Körper und in der Bewegung wieder sicher zu fühlen“, betont sie. Die Ausbildung „Pilates Krebs“ ist europaweit anerkannt.

Der Unterschied zum normalen Pilates liegt vor allem in der Frequenz und der Abfolge der Übungen. „Wer eine Chemo oder eine Strahlentherapie hinter sich hat“, erklärt Urszula, „kann nicht 20 oder mehr Wiederholungen für eine Muskelgruppe machen, sondern muss abwechseln. Beine, Arme, Schultern, Bauch, Rücken im Wechsel. Die Übungen werden nur drei- bis fünf-

mal wiederholt. Dann kommt eine neue Muskelgruppe dran. Kleine Sequenzen. Kein Stress, keine Anstrengung, sondern Freude an der Bewegung und Entspannung. Und atmen. Deshalb wechseln die Teilnehmerinnen auch häufig ihre Position. Im Stehen, im Liegen, auf allen Vieren, mit und ohne Ball.

Urszula erklärt sehr ausführlich den Bewegungsablauf, führt es vor und geht dann von Frau zu Frau, um zu kontrollieren, ob die Übung auch korrekt durchgeführt wird. Sie hilft, sanft nach, wenn es irgendwo fehlt. Lobt ihre Frauen. „Ihr seid super.“

Cristina hat viel Stress. Die Stunde Pilates ist für sie Relax pur, für Körper und Geist. Auch Eva, Maria und Erika empfinden Pilates als Wohltat für Körper und Geist und nach den ersten fünf Treffen fühlen sie sich schon viel beweglicher, haben das Gefühl,

ihren Körper wieder in Griff zu bekommen. Sanft und mit Geduld. Müssen möchten sie diese Stunde am Montagabend von 18.30 bis 19.30 Uhr nicht mehr. Was ihnen vor allem guttut, auch im Alltag, ist die korrekte Atemtechnik. „Nach einer so traumatischen Erfahrung wie Krebserkrankung und Therapie, sind viele Patienten blockiert“, erklärt Urszula Paravento. Korrektes Atmen löst Spannungen im Körper und in der Seele. Das erste Treffen war nur dem Atmen gewidmet.

Gewünscht hat sich diesen Kurs die Vizevorsitzende des Bezirks Unterland, Tamara Poles. Sie selbst praktiziert seit ihrer Erkrankung seit mehreren Jahren Pilates und wollte deshalb unbedingt, dass auch die Mitglieder des Bezirks von dieser Technik profitieren können. „Pilates ist für mich das beste Entspannungsmittel. Gerade während des Lockdowns habe ich gemerkt,

wie wichtig diese Übungen für mich sind.“ Genau: Man kann auch zuhause trainieren. Der Pilateskurs von Urszula Paravento ist übrigens der erste Kurs im Bezirk, der am frühen Abend angeboten wird. Es wird nicht der letzte bleiben. Und hoffentlich auch nicht der einzige Pilateskurs, sagt Tamara. Sie hofft auf mehr Einschreibungen und die Möglichkeit, zwei Kurse anzubieten, einen am Vormittag und den anderen am frühen Abend, um auch Berufstätigen oder kinderbetreuenden Großmüttern oder besser Großeltern die Teilnahme ermöglicht, denn Männer sind natürlich auch willkommen.

Die letzten zehn Minuten des Pilateskurses sind Entspannung pur. Eine das Lymphsystem anregende Selbstmassage und Meditation. „Ein Genuss“, sagen Eva, Maria, Cristina und Erika. „Und dann geht es uns einfach nur gut!“ ●



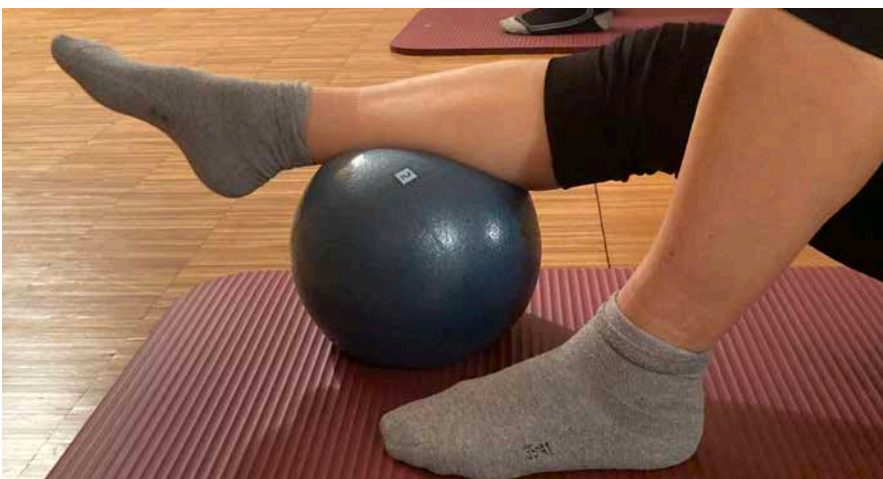
Urszula Paravento ist selbst Pilates-abhängig



Tamara Poles hofft auf weitere Einschreibungen



Sanfte Übungen bringen den Körper wieder unter Kontrolle



Im Liegen und im Stehen. Mit und ohne Hilfsmittel



Die Pilates Lehrerin hilft, die korrekte Bewegung zu finden

Die Kraft der Natur

Kräuterfrau Jutta Tappeiner: Natürlich das Immunsystem stärken

Trank der Freude. Happymaker. Biokerne. Lustzucker. Wildrosen. Artemisia. Goldener Balsam. Schon allein diese Worte stimmen positiv. Der Winter steht vor der Tür und damit auch die Zeit der Infektionskrankheiten. Der Bezirk Vinschgau hat die Kräuterfrau Jutta Tappeiner eingeladen, einen Vortrag über die Stärkung des Immunsystems zu halten. Mitgebracht hat sie ein „Kistl“, voll Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude. Zum Kosten.



Kräuterfrau. Kneipp Gesundheits-trainerin. Expertin für Volksmedizin, Naturkosmetik und abendländische Räucherkunde. Und Biobäuerin. Das ist Jutta Tappeiner. Die erste Regel bei all ihren Anwendungen, betonte sie gleich zu Beginn ihres Vortrags: Kein Do-it-yourself! Das heißt, bevor irgendetwas eingenommen wird, immer vorher mit dem behandelnden Arzt absprechen. Vor dem Vortrag für die Krebshilfe hat die Kräuterfrau, wie sie sich selbst gerne nennt, alles mit dem Primar der Onkologie Meran, Dr. Mitterer abgesprochen. „Es kommt auch sehr darauf an, in welchem Stadium der Patient sich gerade befindet, in der Therapie, zwischen zwei Therapien oder nach abgeschlossener Therapie“, betont Tappeiner.

Für ihren Vortrag hat sie so einiges zum Kosten aus ihrem „Kistl“ gezogen. Zum Beispiel den Trank der Freude aus Rosenwurzelixir. „Er weckt die Lebensfreude, reinigt das Blut und stärkt die Lebenskraft.“ Das Rezept stammt von Hildegard von Bingen, die auch nach 800 Jahren noch führend, ist was natürliche Heilmittel angeht. Dieser Tank besteht aus drei Kraftwurzeln: Rosenwurz, Engelswurz und Löwenzahn (der auch Ginseng des Westens genannt wird). „Das sind ganz große Entgifter, sie helfen auch bei Stress und gegen leichte Depressionen.“

Apropos Depressionen: Ein absoluter Happymaker ist laut Jutta Tappeiner Safran. „Safran bringt Sonne ins Herz, ist ein Aphrodisiakum, was schlichtweg bedeutet, ein Freudebringer. Eine Alternative zu diesem Trank ist der Lustzucker. Rosenwurz und Salbei getunt mit Rohrzucker und Damiana, einem anderen Aphrodisiakum.“ Ein Wort, das jedes Mal Heiterkeit im vollbesetzten Saal in Schlanders hervorruft. Diese Mischung stimmt positiv und bringt Gelassenheit.

Als wichtigstes Mittel bezeichnete die Kräuterfrau ihr Wildrosenpräparat. Es hilft gegen Viren, Herpes, Gürtelrose, wiederkehrende Infekte und auch gegen Rheuma oder Halsschmerzen. Gute Energie vermitteln auch getrocknete Kräutersträuße, wie z. B. Artemisia, mit denen man die Stube oder auch Krankenzimmer ausräuchern kann. Ein guter Duft trägt auch zum Wohlbefinden bei. Auch das wusste schon Hildegard von Bingen. Wenn man diese Kräuterbündel aufhängt, halten sie zudem die Motten fern.

Dass die Rose nicht nur Jutta Tappeiners Lieblingsblume, sondern auch ihre liebste Ingredienz ist, versteht man schnell. Sie hat auch ein Rosenbuch rund um Kulinarik, Gartentipps und Naturkosmetika geschrieben: „Meine Rosenwelt: Naturkosmetik,

Kulinarik und Gartentipps. Das große Praxisbuch“, Edition Raetia.

Und zuletzt noch ein Mittel, das Jutta Tappeiner sich jeden Morgen vorbereitet: den goldenen Balsam. Hierfür nimmt man einen Löffel Leinsamen (am besten gelben), kocht ihn mit $\frac{1}{4}$ l Wasser für 10 Minuten, lässt das Gebräu noch 5 Minuten ziehen und sieht es dann ab. „Das ist ein phantastischer Entgifter, ein Darmzauberer. Der Leinsamensud legt sich wie ein Schild auf unseren Darm, nährt, schützt und befeuchtet ihn. Schon beim Trinken stelle ich mir vor, wie er alles einhüllt. Die Kraft der Gedanken ist Teil des Für sich Sorgens. Take care!“ Schleimstoffe schützen nebenbei nicht nur, sie binden auch, z. B. Medikamente und Giftstoffe.

Wie Jutta Tappeiner zur Kräuterkunde gekommen ist? „Meine Mutter war Hebamme und wir hatten in der Küche nie schönes Geschirr, aber Unmengen von „Tegeln“ mit Tees und Kräutern herumstehen. So und durch viel Lektüre, vor allem über meine beiden großen Vorbilder Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp, bin ich zu meinen Tinkturen gekommen.“ ●

Agenda 2023






KOMPAKT



BOZEN SALTEN SCHLERN

WALLFAHRT UND AUSFLUG ZUM WALLFAHRTSORT MADONNA DELLA CORONA IN DER PROVINZ VERONA






Der Ort schmiegt sich in schwindelerregender Höhe an eine senkrecht abfallende Wand und ist schon aufgrund der besonderen Lage eine Besichtigung wert. Mittagessen mit typischen Gerichten in einem Restaurant in der Gegend. Am Nachmittag geht sich ein Spaziergang von Garda Richtung Bardolino oder Punta San Vigilio aus, um etwas Seeluft zu schnuppern.

-  **Ort:** Wallfahrtsort Madonna della Corona
-  **Termin:** Samstag 6. Mai 2023
-  **Abfahrt in Bozen:** 7.30 Uhr Verdiplatz (vor dem Theater), um 7.45 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
-  **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
-  **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder und 30 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 26. April über das Bezirksbüro Bozen

EINLADUNG ZUM MALEN – AQUARELLMALEN – SCHICHTTECHNIK





Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben steht allen offen. Farben umgeben uns in der Natur: Im Rhythmus der Jahreszeiten, bei atmosphärischen Phänomenen, beim Aufblühen einer Blume, beim Spiel der Wolken oder beim Glühen der Berggipfel. Die Welt der Farben ist wie ein Märchen, wie ein Zauber, versteckt in einem Schächtelchen. Wer es neugierig öffnet, entdeckt die Farben und mit ihnen eine lebendige, ungeahnte Welt. Wir laden Sie ein, den magischen Farben-Kasten zu öffnen. Vielleicht finden wir durch die Farben eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn ihr flüssiger Charakter öffnet am besten den Weg in die schimmernde Farbenwelt.






-  **Ort:** Bezirkssitz Dreieinigengasse 1, 1. Stock-Bozen
-  **Termin:** vom 30. Januar bis 8. Mai, jeweils montags, 9 – 11 Uhr
-  **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

NACHSORGETURNEN

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






-  **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
-  **Termin 1. Gruppe:** Dienstags vom 24. Januar bis 2. Mai, 17–18 Uhr
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten

-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
-  **Termin 2. Gruppe:** donnerstags vom 26. Januar bis 27. April, 8.30-9.30 Uhr
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

ENTSPANNUNGSTURNEN






Einfache, sanfte Übungen helfen einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen. Der Körper wird mit seiner ganzen Bandbreite an Möglichkeiten für Entspannung und Selbstheilung immer wieder neu erlebt. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause fortgeführt werden. Die Körperübungen sind leicht auszuführen und sollten am besten in Gemeinschaft erlebt werden, wo alles gut ist, so wie es ist.

-  **Ort:** Dreieinigengasse 1, 1. Stock, Bozen
-  **Termin:** 25. Januar bis 3. Mai, jeweils mittwochs, 9.30–10.30 Uhr
-  **Leitung:** Guido Moser
-  **Beitrag:** 35 € für 14 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

GRUPPENTANZ

Tanz macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit. Musik und Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen wir schöne Stunden in Gemeinschaft und mit Anna Maria. Wir erwarten Sie jeweils dienstags zum Tanzen.

-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
-  **Termin:** Dienstags vom 24. Januar bis 2. Mai, 10.00-11.00
-  **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern






Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

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

“Qi Gong” ist eine psychophysische Disziplin aus der chinesischen Tradition. Das chinesische Ideogramm „Qi“ bedeutet Hauch, Atmung und Lebensenergie. Das Ideogramm „Gong“ steht für Training, Arbeit und Methode.

Atmungsübungen, Visualisierungstechniken, besondere Bewegungen, bestimmte Körperpositionen und Haltungen werden bewusst ausgeführt. Das hilft, die Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. Diese Praxis kann onkologische





Patienten im Kampf gegen die Krankheit unterstützen. Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression, Übelkeit oder Darmprobleme können gelindert werden.

-  **Ort:** Dante Alighieri Schule – Sparkassenstr. 24 – Bozen
-  **Termin:** Donnerstags, vom 26. Januar bis 27. April von 18.00 bis 19.30 Uhr
-  **Leitung:** Giorgio Cappelletto
-  **Beitrag:** für 12 Einheiten ordentliche Mitglieder 45 €, fördernde Mitglieder 54 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

SCHREIBWERKSTATT IN PRÄSENZ






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

-  **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Dreieiliggasse 1
-  **Termin:** einmal im Monat, von 17.30–19.30 Uhr, von Mal zu Mal festzulegen
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 25 € für 5 Treffen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

NEU ONLINE! SCHREIBWERKSTATT






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

-  **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist
-  **Termin:** Vierzehntägig. Erstes Treffen Donnerstag, 02. Februar, 17.30 – 19.30 Uhr. Dann nach Absprache (Wochentag und Uhrzeit)
-  **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet oder Smartphone
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 30 € für 6 Einheiten

Gewünschte Sprache angeben.

NEU ONLINE! LESECAFÉ


Spannung. Romantik. Liebe. Abenteuer. Phantasie. Vorlesen. Zuhören. Wer erinnert sich nicht, wie schön es war, als Kind den Eltern oder Großeltern zuzuhören, wenn sie Märchen vorgelesen haben. Oder wie man selbst seinen Kindern vorgelesen hat. Das Lautlesen und das Zuhören verleihen dem geschriebenen Wort eine weitere Dimension. Es wird mit der Stimme lebendig, bildhafter. Das gemeinsame Lesen vertieft das Verständnis und im Gespräch können Eindrücke und Erinnerungen ausgetauscht werden. Vorlesen ist kein Muss, wer möchte, kann auch nur zuhören. Bozen ist für viele Mitglieder, die nicht in der Stadt leben, umständlich zu erreichen. Eine halbe Stunde Bus, auch mehr. Vielleicht sogar umsteigen. Wem diese Reise zu weit oder zu umständlich ist, aus Zeitnot, weil die Arbeitszeit es nicht zulässt, die Kinder zu versorgen sind oder wer noch mitten in der Therapie ist und sich zu erschöpft fühlt, wer keine Lust hat, sich auf den Weg zu machen, aber dennoch gerne in Gesellschaft ist, kann sich nun zu einem Online-Lesecafé anmelden. Für die Teilnahme braucht es nur Internet: einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone, eine E-Mailadresse oder WhatsApp. Einfach den Einladungslink anklicken und schon öffnet sich die Tür zum Online-Lesecafé. So einfach ist das! Je nach Anmeldungen wird das Lesecafé in deutscher oder italienischer Sprache abgehalten, möglicherweise auch in beiden Sprachen. Gelesen wird was gefällt: Romane, Erzählungen, Liebesgeschichten, Biographien, Krimis...

-  **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist
-  **Termin:** Vierzehntägig. Erstes Treffen Donnerstag, 26. Januar 2023, 17.30 – 19.30 Uhr. Dann nach Absprache (Wochentag und Uhrzeit)
-  **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet oder Smartphone
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 30 € für 6 Einheiten, plus eventuell die Anschaffungskosten für das jeweilige Buch, wenn man es nicht in der Bibliothek ausleihen möchte

Gewünschte Sprache angeben.

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN





Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir wieder Rosen aus fairem Anbau gegen einen symbolischen Beitrag. Der Erlös aus dieser Aktion kommt an Krebs erkrankten Menschen zugute sowie deren Familien, insbesondere auch den Kindern. Die Rosenaktion beginnt in Bozen.

-  **Termine:** Samstagabend, 25. März - Sonntag, 26 März - Palmsonntag, 2. April - Ostern, 9. April - Muttertag, 14. Mai

DAS NEUE ICH:

KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN




Schminke ist mehr als nur Farbe im Gesicht auftragen. Ein Angebot für Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- Strahlentherapie oder Immuntherapie. Eine sensible Hilfe, um sich ihrer Weiblichkeit wieder bewusst zu werden und zu einem neuen Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit zurückzufinden.

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

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719



VORTRAG

In Zusammenarbeit mit Sieglinde Kofler spricht der Dietologe Dr. Michael Kob zum Thema Plant Power – „Warum Obst und Gemüse so gesund sind“.

-  **Ort:** Pfarrsaal Sarnthein
-  **Termin:** Mittwoch 10. Mai 2023, 20.00 Uhr
-  **Beitrag:** freiwillige Spende






TAG DES KRANKEN 11. FEBRUAR 2023






Feier der hl. Messe zum Tag des Kranken.

-  **Ort:** Kirche Regina Pacis - Dalmatienstr. - Bozen
-  **Termin:** Samstag 11. Februar, um 10.30 Uhr

NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

-  **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
-  **Termin 1. Gruppe:** Mittwochs vom 25. Januar bis 19. April, 14.30–15.30 Uhr
- Termin 2. Gruppe:** Donnerstags vom 26. Januar bis 27. April, 14.30–15.30 Uhr
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

-  **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
-  **Termin:** Freitags vom 27. Januar bis 5. Mai, 17.00-18.00
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** 35 € für 14 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern, lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch



anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!

Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflege-Expertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden auf Deutsch und Italienisch abgehalten und dauern 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

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

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 25. März 2023, ab 14.30 Uhr




LYMPHDRAINAGE

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

Einschreibungen über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719 oder 340 6734042

HILFE ZUR SELBSTHILFE PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN

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

-  **Ort:** Wangergasse 20, 39100 Bozen
-  **Termin:** Ab Januar monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin

Kontakt: Regina Bogner 347 3615945

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE.

Behandlung von durch onkologische Therapien geschädigter Finger- und Fußnägel durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen (Associazione Professionale di Estetica oncologica). Wir bieten 6 Gratis-Behandlungen an.

 **Leitung:** Olga Manko

Anmeldung: im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

PATIENTENTRANSPORT

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


Anmeldung: im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719


STURZ AUS DER NORMALITÄT WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?


Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich oft Betroffene, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht:


- Was bedeutet die Diagnose für mich?
- Was ist im Moment wesentlich für mich?
- Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten?
- Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um?
- Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern?
- Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen?
- Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus?

Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

 **Zielgruppe:** Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits seit kurzem abgeschlossen haben oder noch in ärztlicher Behandlung sind.

 **Ort:** Wangergasse 20, Bozen

 **Termin:** Wir treffen uns das erste Mal am 14. Februar von 09:00 bis 11:00 Uhr. Die weiteren Termine der 10 Treffen machen wir vor Ort aus

 **Leitung und Kontakt:** Dr. Regina Bogner, 39100 Bozen, Wangergasse 20, Telefon +39 347 3615945

Kontakt: Regina Bogner 347 3615945

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte

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

Kontakt

Tel. 0471 283719 / 3406734042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Mittwoch: 9–12 Uhr und 14.30–15.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9–13 Uhr
Freitag geschlossen
Das Büro Bozen Salten Schlern bleibt vom 21. Dezember 2022 bis 8. Januar 2023 geschlossen.
Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr.

Zutritt zum Büro ist nur nach telefonischer Anmeldung und mit Mund-Nasenschutz möglich, für Treffen, Kurse und Ausflüge braucht es auch die FFP2-Maske.

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

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

Wir erinnern Sie daran, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2023 zu erneuern.






Unsere Bankdaten

Südtiroler Volksbank: IT91 W 05856 11602 051572008462

EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

MALEN UND ENTDECKEN

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






-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 13. Jänner, 27. Jänner, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März, 14. April, 28. April, 12. Mai und 19. Mai
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

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

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER






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

- Brixen:**
-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
-  **Termin:** 25. Jänner bis 19. April, jeweils mittwochs 9.10 - 10.00 Uhr (entfällt am 22. Februar - Aschermittwoch)
-  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
-  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 15 Personen

Mitzubringen: Badesachen

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

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

- Sterzing:**
-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 16. Jänner bis 17. April (entfällt am 20. Februar und 10. April)
-  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Personen






Mitzubringen: Badesachen

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

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

TURN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KREBSPATIENTINNEN






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

- Brixen**
-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 26. Jänner bis 13. April, jeweils donnerstags, 9.00–10.00 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte

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





Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

- Sterzing**
-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule "Dr. Josef Rampold" in Sterzing
-  **Termin:** 19. Jänner bis 20. April jeweils donnerstags, 17.00–18.00 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 23. Februar und am 06. April)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** mind. 6 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und Isomatte

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

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

- St. Ulrich/Gröden**
-  **Ort:** Pfarrsaal St. Ulrich
-  **Termin:** 16. Jänner bis 27. Februar, jeweils montags von 14.00 bis 15.00 Uhr (entfällt am 20. Februar)
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** freiwillige Spende

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739



Mitzubringen: Turnsachen

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

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430




TAG DES KRANKEN

Zum traditionellen Bitt- und Dankgottesdienst am Tag des Kranken laden wir auch heuer wieder ganz herzlich die Mitglieder, Familienangehörigen und/ oder Begleitpersonen ein.

-  **Ort:** Kapuzinerkirche Brixen
-  **Termin:** Freitag, 10. Februar, 17.00 Uhr

VORTRAG PALLIATIVMEDIZIN UND PATIENTENVERFÜGUNG




Was genau ist Palliativmedizin? Handelt es sich dabei nur um die Versorgung der Patienten am Lebensende oder können dadurch unheilbar kranke Menschen ihre Lebensqualität verbessern? Was ist eine Patientenverfügung? Wann wird sie gebraucht? Und wieso macht es Sinn, sich mit dem Thema zu beschäftigen, unabhängig davon, ob man eine verfassen möchte oder nicht? Diese und viele weitere Fragen werden im Rahmen des Vortrages beantwortet, um auf diese beiden Themen einzugehen, über die man nicht gerne spricht und die doch von sehr großer Bedeutung sind.

-  **Ort:** Don Bosco, Mozartallee 32
-  **Termin:** 28. Februar um 19.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr.in Laura Cuccarollo (Onkologin im Krankenhaus Brixen)

Der Vortrag findet in beiden Sprachen statt. Eintritt frei

WIR STRICKEN FILZPATSCHEN


Wir stricken mit der speziellen Filzwolle Hausschuhe. Die Hausschuhe werden in Übergröße gestrickt und dann in der Waschmaschine gefilzt.

-  **Ort:** Bezirkssitz - Brennerstraße 1, Brixen
-  **Termin:** Samstag, 1. April, 15. April und 22. April von 15.00 bis 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Karin Thaler

Mitzubringen: Nadelspiel Nr. 8


EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

-  **Termin:** Ostersonntag, 9. April, ab 9.00 Uhr morgens vor den Kirchen der einzelnen Orte unseres Bezirks (außer Gröden).


Bitte helfen Sie uns am Karfreitag, 7. April ab 9.00 Uhr beim Vorbereiten der Rosen, und am Ostersonntag, 9. April, beim Verkauf der Rosen.

FRÜHLINGSAUSFLUG NACH RABLAND IN VINSCHGAU

-  **Termin:** Donnerstag, 18. Mai
- Programm:**
 - 8.00 Uhr: Abfahrt Sterzing Nordpark/Steindl (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke)
 - 8.30 Uhr: Parkplatz Disco MAX Brixen
 - 8.45 Uhr: Klausen Busbahnhof
 - 9.45 Uhr: Ankunft in Rabland
 - Kurzer Spaziergang bis zum Gasthaus Happichl, wer möchte kann anschließend den idyllischen Rablander Waalweg begehen. In einer rund halbstündigen, ebenen Wanderung gelangen wir zum Hanswirt, wo wir das Mittagessen einnehmen werden.
 - 12.30 Uhr: Mittagessen beim "Hanswirt"

14.30 Uhr: Museumsbesuch bei der Eisenbahnwelt - Südtirol in Miniatur

17.00 Uhr: Rückfahrt

-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 15. Mai – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Anmeldung: vom 13. März bis zum 15. Mai im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430 oder 340 7259521 mit Einzahlung des Beitrages.

SOMMERAUSFLUG NACH PFUNDERS

-  **Termin:** Donnerstag, 20. Juli

Programm:

8.30 Uhr: Abfahrt Sterzing Nordpark/Steindl (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke)

9.15 Uhr: Klausen Busbahnhof


9.30 Uhr: Parkplatz Disco MAX Brixen

10.00 Uhr: Ankunft in Pfunders

Geführte Kräuterwanderung mit Waltraud Niederkofler und Besichtigung des Parthofes. Anschließend kleine Wanderung (ca. 3/4 Stunde) auf dem Pfunderer Höfeweg bis zum Gasthof Brugger.

13.00 Uhr: gemeinsames Mittagessen - Gasthof Brugger in Pfunders

17.00 Uhr: Heimfahrt

-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 14. Juli – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Anmeldung: von 2. Mai bis 14. Juli im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430 oder 340 7259521 mit Einzahlung des Beitrages.

HILFE FÜR DIE SEELE

Begleitung und Beratung in besonderen Zeiten. Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Ängste, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach, neu gestaltet werden kann. Auch kann sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt verändern, Wertmaßstäbe und das Selbstbild wandeln sich.

In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen/Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater an.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 812 430

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

Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffenen.

AN KREBS ERKRANKT – UND WIE SOLL ES NUN WEITERGEHEN?



Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir erzählen Ihnen von unseren Erlebnissen und schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt.

Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte. Wir schildern unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen. Und vielleicht ist Ihnen dies eine Hilfe bei den vielen Entscheidungen, die anstehen.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirksbüro in Brixen, Tel. 0472 812 430

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

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

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 25. März 2023, ab 14:30 Uhr

KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben gerät aus den Fugen. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens stellt oft sich ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen bereits gegangen. Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten, um so einen persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Jeder, der an Krebs erkrankt ist und die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder auch noch dabei ist, kann sich dieser Gesprächsrunde anschließen und das unabhängig vom Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Diese Treffen finden monatlich statt und die Teilnahme ist kostenlos.

Wir wollen ...

mit diesem Gruppenangebot die Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung unterstützen und helfen, besser damit zu leben

... helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden




Hoffnung vermitteln, durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben

... helfen, die Lebensqualität zu verbessern

Hilfe leisten zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der persönlichen Ressourcen leisten

... Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben

Neue Teilnehmer können sich melden!




-  **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock
-  **Termin:** 1. Treffen am Mittwoch, 25. Jänner von 15.30 - 18.00 Uhr weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin
- Kontakt:** Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, so kann dies das Leben der Partner, aber auch der ganzen Familie beeinflussen – nicht nur was die Bewältigung der Krankheit und auch des Alltags anbelangt, sondern vor allem auch in Bezug auf Gedanken und Gefühle der daran Beteiligten. Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum steht, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen.

Daher zögern Sie nicht, Hilfen anzunehmen, sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen, Unterstützung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 1. Treffen am Montag, 23. Jänner, 16.00–18.00 Uhr; weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin
- Kontakt:** Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 9. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

SICH SELBST FÜHLEN

– SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!

Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone regelmäßige Infotreffen, bei denen Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutert werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat

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

"VE JUDON" - DER FAHRERDIENST GRÖDEN

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

Um diesen Dienst in Anspruch zu nehmen, reicht ein Anruf im Bezirksbüro in Brixen, Tel. 0472 812 430

LYMPHDRAINAGE

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

Vormerkungen: im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

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

Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Kontakt

Tel. 0472 812 430 oder 340 7259521
eisacktal@krebshilfe.it
Öffnungszeiten des Bezirksbüros
Montag, 14.00–18.00 Uhr
Dienstag bis Freitag, 8.00–12.00 Uhr

Abmeldung

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

Mitgliedsbeitrag 2023

Der Mitgliedsbeitrag von 10 € für das Jahr 2023 kann ab Jänner eingezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!

Unsere Bankdaten

Volksbank: IBAN: IT 62 L 05856 58220 070570202192
Raiffeisenkasse Eisacktal: IBAN: IT 55 V 08307 58221 000300222534

Das Büro bleibt vom 23. Dezember 2022 bis zum 6. Jänner 2023 wegen Ferien geschlossen.

MERAN-BURGRAFENAMT

KUNST-ATELIER

„Die visuelle Sprache als Spiegel des inneren und relationalen Erlebens sehen, darauf setzt die Kunsttherapie.“ Achille de Gregorio. In einer ersten Eingewöhnungsphase im Atelier wird mit unterschiedlichen bildnerisch-plastischen Ausdrucksmitteln vertraut gemacht. Das Atelier wird erfasst und schätzen gelernt als Ort der Sicherheit und des gegenseitigen Vertrauens. Mit der Zeit wird die auf jede/n AteliernutzerIn und dessen Bedürfnisse angepasste künstlerische Ausdrucksform gefunden und gepflegt. Im weiteren Arbeitsprozess werden innere Blockaden gelöst, der Gedanken- und Gefühlswelt wird Ausdruck verliehen, Potentiale werden erkannt und erlebbar. In Folge können die im schöpferischen Prozess kommunizierten Informationen besprochen und Lösungsansätze erarbeitet werden. Gearbeitet wird in den Bereichen Grafik, Malerei, Plastik und Mixed Media, wofür grafische Mittel und Malmittel, Ton, Pappmaché, Printmedien, wiederverwertbare Materialien und Naturmaterialien zum Einsatz kommen.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** durchgehend mit kurzer Sommerpause in Absprache mit den Teilnehmern, jeweils dienstags und mittwochs für 2 Stunden am Abend und am Vormittag
Teil 1: 17 - 19 Uhr
Teil 2: 9 – 11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- 💰 **Beitrag:** ordentl. Mitglieder 25 €
fördernde Mitglieder 30 €

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** altes Kurmittelhaus Meran, Otto Huber Str. 3; 2. Stock
- 📅 **Termin:** jeden Donnerstag Nachmittag; 17 – 19 Uhr
- 👤 **Leitung:** Martina Theiner

Mitzubringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe bzw. Socken

NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

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

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran; Goethestr. 15
- 📅 **Termin:** ab Montag 16. Januar für 10 Einheiten;
Kurs 1: 10 – 11 Uhr
Kurs 2: 11 – 12 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

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

Mitzubringen: Schwimmsachen

NACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag 16. Januar, 15.30–17 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

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

Mitzubringen: Turnsachen

GRUPPENTANZ

- 📍 **Ort:** Nikolaussaal, Pfarrplatz Meran
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 17. Januar, 9.30 – 11 Uhr für 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Evi Halmschläger Fuchs
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentl. Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe bzw. Socken

PREISWATTEN

- 📍 **Ort:** Raiffeisensaal Naturns
- 📅 **Termin:** Samstag, 11. März 2023 – ab 13 Uhr, Spielbeginn um 14 Uhr

Infos und Anmeldungen im Bezirksbüro unter 0473 445757; meran-burggrafenamt@krebshilfe.it oder per WhatsApp 340 6438679

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

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

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 25. März 2023, ab 14.30 Uhr
- ▶ **Abfahrt:** Meran, Prader Platz 13.30 Uhr

FRÜHLINGSFAHRT

- 📍 **Ort:** Val di Sole
- 📅 **Termin:** 13. oder 20. Mai 2023
- ▶ **Abfahrt:** Prader Platz
- 💰 **Beitrag:** ordentliche Mitglieder 25 €
fördernde Mitglieder 30 €

SOMMERFAHRT

- 📍 **Ort:** Wird noch bekannt gegeben
- 📅 **Termin:** Samstag, 24. Juni 2023 oder Samstag, 15. Juli 2023
- ▶ **Abfahrt:** Prader Platz
- 👤 **Beitrag:** 25 € ordentl. Mitglieder
30 € fördernde Mitglieder

KREBSHILFE PASSEIER

„Getraut enk, mir sein für enk do!“

Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen, fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut darauf, dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit.

All das bereichert die Gruppe und gibt das Gefühl, nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe!

Wir ermöglichen:

- Finanzielle Unterstützungen
- Rechtsberatung
- Psychologische Beratung
- Krebsnachsorgeturnen
- Erholungswochen
- Ausflüge und Treffen
- Fahrten in entlegene Krankenhäuser
- Gezielte Massagen bei Lymphödemen (Lymphdrainage)

Infos unter

Erika 348 74 92 604
Annaliese +39 347 82 24 300
Isabella 349 44 57 515

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** alte Gemeinde St. Leonhard
- 📅 **Termin:** jeden Donnerstag Vormittag; 9.00 - 10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Martina Theiner

Mitzubringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe bzw. Socken

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

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

120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen
Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen
Tel. 0472 812 580 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran
Tel. 0473 264 151 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck
Tel. 0474 581 333 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

LYMPHDRAINAGE

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

PATIENTENTRANSPORT

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

Weitere Informationen im Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445 757

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Infos und Anmeldungen für alle Angebote im Bezirksbüro von Montag bis Donnerstag, 9 bis 12 Uhr, Tel. 0473 445 757 oder per WhatsApp unter 340 6438679

Hinweis: Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze aufgrund von COVID-19 begrenzt.

Achtung: Die Teilnahme an den Kursen und Ausflügen ist nur mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages 2023 erlaubt.

Unsere Bankdaten

Raiffeisenkasse: IT 40 H 08133 58592 000303205606
Sparkasse: IT 03 X 06045 58590 000000720200
Raiffeisenkasse Passeier: IT 83 Y 08998 58810 000300225126

Kur- und Ferienaufenthalte 2023

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

Allgemeine Anforderungen und Bedingungen für die Teilnahme

1. Teilnahme

- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche / betroffene Mitglieder der SKH, **die autonom und selbstständig sind**, und somit nicht auf eine externe Betreuung angewiesen sind. Familienangehörige sowie Begleitpersonen sind weder vorgesehen noch zugelassen. **Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2023 muss beglichen sein.**
- Vortrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2018). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vortrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches **fachärztliches** Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio-Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb von **2 (zwei) Monaten** vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt ist Voraussetzung der Teilnahme und des Verbleibs in der Gruppe.
- Ein fristloser Abbruch des Ferienaufenthaltes ohne vorherige Besprechung mit der Vereinsleitung führt zu einem Entzug des Teilnahmerechts für zukünftige Ferienaufenthalte.
- Bei der Abfahrt des Busses müssen alle Teilnehmer eine **Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand** ausfüllen und unterzeichnen. Falscherklärungen bzw. fehlende Eigenerklärungen führen zum Teilnahmeausschluss.

2. Leistungen

1. Folgende Leistungen sind eingeschlossen:

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

2. Folgende Leistungen sind NICHT eingeschlossen

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

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

3. Schadenersatzansprüche

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

4. Vormerkungen

- Erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408785) **von Mittwoch 1. bis Freitag 10. März 2023 jeweils von 08:15 bis 12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung. Am 27. März 2023 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten. Angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim **Zentralsitz melden**, um Auskunft über eine eventuelle Teilnahme zu erfahren.

5. Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **21. April 2023** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K:
 - **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden
 - **Barbezahlung ist nicht möglich**
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

6. Buchung und Rücktritt

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

7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

A innerhalb der 5 EKJ vom Jahr = Jahre 2022, 2021, 2020, 2019, 2018

B ab dem 5 EKJ = Jahre 2017, 2016, 2015, 2014, 2013

C ab dem 10 EKJ = Jahre 2012, 2011, 2010, 2009...usw.

Beschreibung der Turnusse

1. Allgemeine Turnusse für alle ordentliche Mitglieder zugänglich

Folgende 4 Turnusse werden nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt

Was	Ort	Hotel	Zeitraum (2023)	A	B	C	Tage	Max. Teiln.
1 Meer	Alba Adriatica	Hotel Sporting	23.05. – 04.06.	250 €	375 €	648 €	12	48
2 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	30.05. – 11.06.	250 €	375 €	680 €	12	34
3 Berg	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	30.08. – 09.09.	210 €	315 €	810 €	10	20
4 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	28.08. – 09.09.	250 €	375 €	702 €	12	34

2. Nur für betroffene Mütter bzw. Väter mit Kinder

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

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum (2023)	A	B	C	Kind	Max. Teiln.
Meer	Misano	Park Hotel Kursaal	26.06. – 08.07.	250 €	375 €	864 €	125 €	48

3. Nur für Kehlkopferoperierte - Jodkuraufenthalt

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

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum (2023)	Betrag	Tage
Meer	Rimini	Hotel Regina	04.06. – 18.06.	250 €	14

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 21. April 2023 beglichen werden (Barzahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGS AUFFORDERUNG (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

Begünstigter: Südtiroler Krebshilfe Marconistrasse 1b 39100 Bozen

Bank: Sparkasse Bozen IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000 Betrag €

Zahlungsgrund: Ferienaufenthalte 2023 Turnus-angabe

Für den Erhalt des Auftrages: Datum, Stempel und Unterschrift

Name des Teilnehmers

Adresse

Wohnort

OBERPUSTERTAL

KREBSNACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** ab 12. Jänner 2023, immer donnerstags, Termin wird noch bekanntgegeben
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

KREUZWEGANDACHT TOBLACH – AUFKIRCHEN

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

- 📍 **Treffpunkt:** vor dem Büro in Toblach um 13.30 Uhr
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 23. März 2023

FRÜHLINGSFAHRT ZUM MISURINASEE

Gemeinsam fahren wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Luftkurort Misurina, spazieren bei atemberaubender Bergkulisse um den See und kehren anschließend zu Kaffee und Kuchen ein.

- 📍 **Ort:** Misurinasee
- 📅 **Termin:** Mai/Juni 2023, Termin wird je nach Witterung mitgeteilt

MAIANDACHT IN DER PFARRKIRCHE VON TOBLACH

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

- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt
- Zeit:** 18.00 Uhr

WORKSHOP: KOSMETIK UND HAUSMITTEL SELBST GEMACHT

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

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

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

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

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 25. März 2023, ab 14.30 Uhr

VORTRAG: GEMEINSAME ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Dr. med Christoph Leitner MBA - Leiter der medizinischen Onkologie im Krankenhaus Bruneck spricht über gemeinsame Entscheidungsfindung, die Freiheit der Patienten und die partnerschaftliche Beziehung von Arzt und Patienten.

- 📍 **Ort:** wird bekannt gegeben
- 📅 **Termin:** wird bekanntgegeben

20. BENEFIZLAUF - 12. BENEFIZMARSCH

Jubiläumslauf - zusammen mit dem Luchsverein Toblach organisieren wir zum 20sten Mal den Benefizlauf in Toblach.

- 📅 **Termin:** Samstag, 10. Juni 2023
- 📍 **Treffpunkt:** Schluderbach (Kreuzung Misurina)

Anmeldung: im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972 800 oder bei Ida, Tel. 340 5239553

KRÄUTERWANDERUNG

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

- 📅 **Termin:** Juni 2022, je nach Wachstum und Witterung, der Termin wird mitgeteilt

AUSFLUG UND WANDERUNG ZUR KRADORFER ALM IN GSIES

Vom Gsieser Talschluss ausgehend wandern wir gemütlich zur idyllisch gelegenen Almhütte, kehren ein und genießen ein gemütliches Beisammensein.

- 📅 **Termin:** Juli 2023, Termin wird je nach Witterung bekannt gegeben

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird auch heuer wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Den vielen Helfern/innen und den Spendern/innen ein aufrichtiges Vergelt's Gott.

- 📍 **Ort:** nach den Gottesdiensten in den Pfarreien unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** 15. August – Fest Mariä Aufnahme in den Himmel

HONIG - RÜCKENMASSAGE UND/ODER HONIG GESICHTSMASSAGE NACH FERNÖSTLICHER METHODE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden bei der Honigmassage alte Schlackenstoffe und Gifte tief aus dem Körpergewebe herausgezogen. Die Honigmassage

belebt den ganzen Organismus stark, sie eignet sich daher in erster Linie bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Alter oder Erkrankungen, nach Chemo- oder Strahlen-Therapien, bei Verspannungen, nervösen Störungen, Unruhezuständen, aber auch zur Linderung von Schmerzen. Sie bewirkt auch eine Verbesserung der Durchblutung sowie die Stärkung des Immunsystems und vitalisiert den Menschen, bringt allgemeine Entspannung, gibt neue Kraft, um den Alltag und dem damit verbundenen Stress besser entgegen zu kommen.

Informationen: im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972800
oder bei Frida Oberhammer, Tel. 348 0131214

"FASZINATION BIENE UND HEILWIRKUNG DER BIENENPRODUKTE"

Informationsnachmittag über das Thema Bienen und deren Produkte inkl. Verkostung.

 **Termin:** Frühjahr 2023, Details werden noch bekannt gegeben

 **Begrenzte Teilnehmerzahl**

Informationen: im Bezirksbüro, Tel. 0474 972800
oder bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 9724134

LYMPHDRAINAGE

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

 **Therapiestunden Toblach**

Dienstag und Mittwoch
08.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 16.00 Uhr

 **Therapiestunden Welsberg**

Dienstag, 08.00 - 13.00 Uhr

NEUES AMBULATORIUM

In Toblach wurde mit 2. November 2022 ein NEUES AMBULATORIUM für die Therapiestunden eingerichtet.

Die neue Anschrift lautet:

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

Terminvereinbarung und Kontakt:

Therapeutin Rita Mairhofer: 347 5243818
oder direkt im Bezirksbüro: 0474 972800

Vormerkungen:

Ambulatorium Toblach,
Tel. 347 5243818
Ambulatorium Welsberg,
Tel. 0474 972800

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

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

Kontakt:

Telefon 0474 972800 / 340 3367301
oberpustertal@krebshilfe.it

Abmeldung

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

Aufgrund der momentanen Situation (Covid), könnten Änderungen im Programm vorgenommen werden, Termine, genaue Abläufe bzw. auch kurzfristige Planungen werden rechtzeitig mitgeteilt.

Mitgliedsbeitrag 2023

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2023 beträgt 10€ und wird, wie jedes Jahr von unseren freiwilligen Mitarbeitern*innen eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung!

Unser Büro bleibt vom 23. Dezember 2022 bis zum 1. Jänner 2023 geschlossen.

Unsere Bankdaten

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

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

Infos und Anmeldung

Tel. 0474 972800
Handy: 340 3367301

Kontakt Frau Schacher Ida 340 5239553





Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag
08.00 – 12.00 Uhr

UNTERPUSTERTAL

MEIN ZWEITES LEBEN





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

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
-  **Termin:** ab Montag 16. Jänner alle drei Wochen, jeweils Montag von 14.30 - 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Anton Huber, Psychoonkologe
-  **Beitrag:** 25 € Jahresbeitrag

Anmeldung im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpuustertal oder im Krankenhaus Bruneck unter der Tel. 0474 581805 (Dr. Huber) oder 0474 586220 (psychologischer Dienst)

KREATIVES SCHREIBEN

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






-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
-  **Termin:** 1. Treffen am Freitag, 13. Jänner (weitere 5 Treffen), 8.30–11.30 Uhr
-  **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychoonkologische Betreuung)
-  **Beitrag:** 50 € für die erste Jahreshälfte

Anmeldung im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpuustertal oder im Krankenhaus Bruneck unter der Tel. 0474 581805 (Dr. Huber) oder 0474 586220 (psychologischer Dienst)





KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Reischach

-  **Ort:** Hallenbad Cron4
-  **Termin 1:** ab 09. Jänner jeden Montag (15 Treffen) 10.00–11.00 Uhr
- Termin 2:** ab 12. Jänner jeden Donnerstag (15 Treffen) von 15.00–16.00 Uhr
-  **Leitung:** SSV Bruneck
-  **Beitrag:** 37,50 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max 15 Teilnehmer

Sand in Taufers






-  **Ort:** Hallenbad Cascade (Ohne Gewähr, abhängig von Wiedereröffnung Schwimmbad)
-  **Termin:** ab Mittwoch 11. Jänner (15 Treffen) von 10.00–11.00 Uhr
-  **Leitung:** Dagmar Thaler
-  **Beitrag:** 37,50 €

-  **Anzahl Teilnehmer:** max 15 Teilnehmer

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)




MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

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

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
-  **Termin:** ab 09. Jänner jeden Montag von 14.00 - 17.00 Uhr (10 Einheiten); Einstieg jederzeit möglich
-  **Leitung:** Franz Josef Hofer
-  **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Personen






BASTELNACHMITTAGE

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

-  **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
-  **Termin:** Erstes Treffen am 10. Jänner von 14.30–16.00 Uhr, weitere Treffen alle zwei Wochen jeweils Dienstags
-  **Leitung:** Christine Terzer Unterberger

NACHSORGETURNEN






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

-  **Ort:** Sektion Yoseikan Budo & Fitness, Bruneck
-  **Termin:** ab 12. Jänner jeden Donnerstag von 10.00–11.00 Uhr (10 Einheiten)
-  **Leitung:** SSV Bruneck
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max 15 Teilnehmer

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

ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie eine der ältesten handwerklichen Tätigkeiten der Welt. Arbeiten mit Ton spricht alle Sinne an. Das Formen und Gestalten eines Objekts aus Ton entschleunigt und lässt zur Ruhe kommen.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 8. Februar jeden Mittwoch von 14.00 - 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Heidi Unterberger
-  **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
-  **Anzahl Teilnehmer:** maximal 8 Teilnehmer

ARBEITEN MIT HOLZ

Begeben Sie sich auf eine künstlerische Reise in die Bildhauerei und erleben Sie sich selbst zwischen Idee und Umsetzung, Inspiration und Handwerk. Das Holz schenkt Ihnen eine Auszeit vom Alltag und ein Eintauchen in eine neue Welt.

- 📍 **Ort:** Atelier von Heidi Unterberger in Bruneck
- 📅 **Termin:** ab Montag 17. April (abwechselnd Montag oder Mittwoch) von 9.00 - 12.00 Uhr (8 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Teilnehmer

TAG DES KRANKEN

Im Jahre 1993 hat Papst Johannes Paul II. den Welttag der Kranken am 11. Februar initiiert. Wir begehen diesen Tag mit einer hl. Messe in der Kapuzinerkirche in Bruneck um 9.00 Uhr und einem anschließenden Umtrunk vor der Kirche.

- 📍 **Ort:** Kapuzinerkirche Bruneck
- 📅 **Termin:** Samstag 11. Februar um 9.00 Uhr

VORTRAG: VERTRAUEN INS LEBEN

Meinhard Feichter berichtet über den Umgang mit Schicksalsschlägen und wie man sich trotz allem Lebensmut und Lebensfreude erhalten kann. Er zeigt, dass sich in Ausnahmesituationen Wege – oft Seitenwege oder Grenzwege – finden und zu Auswegen verbreitern lassen und dass es sich lohnt, dem Leben bis zum letzten Atemzug seinen Sinn abzurufen.

- 📍 **Ort:** Vereinshaus in St. Georgen
- 📅 **Termin:** 13. März um 20.00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

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

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 25. März 2023, ab 14.30 Uhr

Anmeldung für Bus bis 15. März im Bezirksbüro

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

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

- 📍 **Ort:** vor den Kirchen unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** Ostersonntag 09. April

PREISWATTEN & TIRTLAN

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

- 📍 **Ort:** Gasthof Jägerheim St. Georgen
- 📅 **Termin:** Samstag 22. April um 15 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 10 €

Anmeldung bis 17. April

KRÄUTERWANDERUNG

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

- 📍 **Ort:** Lajen (oberhalb Klausen)
- 📅 **Termin:** Mittwoch 17. Mai von 09.30–11.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Reiterer Magdalena

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro Tel. 0474 551 327

WALLFAHRT NACH PFALZEN

Inmitten von grünen Wiesen und Feldern liegt das Gotteshaus St. Valentin. Dieses Feldheiligtum wurde 1434 geweiht und diente als Pilgerstätte der Pfälzner an Bitttagen und beim Erntedank. Nach der feierlichen Messe stärken wir uns mit einer Marende beim Gasthof Jochele in Pfalzen.

- 📍 **Ort:** Valentinskirche Pfalzen
- 📅 **Termin:** Donnerstag 18. Mai um 14.30 Uhr

GRILLFEIER

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

- 📍 **Ort:** Haidenberg, Stefansdorf, St. Lorenzen
- 📅 **Termin:** Mittwoch 14. Juni
- 💶 **Beitrag:** 15 €

Anmeldung bis 08. Juni

KNEIPPEN

Wasser ist Lebenselixier, es ist das einfachste Heilmittel der Natur. Man erfährt die belebende Wirkung des Elements am eigenen Leib – es spendet Entspannung und Energie, es beugt vor und heilt und es sorgt für jede Menge Spaß. Im Kneipp-Erlebnisdorf in Niederdorf findet man eine wahre Oase der Gesundheit, des Wohlbefindens und der inneren Ausgeglichenheit.

- 📍 **Ort:** Kneippanlage Niederdorf
- 📅 **Termin:** Freitag 14. Juli um 14.30 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 5 €

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro unter Tel. 0474 551 327

HILFE FÜR DIE SEELE





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

*Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.
Infos im Bezirksbüro.*

DAS NEUE ICH: MAKE-UP-WORKSHOP FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTINNEN

Make-up-Workshops helfen den Frauen während oder nach den Therapien zu ihrer Weiblichkeit zurückzufinden und Wohlbefinden und Vertrauen in sich und den eigenen Körper wiederzuerlangen.





Eine kostenlose Beratung ist an einem der folgenden Termine nach telefonischer Absprache möglich

-  **Ort:** Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck
-  **Termin:** 26.01., 09.02., 02.03., 20.04., 04.05., 08.06. von 8.30–10.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Beitrag:** kostenlos

Anmeldung im Bezirksbüro Tel. 0474 551 327

SELBSTHILFEGRUPPE „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr. Die Erfahrung zeigt, dass angeleitete Gruppen Männern helfen können, diese spezielle Lebenssituation besser zu bewältigen.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum
-  **Termin:** ab 03. Jänner jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00–19.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber
-  **Beitrag:** 25 € pro Jahr

Anmeldung bei Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 355 86 55 oder Dr. Anton Huber Tel. 0474 581805 oder bei der Südtiroler Krebshilfe Tel. 0474 551327

INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Wer sich über die Patientenverfügung informieren möchte, kann sich im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck (Tel. 0474 551 327) melden. Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit den Senioren von Bruneck).

LYMPHDRAINAGE

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

Anmeldung im Bezirksbüro Tel. 0474 551327

PATIENTENTRANSPORT

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

Weitere Informationen im Bezirksbüro Bruneck, Tel. 0474 551327

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für ALLE Kurse und Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Bruneck erforderlich ist! Anmeldungen der Kurse ab Jänner 2023. Diese können telefonisch zu den untenstehenden Bürozeiten, per Mail oder per WhatsApp Tel. 345 0761137 entgegengenommen werden. Die Bezahlung der Kursgebühr ist aus organisatorischen Gründen vor Beginn zu begleichen.

Abmeldungen

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

Kontakt

Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude), 39031 Bruneck
Tel. 0474 551 327 - Handy: 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it - www.krebshilfe.it

Unser Büro bleibt vom 23.12.2022 bis zum 08.01.2023 geschlossen. Wir sind am 09.01.2023 wieder für Sie da.

Öffnungszeiten

Montag: 15.00–19.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag: 08.30–12.00 Uhr

Unsere Bankdaten

Raika Bruneck IT 81 L 08035 58242 000300212008

Spenden

Wir bitten Sie bei Überweisungen von Spenden Ihre Steuernummer anzugeben.

ÜBERETSCH-UNTERLAND

MITGLIEDERKAMPAGNE 2023





Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2023 kann ab Jänner wieder bezahlt werden. Wie immer bei unseren Kontaktpersonen, oder direkt im Bezirksbüro. Sie können auch eine Bankzahlung auf die untenstehende IBAN Nr. tätigen. Bitte geben Sie Ihre Daten an und die Mitgliedskarte wird Ihnen zugeschickt werden.

IBAN: Raika Salurn – Zweigstelle Neumarkt
IT 22 O 08220 58371 000304202317

NACHSORGETURNEN





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

Neumarkt:

-  **Ort:** UDAE Saal, Rathausring 26, Neumarkt
-  **Termin:** ab 12. Januar jeweils donnerstags (10 Einheiten) von 17.15 bis 18.15 Uhr
-  **Leitung:** Lorenzo Maito
-  **Beitrag:** 25 €

Einschreibungen: innerhalb Freitag 16. Dezember 2022



Kaltern:

-  **Ort:** Hotel Masatsch
-  **Termin:** ab 11. Januar jeweils mittwochs (10 Einheiten) von 17.00 bis 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 25 €

Einschreibungen: innerhalb Freitag 16. Dezember 2022

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

-  **Ort:** Hotel Masatsch – Kaltern
-  **Termin:** ab 09. Januar jeweils montags (10 Einheiten) von 16.00 bis 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 25€




Einschreibungen: innerhalb Freitag, 16. Dezember 2022

Mitzubringen: Schwimmsachen und rutschfeste Socken oder Badeschuhe

Um an den Aktivitäten in Masatsch teilnehmen zu können, muss man bei der Lebenshilfe Onlus Mitglied werden. Kosten € 25,00.

LEICHTE GYMNASTIK – (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin, welche mit langsamen Bewegungen, Atemübungen und Konzentration unserem Körper und auch den Geist stärkt.

-  **Ort:** UDAE - Saal, Rathausring 26 – Neumarkt
-  **Termin:** ab Montag, 16. Januar 2023 (8 Einheiten) von 16:30 bis 17:30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi






Einschreibungen: innerhalb Freitag, 16. Dezember 2022

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

PILATES

Die Pilates Methode wurde anfangs des 19. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Pilates verbindet Geist und Muskeln, hilft die Muskeln mit dem Geist zu kontrollieren. Das Übungsprogramm konzentriert sich auf die Haltungsmuskeln in Becken, Bauch und Rücken, die dazu beitragen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und zu einer korrekten Haltung zu finden. Dadurch werden Rückenschmerzen gelindert, wenn nicht ganz verhindert. Die Methode ist auch im Bereich der posturalen Umerziehung indiziert. Pilates-Übungen verhelfen zudem zu einer bewussten und korrekten Atmung. Urszula Malgorzata Paravento hat eine spezifische Ausbildung, „Pilates für Krebspatienten“ absolviert. Der Kurs zielt nicht zuletzt auf die Rückgewinnung eines positiven Körpergefühls. Die sanften Übungen sind den besonderen Bedürfnissen von Krebspatienten angepasst.

Neumarkt:



-  **Ort:** Lotus Pilates Studio – Rathausring 27 - 2 Stock
-  **Termin:** ab Montag 06. Februar 2023 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
-  **Leitung:** Urszula Malgorzata Paravento
-  **Beitrag:** 25 € für 8 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 6 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken

FÜR ALLE KURSE: EINSCHREIBUNGEN, WEITERE INFORMATIONEN UND UNTERSCHRIFT DER EIGEN-ERKLÄRUNG, (FÜR DAS GANZE JAHR 2023 GÜLTIG) IM BEZIRKSBÜRO: TEL: 349 7662046

EIN KAFFEE MIT DIR

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

-  **Ort:** „Centro Don Bosco“ – Leifers
-  **Termin:** jeden ersten Dienstag des Monats, ab 10. Jänner 2023 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

31° TAG DES KRANKEN

Treffen der Kranken und der Familienmitglieder

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

- 📍 **Ort:** Kapuzinerkloster, Bozner Straße 2 - Neumarkt
- 📅 **Termin:** Samstag, 11. Februar, um 9.00 Uhr

Vormerkungen für das Frühstück:
innerhalb Dienstag 7. Februar 2023.

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

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

- 📅 **Termin:** Am **Ostersonntag, 09. April 2023** in Aldein, Eppan, Girlan, Branzoll, Kaltern Dorf und See, Neumarkt, Laag, Leifers, Montan, Auer, Radein, Salurn, Gfrill, Tramin und Pfatten.
- 📅 **Am Muttertag 14. Mai 2023** in Altrei, Kurtinig a.d.W., Margreid a.d.W., Steinmannwald und Truden

BEZIRKSMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Ritten – Wallfahrtsort Maria Saal und Bienenmuseum
- 📅 **Termin:** Samstag, 20. Mai 2023
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder - Begleitpersonen bezahlen den effektiven Beitrag von ca. 45 €
- ▶ **Abfahrt:** 8.30 Uhr bei Tankstelle Q8 in Neumarkt
- Programm:** Am Ritten angekommen, besuchen wir zuerst den Wallfahrtsort Maria Saal, später spazieren wir zu den Erdpyramiden
- 12.30 Uhr** Typisches Mittagessen in einem nahegelegenen Restaurant. Im Anschluss besichtigen wir noch das Bienenmuseum und um ca. 17.00 Uhr treten wir die Heimfahrt an.

Anmeldung: innerhalb Freitag, 12. Mai 2023

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** Samstag, 25. März 2023, ab 14.30 Uhr

Achtung: Es werden keine Einladungsbriefe verschickt!

AUSFLUG AUF DIE CISLONER ALM

Nach einer Feldmesse um 11.00 Uhr werden wir gemeinsam zu Mittag essen, es gibt Hauswürste, Polenta, Käse, Krautsalat und ein Dessert.

- 📍 **Ort:** Cislone Alm bei Truden
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 13. Juli 2023
- ▶ **Abfahrt Bus:** um 9.00 Uhr in Auer "Zur Mühle" um 9.15 Uhr in Neumarkt, Tankstelle Q8

- 💰 **Beitrag:** 15 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen. Auf jedem Tisch werden Wein und Wasser bereitgestellt, weitere Getränke müssen extra bezahlt werden.

Anmeldung: innerhalb Freitag, 7. Juli

KRÄUTERWANDERUNG

Bei einer Frühlingswanderung oberhalb von Tramin im Zogglergebiet teilt Irene ihr Wissen über Wildkräuter mit uns. Dann bietet sie uns selbstgebackenes Brot mit verschiedenen frischen Kräuteraufstrichen und Energiedrinks an.

- 📍 **Ort:** Tramin - Zogglergebiet
- 📅 **Termin:** 31. März 2023 von 14.30 Uhr bis 17:30 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 15 € für ordentliche Mitglieder, Begleitpersonen bezahlen den effektiven Beitrag von 25 €

LYMPHDRAINAGE

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

MEIN NEUES ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Schminke ist mehr als nur Farbe im Gesicht. Ein Angebot für Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Eine sensible Hilfe, um sich ihrer Weiblichkeit wieder bewusst zu werden und zu einem neuen Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit zurückzufinden.

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

Tel. 0471 266329

SICH SELBST FÜHLEN: SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach

telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen,
Tel. 0471 908 950 von Montag bis Freitag 9–12 Uhr

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




Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich oft Betroffene, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf,

Antworten werden gesucht:

- Was bedeutet die Diagnose für mich?
- Was ist im Moment wesentlich für mich?
- Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten?
- Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um?
- Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern?
- Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen?
- Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus?

Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

Zielgruppe: Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits seit kurzem abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

-  **Ort:** Wangergasse 20, 39100 Bozen
-  **Termin:** Wir treffen uns 1 mal im Monat dienstags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Die Termine vereinbaren wir gemeinsam.
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin Dr. Monika Kiem – Psychologin

Kontakt: Dr. Regina Bogner 347 3615945

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN MIT ONKOLOGISCHER THERAPIE

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

Die Patienten haben ein Anrecht auf 6 gratis Behandlungen.

Für Infos wenden Sie sich bitte an das Büro.

FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrerdienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu Therapie-Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie durchführen zu können.

Wir bitten um Ihre Mitarbeit für eine immer bessere Verwaltung des Krankentransportdienstes, insbesondere:

- Das Telefon immer eingeschaltet lassen, damit der Fahrer Sie im Bedarfsfall kontaktieren kann.
- Einhaltung der Abfahrtszeit; jede Verspätung wirkt sich auf das Reiseprogramm aus
- Mitteilung jeglicher Änderung:
 - auf andere Weise nach Hause zurückfahren;
 - im letzten Moment erhaltene Mitteilung, dass die Therapie nicht durchgeführt wird oder auf einen anderen Termin verschoben wird,
 - Vorzeitige Beendigung oder Verlängerung der Therapie.
- Der Fahrer, der Sie zu den Therapien begleitet, erbringt den Dienst ehrenamtlich und unentgeltlich und dafür ist ihm die Krebshilfe dankbar. Wir verstehen, dass nach jeder Therapie Ihr Wunsch besteht, sofort nach Hause zurückzukehren, leider gibt es manchmal Verzögerungen oder unerwartete Ereignisse, daher ist es nicht immer möglich und wir bitten um Ihr Verständnis. Danke!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vormerkungen und Infos

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6
T. 349 766 20 46
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Die Bezahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Ausflüge muss bei der Anmeldung getätigt werden.

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

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

Unsere Bankdaten

Raika: IT 22 O 08220 58371 000304202317
Volksbank: IT 76 M 05856 58370 058579155004
Sparkasse: IT 50 V 06045 58370 000000533300

**Das Bezirksbüro bleibt vom 27.12.2022 – 01.01.2023
wegen Ferien geschlossen!**

VINSCHGAU

GESUNDER RÜCKEN

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle GS Kortsch, Schlanders
- 📅 **Termin:** ab Montag, 09. Jänner 18.15 - 19.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Devid Trenkwaldner
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders,
Tel. 0473 621 721 / 345 9278129

NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Mals

- 📍 **Ort:** Hallenbad Mals
- 📅 **Termin:** ab Mittwoch, 11. Jänner (10 Einheiten), 14.15 - 15.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** mind. 10 Personen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

Informationen und Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders,
Tel. 0473 621 721 / 345 9278129

NEU! Latsch

- 📍 **Ort:** Hallenbad Latsch
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 12. Jänner 10 Einheiten, 16.00 bis 17.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Waltraud Lunger
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

Informationen und Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders,
Tel. 0473 621 721 / 345 9278129

AKTIV MIT SIMONE

- 📍 **Ort:** Turnhalle GS Kortsch
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 19. Januar - 16 Einheiten 17.30 bis 18.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Beitrag:** 40 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Informationen und Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders,
Tel. 0473 621 721 / 345 9278129

VORTRAG PATIENTENVERFÜGUNG

- 📍 **Ort:** Schluderns, Gemeindesaal
- 📅 **Termin:** 17.03.2023 um 18.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Wallnöfer

VORTRAG - SCHMERZTHERAPIE BEI KREBSPATIENTEN

- 📍 **Ort:** Prad am Stilfserjoch im Bürgersaal
- 📅 **Termin:** 10. Februar 2023 um 19.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

TAG DES KRANKEN

- 📍 **Ort:** Lourdeskirche Laas - Heilige Messe
- 📅 **Termin:** 11. Februar 2023, Uhrzeit im Bezirksbüro erfragen

EINE ROSE FÜRS LEBEN

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

- 📅 **Termin:** Sonntag, 09. April 2023

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2023

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

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 25. März 2023, ab 14:30 Uhr

GRILLFEST

- 📍 **Ort:** Schlanders, Fischerteich
- 📅 **Termin:** 17. Juni 2023 ab 12.30 Uhr

Anmeldung: Bezirksbüro 0473 621721 / 345 9278129
Nähere Informationen bei der Anmeldung

SOMMERAUSFLUG - ULTENTAL

- 📍 **Ort:** Ultental
- 📅 **Termin:** Samstag, 15. Juli 2023
- 💰 **Beitrag:** 20 €, Begleitpersonen 25 €

Anmeldung: Bezirksbüro 0473 621721 / 345 9278129
Nähere Informationen bei der Anmeldung

ANBETUNG FÜR KRANKE


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

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

MENSCHEN BEGEGNEN

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

 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13

 **Termin:** während der Öffnungszeiten des Büros

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln, filzen, stricken, töpfern, malen usw. Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken. Weitere Informationen im Bezirksbüro

 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

LYMPHDRAINAGE

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

Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen für die Lymphdrainage werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 621721 / 345 9278129

Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00–18.00 Uhr

Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00–18.00 Uhr

Ambulatorium Prad: Dienstag, 8.30–12.00, und von 13.00 - 18.00 Uhr, Donnerstag, 8.00–12.00 Uhr

DAS NEUE ICH

Kosmetiktipp für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung. Interessierte können am Kurs in Meran teilnehmen.

Anmeldung: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27, Tel. 0473 445 757

PATIENTENVERFÜGUNG

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

Für einen Termin melden Sie sich im Bezirksbüro,

Tel. 0473 621 721 / 345 927 81 29

MALTHERAPIE

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

SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

Einander beistehen, sich seelisch entlasten und spüren, dass Sie nicht alleine sind.

Info: Bezirksbüro, Tel. 0473 621 721 / 345 9278129

PATIENTENTRANSPORT

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

Weitere Informationen im Bezirksbüro Schlanders,
Tel. 0473 621721

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung: Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Michaela Niederegger nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

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

Kontakt

Tel. 0473 621 721 | 345 9278129

vinschgau@krebshilfe.it | www.krebshilfe.it

Neue Öffnungszeiten des Bezirksbüros

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

Mitgliedsbeitrag 2023

Unsere freiwilligen Mitarbeiter werden wie jedes Jahr den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2023 in Höhe von 10 € einsammeln und die Mitgliedsbüchlein verteilen. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung.

Unsere Bankdaten

Raika: IT 40 Q 08244 58920 000300225002

Unser Bezirksbüro und das Ambulatorium bleiben vom 24. Dezember 2022 bis einschließlich 1. Jänner 2023 geschlossen.

Allen unserern Mitgliedern, Freunden und Unterstützern wünschen wir ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr!

KONTAKT

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

BOZEN SALTEN - SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19 | Handy +39 340 6734042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 6438679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 62 17 21 | Handy +39 345 9278129
vinschgau@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 13 27 | Handy +39 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach
Tel. +39 0474 97 28 00 | Handy +39 340 3367301
oberpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Toblach

St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach
Tel. +39 347 5243818

Ambulatorium Welsberg

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

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30 | Handy +39 340 7259521
eisackt@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

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

Ambulatorium Mühlbach

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

Die Krebshilfe auf Reisen...

Der Landesausflug 2022 führte nach Verona und Valeggio sul Mincio



Foto: max.berliner / Pixabay

Schlechtes Wetter, aber dafür umso bessere Laune waren die Begleiter des diesjährigen Landesausflugs. Nachdem in den vergangenen sieben Jahren alle Bezirke besucht worden sind, stand dieses Jahr wieder einmal ein Ziel außerhalb Südtirols auf dem Programm: die Wallfahrtskirche „Santuario della Madonna di Lourdes“ oberhalb von Verona.

Viele Busse aus Südtirol haben sich am 17. September auf den Weg gen Süden gemacht. Die Freude, etwas gemeinsam und ohne Einschränkungen zu unternehmen, stand den knapp 200 Teilnehmern ins Gesicht geschrieben. Die Stadt Verona selbst stand zwar nicht auf dem Programm, aber trotz schlechten Wetters bot die Wallfahrtskirche einen atemberaubenden Blick von oben auf die Stadt, ihre Kirchen und Türme, die historischen Gebäude, die sich rechts und links von der Etsch erheben. Die Arena. Die besondere Lage Veronas am Fluss und in der fruchtbaren Ebene unweit der Alpen, das milde Klima und die Nähe des Gardasees hatte es schon den Römern angetan.

Die Pustertaler konnten sogar eine – zwar ungewollte, weil der Fahrer sich verfahren hatte – Stadtrundfahrt durch Verona genießen. Der festliche Gottesdienst wurde von einem Orts-Pfarrer auf italienisch gehalten, aber Mitglieder der Bezirke hatten Fürbitten in beiden Landessprachen vorbereitet und auch die Lesung und das Evangelium wurden in beiden Landessprachen vorgetragen. Nach dem Gottesdienst erwartete die Mitglieder der Krebshilfe eine schöne Überraschung: die Wolken ließen für einen Augenblick die Sonne durch und das schon vorher bewunderte Panorama wurde noch um einiges schöner: Verona im Sonnenschein. Im Anschluss stand das gemeinsame Mittagessen auf dem Programm,

in einer typischen Trattoria, die unweit von Valeggio sul Mincio mit einem köstlichen Menu aufwartete. Gelegenheit auch für Gespräche und das Auffrischen von bezirksübergreifenden Freundschaften.

Die Rückfahrt war besonders für jene aus dem Pustertal und dem Vinschgau weit, deshalb machten sich einige schon bald nach dem Mittagessen auf den Weg zurück, während andere noch die Gelegenheit zu einem Bummel durch die romantischen Sträßchen von Valeggio sul Mincio nutzten. Das direkt am Fluss erbaute Städtchen zählt zu den schönsten Ortschaften Italiens. ●

Frohe Weihnacht

Weihnachten. Alle Jahre wieder. Zeit der Stille, der Lichter, der Familie, des Sich-Besinnens, der Nostalgie und der Traditionen. Aber auch eine Zeit, in der wir ins Hetzen kommen. Geschenke. Grußkarten. Weihnachtssessen planen. Wer kommt wann? Fahrpläne studieren. Atemlos. Vielen geht die Stille dieser letzten Wochen des Jahres dabei fast verloren. Die Chance bittet jedes Jahr eine andere Person um einen besinnlichen Text für diese so besondere Zeit. In diesem Jahr hat sich Irmengard Messner, seit 16 Jahren freiwillige Hospizmitarbeiterin in Brixen, Zeit genommen, ein paar Gedanken mit uns zu teilen.

GESCHENKE

Schenken ist soziales Handeln. Mit einem Geschenk kommuniziert der Schenkende mit dem Beschenkten. Der Schenkende erwartet sich für das Geschenk kein Geld, aber doch zumindest ein Dankeschön, ein Zeichen der Freude, des Schätzens der Gabe. Ein Geschenk signalisiert in der Regel unsere Zuneigung und Dankbarkeit, manchmal auch eine Verpflichtung. Es gibt Menschen, die durch ihr Geschenk ihre soziale Stellung oder Macht demonstrieren.

Das Geschenkritual ist besonders zu Weihnachten von großer Wichtigkeit. Kinder erwarten und lieben Geschenke, aber auch Erwachsene machen sie glücklich. Weihnachten naht und es wird wieder Zeit, an Geschenke zu denken. Doch was schenken? Die Schaufenster der Geschäfte sind schon seit November auf Weihnachten getrimmt. In den Medien wird für das richtige Geschenk geworben. An die Stelle der Freude beim Ausdenken und Auswählen eines Geschenkes tritt oft Stress. Freude wird von materiellen Überlegungen ver-

drängt. Kinder werden oft regelrecht mit Geschenken überhäuft. Was als Liebesbeweis gedacht ist, kann zu viel des Guten sein, die wirkliche Nachricht, „Ich hab Dich lieb“, geht dabei manchmal verloren.

Ich bin seit sechzehn Jahren ehrenamtliche Hospizmitarbeiterin. An den Hospizdienst kann sich jeder wenden, der Unterstützung bei der Versorgung von sterbenden oder alten Menschen benötigt. Zu meinen Betreuten gehören auch zwei Kinder. Zwei Mädchen, nennen wir sie hier Sarah und Elsa, die ich von klein auf, seit mehreren Jahren begleite. Sie befinden sich in keinem Sterbeprozess, haben jedoch Anrecht auf hospizliche Hilfe und Unterstützung, weil ihre Grunderkrankung als unheilbar gilt. Leiden und körperliche Beschwerden können wohl gelindert werden, werden aber zeitlebens bestehen. In diesen Fällen schenken Hospizmitarbeiter den Leidenden vor allem ihre Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit beim Zuhören.

Ich schenke Sarah und Elsa nicht nur meine Zeit, sondern auch meine Wärme und meine Liebe. Als Gegengabe machen mich die beiden glücklich durch ihren Frohsinn, ihre Freude, ihre Wärme, ihre Sanftmut, ihr Einfühlungsvermögen und ihre Sensibilität, ihr bedingungsloses Vertrauen, ihre Freundlichkeit und Herzlichkeit, ihre Duldsamkeit und Güte. Wir lachen viel, machen manchen Blödsinn und Abenteuer sind immer gefragt. Sarah und Elsa gehören unterschiedlichen Familien an, doch wenn ich beide zusammenbringe, strahlen sie so sehr, dass sogar die Schönheit von Sonnen- oder Vollmondaufgängen verblasst. Sie haben sich sehr lieb.

Ich fühle mich reich beschenkt! Und das nicht nur an Weihnachten. Diese Geschenke sind kostbar, haben kein Verfallsdatum, sie gehen nicht kaputt, verlieren nichts von ihrem Wert und ihrer Schönheit und keiner kann sie mir nehmen, denn ich trage sie im Herzen.

NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN – SALTEN – SCHLERN

Landesmitglieder Ausflug nach Verona 17.09.2022

Nach der Messe hat sich das Wetter gebessert, sodass wir die Rundschau über Verona vom Hügel San Leonardo, wo die Wallfahrtskirche St. Maria von Lourdes steht, genießen konnten. Nach dem Mittagessen ging sich ein kurzer Spaziergang durch Valeggio del Mincio aus.



EUSOMA/ITALCERT Audit Breast Unit Bozen

Unsere Vorsitzende und ihre Stellvertreterin, Maria Claudia Bertagnolli und Brigitta Thaler waren zum Zertifizierungsaudit des Brustgesundheitszentrums im Krankenhaus Bozen eingeladen, um die verschiedenen Tätigkeiten der Krebshilfe vorzustellen.



Bunker

Eine kleine Gruppe unserer Mitglieder hat sich ins Innere des Bunkers H in der Fagenstraße gewagt, wo die absolute Stille und Dunkelheit beeindruckten. Gino Bombonato, Vorsitzender der Cooperativa Talia Bolzano, erzählte wie die verzweigten Gänge und Räume in wenigen Monaten von Kriegsgefangenen aus dem Durchgangslager in der Reschenstraße angelegt wurden, um der Bevölkerung von Gries Schutz bei Luftangriffen im 2. Weltkrieg zu bieten. Heute eignen sich die unterirdischen Räume besonders für die Austragung von Konzerten und anderen Veranstaltungen. So konnten wir unter anderem Wandgemälde von jungen italienischen Künstlern besichtigen. →



Neue Flyer

Dank der Anregung des Bezirkes Meran haben wir einen neuen Flyer zu unseren Dienstleistungen gestaltet. Die Zeichnung und die Sprüche stammen von Hermina und Silvia.



Wer sich Zeit nimmt für
einen Mitmenschen, schenkt ihm
nicht nur Zeit, sondern auch
Beachtung und Bedeutung.

Gedanken und Aussagen von
Silvia, Bild von Hermina



Törggelen 29.10.2022

Gemeinsam mit dem Bezirk Meran trafen wir uns zum Törggelen in Völlan. In froher Runde verbrachten wir ein paar schöne Stunden in netter Gesellschaft. Ein großes Dankeschön dem Bezirk Meran und dem Vorsitzenden Oskar Asam für Organisation und Einladung.

→



Informationsstand im Krankenhaus Bozen 21.11.2022

Traditionsgemäß waren wir mit einem Informationsstand im Foyer des Krankenhaus Bozen und haben Adventskränze gegen eine Spende abgegeben.

→



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN EISACKTAL



Sommerausflug

Am Donnerstag, 21. Juli fand der jährliche Sommerausflug unseres Bezirkes statt, der nach Trafoi zu den Heiligen drei Brunnen führte. Dort besuchten wir die Kirche von Trafoi. Die Marienstatue wird am Pfingstmontag von der Trafoier Kirche zum Kirchlein zu den Hl. Drei Brunnen getragen. Nach der Wanderung zu diesem Wallfahrtsort gab es ein gemeinsames Mittagessen mit leckeren Grillspezialitäten im Familienhotel Gustav Thöni Bella Vista.



Das Bezirksbüro Brixen bleibt vom 23. Dezember 2022 bis 6. Januar 2023 geschlossen. Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr 2023

Törggelen

Am Samstag, den 8. Oktober fand unser traditionelles Törggelen am Gummererhof in Pinzagen bei Brixen statt.



Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht

In Zusammenarbeit mit der Caritas Hospizbewegung und dem Südtiroler Sanitätsbetrieb haben wir einen „Letzte Hilfe Kurs“ angeboten unter der Leitung von Dr. Karl Lintner und Irmengard Messner.



Anmeldung für Kurse ab dem 9. Januar 2023

Der Mitgliedsbeitrag von 10 € für das Jahr 2023 kann ab Januar erneuert werden!



Weihnachtlicher Benefizmarkt 2022

Viele fleißige Hände bei den Vorbereitungen für den weihnachtlichen Benefizmarkt.



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN MERAN BURGGRAFENAMT

Sommerausflug in den Obervinschgau

Am 16. Juli trafen sich Mitglieder aus dem Burgrafenamt und dem Vinschgau, bei strahlendem Sommerwetter, um gemeinsam mit dem Bus nach Kloster Marienberg zu fahren. Dort wurden die Krypta und die Kirche besichtigt. Nach dem Mittagessen konnte, wer wollte zu Fuß über den Schmugglerweg zum Treffpunkt wandern. Dort gab es in einem Buschenschank leckere Kuchen und Kaffee. Am späten Nachmittag ging es wieder zurück bis nach Meran. Es war ein wunderschöner Tag für alle Beteiligten.



Ausflug nach Ulten

Am 1. September traf sich eine kleine Gruppe Mitglieder aus dem Burgrafenamt zu einem Herbstausflug in Ulten. Mit dem Linienbus ging es bis nach St. Gertraud. Dort stiegen alle in einen kleineren Bus um und fuhren bis nach Weißbrunn, wo im Restaurant das Mittagessen eingenommen wurde. Wer Lust hatte, konnte im Anschluss einen ca. 1 Stunde dauernden Seerundgang absolvieren. Viele idyllische Plätze luden zum Verweilen ein. Gegen Abend fuhren alle glücklich nach Hause.



Landesmitgliederausflug nach Verona

Am 17. September trafen sich die Mitglieder zum alljährlichen Landesmitgliederausflug. Dieses Jahr ging es nach Verona. Nach einem Gottesdienst und dem gemeinsamen Mittagessen, bestand am Nachmittag die Möglichkeit, Valeggio sul Minicio zu besichtigen. Begegnungen und viele neue Eindrücke!



Herbst-Kränze

Am 15. Oktober wurden wie schon in den vergangenen Jahren, bunte selbstgebastelte Herbstkränze vor der Athesia in Naturns zum Erwerb angeboten. Fleißige Hände hatten diese in vielen Arbeitsstunden mit Liebe gefertigt, was bei den Käufern großen Anklang fand. Die Aktion war eine rundum gelungene Veranstaltung.



Törggelen

Am 29. Oktober trafen sich bei herrlichem Herbstwetter über 100 Mitglieder aus den Bezirken Meran und Bozen im Vereinshaus in Völlan, um gemeinsam das Törggelen zu feiern. Es gab leckeres Essen, köstliche Krapfen und Kastanien. Auch ein gutes Glas Wein oder Susser fehlten nicht. Sogar der Meraner Stadtrat für Soziales, Stefan Frötscher, war unserer Einladung gefolgt, an der Feier teilzunehmen. Ein Dank an die Gruppe „Hou“ aus Passeier, die kostenlos für musikalische Umrahmung sorgen. Es war ein rundum gelungener Tag, der hoffentlich im nächsten Jahr wiederholt werden kann.





Äpfelaktion

Im Oktober und November wurden an verschiedenen Tagen von mehreren fleißigen Helfern insgesamt 500 kg Äpfel, die von der der VOG Terlan zur Verfügung gestellt wurden, an den Mann bez. die Frau gebracht. Diese Aktion sollte einen kleinen Teil der Verluste aus der nur teilweise abgehaltenen Rosenaktion auffangen. Vielen Dank an die VOG für die wertvolle Unterstützung.



Höfemarkt in Saltaus

Am 25. September fand in Saltaus der traditionelle Höfemarkt statt. Auch wir von der Krebshilfe Passeier waren mit gestrickten, genähten, geflickten und gebastelten Einzelstücken dabei und freuten uns über die vielen Marktbesucher. Der Erlös kommt wie immer den Betroffenen der Krebshilfe zugute!



Besondere Kinderbücher aus dem Passeiertal

Mit jedem Kauf eines dieser besonderen Kinderbücher von Isabella Halbeisen aus dem Passeiertal wird indirekt die Südtiroler Krebshilfe unterstützt. Ende des Jahres wird nämlich 1€ pro verkauftem Buch an die Krebshilfe überwiesen. Da ist die Geschichte der kleinen Mia, welche an Leukämie erkrankt und zusammen mit ihrer Kampfsocke den Krankenhausaufenthalt meistert, bis sie wieder gesund wird. Oder Max, der lernen muss, wie es sich anfühlt, von einem geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen. Und dass Liebe säen und Liebe ernten an Mitmenschen, Tieren und der Umwelt das Wichtigste überhaupt ist!



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN UNTERPUSTERTAL

Grillfeier Almdorf Haidenberg

Im Juni trafen sich die Mitglieder des Bezirks Unterpustertal-Ahrntal-Gadertal zur Grillfeier in Haidenberg. Dort wurde bei guter Stimmung und reichlich Grillfleisch gefeiert und getanzt. Zusätzlich konnten alle beim traditionellen Brotbacken mitmachen und auch selbstgebackene Breatlan mit nach Hause nehmen. Kurz und gut, der Nachmittag wird wohl allen in schöner Erinnerung bleiben und viele freuen sich schon auf das nächste Jahr.



Kräuterwanderung

Am Donnerstag 16. Juni fand die Kräuterwanderung des Bezirks Unterpustertal-Ahrntal-Gadertal statt. Treffpunkt für den lehrhaften Ausflug mit der Wanderführerin Trojer Veronika war Reischach. Los ging es an der Kneippanlage in Reischach mit vielen Heil- und essbaren Kräutern am Wegesrand und die interessierten Natur- und Kräuterfreunde erfuhren einfach anzuwendende Methoden, um im Alltag effizient das Immunsystem und das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu stärken.



Kneippen belebt Körper und Geist

Am Donnerstag 14. Juli trafen sich die Teilnehmerinnen nachmittags in Gais zum Kneippen. Nach einer leichten Wanderung konnten sie durch das Kneippbecken treten und sich Arme, Beine und das Gesicht kühlen.



Mortadella Aktion

Auch heuer wurde am 15. und 16. Juli am Graben in Bruneck gegen eine freiwillige Spende Riesenmortadella an hungrige Passanten verteilt.





© Fotos: Gunther Niedermair



Brunecker Krebsgespräche

Am Freitag 12. August fanden wieder die Brunecker Krebsgespräche in der UFO Arena statt. Die Veranstaltung war sehr gut besucht. Im Zentrum stand der Film von Verena Duregger und Regisseur Stefan Ghedina, „Krebs – Reden wir darüber.“ Eine Reise durch Südtirol und Begegnung mit Menschen, die auf unterschiedliche Weise von Krebs betroffen sind.



Törggelen Gasthof Irenberg

Zur fröhlichen Törggelezeit passend, trafen wir uns im Gasthof Irenberg in Pfalzen. In Gesellschaft von Freunden wurde bei Wein und dem typischen Törggeleschmaus geplaudert und gefeiert bis auch der Allerletzte satt war. Nach dem alten Sprichwort "Kathrein stellt den Tanz ein" geht die fröhliche Törggelezeit mit dem Tag der Hl. Katharina "Kathrein" am 25. November zu Ende. Danach beginnt die besinnliche Adventszeit.



Kerzenaktion

Wir bedanken uns herzlich bei den SchülerInnen der 1. Klasse HV am BBZ Bruneck für ihre großzügige Unterstützung, bei der Anfertigung der Kerzen für unser Projekt "Ein Licht für unsere Lieben". Danke möchten wir auch unseren Mitgliedern sagen, die auch heuer wieder wunderschöne Kerzen für uns angefertigt haben.



Bastelgruppe

Die Bastelgruppe trifft sich in regelmäßigen Abständen in den Räumen des Bezirksbüros in Bruneck, wo mit viel Spaß gebastelt wird. Durch diesen unermüdlichen Fleiß sind in den letzten Jahren viele kreative Ideen und Handarbeiten entstanden. Natürlich sind beim gemeinsamen Schaffen auch Freundschaften entstanden, wer nicht zum Basteltermin erscheint, wird vermisst.



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN OBERPUSTERTAL

Jubiläumsfeier Rossalm Prags

Im Zuge des 40-jährigen Jubiläums der Rossalm in Prags hat dessen Betreiber Hebs mit der Aktion ‚Bart schneiden‘ Spenden gesammelt und den Erlös an die Südtiroler Krebshilfe gespendet.



Geburtstagsspenden

Anstatt Geburtstagsgeschenke anzunehmen, haben Peter Egarter aus Sexten und Alois Kargruber aus Olang zum jeweils 70. Geburtstag Spenden zu Gunsten der SKH eingesammelt und eine stattliche Summe erreicht. ↘



Kräuterwanderung

Auch in diesem Sommer haben wir bei strahlendem Sonnenschein eine Kräuterwanderung unternommen und uns neues, wertvolles Wissen über die Pusterer Kräutervielfalt angeeignet.



Blumenaktion

Die jährliche Blumenaktion war auch in diesem Jahr Dank der vielen freiwilligen Helferinnen und deren wundervollen Sträußchen wieder ein voller Erfolg.



Jahrgangsfeier 1956 Innichen
 Unter dem Motto „Mit 66 Jahren fängt das Leben an“ bewies die Gruppe des Jahrgangs 1956 ihr soziales Engagement und erspielte bei einer Tombola eine beträchtliche Spende für die SKH.
 →



© Tschurtschenthaler Christian



Blechroller Olang
 Anlässlich ihres 5-jährigen Bestehens organisierten die „Blechroller Olang“ ein Vespatreffen. Die Mitglieder hatten von vorneherein bestimmt, einen Teil des Reinerlöses einem guten Zweck zuzuführen. Die Wahl fiel auf die „Südtiroler Krebshilfe“. Wir danken für diesen wertvollen Beitrag.
 ←

Ferienaufenthalt Gsies
 Im Gasthof Waldruhe in Gsies haben sich die Gäste wie immer sehr wohl gefühlt und den Aufenthalt entspannt genossen.
 →



Wild & Wein Festival
 Das Wild & Weinfestival war wie jedes Jahr eine gelungene Verbindung von Genuss und Wohltätigkeit.
 ←

Drei Zinnen Lauf
 Bei dem traditionellen Lauf mit der atemberaubenden Bergkulisse der Drei Zinnen erhält die Südtiroler Krebshilfe jeweils € 1,00 pro Teilnehmer. Danke an die Veranstalter und die vielen sportlichen Läufer.
 →



„Kirtabam“
 Während der alljährlichen „Kirta-Michl“- Feier in Toblach wurde der Baum versteigert, der Erlös ging an die SKH.
 ←

NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN ÜBERETSCH UNTERLAND

Ausflug auf Cislone

Die Cislone-alm, ein Ort, der uns am Herzen liegt. Nach einem Wortgottesdienst in der Pfarrkirche von Truden erreichten wir zu Fuß oder mit dem Shuttle Bus die auf dem Hochplateau gelegene Alm. Zur Stärkung gab es Plent mit Wurst; Käse und Krautsalat. Als Nachspeise durfte der hausgemachte Apfelstrudel nicht fehlen. Den Nachmittag verbrachten wir mit einem „Ratscher“, beim Sonnentanken oder einem kleinen Spaziergang in der Umgebung.



Boccia Turnier in der Sportzone Rungg-Girlan

Wir wurden vom „Club Amatori Bocce“ mit der Vorsitzenden Elena Gentili zum Finale und zur Prämierung der Gewinner eingeladen, wobei der Südtiroler Krebshilfe ein Scheck überreicht wurde. Herzlicher Dank an alle!



Lorenzi-Markt

Unsere Vereinigung war mit einem Stand auf dem Lorenzi-Markt in Laag/Neumarkt vertreten. Ausgestellt wurden verschiedene Handarbeiten von vielen willigen Händen. Ein herzliches Dankeschön für die eingegangenen Spenden.



Wallfahrt nach Maria Weissenstein

Die bunten Farben des Herbstes begleiteten die Gruppe aus Kaltern/Eppan zur Wallfahrt nach Maria Weissenstein. Pater Lorenz zelebrierte eine sehr schöne Hl. Messe und wir gedachten unseren verstorbenen Freunde. Im Anschluss ließen den Nachmittag in unserem Lieblingslokal nett ausklingen.



Itinerari Musicali

Der Erlös dieses vom „Comitato per l'educazione permanente“ aus Neumarkt organisierten Abends wurde der Krebshilfe gespendet. Der Titel des Abends war: „Battiato e dintorni“, meisterhaft interpretiert von Laura Masciotti, Gesang und Saxophon, sowie Guido Facchini am Klavier und am Schlagzeug Andrea Giovagnoli. Herzlichen Dank auch dem künstlichen Leiter Antonio Lazari. ↘



Landesausflug nach Verona

Heuer ging der Landesausflug über die Landesgrenzen zum Wallfahrtsort „Madonna di Lourdes“ oberhalb Veronas, wo wir der Hl. Messe beiwohnten. Zum Mittagessen ging es weiter nach Valeggio sul Mincio, wo uns ein köstliches Mahl erwartete und anschließend hatten wir einen freien Nachmittag zum Flanieren, Shoppen und Beisammensein. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr, wenn wir unsere Freunde wiedersehen können. ↙



Wassergymnastik

Die fröhliche Gruppe der WassergymnastikteilnehmerInnen in Kaltern/Masatsch trifft sich jede Woche im schönen Hallenbad um Heilgymnastik zu machen, was ihnen sichtlich gut tut. →



Bibliothek Aldein

Jedes Jahr im Herbst mustern Bibliotheken alte Bücher aus. Die Bibliothek Aldein gab gut erhaltene Exemplare der Krebshilfe weiter, die sie gegen eine freiwillige Spende zur Verfügung stellte. Wir danken allen für die Großzügigkeit.



Törggelen

Hans Gruber aus Kurtatsch hatte zum traditionellen Törggelen, eingeladen. Es fehlte an nichts, vor allem nicht an Freunden und neuem Wein. Neue Teilnehmer und alte Bekannte verbrachten einen schönen Nachmittag zusammen.

Pilates

Wusstet Ihr, dass das Praktizieren von Pilates in allen Phasen der Therapie einschließlich Prävention, postoperativer Phase und Follow-up absolut unbedenklich ist und hilft, zu einem guten Körpergefühl zurückzufinden? Wir erwarten Euch zahlreich beim nächsten Kurs!



Info Abend mit Dr. Massimo Bernardo

Zum Vortrag über das Thema Patientenverfügung, gehalten von Dr. Massimo Bernardo, Primar der Palliativabteilung Bozen, kamen zahlreiche Interessierte, um sich über das Thema zu informieren.



Neue Tel. Nr.

349 7662046 ist die Handy Nr. vom Büro. So können wir auch WhatsApp schicken und Gruppen bilden. Wir freuen uns schon darauf!

Scheckübergabe der Raiffeisenkasse Salurn

Im Rahmen der Einweihung des „Private Corporate Center“ der Raiffeisenkasse Salurn in Neumarkt, wurde der SKH ein Scheck als Anerkennung für die Dienste an Krebspatienten überreicht. Im Bild von links nach rechts: Dr. Michele Tessadri, Irene Kalser, Dr. Manfred Huber, Giorgio Nones, Margereth Aberham und Lucia Renzi. Wir bedanken uns herzlichst!



Kerzen für Allerheiligen

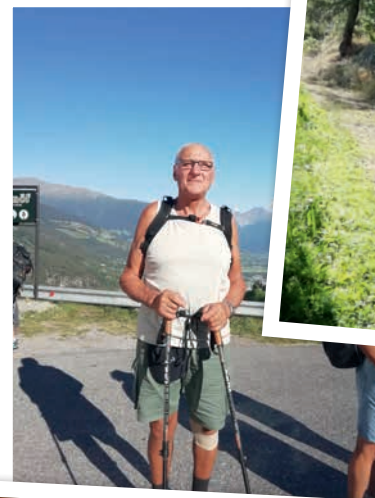
Mit viel Geschick haben liebevolle Hände Kerzen für die Gräber unserer Liebsten geschmückt, die auf dem Flohmarkt im historischen Zentrum von Neumarkt angeboten wurden.



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN VINSCHGAU

Sommerausflug in den oberen Vinschgau

Gemeinsam mit dem Bezirk Meran fuhren wir an einem schönem Sommertag in den oberen Vinschgau. Den Gottesdienst feierten wir in der Stiftskirche des Klosters Marienberg, danach wanderten wir gemütlich talauswärts entlang des „Schmugglersteigs“ zum Planöfhofer und abschließend erwartete uns eine leckere Grillpartie in Schlinig.



← Grillpartie in Schlinig



Herbstfahrt nach Verona

Zusammen mit den anderen sechs Bezirken der Krebshilfe nahmen wir am Landesausflug 2022 in die schöne Stadt Verona teil. In der auf einem Hügel mit herrlichem Ausblick über die Stadt gelegenen Wallfahrtskirche „Santuario della Madonna di Lourdes“, feierten wir die Heilige Messe und aßen anschließend gemeinsam zu Mittag



Aktion Marmor&Marille – Markt-Kultur-Fest

An wunderschönen Sommertagen konnten wir mit Erfolg unsere Organisation bei buntem Marktreiben vorstellen.



Vortrag Kräuterverbe – Die Kraft der Natur

Die Kräuterfrau Jutta Tappeiner erläuterte die Kraft der Pflanzen und unterstützende Maßnahmen zum Stärken und Vitalisieren. Mitgebracht hat sie uns „a Kistl voll Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude!“



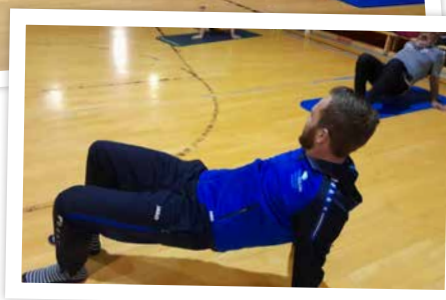
Basteln für die Adventsfeier
 Im Beisammensein mit guter Laune und Spaß wird eifrig für das Weihnachtsstandl gebastelt.
 →



Törggelen
 Mit toller Musikbegleitung genossen wir ein Mittagessen mit Schlachtplatte und gebratenen Kastanien.
 ←



Gesunder Rücken
 Fit bleiben mit unserem Kursleiter Devid Trenkwaller
 ←



Neue Tel. Nummer
 345 9278129 ist die Handynummer vom Büro. So können wir auch WhatsApp verschicken und Gruppen bilden. Bitte teilen Sie uns Ihre Handynummer mit.
 Wir freuen uns schon darauf!



Dr. Michael Kob
Diätologe

Tavče Gravče – überbackener Bohneneintopf nach mazedonischer Art



Foto: Federica Rungger

Zutaten:

- 200 g getrocknete weiße Bohnen
- 1½ Zwiebeln
- 1 Karotte
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1½ EL frische, gehackte Minze (optional)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Mehl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 l Wasser (kalt)
- Öl zum Braten
- 2-3 getrocknete Paprikaschoten (optional)

Das Rezept ist: vegetarisch, vegan, cholesterinfrei, laktosefrei, eiweißreich, ballaststoffreich, arm an gesättigten Fettsäuren. Für eine glutenfreie Variante das Mehl mit Reis- oder Buchweizenmehl ersetzen.

„Tavče Gravče“, bedeutet wörtlich übersetzt „Pfanne auf Bohnen“ und gilt als nordmazedonisches Nationalgericht. Durch die Einweich- und Kochdauer der Bohnen dauert die Zubereitung zwar etwas länger, dafür ist das Ergebnis aber erstaunlich!

Zubereitung:

1. Die Bohnen über Nacht (oder für 24 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser wegschütten.
2. Zwiebel schälen und halbieren, Karotten und Knoblauchzehen kleinschneiden. Paprikaschote vierteln und entkernen.
3. Das Gemüse zusammen mit den Bohnen und dem Lorbeerblatt in einen großen Topf geben und in ca. 2 Liter (ungesalzenem) kaltem Wasser für ca. 1-2 Stunden (bzw. bis die Bohnen gar sind) kochen.
4. Paprika- und Zwiebelstücke entnehmen und beiseitestellen. Salz und Pfeffer zu den Bohnen geben, abschmecken und noch für einige Minuten köcheln lassen. Kochwasser abgießen, aber aufbewahren.
5. Gekochte Zwiebel und Paprikastücke mit einer Gabel zerdrücken und beides in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Mit dem Mehl abstäuben (Mehlschwitze). Paprikapulver dazugeben und gut verrühren, sodass keine Klumpen entstehen.
6. Dieses Gemisch zusammen mit den Bohnen in eine feuerfeste Form (klassischerweise ein Tontopf) geben, verrühren und mit Bohnenwasser aufgießen.
7. Mit den getrockneten Paprikaschoten und der Minze dekorieren und im auf 200°C (Umluft) vorgeheizten Ofen für 20-30 Minuten überbacken, bis auf der Oberfläche eine leichte Kruste entsteht.
8. Vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.



SÜDTIROLER KREBSHILFE

