

Agenda

2/2026

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN,
KURSE UND ANGEBOTE
DER SÜDTIROLER
KREBSHILFE



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0471 28 37 19 / +39 340 67 34 042

E-Mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Vormerkungen für die Kurse

Erfolgen **ausschließlich telefonisch 0471 28 37 19!**

Montag 31. August bis Freitag 4. September 2026

jeweils von **9.00 – 12.00 Uhr**.

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag + Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag + Donnerstag: 9.00 – 13.00 Uhr

Freitag: geschlossen

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barzahlung ist nicht möglich.

Der Beitrag muss innerhalb **18. September 2026** ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Volksbank** oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:
K/K Volksbank: **IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

 **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda

 **Termin:** Samstag, 19. September

 **Abfahrt:** 8.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bushaltestelle) und 8.15 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern

 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

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

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

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 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?

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 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

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 Dreiheiligengasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** 30. September bis 9. Dezember, jeden Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💶 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

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:** 22. September bis 1. Dezember, jeden Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
- 💶 **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten

A DANCE STEP – TANZ FÜR KÖRPER UND SEELE

Als ehemalige Leistungsturnerin und Profitänzerin mit Erfahrung in Musical, Tanztheater, Oper und Fernsehen unterrichte ich 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:** SSV Saal, Fagenstraße 43, Bozen
- 📅 **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Laura Magro
- 💶 **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 25 €, fördernde Mitglieder 30 €

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.

- 📅 **Termin 1. Gruppe:** voraussichtlich 29. September bis 15. Dezember – jeden Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
- 📍 **Ort:** VISPA, Ortles Str. 50/3, 1 Stock, Bozen
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

- 📅 **Termin 2. Gruppe:** 22. September bis 01. Dezember – jeden Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr
- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

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
- 📅 **Voraussichtlicher Termin:** 8. Oktober bis 3. Dezember, jeden Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Giorgio Cappelletto
- 💶 **Beitrag:** für 8 Einheiten, ordentliche Mitglieder 30 €, fördernde Mitglieder 36 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle

TÖRGGELEN: MOAR ZU VIERSCH

Der Moar zu Viersch ist ein historischer Hof aus dem 9. Jahrhundert, welcher majestätisch am Keschnweg oberhalb vom Eisack thronet.

- 📍 **Ort:** Verdings
- 📅 **Termin:** Samstag 17. Oktober 2026
- ▶ **Abfahrt:** um 10.45 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 11.00 Uhr in der Dalmatienstrasse (vor der Kirche Regina Pacis) – Mittagessen, 12.30 Uhr
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 17.00 Uhr
- 💶 **Beitrag:** ordentliche 30 € und fördernde Mitglieder 35 €

Erforderlich: Mitgliedsbeitrag 2026

Anmeldung: innerhalb 8. Oktober

INFORMATIONSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

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

WEIHNACHTSFEIER, HL. MESSE UND MITTAGESSEN

- 📍 **Ort:** Stiftskirche Gries
- 📅 **Termin:** Samstag, 12. Dezember um 11.00 Uhr, Mittagessen, 12.00 Uhr Hotel Post Gries Bozen
- 💶 **Beitrag:** ordentliche 25 € und fördernde Mitglieder 30 €

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2026

Anmeldung: innerhalb Donnerstag 03. Dezember

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.

 **Voraussichtlicher Termin, 1° Turnus:** nähere Infos im Büro vom 30. September bis 9. Dezember jeden Mittwoch, von 14.30 bis 15.30 Uhr

 **Beitrag:** Freiwillige Spende

 **Voraussichtlicher Termin, 2° Turnus:** vom 1. Oktober bis 10. Dezember jeden Donnerstag, von 14.30 bis 15.30 Uhr

 **Leitung:** Monica Fattor

 **Beitrag:** Freiwillige Spende

 **Ort:** Hallenbad "Don Bosco", Montecassino Strasse 1, Bozen

 **Voraussichtlicher Termin:** vom 2. Oktober bis 11. Dezember, jeden Freitag, von 17.10 bis 18.00 Uhr

 **Leitung:** Monica Fattor

 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

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) gibt es auch in unserem Bezirk. 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

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen (wo nicht anders angegeben)

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Brixen erforderlich

(wo nicht anders angegeben)

Kursanmeldung ab August möglich!

Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0472 81 24 30 / +39 340 72 59 521

E-Mail: eisacktal@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00 – 18.00 Uhr

Dienstag–Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich.

Der Beitrag muss vor Kursbeginn ausschließlich mittels

Überweisung oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

K/K Volksbank: **IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192**

Raiffeisen Eisacktal: **IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.

Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026

NACH PESCHIERA DEL GARDA

 **Ort:** Madonna del Frassino - Peschiera del Garda

 **Termin:** Samstag, 19. September

 **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

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

Anmeldung: innerhalb 9. September 2026

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

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:** 21. September, 19. Oktober, 23. November, 21. Dezember, jeden Montag, 15.30 – 18.00 Uhr

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

MALEN UND ENTDECKEN

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

 **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

- 📅 **Termin:** 11. September, 25. September, 02. Oktober, 16. Oktober, 23. Oktober, 30. Oktober, 6. November jeden Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 8 Personen

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

BASTELTREFF

In unserem Basteltreff kommen wir zusammen, weil uns das kreative Gestalten verbindet und wir Freude daran haben, gemeinsam etwas Sinnvolles zu schaffen. Wir stricken, häkeln und nähen – und teilen dabei unsere Erfahrungen, unterstützen einander und genießen die Gemeinschaft, die entsteht. Wir freuen uns über jede Person, die dazukommt, ihre Kreativität einbringt und unseren Treff mit neuen Ideen bereichert.

- 📍 **Ort:** Gemeinschaftsräume in der Brennerstraße 1
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Montag, 21. September um 15.00 Uhr (an diesem Treffen sammeln wir Ideen und vereinbaren auch die weiteren Treffen)
- 👤 **Referentin:** Sieglinde Kralinger
- 💶 **Beitrag:** Kostenlose Teilnahme

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:** 24. September bis 10. Dezember, jeden Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Saro Scaggianti
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Personen

- Sterzing**
- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
- 📅 **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Montag, von 17.00 – 18.00 Uhr (entfällt am 4. November)
- 👤 **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
- 💶 **Beitrag:** 25 €

- St. Ulrich/Gröden**
- 📍 **Ort:** Widum St. Ulrich
- 📅 **Termin:** 19. Oktober bis 30. November, jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr; (entfällt am 2. November), 6 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
- 💶 **Beitrag:** 15 €

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

Mitzubringen: Turnsachen

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 Vinzentinum Brixen, Brennerstraße 37
- 📅 **Termin:** 7. Oktober bis 2. Dezember, jeden Mittwoch von 18.15 – 19.15 Uhr (entfällt 4. November)
- 👤 **Leitung:** Christina Teissl, Dipl. Krankenpflegerin, Breast Care Nurse, Sportinstructorin
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 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, Altenmarktgassee 28b, Brixen
- 📅 **Termin:** 22. September – 15. Dezember, jeden Dienstag 10.10 – 11.00 Uhr; (entfällt am 3. November und 8. Dezember)
- 👤 **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
- 💶 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)

- Sterzing**
- 📍 **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
- 📅 **Termin:** 21. September bis 14. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr; (entfällt am 2. November und 7. Dezember)
- 👤 **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
- 💶 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)

Mitzubringen: Badesachen

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:** 29. September bis 15. Dezember, jeden Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr; (entfällt am 3. November und am 8. Dezember)
- 👤 **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:** 12 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte

TÖRGGELEN

- 📍 **Ort:** Törggelekeller in Gufidaun
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. Oktober
- ▶ **Ankunft:** ca. 12.30 Uhr
- Zustiegsmöglichkeiten:** Sterzing (Gasthof 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 12. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534

Anmeldung: vom 17. August bis zum 12. Oktober, mit Einzahlung des Beitrages.

VORTRAG: GEBÄRMUTTERKREBS - HÄUFIGSTE GYNÄKOLOGISCHE TUMOR

Der Gebärmutterkrebs ist der häufigste Gynäkologische Tumor. Die Risikofaktoren hängen mit den Östrogenen zusammen. Niemand kann vorhersagen, ob sie erkranken oder nicht, auch gibt es keine effektive Vorsorgeuntersuchung. Das Wissen um die Risikofaktoren hilft mit, um das Bewusstsein für die eigenen Ansatzpunkte zu schärfen und im Besten Falle das Verhalten anzupassen.

- 📍 **Ort:** Stadtbibliothek Brixen
- 📅 **Termin:** Dienstag, 20. Oktober 2026 um 18.30 Uhr
- 👤 **Referentin:** Prim.in Dr.in Sonia Prader

WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Am Mittwoch, 25. November findet um 17 Uhr die offizielle Eröffnung unseres Weihnachtsmarktes am Bezirkssitz in der Brennerstraße 1 mit einer kleinen, besinnlichen Feier statt. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

- 📅 **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 26. 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 Fahrerdienst 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

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 EEEV der letzten Steuerperiode ermittelt wird. Informationen im Bezirksbüro.

Erforderliche Dokumente: EEEV

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 Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing, und Mühlbach durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Meran erforderlich

(wo nicht anders angegeben)

Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / +39 340 64 38 679 (auch WhatsApp)

E-Mail: meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

merano@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag – Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr

Montag Nachmittag: 14.30 – 16.30 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich.

Der Beitrag muss innerhalb **14. September 2026** ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Raika** oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

Raiffeisen Meran: **IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.

Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

- 📍 **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. September
- ▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt – Prader Platz
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser
Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

AUSFLUG INS ULTENTAL

- 📅 **Termin:** Freitag, 21. August 2026

GRUPPENTANZ

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** ab 22. September 2026
- 👤 **Leitung:** Eva Halmschlagler Fuchs
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

YOGA IM BEZIRKSBURO

Wir bieten einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

- 📅 **Termin:** ab Montag, 7. September 2026, ab 16.15 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 24. September 2026, 10 Treffen, 16.30 – 18.30 Uhr
- 👤 **Referentin:** Martina Theiner
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder
- 📍 **Ort:** Alte Gemeinde St. Leonhard
- 📅 **Termin:** 24. September 2026, 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, 21. September 2026, 10 Einheiten
Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr | Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

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, 24. September 2026, 15.00 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

Mitzubringen: Turnsachen

VERKAUF SELBSTGEBUNDENER HERBST-KRÄNZE

- 📅 **Termin:** Im Oktober 2026

Nähere Infos im Bezirksbüro erhältlich

TÖRGGELEN IM PASSEIERTAL

- 📅 **Termin:** Mittwoch, 28. Oktober 2026
- ▶ **Abfahrt:** 11.00 Uhr Praderplatz Meran
- 💶 **Beitrag:** 30 € ordentliche, 35 € fördernde Mitglieder

WEIHNACHTSFEIER

- 📅 **Termin:** Dezember 2026, 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 2026 bis April 2027, 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

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:** Donnerstag, 1. Oktober

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Toblach erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0474 97 28 00 oder Tel. +39 340 33 67 301
oder bei Ida Schacher, Tel. +39 340 52 39 553

E-Mail: oberpustertal@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag – Donnerstag: 8.00 – 12.00 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Für **Kurse** und **Ausflüge** ist in **Barbezahlung nicht mehr möglich**

Bitte Überweisung auf das K/K der Raika Toblach.
(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:
Raika Toblach: **IT30 B080 8058 3600 0030 0206 148**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.
Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

-  **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Termin:** Samstag, 19. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 9. September 2026

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

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:** 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, 23. August, 10.00 Uhr Feldmesse beim Strickhof im Anschluss Festbeginn 18.00 Uhr Hüttenschluss

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:** Yogaraum HOKU Toblach
-  **Termin:** ab 14. 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

BESICHTIGUNG SCHAUKÄSEREI TOBLACH

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

-  **Termin:** November 2026

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:** Camping Olympia, Toblach
-  **Termin:** 10 Einheiten, ab 5. Oktober, jeden Montag von 8.30 – 9.30
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Referentin:** Ivana Marchesini

KREBSNACHSORGETURNEN

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

-  **Ort:** Turnhalle GS Toblach
-  **Termin:** 10 Einheiten ab 30. September, jeden Mittwoch um 14.45 Uhr
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Referentin:** Renate Schäfer

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

„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.

-  **Ort:** Bezirksbüro Toblach
-  **Termin:** 06. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober um 17.00 Uhr
-  **Referent:** Walter Bortolon

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

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 Törggelen-Gerichten, Musik und viel Unterhaltung.

-  **Ort:** Kahnwirt, St.Martin / Gsies
-  **Termin:** 15. Oktober um 17 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

Anmeldung: *bis Donnerstag, 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, 11. 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*

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 – Montag, 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

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Bruneck erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0474 551327 oder Tel. 345 0761137

E-Mail: unterpustertal@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).
1 Woche vor Kursbeginn werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 8.30 bis 12.00 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich.

Der Beitrag muss vor Kursbeginn ausschließlich mittels

Überweisung auf das **K/K Raika Bruneck** oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Suedtiroler Krebshilfe:
Raika Bruneck: **IT 81 L 08035 58242 000300212008**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

-  **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Termin:** Samstag, 19. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 09. September 2026

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

„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 8. 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 7. 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 4. September, 8.30 – 11.30 Uhr, weitere 5 Treffen
-  **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)

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 nähren wir bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

- 📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck Kapuzinerplatz 9
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Montag 28. 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 21. September, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Treffen
- 📅 **Termin 2:** ab 24. September, jeden Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Treffen
- 💶 **Beitrag:** 25 € + (Eintritt Hallenbad extra)

Ahrntal

- 📍 **Ort:** Hotel Adler St. Johann, Ahrn 63
- 📅 **Termin:** ab 08. September jeden Dienstag von 09.00–10.00 Uhr (8 Einheiten)
- 💶 **Beitrag:** 20 € + (Eintritt Schwimmbad 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 22. September, jeden Dienstag, 13.30 – 16.30 Uhr, 10 Treffen, Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
- 💶 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **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 30. September, jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, 10 Treffen
- 💶 **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 24. 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:** im 2. Stock des Schreibwarengeschäft Papyrex, J.-G.-Mahl Str. 23, Bruneck Industriezone
- 📅 **Termin:** ab 28. September, 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, 15. 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, 5. 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, 10. 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, 23. Oktober, 8.30 – 13.00 Uhr

ADVENTKRÄNZE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir gestalten Adventkränze für unseren Weihnachtsmarkt in Bruneck. Wir freuen uns über freiwillige Helfer und Helferinnen, die Freude und Erfahrung am Basteln und Dekorieren haben

- 📍 **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Str. 3
- 📅 **Termin:** Anfertigung der Adventskränze Montag 23.11 – Mi 25.11.2026 von 8.30 – 17.00 Uhr

Die fertigen Adventskränze/-gestecke werden auf dem Weihnachtsmarkt angeboten.

RORATE MIT ADVENTSFEIER

- 📍 **Ort:** Wir treffen uns um 16.00 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck.
- 📅 **Termin:** Freitag 11. Dezember

HILFE FÜR DIE SEELE

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

Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

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 Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck, 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
Informationen im Bezirksbüro

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Neumarkt erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. +39 349 76 62 046

E-Mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Vormerkungen für die Kurse

Telefonisch 349 76 62 046

Montag 31. August bis Freitag 4. September 2026

jeweils von **9.00 – 12.00 Uhr**.

Kursanmeldungen ab August möglich!

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang). Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig. (im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00 bis 18.00 Uhr (Juli und August)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 8.00 bis 13.00 Uhr (Juli und August). **Vom 12.–19. August, 17.–27. September und vom 24. Dezember bis 03. Jänner 2027 geschlossen**

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich. Der Beitrag muss innerhalb **18. September 2026** ausschließlich mittels **Banküberweisung** oder **POS im Büro** erfolgen. (Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

Raiffeisenkasse: **IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317**

Volksbank: **IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004**

Sparkasse: **IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

-  **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Termin:** Samstag, 19. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

*Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.*

Anmeldung: innerhalb Dienstag, 08. September

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 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

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, 23. September, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** freiwillige Spende - nur für ordentliche Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnmatte

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 5. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Maria Magdalena Winkler
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder für 10 Einheiten

Wichtig: wer an der Wassergymnastik 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 2. Oktober, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 Einheiten
-  **Leitung:** Judith Wieser
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

Anmeldeschluß: 28. 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 6. Oktober, jeden ersten Dienstag des Monats, ab 15.00 Uhr

Wer noch nicht die Mitgliedskarte für 2026 gemacht hat, kann sie bei dieser Gelegenheit machen.

PREISWATTEN OFFEN FÜR ALLE:

-  **Ort:** Montan, Vereinssaal
-  **Termin:** am Samstag, 31. Oktober 2026 um 14.00 Uhr
-  **Beitrag:** Nenngeld € 25 mit Abendessen

Es warten viele schöne Sachpreise.

Einschreibung im Bezirksbüro 349 7662046

INFORMATIONSEBEND MIT DR. FRANCO STANZIAL „IN DEN GENEN GESCHRIEBEN?“

Vorsorge, Familiengeschichte und Tumoren. Wie oft haben wir beim Arzt schon die Frage gehört: „Gibt es in Ihrer Familie Krebserkrankungen?“ Der Informationsabend mit Dr. Franco Stanzial hilft uns zu verstehen, warum diese Frage so wichtig ist. Im Mittelpunkt steht dabei, wie genau diese genetischen Informationen zu einem entscheidenden Werkzeug für unser persönliche Vorsorge werden können."

-  **Ort:** UDAE Saal - Rathausring 26 in Neumarkt
-  **Termin:** am 20. November um 18 Uhr

WIR ERWARTEN SIE ZAHLREICH!

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, 5. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi
-  **Beitrag:** nur für ordentliche Mitglieder. Die 8 Einheiten sind kostenlos

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

TÖRGGELEN

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

-  **Ort:** Neumarkt, Seniorenclub in der Boznerstrasse 18
-  **Termin:** Donnerstag, 15. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 10 € für betroffene Mitglieder, 15 € für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Montag, 12. Oktober

NACHSORGETURNEN: Haltungs-und Bewegungsgymnastik

Ziel des Kurses ist den Teilnehmern ein aktives, professionelles Programm zu bieten, welches es ermöglicht einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper und die Selbstheilung und Gelassenheit zu fördern.

-  **Ort:** PHYSIOMED - Göllersiedlung 8 - BRANZOLL
-  **Termin:** ab Donnerstag, 22. Oktober 26 um 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Petra Negrello
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche Mitglieder für 8 Einheiten

SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

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

WEIHNACHTSFEIER

-  **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin, Mindelheimerstraße 16
-  **Termin:** Samstag, 5. Dezember, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Mittwoch, 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

ARBEITEN MIT TON

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

-  **Ort:** im Bezirksbüro Neumarkt
-  **Termin:** im Herbst - sobald genug Einschreibungen sind
-  **Beitrag:** 25 € für 4 mal

Entspannungstherapie: WALDBADEN

Der Wald ist ein Ort des Wohlbefindens, wie zahlreiche Studien belegen. Waldbaden ist ein gesundheitsförderndes Erlebnis des vollständigen Eintauchens in die Natur, das in Japan über Jahre hinweg entwickelt und erforscht wurde. Dabei folgen Sie einem sorgfältig ausgewählten, von einem Experten begleitenden Weg für etwa 2 Stunden.

-  **Ort:** Schwarzenbach oder Castelfeder
-  **Termin:** 1° mal am Dienstag, den 6. Oktober um 9.30 Uhr ca. 2 h - die anderen Termine fixieren wir dann gemeinsam, insgesamt 5 x
-  **Leitung:** Katia Nicoletti
-  **Beitrag:** 35 € für betroffene Mitglieder

Mitzubringen: *bequeme Outdoorbekleidung, Decke/Matte, Trinkwasser*

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

Angefordertes Dokument: EEWE

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 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 Fahrerdienst 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

Mindestanzahl für unsere Kurse: 5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse: 15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. Tel. 0473 62 17 21 / +39 345 92 78 129

E-Mail: vinschgau@krebshilfe.it

Vormerkungen für die Kurse

Erfolgen **ausschließlich telefonisch 0473 62 17 21!**
Kursanmeldungen ab August möglich!

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang). Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig. (im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00–16.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 8.00–12.00 Uhr

Donnerstag: 8.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Das Büro bleibt vom 10. August bis 23. August 2026 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten: Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich. Der Beitrag muss innerhalb **einer Woche vor Kursbeginn** ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Raiffeisenkasse Schlanders** erfolgen. (**Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.**)

Unsere Bankdaten

lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe Bezirk Vinschgau:
Raika Schlanders: **IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

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

🏠 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

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

*Mehr auf Seite 61 dieser Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.*

NEU! AQUARELLKURS ALS MALTHERAPIE

Das Zusammenspiel von Wasser, Farbe und Papier schafft einzigartige Bildwelten. Das gemeinsame künstlerische Schaffen in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre macht diesen Kurs zu einem besonderen Erlebnis.

📍 **Ort:** Atelier des Künstlers Reinhold Tappeiner
Lechner Marmorplatz 2/B, Laas

📅 **Termin:** 17+18. September, 9.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe: Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Für ordentliche Mitglieder kostenlos. Begrenzte Teilnehmerzahl

Spesenbeitrag für Material: 20 €

SCHONENDES AUFBAUTRAINING

Ideal zur Rekonvaleszenz nach Krankheit, Operation, Chemotherapie, um den Körper wieder langsam an regelmäßige Bewegung zu gewöhnen und die Muskeln, Sehnen und Gelenke schrittweise zu stärken ohne sie zu überlasten.

Kortsch

📍 **Ort:** Turnhalle GS

📅 **Termin:** Montag, 5. Oktober, 17.00 Uhr, 10 Einheiten

👤 **NEU! Leitung:** Kiesenebner Edeltraud Andrea

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 50 € fördernde Mitglieder

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont Gelenke, Sehnen und Rücken. Sie fördert durch den Wasserdruck den Lymphfluss und stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl.

Latsch

📍 **Ort:** Hallenbad Latsch

📅 **Termin:** Donnerstag, 8. Oktober, 16.30 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Waltraud Lunger

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 65 € fördernde Mitglieder

Mals

📍 **Ort:** Hallenbad Mals

📅 **Termin:** Dienstag, 6. Oktober, 14.00 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 65 € fördernde Mitglieder

NEU! Graun

📍 **Ort:** Hallenbad Curunes

📅 **Termin:** 30. Oktober, 14.00 Uhr, 8 Einheiten

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 65 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026

📍 **Ort:** Madonna del Frassino – **Peschiera del Garda**

📅 **Termin:** Samstag, 19. September

SANFTE GYMNASTIK

Sanfte Gymnastik für eine bessere Lebensqualität für Körper, Geist und Seele: Muskelaufbau, Beweglichkeit und Koordination durch Festigung des Bindegewebes mit und ohne Geräte.

- 📍 **Ort:** Basis Schlanders
- 📅 **Termin:** Montag, 5. Oktober, 9.00 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Lunger Waltraud
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 50 € fördernde Mitglieder

SANFTES BEWEGUNGSTRAINING, GEHIRNTRAINING ZUR REGENERATION

Sanftes Bewegungstraining kombiniert schonende Übungen mit gezieltem Gehirntraining. Es fördert Beweglichkeit, Balance, Koordination, Konzentration und Gedächtnis und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Geeignet für alle, die Körper und Geist gleichzeitig aktivieren möchten.

- 📍 **Ort:** Eys, Vinschgaustr. 37
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 8. Oktober, 9.00 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 50 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

TÖRGGELEN

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

- 📍 **Ort:** Schnalshuberhof, Oberplars/Algund
Es wird ein Bus organisiert, genaue Abfahrtszeiten bei der Anmeldung im Bezirksbüro.
- 📅 **Termin:** 17. Oktober

NEU! HAIKU: JAPANISCHE KURZGEDICHTE

Einführungskurs in die Kunst des Haiku-Dichtens. Mitzubringen sind etwas Zeit, Liebe zur eigenen Sprache und die Bereitschaft, seinen Lebensweg mit mehr Achtsamkeit zu füllen. Die Haiku-Werkstatt wird von der Referentin als Spendenbeitrag für die SKH und die Rheuma-Liga angeboten.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro der SKH Schlanders, Krankenhausstrasse 13
- 📅 **Termin:** Mittwoch, 11. November, 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr, 3 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Helga Maria Gorfer, Haikudichterin

Anmeldung für die Mitglieder der SKH und Rheuma-Liga:
Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

VERNÜNFTIGER UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Vortrag über den verantwortungsbewussten Umgang mit Medikamenten und die wichtigsten Grundsätze, um Risiken zu vermeiden und die Wirksamkeit zu sichern (zusammen mit dem Bildungsausschuss)

- 📍 **Ort:** Laas, Bibliothek
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 19. November um 19.00 Uhr

BESINNliche WEIHNACHTSFEIER

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

- 📍 **Ort:** Mals, wir treffen uns um 11.00 Uhr in der Kapuzinerkirche in Mals zu einem besinnlichen Wortgottesdienst, gestaltet von Burgi Pardatscher mit der Frauensinggruppe „Les Poulettes“, geleitet von Sibylle Pichler.
Im Anschluss Mittagessen im Gasthaus „Greif“.
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. Dezember

Anmeldung: innerhalb 5. Dezember

WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

- 📍 **Ort:** Schlanders in der Fußgängerzone
- 📅 **Termin:** Samstag, 12. Dezember und Sonntag, 13. Dezember

LYMPHDRAINAGE

Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Für die Lymphdrainage der Braucht es die Verschreibung des Facharztes sowie die Ticketbefreiung Kodex 048. Mit unserer Therapeutin Ingeborg Nollet. Vormerkungen im Sekretariat Schlanders
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

„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:** Gesundheitssprengel Schlanders
- 📅 **Termin:** Jeden 1. Donnerstag im Monat 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