



Foto: Othmar Seibinger

Assemblea Generale
Convegno Radioterapia
Serata in Rosso

Tre Oncologi attorno ad un tavolo





pag. 15



pag. 27



pag. 40

- 3 Primario Carnaghi: Il primo giorno
- 5 Tre oncologi attorno ad un tavolo
- 8 Il commento
- 9 L'Assemblea Generale 2018
- 13 Intervista con Martha Stocker
- 15 Hubert Indra: La malattia
Un allenamento particolare
- 17 Convegno internaz. di radioterapia

- 19 Autopalpazione con MammaCare
- 22 Gruppo di Incontro: Forti insieme
- 25 aBRCAdaBRA: Aiutare gli altri
- 27 Serata di beneficenza in rosso
- 29 15 anni Corsa di Beneficenza Pusteria
- 32 Il miracolo di Chiara Stoppa
- 34 Rubrica CAAF: Pagare meno tasse
- 35 Venti donne sul dragonboat

- 37 Rubrica Linfodrenaggio: Supervisione
- 39 Convegno sul biotestamento
- 40 Gita a Sirmione
- 41 Andare a pesca in Val Passiria
- 42 Seminare patate con cavallo e aratro
- 44 Cosa succede nei circondari?
- 58 Buono e sano col Dr. Michael Kob

PARLIAMONE

Cari soci,

continuerete a leggere anche nei prossimi quattro anni i miei editoriali. Sono stata infatti rieletta presidente provinciale dal nuovo direttivo centrale dell'Assistenza Tumori. Ovviamente sono molto contenta di questa dimostrazione di fiducia e farò di tutto per non deluderla. Devo ammettere però che d'altro canto mi rattrista un po' constatare quanto sia difficile trovare dei successori. Non solo per ricoprire il mio incarico, anche nei circondari abbiamo pochi nuovi soci nei direttivi e solo una nuova presidente di circondario: Claudia Bertagnolli per il circondario di Bolzano - Salto - Sciliar.

Ad ogni modo vi ringrazio tutti. Per me è un grande onore rappresentare l'Assistenza Tumori dell'Alto Adige. Quando ho assunto l'incarico quattro anni fa, era tutto nuovo per me e mi sono dovuta orientare. Ho imparato molto negli ultimi quattro anni. Sull'Assistenza Tumori, ma anche sulla politica e sull'amministrazione e ora posso riprendere là dove mi sono fermata prima delle elezioni. C'è molto da fare. L'Assistenza Tumori è un'associazione con tanti iscritti, tocchiamo quasi diecimila. E questo comporta una grande responsabilità. Significa adeguarsi ai cambiamenti

dei tempi, trovare nuove risposte ai problemi dei nostri soci. Sempre più persone giovani si ammalano di cancro. E anche se grazie alla ricerca il cancro è considerato una patologia cronica e non più una malattia mortale, il numero di malati cresce sempre di più. Dato che invecchiamo sempre di più, cresce anche il rischio di sviluppare questo tipo di patologia. Il cancro sarà anche nei prossimi decenni tema di ricerca e anche noi, come Assistenza Tumori, abbiamo l'obbligo di essere aggiornati. Ma la cosa più importante continuano ad essere i nostri soci. Una stretta di mano, un abbraccio, dedicare del tempo per ascoltare gli altri e dare loro la sensazione di comprenderli, di prenderli sul serio e di non lasciarli soli. Questo è il nostro compito più importante ed è anche quello che sappiamo fare meglio, attingendo a piene mani alla nostra esperienza.

Il cambio di generazione non è solo un tema per l'Assistenza Tumori. Molti primariati sono stati o stanno per essere rinnovati, tra l'altro anche quello di Otorinolaringoiatria, Medicina interna, Pneumologia e anche di Oncologia. Questo porterà a un nuovo orientamento e a una ristrutturazione



Ida Schacher
Presidente

razione dei reparti a cui si dovranno adeguare anche i pazienti. Il primo giorno di lavoro del nuovo primario di Oncologia è coinciso con un concerto dei "Donatori di musica" e così il nuovo e il vecchio primario, il Dr. Carlo Carnaghi e il Dr. Claudio Graiff, hanno assistito insieme al concerto. Competenza, scambio, musica, vicinanza ai pazienti e un passaggio graduale di consegne. Tutto ciò mi pare veramente di buon auspicio.

E intanto, mentre scrivo queste righe, sta iniziando l'estate anche in Alta Pusteria, nella "Siberia dell'Alto Adige". Mi sto occupando degli ultimi preparativi per la corsa di beneficenza del 9 giugno e auguro a voi tutti un'estate piena di luce, leggerezza e belle esperienze.

Vostra
Ida Schacher, Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Salute



IMPRESSUM:

LA CHANCE: Periodico gratuito per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tre Santi 1, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82, e-mail: info@krebshilfe.it

Iscritta nel reg. prov. delle organizzazioni di volontariato Decr. n. 199/1.1-28.10.1997 Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Direttrice: Dott.ssa Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Passo del Rombo in Val Passiria

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: Dicembre 2018

Un inizio a ritmo di musica

Il Dr. Carlo Carnaghi è il nuovo primario di Oncologia a Bolzano –
Creare una rete oncologica



Foto: Othmar Seehauer

Sembra destino. Il giorno del primo colloquio del dottor Carlo Carnaghi come candidato per il primariato dell'oncologia a Bolzano coincideva con un concerto dei Donatori di Musica, così come il suo primo giorno di lavoro, il 14 maggio scorso. Tra il pubblico, uno accanto all'altro, il vecchio e il nuovo primario, il Dr. Claudio Graiff e il Dr. Carlo Carnaghi hanno ascoltato il concerto di Gianni Bietti al pianoforte e del soprano Gemma Bertagnolli.

È stato un concerto particolarmente comunicativo, che ha proposto brevi e deliziosi "Canti Toscani" di Ermanno Wolf - Ferrari e alcuni Lieder di Bartok e Strauss. Come sempre, i musicisti dialogavano con il loro pubblico, spiegando le particolarità di ogni esecuzione. L'ultimo canto di Strauss era un perfetto augurio per il pubblico composto come sempre da (ex)pazienti, familiari e dal personale del reparto di Oncologia: "...und morgen wird die Sonne wieder scheinen" ovvero,... e domani splenderà di nuovo il sole.

Quella dei Donatori di Musica è un'iniziativa nata dall'impegno del dottor Graiff e del suo collega oncologo a Carrara, Maurizio Cantore. L'idea è di portare emozioni positive e un tratto umano nelle sale d'attesa dei reparti di oncologia, tramite il linguaggio universale della musica.

Prima di venire a Bolzano, il dottor Carnaghi ha lavorato per 20 anni nel reparto di Oncologia dell'Humanitas di Rozzano/Milano, un ospedale universitario e Istituto di Ricerca a Carattere Scientifico (IRCCS) ad alta specializzazione. La nomina come nuo-

vo primario a Bolzano è avvenuta tramite chiamata diretta dal Direttore Generale dell'azienda sanitaria, Thomas Schael. Il Dr. Carnaghi ha la fama di essere uno dei più validi oncologi d'Italia.

Abbiamo fatto qualche domanda al nuovo primario riguardo al suo nuovo impiego.

Chance: *Da un centro di ricerca e un ospedale grande come Humanitas a Milano a Bolzano. Qual era il suo motivo per trasferirsi in Alto Adige?*

>



Il nuovo e il vecchio primario: Dr. Carlo Carnaghi e Dr. Claudio Graiff

Dr. Carlo Carnaghi: Il motivo per venire qui...? Non so rispondere bene. Diciamo che mi piace molto il modello di sanità in Alto Adige, che oserei definire come sanità sociale. Una sanità che è a disposizione di tutti. Non c'è bisogno di rivolgersi a strutture private per essere sicuri di trovare eccellenza. E poi, dopo 25 anni a Milano devo dire che si sta molto bene in Alto Adige!

Chance: Quindi ha trovato una realtà ben funzionante?

Dr. Carlo Carnaghi: Assolutamente sì. Una realtà molto ben strutturata. Devo dire che chi mi ha preceduto, cioè il Dr. Graiff, ha fatto un grandissimo lavoro. Mi piace il modello organizzativo che si addice ad una specialità così delicata. Ogni paziente ha un

medico di riferimento durante tutto il suo percorso di terapia.

Chance: Perché altrove non è così?

Dr. Carnaghi: In moltissime realtà italiane non è attuato questo modello e può avvenire frequentemente che un paziente non abbia un preciso referente e nel suo percorso di cura venga gestito da vari medici.

Chance: Ha iniziato lavorare in reparto esattamente un mese fa (l'intervista è stata eseguita il 15 giugno, n. d. r.). Come vede questo primo periodo?

Dr. Carnaghi: Purtroppo sono ancora preso da tantissime cose burocratiche e organizzative. Ho intenzione di essere molto

vicino al paziente, per me è fondamentale e finora purtroppo non è stato ancora possibile poterlo fare nei modi in cui vorrei, ma ci arriverò entro breve!

Chance: Un altro proposito per il suo lavoro a Bolzano?

Dr. Carnaghi: Vorrei insieme ai colleghi degli altri ospedali implementare una rete oncologica provinciale in grado di accompagnare il paziente dalla diagnosi alla terapia e di offrirgli cure multidisciplinari. Sono convinto che più siamo complementari meglio lavoriamo nell'interesse dei nostri pazienti. L'oncologia è un ambito talmente complesso che abbiamo bisogno di unire tutte le forze per poter dare il meglio. ●

Gemma Bertagnolli e Gianni Bietti, donatori di musica, durante il concerto nella sala d'attesa dell'oncologia di Bolzano.



Più si collabora e meglio si cura

Intervista ai tre responsabili dei reparti di Oncologia di Bolzano, Merano e Brunico



Attraverso uno schermo si vedono praticamente tutti i giorni durante la videoconferenza del tumorboard, ma tutti e tre attorno allo stesso tavolo non si erano ancora incontrati: il nuovo primario dell'Oncologia di Bolzano, il Dr. Carlo Carnaghi, il primario del Day Hospital internistico di Merano, il Dr. Manfred Mitterer e il direttore del Day Hospital oncologico di Brunico, il Dr. Christoph Leitner.

Li abbiamo intervistati insieme e in tre hanno ribadito che l'obiettivo per il futuro, oltre ad offrire un servizio sempre più mirato ai pazienti, sarà una collaborazione sempre più stretta, anche per poter stare al passo con i continui sviluppi nelle terapie.

Chance: *L'oncologia è un ambito che si sta sviluppando con una rapidità tale che sembra difficile tenerne il passo e seguire tutte le novità che vengono pubblicate praticamente tutti i giorni...*

Dr. Carlo Carnaghi: Si può parlare di una vera e propria rivoluzione nel nostro campo e questo è uno dei motivi per cui

credo fortemente nel lavoro di equipe. Più forze mettiamo insieme, meglio possiamo curare i nostri pazienti.

Chance: *Qui in questa sala vi vedete tutte le settimane per la videoconferenza del tumorboard...*

Dr. Manfred Mitterer: Non tutte le settimane. Tutti i giorni! Mi sembra che ci siano in tutto dieci tumorboard diversi, quindi uno o più ogni giorno della settimana. Quello ginecologico, senologico, pneumologico, urologico, gastroenterologico e così via.

Dr. Carnaghi: Devo dire che non ho mai visto prima in un ospedale una sala video così attrezzata e così ben sfruttata.

Chance: *Le videoconferenze del tumorboard non si svolgono solo tra i diversi reparti in Alto Adige ma anche con Innsbruck, Trento, Verona e Milano?*

Dr. Christoph Leitner: Con Innsbruck e anche con Trento per alcuni casi particolari di radioterapia. Con Verona o Milano no. Bisogna anche dire che ci sono differenti scuole di oncologia in Austria, Svizzera, Italia e Germania. Sono simili, ma non uguali...





Foto: Othmar Seehauer

L'ospedale provinciale di Bolzano



L'ospedale di Brunico

Dr. Manfred Mitterer: ...però sono complementari ed un'apertura verso altri metodi è sicuramente interessante. Bisogna anche dire che fino a sei o sette anni fa nell'azienda sanitaria altoatesina nessuno parlava di oncologia. Solo negli ultimi anni c'è stata la volontà di creare dei punti di forza nei diversi distretti.

Dr. Carnaghi: ...e la stretta collaborazione, la creazione di una vera e propria rete permetterà uno sviluppo armonico per poter rispondere alle esigenze di una popolazione in modo omogeneo. La stretta collaborazione consente l'utilizzo comune delle risorse, dei nuovi farmaci che sono molto costosi e vanno utilizzati in modo appropriato, e questa è una nostra grossa responsabilità.

Chance: Anche il "mestiere" dell'oncologo è molto cambiato negli ultimi anni. A parte che da oncologo bisogna comunque essere capaci di spaziare tra le diverse branche, non so ginecologia piuttosto che urologia, gastroenterologia piuttosto che pneumologia ecc.

Dr. Leitner: All'interno dei vari gruppi c'è sempre chi è specializzato in un determinato ambito oltre ad essere oncologo.

Dr. Carnaghi: E tutti devono sempre confrontarsi con gli altri. È un valore aggiunto inestimabile, ciascuno può così mettere a disposizione del gruppo le sue specifiche competenze. Questo poi è particolarmente utile per le patologie rare, io ad esempio in passato mi sono molto occupato di tumori neuroendocrini e met-

to volentieri a disposizione di tutti il mio bagaglio di competenze. La collaborazione è un valore aggiunto, non ci si deve chiudere nelle nostre singole realtà. E proprio in quest'ottica va promosso sempre più lo strumento della videoconferenza che ci aiuterà sempre più ad armonizzare le nostre scelte terapeutiche offrendo le migliori terapie a tutti i pazienti. Inoltre migliorare la collaborazione significa porre le basi per promuovere la ricerca clinica, che allo stato attuale in Oncologia in Alto Adige deve essere ulteriormente sviluppata.

Dr. Manfred Mitterer: Così potremmo anche diventare più interessanti per i medici che attualmente si trovano fuori dall'Alto Adige e che dopo la specializzazione non sono tornati.

Chance: Non basterebbe fare delle convenzioni con delle università in Italia, per esempio Verona, Padova o Milano per poter prendere anche degli specializzandi?

Dr. Manfred Mitterer: Non è così semplice. Le università chiedono certi requisiti che allo stato attuale non possiamo garantire.

Dr. Carlo Carnaghi: Per poter crescere senza dubbio bisogna investire su ricerca clinica e formazione di giovani medici che portano entusiasmo e nuova conoscenza.

Chance: Si può dire che l'oncologia in Alto Adige è all'avanguardia, anche se siamo solo una realtà molto piccola con poco più di 500.000 abitanti, neanche paragonabile ad una città come per esempio Milano?

Dr. Manfred Mitterer: Assolutamente. Un paziente in Alto Adige non ha bisogno di andare fuori regione per ottenere le cure migliori.

Dr. Christoph Leitner: Possiamo garantire tutte le terapie di ultima generazione.

Dr. Carlo Carnaghi: Posso confermare che l'oncologia qui è ad altissimi livelli. E non solo, mi sembra che tutti i servizi funzionino molto bene e soprattutto siano a disposizione di tutti.

Dr. Mitterer e Dr. Christoph Leitner: Forse i nostri cittadini non sempre hanno la piena consapevolezza di come sia completa l'offerta sanitaria in Alto Adige, il nostro sistema sanitario non deve temere il confronto con nessuno.

Dr. Carlo Carnaghi: In molti ambiti è un sistema che funziona molto meglio che altrove...

Chance: Prima si parlava di ricerca e di specializzandi. Tema Medical School...

Dr. Manfred Mitterer: Io ho fatto parte del gruppo che avrebbe dovuto sviluppare il progetto Medical School. Avremmo avuto anche il personale, una quarantina di medici con il titolo di professore e quindi abilitati alla docenza.

Dr. Christoph Leitner: Si pensava ad un modello tipo Euregio come esiste tra l'Austria e la Germania. Fare tre anni su sei qui in Alto Adige.



L'ospedale di Merano

Dr. Manfred Mitterer: Ma il progetto è stato definitivamente abbandonato l'anno scorso.

Dr. Carlo Carnaghi: È un tema che forse si potrebbe recuperare, bisogna prendere dei contatti, proporre collaborazioni con Università anche in ambito Italiano. Avere qualche giovane nel gruppo lo vedo come una cosa fondamentale, come anche il fatto di fare ricerca.

Chance: *Come vedete il campo dell'oncologia nei prossimi anni?*

Dr. Carlo Carnaghi: È un ambito in continuo sviluppo e siamo certi che l'attuale scenario cambierà completamente e in meglio anche se è molto difficile fare previsioni certe. Un esempio è quanto avvenuto con l'immunoterapia negli ultimi anni.

Dr. Manfred Mitterer: Già adesso ci sono delle novità che solo due anni fa non avremmo potuto immaginare, dei risultati nella terapia del tumore al rene o al polmone che qualche anno fa sembravano impossibili, in alcuni casi si osservano risultati che hanno del miracoloso.

Dr. Carlo Carnaghi: Lavoriamo sempre più su base molecolare e con dei nuovi farmaci, del resto costosissimi e da usare in modo assolutamente appropriato, però anche questi con degli effetti collaterali da non sottovalutare.

Chance: *Quindi sostituire la chemioterapia non significa non soffrire più di effetti collaterali come magari qualche paziente spera?*

Dr. Christoph Leitner: Ci sono degli effetti collaterali, ma sono molto diversi, magari meno frequenti, ma anche più difficili da trattare rispetto alla nausea da chemioterapia per esempio.

Dr. Carlo Carnaghi: Cambierà anche la definizione dei tumori. Entro breve non si parlerà più di tumore della mammella, del polmone o della prostata, si parlerà invece di determinati profili molecolari. E si lavorerà molto di più su prelievi del sangue che su prelievi di tessuto.

Chance: *Intende che si fa un semplice esame del sangue per verificare che ci sia presente una qualsiasi forma di tumore. Come screening per la popolazione generale?*

Dr. Carlo Carnaghi: No, nel senso che tramite il prelievo si riescono già oggi a capire meglio le caratteristiche del tumore e di conseguenza impostare le terapie più adeguate...

Dr. Christoph Leitner: ... e di individualizzarle sempre di più.

Dr. Manfred Mitterer: Si tratta della cosiddetta "biopsia liquida". Ma non è così semplice, non siamo mica come un'automobile che si porta a fare la revisione.

Chance: *Tanti pazienti si informano in rete...*

Dr. Christoph Leitner: Purtroppo non tutto quello che si legge corrisponde alla verità. È sempre importante parlare con il paziente.

Dr. Carlo Carnaghi: Ogni malattia è unica e ogni paziente è altrettanto unico e si tratta di trovare le risposte adeguate ad ogni singolo caso. Abbiamo dei protocolli di cura standardizzati, ma ogni volta si tratta di sapere andare oltre e individualizzare il trattamento sul singolo paziente. E qui torno al gruppo. Cioè, meglio collaboriamo, più è vasta la rete, meglio riusciamo a trovare le risposte adatte a ogni singola malattia.

Chance: *È importantissima la prevenzione primaria... Informare la popolazione, organizzare degli eventi come per esempio i primi Colloqui sul Cancro a Brunico lo scorso febbraio, dove dei medici e altri esperti hanno parlato di prevenzione, di stile di vita, di terapie e di approccio psicologico*

al paziente e dove sono stati presentati dei pazienti che hanno raccontato la loro particolare storia, tra cui una ragazza di appena 19 anni.

Dr. Christoph Leitner: Sì, è stato senz'altro un successo soprattutto perché sono venute tante persone che non sono malate. In effetti stiamo già pensando alla seconda edizione, ma non necessariamente a Brunico. Per esempio a Merano, chiamandoli Colloqui Altoatesini sul Cancro, cambiando sede ogni volta...

Chance: *L'Alto Adige è abbastanza in fondo alla classifica italiana per quanto riguarda la partecipazione ai programmi di screening.*

Dr. Christoph Leitner: Purtroppo è vero, a parte che ci sono anche tanti tumori, come per esempio quello al polmone, per cui non esiste lo screening.

Dr. Carlo Carnaghi: Ho iniziato a lavorare qui a Bolzano un mese fa e devo ammettere che sono rimasto molto sorpreso nel vedere varie neoplasie in stadio avanzato. Ho avuto anche l'impressione rispetto alla Lombardia che il fumo soprattutto tra giovani e giovanissimi sia molto diffuso. Passo tutti i giorni davanti alla fermata dell'autobus di una scuola e vedo tanti ragazzi in età scolastica con la sigaretta in bocca. Lo trovo scioccante! Mi verrebbe da fermare la macchina...

Dr. Manfred Mitterer: E non solo i giovani anche le donne! Infatti prevediamo nei prossimi dieci anni un raddoppio dei tumori polmonari nelle donne fino a 50 anni.

Chance: *Ci vuole quindi ancora più sensibilizzazione?*

Dr. Christoph Leitner: Ci sarebbe tanto da fare sullo stile di vita.

Dr. Manfred Mitterer: Sensibilizzare sull'esposizione al sole, richiamare la popolazione alla partecipazione regolare agli screening...

Dr. Carlo Carnaghi: Mi sembra che anche in questo ambito abbiamo tutti quanti un bel compito! ●



Care lettrici e lettori

Mi sembra incredibile, ma sono già passati dodici anni da quando ho preso in mano la Chance. Se guardo indietro vedo soprattutto i volti delle donne e degli uomini che ho conosciuto. Mi ritengo fortunata ad essere responsabile di una rivista come la Chance. Poter raccontare storie che incoraggiano, poter informare e anche poter affrontare in modo franco, senza timore ma anche con sensibilità, temi difficili. Sì, e poi avere sempre a che fare con persone straordinarie. Delle persone che si impegnano per gli altri. Persone segnate da un destino difficile a cui hanno saputo reagire. Persone che regalano spicchi del loro tempo, la loro energia o la loro competenza particolare ad altri. Sono loro, i volontari, i malati, i medici, il personale infermieristico, i terapisti, i donatori... Poter conoscere queste persone, incontrarle magari solo una volta o invece ripetutamente è un dono del quale sono molto grata.

La malattia tumorale è un tema molto complesso. Ci sono sempre da raccontare delle novità e anche le attività dell'Assistenza Tumori sono molto varie. Mentre sto scrivendo nella mia testa scorrono delle

immagini. La serata in rosso, la corsa di beneficenza a Dobbiaco. Il campo di patate nella pioggia a Braies con i cartellini che portano i nomi dei bambini. Le terapisti di Bressanone e della Val Pusteria, la corsa in rosa l'anno scorso a Egna. La sala piena dell'assemblea annuale. Il pianoforte a coda nella sala d'attesa dell'Oncologia a Bolzano e i tre oncologi riuniti attorno ad un tavolo, ognuno con il suo stile e tutti con la stessa missione: combattere la malattia. Il cancro non è più considerato una malattia letale, ma rimane pur sempre una malattia legata alla paura, al dolore e alla disperazione, così come – per converso - alla speranza, alla gioia e all'amore. Una malattia che lascia cicatrici sul corpo e nell'anima, che coinvolge il malato e tutto il suo mondo, che va combattuta su tanti campi di battaglia diversi e da persone diverse. Dai medici e dai loro vari collaboratori, dai malati stessi e da chi sta loro attorno. Ognuno collabora a modo suo e tutti insieme si può vincere.

Ida Schacher è sia la presidente uscente dell'Assistenza Tumori che la nuova. Avrebbe fatto volentieri un passo indietro ma in assenza di un successore non ha esitato

neppure un attimo a rimettersi in gioco. L'incarico che ricopre richiede tanto tempo e altrettanto impegno. Chi conosce Ida Schacher, sa che non ama molto apparire. Ma per l'Assistenza Tumori fa questo e altro. Svolge il suo compito con cuore e competenza, con empatia e con gioia, rappresentando l'associazione con grande dignità. E volevo ringraziarla per tutto questo, per quello che ha fatto finora e per quello che farà ancora. L'Assistenza Tumori è quella che è e può fare quello che fa perché è fatta di persone, tante persone che, come Ida Schacher, si prendono a cuore il destino degli altri. E so già che Ida mi sgriderà per averla messa in primo piano!

Auguro a tutti voi una bellissima estate. Godete della luce, del calore, dell'atmosfera particolare che sa regalare questa stagione, anche a chi sta vivendo un momento difficile.

Vostra
Nicole Dominique Steiner

IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale 94004360213 dell'Assistenza Tumori Alto Adige - Come fare?

Nella dichiarazione di quest'anno per i redditi è possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef all'Assistenza Tumori Alto Adige. Al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi, sul modello UNICO, 730 e CU, basta apporre la propria firma.

Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige: 9400 4360 213

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e del 8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle devono essere riempite con la firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in una

busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

Questa è una possibile scelta in più e non esclude l'8 per mille allo Stato e alle confessioni religiose e non comporta esborsi aggiuntivi.

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille
all'Assistenza Tumori Alto Adige
Codice Fiscale: 94004360213
Vi ringraziamo!

Tagliare qui

Luminoso come un arcobaleno

Assemblea Generale dell'Assistenza Tumori il 21 aprile a Bolzano



Foto: Othmar Seifhauser

L'arcobaleno sta tra cielo e terra e nasce dall' incontro di pioggia e sole. Il temporale sta per la malattia che, da un momento all'altro, può irrompere nel quotidiano di chiunque, anche se poi torna il sole e riporta (al)la vita. Come da tradizione anche quest'anno l'Assistenza Tumori ha cercato un'immagine forte per la sua assemblea generale dei soci. Un'associazione che cresce nei soci e nei numeri: nel 2017 contava 9.767 iscritti, 167 di più dell'anno precedente ed è arrivata ad erogare oltre 450.000 euro in provvedimenti d'emergenza per i soci colpiti dalla malattia.

L'organo più importante dell'Associazione Tumori è l'assemblea generale che deve decidere di tutte le incombenze che non sono di stretta competenza del direttivo. Una volta all'anno i soci sono dunque chiamati ad approvare il bilancio e il lavoro svolto dal direttivo. Per i soci dell'Assistenza Tumori questo appuntamento non è mai un mero adempimento burocratico, perché ai presenti viene sempre presentato un pot pourri colorato di dati e informazioni su ciò che è stato fatto durante l'anno passato. Un momento di

retrospettiva quindi. Cosa è stato fatto e per chi. Cosa hanno offerto i circondari ai soci. "L'Assistenza Tumori da sempre ha proteso le sue attività su tutta la provincia tentando di incoraggiare i soci e di regalare loro speranza", ha sottolineato la presidente provinciale Ida Schacher nel suo discorso introduttivo. "I servizi dell'ATAA sono vari e multiformi e vengono richiesti da sempre più soci."

L'assessora alla famiglia, Waltraud Deeg ha accettato la presidenza dell'assemblea.

"L'ATAA è un interlocutore importantissimo", ha ribadito, "per i malati ma anche per la pubblica amministrazione e non potremo mai ringraziare abbastanza i tanti volontari che sono attivi nei vari circondari." Ospiti d'onore dell'assemblea sono state l'assessora alla sanità Martha Stocker e l'onorevole Renate Gebhard.

Anche nel 2017 il numero dei soci dunque è salito. Il cancro oggi non è più una condanna a morte, ma in una società sempre più longeva aumentano inevitabilmente

>



La presidente provinciale Ida Schacher inaugura l'assemblea

te anche i casi di persone che si ammalano. Sabine Amhof, dal 2004 moderatrice di "Südtirol heute", ha presentato la relazione di gestione ordinaria.

Con 311 soci presenti o rappresentati - tra loro anche 19 soci sostenitori - l'assemblea ha raggiunto il numero legale. Le varie attività dell'anno 2017 sono state presentate con l'ausilio di diapositive: gite, pellegrinaggi, attività di beneficenza, corsi di varia natura, la terapia del movimento,

pittura ecc. Come tutti gli anni anche nel 2017 una delle priorità dell'ATAA è stata l'informazione e la sensibilizzazione sull'importanza della prevenzione.

Il 31 dicembre l'Assistenza Tumori Alto Adige contava 9.767 soci, tra cui 3.379 soci ordinari e 6.388 soci sostenitori. L'associazione svolge una funzione importantissima in particolare nella prima fase della malattia, dopo lo shock della diagnosi, quando i pazienti sono del tutto disorientati.

Durante il trascorso anno 2017 circa 2750 soci ordinari hanno usufruito dei diversi servizi forniti dall'associazione. Più di 800 soci malati hanno partecipato invece a diversi corsi ed ergoterapie per un totale di 1.300 ore. 513 pazienti hanno usufruito poi del servizio di linfodrenaggio per complessive 8.540 ore. Ma non solo. I malati hanno anche approfittato della vasta gamma di servizi offerti dall'associazione come corsi, incontri, gite, serate informative e manifestazioni di vario genere. Anche soci soste-



L'assessora alla Famiglia Waltraud Deeg



L'onorevole SVP Renate Gebhard



Il revisore dei conti Giuseppe Paulato



Il congedo del vecchio direttivo generale

nitori amici e familiari hanno dimostrato il loro interesse. Un sostegno importante arriva sempre anche dai sette circondari/sezioni posizionati in modo "strategico" per coprire tutto il territorio provinciale – danno prime informazioni ai soci, aiutano nella burocrazia ma anche nelle "piccole" cose – dando al paziente la certezza di non essere da solo.

L'associazione organizza poi, più volte l'anno, campagne informative con diverse

tematiche nel campo della prevenzione e della diagnosi precoce. In occasione della giornata mondiale contro il cancro 2017 è stato presentato un cubo-prevenzione ideato dall'associazione stessa per indurre le donne ad effettuare regolarmente l'autopalpazione del seno.

Sono stati erogati aiuti a 984 soci in situazione economico finanziaria precaria - a seguito della malattia - per un totale di 240.000 euro. Dati in costante crescita.

In altri 53 provvedimenti d'emergenza in collaborazione con l'associazione "Südtiroler Hilft- Alto Adige aiuta" sono stati erogati ulteriori 216.670 euro, in tutto più di 450.000 euro. Di fronte al numero sempre in aumento delle persone in difficoltà, è stato istituito un nuovo fondo di pronto intervento. La vendita delle rose e dei mazzetti di fiori secchi a ferragosto in Val Pusteria ha portato 129.080,71 euro nelle casse dell'associazione. Altri mezzi provenienti da numerosi iniziative di beneficenza.



Martha Stocker

"Anche se in autunno mi congederò dalla politica rimarrò sempre vicina all'Assistenza Tumori. Dal 2000, l'anno in cui ho istituito per la prima volta la vendita delle primule, non ho mai mancato un'assemblea generale dell'ATAA. Proprio negli otto anni da assessore alla salute ho capito il valore dell'associazio-

ne. Il vantaggio dell'Assistenza Tumori Alto Adige è di potersi muovere molto prima e in modo più flessibile della pubblica amministrazione per rispondere alle esigenze dei pazienti. L'associazione è una presenza indispensabile a fianco dei pazienti!"



Sabina Amhof

“Mi è molto piaciuta l’immagine dell’arcobaleno. Mi sono venute in mente le mie figlie. Loro ammirano l’arcobaleno, colgono la sua bellezza e di fronte a lui diventano raggianti loro stesse. L’arcobaleno luccica dei colori della vita. Ho già conosciuto l’Assistenza Tumori perché avevo tutti e due i geni-

tori malati di tumore. Loro si sono salvati, per fortuna. Un’ associazione che dà così tanto aiuto va assolutamente sostenuta. Comprare delle rose una volta l’anno sarà importante, ma ancora più importante è il dono di tanti volontari: tempo!”

L’Assistenza Tumori Alto Adige si finanzia per il 66% da sola, il restante 44% arriva invece dal pubblico, mezzi che vengono di solito impegnati per pagare le spese d’amministrazione e di personale. Il revisore dei conti, Dr. Giuseppe Paulato ha certificato come tutti gli anni trasparenza e correttezza nella gestione dell’ATAA.

Durante l’assemblea sono stati salutati i vecchi presidenti dei circondari. Tranne il circondario di Bolzano Salto Sciliar, dove Claudia Bertagnolli è subentrata a Monika Gurschler, sono rimasti dappertutto gli stessi presidenti: Oskar Asam Merano Burggraviato, Helga Wielander Val Venosta, Nives Fabbian Bressanone Val Isarco, Ida

Schacher in val Pusteria. Presidente della sezione Bassa Pusteria è sempre Martha Feichter e in Bassa Atesina e Oltradige è sempre Mariangela Berlanda a tenere in mano le redini. La nuova presidente provinciale è stata eletta solo alcune settimane dopo la assemblea, Ida Schacher è stata confermata per altri quattro anni. ●



Il coordinatore dell’Assistenza Tumori Alto Adige, Marcus Unterkircher e Doris Brunner hanno preparato il programma dell’Assemblea Generale



“Die Blechzinnen” di Dobbiaco hanno accompagnato l’assemblea con la loro musica.

ULTIMA NOTIZIA

I 30 anni del Simposio Pezcoller a Trento

I Simposi Pezcoller a Trento rappresentano da sempre l’occasione per approfondire temi di grande rilevanza nella lotta contro i tumori, presenti i migliori giovani ricercatori del settore oncologico che hanno la possibilità di confrontarsi con relatori di grande prestigio scientifico ed accademico da tutto il mondo. La sfida di questa edizione, la trentesima: individuare le basi molecolari e biologiche della resistenza di alcuni tumori alle terapie, e di valutare le possibilità più promettenti per superarla. Ospite particolare del simposio il premio Nobel per la medicina Harold Varmus. - Vincitore del premio Pezcoller 2018 è stato il biologo inglese Antony Hunter che nel 1979 ha scoperto una nuova classe di enzimi e grazie a questo si è riusciti a sviluppare dei nuovi farmaci antitumorali. Foto: Stiftung Pezcoller



Di sicuro non mi annoierò!

Martha Stocker dopo più di quarant'anni prende congedo dalla politica attiva



Foto: Dipartimento Salute e Politiche sociali

Quarant'anni di attività politica. Vent'anni in posizioni di rilievo e di responsabilità e gli ultimi cinque anni ai vertici di uno degli assessorati più importanti e difficili, la Sanità e il Sociale. Martha Stocker ha dedicata la sua vita al bene comune ma a partire dall'autunno si occuperà anche di sé stessa, almeno in parte. L'Assistenza Tumori comunque potrà rimanere sempre certa del suo sostegno e della sua amicizia. L'abbiamo intervistata.

Chance: Assessora Stocker nessuno poteva immaginare che Lei non si ricandidasse. La sua decisione è in qualche modo legata al fatto che durante il suo mandato ha dovuto affrontare temi molto delicati ed in questo è stata lasciata piuttosto sola?

Ass. Marta Stocker: Si è trattato di una decisione molto ponderata che ho resa pubblica al momento opportuno sulla base del mio senso di responsabilità. In questa decisione sono confluiti i successi ed i bei momenti, ma anche naturalmente le fasi difficili di questo mandato. Poter decidere liberamente da un lato è molto positivo, ma nel contempo esige anche molto. Ora sono molto felice dei progetti che mi attendono dopo la mia vita nella politica attiva.

Chance: In retrospettiva qual è stata la decisione più difficile che ha dovuto prendere nel corso del suo mandato?

Ass. Marta Stocker: Il mio impegno è quello di lavorare con responsabilità per le persone e per la nostra provincia. In quest'ambito non è possibile accontentare tutti. Ci sono stati momenti nei quali riguardo allo stesso tema mi è stato fatto il rimprovero di essere stata troppo dura o troppo morbida, come, ad esempio, sul tema dei richiedenti asilo. A questo proposito vi sono state anche delle affermazioni irrispettose dei diritti dell'uomo, che mi hanno molto colpita. Nell'ambito della sanità talvolta è stato molto difficile dover accettare che gli interessi dei singoli spesso abbiano la precedenza rispetto all'interesse

generale, qualche volta anche contro ogni logica e contro ogni evidenza.

Chance: Di cosa è particolarmente orgogliosa? Che cosa caratterizza, a suo giudizio, in particolare l'Azienda sanitaria altoatesina?

Ass. Marta Stocker: Per me è stato ed è tuttora importante elaborare un percorso possibile assieme a tutti i gruppi d'interesse coinvolti, prendere quindi una decisione e portarla avanti con coerenza. In quest'ambito le priorità sono rappresentate dall'interesse comune e dalla sicurezza del futuro. È stato questo il nostro modo di procedere nell'elaborazione del Piano sanitario provinciale 2016-2020 ed anche nella riorganizzazione del Servizio sanitario

>

provinciale. La nostra Azienda sanitaria, con i suoi quasi 10.000 collaboratori, svolge quotidianamente un'ottima attività ad alto livello, non dobbiamo infatti dimenticare che si tratta di un'Azienda che opera in una provincia piuttosto piccola. Dobbiamo concentrarci maggiormente sulla collaborazione reciproca, con la quale possiamo migliorare la nostra organizzazione, evitare doppioni ed offrire assistenza ai pazienti nel momento giusto nel posto giusto, secondo le loro esigenze. Solo assieme siamo in grado di realizzare i necessari cambiamenti per raggiungere un risultato ancora migliore a favore delle persone.

Chance: *La sanità rappresenta uno degli assessorati con i costi più elevati ed ha dovuto subire dei tagli particolarmente forti... Nel contempo determinate cure, mi riferisco, ad esempio, ai nuovi medicinali per la terapia oncologica, sono estremamente care. Le persone diventano sempre più anziane e parallelamente aumenta anche il numero delle malattie oncologiche. L'Alto Adige potrà mantenere nel lungo periodo uno standard così elevato nel settore sanitario?*

Ass. Marta Stocker: Mi permetto di correggerla, il settore della sanità ha ottenuto ogni anno maggiori finanziamenti, ciononostante abbiamo dovuto porre le basi per non rischiare un'esplosione dei costi non più sostenibile sulla base del bilancio provinciale. Aumenta il numero delle persone che necessitano di assistenza, vi sono nuove metodiche di trattamento o medicinali che talvolta sono molto cari. Con questi sviluppi della medicina sarà però anche possibile dare una riorganizzazione interna alla sanità, trattare i pazienti in periodi di tempo più brevi, senza sottoporli ad interventi operatori invasivi e senza lunghe degenze negli ospedali. Proprio laddove si tratta di assistere le malattie croniche più serie, come anche nell'assistenza delle persone con malattie oncologiche, si evidenziano le capacità dell'azienda sanitaria con i suoi collaboratori, ad esempio con il "tumorboard" ed il servizio riabilitativo. Dobbiamo sfruttare le opportunità offerte dall'innovazione, in questo modo saremo in grado di mantenere il nostro attuale livello.

Chance: *La popolazione dell'Alto Adige è inferiore a quella di una grande città. Sono veramente necessari sette ospedali?*

Ass. Marta Stocker: Siamo un territorio rurale e garantiamo alla nostra popolazio-

ne una buona assistenza sanitaria in tutte le vallate. Per fare ciò è necessaria una rete nella quale gli ospedali svolgono un ruolo centrale. Non possiamo però offrire tutti i servizi dovunque, bensì assicurare dovunque un'assistenza di base e servizi specialistici in determinati centri. Grazie alla stretta collaborazione di tutti i sette ospedali possiamo costruire un'ottima rete assistenziale.

Chance: *Negli ultimi anni numerosi primari sono andati in pensione e sono stati sostituiti da medici (altamente qualificati), che sono stati assunti per chiamata diretta. Perché si è rinunciato ad indire dei concorsi?*

Ass. Marta Stocker: È un'indicazione di fondo che tutti i posti della pubblica amministrazione e quindi anche nell'Azienda sanitaria debbano essere occupati mediante concorso. Per alcuni settori, caratterizzati da esigenze altamente complesse, in determinate situazioni, può avere un senso decidere l'assegnazione diretta di un incarico, questa decisione deve però essere sempre motivata sotto il profilo tecnico.

Chance: *Senza un concorso pubblico questi primari hanno tre anni di tempo per acquisire l'altra lingua. È realistico pensare che nell'arco di tre anni possano superare l'esame di bilinguismo per il livello A?*

Ass. Marta Stocker: Per laureati di un determinato livello è possibile, se l'acquisizione linguistica viene svolta in maniera intensiva ed orientata alla professione.

Chance: *La carenza di medici e di personale medico specialistico non caratterizza solamente l'Alto Adige? Come si ripercuoterà sul futuro, mi riferisco soprattutto ai medici di medicina generale, e come l'Azienda sanitaria intende agire contro questo trend negativo?*

Ass. Marta Stocker: In primo luogo è necessario assicurare la base e cioè che un numero sufficiente di giovani scelgano di seguire la formazione medica o infermieristica. Siamo impegnati per avere un numero sufficiente di posti per lo studio della medicina, eroghiamo borse di studio e vogliamo anche investire per valorizzare maggiormente queste professioni. Operiamo per poter offrire posti di formazione specialistica per i medici nei reparti ospedalieri dell'Alto Adige. Questo impegno è rivolto anche ai medici di medicina generale, per i quali avviamo, ogni anno, due corsi

di formazione specifici, che riscuotono un notevole successo e possiamo quindi essere fiduciosi. Dobbiamo inoltre velocizzare le procedure di assunzione e migliorare la nostra offerta per quanto riguarda le prospettive di sviluppo rivolte ai giovani medici. Anche in quest'ambito è importante la messa in rete dei vari ospedali, poiché in questo modo i giovani medici possono fare esperienze sia nelle piccole che nelle grandi realtà, a seconda di come intendono organizzare il loro progetto di vita. Riassumendo gli slogan in questo settore sono rappresentati dal legame con il territorio, la sicurezza del posto di lavoro e le prospettive future.

Chance: *Quali sono le cose che affiderà a chi la seguirà in questo incarico?*

Ass. Marta Stocker: Sono state create le basi soprattutto per quanto riguarda la politica sanitaria, la direzione è stata indicata. Sarò lieta di vedere quali saranno le ripercussioni positive dei cambiamenti orientati verso il futuro che abbiamo realizzato in questi anni.

Chance: *Lei è molto legata, sin dai primordi, avviati nel 2000 quando era delegata delle donne dell'SVP, all'Associazione Assistenza Tumori Alto Adige. Come vede il futuro dell'Associazione? Quali sono i settori nei quali sarà necessario un maggiore impegno e sosterrà anche in futuro questa organizzazione?*

Ass. Marta Stocker: Mi stanno molto a cuore la ricerca oncologica ed il sostegno concreto ed efficace a favore di coloro che sono colpiti da questa malattia. Mi impegnerò in questo campo anche in futuro.

Chance: *Negli ultimi anni si è sempre trovata in prima linea. Ha dovuto prendere decisioni importanti e sostenere una grande responsabilità. Come immagina la sua vita dopo le elezioni provinciali di ottobre? Come riuscirà a ridurre il ritmo da 100 a 0?*

Ass. Marta Stocker: A partire da una certa età ci si rende conto che la vita non è infinita. E che può offrirci molti compiti piacevoli da svolgere ed ai quali dedicare il nostro impegno. Probabilmente dovrò lavorare ancora per un certo periodo, per raggiungere l'età della pensione. Nel frattempo potrò fare cose che sinora, per mancanza di tempo, non sono riuscite a realizzare. Sicuramente non mi annoierò. ●

“...come un allenamento particolare”

L'atleta Hubert Indra: due anni fa un tumore alla lingua e oggi il record mondiale.



Foto: Ottmar Seehauer

Hubert Indra e il primario del reparto di Otolaringoiatria, Dr. Luca Calabrese

Vederlo all'ospedale ti dà subito l'idea di uno nel posto sbagliato. Pantaloncini corti, maglietta sportiva, scarpe da ginnastica e fisico atletico. È abbronzato Hubert Indra, e sembra appena uscito dalla pista di atletica. E molto probabilmente è proprio così. È venuto nel reparto di Otorinolaringoiatria perché due anni fa si è ammalato di carcinoma alla lingua.

Due giorni prima del nostro incontro nello studio del primario Dr. Luca Calabrese, Hubert Indra ai Campionati Italiani Master aveva stabilito il nuovo record mondiale della categoria M60. Indra infatti ha 61 anni e l'unico ricordo della malattia sono una leggera rigidità della lingua, una "r" moscia e una cicatrice sulla coscia sinistra.

È stato operato il 28 ottobre del 2016, il primo intervento in assoluto a Bolzano del nuovo primario, che in quel momento non aveva nemmeno firmato il contratto ma aveva voluto provare la sala operatoria. Il Dr. Calabrese è entrato infatti ufficialmente in servizio solo in gennaio.

Un'equipe numerosa sotto la guida di Calabrese, un vero specialista in questo tipo di interventi, ha isolato il tessuto tumorale dalla lingua e l'ha ricostruita utilizzando tessuto trapiantato dalla coscia. "Metà lingua!", fa notare Indra. La sensibilità non è stata danneggiata, né il senso del gusto. Solo la flessibilità della lingua è ridotta. "Non posso più fare una linguaccia", scherza Indra.

Di certo non è stato un paziente esemplare, nel senso di uno che esegue alla lettera tutte le raccomandazioni dei medici. Appena ha sentito tornare un po' le forze, ha ripreso ad allenarsi, anche se avrebbe dovuto stare ancora fermo. In poco tempo

è riuscito a recuperare i sette chili persi dopo l'intervento, parliamo di massa muscolare non certo di grasso, e dopo pochi mesi è riuscito a riacquistare la forma fisica che aveva prima dell'intervento, tornando anche alle sue amate competizioni.

A dire la verità ha affrontato anche la malattia con la stessa determinazione agonistica con cui affronta l'attività fisica. "Non ho perso del tempo nel chiedere una seconda opinione, per me la malattia è stato come affrontare un allenamento particolare."

Ha scoperto il tumore per puro caso. Lui che non ha aveva mai male, che non era mai stato all'ospedale se non per la visita

>



Foto: FIDAL, associazione italiana atletica leggera

Nel maggio 2018 Hubert Indra ha stabilito il nuovo record mondiale decathlon nella masterclass 60

di idoneità sportiva, ha sentito un dolore alla lingua che non passava ed è andato dal dentista. "Pensavo ad un dente che gratta." Per fortuna il dentista ha immediatamente capito la gravità della situazione e l'ha mandato a fare una visita dall'otorino. "È stato così strano, io un tumore, che non ho mai fumato in vita mia, che non bevo... Nessuno dei medici ha capito perché mi sia ammalato proprio io".

E qui prende parola il primario Dr. Luca Calabrese che fino a questo punto ha ascoltato in silenzio osservando il suo paziente con sguardo fiero. "Ho dovuto constatare infatti che questo tipo di tumore è piuttosto frequente in Alto Adige!" Una possibile spiegazione è il consumo sconsiderato di sigarette e alcool, ribadisce. Ma c'è anche un gruppo di pazienti come Indra senza fattori di rischio, con ipotesi virologiche o infiammatorie-traumatiche che sono oggetto di ricerca. Questi tumori vengono

spesso sottovalutati. Da quando sono arrivato a Bolzano, cioè dal 1° gennaio 2017 ho già operato più di 160 tumori maligni del distretto capocollo!" E' la frequenza più alta in Italia e una delle più alte in Europa!

Ci vuole una maggiore sensibilizzazione della popolazione, sostiene Calabrese, "e non solo, anche dei medici di base e dei dentisti." Ogni macchia bianca sospetta nella bocca, ogni infiammazione che persiste più di dieci giorni potrebbe essere indicazione di un tumore e va fatta vedere al medico. Se questo tipo di tumori viene diagnosticato in uno stadio iniziale, prima che le cellule malate raggiungano il sistema linfatico, è sufficiente la sola operazione, come nel caso di Indra. Non ha dovuto affrontare né una chemioterapia né una radioterapia e si ritiene fortunato. Dopo l'asportazione chirurgica del tumore ha dovuto fare della fisioterapia e poi delle sedute con una logopedista per ottimizzare la

pronuncia. Più è avanzato e più è grande il tumore, maggiori sono gli effetti collaterali ottici e i conseguenti problemi fisiologici del paziente.

Anche se ha una certa frequenza, questo tipo di tumore non ha un'incidenza così alta come il tumore alla mammella, al polmone, all'intestino o alla prostata. E per questo motivo non esiste uno screening. "Però ognuno è in grado di controllare se stesso", sottolinea il primario otorino.

Calabrese, il cui pane quotidiano sono interventi chirurgici del capocollo, ci tiene molto a seguire i suoi pazienti anche dopo l'intervento, proprio per il discorso della qualità di vita. "Una terapia non termina il giorno dopo l'uscita dall'ospedale del paziente, ma il giorno in cui esso riesce a riprendere la sua vita quotidiana come d'abitudine." Cosa che con Hubert Indra è riuscita al cento per cento! ●

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Frequentemente ci viene comunicato che persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Facciamo notare che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia. Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici per l'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone del sigillo "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arriveranno là dove veramente servono e non in dispendio amministrativo incontrollato.



La radioterapia in continuo cambiamento

Esperti internazionali al primo Forum altoatesino di radioterapia, il 18 e 19 maggio a Bolzano



Foto: Ottmar Seehauser

Nell'ambito del trattamento interdisciplinare del cancro, la radioterapia svolge un ruolo sempre più importante, con intenti sia curativi che palliativi. Il 18-19 maggio scorso si è tenuto a Castel Mareccio e presso la clinica Bonvicini di Bolzano il primo Forum altoatesino sulla radioterapia oncologica.

Durante il convegno sono state presentate le più moderne terapie radianti e il loro sviluppo negli ultimi 30 anni, così come alcune delle ultimissime novità e progetti per il futuro. Electric Guide Tracking System, Robotic Positioning, scansione superficiale – per chi non è del campo è difficile seguire le presentazioni degli esperti.

La radioterapia sta raggiungendo standard di precisione sempre più alti. L'utilizzo della moderna diagnostica per immagini (ecografia, tomografia computerizzata e

risonanza magnetica), dell'irradiazione ad archi e dei nuovi metodi di schermatura, permette di demarcare sempre meglio l'area da irradiare, in modo da bombardare con dosi sempre più alte il tessuto tumorale risparmiando i tessuti e gli organi circostanti, al punto da poter arrivare a parlare di radiochirurgia, che insieme alla radioterapia stereotassica, sta prendendo sempre più piede nel trattamento di molti tumori maligni.

Oggi è possibile irradiare tumori non troppo estesi o anche lesioni metastatiche

in sole 1-5 sedute, trattando il tumore con dosi molto alte e precise. In alcuni casi è possibile anche trattare il tumore con la sola radioterapia, senza il bisogno di ricorrere alla chirurgia o alla chemioterapia, soprattutto per tumori di siti anatomici difficilmente operabili, come ad esempio il cervello.

Il massimo esperto presente al convegno era il Prof. David Jaffray, dell'università di Toronto, uno dei luminari della radioterapia a livello mondiale. Già nel 1990, Jaffray aveva sviluppato le basi per un'irradiazione

>



Il pubblico ha seguito le relazioni con molta attenzione



Prof. David Jaffray, Toronto

tridimensionale sotto guida TAC. Durante la sua presentazione ha sottolineato che non solo la radioterapia sta diventando sempre più tecnologica e automatizzata, permettendo alti standard di sicurezza, ma anche che i trattamenti saranno sempre più personalizzati e specifici, sia per il singolo paziente che per il tipo di tumore. La radioterapia è un ambito in continuo cambiamento e "ogni volta che scopriamo qualcosa di nuovo, ci mettiamo poco a scoprire qualcosa di ancora più innovativo", così Jaffray.

Il direttore generale dell'azienda sanitaria, Thomas Schael ha sottolineato che pur non essendoci una Facoltà di Medicina in Alto Adige e pur trattandosi di una regione piccola, l'intenzione dei medici è comunque quella di essere al passo con i tempi e con le ultime innovazioni tecnologiche, per le quali è previsto un investimento di 15 milioni di Euro nei prossimi anni. Ogni

anno nella nostra provincia circa 1000 pazienti si sottopongono a trattamenti radioterapici.

Il prof. Peter Lukas, fondatore della radioterapia e ex primario del reparto di Radioterapia di Innsbruck e il Dr. Martin Maffei, direttore del Servizio di Radioterapia Oncologica del Comprensorio Sanitario di Bolzano presso la Clinica Bonvicini, sono d'accordo nel sostenere che la radioterapia in Alto Adige è al passo con la radioterapia oncologica austriaca e che riesce a raggiungere standard di qualità paragonabili alla maggior parte delle cliniche universitarie sia in Italia che in Germania. Anche questo ha contribuito alla decisione di provare a radunare a Bolzano il fior fiore degli esperti in radioterapia per un convegno internazionale a scadenza annuale. Il secondo giorno del convegno si è svolto presso il reparto di Radioterapia dell'azienda sanitaria di Bolzano, presso la Clinica Bonvicini, conclu-

dendosi con una tavola rotonda tra esperti del settore e rappresentanti dei pazienti, con la partecipazione anche dell'assessora alla Salute Martha Stocker, del direttore sanitario Thomas Lanthaler, a cui si sono aggiunti il Prof. Peter Lukas, il Dr Martin Maffei, il fisico sanitario Markus Haller, il Prof. Michael Mian come rappresentante della LILT e la presidente dell'Associazione Tumori Alto Adige, Ida Schacher.

Dalla discussione è emerso che le terapie irradianti spaventano, i pazienti hanno paura di essere affidati ad una macchina. Il reparto della clinica Bonvicini si impegna a diffondere un'immagine positiva della radioterapia. In futuro si terranno regolarmente visite guidate per poter spiegare, non solo ai pazienti ma a tutto il pubblico interessato, il funzionamento della radioterapia, per offrire chiarezza e fiducia in questo campo sempre più avanzato della terapia per i tumori. ●

Al centro: Thomas Schael e Dr. Martin Maffei



La tavola rotonda tra esperti, politici e rappresentanti dei pazienti



Diventa esperta di te stessa

L'autopalpazione del seno con il metodo MammaCare –
11 Breast Care Nurses in Alto Adige



Foto: Othmar Seehauer

Sono specializzate nella salute del seno, il trait d'union tra medici, personale sanitario e le pazienti. Sono persone di fiducia e interlocutrici per le pazienti e i loro familiari. Le Breast Care Nurses, BCN. In Alto Adige attualmente sono undici. L'anno scorso insieme hanno realizzato un progetto a loro molto caro: unificare i corsi per l'autopalpazione secondo un unico metodo, quello di MammaCare. Diventare esperta di se stessa.

Oltre il 60% delle donne malate di tumore al seno ha scoperto da sola il nodulo, anche se solo il 27% dichiara di autopalparsi regolarmente. L'autopalpazione non sostituisce gli screening (ecografia, mammografia...) ma è un importante completamento e soprattutto, l'autopalpazione aiuta a conoscere meglio e bene il proprio fisico, fattore importantissimo per accorgersi in tempo di cambiamenti anche minimi.

I polpastrelli della mano sono molto sensibili e una volta imparato come si fa, l'autopalpazione davvero non è difficile. Perché così tante donne esitano quando si tratta di toccare il proprio seno? L'abbiamo chiesto a Martina Tetter, BCN all'ospedale di Bolzano e una delle promotrici del progetto. "Molto spesso semplicemente si dimenticano o sono troppo stressate", sostiene, "nella maggior parte dei casi però si tratta di paura e insicurezza." Infatti la maggior parte delle

donne si accorge ogni volta di irregolarità nel tessuto mammario, questo incute loro paura e quindi preferiscono non toccarsi. Altre non lo fanno perché non saprebbero come muoversi se dovessero trovare qualche cosa. L'autopalpazione invece è proprio pensata come strumento contro la paura e il panico, naturalmente se se ne fa un uso moderato. L'80% delle modifiche trovate nel seno sono di natura benigna. Infatti va detto che ci sono diversi tipi di noduli

>



Le undici Breast-Care-Nurses dell'Alto Adige, dieci di loro hanno fatto una formazione nel metodo MammaCare

e non tutti sono indice di un tumore. Chi conosce il proprio seno si risparmia momenti di panico.

Nei Centri Senologici di Bressanone e Merano dal 2012 vengono offerti dei corsi di autopalpazione. A Bolzano dall'inizio del 2018. Dieci BCN hanno partecipato al corso per imparare il metodo MammaCare in Germania. "Anche questo fa infatti parte dei nostri compiti da Breast Care Nurse", spiega Martina Tetter. "Sensibilizzare le donne rispetto agli screening e portarle ad avere una conoscenza del proprio seno tale da essere in grado di assumersi la responsabilità di rispondere della propria salute!

I corsi sono gratuiti e vengono offerti ad un numero ristretto di partecipanti, appena quattro per volta, di solito dopo le ore 17 per permettere alle donne lavoratrici di partecipare. Dopo una parte teorica che introduce alla fisiologia del seno e ne spiega i cambiamenti durante la vita di una donna, le modifiche benigne e maligne che si

possono manifestare, a chi rivolgersi, quali sono i fattori di rischio da evitare e quali sono gli screening da fare ecc., le BCN dimostrano il procedere dell'autopalpazione con l'aiuto di modelli in silicone. Questi modelli propongono in modo autentico i diversi tessuti di un seno, liscio, granuloso, più o meno morbido come anche dei noduli, piccoli e grandi, pericolosi e non.

Poi si prova palpare questi modelli in silicone. Dopo il corso le partecipanti sono invitate a verificare quanto imparato a casa con il proprio seno e di esercitarsi regolarmente. Questo anche perché è difficile organizzare i corsi in concomitanza con il ciclo delle partecipanti. Prima della menopausa il momento giusto sarebbe il periodo subito dopo il ciclo. Dopo sei mesi tutte sono invitate ad un secondo incontro per verificare se hanno imparato bene.

Nell'ambito di un corso di aggiornamento di cinque ore per i dipendenti dell'azienda sanitaria, Martina Tetter e due sue

colleghe BCN, Doris Karnutsch e Katharina Stuefer, hanno presentato il progetto "Diventa esperta di te stessa" simulando anche un corso MammaCare, dividendo i partecipanti in gruppi di quattro. Al corso tenuto da Martina Tetter ha partecipato anche un uomo, Martin, un tecnico esperto di esami istologici intraoperatori. Le altre tre erano l'infermiera di oncologia Barbara, l'assistente sanitaria sarentinese Renate, l'infermiera oncologica Elisa e Arianna, studentessa al terzo anno della Claudiana che ha scelto Martina Tetter come relatrice della sua tesi.

Sono tutti seduti in cerchio, ognuno tiene il modello in silicone bicolore che Martina ha distribuito. Iniziano a palpare. La parte marrone corrisponde ad un seno naturale, con tessuto più morbido e granuloso. La parte beige è tutta liscia e più dura. "Per l'esame si utilizzano i polpastrelli della mano opposta alla parte da esaminare, spiega Martina Tetter. Prima o dopo l'autopalpazione è importante esaminare bene il seno davanti allo specchio per controllare



Foto: Othmar Seehauser

L'autopalpazione con il metodo MammaCare e gli ambiti di lavoro delle Breast Care Nurses sono stati tema di un corso di aggiornamento per i dipendenti dell'azienda sanitaria

Breast-Care-Nurse

Supporto psicologico ed emozionale, comunicazione empatica, assistenza pre e post chirurgica. I compiti di una BCN sono molto vari. È l'interlocutrice diretta della paziente e anche dei suoi familiari, nel caso ideale è presente alla comunicazione della diagnosi da parte del medico fino alla conclusione della terapia e poi anche durante gli esami di controllo. È informata su tutte le misure diagnostiche e terapeutiche, può essere consultata per tutte le questioni psicosociali e riguardanti il diritto sociale, è intermediaria tra medico, ospedale e il paziente. Fa parte del team terapeutico e del tumorboard e collabora strettamente con i medici, il personale infermieristico e i terapeuti. Nella comunicazione della diagnosi le spetta una parte molto importante. La maggior parte delle pazienti e dei loro familiari sono troppo agitati in questa situazione, troppo scioccati per poter ascoltare bene e con attenzione il medico. La BCN può spiegare tutto ancora una volta e con molto calma in un secondo momento. Per diventare BCN bisogna essere infermiere diplomate e avere un minimo di due anni di esperienza lavorativa.

che non ci siano modifiche della pelle, dei capezzoli o della forma del seno o se fuoriesce del liquido.

Si usano tre modi di pressione diversi: prima leggera e superficiale, poi media e alla fine forte e fino in profondità. Il movimento è circolare, della grandezza di una moneta da 10 centesimi con i polpastrelli di indice, medio e anulare.

A quel punto la BCN chiede ai partecipanti di descrivere la struttura del nodulo che hanno tastato. Tutti e quattro sono molto concentrati. Barbara continua a toccare il proprio seno come per confrontare. Anche Martin è molto concentrato, non si sente per niente in imbarazzo e lo stesso vale per le sue tre colleghe. Lui inizia. "Il mio nodulo è ben definito, in superficie e si lascia muovere come una pallina da chewingum, ca. 4 – 6 mm." Tocca a Renate. Il suo è di forma appuntita, largo, morbido, sempre ben definito e anche mobile situato nel quadrante alto.

Martina spiega che è importante descrivere le caratteristiche del nodulo e dove si trova già al telefono quando si prende appuntamento con il reparto senologico per facilitare la comunicazione con il medico.

Il seno è suddiviso in quattro quadranti attorno al capezzolo e l'aureola. Si distingue alto e basso, esterno, interno e destra e sinistra.

Martina Tetter continua a sottolineare che lo scopo dell'autopalpazione non è trovare noduli (si spera di no), ma di imparare a conoscere il proprio seno. I corsi sono indicati per donne a partire dai venti anni! "Chi conosce il proprio seno è in grado di notare le più minime modifiche." I corsi offerte dalle BCN e anche i corsi di aggiornamento perseguono anche un altro scopo: divulgare sempre più tra la popolazione l'importanza degli screening. Per ulteriori informazioni telefonare ai reparti di Senologia a Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico. ●



Foto: Othmar Seehauser

Breast-Care-Nurse Martina Tetter



Non è un muro del pianto

Il gruppo di dialogo di Bressanone: forti nel gruppo – nessun tabù



Foto: Othmar Seehauer

Elisabeth, Filomena, Sibylle e Roland si incontrano regolarmente da tre anni con la psicologa Regina Bogner. Gertraud si è unita al gruppo un paio di mesi fa. Ci si trova una volta al mese per stare assieme, per lasciarsi andare, parlare apertamente di tutto ciò che sarebbe difficile raccontare ad altri. Gli Altri sono coloro che non hanno vissuto l'esperienza del cancro. Regina Bogner ha un doppio ruolo: moderatrice del gruppo e ex-paziente.

Accade una volta al mese, il mercoledì pomeriggio dalle 15.30 alle 18. Si ride, si piange, ci sono il lutto, l'umorismo, l'interscambio, le cose personali e le informazioni. Tutto questo trova posto nel gruppo di dialogo che Regina Bogner ha organizzato su incarico dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige. "Non siamo un muro del pianto", dice decisa. Di solito i sei si incontrano a Bressanone, ma per l'intervista con la Chance sono venuti a Bolzano, nello studio di Regina Bogner.

A guardarli seduti così davanti a me, noto subito una cosa. Sono molto diversi uno dall'altro. Per età, esperienze vissute, lavoro, famiglia. Ma le differenze non dividono, al contrario. Percepisco subito l'atmosfera positiva, l'unità e la fiducia che regnano nel gruppo, l'intenso scambio di sguardi. Ciò che li unisce è l'aver esperito l'essere mortali. L'incontro con la paura. Il sentirsi traditi dal proprio corpo, l'essere alla mercé della malattia. Riconoscere che "dopo" nulla è come "prima", che anche noi stessi

siamo diversi. E che il mondo circostante non sempre riesce a riconoscerlo e capirlo facilmente.

Nessuno di loro vuole saltare un incontro. "A casa, nella vita quotidiana, al lavoro, con i colleghi è diverso", dice Roland, il cantante, direttore di coro e di orchestra, contadino che coltiva ortaggi e erbe e che lavora per mezza giornata in un'azienda commerciale. All'interno del gruppo può liberarsi di molti pesi, qui, grazie alla psi-



Nessun membro del gruppo rinuncerebbe all'incontro mensile con gli altri

cologa e agli altri pazienti, ha imparato delle strategie per recuperare le forze e per accettare ciò che la malattia si è lasciata dietro. La paura dei controlli ad esempio. La paura di non poter più cantare dopo il cancro alla tiroide. Adesso invece la voce sta ritornando!

Gertraud si è unita al gruppo circa un anno fa grazie ad un articolo sulla Chance. Dopo averne letto, il pensiero di entrare a far parte di un gruppo di persone con esperienze simili non l'ha più lasciata. Nel gruppo ha avuto il coraggio di parlare della sua paura di perdere la memoria. Un tipico effetto collaterale della chemioterapia, co-

me ha capito quando ne ha parlato agli altri. Non è passato molto tempo dall'ultima chemioterapia. È stata appena in febbraio. Però nel "suo mondo" ormai incontra solo poca comprensione quando ha una giornata no, quando la malattia occupa tutti i suoi pensieri. "Non fare storie. Non sei mica l'unica". Frasi di questo tipo non la confortano, mentre l'aiuta la possibilità di avvalersi delle esperienze degli altri membri del gruppo. Elisabeth emana sicurezza. Dice di averla conquistata solo dopo aver riconosciuto a se stessa di non dover sempre funzionare. Lei, una donna modello. Casa, figli, lavoro, tutto e tutti, lei compresa, sempre perfetti. Questa era la sua vita. Una

macchina che funzionava sempre. E poi improvvisamente la macchina si è rotta. E lei non sapeva più come recuperare le forze. Adesso ha un "repertoire" completamente diverso per ricaricarsi di energia. Grazie al gruppo.

Regina Bogner aiuta gli altri e sé stessa a trovare la consapevolezza della gioia di vivere che, nonostante la malattia, diventa sempre più forte. Della fiducia nel futuro. Del fatto che la malattia ha un senso. Della domanda su cosa possiamo imparare da questa crisi. E inoltre fornisce delle strategie di rielaborazione che poi ognuno adatta a sé stesso.

Regina Bogner è moderatrice e ex-paziente





Ognuno è diverso, ma quello che sentono molto spesso è uguale

Filomena è stata la prima a iscriversi al gruppo. “Ero ancora sotto shock dopo la diagnosi, con l’acqua alla gola, e non avevo idea di cosa mi aspettasse. Mi ha fatto bene incontrare delle persone che avevano già fatto lo stesso percorso.” Grazie al gruppo ha trovato anche il coraggio di parlare coi medici. “Sono diventata un’altra persona dopo la malattia e il gruppo rappresenta per me un grande tesoro – e un grande sollievo per la mia famiglia.”

Sibylle è la più giovane. Le è stato subito chiaro che non voleva affrontare una terapia individuale, voleva invece avere uno

scambio con persone accomunate dalla stessa esperienza. La differenza d’età non la disturba minimamente. E nemmeno la grande differenza di interessi. Lo interpreta come un arricchimento, le piace guardare oltre il proprio orizzonte. Oggi – anche e soprattutto grazie alle esperienze fatte all’interno del gruppo di dialogo – si sente a suo agio nella sua nuova vita.

E improvvisamente nel gruppo si insinua una domanda: “Se fosse possibile, vorreste vi fosse restituita la vostra vecchia vita, quella prima del cancro?” Sibylle non ci deve neanche riflettere: “No”, dice decisa.

“In nessun caso.” Elisabeth si guarda attorno e forse si stupisce di sé stessa: “Mi sento bene, ma io la vorrei indietro.” Filomena deve pensarci su e anche Gertraud resta in silenzio. Roland si è dovuto recare ad un appuntamento prima che venisse posta la domanda. Chissà come avrebbe risposto...

La Chance digitale

Qui troverete anche il giornale in versione digitale. Basta scansionare il codice QR e leggere online.



In settembre il gruppo riprende con i suoi incontri. Si tratta di un gruppo aperto e i nuovi membri sono i benvenuti. Gli interessati possono contattare Regina Bogner **T. 347 361 59 45** | regina_bogner@gmx.net.
La lingua parlata nel gruppo è il tedesco.

Il diritto di sapere

L'associazione aBRCAdaBRA si spende per gli interessi dei mutanti BRCA1 e BRCA2



Passione e missione. Ecco le parole che definiscono al meglio l'associazione aBRCAdaBRA. Un nome che non ha niente a che fare con la magia ma piuttosto con il destino e cosa si può fare per contrastarlo. I tumori ereditari al seno, alle ovaie e alla prostata, questo è il tema che sta a cuore a Roberta Lo Cascio e a tutti gli altri che si battono con lei per più diritti ai soggetti "mutanti" chiedendo libero gratuito agli esami di screening e la creazione di cicli di controllo specifici nei centri senologici. Insomma: prevenzione e diagnosi precoce, ecco su che cosa puntano i soci di aBRCAdaBRA.



Roberta Lo Cascio

La madre di Roberta aveva 39 anni quando è morta di tumore al seno. L'età di Roberta oggi. All'epoca aveva invece appena nove anni. Quasi dieci anni fa Roberta, pugliese di nascita si è trasferita da Milano, dove ha studiato, a Bolzano. Appena arrivata in Alto Adige le viene diagnosticato un tumore al seno. Ha solo 29 anni. All'ospedale di Bolzano si sente a

suo agio ed è ottimista per quanto riguarda il decorso della malattia. Appena finita l'ultima chemio le scoprono un altro tumore, stavolta all'altro seno. A questo punto le viene proposto il test genetico. L'esito non lascia adito a dubbi: Roberta è positiva a BRCA1 e BRCA2, una mutata. Significa che ha un rischio tra il 70% e l'80% superiore ad altri soggetti di sviluppare un tumore.

Roberta è una donna che emana una grande energia positiva. Dice di se stessa di essere un'inguaribile ottimista. La sua malattia le ha insegnato combattere!

L'opinione pubblica si è accorta dell'esistenza dei mutanti per la prima volta nel 2013, anno in cui l'attrice Angelina Jolie si è fatta amputare entrambi i seni perché sog-

>

getto a rischio proprio in quanto mutante. Due anni dopo, per la cronaca, l'attrice si è fatta togliere anche le ovaie.

Dopo essersi ammalata per la seconda volta, anche Roberta ha preso la stessa decisione. Si è fatta togliere completamente i seni e anche le ovaie. "Se l'avessi saputo in tempo", sostiene, "avrei molto probabilmente potuto evitare di ammalarmi!" Ed è proprio questo il motore di aBRCAdaBRA. "Chi vive con questa mutazione", dice Roberta, "gioca praticamente alla roulette russa." Ed è proprio questo il motivo per cui Roberta lo Cascio e tutte le altre si battano per più informazione e più controlli. Ogni sei mesi risonanza magnetica, ecografia e mammografia. Senza dover pagarle però. In questo momento, parliamo di giugno 2018, questi esami extra sono a spese della sanità pubblica solo in Lombardia e Piemonte. Anche il test genetico, che costa comunque una cifra non indifferente, viene rimborsato da pochissime regioni se fatto prima che ci si ammala. "Quando mi so-

no ammalata la seconda volta anche mia sorella si è sottoposta al test. E anche lei è mutata. Al momento senza lavoro, spesso non riesce a pagarsi gli screening extra e quindi rinuncia!"

La mutazione BRCA1 e BRCA non riguarda soltanto le donne. Anche gli uomini possono essere portatori del gene, e lo possono addirittura trasmettere in via ereditaria. Uomini portatori di uno dei due geni BRCA corrono a loro volta un rischio più elevato di diventare preda della malattia. Hanno un rischio più alto di ammalarsi di tumore al seno o alla prostata e probabilmente anche al colon.

Ma torniamo a Roberta. È davvero instancabile. Nel tempo libero distribuisce brochure, biglietti da visita e buttons, va a parlare con i medici di base e spera che il materiale arrivi soprattutto a chi ha appena saputo di essere mutato per poter immediatamente essere di aiuto. "Spesso mi trovo davanti a porte chiuse", dice Roberta,

ma non si lascia scoraggiare. "Non mi perdo d'animo", sostiene, "e ho tutto il rispetto per chi decide di non voler sapere."

La presidente nazionale di aBRCAdaBRA è Ornella Campanella. L'anno scorso a settembre è stata invitata a parlare davanti alla Camera dei Deputati di questo problema. Nel prossimo autunno l'associazione è invece invitata a partecipare con una delegazione ai "Colloqui Internazionali sui Tumori" a Miami.

Al momento aBRCAdaBRA conta circa 500 soci in tutta Italia e la pagina facebook ha più di mille followers. In Alto Adige è rappresentata da Roberta Lo Cascio e Daniela Fattor, in Trentino c'è invece Silvia Cristofoletti. Ulteriori informazioni: www.abrcadabra.it, roberta_lo@yahoo.it, T. 392 116 60 12 ●



Serata in rosso

Cena di Gala a Sluderno – Menu gourmet per 150 ospiti



Foto: Othmar Seehauer

Il palcoscenico è la Casa della Cultura di Sluderno. La scenografia è all'insegna del rosso. Tovaglioli rossi, poltrone rosse e cuscini rossi per l'aperitivo che in versione analcolica è rosso pure lui, nel Gin tonic invece nuota una fragola. Il servizio porta un papillon e un grembiule rosso. Rossa è addirittura la carta igienica. In stile, raffinata, molto elegante e molto rossa, ecco come si presentava il 6 maggio scorso a Sluderno la seconda Cena di Gala di beneficenza.

Econtinuiamo con l'elenco. Gli addobbi dei tavoli sfoggiano del rosso. Rossi tantissimi vestiti delle signore, o come minimo rossi le scarpe o i gioielli. I loro accompagnatori hanno scelto cravatte, papillon o fazzoletti rossi, gli audaci delle calze o camicie rosse. Il menu è stato davvero sublime, da stella. Rossa per intenderci!!

La prima serata in rosso si è svolta tre anni fa, il remake l'ha ancora superata. E gli ospiti hanno molto apprezzato, non solo il

menu, ma tutta l'atmosfera di questa serata particolare, curata nei minimi dettagli. Anche il musicista si è attenuto alla regola del rosso: Robert Hager von Strobele vestito con una giacca rossa ha suonato del jam e dello swing su un tappetino rosso e addirittura le guance delle volontarie che hanno servito ai tavoli erano tinte di rosso, dall'emozione e dalla gioia.

L'idea di questa splendida serata particolare è venuta tre anni fa a Gerti Telser,

cuoca responsabile della casa di riposo di Sluderno. La malattia di una collega è stata per lei un momento di riflessione profonda e di gratitudine per l'essere in buona salute e per il fatto di poter lavorare. Da ciò l'idea di un'iniziativa per aiutare chi invece è alle prese con la malattia. Insieme alla direttrice Sibille Tschennett ha sviluppato il concetto della serata, e tutto il team della cucina ha aderito con passione, come anche le volontarie del circondario Val Venosta che si sono occupate sotto la guida di Rebekka

>

Wallnöfer di addobbare la sala e del servizio ai tavoli. L'idea del rosso deriva dal fatto che all'interno della casa di riposo domina il rosso. Sedie e poltroncine provenivano infatti da lì.

Assieme a loro sono stati più di 40 volontari che si sono impegnati per il successo della serata. Al bar un team di professionisti: Helmut, Medea, Tobias, Ingrid, Julia, Heike, Jacqueline, Verena, Marlis, Yasmin, Ferdinand e Ingrid. Nella piccola cucina della casa di cultura l'equipe della cucina della casa di riposo ha creato un menu che davvero avrebbe fatto onore ad un ristorante stellato. Insalata di polpo con bruschettina al pomodoro; ravioli farciti di crema all'erba

ursina con burro ai pinoli e striscioline di speck; crema al vino bianco e parmigiano; risotto primavera agli scampi in crosta di parmigiano; sorbetto al limone; filetto di manzo all' estratto di timo con asparagi di Castebello e tortino di patate, e per il gran finale un buffet di dessert e formaggi.

I 150 ospiti hanno molto apprezzato, la sala era strapiena e qualcuno è rimasto fuori. La quota a persona era di 90 euro. Al netto delle spese all'Assistenza Tumori sono rimasti 5100 euro.

Tra gli ospiti vari sindaci dei comuni venostani, i parroci di Sluderno e di Lasa, Roland Mair e Paul Schwienbacher, medici

di base, farmacisti e tanti altri. Non poteva mancare l'ex vicepresidente del circondario, il Dr. Heinrich Stecher che a nome dell'Assistenza Tumori ha fatto gli onori di casa salutandogli ospiti. E non ha neanche rinunciato a cantare alcune delle sue canzoni da carrettaio. Nel suo intervento si è congratulato con gli organizzatori per la splendida idea, sottolineando l'importanza di aiutare le persone colpite dal destino di una malattia tumorale che si ripercuote gravemente su tutta l'esistenza non solo del malato ma anche dei familiari.

A mezzanotte passata gli ultimi ospiti hanno lasciato la sala. ●



- 1) Il servizio bar
- 2) Rebekka Wallnöfer e Sibille Tschennett
- 3) Dr. Heinrich Stecher con Gerti Telsler e Sibille Tschennett, le ideatrici della serata.
- 4) Dr. Heinrich Stecher
- 5) Ospiti contenti e una felice Rebekka Wallnöfer (al centro), che ha addobbato la sala insieme ai volontari del circondario Val Venosta



Ai vostri posti, pronti, via

Per la 15esima volta, il 9 giugno scorso, si è tenuta la tradizionale corsa di Dobbiaco.



Quasi 300 i partecipanti, condizioni meteo ideali e organizzazione perfetta: l'anniversario della corsa di beneficenza della Val Pusteria è stato come sempre una festa per tutti. Per i partecipanti, gli spettatori e anche per gli organizzatori, che hanno potuto gioire del fatto che ancora una volta è valsa la pena fare tanti sforzi. Sono stati raccolti 13.660 euro, somma dalla quale occorre ancora togliere le spese.

A Carbonin si sono dati appuntamento alle 15 circa 150 tra podisti e marciatori per la partenza della corsa su un tracciato di 15 chilometri. Ogni partecipante ha ricevuto una maglietta giallo brillante, offerta dal Lions-Club dell'Alta Pusteria - Sillian. Non a caso il via alla corsa è stato dato dalla presidente provinciale Ida Schacher e dal Presidente Lions, Alois Furtschegger. Fino a poco prima della partenza alle 15.06, piovigginava, ma poi è

uscito il sole, per poi nascondersi di nuovo gentilmente – almeno secondo me – dopo 40' dietro alle nuvole, rendendo più piacevole la corsa lungo il fiume in direzione di Dobbiaco. Una discesa dolce di 350m di dislivello che finiva con 145m di in salita.

Partecipo per la seconda volta alla corsa e questa volta ho portato come rinforzi la mia amica Claudia e mio cugino Axel Bry di Parigi, che si dice stupito dalla bellezza del

paesaggio ma anche dell'atmosfera particolare della manifestazione. Lungo il percorso i chilometri sono indicati con grande meticolosità, in modo che tutti i corridori possano orientarsi e distribuire bene le proprie energie. A parte gli ultimi tre chilometri che sono su asfalto, il resto del percorso si svolge comunque su sterrato.

Dopo la partenza si formano subito dei gruppetti e quindi si può correre senza

>



Ida Schacher con il presidente dell'associazione "Luchs", Hansjörg Mittich e con Leon



Benno Moling, un bravissimo battitore d'asta.

essere ostacolati. I quattro punti di ristoro poi si trovano sempre in posizione strategica. Come ogni anno, Gianni Poli ha messo gentilmente a disposizione dell'Assistenza Tumori dell'Alta Pusteria gli snack e le bevande avanzati in occasione della famosa Cortina-Dobbiaco-Run della settimana prima.

Il penultimo ristoro, a circa 3,5 chilometri dal traguardo, viene allestito, come ogni anno, da Martha. Sono piuttosto sorpresa quando scopro che sul suo tavolo, oltre ai bicchieri con bevande energetiche o acqua, pezzi di mela e snack, ci sono anche delle birre e una bottiglia di whiskey... un modo un po' particolare per ristorarsi durante una corsa, ma che evidentemente viene apprezzato da alcuni partecipanti... io comunque preferisco l'acqua!

Tra i chilometri 8 e 6 corro assieme a Rosalie di San Candido. È la prima volta che partecipa alla corsa e spera di resistere fino alla fine. Rallento un po' il ritmo per poter correre e chiacchierare con lei. Ha perduto suo marito dodici anni fa a causa della leucemia. Ha dovuto tirare su due figli in età scolare, pagare il mutuo della casa, coniugare lavoro e famiglia. Continuare a vivere e contemporaneamente non dimenticare. Un destino comune a molti soci dell'Assistenza Tumori. Ci salutiamo e continuo la mia corsa a un ritmo un po' più veloce.

Che strano. Davanti a me non c'è nessuno e anche dietro tra un po' non vedrò più nessuno. E così sarà fino al traguardo. Al ristoro chiedo se sono l'ultima. No, no, ridono, ne devono passare ancora molti.

Quando inizio la piccola salita dopo il lago, so che ce l'ho quasi fatta. Tra alcuni metri vedrò spuntare il campanile della chiesa di Dobbiaco. È uno stimolo ad aumentare di nuovo un po' il ritmo. Ma tanto non corro certo per fare un buon tempo, bensì, come tutti gli altri partecipanti, perché sono contenta di esserci e per la buona causa.

Incomincia di nuovo a piovigginare e, dopo lo sforzo della corsa, dà una sensazione di piacevole refrigerio. Passo davanti al parcheggio della scuola media, ancora un piccolo pezzo e poi si svolta a destra, davanti alla chiesa si curva ancora una volta a destra e già si vede il traguardo e sento la voce dello speaker, Benno Moling: vicino a lui riconosco Ida Schacher che mi mette al collo una medaglia fatta di Spitzbuben. Ce l'ho fatta!

Siamo già nel pieno della festa, si sente la musica che proviene dal tendone. Paul, Stefan e Egon ci stanno dando dentro. Si sente un buon profumo di salsiccia e omelette. I soci dell'associazione Luchs e i volontari che servono nel tendone, hanno un sacco da fare. Correre o marciare fa venire fame e sete.

L'unica nuvola nel cielo di Ida Schacher - che stringe radiosa le mani passando di tavolo in tavolo nel tendone per salutare tutti, contesa da chi viene a chiamarla per andare di qua o di là a risolvere qualche piccolo problema organizzativo - è un piccolo incidente: sua figlia Margareth è scivolata su una scala mentre andava a prendere i palloncini destinati ad alzarsi in cielo al termine della corsa dei bambini. Un'ora e mezza dopo Margareth è di nuovo sul piazzale della festa ma con gesso e stampelle: Si è fratturata un pezzettino dalla tibia.

Alla corsa per i più piccoli hanno partecipato 120 bambini, compresa l'intera scuola materna di Dobbiaco. Ida Schacher e la consigliera provinciale Waltraud Deeg hanno corso coi bambini gli 800 metri del percorso. Al traguardo i bambini hanno ricevuto raggianti la loro medaglia e l'hanno subito addentata.

Le medaglie degli adulti erano contrassegnate con un numero. E infatti dopo le 19 nel tendone sale la tensione, tutti aspettano la lotteria. Ma prima il sindaco di Dobbiaco, Guido Bocher, premia i migliori qualificati. Tra le donne sono: Julia Khuen, Karin Burgmann e Thea Schwingshackl; tra gli uomini: Lukas Walder, Patrick Klettenhammer e Martin Steiner. Ognuno di loro riceve in premio una torta. Non è invece stato possibile stabilire chi siano stati i



I partecipanti della corsa di beneficenza, 15 km di distanza per i grandi e 800 m per i piccoli

tre migliori marciatori e quindi lo speaker Benno Moling propone di tirare a sorte le torte a loro destinate insieme agli altri premi messi a disposizione dagli sponsor: due skipass stagionali e due giornalieri per gli impianti sciistici di Dobbiaco. La prima torta va a Thea Schwingshackl, ma lei decide di metterla all'asta. Quota di partenza 200 euro e qui Benno Moling scopre di avere un altro talento: quello del battitore d'asta. Guido Bocher si aggiudica con 210 euro la torta più cara della valle e la regala

a Leon, un piccolo paziente che è diventato la mascotte dell'Assistenza Tumori dell'Alta val Pusteria. Viene messo all'asta anche uno skipass giornaliero che Christian Pircher, il presidente dello skicenter Rienza Dobbiaco, si aggiudica per 300 euro.

La corsa di beneficenza è nata grazie ad una scommessa: Peppo e Christoph Trenker hanno scommesso 15 anni fa chi arrivava primo correndo da Prato Cimabanche (Gemärk) a Dobbiaco. Chi perdeva avrebbe

dovuto dare una certa somma all'Assistenza Tumori. Allora i chilometri erano 18. Poi l'idea ha preso piede e i corridori sono aumentati di anno in anno.

Alla fine la presidente Ida Schacher ha ringraziato di cuore tutti i partecipanti e gli sponsor. Lo speaker Moling ha dovuto leggere una lunga lista di nomi. E la festa è continuata... ●

ULTIMA NOTIZIA

I primi Oncology Games a Roma

Ai primi Oncology Games, le Olimpiadi per malati oncologici, il 24 giugno allo stadio Farnesina a Roma hanno partecipato in 35 atleti da sei paesi che si sono misurate nelle tre discipline corsa, lancio del peso e nordic walking: Italia, Gran Bretagna, Spagna, Grecia, Polonia e Bulgaria. Il maratoneta Leonardo Cenci è stato il capitano dei 13 atleti italiani, fondatore dell'associazione Avanti Tutta Onlus, nel 2012 ha avuto l'idea per questa specie di Olimpiadi per pazienti tumorali. Il progetto Oncology Games è coordinato da Tiber Umbria Comett Education Programme (Tucep) e finanziato dalla Commissione europea e vede, tra i partner, anche il Coni. Aldilà dell'aspetto sportivo, l'obiettivo principale del progetto era quello di dimostrare che lo sport può aiutare ad affrontare la malattia oncologica in modo positivo e può contribuire a migliorare la qualità della vita dei pazienti. Foto: Avanti Tutta Onlus



Ritratto della salute

Chiara Stoppa elabora la sua malattia sul palcoscenico, facendo ridere e riflettere



Sono otto anni che Chiara Stoppa gira tutta l'Italia con il suo pezzo di teatro autobiografico scritto a quattro mani assieme a Mattia Fabri e dal titolo "Ritratto di salute". Un pezzo che non parla direttamente del tumore, ma di scelte. Scelte che bisogna affrontare quando ci si trova di fronte ad un bivio. Cose della vita insomma.

Oggi Chiara Stoppa ha 39 anni. Il suo incontro con il tumore risale al 2005. Aveva 25 anni, era uscita da tre anni dall'Accademia teatrale del "Piccolo" a Milano ed era già lanciata verso una promettente carriera di attrice, con alle spalle già alcune produzioni con registi importanti. Poi di colpo questa stanchezza inspiegabile. Mentre è in tournée a Messina non ce la fa più e decide di andare all'ospedale per un controllo. La diagnosi la lascia senza fiato e con solo poche speranze: un linfoma di Hodgkin in stato avanzato, ovvero un cancro del sistema linfatico con un polmone già collassato a causa della grossa massa tumorale.

Finisce nel vortice degli esami e delle terapie, accompagnate da diverse e gravi complicanze. La prima chemioterapia non fa effetto e lo stesso accade con la seconda e la terza. Anche la radioterapia sembra non sortire alcun effetto. Chiara prova di tutto: le terapie complementari, santoni, preghiere e quant'altro... Niente, risulta refrattaria a qualsiasi terapia.

L'ultima possibilità sembra essere il trapianto di midollo. Viene inserita nel registro per cercare un donatore idoneo, che non si trova. Non ha tempo da perdere. Entrambi i genitori sono incompatibili, la sorella è compatibile solo per il 50%. I medici le

dicono di rischiare. E qui Chiara si impunta. "In questo caso, mi hanno spiegato i medici, ci sono due possibilità: funziona e quindi posso guarire o non funziona e muoio." Chiara si ribella. Non vuole che in caso di esito negativo la sorella finisca con l'addossarsi tutti i sensi di colpa. O tutto o niente. E così, dopo mesi e mesi di frenesia, anni ormai, di colpo si trova in un momento di calma. Inizia a riflettere. E oggi dice che questo è stata la sua salvezza. Intraprende una terapia onco-psicologica. "Sono convinta che alla fine è stata questo a salvarmi la vita", dice l'attrice. "Il momento in cui sono riuscita a far incontrare corpo, mente e anima." È stato un riprendere in



L'attrice Chiara Stoppa da otto anni porta sul palcoscenico il ritratto della sua malattia

mano la sua vita, un riflettere su cosa voleva della vita, che vita voleva. Ha chiesto di essere sottoposta ad un ulteriore tentativo di chemioterapia. Nessuno ci credeva, ma questa volta ha funzionato. A luglio 2018 Chiara festeggia i dieci anni dall'ultima chemio. È guarita.

Nel suo spettacolo la malattia diventa metafora di cambiamento, senza la pretesa di avere una verità assoluta, ma con il solo intento di raccontare la storia di una donna che, quando le dicono che sta per morire decide di affrontare sé stessa.

Com'è nata l'idea dello spettacolo, chiediamo a Chiara. "Sembravo una miracolata", ricorda l'attrice. "Tante persone mi chiedevano come ho fatto ad uscirne. L'unica mia risposta era raccontare la mia storia. Più e più volte." Finché si è ricordata quale fosse il suo lavoro: l'attrice. E così si è messa a scrivere in tandem con il suo collega atto-

re Mattia Fabri. "Non mi aspettavo questo successo", dice oggi. Certo allora non aveva importanza, non era questo lo scopo.

Lo spettacolo è per tutti, per tutte le persone che si trovano davanti ad un bivio. È un monologo che fa nascere la speranza, è leggero, fa ridere, è comico e fa riflettere. Tante scene di vita, tante istantanee infilate come le perle di una collana: Il telefono in mano pensando a come comunicare la diagnosi alla mamma friulana, il vulcano Claudia: la telefonata sbrigativa, quella con i piedi di piombo o quella aggressiva... Alla fine sarà la madre a chiamarla, ha già saputo tutto e ora non ci vogliono tante parole. Lo sfogo di una mattina all'ospedale, svegliata prima dell'alba da un'ambulanza, desiderando il tran tran di una vita "normale": prendere il tram, essere stressata dal lavoro, restare imbottigliata per ore nel traffico, fare le pulizie, dover partecipare a sterminate ore di noiosissime riunioni...

Chiara interpreta se stessa, ma non solo. Anche le infermiere, i medici, sua madre, persone che ha incontrate. E la paura? "Non so che rapporto ho con la paura, risponde. "Ho sofferto, ho pianto, ho avuto e ho ancora momenti di paura, ma preferisco concentrarmi sul vivere!" Il suo messaggio è: "Fai un bel respiro, mettiti in ascolto, azzarda un po', e fidati di te. Malato o no."

E così Chiara Stoppa gira l'Italia in compagnia del suo tecnico e del suo tavolino, unico oggetto sul palcoscenico accanto a lei, che diventa sedia, tavolo operatorio, letto, sedia a rotelle...

Il 1° giugno è stata al Teatro di Gries a Bolzano su invito dell'associazione Papaveri. Nel settembre 2014 il pezzo teatrale diventa libro, pubblicato da Mondadori: *Ritratto della salute (alla faccia del cancro)*, Chiara Stoppa e Mattia Fabris, ISBN: 9788804646822. ●

Come ridurre la pressione fiscale

Agevolazioni, detrazioni e/o deduzioni sul reddito per persone con invalidità



Le tasse sono una materia molto complessa e ogni anno si aggiungono delle nuove disposizioni di cui bisogna tener conto per redigere la dichiarazione dei redditi. Siamo al secondo appuntamento col direttore del Caaf della CGIL-AGB Marco Pirolò che ci spiega di quali agevolazioni fiscali possono usufruire i disabili e quali possibilità hanno di ridurre in parte la pressione fiscale.

La normativa tributaria pone una particolare attenzione alle persone con disabilità e ai loro familiari, riservando loro numerose agevolazioni fiscali. Marco Pirolò ha cercato di illustrare i vari benefici riconosciuti indicando con chiarezza le persone che ne hanno diritto.

Figli a carico:

Per ogni figlio portatore di handicap fiscalmente a carico spettano le seguenti detrazioni Irpef:

- 1.620 euro all'anno, se il figlio ha un'età inferiore a tre anni
- 1.350 euro, per il figlio di età pari o superiore a tre anni.
- Con più di tre figli a carico la detrazione aumenta di 200 euro per ciascun figlio a partire dal primo.

Le detrazioni sono concesse in funzione del reddito complessivo posseduto nel periodo d'imposta e il loro importo diminuisce con l'aumentare del reddito, fino ad annullarsi quando il reddito complessivo arriva a 95.000 euro.

Veicoli

- detrazione Irpef del 19% della spesa sostenuta per l'acquisto
- Iva agevolata al 4% sull'acquisto
- esenzione dal bollo auto
- esenzione dall'imposta di trascrizione sui passaggi di proprietà

Altri mezzi di ausilio e sussidi tecnici e informatici

- detrazione Irpef del 19% per la spesa sostenuta per i sussidi tecnici e informatici
- Iva agevolata al 4% per l'acquisto dei sussidi tecnici e informatici

- detrazioni per le spese di acquisto e di mantenimento del cane guida per i non vedenti
- detrazione Irpef del 19% per le spese sostenute per i servizi di interpretariato dei non udenti

Abbattimento delle barriere architettoniche

- detrazione Irpef per le spese sostenute per la realizzazione degli interventi finalizzati all'abbattimento delle barriere architettoniche

Spese sanitarie

- deduzione dal reddito complessivo dell'intero importo delle spese mediche generiche e di assistenza specifica

Assistenza personale

- deduzione dal reddito complessivo degli oneri contributivi (fino all'importo massimo di 1.549,37 euro) versati per gli addetti ai servizi domestici e all'assistenza personale o familiare
- detrazione Irpef del 19% per le spese sostenute per gli addetti all'assistenza personale, da calcolare su un importo massimo di 2.100 euro, a condizione che il reddito del contribuente non sia superiore a 40.000 euro."

Marco Pirolò raccomanda però a tutti coloro che dovessero usufruire dei servizi fiscali per la dichiarazione dei redditi di portare con sé tutta la documentazione necessaria a partire dalle certificazioni attestanti la disabilità e/o l'invalidità e logicamente tutte le fatture quietanziate e/o i pagamenti delle stesse.

CAAF - Centro autorizzato di assistenza fiscale

Caaf Cgil è una società a responsabilità limitata di servizi fiscali (Servizi Cgil). Le tariffe sono notevolmente scontate per gli iscritti alla Cgil/Agb e comunque competitive.

Servizi offerti:

- DURP, Modello 730, Modello UNICO, IMU, Isee, Red, Colf e badanti, Successioni, Consulenza per titolari di P. IVA e persone fisiche, Controllo delle comunicazioni e delle cartelle esattoriali dell'amministrazione finanziaria

Per sedi e orari vedi:

<http://www.cgil-agb.it/it/documenti/send/10-caaf/182-caaf-orari-settembre-2017-ok>



Questa edizione della Chance esce ad agosto, ovvero quando sono già passate scadenze relative alla presentazione della dichiarazione dei redditi, in particolare il modello 730 da presentare entro il 23 luglio o, per chi è costretto a presentare il modello Redditi, ex Unico, entro il 31 luglio pagando una quota molto bassa di interessi pari allo 0,4% del debito fiscale, o entro il 30 settembre pagando interessi e una sanzione ridotta. Un'altra scadenza importante però è il rinnovo degli assegni provinciali, ex regionali, per i figli. A partire dal primo settembre, infatti, e fino al 31 dicembre, si potranno presentare le domande di rinnovo per il 2019 presso i Patronati, dopo aver provveduto a rinnovare la DURP-EEVE, calcolata sui redditi e patrimonio del 2017, per la cui elaborazione sono a disposizione i CAAF, e quindi anche il Caaf della Cgil-Agb. A tal proposito il direttore del CAAF ricorda che la condizione per avere diritto agli assegni è che nel nucleo familiare siano presenti un bambino sotto i sette anni di età, oppure più figli e almeno uno minore, oppure un figlio con un'invalidità riconosciuta pari o superiore al 74%, anche se maggiorenne. L'assegno terrà logicamente conto delle fasce di reddito.

Per ogni dichiarazione compilata, il CAAF destina 50 centesimi della tariffa in solidarietà e chiede lo stesso impegno ai clienti. Nel 2017 il CAAF CGIL-AGB ha devoluto 75.000,00 euro per la costruzione di 24 cisterne d'acqua in Kenya. Tutto il CAAF del nord-est d'Italia negli ultimi dieci anni ha potuto raccogliere e devolvere più di tre milioni di euro in grandi progetti di solidarietà.

A colpi di pagaia contro il tumore al seno

Weekend di Dragon Boat a Venezia per le donne della terapia del movimento.



Lo scorso aprile Venezia è stata teatro di un allenamento molto speciale per le donne della Terapia del movimento del Centro Senologico di Merano e della Clinica Bonvicini di Bolzano: un weekend di avvicinamento al Dragon Boat con training in palestra e in barca nella laguna di Venezia. Ce lo racconta Valentina Vecellio.

Sotto la guida della coordinatrice Valentina Vecellio, terapeuta dello sport certificata in oncologia clinica, venti donne reduci da tumore al seno si sono cimentate per la prima volta in uno sport particolarmente indicato per la riabilitazione funzionale della regione scapolo-omeroale, interessata dai trattamenti chirurgici e radiologici della malattia tumorale. Fu il medico dello sport canadese Don McKenzie a diffonderne la pratica nel 1996 con un progetto pilota di 24 Pink Ladies ("Donne in rosa"),

dopo che la ricerca scientifica aveva confermato gli effetti positivi contro i linfedemi e le aderenze connettivali.

I dragon boat risalgono alla tradizione canottiera proveniente dalla Cina e il loro utilizzo da parte dei pescatori locali, è documentato già nel 500 a.C. per invocare la benevolenza dei fiumi (e quindi domare con successo il loro "drago") Si tratta di barche dalla forma stilizzata di un drago, con equipaggi da dieci a venti persone,

accompagnati da un timoniere e da un tamburino che dà il ritmo di voga.

Dopo tre giorni di immersione totale nella disciplina in palestra e sull'acqua, le venti "Pink Ladies" altoatesine hanno avuto l'onore, sotto le direttive del "capitano" Andrea Bedin, presidente della Venice Canoe e Dragon Boat a.s.d., di solcare il Canal Grande alla stregua dei gondolieri! Magnifici i passaggi sotto gli antichi ponti e ancor più strepitose le acclamazioni in onore delle

vogatrici da parte dei numerosissimi turisti e veneziani che le incitavano nel loro incedere elegante, mentre al passaggio sotto i ponti usanza vuole che le vogatrici alzino il remo in posizione di saluto.

È stato un viaggio nella Venezia delle emozioni, in quella più autentica dei panni stesi al sole, all'insegna del team building e della conoscenza personale. Sì, perché il Dragon Boat è anche riabilitazione della mente e dello spirito, un percorso completo in cui pagaiare infonde il senso di un percorso condiviso, in cui cresce l'autostima, la fiducia nel futuro, l'andare avanti tutte, nonostante tutto, "sulla stessa barca".

Valeria Paolini è stata di supporto e testimonial del team delle Pink Ladies di Bolzano. Nata alle porte di Venezia, a Mestre, dopo la diagnosi di tumore ha conosciuto il dragon boat. Grazie a questo esercizio non ha soltanto migliorato la sua condizione fisica ma è riuscita anche a vincere la depressione e nel 2016 è stata selezionata per i mondiali a Mosca.

L'allenamento comprende l'apprendimento delle manovre di base sull'imbarcazione, il posizionamento delle capovoga (le due pagaiatrici di riferimento per barca corta o lunga), l'apprendimento dei segnali e dei diversi tipi di ritmo, i colpi di voga con comando vocale o, semplicemente, intuitivo, quando si arriva a pagaiare all'unisono. È stato questo il momento più bello delle donne della Terapia del movimento: venti pagaie che fendevano l'acqua come fossero una sola, la barca a solcare l'acqua che scorreva leggera sotto la chiglia...



Le pink ladies di Bolzano, fiere della loro impresa con i loro coach e con la testimonial Valeria Paolini

"Avete una condizione fisica impressionante, qualche allenamento in più e potreste partecipare alla Voga Longa del prossimo anno a Venezia!", questo il complimento dell'esperto timoniere alle donne della Terapia del movimento, che vuol dire anche dimostrarsi forti e preparate oltre le aspettative, dopo un anno o più di frequentazione di piscina e palestre sotto gli occhi vigili della loro coach Valentina. È stata proprio lei a volere fortemente questo evento: dopo diverse rincorse e molte ricerche per consentire la partecipazione di tutte le sue donne a quest'avventura sportiva, l'Assistenza Tumori Alto Adige le ha aperto le porte, garantendo il generoso

finanziamento dei costi dell'intero evento, mentre le pazienti hanno provveduto alla copertura delle spese di trasporto, vitto e alloggio.

Ora le donne della terapia del movimento non hanno solo trovato nuovi stimoli e confidenza nelle loro capacità, ma sono state anche inserite nella rete di 200 gruppi dragon boat di 26 paesi. E, chissà, forse a colpi di pagaia si arriverà a Venezia anche il prossimo anno. ●

Ognuna al suo posto



Andrea Bedin con Valentina Vecellio



Otto incontri di supervisione all'anno

L'ATAA si prende cura dei suoi terapeuti – Importante sostegno psicologico.



È mezzogiorno. Tanja, Elisabeth, Edith, Agatha, Renate e Irene sembrano rilassate, chiacchierano tra loro. Irene ripone delle cartelle nella sua borsa. Loro sono le fisioterapiste dei circondari di Bressanone e della Val Pusteria. Sono rimaste sedute dalle nove attorno al tavolo di una saletta, accanto all'ambulatorio di Bressanone, per la loro consueta supervisione.

Non sempre, o meglio solo raramente, in queste sedute vengono affrontate situazioni delicate o difficili. Si tratta per lo più di gestire il quotidiano, oppure di mettere a fuoco quello che urge in quel particolare momento. Spesso sono temi che nascono lì per lì, in modo spontaneo, dallo scambio di informazioni con le colleghe. Nessuna di loro viene alla revisione con un catalogo di domande già precompilate.

Il lavoro che svolgono le fisioterapiste dell'associazione e l'unico loro collega maschio, Lorenzo Maito, è sempre lo stesso: il linfodrenaggio per pazienti tumorali. In fondo sono sempre le stesse mosse delle mani, ma va comunque oltre il massaggio terapeutico. È un momento di grande intimità, ci si avvicina molto al paziente, soprattutto avendoli in cura per lunghi periodi. I pazienti raccontano tanto e bisogna saper elaborare queste cose. L'ATAA è molto at-

tenta a dare un supporto in questo ai suoi terapeuti e per questo motivo offre loro degli incontri ravvicinati di supervisione.

Irene Terzer ha molta esperienza in supervisione. Predilige lavorare in modo creativo e intuitivo, reagendo in modo spontaneo e flessibile ai temi che scottano in quel particolare momento e utilizzando volentieri giochi di ruolo, la pittura o altri metodi di interazione.



Esperta in supervisione, Irene Terzer



Edith



Tanja

“Un supervisore non deve mai presentare soluzioni”, ribadisce, “deve indurre i supervisionati a trovare loro stessi le risposte mettendo loro a disposizione le tecniche adatte a cui poter ricorrere anche nel lavoro quotidiano.” Bisogna saper cogliere al volo i temi e trovare subito il modo giusto di affrontarli.

Il supervisore, spiega Irene Terzer, deve sempre tener a mente tre cose fondamentali: con chi ha a che fare, come sono le relazioni tra i supervisionati e per che tipo di organizzazione stanno lavorando.

Apriamo una parentesi. In Italia e in Austria la figura del supervisore non è riconosciuta come professione. La formazione (in Germania) dura tre anni. Per accedere bisogna avere 29 anni, maturità o diploma universitario e un minimo di cinque anni di esperienza lavorativa (in qualsiasi campo).

Le colleghe della Val Pusteria devono scappare subito dopo la supervisione perché hanno appuntamenti con i pazienti. Tanja e Elisabeth, le due terapisti del circondario Bressanone Val Isarco, si prendono del tempo per raccontare la loro esperienza. “Per noi sono davvero molto importanti questi incontri”, racconta Tanja. “I nostri pazienti condividono tante cose con noi, cose che magari a casa non possono raccontare.” Parlano di paure, di disperazione, dei problemi ad accettare il

loro fisico trasformato dalla malattia. Cose che pesano insomma. La supervisione è un’occasione di confronto, la possibilità di imparare strategie nuove, dalle colleghe o dal supervisore.

Una situazione molto difficile e che si ripete spesso, sono le visite a casa, racconta Elisabeth. “Questo è sempre un momento molto critico per noi, perché entriamo nel privato, viviamo l’ambiente familiare e purtroppo non sempre è un’esperienza positiva.” Queste esperienze possono pesare ed è importante ricevere un aiuto professionale nell’elaborazione del vissuto.

Poi ci sono anche i problemi privati delle terapisti che possono venire a galla e che vanno portati in supervisione. Una regola ferrea della supervisione è fiducia e discrezione assoluta!

Per Elisabeth e Tanja Irene Terzer è già la terza supervisore. Ognuno dei tre aveva un diverso modus operandi, ma ognuna a suo modo ha potuto supportare adeguatamente le fisioterapisti nel loro lavoro, non sempre facile.

Tanja lavora da 16 anni per l’Assistenza Tumori, Elisabeth dal 2008, quando ha fatto la sostituzione di maternità per Tanja. “Molto spesso ci chiedono, Come fate a lavorare sempre con i malati di tumore? Non è troppo pesante?”, raccontano Elisabeth e

Tanja. Invece nessuna delle due cambierebbe lavoro. ... La stanza con il letto è un luogo protetto. Possono prendersi un’ora di tempo per ogni paziente. Condizioni davvero ottimali di lavoro. “E ogni giorno abbiamo l’occasione di imparare qualcosa dai nostri pazienti, ci restituiscono tantissimo.” ●

L'ambulatorio a Bressanone



Il diritto sulla vita...

...e sulla morte in dignità – Convegno sulle disposizioni anticipate di trattamento

Si noti bene: Le disposizioni anticipate di trattamento acquisiscono valore attivo solo nel momento in cui chi le ha depositate non è più in grado di decidere per sé stesso. La legge 219/2017, con cui in Italia si garantisce a ogni cittadino - in determinate situazioni - il diritto di decidere le modalità del suo fine vita, è entrata in vigore con grande ritardo. E di questo parlava il convegno organizzato l'11 maggio scorso dal Consiglio Notarile di Bolzano all'Eurac.



Foto: Othmar Seehauser

La tavola rotonda che ha concluso i lavori

Al convegno sono intervenuti professori universitari, medici e altri illustri professionisti. Tra gli altri Giovanni Maria Flick, prof. emerito di Diritto Penale all'Università "Luiss" a Roma nonché Presidente emerito della Corte Costituzionale ed ex ministro della Giustizia nel governo Prodi; Carlo Casalone, professore di Teologia Morale alla Pontificia Facoltà di Teologia dell'Italia Meridionale, membro della Pontificia Accademia pro Vita e Pasquale Fimiani, Sostituto Procuratore Generale presso la Corte di Cassazione. Il convegno sul tema "Il diritto sulla vita – Il testamento biologico, autodeterminazione e dignità della persona" è stato organizzato dal Consiglio Notarile di Bolzano con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano, del Comune di Bolzano e della Federazione per il Sociale e per la Sanità. I lavori si sono chiusi con una tavola rotonda moderata dal Direttore del Dolomiten, Toni Ebner, alla quale ha partecipato anche il presidente della Federazione per il Sociale e la Sanità, Martin Telser insieme a Elsa Vesco, presi-

dente del Tribunale di Bolzano, a Werner Teutsch, presidente dell'Associazione per l'Amministrazione di sostegno, e Martin Schwab, notaio a Monaco. Insieme hanno tentato di far luce su alcuni aspetti della nuova legge.

Anche durante la discussione sono parse subito evidenti alcune zone d'ombra e interpretazioni erranee presenti nell'opinione pubblica e utilizzate soprattutto da chi è contrario alla legge. Soprattutto c'è stata poca chiarezza sul quando fosse opportuno redigere le Dat. Le Dat, anche chiamate biotestamento, sono una questione squisitamente individuale e personale. Si tratta di decidere che trattamento desidero in caso di malattia terminale o di coma irreversibile e che trattamento invece intendo rifiutare. Non è certo una decisione che spetta solo a persone anziane! Devo decidere se voglio che, anche a fronte di una morte certa, si tenti comunque tutto il possibile o se invece rinuncio a qualsiasi (e nelle disposizioni viene ben definito) trattamento che

prolungi inutilmente un'agonia priva di qualsiasi qualità di vita.

Ogni cittadino maggiorenne può redigere le sue disposizioni anticipate di trattamento e in Internet si trovano già dei moduli precompilati. Il Comitato Etico della provincia Autonoma di Bolzano, si è chiaramente espresso a favore delle DAT. L'interlocutore ideale per la redazione delle Dat è il proprio medico di base, presso il quale le Disposizioni possono essere anche depositate, così come anche presso l'anagrafe del Comune di residenza. Questo servizio è gratuito. A pagamento si possono poi depositare le Dat anche presso il notaio o l'avvocato di fiducia. Si consiglia inoltre di nominare una persona di fiducia che garantisca il rispetto delle Dat. Una copia delle disposizioni dovrebbe essere custodita anche nella propria abitazione in un luogo accessibile a tutti e presso la persona di fiducia (confronti anche Chance 1/2018, n. d. red.) ●

La burocrazia frena

La legge 219/2017 è stata approvata il 22 dicembre scorso ed è in vigore dal 1° febbraio. Mancano ancora i decreti d'attuazione. In questo momento, per l'accettazione di questo atto, ci sono regole molto diverse da Comune a Comune. I cittadini non sono dunque aiutati dallo Stato e devono informarsi da soli sul come, quando e dove. La legge poi non viene pubblicizzata. In internet comunque si trovano sia informazioni legate alle disposizioni anticipate di trattamenti sia moduli da scaricare: per esempio sulle pagine dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, sulla pagina del Comitato Etico, dell'Associazione Luca Coscioni o dell'Associazione Umberto Veronesi ecc. Fino a questo momento comunque sono solo pochi i cittadini che si sono avvalsi di questo diritto. All'anagrafe di Bolzano in data 16 giugno risultavano depositate 40 Dat, a Trento 66. Da Roma non ci sono numeri, comunque il servizio è attualmente sospeso, a Milano dal 31 gennaio risultano essere 958, 125 invece a Torino, 22 a Napoli e solo 9 a Palermo!

Il Lago di Garda che meraviglia

Gita primaverile del Circondario Bolzano Salto Sciliar a Sirmione



Una giornata perfetta. Da vera primavera. Con il cielo azzurro, il sole che scalda e una leggera brezza. I soci del circondario di Bolzano hanno potuto vivere il meglio del Lago di Garda durante la loro gita primaverile del 28 maggio. La bellezza della natura, il fascino del lago che sembra quasi il mare, la storia e la compagnia.

In cinquanta sono partiti da Bolzano, un pullman pieno. Già durante il viaggio hanno potuto mettersi in sintonia con la loro meta grazie a Donatella Di Stasio che per 15 anni ha vissuto tra Bardolino e Garda lavorando come guida. A Sirmione sono state poi due guide del posto ad attendere il gruppo di Bolzano, una in lingua tedesca e una in italiano.

I due gruppi sono partiti a piedi verso la zona archeologica attraversando il centro storico di Sirmione, passando per il castello, le terme e la casa di Maria Callas fino ad arrivare alle Grotte di Catullo, come furono chiamate nel Rinascimento i resti di una meravigliosa villa romana del primo secolo dopo Cristo sulla punta orientale della penisola. Un sito panoramico che offre una vista spettacolare su tutta la costa orientale ed occidentale del più grande lago italiano. La villa è immersa negli ulivi e quel mare

verde di fronte allo specchio del lago interrotto appena da qualche increspatura bianca, figlia della brezza, è un incanto. Un posto romantico e di grande fascino, un'isola di pace e di silenzio, interrotta solo di tanto in tanto dal rumore di qualche barca e del gracchiare dei gabbiani. Un posto per rilassarsi e immergersi nella storia e nelle sensazioni provocate da queste rovine che sembrano raccontare un passato senza tempo.

La gita è stata anche una sorta di passaggio di consegne dalla presidente uscente, Monika Gurschler, alla nuova presidente, Claudia Bertagnolli, visto che insieme hanno accompagnato i soci. Finita la visita alla villa romana, il gruppo si è ridiretto verso il centro storico di Sirmione, dove ad attenderlo c'era la sala di un bel ristorante. Un pranzo che andava conquistato, perché l'ultima parte della passeggiata di

trasferimento era tutta in salita. Da lì, poi, terminato il pranzo, solo due passi fino al porto, dove attendeva l'imbarcazione per Garda. Una barca di linea, grande e comoda che ha permesso ai soci di ammirare le antiche rovine romane anche dal lato lago. Dalla barca è stato anche possibile rendersi veramente conto delle dimensioni di questo meraviglioso e pittoresco lago, nato dalle glaciazioni, largo 17,5 km e lungo 52 km, meta ogni anno di centinaia di migliaia di turisti.

Arrivati a Garda i soci hanno avuto ancora il tempo di passare per il centro di Garda, prima di risalire sul pullman che li ha riportati a Bolzano. Una bellissima gita piena di impressioni, un po' stancante per via del caldo, ma piena di contenuti, di immagini e di colore. ●

Non ne ha abboccato nemmeno uno...

... ma il pomeriggio è stato comunque un successo – Iniziativa di pesca in Passiria.



Un mercoledì pomeriggio di inizio giugno. Nove uomini, Helmuth, Erwin, Alfred, Adolf, Thomas, Oswald, Luis, Lukas, Max, due donne e un bambino, Marianne, Isabella e Bruni, tutti con canna da pesca e buon umore presso il bacino di pesca del Sandwirt a San Leonardo in Passiria. Non hanno pescato nulla, ma la compagnia ha fatto bene almeno quanto la gioia di una buona pesca.

Dall'inizio dell'anno esiste in Val Passiria un gruppo dell'Assistenza Tumori. Il gruppo si è formato su iniziativa di Erika Gufler e Isabella Fill. Si danno appuntamento tutti i mercoledì nella Biblioteca Comunale di San Leonardo per stare un po' assieme, fare dei lavori a mano, giocare, parlare oppure vengono organizzate delle escursioni, conferenze ecc. Tramite un gruppo whatsapp si ritrovano anche per delle iniziative spontanee. Della serie: oggi vado a fare una camminata, venite anche voi?

La scelta della pesca sportiva non è casuale. Isabella Fill: "Volevamo fare qualcosa che si rivolgesse in modo specifico agli uomini, in quanto normalmente sono più difficili da motivare." Il progetto è andato in porto; nove uomini si sono ritrovati mercoledì 6 giugno alle 15 al bacino di pesca di San Leonardo. La maggioranza aveva

una canna da pesca, tre l'hanno invece noleggiata.

Anche se tutti hanno fatto del loro meglio, la sera non si è potuto servire un menù di pesce. Di pesci neanche l'ombra. Ma questo non ha inciso per nulla sul buon umore e sull'atmosfera positiva all'interno del gruppo.

"La cosa più bella", racconta Isabella Fill, "è stata che sulle panchine intorno al lago si sono formati sempre dei gruppetti." Uomini che si sedevano assieme e iniziavano a parlare. Cosa fai, dove abiti? Ma anche: Che tipo di tumore hai avuto? Com'è andata la chemioterapia? Come stai adesso?

Ma come sempre non sono arrivate solo persone colpite dalla malattia. Il gruppo della Passiria vuol essere aperto. "Vogliamo essere presenti per i pazienti, ma invitiamo

sempre anche i familiari e gli amici; per noi è molto importante creare un'atmosfera conviviale." Questo approccio funziona, il gruppo della Val Passiria cresce, del gruppo whatsapp fanno parte già 41 soci e gli interessati sono invitati a mettersi in contatto al numero 348 7492604.

Il progetto uomini continua: serate al bowling e ogni giovedì dalle 20 alle 22 si va tutti assieme al poligono. Ovviamente sono invitate anche le donne. Gli incontri del mercoledì inizieranno di nuovo in settembre. Come pure il bricolage in compagnia in parrocchia dalle 19.30 alle 22 e la ginnastica del martedì con Edith dalle 9 alle 10 (per informazioni rivolgersi al 349 4457515). ●

Come una volta

L' Ispettorato forestale di Monguelfo ha invitato i bambini dell'ATAA a piantare patate.



Cosa c'è di più bello che vedere crescere qualche cosa, prendersene cura e alla fine raccoglierne i frutti? Questo almeno hanno pensato i forestali di Monguelfo che hanno invitato i bambini malati di tumore a venire con loro, assieme ai genitori, per piantare patate seguendo la vecchia tradizione, cioè con cavallo e aratro.

La giornata non era perfetta, il 5 aprile ha piovuto tutta la mattina, ma l'acqua non ha spento l'entusiasmo dei bambini. Ida Schacher non poteva mancare così come il suo vice alla presidenza dell'Alta Val Pusteria, Hubert. Oberhammer. Con loro anche il presidente dell'associazione Luchs, l'ex-forestale Hansjörg Mittich, e Robert Obwegs della Scuola Agraria di Teodone.

Le patate da semina sono state donate dal direttore dell'Ispettorato forestale, Günther Pörnbacher, che ha salutato i bambini e le loro famiglie assieme a Elisabeth Bachmann, responsabile del vivaio

forestale demaniale di Braies. Sarà lei a tener d'occhio le piantine e a chiamare le famiglie quando ci saranno delle erbacce da estirpare. L'anno scorso i bambini erano stati invitati da Pörnbacher a passare una mattina insieme nel bosco, imparando a riconoscere tracce di animali e piante e chissà cosa si inventerà per l'anno prossimo!

Le sementi provenivano dalla Cooperativa produttori sementi della Val Pusteria. Sono stati utilizzati due tipi di patate, entrambi adatti al clima aspro della Pusteria: Draga, bianca e farinosa, perfetta per la preparazione di purè o gnocchi e Desirée, rossa e soda da insalata.

Le patate da semina vengono poste una dopo l'altra nel solco profondo circa 30 cm che l'aratro tirato dal cavallo norico Lore ha tracciato nella terra nera e resa pesante dalla pioggia. Ogni metro quadrato ci sono cinque o sei patate, una ogni 25 cm.

Ci vogliono circa tre settimane perché le patate mettano le prime radici, spiega Robert Obwegs. A fine giugno le piante esibiranno dei bellissimi fiori bianchi. In autunno le foglie e i rami poi si secceranno e moriranno e a metà settembre le patate saranno pronte per la raccolta. Ogni pianta produce almeno dieci patate. E i bambini e le loro famiglie sanno già adesso che si



I fieri seminatori di patate con Ida Schacher



Elisabeth Bachmann, Hansjörg Mittich, Ida Schacher e il direttore dell'ispettorato forestale Günther Pörnbacher

rivedranno a settembre per la raccolta e per il famoso fuoco da patate, alimentato con le foglie secche delle piante. Obwegs ha spiegato ai bambini che prima dell'avvento del trattore tutte le piante venivano piantate con l'aiuto di un cavallo e con l'aratro. Ogni maso possedeva almeno un cavallo da lavoro, così come oggi possiede un trattore.

I solchi sono diventate montagnole e davanti ad ognuna ci sono dei piccoli cartellini con scritto il nome del bambino proprietario e il nome della varietà di patata. E anche i tre bambini che non avevano potuto partecipare avranno le loro patate e il cartellino. In tutto a partecipare sono stati in otto: Sofie, Carolin, Felix, Anna, Florian, Leon, Herbert e Fabian. Per alcuni di loro la malattia per fortuna è solo un ricordo, altri invece sono in mezzo alle terapie.

Fabian è venuto con suo padre. Abita in un maso. Da dieci anni suo padre non coltiva più patate. "Siamo sempre in meno al maso," spiega. "E abbiamo sempre meno tempo." Anche Fabian vuole diventare agricoltore. Con la paghetta si è comprato due vitelli e se ne prende cura. E cosa intende fare con le sue patate una volta raccolte? "Le mangerò come patatine fritte!"

Dopo il lavoro con l'aratro, Martin Kopfsguter e Stefan Pichler hanno riportato il norico Lore nel carrello trasporta-cavalli. Kopfsguter lavora d'estate come guida alpina e d'inverno come maestro di sci e guida di sci-alpinismo. Nelle stagioni di mezzo lavora invece con il suo cavallo come trasportatore di legname. Un lavoro che ha imparato frequentando un corso offerto dalla Scuola Forestale. "E' un lavoro di nic-

chia", sostiene, "ma è sempre più richiesto, perché lavorando in ambiente forestale con il cavallo il sottobosco e il terreno non vengono danneggiati come lavorando con il trattore nel bosco." Su percorsi di media lunghezza con Lore riesce a portare a valle più di 20 ster al giorno. Un trasportatore di legname ha bisogno di almeno due cavalli, ognuno può lavorare per quattro o cinque ore. I bambini e le loro famiglie sono molto impressionati dalla forza di Lore che può tirare un peso di 800 kg.

Dopo la semina tutti si radunano nella casetta di legno che serve come ufficio del vivaio demaniale e dove l'Assistenza Tumori ha preparato una merenda. Fuori continua a piovere, e questo fa bene alle patate! ●

Fra poco qui spunterà il primo timido verde



Martin Kopfsguter e Stefan Pichler con Lore



Fabian con suo padre



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



Vendita delle rose 2018

La vendita delle rose è stata come tutti gli anni un grande successo. Le rose sono state vendute davanti a tutte le chiese del Salto e della zona dello Sciliar e anche a Bolzano. Sono stati tanti i volontari che hanno potuto raccogliere donazioni per il lavoro nel circondario. Ringraziamo tutti quelli hanno venduto le rose e quelli che le hanno comprate. Qualche settimana dopo tutti i volontari che hanno partecipato all'azione sono stati invitati ad una pizza conviviale.

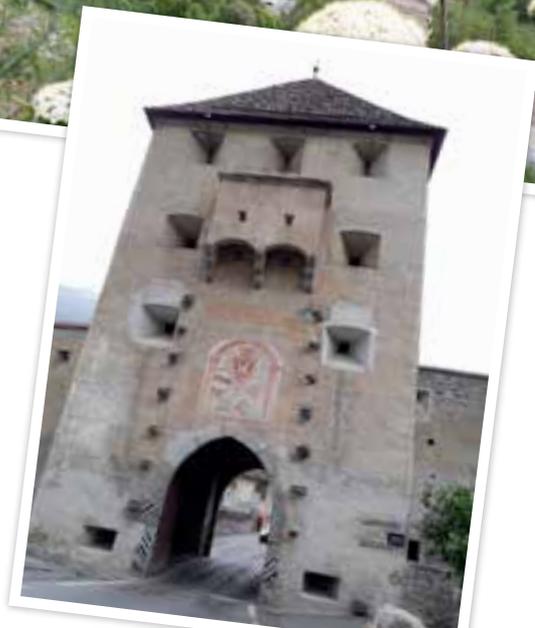


In pellegrinaggio a Monte Maria in Val Venosta

Abbiamo preferito riportare qualche voce al posto di un racconto e abbiamo chiesto che non vengano tradotti: *"Ringraziamo il Signore di averci dato l'occasione per passare una giornata in amicizia, in spiritualità e in cultura. Grazie alla nostra guida". (Luisa e Lorenzo Melezio)*

"Complimenti all'associazione per le belle gite che organizzate, mi trovo molto bene anche se sono una nuova entrata. Complimenti anche a Donatella per le spiegazioni che ci dà. Continuate così". (Loredana Lovisi)

"Es war ein wunderschöner Ausflug. Man fuhr mit vielen neuen Eindrücken nach Hause. Donatella ist spitze. Sie hat ein fundiertes Wissen und eine perfekte Organisation".



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



Contatto

Per un appuntamento con la presidente **Maria Claudia Bertagnolli** presso la sede del circondario di Bolzano – via Tre Santi 1: contattare **0471 283719** o **335 1211393** o via e-mail **bozen-salten-schlern@krebshilfe.it**

^
Gita culturale a Sirmione
Una giornata entusiasmante che ha fatto conoscere ai soci uno scorcio molto bello del più grande lago d'Italia, il Lago di Garda e la storia affascinante di una villa romana.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO

Mercatino di Pasqua >

Come ogni anno è stato allestito il mercatino di Pasqua che senza l'aiuto di molti volontari non sarebbe possibile!



Preparazione delle rose a Bressanone e a Vipiteno

Venerdì Santo sono state preparate le rose da vendere la domenica di Pasqua.



Da ricordare:
Gita provinciale
sabato 22 settembre
al Lago di Garda





Ginnastica di mantenimento in acqua a Bressanone

Ogni mercoledì a partire da gennaio fino ad aprile i partecipanti alla ginnastica in acqua si sono trovati sotto la simpatica guida di Cristina Ianni. Il gruppo è rimasto davvero entusiasta e non vede l'ora di riprendere a settembre.



Una rosa per la vita

Lo stand per la vendita delle rose la domenica di Pasqua in Piazza Duomo a Bressanone e lo stand a Laion.



Gita primaverile in Val Venosta >

Sabato 26 maggio i soci sono partiti in gita in direzione Val Venosta al Castello di Cengles.



Esibizione di cori durante il pranzo al Castello.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA



◀ I 15 anni della corsa di beneficenza

Tante persone hanno partecipato alla nostra tradizionale corsa di beneficenza, grandi e piccoli, chi ha corso e chi ha camminato, tutti comunque per aiutarci a sostenere le famiglie con malati di tumore. Ringraziamo per la fedeltà. E un grazie di cuore anche all'assessora Waltraud Deeg per aver accettato di fare da madrina alla corsa dei bambini.

Pellegrinaggio

Come di consuetudine anche questa primavera siamo partiti insieme ai soci della Bassa Pusteria per il nostro pellegrinaggio. Ci siamo trovati a Campill - Longiarù in Val Badia per pregare insieme e per stare in buona compagnia.



Ferragosto

Il 15 agosto in Alta Pusteria per due motivi è una giornata particolare: perché è dedicato alla Madonna e perché i volontari vendono dei mazzolini di fiori secchi in tutte le parrocchie. "Un fiore per la vita" - grazie per l'aiuto che ci date!



Mostra terapia di pittura ▶

Alla mostra finale del corso di pittura sono state esposte delle autentiche opere d'arte. Ringraziamo e ci complimentiamo con gli artisti.





◀ Run for Charity

Come sempre tanti partecipanti anche al Run for Charity, la corsa di beneficenza il giorno prima della classica corsa Cortina - Dobbiaco. Un sentito ringraziamento agli organizzatori e partecipanti!

Si continua in autunno
Mercoledì 3 ottobre è il primo giorno del corso di ginnastica e lunedì, 9 ottobre, riapre l'atelier del corso di pittura. Tutti i soci sono invitati a partecipare, non ci vogliono particolari conoscenze e tutti sono i benvenuti.



▶ Degustare il formaggio da Capriz

Il 21 marzo venti soci sono andati assieme alla presidente Ida Schacher a visitare il "Caseificio d'alta quota Capriz". Questi formaggi sono prodotti naturali e il mastro casaro ha spiegato, ben protetto dietro un vetro per non compromettere la caseificazione, i diversi passi della produzione di un formaggio artigianale. Il solo vedere l'intera operazione faceva venire l'acquolina in bocca e dopo la visita al museo i soci sono stati invitati ad una degustazione di formaggio e vino.



◀ Associazione tempo libero Yusuf

Da alcuni anni i soci dell'associazione Yusuf organizzano il cosiddetto "Lattschießen" nella zona sportiva di San Martino di Casies e devolvono gli introiti all'Assistenza Tumori. Grazie per la vostra amicizia!

▶ Preparazione al matrimonio del "Jugenddienst Hochpustertal"

Ringraziamo il dott. Cristiano Mazzi, uno dei referenti del corso di preparazione al matrimonio organizzato dal Jugenddienst Hochpustertal, per aver donato il suo compenso all'Assistenza Tumori Alto Adige.



◀ Dalla semina alla raccolta

In collaborazione con l'Ispettorato forestale di Monguelfo abbiamo seminato delle patate assieme ai bambini. Non vediamo l'ora di raccogliercle.

◀ Conoscere le erbe

Hansjörg Mittich ci ha portato lungo i prati e boschi a conoscere meglio erbe aromatiche, fiori e piante, spiegandone utilizzo e benefici. Mille Grazie!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

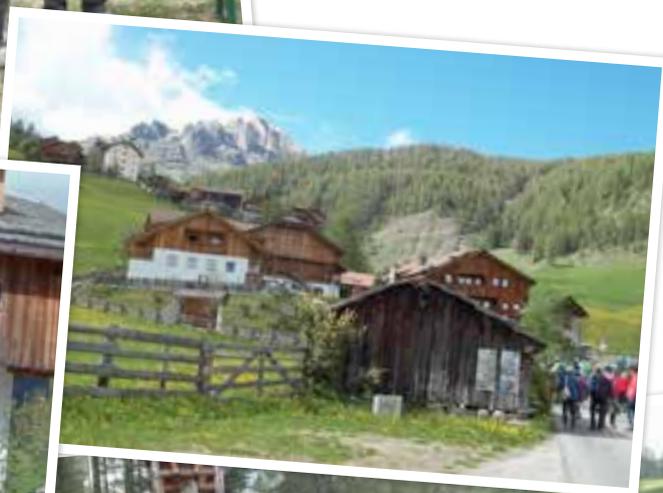
VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA



◀ Pellegrinaggio

Il 17 maggio le due sezioni della circoscrizione Val Pusteria sono andate insieme in pellegrinaggio a Campill - Longiarù in Val Badia. I canti delle sorelle Moling hanno reso molto solenne la S. Messa davanti alla cappella del Santo Frenademetz. In seguito i soci si sono trovati per una merenda al vicino agriturismo "Lüch de Vanc" con zuppa d'orzo e Tirtln. Grazie a Martha per aver organizzato tutto alla perfezione.



AGENDA

Ci siamo veramente dati da fare per preparare un interessante programma di corsi per il prossimo autunno. Speriamo che tutti trovino qualcosa di interessante. Usfruite dell'occasione per fare del bene a voi stessi! E non dimenticare iscriversi in tempo, i corsi con adesioni insufficienti non vengono attivati.

Una rosa per la vita >
Anche i nuovi membri
del direttivo hanno
aiutato a imballare le
nostre bellissime rose.



< **Naturale e fai da te!**
Veronika ha insegnato ai
membri del gruppo "La mia
seconda vita" come preparare
un balsamo per le labbra e della
pomata medica.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



^
Ginnastica in acqua
Fa bene ed è divertente!



^
Trauttmansdorff
Sabato 5 maggio sono stati tanti i soci che hanno usufruito del giorno delle porte aperte nei Giardini di Trauttmansdorff. È sempre una visita che vale la pena.

^
Conoscere gli uccelli
Il 9 maggio un piccolo gruppo di soci della Val Passiria è stato accompagnato dalla guida del parco naturale Gernot per fare birdwatching.



Quasi come in Africa

Il 18 maggio un gruppo consistente di soci si è recato al Safari Park ad Affi. La giornata era meravigliosa e durante il tour guidato con un pullman si sono potuti vedere tanti animali selvatici come antilopi, giraffe o ghepardi. Dopo la visita è stato organizzato un pranzo conviviale e prima di tornare a casa il gruppo si è fermato a Bardolino. >



Lettera di ringraziamento

Di ritorno dal soggiorno marino organizzato dall'Assistenza Tumori a Misano Adriatico riteniamo giusto ringraziare gli organizzatori e l'amministrazione provinciale ed esprimere l'opinione dei partecipanti nell'encomiare l'ottimo servizio che ci è stato riservato dall'Hotel ospitante, andato ben oltre ogni aspettativa. Desideriamo inoltre sottolineare come tale iniziativa, abbia ancora una volta, assunto "valore terapeutico" sia fisico che psicologico per tutti noi. Ciò vale anche per tutte le altre occasioni di incontro promosse e sostenute dall'associazione.

Cordialmente ringraziamo ancora di tutto

I partecipanti meranesi al soggiorno estivo di Misano Adriatico

Conoscere le erbe selvatiche

Rosi ha portato i soci della Val Passiria a conoscere le erbe selvatiche, spiegando anche come si possono utilizzare per contrastare tanti malanni fisici. <



Andare a pesca >

Il 6 giugno gli uomini del gruppo della Val Passiria accompagnati anche da qualche donna si sono incontrati a laghetto di San Leonardo per pescare e stare insieme.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



< Una rosa per la vita

I cartoni, pieni di rose di tutti i colori che sono state preparate a mazzi di una, tre o cinque sono stati ritirati davanti alla casa della presidente per essere portati nei vari paesi del circondario. La domenica di Pasqua e il giorno della Mamma sono state vendute davanti alle chiese e sulle piazze dell'Oltradige e della Bassa Atesina e la popolazione è stata come sempre molto generosa. In tutto il circondario sono state vendute 15.580 rose. Grazie a tutti per le offerte.



Trauttmansdorff >

Nel mese di aprile le donne del gruppo di auto aiuto dell'Oltradige sono andate a visitare i giardini di Trauttmansdorf a Merano per ammirare la fioritura colorata e profumata. Dopo la visita e prima di tornare a casa si sono prese del tempo per gustarsi caffè e dolci e fare due chiacchiere.



AGENDA

Ricordiamo che per le singole manifestazioni segnate nell'agenda bisogna prenotarsi. Se si vuole partecipare bisogna telefonare, a partire da un mese prima dell'evento, al n. 0471 820466 all'ufficio circondariale di Egna.

A settembre ritorna valido il solito orario d'ufficio: da lu-ve ore 08-12 e martedì anche di pomeriggio, ore 14-17.



Gita a Chiampo >

Una domenica di maggio i soci sono partiti molto presto per la gita-pellegrinaggio a Chiampo in provincia di Vicenza. Dopo la S. Messa alla Grotta della Madonna, dove ognuno ha portato la sua particolare preghiera, il gruppo si è recato al parco per visitare la "Via Crucis" artistica. Il pranzo a Trissino è stato una sorpresa per tutti: un menu davvero degno di una festa di nozze. Purtroppo la pioggia ha impedito a visitare anche Marostica, ma lo stesso i soci sono tornati a casa contenti e anche un po' stanchi.



Pellegrinaggio a Pietralba

Il pellegrinaggio a Pietralba nel mese di maggio è diventato ormai una tradizione per i soci del circondario. E anche quest'anno malgrado la pioggia e la grandine un folto gruppo proveniente da diverse località si è recato al Santuario per cercare un momento di preghiera in comunità.

Nel Santuario è stata celebrata la S. Messa per tutti gli ammalati, accompagnata dai canti del coro di Montagna, al quale va il nostro ringraziamento per la disponibilità ed i nostri complimenti per la bravura. I partecipanti si sono poi ritrovati tutti insieme al bar per scaldarsi.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



< Beneficenza gourmet

A maggio è stata organizzata per la seconda volta la cena di beneficenza "Serata in rosso" nella casa della Cultura di Sluderno. La replica di un successo che ci permette di aiutare chi è malato!

Non dimenticare!
I corsi riprendono in
autunno, iscrivetevi per
tempo! Le informazioni
le trovate nell'AGENDA

> Vendita delle rose

Un mare di rose e una nuvola di profumo. Grazie ai tanti volontari che hanno contribuito al successo dell'iniziativa.



< Pellegrinaggio a Lasa

Partire per arrivare a se stessi. Pregare in compagnia, stare in silenzio insieme e condividere la via.



Anticipazione
Stand informativo
alla festa Marmo
e albicocca il 4 e 5
agosto.

> Grigliata

Semplicemente bellissima! Tempo meraviglioso, organizzazione perfetta per la quale ringraziamo il circondario di Merano. Parlando e mangiando il tempo è passato davvero troppo in fretta.



Gelato senza prodotti animali!

Una tentazione fresca e sana per le giornate calde

L'estate è tempo dei gelati. Il fresco freddo in bocca piace a tutti quando il termometro continua a salire ed il gelato è perfetto non solo come dessert, ma anche come merenda. Nella maggior parte dei casi però non è soltanto buono ma anche ricco di grassi e zuccheri, contiene grandi quantità di panna, latte e uova. Vi propongo invece due ricette per un gelato al cento per cento vegano, povero di calorie, delizioso e sano. E con così poche calorie che nessuno dice niente se le palline sono due anziché una sola!



Dr. Michael Kob
Diätologe

Gelato banana - mirtillo



Foto: Dr. Michael Kob

Preparazione:

1. Sbucciare la banana, togliere eventuali fili e tagliare a rondelle.
2. Mettere in un recipiente o un sacchetto freezer e riporre per almeno quattro ore nel freezer (le banane si mantengono congelate fino a quattro settimane).
3. Lavare i mirtilli. Togliere la banana congelata dal freezer e lasciar riposare per 20 minuti a temperatura ambiente.
4. Frullare la banana insieme ai mirtilli. Se la crema non diventa omogenea si può aggiungere poco latte di soja o latte di riso.

A questo punto o la si consuma immediatamente o la si ripone in freezer per altri 40 minuti per raggiungere una consistenza più densa.

Ingredienti per due persone:

- 2 banane
- 100g mirtilli freschi

Al posto dei mirtilli potete utilizzare anche fragole o lamponi.

Gelato di fragola alla soja

Ingredienti per due persone:

- 200g fragole fresche
- 200g jogurt naturale di soja
- 2 cucchiaini sciroppo di agave (o in alternativa sciroppo di acero o zucchero di canna)

Preparazione:

1. Tagliare tre fragole a dadini e metterle da parte.
2. Frullare le altre assieme allo jogurt di soja e lo sciroppo (o zucchero)
3. Aggiungete i dadini.



4. Immettere la massa in una macchina da gelato o porre il gelato in un recipiente per almeno 5 ore in freezer, girando il contenuto ogni mezz'ora con un cucchiaino per garantire la cremosità della miscela.
5. Portare in tavola accompagnato da fragole fresche.

Foto: Anja Kob



Queste ricette sono: *vegan, vegetariane, prive di lattosio, prive di glutine, senza colesterolo, povere di grassi saturi, povere di grassi e di zucchero.*

Gita sociale annua provinciale 22.09.2018

Cari soci,

quest'anno la gita sociale ci porterà al Lago di Garda, a Peschiera dove sabato 22 settembre festeggiamo la Santa Messa nella chiesa del santuario "Madonna del Frassino". La Santa Messa sarà accompagnata da un coro di bambini. Successivamente pranziamo in un ristorante adiacente e il pomeriggio lo trascorriamo assieme in lieta compagnia risp. verrà organizzato da ogni sezione-circondario autonomamente.

Prenotazioni: entro il venerdì 07 settembre presso le proprie sedi di sezione e di circondario

Diritto di precedenza: è riservato ai soci ordinari. Eventuali accompagnatori devono essere soci dell'Associazione e potranno partecipare solo in caso di posti disponibili.

Orario e luogo di partenza dei rispettivi autobus vi sarà comunicato dopo la Vostra prenotazione.

Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di sezione e di circondario entro il 12 settembre. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima dell'evento, dopodiché la quota non sarà più restituita!

Quota di partecipazione per:

soci ordinari è di	€ 25,00
eventuali accompagnatori	€ 35,00

Programm:

10.15 Uhr: arrivo a Peschiera del Garda

10.30 Uhr: Santa Messa nella chiesa del Santuario Madonna del Frassino

12.15 Uhr: pranzo sociale in un ristorante adiacente

14.30 Uhr: un piacevole pomeriggio in lieta compagnia

17.00 Uhr: rientro

Ci aspettiamo una partecipazione numerosa da parte vostra e di poter passare assieme una bella giornata.



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				

BOLZANO SALTO-SCILIAR

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

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

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa, 4 | 39050 Fiè allo Sciliar
Tel. +39 0471 28 37 19

OLTRADIGE - BASSA ATEASINA

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

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

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 49 67 35

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

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

Ambulatorio Silandro

Via Principale, 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 73 66 25

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri, 21 | 39026 Prato allo Stelvio

Ambulatorio Laces

Via Principale, 65 | 39021 Laces

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

Villa Elsa, Via Andreas Hofer, 25 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers, 19 | 39032 Campo Tures
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Frazione di Badia
Tel. +39 0474 55 03 20

Sezione Alta Pusteria

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

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

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 1° piano interrato, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria
Tel. 0472 81 32 92



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

