

# Agenda 2/2025

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN,  
KURSE UND ANGEBOTE DER  
SÜDTIROLER KREBSHILFE  
ZUM HERAUSNEHMEN



## BOZEN SALTEN SCHLERN

### WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

#### Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

#### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, über das Bezirksbüro Bozen,  
Tel. 0471 28 37 19 / 340 67 34 042

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

- 📅 **Termin:** Samstag, 20. September
- ▶ **Abfahrt:** 9.30 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 9.45 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 16.00 – 17.00 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

**Anmeldung:** innerhalb 9. September

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

### HILFE ZUR SELBSTHILFE PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN

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

- 📍 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen
- 📅 **Termin:** Ab September monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
- 👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung,

**Kontakt:** Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

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

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

- 📍 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen
- 📅 **Termin:** Ab September monatlich, Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
- 👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin

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

**Kontakt:** Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

### ENTSPANNUNGSTURNEN

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

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz, Dreieinigengasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** 24. September bis 3. Dezember, jeden Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💶 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### EINLADUNG ZUM MALEN

#### Aquarellmalen – Schichttechnik

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

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieinigengasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** 22. September bis 1. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💶 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### GRUPPENTANZ

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

-  **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
-  **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
-  **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### A DANCE STEP - TANZ FÜR KÖRPER UND SEELE

Als ehemalige Leistungsturnerin und Profitänzerin mit Erfahrung in verschiedenen Sparten (Musical, Tanztheater, Opern, Fernsehsendungen...) widme ich mich seit 2009 dem Unterrichten von modernem Tanz. Zahlreiche Studien belegen, dass sportliche Aktivität sowohl in der Behandlung als auch bei der Prävention von Krebs immer relevanter wird. Deshalb entstand in mir der Wunsch, meine persönlichen Erfahrungen denjenigen zur Verfügung zu stellen, die eine Krebstherapie hinter sich gebracht oder diesen Kampf noch vor sich haben, allen, die sich etwas Gutes für Körper und Seele gönnen möchten: „A DANCE STEP...“. Jedes Treffen umfasst einen Entspannungsteil sowie einen der Koordination von Körper und Musik gewidmeten Teil.

-  **Ort:** Fagenstraße 43, Bozen
-  **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
-  **Leitung:** Laura Magro
-  **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 25 €, fördernde Mitglieder 30 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### NACHSORGETURNEN

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

-  **Termin 1. Gruppe:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr
-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern
-  **Termin 2. Gruppe:** 30. September bis 9. Dezember, jeden Dienstag, 16.45 – 17.45 Uhr
-  **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

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

„Qi Gong“ ist eine psycho-physische Disziplin aus der chinesischen Tradition. Das chinesische Ideogramm „Qi“ bedeutet Hauch, Atmung und Lebensenergie. Das Ideogramm „Gong“ steht für Training, Arbeit und Methode. Atmungsübungen, Visualisierungstechniken, besondere Bewegungen, bestimmte Körperpositionen und Haltungen werden bewusst ausgeführt, um die Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression, Übelkeit oder

Darmprobleme können gelindert werden. Qi Gong Übungen haben keine Kontraindikationen; sie tun dem ganzen Körper und der Seele gut und können von allen praktiziert werden, unabhängig Kondition, Alter usw. Die Übungen fördern Achtsamkeit sich selbst gegenüber, bewusstes Handeln und Gelassenheit. Sie helfen, sich und seinen Körper besser kennenzulernen und Vertrauen in sich aufzubauen.

-  **Ort:** Dante Alighieri Schule, Sparkassenstr. 24, Bozen
-  **Termin:** 2. Oktober bis 27. November, jeden Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr
-  **Leitung:** Giorgio Cappelletto
-  **Beitrag:** Information in Büro – für 8 Einheiten, ordentliche Mitglieder 30 €, fördernde Mitglieder 36 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

**Wir empfehlen:** bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle

### NEU! BENEFIZ KONZERT SEPP MESSNER WINDSCHNUR

-  **Ort:** Seis - Kulturhaus „Oswald von Wolkenstein“
-  **Termin:** Freitag, 24. Oktober 2025, 20.00 Uhr

*Keine Anmeldung erforderlich, freier Eintritt.*

### TÖRGGELN BEIM BUCHNERHOF IN LAJEN

Inmitten saftiger Wiesen in Lajen lädt der traditionelle Buschenschank "Buchnerhof" zur Einkehr und verwöhnt die Gäste mit Köstlichkeiten aus Garten und Keller.

-  **Ort:** Lajen
-  **Termin:** Samstag, 18. Oktober
-  **Abfahrt:** um 11.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 11.15 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
-  **Rückfahrt:** um ca. 18.00 Uhr
-  **Beitrag:** ordentliche 30 € und fördernde Mitglieder 35 €

**Erforderlich:** Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2025

**Anmeldung:** innerhalb 10. Oktober

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

### INFORMATIONENSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Am 25. November wird der Bezirk Bozen Salten Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren.

### BRUSTUNTERSUCHUNG BEI DR. ROSETTA MIETTO

Wer am Samstag, **29. November** einen Termin bei der Ärztin und Brust-Spezialistin Dr. Rosetta Mietto aus Mailand vormerken möchte, wendet sich bitte an das Büro des Bezirks Bozen Salten Schlern (Tel. 0471 28 37 19) innerhalb 27. November.

## WEIHNACHTSFEIER, HL. MESSE UND MITTAGESSEN

-  **Ort:** Kapelle Im Grieserhof, Bozen
-  **Termin:** Samstag, 13. Dezember um 11.00 Uhr, Mittagessen, 12.00 Uhr im Grieserhof
-  **Beitrag:** ordentliche 25 € und fördernde Mitglieder 30 €

**Erforderlich:** Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2025

**Anmeldung:** innerhalb Mittwoch 5. Dezember

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

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

-  **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
-  **Termin:** nähere Infos im Büro
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** nähere Infos im Büro
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern
  
-  **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
-  **Termin:** nähere Infos im Büro
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** nähere Infos im Büro
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

## EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

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

-  **Ort:** Obstplatz 38, Bozen
-  **Leitung:** Olga Manko

**Erforderliche Dokumente:** EEVE

## DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

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

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

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und 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.

## PATIENTENTRANSPORT

Der „Fahrtendienst“, ist vorgesehen für Mitglieder, die NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Chemo- und Strahlentherapie gefahren werden. Jedes Mitglied hat Anspruch auf 5 Fahrten im Jahr. Anmeldung und Anfragen im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

### Kontakt

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

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

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

**Wichtig:** Aus organisatorischen Gründen bitten wir um frühzeitige Meldung, sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses oder Angebots verhindert sein.

### Unsere Bankdaten

Volksbank  
IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

**Das Bezirksbüro bleibt vom 19. Dezember 2025 bis 11. Jänner 2026 geschlossen.**

# EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

### Für alle Gymnastik – Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, über das Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 5. September, 12. September, 26. September, 3. Oktober, 17. Oktober, 24. Oktober, 31. Oktober, 7. November, jeden Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** 5–8 Personen

**Mitzubringen:** 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe,

1 kleinen feinen Pinsel nach Wahl

**Anmeldung:** ab 1. September

## KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens, kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen Weg 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, unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Die Treffen finden monatlich statt; die Teilnahme ist kostenlos.

### Wir wollen ...

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

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

Hoffnung vermitteln durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben

... **helfen, die Lebensqualität zu verbessern**

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

... **Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben**

### Neue Teilnehmer können sich melden!

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 15. September, 13. Oktober, 17. November, 15. Dezember, jeden Montag, 15.30 – 18.00 Uhr  
Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Anmeldung:** ab 1. September

## 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.

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH SARNTAL

-  **Ort:** Sarnthein
-  **Termin:** Samstag, 20. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## KREBSNACHSORGETURNEN

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

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

- Sterzing**
-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
-  **Termin:** 17. September bis 10. Dezember, jeden Montag, von 17.00 – 18.00 Uhr (entfällt am 29. Oktober)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Personen

- St. Ulrich/Gröden**
-  **Ort:** Widum St. Ulrich
-  **Termin:** 6. Oktober bis 9. Dezember, jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr; (entfällt am 17. November), 8 Einheiten
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 €

**Kontaktperson:** Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Handy Nr. 320 671 23 15

**Mitzubringen:** Turnsachen

**Anmeldung:** ab 1. September

## FIT & BEWEGLICH NACH BRUSTERKRANKUNGEN

Nach einer Brusterkrankung ist sportliche Betätigung der Schlüssel zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Unser Training bietet die Möglichkeit zur aktiven Bewegung.

-  **Ort:** Turnhalle wird noch bekanntgegeben
-  **Termin:** 2. Oktober bis 27. November
-  **Leitung:** Christina Teissl, Dipl. Krankenpflegerin, Breast Care Nurse, Sportinstructorin
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 20 Personen

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe für die Halle

## KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

- Brixen**
-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
  -  **Termin:** 22. September bis 15. Dezember, jeden Montag 9.10 – 10.00 Uhr; (entfällt am 27. Oktober und 8. Dezember)
  -  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
  -  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
  -  **Anzahl Teilnehmer:** max. 15 Personen

- Sterzing**
-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
  -  **Termin:** 22. September bis 22. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr; (entfällt am 27. Oktober und am 8. Dezember)
  -  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
  -  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
  -  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

**Mitzubringen:** Badesachen  
**Anmeldung:** ab 1. September

## BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO)

Mit Rio Abierto freudig und leicht dem Leben begegnen! Du möchtest dich selbst wieder spüren, ganz bei dir sein, dich neu entdecken?

Gerade in unserem herausfordernden Alltag verlieren wir manchmal das Gefühl für uns selbst und stehen oft mehr neben uns, als dass wir in uns ruhen. Unsere Lebensweise mit all den unterschiedlichen Anforderungen lassen uns ruhelos durch die Tage eilen und dabei uns selbst vergessen. Stress und Überforderung erhöhen den Cortisolspiegel und schwächen unseren Körper.

Mit Rio Abierto (spanisch offener Fluss) tauchst du ein in dein Innerstes und entdeckst dich in deiner ganzen Fülle. Du begibst dich in Verbindung zu deinem Herzen und erweckst deine Lebendigkeit. Rio Abierto spricht Körper, Geist und Seele an und bringt diese in Einklang. So kann Lebensenergie fließen und deinem Körper helfen, seine Heilkräfte zu aktivieren.

Bewegung in der Gruppe und freier tänzerischer Ausdruck, Musik und Entspannung unterstützen dich dabei.

Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung mit Musik und in Gemeinschaft.

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 9. September bis 16. Dezember, jeden Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr; (entfällt am 28. Oktober, 4. und 11. November)
-  **Leitung:** Renate Seeber - Brixen, Pädagogin und Rio Abierto Trainerin seit 2022
-  **Beitrag:** 25 €, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534)
-  **Anzahl Teilnehmer:** 5–12 Personen

**Mitzubringen:** rutschfeste Socken und eine Isomatte  
**Anmeldung:** ab 1. September

## TÖRGGELEN

-  **Ort:** Törggelekeller in Gufidaun
-  **Termin:** Samstag, 11. Oktober
-  **Ankunft:** ca. 12.30 Uhr
- Zustiegsmöglichkeiten:** Sterzing (Klammer) 11.30 Uhr, Brixen bei Disco Max 12.00 Uhr, Klausen Busbahnhof 12.15 Uhr
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 8. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534

**Anmeldung:** vom 1. September bis zum 8. Oktober, mit Einzahlung des Beitrages.

## WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Am Mittwoch, 26. November findet um 17 Uhr die offizielle Eröffnung unseres Weihnachtsmarktes am Bezirksstz in der Brennerstraße 1 mit einer kleinen, besinnlichen Feier statt. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

-  **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 27. November bis 8. Dezember von 9.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 10.00 – 18.00 Uhr; 5. + 8. Dezember von 10.00 – 13.00 Uhr;

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Info-treffen, bei dem Frauen praktische Anleitung zur Selbstuntersuchung

der Brust erhalten. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

**Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat

**Anmeldung:** Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran  
im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 81 25 95

## SELBSTGEMACHTES FÜR DEN WEIHNACHTLICHEN BENEFIZMARKT

Unser weihnachtlicher Benefizmarkt ist nur möglich, weil viele Menschen uns mit selbstgemachten Köstlichkeiten und selbstgestalteten Basteleien unterstützen. Wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen herstellt, die wir dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt verkaufen dürfen. Der Reinerlös kommt der SKH zugute.

## „VE JUDON“ - DER FAHRERDIENST GRÖDEN

Der Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bietet dank freiwilliger Helfer aus dem Grödnertal den Fahrdienst für KrebspatientInnen 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.

## GEMEINSAM GESTALTEN - GEMEINSAM ERINNERN

Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, entsteht eine große Lücke. Egal ob Mutter, Vater, bester Freund: sie fehlen uns so sehr! Wir schaffen aus der Kleidung Eurer Liebsten Erinnerungsstücke, die so einzigartig sind, wie die Menschen, die diese Kleidung einst getragen haben.

In unserer Werkstatt kannst du selbst aktiv werden, mit uns nähen oder deinen Sorgenfresser von uns anfertigen lassen. So entsteht ein einzigartiges Erinnerungsstück, das Liebe, Nähe und Trost schenkt.

## HILFE FÜR DIE SEELE

Die Südtiroler Krebshilfe bietet im 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.

## 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, ihre Erfahrungen mit Betroffenen.

## An Krebs erkrankt – und wie soll es nun weitergehen?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir 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.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum stehen, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. 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. Unsere fachlich unterstützte Gesprächsrunde bietet Austausch, Anregungen und Unterstützung an. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

**Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock

**Termin:** einmal im Monat. Termine werden noch mitgeteilt  
Jeden Montag, 16.00 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto  
Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Anmeldung:** ab 1. September

## APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

### Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie.

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Für die Behandlungen erhalten die ordentlichen Mitglieder einen Kostenbeitrag, der anhand der aktuellen EEVE der letzten Steuerperiode ermittelt wird. Informationen im Bezirksbüro.

**Erforderliche Dokumente:** EEVE

## 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.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

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

**Anmeldungen** über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

### Kontakt

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

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Mo. 14.00 – 18.00 Uhr, Di. bis Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

**Abmeldung:** Bitte rechtzeitig melden falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind.

### Unsere Bankdaten

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

## MERAN - BURGRAFENAMT

### WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

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

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, im Bezirksbüro unter  
Tel. 0473 44 57 57, meran-burggrafenamt@krebshilfe.it,  
merano@krebshilfe.it oder per WhatsApp Tel. 340 64 38 679

### AUSFLUG IN ULTENTAL

Spaziergang zu den Urlärchen in St. Gertraud

 **Termin:** Freitag, 22. August 2025

*Nähere Infos im Bezirksbüro erhältlich*

### GRUPPENTANZ

ab Ende September 2025

-  **Ort:** Bezirkssitz Meran; Rennweg 27
-  **Leitung:** Eva Halmeschlager Fuchs
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

### YOGA IM BEZIRKBÜRO

Wir bieten einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

-  **Termin:** ab Montag, 1. September, ab 16.15 Uhr
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder
-  **Leitung:** Franziska Braunhofer

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

-  **Abfahrt:** Prader Platz
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

### LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

-  **Ort:** Turnhalle der Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
-  **Termin:** ab Donnerstag, 25. September, 10 Treffen, 16.30 – 18.30 Uhr
-  **Referentin:** Martina Theiner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder
  
-  **Ort:** Alte Gemeinde St. Leonhard
-  **Termin:** ab 25. September, 9.00 – 11.00 Uhr
-  **Referentin:** Martina Theiner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

## NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

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

-  **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
-  **Termin:** ab Montag, 22. September, 10 Einheiten  
Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr  
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Jürgen Prantner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** Schwimmsachen

## 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, 25. Februar, 15.00 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten
-  **Leitung:** Jürgen Prantner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** Turnsachen

## VERKAUF SELBSTGEBUNDENER HERBST-KRÄNZE

-  **Termin:** Samstag, 4. Oktober 2025 am Rathausplatz in Lana und Montag, 20. Oktober 2025 in Naturns vor der Athesia

*Nähere Infos im Bezirksbüro erhältlich*

## TÖRGGELEN

-  **Termin:** 24. Oktober
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder
-  **Abfahrt:** 9.30 Uhr Thermenplatz Meran

## WEIHNACHTSFEIER

-  **Termin:** Freitag, 12. Dezember, 11.00 Uhr Messe in der Pfarrkirche St. Nikolaus mit anschl. Mittagessen im Mehrzwecksaal St. Nikolaus
-  **Beitrag:** Freiwillige Spende

## 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 5 Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen.

## 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 MamaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

### Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen  
Tel. 0471 90 89 50  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen  
Tel. 0472 81 25 80  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran  
Tel. 0473 26 41 51  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck  
Tel. 0474 58 13 33  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 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 Anna Rita Romagno, Valentina Mamma und Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch.

**Infos und Vormerkung:** im Ambulatorium in Meran,  
Tel. 0473 49 67 40.

## TANZEN MACHT FREUDE

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

- 📍 **Ort:** Vereinshaus von St. Martin in Passeier
- 📅 **Termin:** ab November 2025 bis April 2026, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr

## KREBSHILFE PASSEIER

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

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

### Infos unter

Erika, Tel. 348 74 92 604

Annaliese, Tel. 347 82 24 300

Isabella, Tel. 349 44 57 515

## WELTTAG DER SENIOREN

Festveranstaltung der Gemeinde Meran mit Mitwirkung aller Vereine, auch der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafenamt.

- 📅 **Termin:** Mittwoch, 1. Oktober

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze begrenzt.

Bei der Reservierung werden genauere Infos gegeben.

### Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / 340 64 38 679

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

merano@krebshilfe.it

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

Die Bezahlung für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung unter:

Raiffeisenkasse Meran

IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

### Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

(wo nicht anders angegeben): im Bezirksbüro Toblach, Tel. 340 33 67 301 oder bei Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553

## BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

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

📍 **Ort:** vor den Kirchen nach den heiligen Messen in den Pfarreien unseres Bezirks

📅 **Termin:** 15. August

## WIMBOCHA OLMGAUDI

Traditionelles Almfest in Winnebach mit mehreren Einkehrmöglichkeiten in den verschiedenen Almhütten. Die Krebshilfe Oberpustertal bietet in der Hanselhütte leckeres Essen und nette Spiele für die Kleinen an. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

📍 **Ort:** Winnebach

📅 **Termin:** Sonntag, 24. August, 10.00 Uhr Feldmesse beim Strickhof im Anschluss Festbeginn 18.00 Uhr Hüttenschluss

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARN TAL

📍 **Ort:** Sarntheim

📅 **Termin:** Samstag, 20. September

▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

🏠 **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr

💰 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## YOGA

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

📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

📅 **Termin:** ab 29. September, jeden Montag 10 Einheiten, 16.00 – 17.00 Uhr

👤 **Referentin:** Valentina Sommadossi

💰 **Beitrag:** 25 €

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

## HERBSTWANDERUNG AM TOBLACHER SEE

In einer gemütlichen Wanderung lässt sich der Toblacher See auf einem interessanten Naturlehrpfad umrunden.

📍 **Ort:** Toblacher See

📅 **Termin:** 4. September 2025, genauer Termin wird noch mitgeteilt

**Anreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kleiner Wanderung oder Fahrgemeinschaften.

## KREBSNACHSORGETURNEN

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

📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

📅 **Termin:** ab 30. September, jeden Dienstag

💰 **Beitrag:** 25 €

## MALTHERAPIE

Worte reichen oftmals nicht aus, um all die Gefühle, Ängste und Sorgen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, auszudrücken; Gefühle, die jedoch verarbeitet werden müssen. Das Ziel der Maltherapie ist und war es niemals, schöne, kunstvolle Bilder zu malen, sondern den Gefühlen im Innersten Gestalt und Ausdruck zu geben.

📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

📅 **Termin:** ab 1. Oktober, jeden Mittwoch, 10 Einheiten, 15.30 – 17.30 Uhr

💰 **Beitrag:** 25 €

## ROSENKRANZGEBET IN AUFKIRCHEN

Gemeinsam wollen wir für unsere kranken Menschen und ihre Familien beten.

📍 **Ort:** Wallfahrtskirche Aufkirchen

📅 **Termin:** Anfang Oktober

## TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag bei typischen Törggele-Gerichten, Musik und viel Unterhaltung.

📍 **Ort:** Restaurant Seeschupfe Toblach

📅 **Termin:** 10. Oktober, 18.00 Uhr

💰 **Beitrag:** 15 €

**Anmeldung:** bis Dienstag 8. Oktober erforderlich

## WEIHNACHTSFEIER

Zusammen mit dem Seniorenverein Toblach verbringen wir ein paar besinnliche Stunden bei gemütlichem Beisammensein.

-  **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach
-  **Termin:** Freitag, 12. Dezember, 14.00 Uhr

## HONIGMASSAGE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. 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.

**Informationen:** im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 97 28 00  
oder direkt bei Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

## KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

-  **Ort:** Acquafun Innichen
-  **Termin:** ab 16. Oktober 10 Einheiten, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
-  **Beitrag:** 25 €

## RORATE-GOTTESDIENST

Einladung zum Rorate-Gottesdienst für unsere Kranken in der Pfarrkirche Toblach.

-  **Ort:** Pfarrkirche Toblach
-  **Termin:** wird noch mitgeteilt

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Renate Trafoier führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Toblach und Welsberg durch.

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

**Vormerkungen:** Therapeutin Rita, Tel. 347 52 43 818

## 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.

### Infos und Anmeldung

Bezirksbüro Oberpustertal  
Tel. 0474 97 28 00 / 340 33 67 301 oder  
Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553  
oberpustertal@krebshilfe.it

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

# UNTERPUSTERTAL

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

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

**Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse**  
Wo nicht anders angegeben, im Bezirksbüro Bruneck  
Tel. 0474 55 13 27

- 👤 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
- € **Beitrag:** 30 € für die zweite Jahreshälfte

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

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

- 📍 **Ort:** Sarnthein
- 📅 **Termin:** Samstag, 20. September
- **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- € **Beitrag:** 30 € für ordentliche Mitglieder und 40 € für fördernde Mitglieder

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.  
**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

„Der Baum“ ist eine therapeutisch angeleitete Trainingsgruppe zur Bewältigung der spezifischen Lebenssituation von Männern nach einer Prostata-Erkrankung.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum,
- 📅 **Termin:** ab Dienstag 9. September, jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

**Anmeldung:** bei Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 35 58 655 oder Dr. Anton Huber Tel. 0474 58 18 05

## 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 8. September alle drei Wochen, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Anton Huber, Psychoonkologe

## KREATIVES SCHREIBEN

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

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
- 📅 **Termin:** ab Freitag 5. September, 8.30 – 11.30 Uhr, weitere 5 Treffen

## 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:** 1. Treffen am Mittwoch, 17. September, ab 14.00 Uhr; weitere Treffen nach Vereinbarung
- 👤 **Leitung:** Christine Terzer

## KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

### Reischach

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cron4
- 📅 **Termin 1:** ab 15. September, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Treffen
- 📅 **Termin 2:** ab 18. September, jeden Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Treffen
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- € **Beitrag:** 25 € + Eintritt

## 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 23. September, jeden Dienstag, 13.30 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
- € **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen

## ARBEITEN MIT TON

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

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
- 📅 **Termin:** ab 24. September, jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, 10 Einheiten
- € **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen

-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen
-  **Leitung:** Elisabeth Maurer

### NACHSORGETURNEN

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

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

### ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

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

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 6. Oktober, jeden Montag, 9.00 – 10.15 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.
-  **Beitrag:** 40 €
-  **Leitung:** Petra Röck

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

### DAS NEUE ICH: SCHMINKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Wohlfühlmomente schaffen und mehr Selbstvertrauen finden! Typgerechte Schminktipp und Hilfestellung bei der Produktauswahl, bzw. Fragen zu den eigenen Produkten.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe, Kapuzinerplatz 9 Bruneck
-  **Termin:** Donnerstag, 23. Oktober, 9.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Beitrag:** 15 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

### FARB- UND STILBERATUNG

Eine Farbberatung ist eine persönliche Stilberatung. Dabei geht es darum, herauszufinden, welche Farben am besten zur natürlichen Erscheinung einer Person passen – also zu Hauttyp, Haarfarbe und Augenfarbe. Ziel ist es, Farben zu identifizieren, die die Person frisch, strahlend und harmonisch wirken lassen – und solche zu vermeiden, die blass, müde oder „fehl am Platz“ wirken.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
-  **Termin:** Donnerstag, 6. November von 9.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber
-  **Beitrag:** 15 €

### TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemeinsamen Nachmittag mit typischen Törggelen Gerichten.

-  **Ort:** Wirtshaushotel Alpenrose in Montal
-  **Termin:** Samstag, 18. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

### KERZENAKTION

Handgefertigte Kerzen im Gedenken an die lieben Verstorbenen werden gegen eine Spende angeboten.

-  **Ort:** Volksbank Bruneck
-  **Termin:** Freitag, 24. Oktober, 8.30 – 13.00 Uhr

### ADVENTSKRÄNZE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventskränze, die auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck verkauft werden. Jeder der helfen will, ist herzlich willkommen!

-  **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Str. 3
-  **Termin:** Montag, 25. bis Donnerstag 28. November, ab 8.30 Uhr

### WEIHNACHTSMARKT

Auch heuer wird die Südtiroler Krebshilfe wieder die gebastelten Adventskränze zum Verkauf anbieten. Hierfür suchen wir freiwillige Helfer/innen.

-  **Termin:** Genauere Informationen erhalten Sie im Bezirksbüro

### RORATE MIT ADVENTSFEIER

-  **Ort:** Wir treffen uns um 16.00 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck. Anschließend um 17.30 Uhr findet die Rorate-Messe mit musikalischer Umrahmung in der Ursulinenkirche statt.
-  **Termin:** Freitag 12. Dezember

### HILFE FÜR DIE SEELE

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

*Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.*

## INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

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

## SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

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

 **Ort:** Krankenhaus Bruneck

**Anmeldung:** Gynäkologie Ambulanz Bruneck  
(Mo–Fr von 8.00 – 12.00 Uhr) Tel. 0474 58 13 33

## LYMPHDRAINAGE

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

**Anmeldung:** Für den Ersttermin das Bezirksbüro kontaktieren;  
Folgetermine und Absagen direkt im Ambulatorium  
Tel. 0474 55 03 20

## APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

### Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden der PatientInnen in onkologischer Therapie

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Für die Behandlungen erhalten die ordentlichen Mitglieder einen Kostenbeitrag, der anhand der aktuellen EEVE der letzten Steuerperiode ermittelt wird.

**Erforderliche Dokumente:** EEVE

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

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

### Anmeldungen

Für alle Aktivitäten und Kurse (wo nicht anders angegeben) im Bezirksbüro in Bruneck Tel. 0474 55 13 27 erforderlich!  
Für alle Gymnastik-Kurse erforderlich: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

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

### Kontakt

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

Alle, die eine E-Mail-Adresse haben, sind gebeten, uns diese mitzuteilen.

### Öffnungszeiten

Montag: 13.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag: 8.30 – 12.00 Uhr

### Unsere Bankdaten

Raika Bruneck  
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

### Spenden

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

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

### Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, Einschreibungen,  
Infos im Bezirksbüro in Neumarkt, Tel. 349 76 62 046

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

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

-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Termin:** 1. Treffen, Montag, ab September, 17.00 – 19.00 Uhr, weitere Termine vereinbaren wir gemeinsam
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin, Dr. Monika Kiem, Psychologin
- Kontakt:** Dr. Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

**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.

## 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:** Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal, Kaltern
-  **Termin:** ab Mittwoch, 24. September, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 40 € für ordentliche, 60 € für fördernde Mitglieder, für 12 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Turnmatte

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARN TAL

-  **Ort:** Sarnthein
-  **Termin:** Samstag, 20. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

**Anmeldung:** Innerhalb Dienstag, 09. September

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

-  **Ort:** Hotel Masatsch, Kaltern
-  **Termin:** Montags, ab 13. Oktober, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Maria Magdalena Winkler
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder für 10 Einheiten

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

**Mitzubringen:** Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. Badeschuhe

## RIO ABIERTO

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

-  **Ort:** Neumarkt, U.D.A.E. Saal, Rathausring 26
-  **Termin:** Freitags, ab 19. September, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 Einheiten
-  **Leitung:** Judith Wieser
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

**Anmeldeschluß:** 16. September

## EIN KAFFEE MIT DIR

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

-  **Ort:** Centro Don Bosco, Leifers
-  **Termin:** ab 7. Oktober, jeden ersten Dienstag des Monats, 15.00 – 18.00 Uhr

**Wer noch nicht die Mitgliedskarte für 2025 gemacht hat, kann sie bei dieser Gelegenheit machen.**

## SANFTE GYMNASTIK (QI GONG)

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

- 📍 **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab Montag, 6. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Maurizio Gottardi
- 💰 **Beitrag:** für ordentliche Mitglieder sind 8 Einheiten kostenlos, 10 € für fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** *bequeme Bekleidung, warme Socken*

## TÖRGGELEN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag, und beginnen mit einem gemeinsamen, guten Mittagessen.

- 📍 **Ort:** Neumarkt, Seniorenclub in der Boznerstrasse
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 16. Oktober, 12.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 10 € für betroffene Mitglieder, 20 € für Begleitpersonen

**Anmeldung:** *innerhalb Montag, 13. Oktober*

## PILATES

Die Pilates Methode wurde anfangs des 19. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Es handelt sich um ein Übungsprogramm, das unter Verwendung des Geistes die Kontrolle der Muskeln fördert. Die Übungen konzentrieren sich auf die Haltungsmuskeln, die dazu beitragen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und die für die Unterstützung der Wirbelsäule unerlässlich sind. Die Methode ist auch im Bereich der posturalen Umerziehung indiziert. Pilates-Übungen schärfen das Bewusstsein für die Atmung und eine korrekte Haltung der Wirbelsäule, stärkt die Muskeln der tiefen Rumpfebene und lindert oder verhindert damit Rückenschmerzen.

- 📍 **Ort:** Neumarkt, UDAE Saal, Rathausring 26
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 7. Oktober, 17.30 – 18.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Astrid Mayer
- 💰 **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder, für 8 Einheiten

**Einschreibungen** *innerhalb 2. Oktober max. 8 Teilnehmer*

## SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere traditionellen Initiativen im Monat Dezember: **Geschenke einpacken** bei „Jungmann“ in Neumarkt.

## WEIHNACHTSFEIER

- 📍 **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin, Mindelheimerstraße 16
- 📅 **Termin:** Samstag, 6. Dezember, 12.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

**Anmeldung:** *innerhalb Montag, 2. Dezember*

## KERZEN FÜR ALLERHEILIGEN

Im Bezirksbüro in Neumarkt werden ab Mitte Oktober dekorierte Kerzen für die Gräber unserer Lieben gegen eine freiwillige Spende angeboten.

## MEIN NEUES ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

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

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

## NEU! WIR MACHEN TASCHEN AUS GEWEBTEM PAPIER

*Interessierte bitte im Bezirksbüro melden*

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

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

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

## EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Behandlungen von durch onkologische Therapien geschädigter Finger- und Fußnägel, sowie der Haut durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Wir bieten 3 Gratis-Behandlungen an.

- 👤 **Leitung:** Olga Manko, Obstmarkt 38, Bozen

## 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 Arztes sowie

der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

### **FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER**

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

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

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

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

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

#### **Vormerkungen und Infos**

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6

Tel. 349 76 62 046

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Im Juli und August ist das Bezirksbüro montags von 14 – 18 Uhr und alle anderen Tage von 08 – 13 Uhr geöffnet.

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

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

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

#### **Unsere Bankkoordinaten:**

Raiffeisenkasse

IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Volksbank

IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Sparkasse

IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

#### **Unser Büro bleibt geschlossen am:**

**11.08.–17.08., 8.09.–14.09 und 22.12–01.01.26**

# VINSCHGAU

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

### Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

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

## 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

## MARMOR & MARILLEN

📍 **Ort:** Laas

📅 **Termin:** Samstag, 2. August und Sonntag, 3. August

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

📍 **Ort:** Sarnthein

📅 **Termin:** Samstag, 20. September

▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

🏠 **Rückfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

💰 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

### Latsch

📍 **Ort:** Hallenbad Latsch

📅 **Termin:** Donnerstag, 2. Oktober, 16.30 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Waltraud Lunger

💰 **Beitrag:** 25 €

👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

### Mals

📍 **Ort:** Hallenbad Mals

📅 **Termin:** Dienstag, 7. Oktober, 14.00 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova

💰 **Beitrag:** 25 €

👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

**Mitzubringen:** Schwimmsachen und Badeschuhe

## SANFTE GYMNASTIK

📍 **Ort:** Basis Schlanders

📅 **Termin:** Montag, 6. Oktober, 9.00 Uhr, 10 Einheiten

💰 **Beitrag:** 25 €

## RÜCKENFIT-KOMM MACH MIT

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders

📅 **Termin:** 6. Oktober, 17.15 – 18.15 Uhr / 18.15 – 19.15 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

## GRILLFEST

📍 **Ort:** Goldrainer See

📅 **Termin:** Samstag, 19. Juli um 12.00 Uhr

💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

## TÖRGGELEN

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

📅 **Termin:** Freitag, 17. Oktober ab 16.00 Uhr

Restaurant Försterbräu Forst Mals

💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

## „A KARTERLE UND A RATSCHERLE“

📅 **Termin:** November

## BENEFIZKONZERT „VERRÜCKTE ZELLEN“

Die Schreibwerkstatt der Krebshilfe Bruneck „Verrückte Zellen“ und das Kammerorchester StringART des Collegium Musicum Bruneck unter der Leitung von Erich Feichter haben gemeinsam vertonte Texte von Krebs- und Schmerzpatienten in Bruneck aufgeführt. Die Musik zu den Texten schrieb Erich Feichter. Nun freuen wir uns, das Konzert der "Verrückten Zellen" auch im Vinschgau in Zusammenarbeit mit dem Kulturhaus „Karl Schönherr“ in Schlanders zu präsentieren. Eintrittspreis 15 €, für Mitglieder 10 € (Mitgliedsausweis notwendig).

📍 **Ort:** Schlanders- Kulturhaus „Karl Schönherr“

📅 **Termin:** 6. September 2025 um 20.00 Uhr

## VORTRAG - PATIENTENVERFÜGUNG

- 📍 **Ort:** Laas, Schluderns
- 📅 **Termin:** Oktober/November 2025
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

## ADVENTSFEIER

Adventszeit erweckt Erinnerungen; nehmen wir uns Zeit und genießen die Stille.

- 📍 **Ort:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 📅 **Termin:** Samstag, 13. Dezember 2025, 11.00 Uhr in der Kapelle des Bürgerheimes Schlanders anschließend Mittagessen beim Schupferwirt in Schlanders

**Anmeldung:** innerhalb 5. Dezember

## WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

- 📍 **Ort:** Schlanders in der Fußgängerzone

## MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele. Maltherapie, 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 und bieten Patch-Work-Stricken an. Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und 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. Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

**Ambulatorium Schlanders:** Montag, 14.00 – 18.00 Uhr

**Ambulatorium Latsch:** Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

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

## SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

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

Informationen über Ort, Termine und Uhrzeit im Bezirksbüro: Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## „EIN OFFENES OHR“

Wir hören zu, erklären und beraten.

Ein Angebot der SKH Bezirk Vinschgau, in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für PatientInnen und deren Angehörige.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro der SKH Schlanders
- 📅 **Termin:** Jeden Donnerstag um 10.00 Uhr

## PATIENTENVERFÜGUNG

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

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

## NEU! PATIENTENTRANSPORT

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

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

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

### Abmeldung

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

### Kontakt

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

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

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

### Unsere Bankverbindung

Raika Schlanders: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002