



Agenda

Veranstaltungen, Kurse & Angebote
der Südtiroler Krebshilfe

Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer:innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Dank öffentlicher Fördermittel können unsere Mitglieder kostenlos an einigen Kursen teilnehmen. Zur Unterstützung unserer satzungsgemäßen Ziele besteht die Möglichkeit einer freiwilligen, nicht verpflichtenden Spende.

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

NEU! VORMERKUNGEN FÜR DIE KURSE

Erfolgen ausschließlich telefonisch 0471 28 37 19 von Montag 12. bis Freitag 16. Januar 2026 jeweils von 9.00–12.00 Uhr.

Bei Überbuchung eines Kurses, zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung.

Am **22. Januar 2026** erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten für jeden Kurs.

Kostenbeitrag:

Barbezahlung ist nicht mehr möglich. Der Beitrag muss innerhalb **28. Januar 2026** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K Volksbank

IT 91 W058 5611 6020 5157 2008 462 erfolgen.

Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

HILFE ZUR SELBSTHILFE PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN

Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Viele Betroffene erleben Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und stehen vor der Herausforderung, ihr Leben neu zu gestalten. Beziehungen, Werte und das Selbstbild können sich verändern. In dieser schwierigen Phase hilft professionelle Unterstützung. Die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen Salten Schlern bietet ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologinnen und Psychotherapeutinnen sowie eine offene Selbsthilfegruppe in deutscher Sprache – kostenlos und vertraulich.

 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen

 **Termin:** Ab Januar monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!

 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung

Kontakt: Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

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

Die Diagnose Krebs ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Viele Fragen tauchen auf: Was bedeutet das für mich und meine Familie? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Wo finde ich Kraft? Wie sieht meine Zukunft aus – beruflich und persönlich? Die Südtiroler Krebshilfe lädt Sie ein, diese und andere Fragen gemeinsam zu reflektieren – in einem geschützten Rahmen, mit professioneller Begleitung.

 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen

 **Termin:** Ab Januar 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: Tel. 347 36 15 945

EINLADUNG ZUM MALEN

Aquarellmalen – Schichttechnik

Man muss nicht malen können, um sich mit Farben zu beschäftigen. Sie umgeben uns überall – in der Natur, im Licht, in den Jahreszeiten. Farben sind wie ein magisches Fenster zu innerer Lebendigkeit und Ausdruckskraft.

Mit Aquarellfarben, deren fließender Charakter den Zugang zur Farbenwelt erleichtert, entdecken wir neue Möglichkeiten der Gestaltung und Selbsterfahrung – ganz ohne Leistungsdruck.

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

 **Termine:** 2. Februar bis 20. April, jeden Montag, 9.00–11.00 Uhr

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

 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

NACHSORGETURNEN

Mit gezielten, schonenden Übungen stärken wir Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Bewegung hilft, Stress und Ängste abzubauen und unterstützt dabei, den eigenen Körper wieder anzunehmen.

 **Ort neu:** VISPA, Ortles Str. 50/3, 1. Stock, Bozen

 **Termin 1. Gruppe:** 3. Februar bis 21. April, jeden Dienstag, 17.00–18.00 Uhr

 **Leitung:** Marco Egi

 **Freiwillige Spende**

 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen

 **Termin 2. Gruppe:** 3. Februar bis 21. April, jeden Dienstag, 9.15–10.15 Uhr

 **Leitung:** Monica Fattor

 **Freiwillige Spende**

A DANCE STEP - TANZ FÜR KÖRPER UND SEELE

Als ehemalige Leistungsturnerin und Profitänzerin mit Erfahrung in Musical, Tanztheater, Oper und Fernsehen unterrichte ich seit 2009 modernen Tanz. Studien zeigen: Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Krebsprävention und -nachsorge.

Deshalb entstand mein Wunsch, meine Erfahrung mit Menschen zu teilen, die eine Krebstherapie hinter sich haben, noch vor sich haben – oder einfach etwas Gutes für Körper und Seele tun möchten.

Das Projekt „A DANCE STEP...“ startet im Januar: 10 wöchentliche Einheiten à 1 Stunde. Jede Stunde verbindet Tanz, Musik und Koordination mit einem entspannenden Abschluss.

 **Ort:** Fagenstraße 43, Bozen

 **Termin:** 3. Februar bis 21. April, jeden Dienstag, 10.30–11.30 Uhr

 **Leitung:** Laura Magro

 **Beitrag:** 10 Einheiten, 25 € für ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder

GRUPPENTANZ

Tanzen macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit.

Die Musik und die Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen schöne Stunden zusammen und mit Anna Maria.

 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen

 **Termin:** 3. Februar bis 21. April, jeden Dienstag, 10.45–11.45 Uhr

 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli

 **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont durch den Auftrieb Gelenke, Sehnen und Rücken, stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl – und macht einfach Spaß.

 **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen

 **Termin 1. Gruppe:** 4. Februar bis 15. April, jeden Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr

 **Termin 2. Gruppe:** 5. Februar bis 23. April, jeden Donnerstag, 14.30–15.30 Uhr

 **Freiwillige Spende**

 **Leitung:** Marco Egi

 **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen

 **Termin:** 6. Februar bis 24. April, jeden Freitag, 17.10–18.00 Uhr

 **Leitung:** Monica Fattor

 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache Übungen ermöglichen einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper und fördern Selbstheilung und Gelassenheit. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – auch zuhause leicht umsetzbar. Alles darf sein, wie es ist – im achtsamen Erleben des Körpers und seiner Möglichkeiten.

 **Ort:** Dreieinigengasse 1, 1. Stock, Bozen

 **Termin:** 4. Februar bis 15. April, jeden Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr

 **Leitung:** Guido Moser

 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

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

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode aus der chinesischen Tradition. „Qi“ steht für Lebensenergie, „Gong“ für Übung und Methode. Durch bewusste Atemtechniken, sanfte Bewegungen und Körperhaltungen werden Muskulatur und Gelenke entspannt, Körper und Geist in Einklang gebracht.

Qi Gong kann Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Übelkeit oder Darmprobleme lindern – ohne Nebenwirkungen. Die Übungen fördern Achtsamkeit, innere Ruhe und helfen, sich selbst besser wahrzunehmen. Für alle geeignet.

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

 **Termin:** 5. Februar bis 23. April, jeden Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

 **Leitung:** Giorgio Cappelletto

 **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 37,50 €, fördernde Mitglieder 45 €

MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Wir laden Sie herzlich zur Bezirksvollversammlung ein. Bei dieser Veranstaltung findet auch die Neuwahl des Vorstands statt.

 **Ort:** Saal der Dreieinigkeitskirche, Duca D'Aosta Allee 25, Bozen

 **Termin:** Mittwoch 11. Februar, um 9.30 Uhr

Wichtige Information zur Wahl: Falls Sie nicht an der Versammlung teilnehmen können, bitten wir Sie, den ausgefüllten Wahlschein spätestens eine Woche vor der Neuwahl abzugeben.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Versand im beiliegenden frankierten Umschlag bis spätestens 01.02.2026 (Poststempel zählt).
- Persönliche Abgabe während der Öffnungszeiten im Bezirksbüro Bozen, Dreieinigengasse 1.
- Einwurf in den Briefkasten des Bezirksbüros Bozen.

Ihre Stimme zählt – sie ist Ausdruck der Wertschätzung für die Arbeit des Vorstands und Motivation für die zukünftigen Mitglieder. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Weitere Infos auf S. 50/51

TAG DES KRANKEN 11. FEBRUAR 2026

Wir treffen uns im Anschluss an die Bezirksversammlung und den Neuwahlen des Vorstandes zur Feier der hl. Messe im Gedenken an unsere Kranken und Verstorbenen.

 **Ort:** Dreieiligen Kirche, Duca D'Aosta Str. 12, Bozen

 **Termin:** Mittwoch, 11. Februar, 10.30 Uhr

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN 2026

Spendenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe.
Wir bitten Freiwillige um ihre Mitarbeit.
Anmeldung im Bezirksbüro.

- 📅 **Termine:** Samstagabend 21. März, Sonntag 22. März,
Palmsonntag 29. März und Ostern 5. April

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

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

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister,
Mitterweg 7, Bozen
📅 **Termin:** 11. April, ab 14.30 Uhr

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir Patient*innen, die unter Nebenwirkungen der Krebstherapie leiden, gezielte kosmetische Behandlungen zur Verbesserung ihres Wohlbefindens.

Die zertifizierte APEO-Kosmetikerin Olga Manko behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO-Methode. **Ordentliche Mitglieder erhalten einen Kostenbeitrag, berechnet auf Basis der aktuellen EEEV.**

- 📍 **Ort:** Obstplatz 38, Bozen
📅 **Termin:** Infos im Büro
👤 **Leitung:** Olga Manko

Erforderliche Dokumente: EEEV

DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Kosmetik ist mehr als Schminken – sie stärkt Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit. Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie.

- 📍 **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

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die Adlatus (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Chemo-Radiotherapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie 5 (fünf) Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen

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 / 340 67 34 042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

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

Wichtig!

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

Um die Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, ist es notwendig den Mitgliedsausweis für das laufende Jahr 2026 zu besitzen: Der Jahres Beitrag von 15 € kann ab Jänner bezahlt werden.

Unsere Bankdaten

Volksbank: IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

**Das Büro Bozen Salten Schlern bleibt vom
19. Dezember 2025 bis 11. Januar 2026 geschlossen.
Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr!**

Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer:innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Dank öffentlicher Fördermittel können unsere Mitglieder kostenlos an einigen Kursen teilnehmen. Zur Unterstützung unserer satzungsgemäßen Ziele besteht die Möglichkeit einer freiwilligen, nicht verpflichtenden Spende.

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

Das Bezirksbüro ist vom 22. Dezember 2025 bis zum 11. Januar 2026 für den Parteienverkehr geschlossen. Anmeldungen zu den Kursen sind ab dem 7. Januar 2026 von 8.00 bis 12.00 Uhr telefonisch möglich.

MALEN UND ENTDECKEN

Beim Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken entdecken wir neue Gestaltungsmöglichkeiten. Die nonverbale Ausdrucksform fördert Offenheit und Selbstakzeptanz. In entspannter Atmosphäre geben wir einem positiven Lebensgefühl Raum und begeben uns gemeinsam auf die kreative Suche nach unseren inneren Farben.

 **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

 **Termin:** 16. Januar, 30. Januar, 13. Februar, 27. Februar, 13. März, 27. März, 10. April, 24. April, 8. Mai und 22. Mai, jeweils freitags, 15.00–17.30 Uhr

 **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen

 **Beitrag:** 25 €

 **Anzahl Teilnehmer:** min. 5 Personen, max. 8 Personen

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

KREBS – UNTERSTÜTZUNG IN EINER SCHWEREN ZEIT

Die Diagnose „Krebs“ ist für viele ein Schock. Das Leben gerät aus den Fugen, Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit sind häufig. Der Weg erscheint steinig und schwer.

In unserer Gesprächsgruppe begegnen sich Menschen, die diesen Weg bereits gegangen sind, und solche, die ihn noch vor sich haben. Der Austausch hilft, mit der Erkrankung besser umzugehen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Willkommen sind alle, die sich aktuell in Therapie befinden oder diese kürzlich abgeschlossen haben – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Krebsart. Die Treffen finden monatlich statt und sind kostenlos.

Unsere Ziele:

- **Unterstützung** im Umgang mit der Erkrankung

- **Hilfe** bei der Bewältigung von Ängsten vor Untersuchungen und Therapien
- **Hoffnung** durch persönliche Erfahrungen
- **Verbesserung** der Lebensqualität durch Selbsthilfe und Aktivierung eigener Ressourcen
- **Stärkung** der seelischen Widerstandskraft

 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen

 **Termin:** 19. Januar, 23. Februar, 23. März, 20. April, 18. Mai und 15. Juni, jeweils am Montag, 15.30–18.00 Uhr

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

Anmeldung: erforderlich

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont durch den Auftrieb Gelenke, Sehnen und Rücken, stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl – und macht einfach Spaß.

Brixen

 **Ort:** Acquarena, Altenmarktgassee 28b, Brixen

 **Termin:** 20. Januar bis 21. April, jeden Dienstag, 10.10–11.00 Uhr (entfällt am 17. Februar und am 7. April)

 **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen

 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)

Sterzing

 **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing

 **Termin:** 19. Januar bis 20. April, jeden Montag, 9.00–10.00 Uhr (entfällt am 16. Februar und am 6. April)

 **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing

 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)

Mitzubringen: Badesachen

BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO) FÜR KREBSPATIENTEN/INNEN

Mit Rio Abierto („offener Fluss“) begegnen wir dem Leben freudig und leicht. In unserem oft herausfordernden Alltag verlieren wir leicht den Kontakt zu uns selbst. Dieses Angebot lädt dazu ein, sich neu zu spüren, mit dem Herzen in Verbindung zu treten und Lebendigkeit zu wecken.

Bewegung in der Gruppe, freier tänzerischer Ausdruck, Musik und Entspannung unterstützen diesen Prozess. Eingeladen sind Frauen und Männer beider Sprachgruppen – ganz ohne Vorkenntnisse, nur mit Freude an Bewegung und Gemeinschaft.

 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen

 **Termin:** 20. Januar bis 21. April, jeden Dienstag, 17.00–18.30 Uhr; entfällt am 17. Februar und am 7. April

 **Leitung:** Renate Seeber - Brixen, Pädagogin und Rio Abierto Trainerin seit 2022

 **Beitrag:** 25 €

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte oder Decke

TURN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KREBSPATIENTINNEN

Mit gezielten, schonenden Übungen stärken wir Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Bewegung hilft, Stress und Ängste abzubauen und unterstützt dabei, den eigenen Körper wieder anzunehmen.

Brixen

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 22. Januar bis 9. April, jeden Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Freiwillige Spende**

Sterzing

-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule "Dr. Josef Rampold", Sterzing
-  **Termin:** 4. Februar bis 29. April, jeden Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr (entfällt am 18. Februar)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €

St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Pfarrsaal St. Ulrich
-  **Termin:** 12. Januar bis 16. Februar, jeden Montag, 14.00–15.00 Uhr
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Freiwillige Spende**

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich,
Tel. 320 67 12 315

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte

TAG DES KRANKEN

Zum traditionellen Bitt- und Dankgottesdienst am Tag des Kranken laden wir auch heuer wieder ganz herzlich ein. Anschließend gibt es ein gemeinsames Frühstück beim Hotel Krone in Brixen. Wir freuen uns auf Euer Kommen.

-  **Ort:** Dom von Brixen
-  **Termin:** Mittwoch, 11. Februar, 9.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

-  **Termin:** Ostersonntag, 5. April, ab 9.00 Uhr morgens vor den Kirchen der einzelnen Orte unseres Bezirks (außer Gröden).

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

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

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

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 11. April, ab 14.30 Uhr

MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Wir laden Sie herzlich zur Bezirksvollversammlung ein. Bei dieser Veranstaltung findet auch die Neuwahl des Vorstands statt.

-  **Ort:** Hotel Grüner Baum "Stremitzer", Stufelgasse 11, Brixen
-  **Termin:** Samstag, 7. März, 15.00 Uhr

Wichtige Information: Falls Sie nicht an der Versammlung teilnehmen können, bitten wir Sie, den ausgefüllten Wahlschein spätestens eine Woche vor der Neuwahl abzugeben.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Versand im beiliegenden frankierten Umschlag bis spätestens 25.02.2026 (Poststempel zählt)
- Persönliche Abgabe im Bezirksbüro Brixen, Romstraße 7, während der Öffnungszeiten
- Einwurf in den Briefkasten des Bezirksbüros Brixen
Ihre Stimme zählt – sie zeigt Wertschätzung für die Arbeit des Vorstands und motiviert die zukünftigen Mitglieder.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Weitere
Infos auf
S. 50/51

WALLFAHRT NACH MARIA WALDRAST

-  **Termin:** Donnerstag, 18. Juni
Programm: Abfahrt in Klausen Busbahnhof, 8.00 Uhr, Brixen Parkplatz Disco Max, 8.15 Uhr, Sterzing Gasthof Klammer, 9.00 Uhr. Ankunft: 10.30 Uhr, gemeinsames Mittagessen im Klostersgasthof, 17.00 Uhr: Rückfahrt
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 15. Juni – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Anmeldung: vom 9. März bis 12. Juni im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 oder Tel. 340 72 59 521 mit Einzahlung des Beitrages

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:** Turnsaal Sanatorium Brixen
-  **Termin:** wird noch bekanntgegeben
-  **Leitung:** Teissl Christina, Dipl. Krankenpflegerin, Breast Care Nurse, Sportinstructor
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** min. 5 Personen, max. 8 Personen

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe für die Halle

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige sind eine wichtige Stütze für krebserkrankte Menschen – stellen dabei aber oft ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Viele vermeiden es, über Sorgen und Belastungen zu sprechen. Dabei ist es wichtig, auch sich selbst wahrzunehmen und Unterstützung anzunehmen. Unsere monatliche, kostenlose Gesprächsrunde bietet Raum für Austausch, Entlastung und neue Impulse – begleitet von Fachpersonen.

-  **Ort:** Bezirkssitz, Brennerstraße 1, Brixen
 **Termin:** Termine werden bekanntgegeben
 **Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto
Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: erforderlich

HILFE FÜR DIE SEELE

Eine Krebserkrankung betrifft Körper und Seele. Viele Betroffene erleben Ängste, Niedergeschlagenheit und fragen sich, wie ihr Leben weitergehen kann. Beziehungen, Werte und das Selbstbild verändern sich oft tiefgreifend.

In dieser Phase hilft professionelle Unterstützung. Die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal/Wipptal bietet ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologinnen, Psychotherapeutinnen oder diplomierte Lebensberater*innen.

NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“

„Die Ärzte wissen, wie man Krebs behandelt. Wir wissen, wie man damit lebt.“ (Ursula Schmidt, Gründerin der Frauenselbsthilfe nach Krebs) Im Netzwerk **„Betroffene für Betroffene“** teilen Menschen, die selbst an Krebs erkrankt waren – als Patient*innen oder Angehörige – ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffenen. Wir erzählen ehrlich, was uns geholfen hat, wie wir mit Ängsten und Entscheidungen umgegangen sind.

Unsere Gespräche ersetzen keine medizinische oder psychologische Beratung, sondern bieten Unterstützung aus persönlicher Sicht – vielleicht eine Hilfe auf Ihrem Weg.

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch – wichtig ist, achtsam mit sich selbst umzugehen. Durch monatliches Abtasten lernen Sie Ihr Brustgewebe kennen. Ab dem 30. Lebensjahr sollte dies zur Routine werden, denn niemand kennt Ihren Körper besser als Sie selbst.

Lassen Sie sich von anfänglichen Unsicherheiten nicht entmutigen – werden Sie Ihre eigene Expertin! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran bietet gemeinsam mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone regelmäßig Infotreffen mit praktischen Tipps zur Selbstuntersuchung. Die Übungen finden in kleinen Gruppen (max. 4 Teilnehmerinnen) im Krankenhaus Brixen statt.

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

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

APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir Patient*innen, die unter Nebenwirkungen der Krebstherapie leiden, gezielte kosmetische Behandlungen zur Verbesserung ihres Wohlbefindens.

Die zertifizierte APEO-Kosmetikerin Olga Manko behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO-Methode. Ordentliche Mitglieder erhalten einen Kostenbeitrag, berechnet auf Basis der aktuellen EEVE.

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

Erforderliche Dokumente: EEVE

„VE JUDON“ - DER FAHRERDIENST GRÖDEN

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

LYMPHDRAINAGE

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.

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 81 24 30 / 340 72 59 521
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 2026

Der Mitgliedsbeitrag von 15 € für das Jahr 2026 kann ab Januar eingezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!

Ab dem 1. Januar 2026 bitten wir um Zahlungen für Kurse und Ausflüge ausschließlich per Banküberweisung oder Bankomatkarte. Bargeldzahlungen sind ab diesem Datum leider nicht mehr möglich. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Unsere Bankdaten

Volksbank: IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Raiffeisenkasse Eisacktal: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Das Bezirksbüro ist vom 22. Dezember 2025 bis zum 11. Januar 2026 für den Parteienverkehr geschlossen. Anmeldungen zu den Kursen sind ab dem 7. Januar 2026 von 8.00 bis 12.00 Uhr telefonisch möglich.

Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer:innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik – Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

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

Dank öffentlicher Fördermittel können unsere Mitglieder kostenlos an einigen Kursen teilnehmen. Zur Unterstützung unserer satzungsgemäßen Ziele besteht die Möglichkeit einer freiwilligen, nicht verpflichtenden Spende.

YOGA IM BEZIRKSBÜRO

Wir bieten einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

 **Termin:** ab Montag, 12. Januar, ab 16.15 Uhr

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

 **Leitung:** Franziska Braunhofer

NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

Wassergymnastik schont durch den Auftrieb Gelenke, Sehnen und Rücken, stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl – und macht einfach Spaß.

 **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15

 **Termin:** ab Montag, 12. Januar, 10 Einheiten

Kurs 1: 10.00–11.00 Uhr

Kurs 2: 11.00–12.00 Uhr

 **Leitung:** Jürgen Prantner

 **Freiwillige Spende**

Mitzubringen: Schwimmsachen

GRUPPENTANZ

 **Ort:** Bezirkssitz Meran

 **Termin:** ab Dienstag, 13. Januar, 9.30 Uhr

 **Leitung:** Evi Halmschlagner Fuchs

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

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

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

📅 **Termin:** ab Donnerstag, 15. Januar 2026, 20 Treffen, 16.30–18.30 Uhr

👤 **Referentin:** Martina Theiner

💰 **Beitrag:** 50 € ordentliche Mitglieder, 60 € fördernde Mitglieder

📍 **Ort:** JUPA St. Leonhard

📅 **Termin:** ab 15. Januar, 9.00–11.00 Uhr

👤 **Referentin:** Martina Theiner

Mitzubringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

NACHSORGETURNEN

Mit gezielten, schonenden Übungen stärken wir Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Bewegung hilft, Stress und Ängste abzubauen und unterstützt dabei, den eigenen Körper wieder anzunehmen.

📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran

📅 **Termin:** ab Donnerstag, 15. Januar, 15.00–16.30 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Jürgen Prantner

💰 **Freiwillige Spende**

Mitzubringen: Turnsachen

PREISWATTEN

📍 **Ort:** Raiffeisensaal Naturns

📅 **Termin:** Samstag, 7. Februar, Einlass ab 13.00 Uhr, Spielbeginn um 14.00 Uhr

MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Wir laden Sie herzlich zur Bezirksvollversammlung ein. Bei dieser Veranstaltung findet auch die Neuwahl des Vorstands statt.

📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27, Meran

📅 **Termin:** Freitag, 20. März, ab 9.30 Uhr

Wichtige Information zur Wahl: Falls Sie nicht an der Versammlung teilnehmen können, bitten wir Sie, den ausgefüllten Wahlschein spätestens eine Woche vor der Neuwahl abzugeben.

Folgende Möglichkeiten stehen zur Verfügung:

- Versand im beiliegenden frankierten Umschlag bis spätestens 20. März 2026 (Poststempel zählt)
- Persönliche Abgabe im Bezirksbüro Meran, Rennweg 27, während der Öffnungszeiten
- Einwurf in den Briefkasten des Bezirksbüros Meran

Ihre Stimme zählt – sie zeigt Wertschätzung für die Arbeit des Vorstands und motiviert die zukünftigen Mitglieder. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Weitere
Infos auf
S. 50/51

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

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

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

📅 **Termin:** Samstag, 11. April, ab 14.30 Uhr

▶ **Abfahrt:** Meran, Prader Platz 13.30 Uhr

Anmeldung erbeten

FAHRT INS BLAUE

📅 **Termin:** Mai 2026

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

Nähere Infos zu gegebener Zeit im Bezirksbüro Meran

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 (fünf) Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen.

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch – wichtig ist, achtsam mit sich selbst umzugehen. Durch monatliches Abtasten lernen Sie Ihr Brustgewebe kennen. Je früher Sie beginnen, desto besser – ideal ab dem 20. Lebensjahr.

Lassen Sie sich von anfänglichen Unsicherheiten nicht entmutigen. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten kostenlose Kurse zur MammCare-Methode an, geleitet von Breast Care Nurses. Dauer: 90–120 Minuten, max. 4 Teilnehmerinnen, in beiden Landessprachen, nach telefonischer Vereinbarung.

Vormerkungen:

Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr

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

LYMPHDRAINAGE

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

Ambulatorien von Meran und Lana durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen unter:

Meran, Tel. 0473 49 67 40 | Lana, Tel. 0473 55 83 72

TANZEN MACHT FREUDE

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

 **Ort:** im Vereinshaus von St. Leonhard

 **Termin:** jeden Montag, 14.00–17.00 Uhr, tanzen zu Volksmusik und Schlager mit den Musikanten Helmut und Hubert

KREBSHILFE PASSEIER

„Getraut enk, mir sein für enk do!“ – Gemeinsam geht vieles leichter Lachen, weinen, fühlen, sich austauschen – in der Gemeinschaft darf jede*r so sein, wie man ist. Mal stark, mal traurig, mit sich, dem Körper, der Krankheit. Das bereichert die Gruppe und schenkt das Gefühl, nicht allein zu sein.

Werde Mitglied der Südtiroler Krebshilfe! Wir bieten: Finanzielle Unterstützung, Rechts- und psychologische Beratung, Krebsnachsorgeturnen, Erholungswochen, Ausflüge, Fahrten zu entlegenen Krankenhäusern und gezielte Massagen bei Lymphödemem.

Infos unter: Isabella, Tel. 349 44 57 515

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Infos und Anmeldungen: Für alle Angebote im Bezirksbüro von Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 12.00 Uhr

Kontakt: Tel. 0473 44 57 57 / 340 64 38 679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it, merano@krebshilfe.it

Achtung: Die Teilnahme an den Kursen und Ausflügen ist nur mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages 2026 erlaubt.

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

Die Bezahlung für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung unter:
Raiffeisenkasse Meran: IT40 H081 3358 5920 0030 3205 606

Unsere Bankdaten:

Raika Meran: IT40 H081 3358 5920 0030 3205 606
Sparkasse Meran: IT03 X060 4558 5900 0000 0720 200
Raika Passeier: IT83 Y089 9858 8100 0030 0225 126

Das Büro bleibt vom 22. Dezember 2025 bis zum 6. Januar 2026 wegen Ferien geschlossen.

OBERPUSTERTAL

Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer:innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

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

YOGA

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

 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

 **Termin:** ab 19. Januar, jeden Montag um 16.00 Uhr, 10 Einheiten

 **Beitrag:** 25 €

 **Leitung:** Valentina Sommadossi

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

MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Wir laden Sie herzlich zur Bezirksvollversammlung ein. Bei dieser Veranstaltung findet auch die Neuwahl des Vorstands statt.

 **Ort:** Bezirkssitz Toblach, Gustav-Mahler-Strasse 3b

 **Termin:** Donnerstag 26. Februar, um 15.00 Uhr

Wichtige Information: Sollten Sie nicht an der Versammlung teilnehmen können, bitten wir Sie, den ausgefüllten Wahlschein spätestens eine Woche vor der Neuwahl abzugeben.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Versand im beiliegenden frankierten Umschlag bis spätestens 16.02.2026 (Poststempel zählt).
- Persönliche Abgabe während der Öffnungszeiten im Bezirksbüro Toblach, Gustav-Mahler-Str. 3b.
- Einwurf in den Briefkasten des Bezirksbüros Toblach (Parterre).

Ihre Stimme zählt – sie würdigt die Arbeit des Vorstands und motiviert die künftigen Mitglieder. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Weitere
Infos auf
S. 50/51

KREBSNACHSORGETURNEN

Mit gezielten, schonenden Übungen stärken wir Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Bewegung hilft, Stress und Ängste abzubauen und unterstützt dabei, den eigenen Körper wieder anzunehmen.

 **Ort:** Bezirksbüro Toblach

 **Termin:** ab 20. Januar, jeden Dienstag, 10 Einheiten, um 14.30 Uhr

 **Beitrag:** 25 €

 **Leitung:** Schäfer Renate

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:** März 2026

WINTERWANDERUNG ZUR TALSCHLUSSHÜTTE IM FISCHLEINTAL

Diese einfache Winterwanderung führt in das traumhaft schöne Fischleintal in Sexten. Ausgangspunkt ist der Parkplatz vor dem Hotel Bad Moos in Sexten.

In gemütlicher Steigung geht es den Wanderweg entlang bis man die Talschlusshütte erreicht hat und dort bei Maria eine gute Marende genießen kann..

 **Termin:** 4. März

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

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

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

 **Termin:** 11. April

BESICHTIGUNG ALPE PRAGAS

Zusammen entdecken wir die Geschichte, die Philosophie und das handwerkliche Können von Alpe Pragas in Prags. Anschließend verkosten wir die Spezialitäten.

 **Termin:** 22. April

FRÜHLINGSFAHRT - HOFBURG BRIXEN

Die Hofburg, ehemalige Residenz der Brixner Fürstbischöfe, beherbergt in über 70 Ausstellungsräumen Kunstwerke und eine einzigartige Krippensammlung. Die historischen Prunkräume des Kaiser- und Bischofstrakts sind mit einzigartigen Öfen und barockem Mobiliar ausgestattet. Im geschichtsträchtigen

Baudenkmal werden somit Kunst und Kultur aus über 1.000 Jahren erlebbar gemacht.

 **Termin:** 20. Mai

Anmeldung bis 14. Mai

23. BENEFIZLAUF - 15. BENEFIZMARSCH

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

 **Treffpunkt:** Schludersbach (Kreuzung Misurina)

 **Termin:** Samstag, 6. Juni

BESICHTIGUNG SCHLOSS WELSBERG

Schloss Welsperg ist immer einen Besuch wert. Ob Ausstellung, Besichtigung oder Wanderung rund um die Burg – ein Ort voller Geschichte und Atmosphäre.

 **Termin:** Juli 2026

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

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

 **Ort:** nach den Gottesdiensten in den Pfarreien unseres Bezirks

 **Termin:** 15. August

DRECHSELKURS MIT HANS

Im kleinen Rahmen bietet Jud Hans einen Drechselkurs bei ihm zu Hause in Aufkirchen an.

 **Termin:** Frühling 2026

MAIANDACHT IN DER PFARRKIRCHE VON TOBLACH

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

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

HONIG - RÜCKENMASSAGE UND/ODER HONIG GESICHTSMASSE NACH FERNÖSTLICHER METHODE

Die Honigmassage nutzt die heilende Kraft des Bienenhonigs, der über die Haut entgiftend auf den Körper wirkt. Durch spezielle Grifftechniken werden Schlacken und Gifte aus dem Gewebe gelöst. Sie regt die Durchblutung an, stärkt das Immunsystem und belebt den gesamten Organismus. Besonders geeignet ist sie bei Erschöpfung, Stress, Altersbeschwerden, nach Chemo- oder Strahlentherapie, bei Verspannungen, Unruhe oder Schmerzen. Die Honigmassage fördert Entspannung und neue Kraft für den Alltag.

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

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.

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

AMBULATORIUM

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

Terminvereinbarung und Kontakt:

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

Vormerkungen:

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

PATIENTENTRANSPORT

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

„OGNI TAPPO UN SORRISO“ – JEDER DECKEL EIN LÄCHELN

Seit Jahren sammeln wir Plastikverschlüsse (z. B. von Tetrapaks, Wasser-, Saft- oder Sirupflaschen). Recycling bedeutet nicht nur Umweltschutz, sondern kann auch konkret helfen: Wir unterstützen weiterhin die Aktion von Rudi Krautgasser (Club Frece Tricolori), der die Deckel zugunsten des Krebszentrums in Aviano sammelt. Wer mitmachen möchte, kann die gesammelten Verschlüsse im Bezirksbüro Toblach abgeben.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kurse und Ausflüge

Anmeldungen sind ab 07.01.2026 möglich.

Ab 01.01.2026 bitten wir, Kurs- und Ausflugsbeiträge nur noch per Banküberweisung zu bezahlen. Barzahlungen sind nicht mehr möglich.

Teilnahmegebühren

Für ordentliche Mitglieder gelten die angegebenen Kostenbeiträge.

Fördermitglieder erhalten bei Anmeldung Auskunft über mögliche abweichende Beiträge.

Kontakt

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

Abmeldung

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

Mitgliedsbeitrag 2026

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2026 beträgt 15 € und wird, wie jedes Jahr von unseren freiwilligen Mitarbeitern*innen eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung!

Unsere Bankdaten

Raiffeisenkasse: IT30 B080 8058 3600 0030 0206 148
Volksbank: IT26 K058 5658 3600 1557 0000 243

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.

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

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 8.00–12.00 Uhr

Unser Büro bleibt vom 24. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026 geschlossen.

UNTERPUSTERTAL

Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer*innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

Für alle Gymnastik – Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Für alle Kurse und Tätigkeiten ist eine Anmeldung erforderlich.

„DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

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

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum
-  **Termin:** ab 13. Januar, jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00–19.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

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

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 nähen 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 Freitag 23. Januar, ab 14.00 Uhr; weitere Treffen nach Vereinbarung
-  **Leitung:** Christine Terzer Unterberger
-  **Beitrag:** Kostenlose Teilnahme

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont durch den Auftrieb Gelenke, Sehnen und Rücken, stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl – und macht einfach Spaß.

Reischach

-  **Ort:** Hallenbad Cron4
-  **Termin 1:** ab 26. Januar, jeden Montag, 9.00–10.00 Uhr, 10 Treffen
-  **Termin 2:** ab 29. Januar, jeden Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr, 10 Treffen
-  **Leitung:** SSV Bruneck
-  **Beitrag:** 25 € + Eintritt Hallenbad extra

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 27. Januar, jeden Dienstag, 13.30–16.30 Uhr, 10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich
-  **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 9 Teilnehmer

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 28. Januar, jeden Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr, 10 Einheiten
-  **Leitung:** Elisabeth Maurer
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Teilnehmer

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 29. Januar, jeden Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr, 10 Treffen
-  **Leitung:** SSV Bruneck
-  **Beitrag:** 25 €

ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

Den Teilnehmer:innen wird ein mehrstufiges, aktives Gesundheitsprogramm angeboten, das gezielt Wissen über den bewussten Umgang mit Körper, Atmung und Energie vermittelt.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 2. Februar, jeden Montag, 9.00–10.15 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.
-  **Leitung:** Petra Röck
-  **Beitrag:** 40 €

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

MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Wir laden Sie herzlich zur Bezirksvollversammlung ein. Bei dieser Veranstaltung findet auch die Neuwahl des Vorstands statt.

-  **Ort:** Hannes-Müller-Haus Bruneck, Mühlenweg 4/B
-  **Termin:** Samstag 7. Februar um 15.00 Uhr

Wichtige Information: Falls Sie nicht an der Versammlung teilnehmen können, bitten wir Sie, den ausgefüllten Wahlschein spätestens eine Woche vor der Neuwahl abzugeben.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- a) Versand im beiliegenden frankierten Umschlag bis spätestens 28.01.2026 (Poststempel zählt).
- b) Persönliche Abgabe während der Öffnungszeiten im Bezirksbüro Bruneck, Kapuzinerplatz 9.
- c) Einwurf in den Briefkasten des Bezirksbüros Bruneck (Parterre).

Ihre Stimme zählt – sie würdigt die Arbeit des Vorstands und motiviert die künftigen Mitglieder. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

LIEDERABEND

Bibliotheken sind Orte der Begegnung und Lieder sind vertonte Lyrik. Was liegt näher, als diese Literaturform in die Bibliothek zu bringen. Dr. Josef Mahlknecht öffnet seine Liederkiste und lädt mit Gitarre und Stimme zum Lauschen, Nachdenken und Mitfühlen ein.

-  **Ort:** Bibliothek Reischach, Prack-zu-Asch-Str. 20
-  **Termin:** wird noch bekanntgegeben

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:** Ostern 2026

Wir freuen uns über jede helfende Hand beim Verpacken, Liefern und Verkaufen der Rosen. Danke

DAS NEUE ICH: SCHMINKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Die Referentin gibt typgerechte Schminktipp, stellt aktuelle Produkte vor und unterstützt bei der Auswahl. Eigene Produkte dürfen gerne mitgebracht werden.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
-  **Termin:** Donnerstag 9. April, von 9.00–12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Beitrag:** 15 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 5 Teilnehmer

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten Sie zahlreich. Simultanübersetzung in italienischer Sprache.

-  **Ort:** Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 11. April, ab 14.30 Uhr

Anmeldung: bis 2. April

FARB- UND STILBERATUNG

Eine Farbberatung ist eine individuelle Stilberatung, bei der ermittelt wird, welche Farben optimal zu Haut, Haaren und Augen passen. Ziel ist es, Töne zu finden, die Frische und Ausstrahlung verleihen – und solche zu vermeiden, die blass oder unvorteilhaft wirken.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
-  **Termin:** Donnerstag 23. April, von 9.00–12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber
-  **Beitrag:** 15 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 6 Teilnehmer

PREISWATTEN & TIRTLAN

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

-  **Ort:** Gathof Jägerheim St. Georgen, Gissbachstr. 25
-  **Termin:** Samstag, 25. April, 15.00 Uhr
-  **Beitrag:** 12 €

Begrenzte Teilnehmerzahl

DIE WILDKRÄUTER VOR UNSERER HAUSTÜR

Die Welt der Kräuter – frisch, duftend, natürlich
Im Kurs lernen Sie essbare Wildkräuter, Heil- und Gewürzpflanzen kennen, erfahren mehr über ihre Wirkung und entdecken praktische Anwendungen für Küche und Gesundheit. Ein besonderes Highlight: ein kleiner Aperitif mit Wildkräutern.

-  **Ort:** Abtei, Rainé 25, Ütia L'Tamá
-  **Termin:** Donnerstag, 28. Mai, von 14.30–18.00 Uhr
-  **Leitung:** Auer Helga, Kräuterpädagogin und FNL-Kräuterexpertin

Begrenzte Teilnehmeranzahl. Die Veranstaltung findet auch bei schlechtem Wetter statt.

GRILLFEIER

Zur Wirtsstätte Haidenberg über Stefansdorf gelangen wir entweder zu Fuß oder mit dem Auto. Bei der Anmeldung (bis 4. Juni) erfahren Sie den Treffpunkt und die Uhrzeit.

-  **Ort:** Gasthof Haidenberg, Stefansdorf, St. Lorenzen
-  **Termin:** Mittwoch, 10. Juni, 12.30 Uhr
-  **Beitrag:** 20 €

KNEIPPEN

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

-  **Ort:** Kneippanlage Stefansdorf
 **Termin:** Freitag, 10. Juli, 14.00 Uhr

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:** Wird bei Anmeldung bekanntgegeben
 **Leitung:** Dr. Anton Huber, Psychoonkologe

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

KREATIVES SCHREIBEN

Der Kurs lädt dazu ein, sich schreibend selbst näherzukommen – sei es durch das Entdecken der eigenen Kreativität oder das Bearbeiten persönlicher Lebenserfahrungen unter psychologischer Begleitung.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
 **Termin:** Wird bei Anmeldung bekanntgegeben
 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
 **Beitrag:** 30 € für die erste Jahreshälfte

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

HILFE FÜR DIE SEELE

Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Viele Betroffene erleben Ängste, Niedergeschlagenheit oder Orientierungslosigkeit. Auch Beziehungen, Werte und das Selbstbild können sich verändern.

In dieser Phase ist professionelle Unterstützung wichtig. Die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal–Ahrntal–Gadertal bietet ergänzend zu den psychoonkologischen Diensten in den Krankenhäusern psychologische Beratung durch ausgebildete Fachkräfte an.

Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

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

SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Selbstuntersuchung – auf den eigenen Körper hören
Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch – wichtig ist, den eigenen Körper gut zu kennen. Je früher und regelmäßiger die Brust abgetastet wird, desto besser. Die meisten Veränderungen werden dabei selbst entdeckt. Die Breast Care Nurses im Krankenhaus Bruneck geben gerne praktische Tipps zur richtigen Anwendung.

-  **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)

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir Patient*innen, die unter Nebenwirkungen der Krebstherapie leiden, gezielte kosmetische Behandlungen zur Verbesserung ihres Wohlbefindens. Die zertifizierte APEO-Kosmetikerin Olga Manko behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO-Methode. Ordentliche Mitglieder erhalten einen Kostenbeitrag, berechnet auf Basis der aktuellen EEVE.

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

WICHTIGE MITTEILUNGEN:

Büro:

Unser Büro bleibt vom 22.12.2025 bis zum 06.01.2026 für den Parteienverkehr geschlossen.

Mitgliedsbeitrag 2026:

Der Mitgliedsbeitrag beträgt ab 2026 **15 €** und kann ab Januar bezahlt werden.

Mitgliedskarten, die per Banküberweisung bezahlt wurden, können im Bezirksbüro abgeholt werden – ein Versand erfolgt nicht.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen. Wir freuen uns auf ein weiteres gemeinsames Jahr

Kurse & Ausflüge

Ab 01.01.2026 bitten wir, Kurs- und Ausflugsbeiträge nur noch per **Banküberweisung oder Bankomat zu bezahlen**. Barzahlungen sind nicht mehr möglich.

Die Anmeldung ist erst nach Zahlung gültig und muss vor Kurs- bzw. Ausflugsbeginn erfolgen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Abmeldungen

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

Teilnahmegebühren für Kurse & Veranstaltungen

Für ordentliche Mitglieder gelten die angegebenen Kostenbeiträge.

Fördermitglieder erhalten bei Anmeldung Auskunft über mögliche abweichende Beiträge.

Kontakt

Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude), 39031 Bruneck
Tel. 0474 551327 oder 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it / www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten

Montag von 13.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 8.30 bis 12.00 Uhr

Unsere Bankdaten

Raika Bruneck IT 81 L 08035 58242 000300212008

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.

Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer:innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Dank öffentlicher Fördermittel können unsere Mitglieder kostenlos an einigen Kursen teilnehmen. Zur Unterstützung unserer satzungsgemäßen Ziele besteht die Möglichkeit einer freiwilligen, nicht verpflichtenden Spende.

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

NACHSORGETURNEN

Mit gezielten, schonenden Übungen stärken wir Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Bewegung hilft, Stress und Ängste abzubauen und unterstützt dabei, den eigenen Körper wieder anzunehmen.



Ort: Hotel Masatsch, Kaltern



Termin: ab 7. Januar, jeden Mittwoch, 16.45–17.45 Uhr,



Leitung: Florian Kalser



Beitrag: nur für betroffene Mitglieder, freiwillige Spende

Einschreibungen: innerhalb Freitag 12. Dezember 2025

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont durch den Auftrieb Gelenke, Sehnen und Rücken, stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl – und macht einfach Spaß.



Ort: Hotel Masatsch, Kaltern



Termin: ab 12. Januar, jeden Montag, 16.00–17.00 Uhr



Leitung: Florian Kalser



Beitrag: 35 € für Mitglieder, 50 € für nicht betroffene Mitglieder, 10 Einheiten

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

Einschreibungen: innerhalb Freitag 12. Dezember 2025

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. Badeschuhe

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 13. Januar, jeden ersten Dienstag des Monats, 15.00–18.00 Uhr

Sie können bei dieser Gelegenheit die Mitgliedskarte für 2026 bezahlen.

RIO ABIERTO – DER „OFFENE FLUSS“

Diese aus Südamerika stammende Bewegungstechnik bringt Körper, Geist und Seele in Fluss. Mal sanft, mal kraftvoll – Rio Abierto lockert, belebt und schenkt neue Energie. Im Mittelpunkt stehen nicht Leistung oder Technik, sondern das persönliche Erleben und die Freude an der Bewegung. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur dich und deinen Rhythmus.

- 📍 **Ort:** Neumarkt, U.D.A.E. Saal, Rathausring 26
- 📅 **Termin:** ab Freitag, 16. Januar, 17.00–18.00 Uhr, 8 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Judith Wieser
- 💶 **Beitrag:** 35 € für betroffene Mitglieder, 50 € für fördernde Mitglieder

Einschreibungen: innerhalb Freitag 12. Dezember 2025
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke sowie etwas zu trinken.

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

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

- 📍 **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab 2. Februar, 16.30–17.30 Uhr, 8 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Maurizio Gottardi
- 💶 **Beitrag:** Gratis für ordentliche Mitglieder, 10 € für fördernde Mitglieder

Einschreibungen: innerhalb Mittwoch 23. Jänner
Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

34° TAG DES KRANKEN

Treffen der Kranken und der Familienmitglieder

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

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

Vormerkungen für das Frühstück:
innerhalb Freitag, 6. Februar

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

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

- 📅 **Termin:** Am **Ostersonntag, 5. April** in Aldein, Eppan, Giran, Branzoll, Kaltern Dorf und See, Neumarkt, Laag, Leifers, Montan, Auer, Radein, Salurn, Gfrill, Tramin & Pfatten.
Am Muttertag 10. Mai in Altrei, Kurtinig a.d.W., Margreid a.d.W., Steinmannwald und Truden

BEZIRKSMITGLIEDERAUSFLUG NACH PADOVA

- 📍 **Ort:** Padova
- 📅 **Termin:** Samstag, 18. April
- Programm:**
Freie Besichtigung der Stadt
13.00 Uhr: Mittagessen einem Agritur in der Nähe
16.30 Uhr: treten wir die Heimreise an
- 💶 **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder - Begleitpersonen bezahlen den effektiven Beitrag von ca. 50 €
- ▶ **Abfahrt:** 7.00 Uhr bei Tankstelle Q8 in Neumarkt

Anmeldung: innerhalb Dienstag, 31. März

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** Samstag, 11. April, 14.30 Uhr

Achtung: Es werden keine Einladungsbriefe verschickt!

WIR MACHEN TASCHEN AUS GEWEBTEM PAPIER

Interessierte sollen sich bitte im Bezirksbüro melden

MITGLIEDERVERSAMMLUNG MIT NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES 2026-2029:

Im Monat Jänner werden alle ordentlichen Mitglieder einen Wahlschein mit der Kandidatenliste erhalten. Diese Liste muss innerhalb Dienstag, den 10. Februar mit maximal 3 Vorzugsstimmen mittels Post zurückgeschickt (frankierter Umschlag liegt bei) oder direkt im Bezirksbüro in Neumarkt in die Wahlurne geworfen werden. Am Mittwoch, den 11. Februar um 8.30 Uhr findet im UDAE Saal die Stimmauszählung durch die Wahlkommission statt. Das Ergebnis wird während des Frühstücks, nach der Hl. Messe bekanntgegeben.

AUSFLUG ZUM HIRSCHBETT

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

- 📍 **Treffpunkt:** Beim Parkplatz bei der Apotheke in Kurtatsch. Sollte jemand eine Mitfahrgelegenheit brauchen, bitte im Bezirksbüro anfragen.
- 📍 **Ort:** Weg nach Fennberg, bei Abzweigung nach Graun auf der Straße bleiben, noch 2-3 Kurven weiterfahren, dann links; Schild mit "Hirschbett".
- 📅 **Termin:** Mittwoch 8. Juli
- 💶 **Beitrag:** 10 € für ordentliche Mitglieder, 20 € für Begleitpersonen. Auf jedem Tisch werden Wein und Wasser bereitgestellt.

Anmeldung: innerhalb Freitag, 3. Juli

Weitere
Infos auf
S. 50/51

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

PILATES – KRAFT AUS DER MITTE

Die Pilates-Methode wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Sie fördert durch gezielte Übungen und bewusste Atmung die Kontrolle über die Muskulatur, insbesondere der tiefen Rumpfmuskulatur.

Im Fokus stehen Haltung, Körperwahrnehmung und die Stärkung der Wirbelsäule. Pilates eignet sich besonders zur Haltungsverbesserung, zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen sowie zur posturalen Umerziehung.

-  **Ort:** Neumarkt, UDAE Saal, Rathausring 26
-  **Termin:** Infos im Bezirksbüro, 8 Einheiten
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

Mitzubringen: Matte, Decke, kleiner Polster und warme, bequeme Kleidung
Informationen im Bezirksbüro

SICH SELBST FÜHLEN – BRUSTSELBSTUNTERSUCHUNG

Durch regelmäßiges Abtasten lernen Sie, Ihr Brustgewebe besser zu kennen. Je früher Sie damit beginnen, desto besser – idealerweise ab dem 20. Lebensjahr. Anfangsschwierigkeiten sind normal: Mit etwas Übung werden Sie zur Expertin für Ihren eigenen Körper. Die Brustgesundheitszentren bieten kostenlose Kurse zur Selbstuntersuchung nach der MamaCare-Methode an. Diese finden nach telefonischer Vereinbarung in beiden Landessprachen statt, dauern 90–120 Minuten und sind auf maximal vier Teilnehmerinnen begrenzt. Geleitet werden sie von speziell ausgebildeten Breast Care Nurses.

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

STURZ AUS DER NORMALITÄT

Die Diagnose Krebs ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Viele Fragen tauchen auf: Was bedeutet das für mich und meine Familie? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Wo finde ich Kraft? Wie sieht meine Zukunft aus – beruflich und persönlich? Die Südtiroler Krebshilfe lädt Sie ein, diese und andere Fragen gemeinsam zu reflektieren – in einem geschützten Rahmen, mit professioneller Begleitung.

-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Termin:** 1. Treffen im Monat, Dienstag, 17.00–19.00 Uhr, die Termine vereinbaren wir gemeinsam.
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin, Dr. Monika Kiem, Psychologin

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

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir Patient*innen, die unter Nebenwirkungen der Krebstherapie leiden, gezielte kosmetische Behandlungen zur Verbesserung ihres Wohlbefindens.

Die zertifizierte APEO-Kosmetikerin Olga Manko behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO-Methode. Ordentliche Mitglieder erhalten einen Kostenbeitrag, berechnet auf Basis der aktuellen EEVE.

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

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. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

FAHRDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER

Der Bezirk Überetsch-Unterland bietet Krebspatient*innen einen kostenlosen Fahrdienst zu medizinischen Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus – etwa für Chemo-, Strahlentherapien oder wichtige Untersuchungen. Damit der Dienst reibungslos funktioniert, bitten wir um Ihre Mithilfe:

- Halten Sie Ihr Telefon eingeschaltet, damit der Fahrer Sie erreichen kann.
- Seien Sie pünktlich – Verspätungen beeinträchtigen den gesamten Fahrplan.
- Informieren Sie uns rechtzeitig über Änderungen, z. B.:
 - wenn Sie anders zurückfahren,
 - wenn die Therapie kurzfristig verschoben oder abgesagt wird,
 - wenn sich die Behandlungsdauer ändert.

Unsere Fahrer*innen leisten diesen Dienst ehrenamtlich – dafür danken wir herzlich. Wir verstehen den Wunsch, nach der Therapie rasch nach Hause zu kommen, bitten aber um Verständnis, wenn es zu Wartezeiten kommt.

MITGLIEDERKAMPAGNE 2026

Ab Januar kann der Mitgliedsbeitrag von 15 € für 2026 wieder bezahlt werden – wie gewohnt bei unseren Kontaktpersonen oder direkt im Bezirksbüro. Alternativ ist eine Überweisung auf folgende IBAN möglich:

Raika Salurn – Zweigstelle Neumarkt

IBAN: IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten an – die Mitgliedskarte wird Ihnen per Post zugeschickt.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vormerkungen und Infos

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6

Tel. 349 76 62 046, ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Teilnahmegebühr: Die Zahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Veranstaltungen muss bei der Anmeldung bezahlt werden. Ab 2026 müssen alle Kurse und Veranstaltungen im Voraus bezahlt werden. Entweder im Büro mit Bankomat oder per Banküberweisung. Es wird kein Bargeld mehr angenommen.

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

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

Unsere Bankkoordinaten:

Raiffeisenkasse: IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Volksbank: IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Sparkasse: IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

Unser Büro bleibt vom 20. Dezember 2025 bis zum 6. Januar 2026 geschlossen. Wir wünschen Ihnen allen besinnliche und gesunde Weihnachtsfeiertage!

VINSCHGAU

*Unsere Kurse finden ab einer Mindestanzahl von 5 Teilnehmer*innen statt. Sofern nicht anders angegeben, ist die maximale Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.*

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

INFOSTANDL WEIHNACHTSMARKT

 **Ort:** Fussgängerzone Schlanders

 **Termin:** 13. und 14. Dezember

ADVENTSFEIER

 **Ort:** Roratgottesdienst in der Kapelle des Bürgerheimes Schlanders, anschließend Mittagessen beim "Schupferwirt"

 **Termin:** 13. Dezember, um 11.00 Uhr

Anmeldung: im Bezirksbüro Schlanders bis innerhalb 5. Dezember

RÜCKENFIT – KOMM MACH MIT

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

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

 **Beginn:** Montag, 12. Januar, um 18.15 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

SANFTE GYMNASTIK

 **Ort:** Basis Schlanders

 **Termin:** Montag, 12. Januar um 9.00 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

WASSERGYMNASTIK

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

Latsch

 **Ort:** Hallenbad Latsch

 **Termin:** Donnerstag, 15. Januar um 16.30 Uhr

Mals

- 📍 **Ort:** Hallenbad Mals
📅 **Termin:** Dienstag, 20. Januar um 14.00 Uhr

Schlanders

- 📍 **Ort:** Hallenbad Lebenshilfe
📅 **Termin:** Donnerstag, 19. Februar um 09.30 Uhr

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

SANFTES BEWEGUNGSTRAINING, GEHIRNTRAINING UND REGENERATION

- 📍 **Ort:** Eysrs
📅 **Termin:** Donnerstag, 15. Januar, um 9.00 Uhr
👤 **Referentin:** Simone Spechtenhauser

A KARTERLE UND A RATSCHERLE

- 📍 **Ort:** Basis Schlanders
📅 **Termin:** Freitag, 23. Januar, um 15.00 Uhr

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders

MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Wir laden Sie herzlich zur Bezirksvollversammlung ein. Bei dieser Veranstaltung findet auch die Neuwahl des Vorstands statt.

- 📍 **Ort:** Restaurant "Maria Theresia", Staatsstrasse 15, Schlander
📅 **Termin:** Samstag 21. Februar um 15.30 Uhr

Weitere
Infos auf
S. 50/51

Wichtige Information zur Wahl: Falls Sie nicht persönlich an der Versammlung teilnehmen können, bitten wir Sie, den ausgefüllten Wahlschein spätestens eine Woche vor der Wahl abzugeben.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Postversand bis spätestens 11.02.2026 im beigelegten, frankierten Umschlag (Poststempel zählt).
- Abgabe im Bezirksbüro Schlanders, Krankenhausstraße 13, während der Öffnungszeiten.
- Einwurf in den Briefkasten des Bezirksbüros Schlanders (Parterre).

Ihre Stimme zeigt Wertschätzung für die Arbeit des Vorstands und motiviert die zukünftigen Mitglieder. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

FRÜHSTÜCK MIT VORTRAG „DIAGNOSE KREBS, WAS NUN?“

- 📍 **Ort:** Goldene Rose Schlanders
📅 **Termin:** 14. März

EINE ROSE FÜRS LEBEN

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

- 📅 **Termin:** Ostersonntag und Ostersonntag 2026

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

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

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
📅 **Termin:** 11. April, 14.30 Uhr

FRÜHLINGSAUSFLUG MIT GRILLFEST

- 📍 **Ort:** Schnals-Karthaus mit Besichtigung des Karthäuserklosters
📅 **Termin:** Samstag, 13. Juni

INFOSTANDL „MARMOR & MARILLEN“

- 📍 **Ort:** Laas
📅 **Termin:** August 2026

TAG DES KRANKEN

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

ANBETUNG FÜR KRANKE

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

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

MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Moment für unsere kranken Mitglieder

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele.

Maltherapie, Schreibtherapie, Musik hören, Menschen begegnen, einen Moment für sich, Fachzeitschriften lesen.

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

„EIN OFFENES OHR“

Wir hören zu, erklären und beraten. Ein Angebot der Südtiroler Krebshilfe, Bezirk Vinschgau, in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für Patienten/innen und deren Angehörige.

Auskunft im Bezirksbüro

TREFFPUNKT HANDARBEIT

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

 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

LYMPHDRAINAGE

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

Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00–18.00 Uhr

Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00–18.00 Uhr

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

SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

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

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

PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte - Adlatus) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie 5 (fünf) Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte & Anmeldung

Für Informationen zu Kursen und Veranstaltungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie: Für alle Angebote ist eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich.

Unsere Sekretärin Michaela nimmt Ihre Anmeldung persönlich während der Öffnungszeiten entgegen.

Wichtig: Anmeldungen über den Anrufbeantworter können leider nicht berücksichtigt werden.

Abmeldung

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

Teilnahmegebühren für Kurse & Veranstaltungen

Für ordentliche Mitglieder gelten besondere Kostenbeiträge. Fördermitglieder erhalten bei Anmeldung Auskunft über mögliche abweichende Beiträge.

Kontakt

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

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 13.00 Uhr

Unsere Bankverbindung

Raika Schlanders: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

Mitgliedsbeitrag 2026

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2026 beträgt 15 € und wird, wie jedes Jahr, von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt'Gott für die Unterstützung.

Unser Bezirksbüro und das Ambulatorium bleiben vom 15. Dezember 2025 bis einschliesslich 6. Januar 2026 geschlossen.

Festliche Grüße zum Jahreswechsel

Liebe Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe, die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder und das Team des Bezirks Vinschgau wünschen Ihnen von Herzen besinnliche Weihnachtstage und ein gesegnetes neues Jahr.

Ein herzliches Dankeschön an alle freiwilligen Helfer, die uns bei der Verteilung der Mitgliedskarten unterstützen – wir hoffen auch diesmal auf Ihre wertvolle Hilfe!

Kur-und Ferienaufenthalte 2026

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

- **Zugelassen** sind ausschließlich ordentliche/betroffene Mitglieder der SKH, die **autonom und selbständig sind** und keine externe Betreuung benötigen. Familienangehörige oder Begleitpersonen sind nicht erlaubt. **Der Mitgliedsbeitrag für 2026 muss bezahlt sein.**
- **Vortrittsrecht:** Ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (inkl. 2021) haben Vorrang. **Rückfälle** sind schriftlich mitzuteilen. Zur Wahrung des Vortrittsrechts muss spätestens **2 Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein **fachärztliches** Attest an den Zentralsitz Bozen übermittelt werden.
- **Ausschluss:** Mitglieder, die sich in **Radio- oder Chemotherapie usw.** befinden oder diese weniger als **2 Monate** vor Abfahrt abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- **Verhalten:** Während des gesamten Aufenthalts ist ein **respektvolles und korrektes Benehmen Pflicht**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt sind Voraussetzung für Teilnahme und Verbleib in der Gruppe.
- **Abbruch:** Ein fristloser Abbruch oder das Verlassen des Aufenthalts ohne vorherige Absprache mit der Vereinsleitung führt zum Ausschluss von zukünftigen Ferienaufenthalten.
- **Gesundheitserklärung:** Bei der Busabfahrt müssen alle Teilnehmer eine **Eigenerklärung zum Gesundheitszustand** ausfüllen und unterschreiben. Fehlende oder falsche Angaben führen zum Ausschluss.

2. Leistungen

1. Enthaltene Leistungen:

- Unterbringung: **Zweibettzimmer**. Einzelzimmer nur für **Kehlkopflose** und **Stomaträger** oder bei besonderen Beeinträchtigungen (nach Verfügbarkeit). Antrag mit fachärztlichem Attest mindestens **2 Wochen vor Vormerkungsbeginn** an den Zentralvorstand.
- Verpflegung: Beginn mit Abendessen am Anreisetag (ab 17:00 Uhr), Ende mit Frühstück am Abreisetag. Willkommensbuffet oder Abschieds-Lunchpaket möglich. Mittagessen am Anreisetag nicht enthalten, bei individueller Anreise selbst zu zahlen.
- Reise: Hin- und Rückfahrt im Bus.

2. Nicht enthaltene Leistungen:

- Unterbringung im Einzelzimmer
- Verpflegung außerhalb der offiziellen Aufenthaltszeiten (z. B. Mittagessen bei früher individueller Anreise)
- Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühlschrank, Telefon, usw.)
- Parkplatz des eigenen Fahrzeugs
- Programmierte Tagesabläufe, Pflege und Betreuungsmaßnahmen jeglicher Art
- Krankenhauskosten, Arztkosten, Arzneimittel, Pflegematerial, Therapien, usw.

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

3. Schadenersatz

Ansprüche gegen die SKH und ihre Mitarbeiter sind nur möglich bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

4. Vormerkungen

- **Ausschließlich telefonisch** unter 0471 408785 **vom 2. bis 13. März 2026, jeweils 08:15–12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung gilt zuerst das Erkrankungsjahr, bei Gleichstand das Anmeldedatum.
- Am 27. März 2026 werden die endgültigen Teilnehmerlisten erstellt.
- Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim Zentralsitz über ihre Teilnahme informieren.

5. Kostenbeitrag

- Bis **24. April 2026** ausschließlich per Überweisung auf **IBAN: IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000.**
- Ohne fristgerechte Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

6. Rücktritt

Die Anmeldung wird mit dem Überweisungsdatum verbindlich. Ein Rücktritt ist bis zur Buchung oder innerhalb von 2 Wochen schriftlich möglich – volle Rückerstattung. Spätere Rücktritte: 100 % bei ärztlichem Attest, sonst 50 %.

7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

A	innerhalb der 5 (fünften) EKJ	= Jahre 2025, 2024, 2023, 2022, 2021
B	ab dem 5 (fünften) EKJ	= Jahre 2020, 2019, 2018, 2017, 2016
C	ab dem 10 (zehnten) EKJ	= Jahre 2015, 2014, 2013, 2012, ...usw.

8. Verhalten und Kommunikation

1. Respektvoller, höflicher und kooperativer Umgang mit Personal, Hotelgästen und anderen Teilnehmern ist Pflicht.
2. Unangemessenes Verhalten, insbesondere aggressives oder beleidigendes Auftreten, führt zum Ausschluss von zukünftigen Aufenhalten.
3. Reklamationen sind sachlich und schriftlich an die Vereinsleitung zu richten; direkte Beschwerden an die Unterkunft sind zu vermeiden.

9. Individuelle An- und Abreise

1. Individuelle An- oder Abreise außerhalb der Gruppenzeiten muss vorab der Vereinsleitung gemeldet werden.
2. Leistungen außerhalb des offiziellen Aufenthalts (z.B. zusätzliche Mahlzeiten, Parkplatzgebühren) sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.
3. Für nicht genutzte Leistungen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

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 (2026)	A	B	C	Tage	Max. Teiln.
1 Meer	Alba Adriatica	Hotel Sporting	26.05. – 07.06.	300 €	450 €	826 €	12	48
2 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	26.05. – 07.06.	300 €	450 €	783 €	12	48
3 Berg	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	27.08. – 06.09.	250 €	375 €	959 €	10	20
4 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	31.08. – 12.09.	300 €	450 €	783 €	12	30

2. Nur für betroffene Mütter bzw. Väter mit Kinder

Dauer: 12 Tage. Teilnahme für betroffene Mütter/Väter mit Kindern (bis 17 Jahre) und einer Begleitperson. Kosten der Begleitperson werden direkt im Hotel vereinbart; Vormerkung erfolgt über die SKH. **Besondere Anfragen müssen mindestens 2 Wochen vor Vormerkungsbeginn schriftlich eingereicht werden.**

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum (2026)	A	B	C	Kind	Max. Teiln.
Meer	Alba Adriatica	Hotel Sporting	22.06. – 04.07.	300 €	450 €	1150 €	150 €	48

3. Nur für Kehlkopfoperierte - Jodkuraufenthalt

Die Kosten für die Jodkur übernimmt der Sanitätsbetrieb, die Hotelkosten teilweise die SKH. **Die Jodkuren sind verpflichtend.** Zusatzkosten für Einzel- oder Doppelzimmer zur Einzelnutzung trägt das Mitglied und zahlt direkt an den Südtiroler Sprachbehinderten Verband. Vormerkungen und Fragen bitte an **Herrn Giovanni, Tel. 345 79 48 026.**

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum (2026)	Betrag	Tage
Meer	Rimini	Hotel in Rimini	31.05. – 14.06	300 €	14

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 24. April 2026 beglichen werden (Barbezahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGS AUFFORDERUNG (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

Begünstigter: Südtiroler Krebshilfe Marconistrasse 1b 39100 Bozen

Bank: Sparkasse Bozen IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000

Betrag €

Zahlungsgrund: Ferienaufenthalte 2026 **Turnus-angabe**

Für den Erhalt des Auftrages: Datum, Stempel und Unterschrift

Name des Teilnehmers

Adresse

Wohnort

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

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

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

Ambulatorium I & II
Dreiheiligengasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19
Ambulatorium Völs
Kirchplatz, 4 | 39050 Völs
Tel. +39 0471 28 37 19

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers
Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046
Ambulatorium Neumarkt
Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046
Ambulatorium Kaltern
Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

MERAN - BURGGRAFENAMT

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ –12 ⁰⁰	–
	14 ³⁰ –17 ⁰⁰	–	–	–	–

Ambulatorium Meran
Romstraße, 3 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 49 67 35
Ambulatorium Lana
Sozial- und Gesundheitssprengel Lana, Andreas-Hofer-Str., 2 | 39011 Lana
Tel. +39 0473 55 83 72

VINSCHGAU

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ –13 ⁰⁰	–
	–	–	–	–	–

Ambulatorium Schlanders
Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders
Ambulatorium Prad am Stilfser Joch
Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch
Ambulatorium Latsch
Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

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

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

Ambulatorium Bruneck
Villa Elsa, Andreas-Hofer-Str., 25 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 03 20
Ambulatorium Sand in Taufers
Hugo-von-Taufers-Str., 19 | 39032 Sand in Taufers
Tel. +39 0474 55 03 20
Ambulatorium Pedraces
Pedraces, 57 | 39036 Abtei
Tel. +39 0474 55 03 20

OBERPUSTERTAL

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

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

Ambulatorium Toblach
St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach
Tel. +39 347 52 43 818
Ambulatorium Welsberg
P.-Johann-Schwingshackl-Str.1 | 39035 Welsberg-Taisten
Tel. +39 0474 97 28 00

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

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

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

Ambulatorium Brixen
Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30
Ambulatorium Sterzing
Krankenhaus 1. Untergeschoss, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46
Ambulatorium Mühlbach
Sprengel Mühlbach, Mathias-Perger-Straße, 1 | 39037 Mühlbach
Tel. +39 0472 81 32 92