



Foto: Olimpia Sedbauer

## **Merano: Le ricerche del Day Hospital**

**Green-Monday alla mensa dell'ospedale di Bolzano**

**Cannabis nella terapia antitumorale**

**Creare con la cera d'api**



S. 10



S. 13



S. 49

- 3 Intervista con il primario Dr. Mitterer: Ricerca è controllo di qualità
- 6 Il Day Hospital oncologico di Merano
- 7 Ritratto di Monika Alber
- 8 Sano e sostenibile: Il Green-Monday all'ospedale di Bolzano
- 10 Intervista con il primario Dr. Kob
- 11 "mamazone": Paziente diplomata
- 13 Intervista con il primario Dr. Heidegger: Cancro e cannabis
- 15 APEO: Estetica oncologica
- 16 Primavera 2022: Elezioni ATAA
- 18 In memoriam Martha Erlacher
- 19 Il commento
- 20 Gita provinciale a Silandro
- 21 AGENDA 2022 Compatta
- 41 Bolzano: Concerto per i 40 anni
- 42 Lavorare con la cera d'api
- 44 Castagnata all' Happy Ranch
- 45 Ballo di gruppo a Merano
- 46 Gardena: Autisti volontari
- 47 I lettori scrivono
- 48 Cosa succede nei circondari
- 59 Buono e sano con il Dr. Michael Kob

## PARLIAMONE

Gentili lettrici e lettori,

due cose stanno dominando i miei pensieri in questo momento. In primo luogo il lutto per Martha Erlacher Feichter, a lungo presidente del circondario Bassa Pusteria, che ci ha lasciato il 20 ottobre. Abbiamo lavorato fianco a fianco in Val Pusteria per molti anni a sostegno dei malati di cancro. Martha ha messo davvero tutta se stessa nella nostra buona causa. Quando si trattava dei nostri assistiti per lei niente era mai "troppo". Con la sua natura gentile, la sua competenza e la sua volontà di aiutare, è sempre stata un sostegno importante per i pazienti. Nonostante la sua malattia, ha continuato a lavorare con tutte le sue forze per la nostra associazione.

L'altra cosa è la gratitudine. Gratitudine per il fatto che possiamo incontrarci di nuovo, organizzare eventi, semplicemente stare insieme. La gita provinciale a Silandro del 19 settembre è stata un

ottimo inizio, seguito da molte altre occasioni di incontro: un concerto per festeggiare il quarantesimo anniversario dell'Assistenza Tumori Alto Adige a Bolzano; castagnate - anche insieme ad altri circondari -; un pomeriggio a Santa Maria, in Alta Val Pusteria, assieme a Frida Oberhammer e alle prese con compresse e stoffe impregnate di cera d'api; il Festival "Selvaggina & Vino"; corsi, gruppi di auto-aiuto, ginnastica post-terapica e molto altro in tutto la provincia. Anche durante i giorni peggiori della pandemia, l'Assistenza Tumori non ha mai smesso di accompagnare i suoi soci e ora può offrire loro di nuovo il calore e il sostegno di una comunità. E ne sono felice.

La prossima primavera ci saranno elezioni in tutti i circondari. Molti membri dei direttivi dei circondari si sono ricandidati, ma siamo anche alla ricerca di nuovi volontari, disposti a regalare del tempo e

Ida Schacher  
Presidente



a mettere le loro competenze al servizio dei malati. So benissimo che il volontariato è un impegno non da poco. Tutti abbiamo una famiglia, un lavoro, e il tempo libero non è poi così tanto. Per quanto può valere la mia esperienza personale, posso assicurarvi, che ne vale la pena! L'impegno torna con una gratificazione mille volte superiore: fosse anche solo in uno sguardo, o nella stretta di mano di uno dei nostri pazienti, oppure rendendosi conto di tutto ciò che la nostra associazione ha saputo realizzare nei suoi 40 anni di vita e che continuerà a realizzare.

E infine, vorrei augurare a tutti voi un felice Natale e un Anno 2022 pieno di speranza e fiducia.

Vostra Ida Schacher

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Marconi 1b, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, 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

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Lago Santo in Cembra

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: aprile 2022



# Controllo di qualità applicato

Intervista con il primario Dr. Manfred Mitterer: ricerca clinica ad altissimo livello nel Day Hospital oncologico di Merano



Foto: Othmar Sebauser

L'epidemia da Coronavirus ha avuto conseguenze di vasta portata, non solo nella società e nei reparti Covid direttamente interessati. La malattia ha portato a massicci cambiamenti e adattamenti dei flussi di lavoro anche in altri reparti clinici, compreso il Day Hospital internistico di Merano, e questo perché i pazienti oncologici sono tra i gruppi di popolazione più vulnerabili. Questi cambiamenti si sono tradotti anche in un'intensa attività di ricerca. Ben sei infatti gli studi che sono stati pubblicati in riviste di fama internazionale a partire dall'aprile 2020, di cui l'ultimo lo scorso ottobre, mentre un altro sta per uscire. Ne abbiamo parlato con il primario, Dr. Manfred Mitterer.

**Dottor Mitterer, il Covid 19 ha travolto tutta l'Europa nella primavera del 2020, compreso il suo reparto.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Questo è vero. Devo dire però che da subito abbiamo preso la situazione molto sul serio, seguendo attentamente quello che stava accadendo in Cina. Già con il primo lockdown, e parliamo quindi del 9 marzo 2020, ci siamo resi conto della minaccia che rappresentava la Sars-CoV-2, soprattutto per le persone con malattie pregresse e per i pazienti immunodepressi. I pochi dati cinesi disponibili

all'epoca dimostravano già chiaramente come il Covid 19 rappresentasse una grave minaccia per i pazienti oncologici, che non solo erano ad alto rischio di infezione, ma che molto più di altri erano esposti agli esiti letali della malattia. Eravamo dunque consci che per loro occorrevo delle misure di protezione particolari.

**La soluzione è stata un lockdown immediato del reparto?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Esattamente. Abbiamo abbassato "le serrande" per così

dire. In sostanza, l'accesso al reparto è stato limitato al massimo. Restando in contatto coi medici curanti e il personale infermieristico, ci sono effettivamente molte cose che i pazienti possono fare anche restando a casa. Insieme a colleghi oncologi di Monaco, Portogallo e Argentina, abbiamo sviluppato un'app per poter monitorare e accompagnare i pazienti a distanza e in tutta sicurezza.

**Per questa cosiddetta "out-patient-care", tuttavia, serve un certo addestramento?**





Il primario Dr. Manfred Mitterer

**Dr. Manfred Mitterer:** Certo! Naturalmente, non abbiamo lasciato i pazienti a loro stessi, ma siamo rimasti in continuo e stretto contatto con loro. Grazie a questo programma di "supporto a distanza", ogni paziente ogni giorno ha dovuto rispondere a un certo numero di domande standard sul suo stato di salute. Inoltre, con l'aiuto di un ossimetro a impulsi che abbiamo fornito ai pazienti, siamo stati in grado di controllare regolarmente le loro funzioni vitali e tutti quei parametri che risultano decisivi per la diagnosi precoce di Coronavirus. Parliamo quindi di temperatura, frequenza respiratoria, di polso e saturazione di ossigeno nel sangue. Il fatto che l'out-patient-care abbia funzionato così bene, è un risultato reso possibile solo dalla buona collaborazione di tutto il personale del reparto, dai medici al personale infermieristico. La nostra coordinatrice infermieristica, Monika Alber, è infatti co-firmataria di molte delle pubblicazioni scientifiche elaborate in quel periodo.

**L'app per l'out-patient-care è stata applicata già a partire dall'aprile 2020, lo studio è stato pubblicato a giugno. Non avete certo perso tempo...**

**Dr. Manfred Mitterer:** Non c'era tempo da perdere. "Publish or perish - pubblicare o sparire", si usa dire.

**Nello stesso mese, poi, un secondo studio è stato messo online.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Si tratta di uno studio sull'incidenza del virus a Merano. Abbiamo calcolato per la prima volta il tasso di infettività sulla base di 6.000 test PCR nella popolazione normale e in circa 700 pazienti oncologici. Il nostro lavoro ha dimostrato che questi ultimi erano colpiti 5 volte di più delle altre categorie, la prova quindi che si tratta di soggetti molto più vulnerabili.

**Anche il terzo studio, pubblicato nel gennaio 2021, è strettamente legato alla realtà lavorativa quotidiana nel Day Hospital.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Questo studio ha esaminato il tasso di efficacia delle nostre misure precauzionali: il triage, l'out-care, ecc. E qui mi preme sottolineare come il risultato sia stato eccellente! Abbiamo testato gli anticorpi dei pazienti e del personale e i risultati hanno dimostrato che nessuna infezione proveniva dal personale! Se partiamo dal presupposto che la maggior parte delle infezioni si verifica in famiglia, questa è la prova di quanto possiamo contare sul nostro personale e di quanto bene abbiano funzionato le nostre misure!

**Durante la seconda ondata le cose sono cambiate però?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Mentre siamo stati in grado di superare bene la prima ondata, la seconda ci ha colto completamente di sorpresa (come tutti, del resto). Nel corso della seconda e terza ondata, abbiamo riscontrato e curato 230 pazienti SARS CoV-2 nel nostro reparto, e qualcuno l'abbiamo perso! La metà di questi pazienti (e qui sta il valore particolare di questa pubblicazione) era asintomatica. Non li avremmo mai scovati...

**...se non aveste testato in continuazione?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Esattamente! Nel nostro reparto, oltre alle necessarie e rigorose misure igieniche, sono stati eseguiti test PCR a go-go. Ad oggi abbiamo speso circa 400.000 euro per i test. Quasi come un "sottoprodotto" di questi test, siamo stati in grado di raccogliere dei preziosissimi dati di cui, a mia conoscenza almeno, non dispone nessun'altra istituzione comparabile con la nostra. Uno studio internazionale, che ha esaminato i decessi dei pazienti oncologici in tutta Europa ha calcolato un'incidenza del 13% dei pazienti, in Cina del 30%, da noi dell'8,5%. Il nostro rigido, chiamiamolo "regime militare", ha quindi funzionato molto bene e ha chiaramente dato i suoi frutti.

**In un quarto studio, pubblicato sull'European Cancer Journal nel giugno 2021, lei ha presentato i risultati delle misurazioni degli anticorpi dei pazienti che erano stati vaccinati una volta e ha evidenziato la diversa efficacia in coloro che erano già stati infettati dal Coronavirus rispetto ai pazienti non infettati.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Siamo stati in grado di determinare che il numero di anticorpi formati nei pazienti che si erano vaccinati dopo essere stati infettati e guariti, era significativamente più alto che nei pazienti non infettati. Questo ha portato alla conclusione che una seconda vaccinazione non fosse necessaria per tutti. Oggi può sembrare un risultato quasi scontato, ma all'epoca era una scoperta davvero importante, non fosse altro che per il fatto che non era ancora disponibile una quantità sufficiente di vaccini. Di conseguenza, mentre i pazienti non infettati stanno ricevendo la terza dose, il gruppo di pazienti infetti e guariti sta ricevendo appena la seconda dose. In ogni caso, indipendentemente dal

fatto che si tratti di pazienti oncologici o no, il messaggio è chiaro: bisogna vaccinarsi. Vaccinatevi! La vaccinazione non protegge al 100% contro l'infezione, ma protegge sicuramente contro gli esiti gravi della malattia!

**Uno degli studi, condotto insieme alla Clinica Oncologica di Vienna, è stato anche pubblicato dalla nota rivista *Jama Oncology*.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Abbiamo esaminato il decorso anticorpale di diversi gruppi di pazienti vaccinati e lo abbiamo confrontato con i dati di persone vaccinate e non malate (medici e infermieri) e siamo stati in grado di dimostrare che il sistema immunitario dei pazienti con tumori solidi (ad esempio il cancro al seno) risponde meglio alla vaccinazione che non quello dei pazienti con tumori ematologici e sotto terapia anti-B-cellulare. In particolare, questo significa che i pazienti con mieloma o linfoma sono significativamente più a rischio degli altri. Inoltre, questo studio sottolinea ancora una volta come la vaccinazione sia essenziale. Per tutti!

A proposito: per questo studio noi abbiamo fornito i dati di 480 persone, Vienna solo di 111, ed è stato anche pubblicato sul sito della Società Europea di Oncologia come un must-read, ovvero assolutamente da leggere!

**In un altro studio dell'ottobre 2021 il suo reparto ha esaminato l'incidenza della mobilità della popolazione sul tasso di infezione.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Uno studio molto interessante, che ha dimostrato quanto siano importanti le misure di lockdown, per quanto impopolari possano essere. In Alto Adige, durante la prima ondata c'erano 500 casi a settimana, nella seconda, quando la popolazione si è mostrata meno disciplinata e la politica ha anticipato le aperture – prematuramente ai miei occhi – i casi sono stati invece 4.000 a settimana! Grazie all'analisi precisa dei dati di Google Mobility, è

stato possibile stabilire una chiara e diretta correlazione con la mobilità significativamente maggiore della popolazione. Inoltre grazie a questi dati si possono verificare le conseguenze delle decisioni politiche, come l'apertura temporanea durante le vacanze di Natale nel 2020 o come l'apertura anticipata nel gennaio 2021.

**I test di massa della popolazione condotti nel novembre 2020 hanno portato a conclusioni sbagliate?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Assolutamente sì. Sono stati eseguiti quando l'ondata era già in declino e hanno rilevato solo 3.600 persone infette su circa 350.000 testate. Sulla base di questo numero i responsabili hanno deciso di allentare le misure restrittive e di “aprire la provincia”, senza prestare attenzione allo sviluppo delle aree circostanti. “Bene, siamo fuori dai guai e apriamo”, è stata la reazione. Altro che fuori dai guai! Dopo la prima apertura a novembre la curva di mobilità è schizzata in alto, e alla fine di dicembre il virus ha ripreso a circolare. A partire dalla metà di gennaio le nuove varianti, britannica e sudafricana, molto più aggressive, hanno fatto il resto. A partire da metà-fine gennaio infatti, il tasso di infezione dei pazienti oncologici risultava per la prima volta superiore a quello della popolazione generale. E tutto questo a causa della crescente mobilità.

**Tutti questi studi sono stati fatti, per così dire, fuori dall'attività ordinaria?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Siamo uno dei pochi reparti che è Dipartimento di insegnamento accademico (dell'Università di Innsbruck). E siamo la dimostrazione che anche in periferia possono essere condotte delle ricerche di alta qualità! Tuttavia, tutto questo lavoro di ricerca avviene nel nostro tempo libero, dopo l'orario di lavoro! Per noi fare ricerca è anche una sorta di controllo di qualità delle nostre attività in ambito clinico. E come ho già sottolineato, tutto questo è possibile, perché il corpo infermieristico e l'équipe medica lavorano in perfetta sintonia. ●

## Gli studi pubblicati

a) **A Web- and App-Based Connected Care Solution for COVID-19 In- and Outpatient Care: Qualitative Study and Application Development.**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32406855/>

b) **Infection rate and clinical management of cancer patients during the COVID-19 pandemic: experience from a tertiary care hospital in northern Italy.**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32527730/>

c) **Evaluating the longitudinal effectiveness of preventive measures against COVID-19 and seroprevalence of IgG antibodies to SARS-CoV-2 in cancer outpatients and healthcare workers.**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33502609/>

d) **High levels of anti-SARS-CoV-2 IgG antibodies in previously infected patients with cancer after a single dose of BNT 162b2 vaccine.**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34217909/>

e) **Humoral Immune Response in Hematooncological Patients and Health Care Workers Who Received SARS-CoV-2 Vaccinations.**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34591965/>

f) **Mobility as a driver of SARS-CoV-2 in cancer patients during the second COVID-19 pandemic wave.**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610144/>

## La Chance digitale

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



# Efficienza al servizio dei pazienti

Il Day Hospital centrale internistico dell'Ospedale di Merano

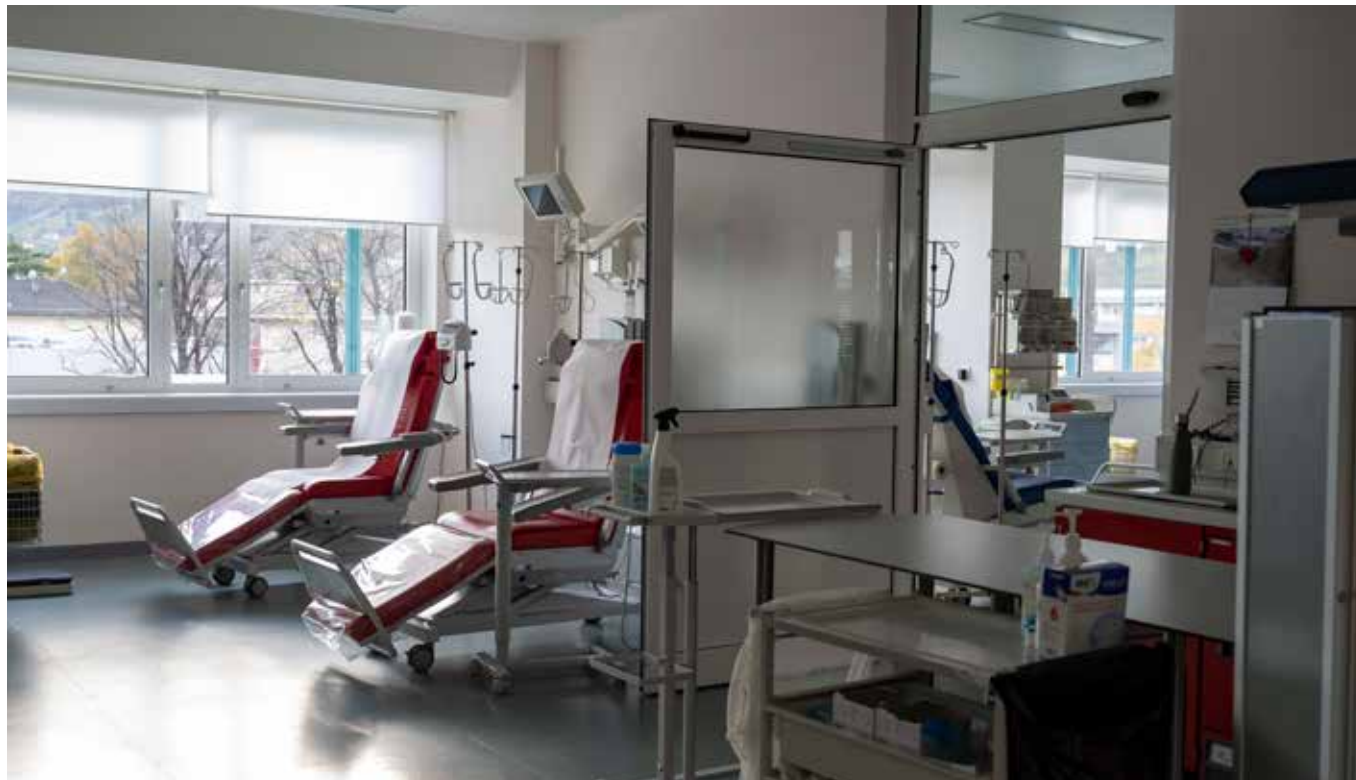


Foto: Othmar Seehauser

Il Day Hospital centrale internistico dell'Ospedale di Merano è nato dal centro trasfusionale che si occupava anche dei pazienti ematologici. Il Day Hospital, che ha in cura un'ottantina di pazienti al giorno, pari a circa 4.000 all'anno, dal settembre 2000 è diretto dal primario Dr. Manfred Mitterer. Monika Alber dal 2003 è invece responsabile del coordinamento infermieristico.

**N**el Day Hospital di Merano nove medici, una trentina tra infermieri e personale tecnico-farmaceutico, nonché psico-oncologi e personale amministrativo, lavorano insieme in modo interdisciplinare e coordinato. I chemioterapici da somministrare sono preparati direttamente dalla farmacia del reparto. Circa l'85% dei pazienti provengono dalla Val Venosta, da Merano e dal Burgaviato.

Le terapie e il follow-up dei pazienti vengono gestiti da un software appositamente sviluppato in reparto, che applica immediatamente un programma quinquennale. "Nel settore medico altoatesino non esiste nulla di paragonabile", sottolinea il primario Mitterer. "Anche la farmacia si serve di software per gli ordini e per le preparazioni,

il tutto con una settimana di anticipo". I pazienti ricevono tutti gli appuntamenti tramite questo sistema, che è comunque flessibile nell'adattarsi alle loro esigenze, se necessario. Il software è comunque soggetto a controlli costanti, per escludere dosi sbagliate o scambi di pazienti.

Il dottor Mitterer è orgoglioso del suo reparto. "Il nostro corpo infermieristico è altamente specializzato e non teme il confronto con i grandi centri!" Tocca agli infermieri e alle infermiere, infatti, posizionare tutti i cateteri periferici venosi con l'aiuto di un dispositivo mobile a ultrasuoni e questo anche per altri reparti e per il pronto soccorso. La macchina ad ultrasuoni aiuta ad escludere l'arteria e trovare e misurare la vena più appropriata per posizionare un

catetere di dimensioni adeguate. Il team di medici altamente qualificati è relativamente giovane, con un'età media di 40-45 anni, e con esperienza internazionale. Anche le cure palliative sono collegate al reparto, con due medici e infermieri.

I venti letti del Day Hospital centrale internistico per la chemioterapia ambulatoriale sono distribuiti in tre stanze luminose. I pazienti con tumori solidi o ematologici sono inviati da tutti i reparti dell'ospedale. I medici del Day Hospital partecipano inoltre a dieci tumorboard a settimana, in cui vengono discusse e determinate le diagnosi, così come le terapie e il follow-up. ●

# Mano nella mano

Monika Alber, coordinatrice infermieristica del Day Hospital internistico di Merano, va in pensione



**"P**er essere in grado di guidare una squadra, devi starci dentro. Non si può sapere tutto, ma bisogna essere coinvolti a sufficienza nell'attività del team e nel lavoro quotidiano". TEAM, una parola che per lei si scrive con le maiuscole. È orgogliosa del suo team. Ha iniziato con sei dipendenti, oggi sono 27, compreso il personale tecnico-farmaceutico: "Negli ultimi vent'anni, nessuno se n'è andato, se non per motivi di pensionamento, e i nuovi arrivati si sono integrati perfettamente". Il lavoro in un day hospital oncologico, che confeziona anche tutte le terapie, è versatile e richiede un alto livello di qualificazione e motivazione.

Il reparto è nato come centro trasfusione, al servizio anche dei pazienti con patologie del sangue. Ora invece ci sono solo pazienti oncologici con tumori solidi o ematologici. I pazienti rimangono nel reparto dalla terapia al follow-up, solo i pazienti chirurgici e ginecologici tornano al loro reparto per la fase di follow-up.

Monika Alber sapeva fin dalle medie che sarebbe diventata infermiera. Una decisione che ha portato avanti con determinazione contro la volontà del padre. "Vengo da un maso di Labers. All'epoca non c'era nemmeno una strada asfaltata. Ho dovuto organizzarmi da sola per altri due anni di scuola superiore." Finita la scuola ha dovuto rimanere al maso per un intero anno in

attesa che la sorella minore finisse la scuola dell'obbligo.

Non si è mai pentita della sua scelta. "Questo lavoro è la cosa migliore che potesse capitarmi", dice, e basta guardarla per fugare ogni dubbio. Emanando calma e positività. Fa il suo lavoro senza pressione o stress, anche se lavora molte più ore di quelle che dovrebbe. "Sono libera di programmare il mio lavoro e questa libertà, la fiducia che c'è dietro questa libertà, mi ha sempre dato la serenità necessaria per svolgere tutto nel modo migliore per i pazienti e per il personale".

In tutti questi anni il reparto è diventata la sua seconda casa. Là dentro sono nate tante amicizie: con il personale, con i pazienti. Ha potuto accompagnare molte persone, e molte ha dovuto anche lasciarle andare. Come sopportare questo peso, questo incontro quotidiano con la malattia, con il dolore, con la disperazione, ma anche con la speranza? In TEAM, dice Monika Alber con il suo bellissimo sorriso radioso. "Bisogna conoscersi bene per poter lavorare bene insieme, contare l'uno sull'altro, fidarsi l'uno dell'altro. Pressione e stress, sopportati uno accanto all'altro, infermieri e medici sulla stessa barca, con la stessa motivazione, tutto questo dà forza e promuove l'impegno. C'è tanta sofferenza, ma questo impegno accomuna noi e i pazienti. E a parte tutta la formazione continua e i

"Riesco ad avvicinarmi molto alle persone, non mi pesa." No. Non è mai stato troppo per lei. Per quasi vent'anni, Monika Alber è stata la coordinatrice infermieristica presso il Day Hospital interno di Merano. Il prossimo luglio andrà in pensione, dopo aver aspettato due anni per assicurarsi che sia garantita la successione. Per lei, leadership significa soprattutto lavorare in team.

controlli di qualità, è soprattutto questo che deve essere nutrito e portato avanti. Esserci l'uno per l'altro, esserci quando serve". E chiunque entri nel dipartimento percepisce questa atmosfera positiva.

Una posizione di responsabilità, senza un orario fisso, come si concilia con la famiglia? "Nessun problema", dice Monika Alber. Quando è diventata coordinatrice nel 2003, i suoi figli erano già cresciuti, suo marito l'ha sempre supportata. Anche questo è una fonte di forza. Una cosa è stata motivo di grande gioia per lei: quando suo padre ormai anziano e malato aveva visto da vicino cosa significasse il suo lavoro, le aveva detto una frase che non dimenticherà mai: "Che asino sono stato nel non averti sostenuto quando da giovane hai scelto la tua strada".

E così ora la pensione. Da cento a zero. Come sarà? "Mi sono goduta questi anni, la responsabilità, la sensazione di aver potuto muovere delle cose, di fare del bene, ma ora posso anche immaginare di mettermi comoda a casa mia". Certo, gli interessi non le mancano. Cuce, adora lavorare in giardino, fa il pane e non vede l'ora di passare delle bellissime mattine a far colazione con suo marito. "Ho raccolto un tesoro di esperienze così grande in tutti questi anni, ho raccolto così tanti incontri preziosi, che ho fatto il pieno..." ●

# Green – Monday

Sano e sostenibile – il pranzo senza prodotti animali alla mensa dell'ospedale di Bolzano



Foto: Othmar Seehauser

Non è un'invenzione dell'ultimo momento. Il Meatless Monday negli Stati Uniti esiste infatti dal 2003. Nel 2009 la città belga di Gand ha lanciato il Veggie Thursday, mentre nel 2012 un gruppo di imprese sociali in Cina ha introdotto il Green Monday. Il Dr. Michael Kob, primario facente funzioni del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica, e Alexandra Obexer ora hanno ripreso l'idea di un Green Monday alla mensa dell'Ospedale di Bolzano, il tutto nell'ambito del concorso "Ambiente & Clima".

**U**n successo. Non solo hanno vinto il primo premio del concorso, ma dopo quattro mesi di preparazione, l'11 ottobre, i Green Mondays dell'ospedale di Bolzano sono diventati realtà. Il progetto è stato presentato in una conferenza stampa seguita da un buffet. Al cento per cento vegetariano, naturalmente, e davvero molto gustoso! Mentre ai vertici sul clima di Roma e Glasgow, i grandi della Terra hanno mostrato timore nell'intraprendere la strada del cambiamento green, l'ospedale di Bolzano ha dimostrato che invece si può fare. L'imitazione è permessa.

Il punto di partenza del progetto, che sarà presto esteso ad altre mense e non

solo in ambito pubblico, sono dati tanto spaventosi quanto reali: le cinque maggiori imprese di carne e latticini del mondo sono responsabili di più emissioni di gas serra di tutte le maggiori imprese petrolifere messe insieme. L'allevamento di massa dei ruminanti porta a massicce emissioni di metano, un gas che per il clima è più dannoso del biossido di carbonio. Il cambiamento climatico è da tempo sotto gli occhi di tutti!

Ma non basta: l'allevamento di bestiame inquina anche significativamente l'ambiente attraverso l'alto consumo di acqua e l'uso di energia e terra. La produzione di un kg di proteine animali richiede più di 110.000 litri d'acqua e la produzione di massa di

soia come mangime animale a buon mercato, porta al disboscamento delle foreste pluviali con conseguenze disastrose per il nostro clima.

In più: gli insaccati e la carne rossa sono dannose per la salute. Causano il cancro, il diabete e le malattie cardiovascolari. Secondo lo studio del Dr. Kob e di Alexandra Obexer "la riduzione dei prodotti animali nella dieta umana è quindi una priorità assoluta e globale per proteggere il nostro pianeta e prevenire le malattie croniche!"

Green Monday allora. Nuove ricette, sondaggi di opinione tra gli utenti, la creatività innovativa dei cuochi della mensa





Lo chef Hermann Hofer



Florian Zerzer

che, sotto la direzione dello chef Hermann Hofer, hanno cercato nuove ricette senza prodotti animali. Il tutto rispettando la consegna che tutto ciò non comportasse un aumento di spese o cambiamenti degli ordini. Seguendo il motto di Ghandi, "Sii tu stesso il cambiamento che vuoi vedere in questo mondo", la brigata della cucina ha accettato la sfida con grande entusiasmo. Il risultato ha poi incontrato l'approvazione generale.

In realtà, il progetto sarebbe dovuto partire già nel 2019, ha spiegato Florian Zerzer, direttore generale del Servizio Sanitario dell'Alto Adige, ma il Covid ha frenato tutto. "Non si tratta di una battaglia contro i cibi di origine animale, ma di migliorare la salute. L'amore passa per lo stomaco e anche la salute passa per lo stomaco. Il team Clima & Ambiente ci ha dimostrato che qualcosa può essere buono per l'ambiente e per il corpo e essere al tempo stesso straordinariamente gustoso".

"Dopo aver vinto il primo premio tra i 60 partecipanti al concorso Clima & Ambiente nel 2019 - ha riferito il Dr. Michael Kob - per noi non c'erano dubbi: volevamo realizzare il nostro progetto. C'è voluta un po' di pazienza, certo, e abbiamo dovuto aspettare fino al luglio 2021. E' stata una corsa faticosa contro il tempo, ma sono convinto che sarà un grande successo. Gli alimenti che hanno un grande impatto sull'ambiente, danneggiano anche la salute.

L'esempio di Bolzano costituirà, anzi deve costituire un precedente. I nostri destinatari sono i dipendenti delle istituzioni pubbliche dell'Alto Adige: i bambini delle scuole materne, gli studenti delle scuole, i pazienti degli ospedali pubblici e delle case di riposo".

"La sfida più grande per noi è stata quella di creare e testare ricette adatte a 2000 persone", ha sottolineato lo chef Hermann Hofer. "E dovevamo arrivarci con gli ingredienti che abbiamo comunque in cucina", ha aggiunto il suo vice, Albert Pattis. Attualmente solo il menù del lunedì per i dipendenti è a base di prodotti non di origine animale. Il Dr. Kob spera però in una rapida modifica della legge nazionale che regola il settore, di modo che il Green Monday possa essere introdotto anche nel menu dei pazienti. In ogni caso, il menu degustazione dell'11 ottobre è stato accolto molto bene: pasta con ragù di lenticchie e pomodori, crema di cavolfiore, melanzane con pomodori e un curry di ceci con peperoni. Tutto questo senza produrre alcun costo aggiuntivo. Al contrario: uno studio presentato al Congresso europeo sull'obesità nel maggio 2018 dice, "che una dieta puramente vegetale è più economica di 2 dollari al giorno di una dieta standard americana o di una dieta mediterranea."

Chi volesse seguire questo esempio può trovare delle ricette sul sito web del progetto, [www.sabes.it/greenmondays](http://www.sabes.it/greenmondays).

Un giorno la settimana senza prodotti animali: un piccolo gesto con un grande effetto per il nostro pianeta e la nostra salute. Da imitare. ●



Antipasto e dessert

# Sano, equilibrato e sostenibile

Tre domande al Dr. Michael Kob sull'alimentazione esclusivamente vegetale



Foto: Othmar Seehauser

È il primario facente funzioni del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica, non consuma prodotti animali per convinzione, è un cuoco appassionato e scrive le ricette per la Chance. Abbiamo posto tre domande al Dr. Michael Kob che, insieme ad Alexandra Obexer, è responsabile dell'introduzione dei Green Mondays alla mensa dell'ospedale di Bolzano.

**Dr. Kob, come nutrizionista da diversi anni lei scrive la ricetta che accompagna ogni edizione della Chance. I suoi suggerimenti sono sempre al 100% di origine vegetale. Una tale dieta è quindi adatta anche a persone con un sistema immunitario indebolito, con malattie oncologiche e/o di altro tipo?**

**Dr. Michael Kob:** Assolutamente sì. Naturalmente una dieta puramente vegetale - proprio come una dieta onnivora - deve essere ben pianificata e prendere in considerazione le preferenze e le tolleranze individuali. Soprattutto per quanto riguarda il sistema immunitario indebolito, una dieta senza prodotti animali è chiaramente vantaggiosa, poiché il rischio di infezioni o intossicazioni alimentari è molto più alto con i prodotti animali che con quelli vegetali. Mentre la carne e i prodotti a base di carne, i latticini e le uova - soprattutto se mangiati frequentemente - hanno effetti pro-infiammatori sul nostro corpo, le verdure, la frutta, i legumi, i cereali, le noci e i semi hanno un effetto anti-infiammatorio. Questi ultimi sono particolarmente importanti per le persone con il cancro o altre malattie croniche (malattie cardiovascolari, reumatismi, diabete, ecc.), poiché è già in corso un'infiammazione cronica nel corpo.

**Come si può essere certi che il corpo sia rifornito di tutte le sostanze vitali anche con una dieta senza carne? Bisogna ricorrere a degli integratori? A cosa si deve prestare attenzione?**

**Dr. Michael Kob:** La dieta deve essere equilibrata e varia. Combinando i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, anche sotto forma di tofu o tempeh) con prodotti cereali o pseudo-cereali (pasta, riso, pane, mais, grano saraceno, quinoa) - preferibilmente in forma integrale, se non ci sono controindicazioni - il corpo riceve proteine essenziali a sufficienza. Ferro, calcio e zinco si trovano anche nei legumi e nei cereali integrali, così come in molte verdure (cavoli, broccoli, cavolfiori, verdure a foglia verde) e in noci e semi. L'unico nutriente che deve assolutamente essere integrato in una dieta al 100% vegetale, è la vitamina B12, sia sotto forma di integratore alimentare che come alimento arricchito (ad esempio, bevande vegetali contenenti vitamina B12). Occorre anche far presente, che la vitamina B12 non è prodotta né dagli animali né dalle piante, ma esclusivamente da batteri e funghi. La vitamina B12 nei prodotti animali proviene quasi esclusivamente da mangimi arricchiti con vitamina B12, quindi entra nella carne e nel latte dell'animale da allevamento solo attraverso l'alimentazione.

**Lei non è solo un medico nutrizionista, ma ha anche la passione della cucina. E non mangia prodotti animali per convinzione. Le due cose sono compatibili?**

**Dr. Michael Kob:** Penso che queste cose siano in realtà altamente compatibili. Avere buone capacità culinarie è un grande vantaggio, così sono in grado di dare ai pazienti consigli individuali e pratici sulla preparazione del cibo, ad esempio su come posso cucinare cibi a basso contenuto di grassi ma comunque gustosi, o su come posso incorporare i legumi nella mia dieta quotidiana senza causare forti flatulenze, o su come posso preparare un pasto sano in modo veloce ed anche economico. La mia decisione di non consumare prodotti animali è esclusivamente personale, non obbligo nessuno a rinunciare completamente a questo tipo di prodotti, ma naturalmente dovrebbero essere consumati solo in quantità e frequenza limitate, tanto per ragioni di salute quanto per ragioni di sostenibilità. I prodotti animali hanno un'impronta ecologica molto più alta dei prodotti vegetali! ●

# Conoscenza e responsabilità

Mamazone: La “Paziente diplomata” all'EURAC il 14 ottobre 21 – online e in presenza



Foto: Othmar Seehauser

Per tante donne, e non solo, è ormai un appuntamento fisso. È un format di successo. Ogni anno in ottobre, “mamazone” Alto Adige invita alla giornata della “Paziente diplomata”, che si tiene all'EURAC di Bolzano. Esperti di alto livello parlano di diversi argomenti attorno al tema del cancro al seno. Quest'anno con una duplice modalità di partecipazione: online o in presenza.

Il 16 ottobre all'EURAC di Bolzano, dalle 9 alle 14, sette esperti hanno affrontato temi scottanti come: La vaccinazione nelle pazienti con cancro al seno (Dr. Ciro Onza, Bolzano); L'immunoterapia: speranza o delusione? (Dr. Christian Marth, Direttore della Clinica Universitaria di Ginecologia, Innsbruck); Test genetici nel cancro al seno (Dr. Guido Mazzoleni, Primario del Reparto di Anatomia e Istologia Patologica nonché Direttore del Registro Tumori dell'Alto Adige); La cannabis ha un posto nella terapia del cancro al seno? (Dr. Herbert Heidegger, Primario del Reparto di Ginecologia e Ostetricia, Merano); L'infedema, sintomi, cause e possibilità di trattamento (Dr. Eva Brix, in rappresentanza del Dr. Lukas Prantl, Presidente della Società tedesca di Chirurgia Plastica, Ricostruttiva

ed Estetica, Direttore del Centro Universitario di Chirurgia Plastica ed Estetica, della Mano e Ricostruttiva, Ospedale Universitario di Regensburg); I risultati dello studio Pons Kronos (Dr. Claudio Zamagni, Responsabile del Reparto di Oncologia Addari Ospedale Universitario S. Orsola-Malpighi, Bologna) e Immuno-oncologia e possibili approcci terapeutici nel carcinoma mammario, tenendo conto delle resistenze: il progetto P-CARE (Dr. Gilbert Spizzo, Dirigente del Servizio di Oncologia Interdisciplinare, Day Hospital Bressanone).

La dottoressa Sonia Prader (Primaria del Reparto di Ginecologia e Ostetricia di Bressanone), Martina Ladurner e Erika Prader di “mamazone” Alto Adige, sono state le moderatrici dell'evento.

“mamazone” da anni si spende per tenere aggiornate sulle ultime novità le donne con il cancro al seno e tutte le donne interessate all'argomento. Secondo “mamazone”, una paziente diplomata è una “paziente attiva e consapevole che vuole sapere, che vuole assumersi la responsabilità del proprio trattamento”.

## Di seguito una breve panoramica dei principali argomenti trattati.

**Immunoterapia:** Questo tipo di terapia esiste dal 1910. Il sistema immunitario combatte virus, batteri e funghi per mezzo dei cosiddetti fagociti, i macrofagi. Si fa una distinzione tra il sistema immunitario innato e quello adattativo (vaccinazioni). Gli organi del sistema linfatico sono i lin-

>



In presenza. Da sinistra: Ida Schacher, dr. Herbert Heidegger, Martina Ladurner, dr. Sonia Prader, dr. Guido Mazzoleni, Erika Laner e il dr. Ciro Onza

fonodi e la ghiandola del timo. Dr. Marth: "I linfonodi svolgono il ruolo di un filtro. È qui che le cellule cancerose vengono respinte oppure riescono ad insediarsi". Le cellule immunitarie si agganciano alle cellule cancerose, frammenti di queste ultime si staccano e vengono "mangiate" dalle cellule immunitarie, trasformate e trasportate al linfonodo. Il sistema immunitario, dice il dottor Marth, funziona sul principio di accelerazione e decelerazione. "L'arte sta nella giusta misura". Dopo tutto, se il sistema immunitario lavora troppo, non solo le cellule ostili (cancro) sono a rischio, ma anche quelle sane. Per questo motivo, il dottor Marth ha messo in guardia contro un rafforzamento esagerato e, soprattutto, incontrollato del sistema immunitario, che alla fine può risultare dannoso. Uno stimolo aspecifico e incontrollato al sistema immunitario potrebbe persino portare le cellule cancerose ad essere più forti o meglio irrorate dai vasi sanguigni. "Meglio dell'assunzione di qualsiasi preparato, che viene venduto anche a caro prezzo, sono gli sport di resistenza regolari e uno stile di vita sano", ha sottolineato il dottor Marth. Gli studi su una vaccinazione RNA personalizzata contro il cancro sono molto

promettenti. Un'immunoterapia su misura per il singolo paziente in combinazione con la radioterapia e la chemio è attualmente la terapia più vincente.

**Vaccinazione:** Le terapie antitumorali indeboliscono il sistema immunitario dei pazienti, quindi, secondo il Dr. Ciro Onza, le vaccinazioni sono raccomandate ai pazienti oncologici, specialmente quelli con tumori ematici. Nel migliore dei casi, prima di iniziare la terapia. "È essenziale che anche le persone vicine al paziente siano vaccinate". Le vaccinazioni contro la varicella, l'influenza e lo pneumococco sono particolarmente raccomandate. L'anno scorso non c'è stata praticamente nessuna epidemia d'influenza grazie alle misure di distanziamento sociale, ma quest'inverno c'è da aspettarsi un'epidemia d'influenza più forte. "Il pericolo di prendere l'influenza sta nelle complicazioni, come la polmonite". Dr. Onza: "Raccomandiamo anche vivamente a tutti i pazienti di cancro di sottoporsi alla terza dose del vaccino contro il Covid".

**Test genetici:** il dottor Mazzoleni ha informato il pubblico circa i test genetici molecolari con nuovi marcatori e indicato-

ri, grazie ai quali la terapia del cancro può essere ancora meglio mirata sul singolo caso. In Alto Adige, dove indicato, il costo del test genetico è coperto dal servizio sanitario. A seconda dei risultati del test, si può evitare una chemioterapia non necessaria. Secondo il Dr. Mazzoleni, questo vale per circa un terzo delle circa 450 pazienti con cancro al seno all'anno in Alto Adige; in circa un decimo, cioè 40-50 pazienti, si può effettivamente rinunciare alla chemioterapia. Dr. Mazzoleni: "Più della metà dei nostri laboratori sono ora coinvolti in test biomolecolari". Questa è la prova di quanto sia importante la cooperazione tra i diversi campi medico-tecnici nella terapia del cancro e di come, grazie a questo scambio, le terapie del cancro possano essere adattate sempre più specificamente al singolo caso.

Tra i molti argomenti interessanti, la Chance ne ha scelto e approfondito uno (vedi la seguente intervista al Primario Dr. Heidegger, ndr) che è stato oggetto di controverse discussioni negli ultimi anni e che solleva molte domande: cancro e cannabis. Si tratta di un argomento attorno al quale c'è ancora molta disinformazione e che può anche accendere false speranze. ●

# La cannabis nella terapia del cancro

Non un farmaco miracoloso ma un supporto terapeutico complementare

Intervista con il Dr. Herbert Heidegger



Foto: Othmar Seehauser

L'inizio di una storia di dipendenza, farmaco miracoloso, erba delle streghe o sostanza utile per un efficiente supporto terapeutico complementare. La somministrazione o l'assunzione di cannabis è un argomento molto discusso e controverso, anche per quanto riguarda la terapia del cancro al seno. Il Dr. Herbert Heidegger, primario del Reparto di Ginecologia e Ostetricia di Merano, ha tenuto una conferenza su questo argomento nell'ambito della giornata di studi di mamazone, "La paziente diplomata".

**Dr. Heidegger, la cannabis era già usata come sostanza terapeutica diverse migliaia di anni fa...**

**Dr. Herbert Heidegger:** Sì, in Cina la cannabis era già conosciuta 3.000 anni fa. Anche gli antichi greci la usavano per stimolare l'appetito e come antidolorifico, così come i medici islamici dal IX secolo in poi. Nella medicina moderna, la cannabis è stata usata per alleviare il dolore a partire dalla metà del Novecento. Il suo uso è stato poi limitato a livello mondiale nel 1925. Infine, dal 2007, la cannabis è stata approvata in Italia per uso terapeutico.

**Ma la cannabis terapeutica non è la stessa cosa dell'hashish?**

**Dr. Herbert Heidegger:** No. La differenza sta nella composizione. Ciò che rende la cannabis una droga, è la molecola psicoattiva Thc, il tetraidrocannabinolo. La cannabis medica può contenere un massimo del 5-8% di questa sostanza. Il secondo ingrediente importante è il Cbd, il cannabidiolo. La cannabis terapeutica ne contiene il 7,5 - 12%. Questa sostanza ha un effetto calmante, analgesico, antinfiammatorio e antispasmodico.

**È in virtù di questo effetto che la cannabis è usata in ambito medico?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Esattamente. E, certo non in via esclusiva, ma molto spesso proprio in oncologia. Le nostre pazienti spesso ce la chiedono. Altre aree di applicazione sono la sclerosi multipla, il morbo di Parkinson, l'AIDS, le polineuropatie e varie condizioni di dolore. La cannabis può stimolare l'appetito, favorire il sonno e ha un generale effetto calmante, specialmente in situazioni di particolare stress come il cancro. In questo senso, i preparati della pianta di canapa sono adatti per l'accom-

>



Il primario Dr. Herbert Heidegger

pagnamento complementare e per frenare gli effetti collaterali della chemioterapia e della radioterapia. L'approccio moderno e integrato all'oncologia si basa su una terapia fondata sull'evidenza che tiene conto in egual misura del corpo e della mente.

***Ci sono anche voci che attribuiscono alla pianta di canapa effetti di prevenzione del cancro e persino di guarigione, o una riduzione della crescita tumorale. Lei è un medico dall'approccio rigorosamente scientifico, cosa ne pensa?***

**Dr. Herbert Heidegger:** È vero. Ci sono molte pubblicazioni riguardo a questa tematica, soprattutto per il cancro al seno. Alcune pubblicazioni fanno riferimento a

esperimenti in vitro, cioè esperimenti condotti in un ambiente artificiale controllato, al di fuori di un organismo vivente, che documentano un effetto positivo del Cbd su processi come la formazione di metastasi e la crescita tumorale. La domanda è, tuttavia, quanto siano validi questi studi in vitro? E che dire degli effetti collaterali e delle interazioni? Alcuni studi sugli animali hanno persino mostrato un effetto cancerogeno del Thc...

**...e studi clinici?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Ce ne sono pochissimi finora. Sappiamo delle interazioni con il metabolismo del fegato. Gli effetti collaterali noti della terapia con cannabis

sono le allucinazioni e l'alterazione della circolazione. Quindi bisogna agire con molta cautela! In ogni caso, i gruppi di studi (internazionali) hanno finora affermato chiaramente che la cannabis non ha alcun effetto sul comportamento dei tumori e riconoscono solo la componente medica complementare.

***Cambiamo tema: si sa già in che misura la pandemia di Covid 19 abbia influenzato il numero di casi di tumore al seno, o meglio il numero delle diagnosi di tumore al seno?***

**Dr. Herbert Heidegger:** Una questione complessa che non può essere affrontata in modo superficiale. In breve: si stima che nel mondo più di un milione di diagnosi di cancro al seno non siano state fatte a causa del Covid. In Italia sono 3.300. È un numero molto alto! E dobbiamo recuperare questi casi il prima possibile. Anche da noi, in reparto, c'erano donne che non si sono presentate allo screening o agli esami di controllo, temendo di contagiarsi nell'ambiente ospedaliero. Ho continuato ad assicurare le nostre pazienti che nel nostro reparto non correano alcun rischio! Posso comunque riferire che le nostre circa 1.800 pazienti, nel lungo periodo, hanno tassi di sopravvivenza molto elevati. Grazie alla diagnosi precoce e alla terapia personalizzata, il cancro al seno può essere curato sempre meglio. Ma la collaborazione delle pazienti, la disponibilità ad assumersi la responsabilità di se stesse e della propria salute, è parte indispensabile nel percorso della terapia. ●

## 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.



# Angeli custodi per unghie e pelle

APEO: prevenzione e trattamento degli effetti collaterali delle moderne terapie tumorali  
 Progetto pilota a Bolzano - Intervista con la presidente APEO, dr. Carolina Redaelli



Le braccia piegate davanti al petto e le mani nascoste sotto le ascelle. Da mesi Elena si vergogna di mostrare le mani. Con l'inizio della chemioterapia, le unghie delle sue mani sono diventate marroni, la superficie è fragile e screpolata. Annalisa, invece, esce di casa solo per gli appuntamenti dal medico. Da quando ha iniziato la terapia, le sue unghie dei piedi sono diventate così sottili che l'attrito con calze e scarpe ha portato a dolorose infezioni purulente. Effetti collaterali delle moderne terapie oncologiche. Dal 2014, l'APEO forma a Milano estetiste che possono non solo alleviare i disturbi, ma anche prevenirli.

Dr. Carolina Redaelli specialista in chirurgia e medicina estetica, è presidente dell'Associazione per la cosmesi oncologica, APEO. Dal 2014, questa associazione ha formato estetiste per offrire trattamenti specifici per i pazienti malati di tumore. Le nuove terapie contro il cancro stanno diventando sempre più efficaci, ma possono causare dei disturbi persino invalidanti alle unghie di mani e piedi, eruzioni cutanee sul viso, ecc., effetti collaterali che possono compromettere una buona qualità di vita.

**Nel trattamento del cancro anche la qualità della vita è comunque un fattore importante. Le nuove terapie sono sempre più mirate. Purtroppo hanno anche effetti collaterali che a volte possono addirittura rendere necessaria un'interruzione della terapia.**

**Dr. Carolina Redaelli:** Ed è proprio qui che entra in gioco la nostra iniziativa, che abbiamo lanciato nel 2014 in collaborazione con il dottor Umberto Veronesi e l'Istituto Europeo dei Tumori di Milano. I malati oncologici sono molto delicati e anche il trattamento cosmetico deve essere adattato alle loro esigenze. A parte il fatto che qui non parliamo di pura cosmesi. I cambiamenti cutanei legati alla terapia possono a volte portare alla depressione ed essere davvero insopportabili. Pertanto, è importante adottare misure preventive.

**Questi effetti collaterali dei trattamenti colpiscono quindi le mani, i piedi e il viso dei pazienti?**

**Dr. Carolina Redaelli:** Principalmente. Le mani e il viso sono le parti del corpo attraverso le quali comunichiamo ed entriamo in contatto con il nostro ambiente. Un'eruzione cutanea sul viso, unghie scolorite che fanno anche male, sono percepite come sfiguranti. I pazienti si vergognano, sono insicuri e si ritirano ancora di più dal mondo. Tuttavia, come detto, la sofferenza può anche diventare così forte, che la terapia deve essere interrotta. All'Istituto dei Tumori di Milano, i pazienti – e dico volutamente i pazienti e non le pazienti, perché naturalmente anche gli uomini soffrono di questi effetti collaterali – possono avvalersi dei trattamenti APEO già all'inizio della terapia. La difficoltà sta nel trovare un'estetista certificata APEO quando si torna a casa.

**I corsi APEO si rivolgono ad estetiste già formate con esperienza professionale.**

**Dr. Carolina Redaelli:** Il profilo delle candidate è molto importante per noi. Il corso dura sei mesi. In tutto sono 15 giorni e 120 ore. Le partecipanti vengono introdotte al mondo dell'oncologia e imparano le procedure speciali necessarie per trattare queste lesioni. Ma anche dopo aver superato l'esame, sono soggette ad un rigido protocollo e devono partecipare a un evento di formazione continua e a un convegno scientifico all'anno, per passare la certificazione CEPAS. Il CEPAS è un'istituzione indipendente, che controlla lo standard delle estetiste APEO anno dopo anno.

**Quante estetiste sono già state formate da APEO dal 2014?**

**Dr. Carolina Redaelli:** Più di 500 in tutta Italia, e in più di trenta ospedali.

**Si tratta più dell'uso di prodotti specifici o di procedure specifiche?**

**Dr. Carolina Redaelli:** Le estetiste APEO usano principalmente procedure speciali. Questo significa, per esempio, un taglio particolare delle unghie, una procedura particolare di esfoliazione della pelle del viso, ecc. Naturalmente, bisogna stare attenti anche ai prodotti che si usano. Le nuove terapie oncologiche influiscono molto sulla crescita della pelle e sulle unghie. Le nostre terapie non riguardano il trucco o le parrucche, ma il fatto che il/ la paziente si senta a suo agio nella propria pelle e sia in grado di continuare serenamente la terapia. Le nostre estetiste sono una sorta di angeli custodi, che stanno accanto ai pazienti in questa difficile fase della vita. E di conseguenza, un'estetista APEO, prima ancora di essere molto competente, deve portare con sé una particolare motivazione ed essere molto empatica.

**In primavera, nel circondario di Bolzano, inizierà un progetto pilota con un'estetista formata APEO. Le informazioni sono disponibili presso la sede del circondario, 0471 283719.**

# Noi / Chi per noi?

Entro marzo tutti i circondari eleggono i nuovi membri del direttivo



Foto: Othmar Seehauser

Le elezioni dei direttivi dei circondari si svolgeranno a partire dall'inizio dell'anno. I direttivi sono composti da cinque a nove membri, a seconda delle dimensioni del circondario. In tutto sono tra 55 e 60 i membri scelti e eletti tra le file dei soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Ognuno dei sette circondari deciderà autonomamente se tenere le elezioni per voto postale o per elezione diretta all'assemblea plenaria del circondario.

**U**na commissione elettorale speciale avrà l'incarico dello spoglio dei voti. Alla loro prima riunione, i nuovi eletti decideranno chi di loro assumerà quale carica, ovvero presidente, tesoriere, segretario, ecc. Le candidature possono essere inviate alle rispettive sedi dei circondari fino al 31.12.2021.

Un invito scritto con l'elenco dei candidati, la scheda elettorale e una busta affrancata, sarà inviato solo ai membri dei circondari che non hanno optato per un'elezione diretta. Nei circondari con elezioni dirette, l'invito all'assemblea sarà pubblicato su due quotidiani e attraverso i social media.

Alla prossima assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, che si terrà il 2 aprile a Bolzano e alla quale sono invitati tutti i soci, sarà presentato e ufficializzato il nuovo direttivo centrale, composto dai presidenti dei circondari. Nella riunione costitutiva, il Consiglio Centrale eleggerà al proprio interno il/ la nuovo/a Presidente Provinciale, il che significa che, statuto alla mano, sono eleggibili solo i sette presidenti dei circondari. Il nuovo direttivo provinciale e il/la nuovo/a Presidente Provinciale resteranno poi in carica per quattro anni.

Ad eccezione del circondario Oltradige Bassa Atesina, dove Mariangela Berlanda

Poles dopo 40 anni non si ricandiderà, e del circondario Bassa Pusteria – Val Aurina – Alta Badia, che piange la morte della sua storica presidente Martha Erlacher Feichter, tutti i presidenti dei circondari si ricandidano. Alcuni membri del consiglio invece non si presentano più; i circondari sono riusciti comunque a inserire anche dei nuovi candidati nelle liste.

Il volontariato è sempre un impegno. Ma allo stesso tempo, il volontariato è associato alla gioia, alla gratitudine e alla sensazione unica di poter essere d'aiuto, di essere utile, di poter fare qualcosa per gli altri. Il volontariato è poi il pilastro principale delle varie attività dell'ATAA, che il 18 dicembre





Ilse Egger

celebra il suo 40° anniversario. Chi ha già attraversato la malattia e la sofferenza in prima persona o come congiunto, sa di cosa hanno bisogno le persone che si trovano in questo momento così particolare e difficile dell'esistenza umana. Sanno quali parole e gesti siano particolarmente utili e sanno anche quali bisogni e preoccupazioni possano avere i malati. Grazie al lavoro dei molti volontari e anche dei dipendenti, grazie al sostegno, alle donazioni di molte persone, l'Assistenza Tumori Alto Adige ha potuto realizzare grandi cose in questi quarant'anni di attività. Oggi, più di diecimila soci, quasi quattromila dei quali malati, appartengono alla grande famiglia dell'ATAA.

A novembre i consiglieri di tutti e sette i circondari si sono riuniti a Bolzano per un'ultima riunione a porte chiuse. Una mattinata di lavoro intensa, guidata dalla coach Ilse Egger, è stata dedicata al tema "Cosa mi motiva e come faccio a motivare gli altri?"

**Alta Pusteria, presidente del circondario e presidente provinciale Ida Schacher Baur:** "La cosa più importante è essere accanto alle persone, avere comprensione per i loro problemi, sostenerle e assisterle in tutte le questioni, personali, sanitarie, familiari e anche finanziarie. Inoltre, noi come ATAA dobbiamo mettere in moto

delle iniziative, dobbiamo parlare per conto dei malati e rappresentare i loro interessi nella politica, nel servizio sanitario, davanti ai medici e a tutte le autorità responsabili, essere un riferimento".

**Bolzano – Salto–Sciliar, presidente Maria Claudia Bertagnolli:** "Vorrei continuare quello che abbiamo fatto finora e adattare le nostre attività alle nuove circostanze ed esigenze. Per me, questa attività significa comunità, condivisione di valori comuni, essere presente, essere nel gruppo e soprattutto essere accanto a coloro che hanno bisogno di me e di cui anch'io ho bisogno. In ogni caso, il mio atteggiamento di base è di grande gratitudine!"

**Merano – Burgraviato, presidente Oskar Asam:** "So di essere sostenuto da tutto il mio gruppo. Non mi manca la motivazione. Gli anni trascorsi dalla mia operazione sono stati un dono e mi piace condividerlo. Nei prossimi quattro anni dovremo tenere conto di una società che cambia. I pazienti di oggi sono diversi, sono in grado di lavorare, molti di loro sono giovani e hanno anche responsabilità familiari da affrontare. La nostra offerta di oggi non è più adeguata alla loro situazione e ai loro problemi, dobbiamo cambiare, tenerne conto".

**Val d'Isarco, presidente Nives Fabbian De Villa:** "Nei prossimi anni dobbiamo rafforzare il nostro rapporto con l'ospedale e soprattutto con la ginecologia. Il contatto personale con tutti i nostri malati è importantissimo per me. C'è sempre più bisogno del nostro aiuto. Ed è bello infatti sapere che riusciamo effettivamente ad aiutare le persone. Ma non dobbiamo rimanere fermi su ciò che abbiamo raggiunto".

**Oltradige Bassa Atesina, presidente Cav. Maria Angela Berlanda Poles:** "Mi fermo, ma continuerò ad essere disponibile per i nostri malati quando hanno bisogno di me. Non mi sento stanca, ma a 86 anni penso che sia ora di fare un passo indietro. In questi 40 anni di attività ho potuto sempre contare sul supporto di tante persone, e questo senza mai sentire un NO quando si trattava di aiutare i malati. Sono orgogliosa di ciò che ho raggiunto, orgogliosa di ciò che l'Assistenza Tumori è oggi. E sono felice che continui".

**Val Venosta, presidente Helga Schönthaler Wielander:** "La nostra valle è lunga, abbiamo bisogno di persone nei diversi paesi che ci aiutino ad assistere i malati. Dobbiamo essere in grado di dare ad ognuno l'aiuto e il supporto di cui ha bisogno. L'ATAA è un'associazione fatta di persone unite da un destino comune. Questa è la nostra forza. Ma questa da sola non basta. E poi dobbiamo cooperare ancora meglio con l'azienda sanitaria".

**Bassa Pusteria, la presidente funzione facente Monika Wolfsgruber Platter:** "Da quando ho preso il posto della nostra defunta presidente Martha Feichter, mi sono resa conto di quanto sia importante avere del tempo per le persone. Continueremo le nostre attività nel circondario come prima e soprattutto cercheremo di essere un partner affidabile e attento in tutte le questioni che riguardano i malati". ●

# In memoriam Martha Erlacher Feichter

La storica presidente del circondario Bassa Pusteria è morta lo scorso 20 ottobre



Il suo lavoro per l'Assistenza Tumori era la sua missione, la sua passione e una delle sue ragioni di vita. Martha Erlacher Feichter, la storica presidente del circondario Bassa Pusteria Val Aurina Alta Badia, è morta di cancro il 20 ottobre. Sarà ricordata da tutti per la sua gentile dolcezza, l'empatia e la competenza sociale.

**È** arrivata per caso ad impegnarsi per l'ATAA. Nel 2000 quando è andata in sede per chiedere informazioni riguardo ad una parrucca per la cognata malata di tumore, le è stato chiesto se non avesse voglia di impegnarsi come volontaria. Nello stesso anno si sono poi ammalati di tumore anche suo cognato e sua suocera. Nel 2006 è entrata nel direttivo del circondario e nel 2010 è stata eletta presidente del circondario Bassa Pusteria, che ha guidato fino alla sua morte.

A Martha Feichter, madre di tre figli ed ex infermiera del Servizio di Pneumologia, è stato diagnosticato il cancro sei anni fa. "Ora sono più credibile", ha detto all'epoca. "Ho imparato dai miei pazienti che bisogna saper vivere un giorno alla volta e prendere ogni giorno per quello che è". La

malattia non ha cambiato il suo impegno per l'associazione. Se non ce la faceva ad uscire da casa, diceva, "continuo a lavorare con la mia testa".

Azioni come i "cuscini del cuore" e la distribuzione di reggiseni per le donne operate al seno, le stavano molto a cuore come mezzo di primo contatto con l'associazione, ma tutto non era mai abbastanza per lei, voleva sempre rispondere ancora meglio ai bisogni dei pazienti, mettere in piedi ancora più iniziative e, soprattutto, reclutare nuove persone per portare avanti l'importante causa dell'Assistenza Tumori.

Nel suo elogio funebre la presidente provinciale, Ida Schacher, ha descritto Martha Feichter Erlanger come la forza trainante della Bassa Pusteria. "Ho lavorato a stretto

contatto con Martha per anni e ho imparato ad apprezzare i suoi modi gentili, la sua esemplare competenza sociale e umana, il suo enorme entusiasmo e la sua grande visione, la sua convinzione esemplare. Ha sempre cercato di prendere sul serio le preoccupazioni e i bisogni dei malati, di rispondere ad essi e di essere un valido sostegno per loro", ha sottolineato Ida Schacher. "Nel suo lavoro per l'Assistenza Tumori, - ha continuato la presidente - poneva sempre al centro il malato e i suoi bisogni. Sapeva parlare ai malati, a trasmettere loro speranza e conforto. In amichevole e affettuosa memoria la ringraziamo per tutto il suo grandissimo impegno e la sua dedizione disinteressata. Lei vivrà sempre nei nostri cuori". ●



## Care lettrici, cari lettori

Un concerto, la gita provinciale, la riunione a porte chiuse del direttivo provinciale uscente, una castagnata intercircondariale, la danzaterapia, la conferenza stampa per la presentazione dei Green Monday all'ospedale di Bolzano... L'ultimo numero de "La Chance" del 2021 è pieno di argomenti vari che dimostrano: ci siamo. Sta ricominciando. Ci incontriamo di nuovo. Il Coronavirus non è ancora sconfitto, questo no, anzi verso la fine dell'anno assistiamo di nuovo ad una ripresa delle infezioni, ma sono sotto controllo, almeno così sembra, e la vita "normale", la quotidianità che ci è mancata così tanto, riprende il suo corso, anche se o forse meglio, grazie alla disciplina di tanti, grazie ai vaccini e grazie alle dovute precauzioni. E naturalmente questo vale anche per tutte le attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Oltre agli articoli che raccontano la vita e le attività dei circondari, che sono altrettanto importanti per i pazienti quanto tutti gli altri servizi forniti dall'ATAA, le prestazioni di natura organizzativa, finanziaria e anche curativa, non devono ovviamente mancare i temi medici: tre interviste ai primari del Day Hospital oncologico e del reparto di Ginecologia di Merano, il dr. Manfred Mitterer e il dr. Herbert Heidegger, a anche al dr. Kob sul tema sostenibilità ed alimentazione, un'intervista alla dr. Carolina Redaelli, presidente dell'associazione APEO per l'oncologia estetica, specializzata nel trattamento curativo-cosmetico degli effetti collaterali della terapia, e un articolo sulla "Paziente diplomata", il convegno annuale di mamazone...

Come ringraziamento per i suoi vent'anni al servizio dei malati oncologici, vi

presentiamo Monika Alber, la coordinatrice infermieristica del Day Hospital oncologico di Merano, che nel luglio prossimo arriverà alla meritata pensione. Medici e infermieri sono i pilastri portanti del sistema sanitario. Il loro impegno non è mai abbastanza apprezzato, soprattutto in un periodo di pandemia mondiale come quello che stiamo attualmente vivendo.

Non so per voi, ma per me questo 2021 è davvero volato via. Un altro Natale è proprio dietro l'angolo, un nuovo anno si sta per affacciare, che penso tutti aspettiamo con grande speranza...

Auguri a tutti voi un felice Natale assieme ai vostri cari e tanta luce e fiducia per il 2022.

Nicole Dominique Steiner

## IL 5 PER MILLE all'ATAA

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

Nella dichiarazione dei redditi di quest'anno 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 dell'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 possono 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!

Tagliare qui

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

# "Essere il sole di chi ha bisogno di essere scaldato"

La gita provinciale dell'ATAA a Silandro - finalmente riuniti di nuovo



Foto: Olthmar Seehausner

Ogni circondario era stato autorizzato ad inviare un massimo di 17 membri. Prima della partenza dei pullman tutti hanno dovuto esibire il greenpass o il risultato negativo di un test anticovid, e arrivati a Silandro, tutto è stato ricontrattato e ai partecipanti è stata misurata anche la temperatura. Tra i soci qualche assenza: alcuni erano partiti infatti per il soggiorno al mare, altri erano risultati positivi al Covid 19 e persino la presidente provinciale Ida Schacher ha dovuto rinunciare all'appuntamento a causa della frattura di una gamba. Ma nulla è riuscito a smorzare la gioia dei presenti di potersi incontrare di persona.

I membri del circondario Val Venosta avevano preparato con cura questo evento. Dopo i controlli, i partecipanti sono stati accolti con un piccolo rinfresco, prima di recarsi nella bella chiesa parrocchiale di Silandro per partecipare alla funzione religiosa. La messa, celebrata da padre Matthew, è stata accompagnata da canti e musiche di chitarra. Le intercessioni, preparate dai membri dei direttivi dei circondari, erano espressione di speranza, di comunità e del senso di responsabilità per se stessi e per gli altri.

Il KVV Silandro ha aiutato nell'organizzazione dell'evento, occupandosi della sicurezza e dei controlli. Dopo la funzione religiosa tutti si sono recati alla casa della cultura di Silandro, dove attendevano delle tavolate imbandite a festa. Ogni partecipante ha ricevuto in dono una pietra con inciso un motto positivo e incoraggiante. Ospite d'onore il sindaco di Silandro e rappresentante della vallata, Dieter Pinggera. Nel suo discorso di benvenuto ha elogiato il lavoro esemplare dell'Assistenza Tumori, definendola un'importante rete di supporto per le persone malate e i loro congiunti.

In Val Venosta, ha detto, l'ATAA è stata da sempre molto apprezzata dalla popolazione. "Dei circa 4.000 soci malati dell'Assistenza Tumori – ha sottolineato Pinggera – 450 sono originari della Val Venosta; dei 6.000 membri sostenitori, invece, ben 2.000 sono venostani!" Si è congratulato poi con l'ATAA per il suo 40° compleanno. "È più facile accettare di vivere la malattia tra persone che condividono le stesse esperienze ed è ammirevole vedere come sapete affrontare il vostro destino dandovi forza a vicenda".

La presidente del circondario, Helga Wiegand, ha ringraziato tutti coloro che hanno contribuito al successo della giornata e ha espresso la sua personale gioia per il fatto di poter dare il benvenuto a Silandro alla grande comunità dell'Assistenza Tumori in questo particolare momento. Il vice presidente provinciale, Oskar Asam, dal canto suo, ha dato il benvenuto a tutti i presenti a nome della presidente Ida Schacher.

Nadine Theiss si è occupata dell'accompagnamento musicale: a soli 15 anni è abilissima a suonare la fisarmonica e a cantare. La ragazza ha un talento musicale straordi-

nario. Ha iniziato a suonare questo difficile strumento solo due anni fa e suona anche il clarinetto e il flauto contralto.

Tra il pranzo e la pausa caffè, Michael Gasser ha offerto una visita guidata del centro di Silandro, alcuni soci hanno tirato fuori le carte da gioco o hanno colto l'occasione per visitare la mostra fotografica con le belle fotografie di paesaggio alpino venostano di Raimund Rechenmacher.

Del benessere del palato si è occupato lo chef Manfred Zirnholt (Fürstentum Burgenland), noto per il suo libro di cucina sulle specialità venostane. La pasticceria Sauer di Prato allo Stelvio ha fornito i dolci. Georg, Elisabeth, Verena, Carmen, Hannes, Manfred, Rebekka, Elisabeth (Heel), Rita, Maria, Johannes, Rosa, Ernst, Jacqueline e Sepp hanno aiutato in cucina, servito a tavola e distribuito il caffè e i dolci.

La gioia di potersi finalmente incontrare di persona, naturalmente rispettando tutte le misure di sicurezza, era stampata sui volti di tutti i partecipanti alla gita provinciale. Un nuovo inizio pieno di speranza. ●

# Agenda 2022

COMPATTA

**Gli avvenimenti più importanti avvengono nelle ore più tranquille e non in quelle rumorose.**

*(Friedrich Nietzsche)*

**Silenzio festivo e giubilo gioioso.  
Luce e calore nei cuori.  
Godersi la compagnia dei propri cari.**

L'Assistenza Tumori Alto Adige augura a tutti voi un felice Natale e buona fortuna e salute nel 2022

## BOLZANO SALTO SCILIAR

### GITA CULTURALE: RATTENBERG IN TIROLO

Partenza per l'Austria e arrivo a Rattenberg dopo circa 2.30 ore di viaggio. Rattenberg è la più piccola città medievale dell'Austria. Fiorente per l'artigianato del vetro, vanta una tradizione secolare nella produzione e nella sua lavorazione artistica. Visita della città, dei laboratori e delle botteghe dei vetrai, del Museo Agostiniano con tesori artistici nel suggestivo ambiente nel monastero.

- 📍 **Luogo:** Rattenberg in Tirolo
- 📅 **Data:** sabato 30 aprile 2022
- ▶ **Partenza da Bolzano:** alle ore 7.30 piazza Verdi (di fronte al teatro), alle ore 7.45 via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) Bolzano;
- 🏠 **Rientro:** Verso le ore 19.00
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari e 30 Euro per soci sostenitori

**Prenotazioni:** entro il 21 aprile presso l'ufficio di circondario

### INVITO AI COLORI - PITTURA AD ACQUARELLO - TECNICA DELLE VELATURE

Tentare un approccio con la pittura non significa saper dipingere. Il mondo dei colori appartiene ad ognuno di noi: ci circonda in modo vivo nella natura, pulsando nel ritmo delle stagioni o nei fenomeni atmosferici. Ci sorride nello sbocciare di un fiore, in un gioco di nuvole, in un luccichio sulle cime delle montagne. Il mondo dei colori è un po' come in una fiaba, una magia racchiusa in uno scrigno. Basta aprirlo con curiosità, i colori cominciano a danzare. In un gioco di luci ed ombre si incontrano e si separano creando nuovi colori, contrasti forti o sfumature gentili. È un invito ad aprire lo scrigno magico dei colori. Dipingiamo con i colori ad acquarello, perché attraverso il loro carattere fluente è più facile avvicinarsi alla trasparenza e alla brillantezza di questo affascinante mondo.

- 📍 **Luogo:** Via Tre Santi 1, 1° piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 31 gennaio all'11 aprile, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
- 👤 **Conduzione:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 5 persone

### GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre ansia e stress. Ci aiuta ad accettare il cambiamento.

- 📍 **Luogo:** SSV, Via Roen 12, Bolzano
- 📅 **Data 1° turno:** martedì dal 25 gennaio al 5 aprile, dalle 17 alle 18
- 👤 **Conduzione:** Marco Egi
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
- 📍 **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
- 📅 **Data 2° turno:** giovedì dal 27 gennaio al 5 maggio, dalle ore 9 alle ore 10
- 👤 **Conduzione:** Monica Fattor

- 💰 **Quota partecipazione:** 35 Euro per 14 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 5 persone

### GINNASTICA RILASSANTE

Semplici ed armoniosi esercizi aiutano il nostro corpo ad essere sempre più tonico e rigenerato. Questi esercizi si fanno da seduti, in piedi e camminando. Si possono eseguire anche da soli a casa. Gli esercizi corporei sono facili da eseguire e riducono lo stress psicofisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

- 📍 **Luogo:** Via Tre Santi 1, 1° piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 26 gennaio al 4 maggio, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
- 👤 **Conduzione:** Guido Moser
- 💰 **Quota partecipazione:** 35 Euro per 14 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 5 persone

**Necessario:** certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### GRUPPO DI BALLO

Il ballo fa bene al corpo, mantiene allegri e in salute. La musica fa bene all'anima e scaccia i pensieri. Apri la porta anche tu e stai in nostra compagnia: stai con Anna Maria. In base al calendario scolastico ti aspettiamo ogni martedì per ballare insieme.

- 📍 **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
- 📅 **Data:** martedì dal 25 gennaio al 5 aprile, dalle ore 10:00 alle ore 11:30
- 👤 **Conduzione:** Anna Maria Azzarelli
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 5 persone

**Necessario:** certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### PELEGRINAGGIO ALLA CHIESETTA DI SANTO SPIRITO IN VALLE AURINA





Partiamo da Bolzano per la Valle Aurina (Pusteria), arriviamo a Casere. Dopo una passeggiata di circa 20 minuti, godendoci la bellezza del Gruppo delle Vedrette di Ries, arriviamo alla chiesetta di Santo Spirito con relativa messa. Pranzo e nel pomeriggio sosta a Lutago, visita al Museo Maranatha con la bella esposizione di presepi.

- 📍 **Luogo:** Valle Aurina
- 📅 **Data:** sabato 28 maggio 2022
- ▶ **Partenza da Bolzano:** alle ore 8.00 piazza Verdi (davanti al teatro) alle ore 8.15 via Dalmazia (davanti alla chiesa di Regina Pacis) Bolzano
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19:00
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro per soci ordinari; 35 Euro per soci sostenitori

**Prenotazioni:** entro il 19 maggio presso l'ufficio di circondario





## SCRITTURA CREATIVA

Giocare con le parole e spolverare i ricordi. Lasciarsi andare al flusso dei pensieri con e senza la penna. Parlare, ridere e ascoltare. Due ore con se stessi. Non bisogna essere scrittori per partecipare al corso. Lo scrivere viene in modo del tutto spontaneo e illumina l'anima.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** da stabilire, orario dalle ore 17.30 alle 19.30
-  **Condizione:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota partecipazione:** 25,00 Euro per 5 incontri

## IL MIO NUOVO IO: SUGGERIMENTI DI ESTETICA DURANTE E DOPO LA TERAPIA TUMORALE



Programma di laboratorio di makeup gratuito dedicato a donne di tutte le età, che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio- e/o radioterapiche o con farmaci biologici. Un'esperienza importante, che offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in se stesse e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** Dermokapil, Via Visitazione 2, Bolzano
-  **Data:** una volta al mese su appuntamento
-  **Referente:** Heinrich Strimmer
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719



## ELEZIONI DEL DIRETTIVO 2022

Ci incontriamo in occasione della Giornata del Malato alle ore 9.30 nella sala della parrocchia Tre Santi per l'Assemblea del Circondario e le elezioni del nuovo direttivo.

-  **Luogo:** Chiesa Tre Santi, via D. D'Aosta 12, Bolzano
-  **Data:** 11 febbraio 2022, ore 9.30


## GIORNATA DEL MALATO

Dopo l'Assemblea del Circondario e le elezioni del nuovo direttivo, celebriamo insieme la S. Messa, ricordando i nostri malati e defunti.

-  **Luogo:** Chiesa Tre Santi, via D. D'Aosta 12, Bolzano
-  **Data:** 11 febbraio 2022, alle ore 10.00


## UNA ROSA PER LA VITA

“Mostra un segno del tuo amore”: Verranno cedute solo rose provenienti da commercio equo solidale in cambio di un contributo simbolico in denaro. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore. Inizio evento a Bolzano.

-  **Data:** sabato sera 2 aprile - domenica 3 aprile - domenica delle Palme 10 aprile - Pasqua 17 aprile - Festa della mamma 8 maggio











## INCONTRI PER LAVORI MANUALI

MANU è un insieme di laboratori artigianali creativi dove persone di diversa età, sono accompagnate da persone esperte nella realizzazione di oggetti utili, belli e creativi secondo le proprie idee. Ciascuno può creare con le proprie mani, nella propria lingua e seguendo il proprio stile. Nei laboratori viene incentivato non solo l'aspetto del lavoro manuale artigianale, ma anche quello sociale, culturale e lo star bene insieme.

-  **Luogo:** MANU – Laboratori aperti, Via S. Quirino 20/c, Bolzano

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. La ginnastica in piscina è divertente. In acqua ci si muove in leggerezza e in agilità, portando al proprio corpo benessere.

-  **Luogo:** Piscina “Karl Dibiasi”, Viale Trieste, Bolzano
-  **Data 1° turno:** dal 26 gennaio al 20 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30 – 12 lezioni
- Data 2° turno:** dal 27 gennaio al 28 aprile, ore 14.30–15.30, ogni giovedì
-  **Condizione:** Marco Egi
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro per 10 incontri, 30 Euro per 12 incontri
-  **Numero partecipanti:** min. 8 partecipanti
-  **Luogo:** Piscina “Don Bosco”, Via Montecassino 1, Bolzano
-  **Data:** dal 28 gennaio al 29 aprile, ogni venerdì, dalle ore 17:10 alle ore 18:00
-  **Condizione:** Marco Egi
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro per 10 incontri, 30 Euro per 12 incontri
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone

**Necessario:** certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

## CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il “giusto o sbagliato”, si tratta semplicemente di porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile, si impara a conoscere il proprio tessuto mammario – prima si comincia meglio è.

A partire dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Diventate voi le esperte del vostro seno.

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono fissati tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90–120 min. (con un massimo di 4 partecipanti). Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca ed è rivolto alle donne di ogni fascia di età.

**Prenotazioni:** Centro senologico di Bolzano tel. 0471 908 950 dal LUN al VEN, dalle ore 9 alle ore 12

## ASSEMBLEA DEI SOCI 2022

Durante l'Assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Traduzione simultanea in italiano.

**Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano

**Data:** 02 aprile dalle ore 14:30

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Maria Teresa Zanoni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719 oppure 340 6734042

## SOSTEGNO PER L'ANIMA/GRUPPO AUTO AIUTO ACCOMPAGNAMENTO E CONSULENZA IN MOMENTI PARTICOLARI

Una malattia di cancro non ha solo conseguenze fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite sperimenta paura, sconforto e disperazione, e si pone anche la questione di come la vita possa essere rimodellata con la malattia o dopo. Anche il rapporto con la famiglia, gli amici o l'ambiente, così come i valori e l'immagine di sé possono cambiare. In questa fase il supporto di professionisti aiuta.

Per questo motivo il circondario di Bolzano Salto Sciliar offre ai suoi membri una consulenza psicologica individuale, gratuita da parte di psicologi e psicoterapeuti esperti, in aggiunta ai servizi psico-oncologici offerti negli ospedali. L'offerta è rivolta a tutti i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

**Luogo:** Via dei Vanga 20, Bolzano

**Data:** Ogni secondo martedì a partire da febbraio. Le date degli incontri vengono decise caso per caso.

**Condizione:** dott.ssa Regina Bogner, consulenza psico-oncologica, pedagogista, supervisore e dott.ssa Monika Kiem, psicologa. Gli incontri si svolgono in lingua italiana.

**Contatto:** Regina Bogner 347 3615945

## GRUPPO AUTO-AIUTO DIAGNOSI TUMORALE: "NIENTE È COME PRIMA"

La domanda, "e adesso come andrà avanti" si pone spesso alle interessate e agli interessati, perché la diagnosi di tumore significa una ferita profonda nella vita personale. Insieme affronteremo molte domande e andremo alla ricerca delle risposte.

- Cosa significa questa diagnosi per me?
- Cosa è essenziale per me in questo momento?
- Come posso elaborare la mia malattia?
- Come gestisco i sentimenti?

- Cosa succede con la mia famiglia, con i miei bambini?
- Come e da chi posso ricaricarmi di energia?
- Come si svilupperà il mio futuro lavorativo e personale?

Vi invitiamo a riflettere insieme a noi su queste e altre domande. Seminario psico-educativo in 11 incontri.

**Luogo:** Via dei Vanga 20, Bolzano

**Data:** il primo incontro si svolgerà martedì 19 gennaio dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Ci troviamo ogni due settimane e i prossimi incontri verranno concordati insieme.

**Condizione:** dott.ssa Regina Bogner - consulente psico-oncologico, pedagoga, supervisore e dott.ssa Monika Kiem, psicologa

**Gruppo-target:** Questa proposta si rivolge in particolare alle donne e agli uomini che hanno appena concluso o stanno per concludere le cure. Gli incontri si svolgono in lingua italiana.

**Contatto:** Regina Bogner 347 3615945

## Un nuovo approccio alla qualità della vita delle pazienti in terapia oncologica.

Con personale specializzato APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica) offriamo 5 trattamenti gratuiti a mani e piedi alle persone che stanno affrontando terapie oncologiche.  
Inizio primavera/estate  
Informazioni in Segreteria in ufficio.

## SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto-pilota "Fahrtendienst" in collaborazione con l'Associazione "AFB - Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" è attivo anche nel nostro Circondario.  
Le socie e i soci che NON vengono accompagnate/i dalla Croce Rossa o dalla Croce Bianca per cure chemioterapiche, radioterapiche etc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria Circondario.



## VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

### INFORMAZIONI PRATICHE INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Restiamo a vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi ricordiamo che per partecipare ai corsi ed eventi è necessario iscriversi presso l'ufficio di circondario di Bolzano.

### CONTATTO

Tel. 0471 283719 / 340 6734042

e-mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

### ORARIO D'APERTURA

lunedì e mercoledì, dalle ore 9 alle 12 e dalle ore 14.30 alle ore 15.30

martedì e giovedì, dalle ore 9 alle ore 13

venerdì chiuso

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 21.12.2021 al 09.01.2022.

**Importante!** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento. Dopo tale data la quota versata non sarà più restituita.

**Per accedere agli uffici è necessaria la prenotazione telefonica, il Green Pass e la mascherina FFP2.**

**Per gli incontri, per i corsi e per le gite è necessario il Green Pass e la mascherina FFP2.**

**Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2022.**






### COORDINATE BANCARIE

Banca Popolare dell'Alto Adige

IT91 W 05856 11602 051572008462

### SCOPRIRE SE STESSI TRAMITE LA PITTURA

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. La comunicazione non verbale diventa un importante mezzo espressivo, che ci consente di vivere la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare, in un'atmosfera rilassata, una sensazione positiva di vita. Immergendoci liberamente in una ricerca artistica, iniziamo insieme il cammino alla scoperta del nostro equilibrio interiore.

-  **Luogo:** sede del circondario, Via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 14 gennaio, 28 gennaio, 11 febbraio, 25 febbraio, 11 marzo, 25 marzo, 8 aprile, 22 aprile, 6 maggio e 20 maggio ogni venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30
-  **Conduttore:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** massimo 8 persone






**Da portare:** 3 pennelli di setola media grandezza, 1 pennello a punta fine a scelta

**Iscrizioni:** dal 7 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

#### Bressanone






-  **Luogo:** Acquarena, Via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
-  **Data:** 19 gennaio - 13 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 2 marzo)
-  **Gestione:** istruttore di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)
-  **Numero partecipanti:** massimo 15 persone

**Da portare:** indumenti da piscina

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 7 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

#### Vipiteno

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 17 gennaio - 11 aprile, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 28 febbraio)
-  **Gestione:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro (entrata piscina extra)
-  **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** indumenti da piscina

**Iscrizioni:** dal 7 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

## GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre ansia e stress, e ci insegna ad accettare il cambiamento. Differenti esercizi consentono di ridurre lo stress psico-fisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

### Bressanone

- Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
- Data:** 27 gennaio - 14 aprile, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- Condizione:** Saro Scaggiante, Bressanone
- Quota partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** massimo 10 persone

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e materassino

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 7 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

### Vipiteno

- Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
- Data:** 20 gennaio fino al 21 aprile ogni giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00 (decade il 3 marzo ed il 14 aprile)
- Condizione:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
- Quota partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** minimo 6 persone

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e materassino

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 7 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

### Ortisei/Val Gardena

- Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
- Data:** 19 gennaio al 23 febbraio, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 15.00
- Condizione:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
- Quota partecipazione:** offerta

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e materassino

**Persona di contatto:** Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 796 739

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 7 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

## GIORNATA DEL MALATO

Anche quest'anno avrà luogo la tradizionale messa. Sono invitati tutti i soci, familiari ed accompagnatori.

- Luogo:** chiesa dei Cappuccini, Bressanone
- Data:** venerdì 11 febbraio, ore 17.00

**Iscrizioni:** presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

## ASSEMBLEA DEL CIRCONDARIO VAL ISARCO BRESSANONE CON ELEZIONI

- Luogo:** "Hotel Albero Verde" a Bressanone
- Data:** sabato 26 febbraio alle ore 15.00

## ASSEMBLEA DEI SOCI 2022

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

- Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- Data:** 02 aprile dalle ore 14:30

## UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore": Verranno vendute solo rose provenienti da un commercio equo e solidale in cambio di un contributo simbolico in denaro. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

- Data:** Domenica di Pasqua, 17 aprile, dalle ore 9.00 davanti alle chiese delle varie località del nostro circondario (escluso Val Gardena)

*Prego aiutateci a preparare le rose Venerdì Santo 15 aprile dalle ore 13.00 ed a vendere le rose domenica 17 aprile.*

## GITA PRIMAVERILE IN VAL SARENTINO

- Data:** Data: giovedì, 2 giugno
- Programma:**
  - Ore 7.30: Partenza da Vipiteno, Parco Nord/Steindl (punti di raccolta durante il percorso)
  - Ore 8.00: Parcheggio Disco MAX Bressanone
  - Ore 8.15: Chiusa autostazione
  - Ore 9.30: Arrivo a Boscoriva in Val Sarentino
  - Ore 10.30: Si prosegue fino a Valdurna - camminata intorno al Lago di Valdurna (ca. 1 ora)
  - Ore 12.30: Pranzo al Ristorante "Jägerhof"
  - Ore 16.30: Rientro a casa
- Contributo:** 20 Euro per soci ordinari, 30 Euro per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori). Pagamento direttamente presso l'ufficio del circondario oppure tramite bonifico entro il 21 maggio presso la Cassa Rurale Val Isarco - Filiale di Bressanone: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

**Prenotazione:** dal 14 marzo al 26 maggio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, Tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521 con pagamento dell'importo.

## GUIDA ALLE ERBE AROMATICHE SEGUITA DA VISITA AL MASO

- Data:** Sabato, 25 giugno
- Luogo:** Fundres, camminata di ca. 3 ore

**Numero partecipanti:** massimo 18 persone

**Informazioni e iscrizione** presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

## GITA ESTIVA - TRE FONTANE SANTE A TRAFOI

**Data:** giovedì, 21 luglio

### Programma:

Ore 7.00: Partenza da Vipiteno, Parco Nord/Steindl (punti di raccolta durante il percorso)

Ore 7.30: Parcheggio Disco MAX Bressanone

Ore 7.45: Chiusa autostazione

Ore 10.00: Arrivo al Trafoi - escursione alle "Tre fontane Sante" (ca. 45 min.)

Possibilità di fare l'escursione alle cascate (ca. 1,5 ore)

Equipaggiamento e difficoltà: scarponi da montagna, sicurezza del passo e non soffrire di vertigini

Ore 12.30: Pranzo con specialità alla griglia nella radura

Ore 16.30: Rientro a casa

**Contributo:** 20 Euro per soci ordinari, 30 Euro per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori). Pagamento direttamente presso l'ufficio del circondario oppure tramite bonifico entro il 15 luglio presso la Cassa Rurale Val Isarco – Filiale di Bressanone: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

**Prenotazione:** dal 14 marzo al 14 luglio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, Tel. 0472 812430 oppure 340 7259521 con il pagamento dell'importo

## GRUPPI DI AUTO-AIUTO

### "Primavera"

**Gruppo di auto-aiuto guidato per soci di lingua italiana**

**Bressanone.**

**Luogo:** sede dell'Associazione, Via Brennero 1, Bressanone

**Data:** dal 20 gennaio, ore 16.00 una volta al mese

**Condizione:** Marina Bruccoleri, Bressanone

**Iscrizioni:** presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

### "Fidanza"

**Gruppo di auto-aiuto per malati di tumore a Ortisei.**

**Data:** ogni mercoledì dalle ore 15.00 alle ore 16.00

**Luogo:** Cafè Terrazza, Ortisei

**Persona di contatto:** Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 796 739

**Iscrizioni:** presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

## UN AIUTO PER L'ANIMA

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come ci si potrà rimettere in carreggiata. Anche i rapporti familiari, con gli amici e con l'ambiente possono mutare, cambiano i criteri e l'immagine di sé.

Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, circondario Val Isarco/Alta Val Isarco offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psico-oncologico

negli ospedali – una consulenza da psicologhe e psicoterapeute appositamente addestrate, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomate. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente. Ulteriori informazioni presso la sede del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430.

## "DA MALATO A MALATO": UNA RETE DI SOSTEGNO E COMUNICAZIONE: COME ANDARE AVANTI?

**"I dottori sanno meglio di noi qual è il trattamento medico per la nostra malattia. Noi però sappiamo meglio di loro qual è il trattamento migliore per noi in quanto persone".**

Ursula Schmidt, fondatrice del "Verband Frauenselbsthilfe nach Krebs" (Associazione femminile di auto-aiuto tumori)

In questa "rete" le persone che hanno vissuto una malattia come il cancro, condividono le loro conoscenze ed esperienze con i malati appena colpiti da questa patologia.

Noi abbiamo già percorso questa strada, da malati o da familiari, e condividiamo volentieri con voi le nostre esperienze, raccontandovi cosa abbiamo vissuto e descrivendovi in modo franco quel che ci è accaduto nei frangenti più diversi. Prendiamo sul serio le vostre domande, angosce e paure, perché abbiamo attraversato qualcosa di simile.

I nostri colloqui non possono sostituire né il parere di un medico né la consulenza psicologica offerta da professionisti debitamente formati, semplicemente descriviamo le nostre esperienze dalla prospettiva del malato. Forse questo vi può essere d'aiuto nelle tante decisioni da prendere.

Ulteriori informazioni presso la sede del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

È UN'INIZIATIVA DELL'ASSOCIAZIONE ASSISTENZA TUMORI

## SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non si corre il pericolo di sbagliare nulla. Controllando il seno una volta al mese si impara a "leggere" il tessuto. Prima si comincia meglio è. Dai 20 anni eseguire l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci!

Il Centro Senologico Bressanone-Merano in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e mamazone offrono dei corsi di autopalpazione. Nella parte pratica sarà effettuata la palpazione corretta su modelli di silicone e su se stessi.

**Numero partecipanti:** 4

**Iscrizioni:** Centro Senologico Bressanone-Merano nell'ospedale di Bressanone, tel. 0472 812 595 (ogni 1° e 3° venerdì del mese)

## NUOVO IN VAL GARDENA - UN SERVIZIO DI TRASPORTO PER PAZIENTI MALATI DI TUMORE

Il nostro circondario della Val Isarco-Alta Val Isarco-Val Gardena offre grazie ai volontari della Val Gardena un servizio di trasporto per malati di tumore.

I volontari del gruppo "Ve Judon" (Vi aiutiamo) vengono a prendere i pazienti gratuitamente al loro luogo di residenza e li riportano a casa dopo la chemioterapia o radioterapia.

Per usufruire di questo servizio è sufficiente chiamare l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

## **LINFODRENAGGIO**

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto.

Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

Le terapisti Tanja Rainer ed Edith Huber esercitano negli ambulatori di Bressanone, Vipiteno e Rio Pusteria. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio. Le prenotazioni si accettano nell'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430.

## **INFORMAZIONI PRATICHE**

### **Informazioni e iscrizioni**

Restiamo a vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio di circondario.

Le iscrizioni rilasciate alla segreteria telefonica non verranno considerate.

### **Contatto**

Tel. 0472 812 430

Handy 340 7259521

eisacktal@krebshilfe.it

### **Orario d'apertura**

Lunedì, dalle ore 14.00 alle ore 18.00 da martedì a venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 12.00

### **Cancellazioni**

Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione. Grazie!

### **Quota associativa 2022**

La quota associativa pari a 10 Euro per l'anno 2022 può essere pagata da gennaio. Potete effettuare un bonifico oppure direttamente presso l'ufficio del circondario. Grazie!

### **Coordinate bancarie:**

Banca Popolare: IBAN - IT 62 L 05856 58220 070570202192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco: IBAN - IT 55 V 08307 58221

000300222534





## MERANO-BURGRAVIATO

### ARTE/TERAPIA



“L'attenzione dell'arteterapia è rivolta alla decodifica del linguaggio come specchio delle vicende interne e relazionali dell'utente” Achille de Gregorio

La fase di ambientazione aiuta ad avere fiducia nei materiali grafico-plastici, nell'atelier come luogo che protegge e nel gruppo. Col tempo verranno trovate e curate la forma personale di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciolgono, pensieri ed emozioni veicolati diventano simboli comunicabili. La messa in forma visiva e concreta, rende condivisibili le immagini e permette di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi.

All'interno di una protetta e concordata relazione d'aiuto, grazie ad un percorso di cura individualizzato e tutelato, tramite segni, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimere e quindi la gestibilità del malessere. Il percorso, individualizzato e tutelato, attinge a metodi e utensili delle aree grafica, pittura, scultura e mixed media.

-  **Luogo:** sede del circondario Merano, Via delle Corse 27
-  **Data:** tutto l'anno ogni martedì mercoledì per 2 ore  
Parte 1: ore 18 – ore 20  
Parte 2: ore 9 – ore 11
-  **Conduzione:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro soci ordinari, 25 Euro soci sostenitori

### GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)





-  **Luogo:** Vecchie Terme di Merano;  
Via Ottone Huber 3; 2° piano
-  **Data:** ogni giovedì pomeriggio dalle ore 17 alle ore 19

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione  
(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.





-  **Luogo:** piscina Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
-  **Data:** da lunedì, 10 gennaio per 10 volte  
Corso 1: dalle ore 10 alle ore 11  
Corso 2: dalle ore 11 alle ore 12
-  **Conduzione:** Jürgen Prantner
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione  
(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** abbigliamento da piscina

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA





Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e ci insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
-  **Data:** da giovedì, 13 gennaio dalle ore 15.30 alle ore 17 (10 volte)
-  **Conduzione:** Jürgen Prantner
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione  
(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

### DANZA DI GRUPPO

-  **Luogo:** sede del circondario Merano,  
via delle Corse 27, 4° piano
-  **Data:** da martedì, 11 gennaio dalle ore 9.30 alle ore 11 (10 volte)
-  **Conduzione:** Evi Halmschlagger Fuchs
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro ordinari, 25 Euro sostenitori

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione  
(da firmare presso l'ufficio di circondario)



**Da portare:** abbigliamento comodo e scarpe o calzetti antiscivolo

### GIOCO A CARTE “PREISWATTEN”

-  **Luogo:** Sala Raiffeisen a Naturno
-  **Data:** rinviato causa Covid19



**Informazioni presso l'ufficio di circondario**

### ASSEMBLEA DEL CIRCONDARIO CON ELEZIONI DEL DIRETTIVO

-  **Luogo:** sede del circondario Merano, Via delle Corse 27
-  **Data:** 11 marzo 2022, ore 10

### ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 02 aprile 2022 dalle ore 14:30

## GITA DI PRIMAVERA

- 📍 **Luogo:** Lago di Caldonazzo
- 📅 **Data:** Sabato, 14 maggio 2022
- ▶ **Partenza:** Piazzale Prader a Merano
- 💶 **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari, 25 Euro per soci sostenitori

**Prenotazioni entro:** Lunedì, 9 maggio 2022

## GITA D'ESTATE IN ALTA VAL VENOSTA

- 📍 **Luogo:** Alta Val Venosta
- 📅 **Data:** Sabato, 16 luglio 2022
- ▶ **Partenza:** Piazzale Prader a Merano
- 💶 **Quota partecipazione:** 20 Euro ordinari, 25 Euro sostenitori

## SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario. Dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono stabiliti tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90–120 min., con un massimo di 4 partecipanti. Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca e si rivolge a donne di ogni fascia di età.

### Prenotazioni:

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 908 950, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 812 580, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 264 151, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 581 333, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'assenso ticket con il codice 048. Le terapisti Anna Rita Romagno, Valentina Mamma e Ingeborg Nollet effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Merano e Lana. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: UFFICIO DEL CIRCONDARIO DA LUNEDÌ A GIOVEDÌ, DALLE ORE 9 ALLE ORE 12, TEL. 0473 445 757 O PER WHATSAPP 340 6438679.**

## GRUPPO PASSIRIO

### „Fidatevi - Noi vi sosteniamo“

Affrontare il destino insieme! Insieme noi ridiamo e piangiamo, condividiamo la sofferenza e le nostre esperienze, ci aiutiamo a vicenda, ognuno è libero di essere se stesso.

Nel gruppo non ci sentiamo soli ed abbandonati. Perché non ci raggiungi e t'iscrivi anche TU all'Assistenza Tumori Alto Adige?

Cosa facciamo:  
Sostegno finanziario  
Consulenza legale  
Consulenza psicologica  
Ginnastica di mantenimento  
Soggiorni al mare e in montagna  
Gite e incontri  
Servizio di accompagnamento  
Linfodrenaggio

### Informazioni:

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

**Avviso: I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati causa COVID-19.**

**Attenzione: La partecipazione ai corsi e alle gite è consentito solo con il GREEN PASS e col pagamento della tessera annuale 2022.**




## COORDINATE BANCARIE

Cassa Rurale  
IT 40 H 08133 58592 000303205606  
Cassa di Risparmio  
IT 03 X 06045 58590 000000720200  
Cassa Rurale Passiria  
IT 83 Y 08998 58810 000300225126

## ALTA PUSTERIA

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO




Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e ci insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
-  **Data:** gennaio/febbraio 2022, la data sarà comunicata
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio del circondario al momento dell'iscrizione)



### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardio-circolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

-  **Luogo:** Acquafun, San Candido
-  **Data:** febbraio 2022, la data sarà comunicata
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro



**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio del circondario al momento dell'iscrizione)

### ASSEMBLEA DEL CIRCONDARIO CON ELEZIONI DEL DIRETTIVO

-  **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
-  **Data:** sabato 19 febbraio 2022, ore 14.00



### ASSEMBLEA DEI SOCI 2022

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 02 aprile dalle ore 14:30



### PELLEGRINAGGIO DOBBIACO – SANTA MARIA

Pregando insieme raggiungeremo la chiesa di Santa Maria.

-  **Luogo d'incontro:** davanti all'ufficio del circondario di Dobbiaco, ore 13.30
-  **Data:** giovedì, 31 marzo 2022


### PELLEGRINAGGIO

Come d'abitudine, il prossimo anno vorremmo continuare ad andare in pellegrinaggio insieme. In una giornata o mezza giornata raggiungeremo un santuario nella vicinanza per pregare insieme, per trovare forza e per ringraziare per il bello spirito comunitario.

-  **Luogo:** sarà comunicato
-  **Data:** maggio 2022, la data sarà comunicata



### ROSARIO DI MAGGIO NELLA CHIESA DI DOBBIACO

Nel mese di maggio dedicato alla Madonna affideremo, con le nostre preghiere e i nostri canti, le nostre preoccupazioni e pensieri a Maria, Madre di Dio.

-  **Data:** sarà comunicata
- Orario:** ore 18.00



### VISITA AL LABORATORIO DELLE API

La vita delle api al laboratorio, situato all'ingresso della Valle di Braies, vista da vicino. Seguito da una piccola degustazione.

-  **Data:** maggio/giugno, a seconda del tempo, da concordare
-  **Condizione:** Frida Oberhammer per l'Associazione Apicoltori Dobbiaco

### 19. CORSA DI BENEFICENZA – 11. MARCIA DI BENEFICENZA


In collaborazione con l'associazione Luchs di Dobbiaco organizzeremo la 18° corsa di beneficenza e la 10° marcia di beneficenza.

-  **Data:** sabato, 11 giugno 2022
-  **Luogo d'incontro:** Carbonin (incrocio Misurina)

**Iscrizioni:** nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972 800 o da Ida, Tel. 335 121 13 92


### ESCURSIONE DELLE ERBE

Tanti dei nostri soci, grazie alle escursioni passate, sono già esperti di erboristeria. Daremo una rinfrescata alle nostre conoscenze e scopriremo cose nuove.

-  **Data:** giugno 2022, a secondo del meteo e della crescita, la data sarà comunicata


### GITA NELLA VALLE DI SAN SILVESTRO

La bella Valle San Silvestro è ideale per una gita e una escursione estiva. Ci fermeremo alla malga di San Silvestro con la possibilità di raggiungere anche la bella chiesetta di San Silvestro.

-  **Data:** luglio 2022, la data sarà comunicata

### "UN FIORE PER LA VITA"

La tradizionale azione "Un fiore per la vita" verrà nuovamente organizzata e i mazzolini benedetti saranno distribuiti dietro una piccola offerta dopo le SS. Messe. A tutti coloro che materialmente si occuperanno della realizzazione di questa azione e a tutti quelli che lasceranno le loro offerte va il nostro più sentito "grazie".

 **Luogo:** dopo le SS. Messe nelle parrocchie del nostro circondario

 **Data:** 15 agosto – Ferragosto

### **MASSAGGIO AL MIELE**

Con il massaggio al miele la forza vitale del miele delle api si trasferisce direttamente sulla pelle e rinforza il nostro organismo. Attraverso l'azione delle mani vengono espulse le scorie e le tossine che si trovano nel nostro corpo, contribuendo a mantenerlo in salute e ad allontanare spossatezza e affaticamento dovuti allo stress, all'età, alle malattie, agli effetti di chemio e radioterapie, a tensioni e nervosismo, irrequietezza ma anche per dare sollievo a stati dolorosi. Ciò comporta anche un miglioramento della circolazione sanguigna e un rafforzamento del sistema immunitario. Il trattamento rivitalizza, rilassa, dà nuova forza e infine combatte quotidianamente le situazioni stressanti.

**Informazioni:** nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972800 o da Frida Oberhammer, Tel. 348 0131214

### **TRASFORMAZIONI DELLA CERA DELLE API IN RIMEDI PER IL BENESSERE GENERALE**

- Compresse di cera d'api: panni di cotone con cera d'api come supporto per il corpo possono essere utilizzati contro la tosse, la bronchite, per prevenire il raffreddore, per rilassarsi dopo una giornata stressante, per favorire il sonno e garantiscono un benessere generale.
- Al posto della pellicola trasparente vengono utilizzati panni di cotone con cera d'api per tutelare l'ambiente.
- Fondere e realizzare candele di cera d'api. Le candele, bruciando, rilasciano preziosi oli essenziali che vengono assorbiti attraverso la mucosa nasale. Il profumo degli oli di polline riscalda, lenisce, rilassa e migliora l'aria della stanza.


 **Data:** febbraio 2022

 **numero limitato di partecipanti**

**Informazioni:** nell'ufficio del circondario, tel. 0474 972800 o da Hubert Oberhammer, tel. 348 9724134 o da Ida, tel. 335 1211392

### **LINFODRENAGGIO**

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. La terapeuta Renate Trafoier effettua il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo. Su richiesta possono essere fatti interventi a domicilio.

 **Orario di terapia:** lunedì, dalle ore 8.30 alle ore 13.30  
martedì, dalle ore 8.00 alle ore 13.00 (Monguelfo-Tesido)  
mercoledì, dalle ore 8.00 alle ore 12.00  
giovedì, dalle ore 8.30 alle ore 14.30

**Prenotazioni:** presso l'ufficio del circondario a Dobbiaco, Tel. 0474 972 800

### **INFORMAZIONI**

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio del circondario, Tel. 0474 972800 o tramite email a oberpustertal@krebshilfe.it

#### **Disdetta:**

Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

**A causa della momentanea situazione Covid-19 cambiamenti di programma o cancellazioni potrebbero essere possibili e saranno comunicati in tempo.**

#### **Quota associativa 2022**

La quota associativa per l'anno 2022 è pari a 10 Euro. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. A tutti i nostri sostenitori, di cuore, un sentito grazie!

#### **Coordinate bancarie**

Cassa Rurale  
IT 30 B 08080 58360 000300206148  
Banca Popolare  
IT 26 K 05856 58360 015570000243

**Il nostro ufficio rimane chiuso dal 24 dicembre 2021 al 3 gennaio 2022.**

**Auguriamo a tutti i nostri soci, amici e sostenitori da tutto il cuore un Felice Natale e un Buon Anno Nuovo.**



## BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

### GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2ª VITA"

Il gruppo crea un ambito protetto e sereno per affrontare meglio la malattia. Importanti punti base del lavoro sono: miglioramento del comportamento salutare e della qualità di vita, informazioni tramite brevi relazioni, esercizi, giochi di ruolo o consigli per la tutela del benessere, il tutto per rinforzare la salute fisica e psichica.

- Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37
- Data:** a partire da lunedì 10.01.2022, ogni tre settimane, dalle ore 14.30 alle ore 17.00
- Conduzione:** dott. Anton Huber psiconcologo
- Quota partecipazione:** 25 Euro quota annuale

**Iscrizioni:** presso l'ufficio del circondario, o presso il dott. Anton Huber, (Tel. 0474 581 805) o presso il 0474 586220 del servizio psicologico dell'ospedale di Brunico

### SCRIVERE COME TERAPIA

Se riusciamo a dare parole ai nostri sentimenti, questi diventano tangibili. Ogni persona ha un proprio linguaggio interiore, con il quale riesce ad esprimere la propria anima. Il corso dà la possibilità di conoscersi meglio, di trovare la propria creatività o di lavorare su episodi della propria biografia con l'assistenza psicologica.

- Luogo:** Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala
- Data:** primo incontro venerdì 14.01.2022 (x 6 volte), dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- Conduzione:** Michaela Falkensteiner (metodica) e dott. Anton Huber (psiconcologo)
- Quota partecipazione:** 50 Euro per il primo semestre

**Iscrizioni:** presso l'ufficio del circondario, o presso il dott. Anton Huber, (Tel. 0474 581 805) o presso il 0474 586220 del servizio psicologico dell'ospedale di Brunico

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

#### Riscone

- Luogo:** piscina Cron4
- Data 1:** dal 24.01.2022 ogni lunedì (10 incontri) dalle ore 10.00 alle ore 11.00
- Data 2:** dal 20.01.2022 ogni giovedì (10 incontri) dalle ore 15.00 alle ore 16.00
- Conduzione:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- Quota partecipazione:** 25 Euro

#### Campo Tures

- Luogo:** piscina Cascade
- Data:** dal 25.01.2022 ogni martedì (10 incontri) dalle ore 11.00 alle ore 12.00
- Conduzione:** Dagmar Thaler
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio del circondario al momento dell'iscrizione)

### GRUPPO DI PITTURA "FARFALLE"

Noi dipingiamo – dipingiamo per liberare la nostra anima, voliamo sulle ali dei colori e della libertà – non ci sono alti né bassi, dipingiamo e ci lasciamo cadere nel mondo infinito dei colori.

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo) a Brunico, Via Vecchia 6
- Data:** dal 12.01.2022 ogni mercoledì, (10 lezioni) dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- Conduzione:** Franz Josef Hofer
- Quota partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** min. 6 persone

### INCONTRI PER LAVORI MANUALI

Ci incontriamo per scambiare le nostre abilità nei lavori manuali, per condividere il nostro piacere di lavorare a mano e per confezionare, in piacevole compagnia, oggetti carini. Tra l'altro cuciamo cuscini colorati a forma di cuore per le donne che hanno subito un intervento chirurgico per cancro al seno. Così aiutiamo a alleviare i dolori delle cicatrici dell'operazione.

- Luogo:** sede di circondario Bassa Pusteria
- Data:** primo incontro martedì 09.01.2022, ogni due settimane dalle ore 14.30 alle ore 16.00
- Conduzione:** Christine Terzer Unterberger

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Lo scopo del corso è quello di offrire ai partecipanti un programma professionale attivo, che è stato appositamente sviluppato come programma di salute, al fine di acquisire le conoscenze necessarie per una gestione sensata della propria energia.

- Luogo:** Sezione Yoseikan Budo & Fitness, Brunico
- Data:** gennaio 2022. Data e ora esatta della prima lezione e successive saranno comunicate all'iscrizione
- Conduzione:** SSV Bruneck
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio del circondario al momento dell'iscrizione)

### LABORATORIO DELL'ARGILLA

Proviamo il lavoro manuale più antico del mondo che coinvolge tutti i sensi. Dare forma all'argilla e costruire un oggetto, rilassa e fa trovare la pace.

- Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo) a Brunico, Via Vecchia 6
- Data:** dal 31.01.2022, ogni lunedì, (10 lezioni) dalle ore 14.15 alle ore 17.15
- Conduzione:** Heidi Unterberger
- Quota partecipazione:** 25 Euro
- Numero partecipanti:** massimo 8 partecipanti

### LABORATORIO DEL LEGNO

Inoltrandosi nella scultura del legno si scopre se stessi tra idee e realizzazione, ispirazione e artigianato. Il legno consente di distanziarsi dalle quotidianità e di tuffarsi in un nuovo mondo.

- 📍 **Luogo:** laboratorio di Heidi Unterberger a Brunico
- 📅 **Data:** dal 31.01.2022, ogni lunedì, (10 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- 👤 **Condizione:** Heidi Unterberger
- 💶 **Quota partecipazione:** 25 Euro
- 👥 **Numero partecipanti:** da 4 a 6 partecipanti

### GIORNATA DEL MALATO CON ASSEMBLEA DEL CIRCONDARIO E ELEZIONI

Celebreremo la giornata mondiale dell'ammalato, la quale è stata avviata da Papa Giovanni Paolo II nel 1993 con una Santa Messa alle ore 15.30 nella chiesa parrocchiale di Brunico. Nella sala parrocchiale avrà poi luogo l'assemblea del circondario con elezioni. La giornata si concluderà con un buffet in compagnia.

- 📍 **Luogo:** Chiesa parrocchiale di Brunico e sala parrocchiale casa Hannes Müller - via dei Molini 4/B
- 📅 **Data:** venerdì 11.02.2022 alle ore 15.30

### ASSEMBLEA DEI SOCI 2022

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

- 📍 **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- 📅 **Data:** 02 aprile dalle ore 14:30

### UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore". Saranno distribuite rose in cambio di un contributo simbolico in denaro.

- 📍 **Luogo:** davanti alle chiese nelle località del circondario
- 📅 **Data:** domenica di Pasqua 17.04.2022

### PELLEGRINAGGIO ALLA SS MARIA DEL BUON CONSIGLIO

La Chiesa Parrocchiale di Marebbe può essere considerata la chiesa madre della Val Badia, poiché da qui e per lungo tempo si diffuse la vita religiosa in tutta la vallata. Di particolare bellezza dell'odierna chiesa è il maestoso edificio barocco a forma di croce, meta di pellegrinaggio popolare molto visitata, anche perché circondata da un meraviglioso paesaggio, dal centro storico ricco di tradizione e da celebri ristoranti. Anche la residenza del famoso cavaliere Franz Wilhelm Prack zu Asch non è lontana.

- 📍 **Luogo:** Pieve di Marebbe
- 📅 **Data:** giovedì 19.05.2022

*Ulteriori informazioni saranno date al momento della prenotazione.*

### IN CERCA DI ERBE SALUTARI CON VERONIKA

Un pomeriggio passato insieme nella natura per trovare lungo il nostro cammino erbe selvatiche e medicinali e conoscerle meglio: il loro messaggio, la loro efficacia ed i metodi d'uso.

- 📍 **Luogo:** sarà comunicato al momento dell'iscrizione
- 📅 **Data:** giovedì 09.06.2022 pomeriggio
- 👤 **Condizione:** Veronika Trojer

*Ulteriori informazioni saranno date al momento della prenotazione.*

### GRIGLIATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Haidenberg, favoloso ristoro sulle falde del Plan di Corones poco sopra Santo Stefano, è raggiungibile sia a piedi che in macchina. Alla prenotazione riceverete le informazioni su orario e luogo della partenza.

- 📍 **Luogo:** Haidenberg, Santo Stefano, San Lorenzo di Sebato
- 📅 **Data:** mercoledì 22.06.2022
- 💶 **Quota partecipazione:** 15 Euro

*Ulteriori informazioni saranno date al momento della prenotazione.*

### METODO KNEIPP

L'acqua come rimedio – questa idea è stata sviluppata dal parroco Sebastian Kneipp oltre 100 anni fa. La nostra terapeuta Edith ci spiegherà gli effetti benefici dell'acqua fredda e come praticare i metodi Kneipp.

- 📍 **Luogo:** Parco Kneipp di Gais
- 📅 **Data:** venerdì 15.07.2022 (data alternativa in caso di maltempo 22.07.2022)
- 👤 **Condizione:** Edith Huber, fisioterapista dell'Assistenza Tumori

*Ulteriori informazioni saranno date al momento della prenotazione.*





### UN AIUTO PER L'ANIMA

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come ci si potrà rimettere in carreggiata. Anche i rapporti familiari, con gli amici e con l'ambiente possono mutare, cambiano i criteri e l'immagine di sé. Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, circondario Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psiconcologico negli ospedali – una consulenza da psicologhe e psicoterapeute appositamente formate. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

---

### IL NUOVO IO: WORKSHOP DI TRUCCO DOPO O DURANTE LE TERAPIE TUMORALI





Workshop di trucco offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** sede del circondario
-  **Data:** 20.01.2022 o 03.02.2022 o 03.03.2022 o 07.04.2022 dalle ore 08.30 alle ore 10.00
-  **Conduzione:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Quota partecipazione:** gratuita

---

### GRUPPO DI AUTO AIUTO "DER BAUM - ATTIVI DOPO IL TUMORE ALLA PROSTATA"

Il carcinoma alla prostata è il carcinoma più frequente negli uomini sopra i cinquant'anni. I gruppi di auto aiuto accompagnati da uno psicologo sono un aiuto importante e molto valido per superare questa situazione difficile.

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica
-  **Data:** a partire dal 04.01.2022 ogni primo martedì del mese, dalle ore 18.00 alle 20.00
-  **Conduzione:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro all'anno

---

### INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio dell'Assistenza Tumori di Brunico per un appuntamento.

---

### LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Elisabeth Schwingshackl e Tanja Rainer effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Brunico e di Campo Tures. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**Prenotazione** presso l'ambulatorio di Brunico, tel. 0474 550320

---

### INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE

*Informazioni su tutti gli eventi e iscrizioni presso l'ufficio del circondario:*

**BASSA PUSTERIA-VALLE AURINA-VAL BADIA**  
**Piazza Cappuccini 9**  
**39031 Brunico**

**Tel. 0474 551 327**  
**Cellulare: 345 0761137**

**Email: [unterpustertal@krebshilfe.it](mailto:unterpustertal@krebshilfe.it)**  
**[www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it)**

### ORARI DI APERTURA

**Lunedì: dalle ore 15.00 alle ore 19.00**  
**Martedì, mercoledì e giovedì: dalle ore 08.30 alle ore 12.00**

*Siamo volentieri a sua disposizione per ulteriori informazioni.*

### IL NOSTRO CONTO BANCARIO

**Raika Brunico IT 81 L 08035 58242 000300212008**

## OLTRADIGE-BASSA ATESSINA

**IMPORTANTE! A CAUSA DELL'EPIDEMIA DA COVID-19 TUTTE LE ATTIVITÀ PROPOSTE POTRANNO ESSERE SVOLTE COMPATIBILMENTE CON LE NORME ED I REGOLAMENTI CHE SARANNO IN VIGORE. PER QUALSIASI INFORMAZIONE SI PREGA DI CONTATTARE L'UFFICIO DI CIRCONDARIO. TEL. 349 7662046**

### TESSERAMENTO 2022

La quota associativa per l'anno 2022 può essere pagata da gennaio in poi. Come sempre con le nostre persone di contatto, oppure direttamente presso l'ufficio del circondario. Potete anche avvalervi di un versamento bancario all'IBAN sotto indicato, indicando i vs. dati e la tessera vi sarà spedita.

**IBAN: Cassa Rurale di Salorno – filiale Egna  
IT 22 0 08220 58371 000304202317**

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e ci insegna ad accettare il cambiamento.

#### Egna:

- Luogo:** Sala UDAE, Largo Municipio 26
- Data:** a partire dal 27 gennaio, ogni giovedì dalle ore 17.15 alle ore 18.15 (10 unità)
- Conduzione:** Lorenzo Maito
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Iscrizione:** entro venerdì 14 gennaio

#### Caldaro:

- Luogo:** Hotel Masatsch
- Data:** a partire dal 12 gennaio, ogni mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (10 unità)
- Conduzione:** Florian Kalser
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Iscrizione:** entro giovedì 23 dicembre 21

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura ed il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva al proprio corpo.

- Luogo:** Hotel Masatsch – Caldaro
- Data:** a partire 10 gennaio, ogni lunedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00 (10 unità)
- Conduzione:** Florian Kalser
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Iscrizione:** entro giovedì 23 dicembre

**Da portare:** abbigliamento da piscina, scarpette antiscivolo

**Per partecipare alle attività a Masatsch è necessario iscriversi alla "Lebenshilfe" Onlus. Costo € 25,00**

### GINNASTICA SOFT – (QI GONG)

Il Qi Gong è un'antica disciplina cinese che con movimenti lenti, esercizi di respirazione e concentrazione, offre diversi benefici al nostro corpo ed anche alla mente.

- Luogo:** sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
- Data:** a partire da lunedì 31 gennaio, dalle ore 16:30 alle ore 17:30 (10 x)
- Conduzione:** Maurizio Gottardi

**Iscrizione:** entro venerdì 21 gennaio 2022

**Da portare:** abbigliamento comodo e calzetti caldi

**PER TUTTI I CORSI: ISCRIZIONI, ALTRE INFO E FIRMA DELL'AUTOCERTIFICAZIONE (VALIDA PER TUTTO L'ANNO 2022) PRESSO L'UFFICIO DI CIRCONDARIO TEL. 349 7662046**

### ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO 2022-2025

Nel mese di gennaio a tutti i soci ordinari verrà inviata una scheda elettorale con la lista dei candidati da votare. Questa scheda deve ritornare, con indicate al massimo 3 preferenze di voto, entro giovedì 10 febbraio per via postale (busta affrancata in allegato), oppure consegnata di persona e messa direttamente nell'urna che si trova presso la sede di circondario a Egna. Venerdì 11 febbraio alle ore 8.30 ci sarà nella sala UDAE l'assemblea generale dei soci del circondario. L'apposita commissione elettorale effettuerà il conteggio dei voti. Il risultato sarà reso noto dopo la S. Messa alla fine della colazione presso la sala UDAE.

### 30° GIORNATA DELL'AMMALATO

#### Incontro degli ammalati ed i loro familiari

Festeggiamo insieme la giornata dell'ammalato con la S. Messa e poi ci troveremo nella sala UDAE per una colazione.

- Luogo:** Convento Frati Cappuccini, via Bolzano 2, Egna
- Data:** venerdì 11 febbraio, ore 9.00

**Iscrizioni per la colazione:** entro martedì 8 febbraio 22

(i posti sono limitati in base alle vigenti disposizioni Covid-19)





### UNA ROSA PER LA VITA

Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore. Davanti alle chiese e nelle piazze dopo la S. Messa.

- Data: Domenica di Pasqua 17 aprile 2022** nei seguenti paesi: Aldino, Anterivo, Appiano, Cornaiano, Bronzolo, Cortaccia, Caldaro paese e lago, Egna, Laghetti, Laives, S. Giacomo, Montagna, Ora, Redagno, Salorno, Termeno, Trodena e Vadena.  
**Alla Festa della Mamma 8 maggio 2022** a Pineta di Laives, Cortina s.S.d.V. e Magrè s.S.d.V.

## GITA DEL CIRCONDARIO



La nostra gita ci porterà in "uno dei borghi più belli d'Italia" con visita al CASTELBRANDO e ad una cantina di prosecco.

-  **Luogo:** Cison di Valmarino (TV)
-  **Data:** domenica 15 maggio 2022
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro per i soci ordinari – gli accompagnatori pagano l'importo effettivo di ca. 45 Euro
-  **Partenza:** ore 7.30 dal distributore Q8 di Egna
- Programm:** strada facendo faremo merenda  
*Cison di Valmarino è stata premiata con la Bandiera arancione per i suoi numerosi monumenti di valore e ben conservati, e per il centro storico caratteristico.*  
ore 12.30: pranzo in un ristorante tipico della zona  
Alle ore 17.00 circa rientro verso casa

**Prenotazioni:** entro giovedì 5 maggio

## ASSEMBLEA PROVINCIALE DEI SOCI 2022





Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi.  
Traduzione simultanea in italiano.

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 2 aprile dalle ore 14:30

**Attenzione:** non saranno inviate lettere per posta!

## GITA ALLA MALGA CISLON



Dopo la S. Messa all'aperto che si terrà verso le ore 11.00 pranziamo insieme con luganeghe, polenta, formaggio, insalata di cappuccio e dessert.

-  **Luogo:** Malga Cison nei pressi di Trodena
-  **Data:** giovedì 7 luglio
-  **Partenza bus:** alle ore 9.00 - Ora, fermata "Molino", alle ore 9.15 - Egna, distributore Q8
-  **Quota partecipazione:** 15 Euro per i soci ordinari, 25 Euro per gli accompagnatori, su ogni tavola c'è una bottiglia di vino e dell'acqua. Ulteriori bevande andranno pagate a parte.

**Iscrizioni:** entro venerdì 1 luglio

## POMERIGGIO AL PERCORSO KNEIPP DI TRODENA

"Tutto quello che ci serve per restare in buona salute, ce lo ha regalato in abbondanza la natura" (Sebastian Kneipp)  
La signora Brigitte ci spiegherà gli effetti dell'acqua fredda e come eseguire la terapia Kneipp.

-  **Luogo:** percorso Kneipp nella zona ricreativa a Trodena
-  **Data:** giovedì 28 luglio alle ore 14:00

**Prenotazioni:** entro venerdì 22 luglio

In base alle iscrizioni verrà organizzato il trasporto con contributo delle spese.

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Il terapeuta Lorenzo Maito eroga il servizio di linfodrenaggio negli ambulatori di Laives, Caldaro e Egna.

## SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

Presso il nostro circondario è presente un servizio di volontari per il trasporto degli ammalati verso le strutture sanitarie provinciali e non, per radio- e chemioterapia.

**PER PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI PRESSO L'UFFICIO DI CIRCONDARIO EGNA, LARGO CESARE BATTISTI 6 TEL. 349 7662046 E-MAIL: UEBERETSCH-UNTERLAND@KREBSHILFE.IT**

## COORDINATE BANCARIE

Cassa Rurale  
IT 22 O 08220 58371 000304202317  
Banca Popolare  
IT 76 M 05856 58370 058579155004  
Cassa di Risparmio  
IT 50 V 06045 58370 000000533300

**I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi possono essere limitati causa COVID-19. La precedenza sarà data agli ammalati secondo l'anno di malattia.**

**Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o gite va versata al momento dell'iscrizione.**

**Nel caso in cui non possiate partecipare Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!**

**Avviso: corsi, gite e manifestazioni potranno essere annullati, anche all'ultimo momento, qualora le disposizioni sanitarie non consentano il loro svolgimento.**

**Fino a nuove disposizioni per la partecipazione alle manifestazioni e ai corsi è obbligatorio il possesso della certificazione verde (Green Pass).**

**L'ufficio sarà chiuso per ferie dal 27.12.2021 al 02.01.2022**

## VAL VENOSTA

### UNA SCHIENA IN SALUTE

Grazie a specifici programmi di ginnastica è possibile prevenire disturbi della schiena e altre limitazioni di movimento.

- Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
- Data:** da lunedì 10 gennaio dalle ore 18.15 alle ore 19.15
- Conduzione:** Devid Trenkwalder
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** indumenti da ginnastica e tappetino per chi ce l'ha  
**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 621 721.

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema circolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

#### Malles

- Luogo:** piscina di Malles
- Data:** da mercoledì 19 gennaio (10 volte) dalle ore 14.15 alle ore 15.15
- Conduzione:** Maria Belopotocanova
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione da firmare presso l'ufficio di circondario

**Da portare:** indumenti da piscina, scarpette in gomma  
**Minimo:** 10 partecipanti  
**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 621 721.

#### Silandro

- Luogo:** piscina della "Lebenshilfe" a Silandro
- Data:** dal 1 marzo 10 volte, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30
- Conduzione:** Waltraud Lunger
- Quota partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** indumenti da piscina, scarpette in gomma  
**Partecipanti:** 8 persone  
**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 621 721.

#### In forma con Simone

- Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
- Data:** giovedì, 20 gennaio
- Conduzione:** Simone Spechtenhauser
- Quota partecipazione:** 25,00 Euro

**Necessario:** certificato medico o auto certificazione  
**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario

### MOSTRA FOTOGRAFICA DI THÖNI WALTER

- Luogo:** Tschenglsburg
- Data:** gennaio la data esatta verrà pubblicata

### ASSEMBLEA DEL CIRCONDARIO VAL VENOSTA CON ELEZIONI DEL CONSIGLIO

- Luogo:** casa della cultura di Silandro
- Data:** sabato 12 febbraio alle ore 15.00

### GIORNATA DEL MALATO

- Luogo:** Santa Messa nella chiesa di Lourdes, Lasa
- Data:** 11 febbraio 2022, alle ore 14

### ASSEMBLEA DEI SOCI 2022

Durante l'assemblea generale dei soci facciamo il resoconto delle attività svolte l'anno passato, presentando il bilancio e soffermandoci sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

- Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- Data:** 02 aprile dalle ore 14:30

### UNA ROSA PER LA VITA

Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

- Data:** Domenica di Pasqua, 17 aprile

### GITA PRIMAVERILE CON IL CIRCONDARIO DI MERANO

- Data:** 14 maggio
- Luogo:** Lago di Caldonazzo
- Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari, 25 Euro per eventuali accompagnatori

**Prenotazione e ulteriori informazioni sul programma presso l'ufficio del circondario**

### GITA ESTIVA A ALTA VENOSTA CON IL CIRCONDARIO DI MERANO

- Data:** 16 luglio
- Luogo:** Alta Val Venosta
- Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari, 25 Euro per eventuali accompagnatori

**Prenotazione e ulteriori informazioni sul programma presso l'ufficio del circondario**

### PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

Vi invitiamo alla preghiera per gli ammalati ogni secondo lunedì del mese dalle ore 19.00 alle ore 20.00.

- Luogo:** nella cappella dell'ospedale di Silandro al 5° piano

## UN LUOGO PER SOFFERMARSI – UNA TREGUA PER L'ANIMA

Pittura terapeutica, laboratorio di scrittura, ascoltare musica, incontrarsi, tempo per se stessi.

**Luogo:** sede del circondario di Silandro

**Data:** durante gli orari di apertura dell'ufficio

## INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO

Lavori manuali, feltro, pittura, ceramica, escursioni a piedi, scrittura ecc. Possiamo imparare insieme a sviluppare le nostre capacità.

**Luogo:** ufficio del circondario di Silandro

**Prenotazione ed informazioni:** presso l'ufficio del circondario di Silandro

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

La fisioterapista Ingeborg Nollet eroga questo servizio negli ambulatori di Silandro, Laces e Prato allo Stelvio.

Le prenotazioni si accettano nell'ufficio circondario 0473 621721

Orario di terapia:

**Ambulatorio Silandro:** lunedì dalle ore 14.00 alle ore 17.00

**Ambulatorio Laces:** martedì dalle ore 13.00 alle ore 17.00, e mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 16.00

**Ambulatorio a Prato allo Stelvio:** martedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00, giovedì dalle ore 8.00 alle ore 12.00

## INFORMAZIONI PRATICHE

Chi fosse interessato a partecipare al corso "Il nuovo io: suggerimenti di estetica durante e dopo la terapia tumorale" o all'officina di scrittura creativa a Merano può rivolgersi direttamente all'ufficio del circondario di Merano, tel. 0473 445 757.

## Testamento Biologico:

Quando si parla di testamento biologico si affrontano questioni molto delicate e personali. Consulenza con il dott. Hermann Zingerle a Silandro. Per un appuntamento: tel. 0473 621 721.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Restiamo a vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio di circondario. Le iscrizioni rilasciate alla segreteria telefonica non verranno considerate.

**Cancellazioni:** Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di comunicarlo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione.

Grazie!

## CONTATTO

Tel. 0473 621 721 | 345 9278129 | [vinschgau@krebshilfe.it](mailto:vinschgau@krebshilfe.it)  
[www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it)

## ORARIO D'APERTURA

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle ore 8.00 alle ore 12.00  
Mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

## QUOTA ASSOCIATIVA 2022

La quota associativa per l'anno 2022 è pari a 10 Euro. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. Potete effettuare il pagamento tramite bonifico oppure direttamente presso l'ufficio del circondario.

## COORDINATE BANCARIE:

Cassa Rurale IT 40 Q 08244 58920 000300225002

A tutti i nostri sostenitori un sentito grazie di cuore!

**L'UFFICIO E L'AMBULATORIO RIMANGONO CHIUSI DAL 23 DICEMBRE 2021 AL 3 GENNAIO 2022.**

**AGURIAMO A TUTTI I NOSTRI SOCI, AMICI E SOSTENITORI UN FELICE NATALE E UN ANNO NUOVO PIENO DI PACE E SALUTE!**

## Nuovo! Servizio di Trasporto Pazienti

Il circondario Val Venosta in collaborazione con l'associazione "AFB – Handi Car Cooperativa Sociale" offre ai propri soci ordinari un servizio di trasporto verso tutte le strutture sanitarie provinciali e non, per radio-chemioterapia, altre terapie, visite mediche e altro. Per prenotare questo servizio telefonare all'ufficio di Silandro, tel. 0473 621 721.

# CONTATTI

## ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Marconi, 1b | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 33 48  
info@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

## BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Cell. +39 340 6734042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

## 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 ATEGINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>
	-	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	-	-	-

## Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

## Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

## Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

## MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano  
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57 | Cell. +39 340 6438679  
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-

## Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

## Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana, Via Andreas Hofer, 2 | 39011 Lana

## VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57 | Cell. +39 345 9278129  
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>

## Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 73 66 41

## VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico  
Tel. +39 0474 55 13 27 | Cell. +39 345 0761137  
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	15 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

## 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

## ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00 | Cell. +39 340 3367301  
oberpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	-	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-

## Ambulatorio Dobbiaco

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

## Ambulatorio Monguelfo Tesido

Via P.-Johann-Schwingshackl, n. 1  
39035 Monguelfo Tesido

## VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone  
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39 | Cell. +39 340 7259521  
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>

## 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. +39 0472 81 32 92



# Insieme siamo più forti

Il circondario di Bolzano festeggia il suo 40° anniversario al parco del Grieserhof/concerto



Foto: Othmar Seehauser

Una giornata perfetta, una location perfetta e l'accompagnamento musicale perfetto di Markus Perkmann. Il 14 settembre, nel parco del Grieserhof a Bolzano, i soci del circondario di Bolzano - Salto Sciliar si sono riuniti per celebrare degnamente il loro quarantesimo anniversario. Con parole, musica e un buffet.

“Il nostro circondario e l'Assistenza Tumori Alto Adige devono la loro esistenza al coraggio, alla forza e al grande impegno di molte persone”, ha sottolineato la presidente del circondario di Bolzano, Maria Claudia Bertagnolli, nel suo discorso di apertura. “Negli ultimi tre anni e mezzo, da quando sono presidente, ho potuto vedere nel contatto quotidiano quanto sia importante la nostra associazione e quante persone vi contribuiscano”. Claudia Bertagnolli ha ringraziato la sua vice e tutto il suo consiglio, nonché i molti volontari per il loro sostegno. Ha rivolto un ringraziamento speciale a tutte le presidenti che l'hanno preceduta, alla presidente provinciale Ida Schacher e alla segretaria di circondario, Silvia Premier.

La vicepresidente Brigitte Thaler, per l'occasione, aveva preparato una retrospettiva in versi. I difficili anni '80, quando in Alto Adige i malati di cancro avevano ancora difficoltà a curarsi adeguatamente e le medicine dovevano essere portate dalla Germania. E poi le molte aree di lavoro dell'associazione: supporto psicologico, finanziario e sociale, sostegno alla ricerca, l'impegno per l'informazione e la prevenzione. Tutto raccontato simpaticamente in rima. Sono seguiti i saluti delle ex presidenti del circondario, Maria Teresa Favero e Monika Gurschler.

Martin Perkmann ha accompagnato la celebrazione con le sue canzoni. Descrive se stesso come “cantante da matrimoni, cantante d'accompagnamento, cantautore, musicista e presentatore”. Con la sua chitarra, le canzoni scritte da lui stesso e

cover, cantate in tedesco, dialetto e inglese, è stato l'accompagnatore perfetto per questo incontro del circondario ATAA di Bolzano Salto Sciliar; per l'incontro di tutte le persone che hanno contribuito a far crescere l'associazione negli anni, contribuendo a renderla quello che è oggi: un ancora di salvezza, un sostegno e una comunità. Anche la musica, ha sostenuto il cantante Perkmann, “è un toccasana: rende le belle giornate ancora più belle e aiuta a superare i momenti difficili.”

Volontari, collaboratori e amici si sono goduti questo festoso incontro di fine estate. Tra gli ospiti il dottor Martin Maffei, Primario del Reparto di Radioterapia, Mariangela Berlanda Poles e Oskar Asam, rispettivamente presidenti dei circondari di Oltradige Bassa Atesina e Merano Burgraviato. ●

# Cera d'api e cosa si può fare con essa

Ospiti dell'apicoltrice Frida Oberhammer a Santa Maria – cose utili realizzate con la cera d'api



La cera d'api era già pronta, preriscaldata a bagnomaria, e la stanza piena del suo piacevole profumo, quando - un giovedì pomeriggio d'autunno, a Santa Maria di Val Pusteria - i partecipanti al pomeriggio all'insegna della cera d'api sono entrati a casa di Frida Oberhammer. Preparare insieme impacchi e tessuti per conservare alimenti, impregnati di cera d'api, ecco cos'era il programma di questo piacevole pomeriggio. Combinare gli effetti benefici della cera con la sostenibilità.

**D**a bambina Frida Oberhammer accompagnava il nonno ai suoi alveari tutte le volte che poteva, e la passione e l'amore per le api e la loro preziosa attività non l'hanno mai abbandonata. Insieme al marito, Hubert, da 20 anni si occupa di apicoltura. Insieme hanno tra le venti e le trenta arnie.

Già 12.000 anni fa, la gente andava alla ricerca di alveari naturali. Un apiario di 3.000 anni fa è stato scoperto in Israele e l'apicoltura era conosciuta anche nell'antico Egitto. Nel 2019, Earthwatch ha incoronato l'ape quale creatura vivente più importante della Terra e l'ha messa sotto protezione.

I prodotti derivati dall'apicoltura sono numerosi: cera d'api, propoli, pane d'api, pappa reale e, naturalmente, miele. Le tante varietà di miele sono molto diverse nel gusto a seconda dei fiori e degli habitat di provenienza. Sono sempre più i Comuni che prevedono prati come "pascoli" per le api. Ognuno del resto può allestire un'area di questo tipo nel proprio giardino o sul balcone. Sono tanti i fiori adatti: girasoli, tulipani, astri, dente di leone, rose, lavanda, facelia o anche rosmarino e timo.

Le api di Frida Oberhammer sono api migranti. A seconda della stagione cambia infatti la postazione degli alveari. In primavera sono in valle per la fioritura del dente

di leone. Con l'aumento delle temperature si sale verso i prati alpini. Le arnie sono un contributo attivo alla conservazione dell'ambiente naturale, perché attraverso l'impollinazione garantiscono la sopravvivenza di molte piante selvatiche. In inverno invece, le api di Frida sono di casa a Carboin e a Santa Maria.

All'inizio del pomeriggio, i soci del circondario Alta Val Pusteria, tra loro anche la presidente Ida Schacher, hanno preparato degli impacchi di cera d'api. Per fare questo, panni di cotone tagliati con forbici a zig zag (è importante che questi panni siano di un materiale naturale, sottolinea Frida Oberhammer) vengono immersi almeno



Lavorare la cera è un toccasano per il fisico e per la mente



Bisogna tenere il tessuto imbevuto di cera finché non gocciola più

quattro volte nella cera d'api riscaldata a 60-70 gradi centigradi, in modo che tutti i lati assorbano la cera in modo uniforme, spiega l'apicoltrice. Quando la cera si è raffreddata e non è più appiccicosa, l'impacco è pronto. Questi panni vanno messi sulla pelle del petto quando si va a letto. Il calore del corpo libera le sostanze lenitive contenute nella cera. Hanno un effetto calmante, aiutano contro l'insonnia, il mal di gola, la tosse e il raffreddore e anche contro lo stress. I panni possono essere usati più volte, ma naturalmente solo dalla stessa persona. Ida Schacher ha già provato i suoi ed è entusiasta: "Il panno di cera sul petto mi aiuta a dormire profondamente e in modo riposante".

In seguito, Frida Oberhammer ha mostrato come preparare dei panni-pellicola per coprire e conservare degli alimenti, sempre di cotone e imbevuti di cera. Per questo scopo lo strato di cera dev'essere più sottile. Questi panni sostituiscono la pellicola adesiva. Il cibo può essere conservato in frigorifero, senza perdere freschezza e senza emanare sgradevoli odori.

Frida Oberhammer: "Anche il pane mantiene la sua freschezza per tre giorni se chiuso in un panno di cera; il formaggio può essere conservato in frigorifero senza

lasciare odori". Dopo l'utilizzo, i panni possono essere puliti con una spugna umida. La natura ringrazia!

Frida Oberhammer ha acquisito la sua conoscenza sull'utilizzo dei vari prodotti dell'apicoltura frequentando tanti corsi e conferenze. Oltre all'apicoltura, è particolarmente interessata all'api-terapia. "Le proprietà terapeutiche dei prodotti dell'alveare mi affascinano da sempre", dice.

Frida offre anche massaggi al miele, gratuiti per i membri dell'ATAA, un vero toccasano non solo per il corpo, ma anche per la mente. La delicata pressione delle sue mani calde e imbevute di miele sulla schiena non solo è estremamente piacevole, ma il massaggio al miele disintossica ed è quindi altamente raccomandato per i pazienti sottoposti a chemioterapia. Coloro che gradissero un tale massaggio, sono invitati a lasciare una donazione a favore del circondario. Frida Oberhammer non vuole niente per sé. "Un semplice grazie mi basta", dice. "Per me è un piacere, lo faccio per l'Assistenza Tumori e per gratitudine".

Frida Oberhammer è una donna mite, si vede che è completamente in pace con se stessa. Lo stress non le appartiene. Ma non è sempre stato così. Il corso della vita,

compresi due tumori a lieto fine, 20 anni fa lei e otto anni fa suo marito, l'hanno fatta diventare quello che è oggi. Vorrebbe trasmettere questa pace interiore, così come le meravigliose proprietà dei prodotti delle api.

Tratta le sue api con grande rispetto e fa attenzione a non sfruttare troppo questi animali così utili, lasciando sempre parte del raccolto di miele nell'alveare. Inoltre non si avvicina troppo spesso alle sue api per non stressare i piccoli insetti indaffarati.

Durante l'inverno, quando le temperature scendono (di molto) sotto i 9 gradi centigradi, il lavoro nell'alveare è fermo, ma Frida sa, che all'interno delle arnie le sue api hanno ormai formato una specie di grappolo e volano in continuazione in cerchio per tenersi al caldo. A intervalli regolari cambiano posizione dall'interno all'esterno e viceversa, in modo che ogni ape possa riscaldarsi adeguatamente. Al centro del grappolo c'è l'ape regina, protetta dal calore di tutta la sua colonia.

A febbraio è previsto un altro pomeriggio da Frida Oberhammer. Chiunque sia interessato ad un massaggio al miele può prenotarsi presso la sede del circondario Alta Pusteria. ●

# Castagnata all'americana

I circondari di Bolzano e Merano insieme all' Happy Ranch del Lago Santo

Foto: Ottmar Scheußer



Un ranch con un saloon, un capo indiano a grandezza d'uomo fatto di legno, targhe di moto di diversi stati americani come decorazioni murali e una Harley Davidson originale, appesa sopra il bar, può sembrare insolito come ambiente per una castagnata. I membri dei circondari di Bolzano e Merano hanno invece trascorso un meraviglioso pomeriggio in compagnia in questo ambiente trentino-americano, mangiando anche delle ottime castagne – e non solo.

L'Happy Ranch a Lisignago in Val di Cembra, in mezzo alla foresta del Lago Santo e a pochi chilometri dal capoluogo della valle, Cembra appunto. Questo è stato il punto d'incontro scelto per la prima castagnata congiunta dei due circondari di Bolzano Salto Sciliar e Merano Burgraviato.

Il menu del Ranch offre specialità regionali e americane. Federica, l'intraprendente proprietaria del ristorante, aveva preparato tutto al meglio, accogliendo calorosamente i partecipanti. "La location era semplicemente perfetta", dice la presidente del circondario di Bolzano, Maria Claudia Bertagnolli. "Avevamo abbastanza spazio per mantenere la distanza di sicurezza. Il cibo era eccellente. Abbiamo potuto passeggiare intorno al lago o visitare il ranch con il suo piccolo zoo di animali domestici.

E il tempo era semplicemente fantastico per essere fine ottobre, meraviglioso il riflesso delle foglie autunnali colorate nell'acqua limpida del lago".

Il programma non avrebbe potuto essere più semplice: arrivare, rilassarsi, incontrarsi, godersi il bellissimo paesaggio, il lago, il ranch e naturalmente il cibo. "Abbiamo anche deliberatamente fatto a meno di un programma musicale", spiega Claudia Bertagnolli. "Volevamo dare la priorità alla conversazione". Dopo quasi due anni di separazione per via del Coronavirus, non è stato sorprendente che i due gruppi non si mescolassero più di tanto, troppo grande era la gioia di vedere finalmente di persona gli amici di sempre. "Questo verrà la prossima volta", è certa però la presidente del circondario di Bolzano, che era rappresentato

da 37 soci. Come è certa anche del fatto, che in futuro si organizzeranno sempre più cose in sinergia con altri circondari.

"Eravamo tutti affamati", riassume Oskar Asam, presidente del circondario Merano, presente alla castagnata con ben 47 soci. "Affamati non solo di buon cibo e delle caldarroste servite nel pomeriggio, ma affamati di fare finalmente qualcosa insieme!" Le aspettative non sono state tradite. Anche i meranesi hanno apprezzato la sorpresa dell'ambiente insolito e il paesaggio autunnale meraviglioso, oltre al fatto di poter uscire dalla propria provincia. "Un'esperienza che sicuramente ripeteremo", sottolinea Asam. "Avevamo già organizzato più volte qualcosa insieme agli amici del circondario Val Venosta, con Bolzano è stata la prima e sicuramente non l'ultima volta". ●

# Tacco, punta, un, due, tre...

Corso di ballo di gruppo del circondario di Merano – Rilassarsi al ritmo di danza



Foto: Othmar Seelhauser

Baciata, Jiffy Mixer, Samba - la base sono sempre dei passi. Ciò che cambia, è la sequenza, il posizionamento dei ballerini e il ritmo. Ogni martedì il circondario Merano Burgraviato invita a ballare in una sala del vecchio "Kurhaus". Di solito si presentano solo donne, ma questo non importa. Tutto sommato qui non si tratta di corteggiamento, ma di movimento ritmico, di relax e della gioia di passare del tempo insieme.



Eva Fuchs: Ballare è avere un'ora tutta per sé

**M**ano nella mano in cerchio, a coppie o da sole, Linde, Hilde, Siglinde, Kira, Helga, Traudi e, per la prima volta, Martina, seguono con molta attenzione le indicazioni della loro insegnante di danza, Eva Fuchs. Prima Eva fa vedere la sequenza di passi e poi tocca a loro, con Eva che le accompagna.

Non tutte le partecipanti al corso di danza di gruppo riescono subito a lasciarsi andare e a seguire con il corpo il ritmo della musica. Destra, sinistra, un passo o due, gira. Tacco, punta, uno e due, quattro passi avanti e quattro indietro, mani che battono... La paura di sbagliare si vede sui volti concentrati delle sette donne. O meglio, si vedeva all'inizio, perché poi ci si scioglie e il corpo comincia a seguire la musica senza neanche doverci pensare troppo. Ad un certo punto, non solo le gambe si muovono con il ritmo giusto, ma anche il bacino e le

braccia, seguiti dalla testa. È allora che la concentrazione che si leggeva nei volti, cede il posto ad una radiosità gioiosa. E anche l'esitazione iniziale a causa del fotografo, che cerca di catturare l'atmosfera con la sua macchina fotografica a ridosso o addirittura all'interno del cerchio, sdraiato per terra, scompare dopo poco tempo.

Eva Fuchs offre questo corso da diversi anni. "La danza è un mezzo di espressione per i nostri corpi. Nella danza posso rilassarmi, staccare la spina. Quello che conta in questo momento è solo farsi guidare dalla musica, trovare il passo con l'altra persona/le altre persone. Le preoccupazioni, le paure e tutte le cose che ci appesantiscono, la vita quotidiana, scolorano, si allontanano. Questo corso di ballo significa avere un'ora tutta per sé. Nessuno stress, nessuna pressione, solo la gioia del movimento e del seguire la musica. Il corpo e i muscoli si rilassano nel movimento ritmico." ●

## Ve Judon – Vi aiutiamo

Nuovo servizio di accompagnamento in macchina in Val Gardena - prenotarsi allo 0472 81 24 30



Si chiamano “Ve Judon – Vi aiutiamo” e questo è anche il loro obiettivo: dare una mano ai malati di cancro. Da novembre c'è un nuovo servizio di accompagnamento per i malati della Val Gardena. Un gruppo di volontari, guidato da Hansi Felder, Tonin Perathoner, Bruno Pardatscher e Florian Mussner, accompagna in macchina i pazienti che devono recarsi a Brunico, Bressanone, Bolzano o anche Trento o Innsbruck per esami o terapie. Per prenotarsi basta chiamare in sede a Bressanone: 0472 81 24 30.

**H**ansi Felder non ama stare sotto i riflettori. Ma la sua storia è rappresentativa di tutti i volontari che hanno deciso di lanciare questo nuovo servizio in Val Gardena. Fare qualcosa di utile per gli altri nel proprio tempo libero.

Quando è andato in pensione, l'ex direttore di un ufficio della Provincia, così come anche l'ex assessore provinciale Florian Mussner, ha iniziato dei servizi notturni all'ospedale. Stava di guardia dalle 21.30 alle 5 del mattino accanto a pazienti particolarmente irrequieti, ad esempio quelli affetti da demenza, per alleggerire il carico del personale infermieristico. Tuttavia, con l'inizio della pandemia questi servizi sono stati interrotti. “La mattina dopo queste notti, arrivando a casa alle 5.30, sentivo dentro di me tanta gratitudine e riconoscenza,

gioia per il servizio reso, come mai dopo una giornata piena di riunioni e incontri di lavoro!” Tonin Perathoner, dal canto suo, è sempre stato attivo nell'ambito del servizio civile, mentre Bruno Pardatscher, originario della Bassa Atesina, ha fatto da ponte con il circondario Oltradige Bassa Atesina, dove già da anni esiste un servizio volontario di autisti. Ora Felder e i suoi colleghi autisti non vedono l'ora di incontrare i pazienti.

I volontari del circondario Bassa Atesina sono stati la forza motrice e un grande aiuto nel mettere in piedi il servizio di accompagnamento dei pazienti. In soli due mesi, tutto è stato organizzato, e i primi autisti sono partiti a inizio novembre. L'Assistenza Tumori Alto Adige ha messo a disposizione una macchina adatta, una VW Caddy. Ai tre comuni della Val Gardena è stato invece

chiesto un sostegno per trovare un garage. I medici di famiglia e i servizi sociali della valle sono stati informati via mail di questa nuova offerta per i loro pazienti.

I volontari, finora nove, tra cui tre donne, pensionati ma non solo, si sono intanto divisi le settimane fino alla fine dell'anno. Ogni volontario presta servizio per una settimana a turno. Hansi Felder è inoltre responsabile del controllo dei green pass degli autisti.

La presidente del circondario Valle d'Isarco, Nives Fabbian De Villa, è molto soddisfatta di questa nuova iniziativa in Val Gardena, una proposta che potrebbe essere estesa anche a Laion, e ringrazia i promotori e i volontari per il loro impegno. ●

## Alcune impressioni del soggiorno in montagna all'albergo „Waldruhe“ a San Martino Casies, fine estate 2021.

Ormai è un appuntamento fisso nella mia agenda, il soggiorno in montagna, organizzato dall'Assistenza Tumori nella bellissima Val Casies!

All'inizio di marzo mi sono prenotato per telefono, anche se, a causa della pandemia, non era ancora chiaro se e quante persone avrebbero potuto/voluto partecipare al soggiorno in montagna nel settembre del 2021.

Alla fine di agosto è arrivata la conferma che il soggiorno nel bellissimo albergo Waldruhe poteva avere luogo, grazie a Dio.

Come negli anni precedenti, il trasporto da e per l'hotel era ben organizzato, ogni partecipante è potuto salire sull'autobus lungo il percorso. Le "giornate di decele-razione" a Casies sono iniziate dal primo istante! Quest'anno c'era un gruppo più numeroso, sei donne e tre uomini, più l'infermiera.

Durante una prima breve passeggiata e un primo pranzo insieme abbiamo già pianificato le prime escursioni, le destinazioni sono state scelte in modo semplice e democratico e la mattina dopo siamo partiti. Il primo giro è stato come al solito estenuante per me. La sera sono tornato stanco ma soddisfatto all'hotel, pronto per godermi la bella area wellness. A cena ci siamo messi d'accordo sulla prossima destinazione e non vedevamo l'ora che arrivasse il giorno dopo. Il tempo è stato piacevole durante tutto il soggiorno, a parte qualche nuvola, qualche goccia di pioggia e un po' di nevischio che, per un escursionista ben equipaggiato, non sono certo un problema!

Così questi dieci giorni sono volati anche quest'anno. Eravamo un gruppo ben armonizzato, perché nel frattempo abbiamo anche conosciuto e capito i punti di forza e le debolezze di ciascuno. Alcuni hanno intrapreso escursioni più leggere, altri hanno osato affrontare quelle più impegnative. Come ogni anno, avevamo in programma anche la ormai tradizionale visita a casa della Presidente provinciale, Ida Schacher.



Invece di partire insieme per una bella camminata, quest'anno siamo stati invitati nel suo bellissimo giardino per una merenda.

Alla fine del nostro soggiorno abbiamo trovato anche il tempo per andare a raccogliere mirtili e funghi, in modo che ognuno potesse portare a casa un piccolo dono.

Alla fine, come sempre, sono rimasto stupito di quanto facilmente e rapidamente un gruppo possa ritrovarsi. Dopo un anno di pandemia, il movimento all'aria aperta e il trascorrere del tempo in compagnia, è stato un momento molto atteso da tutti.

Per me, che l'anno scorso ho dovuto passare ore e ore nelle centrali operative e in innumerevoli videoconferenze nei team di crisi delle case di riposo e dei servizi sociali, cercando di fare fronte alla pandemia al meglio possibile, quest'anno i preziosi giorni passati in Valle Casies insieme agli altri, sono stati un vero toccasana per il corpo e per l'anima. Questo periodo senza appuntamenti, godendo della pace e della bellezza delle meravigliose montagne di Casies, è stata una gioia ancora più grande del solito.

A nome di tutto il gruppo, vorrei ringraziare il team dell'albergo Waldruhe per la calorosa accoglienza, per l'eccellente servizio e ristorazione. Ci sentiamo semplicemente a casa dalla famiglia Schaller! Grazie mille all'Assistenza Tumori Alto Adige per aver reso possibile questo soggiorno e per aver aiutato soprattutto me a ritrovare un po' di pace nella mia frenetica vita quotidiana. Posso solo augurare a tutti gli altri malati, che non ne hanno ancora approfittato, di buttarsi con coraggio e fiducia in questa bella avventura. Ne vale la pena!

*Hansjörg Elsler, Merano*



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

### Esposizione e vendita di mobili

Josef Trompedeller ha esposto a Tires, presso il Veraltenhof, dei piccoli mobili da lui creati. Il ricavato della vendita è stato destinato al nostro circondario.



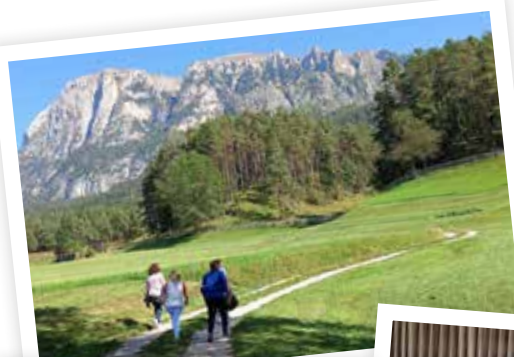
### 40 anni

Ci siamo trovati nel bellissimo giardino del Grieserhof insieme a Martin Perkmann che ha accompagnato la festa per i 40 anni del nostro circondario con la sua chitarra e le sue canzoni.



### Gita autunnale a Fiè con visita guidata alla torrefazione Caroma

Un sabato di settembre abbiamo trascorso una piacevole giornata a Fiè e dintorni. Abbiamo visitato l'azienda "Caroma", dove abbiamo imparato moltissimo sul caffè e la sua torrefazione. Dopo un bel pranzo gourmet presso il ristorante Kircher a Umes, ci siamo goduti una piacevole passeggiata fra i bellissimi prati della zona, accompagnati da un bel sole. Tutte/tutti erano molto contente/i di essersi riviste/i dopo molto tempo.







### APEO – Un nuovo approccio alla qualità della vita dei pazienti in terapia oncologica

Le terapie oncologiche sono sempre più efficaci e mirate ma possono dar luogo ad effetti collaterali cutanei molto importanti, con notevoli ripercussioni sulla qualità della vita, le relazioni sociali, lo stato d'animo delle persone in terapia ed un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in Estetica Oncologica – formata APEO – è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. In primavera inizierà un progetto pilota con un'estetista APEO. I pazienti avranno diritto a 5 trattamenti gratuiti. Per informazioni rivolgersi in segreteria.



**APEO**  
ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE  
DI ESTETICA ONCOLOGICA



### Nuovo indirizzo e-mail della Presidente

Maria Claudia Bertagnoli  
bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it  
Nuovo numero di cellulare  
di segreteria 340 6734042.



### Gita Provinciale a Silandro

Girasoli, sassi con scritto una bella massima sulla vita come segna posto, una mostra fotografica e una visita guidata nel centro di Silandro, sono i ricordi di una bella giornata trascorsa insieme.



### Castagnata a Cembra Lisignago Lago Santo

Insieme al circondario di Merano ci siamo trovati a Lisignago presso l'Happy Ranch. Ci hanno accolto una giornata autunnale di sole e l'ospitalità della signora Federica. Socie e soci sono state/i felicissime/i. La passeggiata con gli alberi colorati di oro, giallo e rosso che si rispecchiavano nel lago, ci ha fatti/e immergere in un'atmosfera magica. Dedichiamo un'immagine del lago a Martha con grande affetto e gratitudine.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VALLE ISARCO

**Nuovo: in Val Gardena**  
un servizio di trasporto per i malati di tumore.



←  
**Terapia di pittura**  
Esposizione di alcuni quadri dipinti dai soci durante la terapia di pittura.

**Potrete iscrivervi ai corsi dal 7 gennaio in poi**

↑  
**Da cuore a cuore**  
In un periodo difficile anche un soffice cuore potrà essere d'aiuto. È un piccolo segno di vicinanza. Un dono da cuore a cuore.



**Castagnata**  
Il 16 ottobre i membri del circondario Valle Isarco – Val di Vize – Val Gardena si sono incontrati per la tradizionale castagnata. Accompagnati da un sole splendente e da temperature miti, si sono recati al Maso Haider di Perara. Lì sono stati viziati con cibo delizioso.



**L'ufficio di Bressanone rimarrà chiuso dal 23 dicembre 2021 al 6 gennaio 2022. Auguriamo a tutti Buone Feste e un Felice Anno Nuovo 2022!**

La quota associativa per l'anno 2022 potrà essere rinnovata a partire da gennaio 2022

←  
**Presepi in dono**  
La loro passione sono i presepi. Heinz Erardi di Velturmo e Max Delueg di Funes. L'ultimo fine settimana di novembre hanno organizzato una mostra con i presepi, costruiti da loro. Tre sono stati sorteggiati a favore dell'ATAA. Il circondario ringrazia per la donazione di 1.355,00 €!



→  
**Mercatino di Natale 2021**  
Che gioia poter riaprire il nostro tradizionale Mercatino di Natale.

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO BURGRAVIATO

### Escursione alla malga Grünboden

Il 28 luglio un nutrito gruppo di soci, proveniente da Merano e dalla Val Passiria, si è incontrato alla stazione a valle della malga Grünboden a Plan. Arrivati con la funivia in cima, i partecipanti sono stati accolti con un benvenuto musicale. Inoltre, ad attenderli, anche un delizioso pasto e un'atmosfera quanto mai accogliente. Per chi ne aveva voglia poi, anche la possibilità di salire sul Monte Tavolino o di visitare il sentiero panoramico con il Labirinto di Pietra. Nonostante il tempo non proprio bellissimo, è stata una giornata decisamente riuscita.



### Escursione in Val d'Ultimo

Il 12 agosto alcuni soci hanno preso l'autobus per la Val d'Ultimo per camminare e pranzare insieme. Il tempo era bello e le temperature piacevoli, grazie all'altitudine. Tutti i partecipanti sono stati felici di potersi incontrare di nuovo di persona. Una bellissima giornata per tutti.



### Gita provinciale a Silandro

Il 19 settembre un gruppo di soci è partito per Silandro per partecipare alla gita provinciale annuale dell'ATAA. Il tempo è stato favorevole, l'accoglienza calorosa e tutti sono stati contenti della bella giornata passata insieme.



### Castagnata in Val Cembra

Il 23 ottobre siamo partiti in 43 per il Trentino per una castagnata insieme al circondario di Bolzano. Tutti si ricorderanno a lungo dell'affascinante ambiente dell'Happy Ranch, del cibo gustoso e della bella compagnia.



### Corone d'autunno

Il 25 ottobre davanti alla filiale Raiffeisen di Naturno abbiamo messo in vendita delle corone autunnali, fatte a mano. Il materiale per le corone, racconta il presidente Oskar Asam, è stato raccolto dai soci sulle montagne, nei boschi e nelle valli. Tante mani hanno dato il loro contributo per realizzare le corone. I passanti hanno apprezzato l'offerta, e in breve tempo tutte le corone sono state vendute. Ora si pensa già di ripetere l'iniziativa anche l'anno prossimo.



### Mercato delle pulci

Il 27 e il 28 ottobre il circondario di Merano, dopo la lunga pausa Covid, ha organizzato un mercato delle pulci. In offerta utensili da cucina e altre cose interessanti, portate da casa dai soci e sostenitori. Un' iniziativa di successo, svoltasi nel pieno rispetto di tutte le misure di sicurezza. Un ringraziamento a tutti i volontari ed agli acquirenti.



### Tante, tantissime mele...

In tutto erano 500 kg di mele. Una mezza tonnellata messa a disposizione dalla VOG di Terlano e venduta da tanti volontari tra ottobre e novembre in tutto il circondario. Con questa iniziativa abbiamo cercato di sostituire i mancati guadagni della vendita delle rose, bloccata dalla pandemia. Un grazie di cuore alla VOG per il generoso dono.

### Tempo di mele

Ringraziamo tutti coloro che hanno colto l'occasione per comprare le nostre mele. Abbiamo potuto incassare infatti 475€ di donazioni. I ricavi del mercatino delle pulci per bambini sono stati invece di 186,10€. Ringraziamo tutte le persone che ci hanno messo a disposizione abbigliamento e articoli per bambini.



### Mercato delle pulci di cianfrusaglie e riparazione di oggetti vari

Il 15 maggio nel centro di San Leonardo il gruppo ATAA Val Passiria e gli Schützen di San Martino in Passiria (Liert) hanno organizzato un'iniziativa all'insegna della sostenibilità. Mentre vari artigiani, fabbri, elettricisti, falegnami hanno riparato degli oggetti rotti, le donne del circondario hanno venduto dolci fatti in casa. Il mercato delle pulci ha attirato tanti passanti. Gli Schützen invece si sono occupati della vendita di cibo d'asporto. Ringraziamo tutti coloro che hanno sostenuto questa manifestazione.



## CERCANSI CANDIDATI

Nella primavera del 2022 voteremo per un nuovo direttivo. Chi ha voglia di impegnarsi per la causa dell'Assistenza Tumori Alto Adige è pregato di farsi avanti prima del 31 gennaio 2022 nell'ufficio della sede.

### Isabella Halbeisen e i suoi libri per bambini

„Ich mag dich so wie du bist!“ e „Mia und die Kampfsocke“ ecco gli ultimi titoli pubblicati da Isabella Halbeisen. Un altro libro, l'ottavo, è in uscita: „Lasst uns Liebe säen“. Illustrazioni colorate con tanta passione e storie di bambini e del loro incontro, diretto o indiretto, con la malattia. Il tutto raccontato in modo molto delicato e sensibile. Storie che suscitano domande e riflessioni non solo nei piccoli lettori. Libri da guardare e riguardare per scoprire ogni volta qualcosa di nuovo. Più informazioni sull'autrice e le sue opere si trovano qui: [www.kinderbuch.it](http://www.kinderbuch.it). I libri sono in vendita da Papier Profi a San Leonardo e in altri negozi della Val Passiria, in tutte le filiali Athesia online, presso Alte Mühle Merano e Papier Plus a Lagundo. Per ogni libro venduto 1 Euro va all'Assistenza Tumori e all'associazione Arcobaleno.



### Un semplice grazie

A volte, ci mancano le parole. Siamo semplicemente sopraffatti da tanto desiderio di aiutare il prossimo e da tanta carità. Bastano anche una stretta di mano, un abbraccio, uno sguardo amorevole, un mazzetto di fiori. Gestii pieni di affetto, senza necessità di tante parole. A volte un gesto vale di più di tante parole!



### Tante mani volenterose

Ce ne sono e ce ne sono tante. Mani volenterose che fanno tante cose, nel silenzio delle case. Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito a cucire i sacchetti di stoffa da riempire con profumatissima lavanda. Rimaniamo sempre senza parole di fronte a tanta determinazione della popolazione della Val Passiria nell'aiutare le persone.



### Mercatino di Natale e concerto i Passiria

Se sarà possibile, organizzeremo nella prima settimana di dicembre un piccolo mercatino di Natale nel "Tirolerhof Stoodla" di San Leonardo. Sono infatti già stati realizzati un gran numero di oggetti da vendere. Nella seconda settimana di dicembre invece abbiamo in programma un concerto, sempre al "Tirolerhof Stoodl". Vi informeremo per tempo.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA

### Donazione Plan de Coronas King

Il circondario Bassa Pusteria ringrazia il ciclista professionista Roel Paulissen per la generosa donazione nell'ambito della corsa ciclistica Plan de Coronas.



### Ginnastica in acqua

Ringraziamo Nicole Fuchsbrugger per i bei momenti passati insieme nell'ambito della ginnastica in acqua al "Cascade" di Campo Tures.



### Castagnata

Non c'è dubbio: la miglior musica del mondo l'abbiamo ascoltata al Messnerwirt di Santo Stefano.



### Visita alla distilleria Bergila

Non solo abbiamo potuto visitare la distilleria di oli essenziali, ma abbiamo trovato anche un bellissimo posticino all'ombra del giardino delle erbe. Nella foto una bellissima immagine della nostra cara Martha.



### Grigliata

Un buon momento da passare insieme a Haidenberg, presso San Lorenzo di Sebato.



### Seminario

Ogni due anni all'albergo Alpenrose di Mantana si organizza un weekend all'insegna della salute fisica e mentale con la psicologa Dr. Christine Centurioni e altri referenti.



### Candele

Ringraziamo Lotti, Zilli e gli studenti della Scuola professionale di Brunico per aver decorato con tanta abilità delle candele. E grazie a Klotilde per questa bella idea.



### Grazie!

Il direttivo ringrazia Monika Hilpold per i tanti anni di ottima collaborazione nell'ufficio del circondario, augurandole tanta salute, fortuna e gioia per la meritata pensione. Cogliamo anche l'occasione per dare il benvenuto alla nuova segretaria di circondario, Maria Pedevilla.

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

### Cortina-Dobbiaco-Run

Con tanto piacere abbiamo partecipato anche quest'anno alla leggendaria Cortina-Dobbiaco-Run con uno stand informativo. Ringraziamo Gianni Poli e sua figlia Dalila per il generoso sostegno.



### „Un fiore per la vita“

Siamo davvero lieti di aver potuto riprendere quest'anno la nostra tradizionale iniziativa, „Un fiore per la vita“. Turisti e residenti hanno apprezzato i mazzetti benedetti di fiori ed erbe medicinali.



### „Via Lucis“

Ci siamo recati nella bella Val Casies per percorrere insieme la „Via Lucis“, ringraziando e pregando.



### Pesca di beneficenza

La comunità di pescatori "Percha/Olang/Salomonsbrunn" ha organizzato una pesca di beneficenza al lago di Valdaora. Il pescato è andato alla casa di riposo di Brunico, il ricavato all'Assistenza Tumori.



### Selvaggina e Vino

È sempre un evento culinario particolarissimo. Parliamo del festival "Selvaggina & Vino". Ringraziamo la famiglia Baur dell'albergo Hubertushof, come anche Peppo e Christoph Trenker, assieme a tutti i volontari e a tutti i partecipanti.



### Giornata di raccolto nel giardino forestale

Contenti, fieri e grati. Ecco come si sono sentiti i partecipanti alla giornata di raccolto nel giardino forestale di Monguelfo. Un evento particolare per i piccoli e i grandi aiutanti. Ringraziamo Georg Brugger dell'Ufficio Agrario Est della Provincia e la cara Liesl, responsabile del giardino forestale.



### Tradizione e generosità

Ringraziamo i "Kirtamichlbuibm" che mantengono viva la tradizione dell'albero "Kirtamichlbaum" per la festa della parrocchia e ci dedicano ogni anno il ricavato della vendita dell'albero.



### Ogni tappo, un sorriso

„Ogni tappo, un sorriso.“ Questo è il motto dell'iniziativa fondata da Rudi Krautgasser del Club Frece Tricolori. Nel frattempo sono in tanti che raccolgono i tappi di plastica a favore dei malati di tumori.





## COSA SUCCEDNE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

### Gita alla Malga Cison

La prima gita, dopo l'allentamento delle misure anti Covid, ci ha portato alla malga Cison, un posto che ci è molto caro. Abbiamo ripreso così le nostre attività, ancora con un numero ridotto di partecipanti, ma il buon umore e l'appetito non sono mancati.



### Brunch degli autisti volontari

Gli autisti volontari sono stati invitati a un brunch in un locale sotto i portici di Egna. Grazie mille per il generoso gesto!



### Mercatino di San Lorenzo

La nostra associazione è stata presente con uno stand al mercatino di San Lorenzo a Laghetti/Egna. Sono stati esposti vari oggetti fatti a mano da tante mani volenterose. Un sincero grazie per le offerte ricevute.



### Kneipp

Secondo Sebastian Kneipp "L'acqua fredda fa bene al corpo ed alla mente". Alcuni dei nostri soci si sono lanciati nel percorso Kneipp. In ogni caso per tutti un'esperienza da ripetere l'anno prossimo.



**Il nostro nuovo numero**  
Ora potete raggiungere l'ufficio anche sul cellulare 349 7662046. In questo modo possiamo raggiungervi via whatsapp e organizzare delle chat.



### Gita provinciale a Silandro

Con gioia, anche se in pochi, abbiamo accolto l'invito alla gita provinciale a Silandro. Ci siamo ritrovati con vecchi amici e abbiamo scambiato i nostri ricordi. Il pranzo è stato particolarmente gustoso e la giornata è trascorsa troppo in fretta.



### Castagnata

Con entusiasmo abbiamo organizzato la nostra tradizionale castagnata in un piccolo agriturismo con una bellissima vista sulla valle, il Santlhof a Cortaccia. In un ambiente rustico ci sono stati serviti piatti tradizionali con un finale fatto di ottime castagne.



## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA

### I soci dell'ATAA nostri ospiti a Silandro

I viaggi degli angeli sono accompagnati dal sole...Se questo detto corrisponde al vero, i soci dell'Assistenza Tumori sono tutti degli angeli! Quest'anno l'onore di accogliere tutti i soci per la gita annuale è toccato a noi. E Silandro è stato inondato di sole per tutta la giornata. I partecipanti sono arrivati giusto in tempo per riprendere le forze prima della messa, grazie al piccolo buffet preparato vicino alla nostra chiesa. Per il pranzo li abbiamo accolti nella casa della cultura con un menu gourmand e una tavola imbandita con amore. Dopo il caffè e il buffet dei dolci, purtroppo, era già tempo di dirsi arriverci. Tutti i partecipanti e anche noi come organizzatori siamo stati felici della bellissima giornata passata insieme.

→



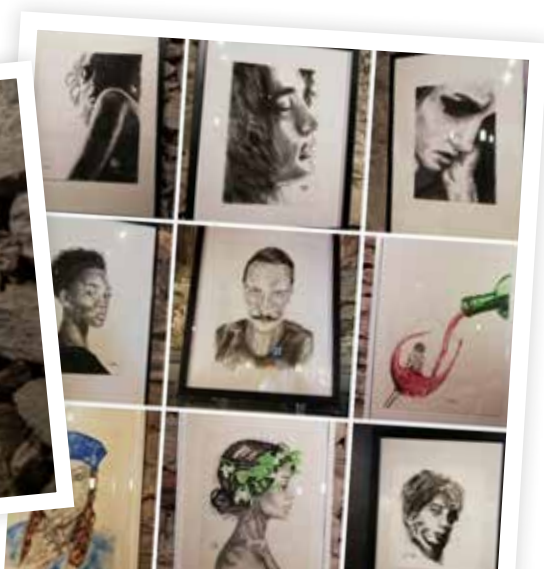
### Ferie di Natale

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 23 dicembre 2021 al 2 gennaio 2022. Auguriamo a tutti un Felice Natale e Buon Anno Nuovo.

### Donazione

"Arte silenziosa contro il cancro - Verschwiegene Kunst gegen Krebs", così si intitolava la mostra del giovane medico e artista, Dr. Andreas Pircher. Ringraziamo di cuore per la sua donazione.

↓





Dr. Michael Kob  
Dietologo

## Borscht – zuppa di barbabietole con fagioli bianchi



### Ingredienti (per 4 persone):

- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla piccola
- 1 patata media
- 2 carote medie
- 3 barbabietole medie
- ¼ di cavolo bianco
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 foglie di alloro
- 1 lattina di fagioli bianchi cotti (per esempio fagioli cannellini)
- ½ limone
- sale, pepe
- aneto per guarnire (in alternativa, si possono usare altre erbe da cucina come il prezzemolo).

### Ingredienti per la sour-cream (panna acida) di anacardi per circa 100ml (opzionale)

- 50g di anacardi non trattati
- 75ml di acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di zucchero
- sale e pepe (opzionale)

**La ricetta è:** povera di calorie, ricca di fibre, senza glutine (eventualmente servire pane senza glutine come contorno), senza lattosio, senza colesterolo, povera di grassi saturi, vegetariana, vegana.

Il borscht è una tradizionale zuppa di barbabietole che è particolarmente popolare in Russia e Ucraina. Ha un sapore particolarmente apprezzato nella stagione fredda e un effetto riscaldante. Gli ingredienti di base sono radici, cavolo e fagioli bianchi come gustosa fonte di proteine vegetali. In molti paesi, il borscht viene accompagnato da un po' di panna acida. Ma poiché questo è ricco di acidi grassi saturi e colesterolo, vi propongo una versione puramente vegetale e più sana, fatta con gli anacardi. Tuttavia, il borscht è delizioso anche senza questo ingrediente!

### Preparazione Borscht:

1. Tritare finemente la cipolla, sbucciare la patata e tagliarla a cubetti, tagliare la barbabietola sbucciata, le carote e il cavolo bianco a strisce sottili con un affettaverdure.
2. Scaldare l'olio d'oliva in una pentola, aggiungere la cipolla tagliata a dadini, la carota e le strisce di barbabietola e soffriggere per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il cavolo bianco e i cubetti di patate e far bollire per 5 minuti.
4. Aggiungere il brodo vegetale e le foglie di alloro e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Poi mescolare con i fagioli e il succo di mezzo limone e condire con sale e pepe.
6. Servire aggiungendo una goccia di sour-cream (o panna acida o yoghurt) guarnire con un po' di aneto. Servire con fette di pane integrale.

### Preparazione sour-cream di anacardi:

1. Mettere a bagno gli anacardi per almeno 4 ore (o durante la notte).
2. Scolare e frullare gli anacardi insieme agli altri ingredienti in un frullatore o con un frullatore a mano, fino ad ottenere un composto cremoso senza pezzetti.
3. Maggiore è la potenza del frullatore, più cremosa sarà la panna acida vegetale. Aggiungere un po' d'acqua in più se necessario.



# ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

