

"Il paziente è sempre al centro"

Il chirurgo zen
Convegno ORL a Bolzano: scienza e humanitas
Pilates soft per malati di tumore





pag. 8



pag. 17



pag. 67

- | | | |
|---|--|---|
| <p>3 Intervista: il nuovo direttore sanitario dell'Azienda Sanitaria Dr. Josef Widmann</p> <p>5 La chirurgia del pancreas è zen: intervista con il dr. Michele Ciola</p> <p>8 1° convegno ORL in Alto Adige: scienza e humanitas</p> <p>10 EUSOMA Audit Breast Unit Bozen</p> | <p>12 Il commento</p> <p>13 Corso "Ultimo Soccorso" Bressanone: sapere come accompagnare</p> <p>15 mamazone: 15 anni "Paziente diplomata"</p> <p>17 I Colloqui sul cancro di Brunico 2022</p> <p>18 I gruppi auto-aiuto post Covid</p> <p>19 Parole si trasformano in note</p> | <p>20 Pilates soft per malati di tumore</p> <p>22 L'erborista Jutta Tappeiner</p> <p>23 AGENDA Compatta 2023/ 1</p> <p>47 La gita provinciale a Verona</p> <p>48 Buon Natale</p> <p>49 Cosa succede nei circondari?</p> <p>67 Buono e sano con il dr. Michael Kob</p> |
|---|--|---|

PARLIAMONE



Ida Schacher
Presidente

Care lettrici e cari lettori,

Mentre scrivo queste righe è ormai arrivato l'autunno. Anche se le temperature sono di qualche grado più alte del solito, i boschi e i prati si sono infiammati di colori. Le latifoglie si vestono di arancione, giallo e rosso, i larici di giallo. Amo questo periodo dell'anno, o forse meglio, il cambiamento. Con l'autunno arriva anche un po' di quiete, una calma che trovo rassicurante dopo i mesi intensi dell'estate. Stiamo di più in casa, felici di goderci le nostre comodità e ci dedichiamo ad altre attività. Grazie alla natura, inoltre, ci riposiamo, riflettiamo su ciò che è importante e su ciò che davvero ci sta a cuore. Fa buio prima, la mente e il corpo

entrano in un ritmo nuovo. In fondo, la stagione fredda ci dà il tempo di riflettere sull'essenziale. Su quello che amiamo. Su quello che ci fa gioire e, naturalmente, anche su ciò che ci deprime. Ma nella "stube" o nel soggiorno, con una tazza di tè e magari qualche biscotto, alla luce di una lampada o anche di una candela e con vicino le persone che ci sono care, molte cose che ci sembravano terribili fanno meno paura.

Sono felice perché, dopo la lunga pausa forzata della pandemia, tutti i nostri circondari sono ripartiti. I corsi sono iniziati. Nuoto, ginnastica, pilates,

pittura, scrittura... I gruppi di auto-aiuto. Così come i nostri eventi comunitari. Conferenze, pellegrinaggi, escursioni, i "törggelen". Ed è una bella sensazione! È così bello incontrarsi di nuovo. Credo che questo sia ciò che è mancato di più a tutti noi.

Auguro a tutti voi di poter godere di questo tempo tranquillo, che vi porti forza e pace interiore. E naturalmente auguro a tutti voi un Natale benedetto e un nuovo inizio d'anno pieno di speranza.

La 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 Diretrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: aprile 2023



"Il paziente è sempre al centro di tutti gli sforzi"

Il chirurgo Dr. Josef Widmann da un anno è direttore sanitario dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige



Foto: Othmar Seehauser

Un uomo alto, molto alto, con mani grandi e delicate. Mani che per oltre trent'anni hanno impugnato il bisturi giorno dopo giorno e che dal settembre 2021 tirano le fila dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige. Lui è il dottor Josef Widmann, primario del Reparto di Chirurgia dell'Ospedale di Bressanone per undici anni, specializzato in interventi gastro-intestinali, pioniere nel campo della chirurgia mini-invasiva e vincitore nel 2019 del primo Premio J. Nicholls all'8° Congresso della Società Italiana di Chirurgia Colo-Rettale (SICCR).

Il dottor Widmann ha assunto la direzione sanitaria del servizio sanitario in un momento molto difficile. La coda della pandemia di Covid, l'aumento dei costi, la carenza di personale infermieristico... Il suo camice bianco da medico è ancora appeso all'attaccapanni del suo ufficio. La sua voce è calda, parla in modo riflessivo dimostrando grande capacità di adattarsi al suo interlocutore.

Dal tavolo operatorio alla scrivania dell'amministrazione provinciale. Un salto non da poco, giusto?

Dr. Josef Widmann: Il termine cambiamento non rende necessariamente giustizia alla realtà della situazione. Il lavoro di un direttore sanitario ha una grande influenza su tutto ciò che accade dentro l'ospedale. Naturalmente ciò che mi manca, e mi manca ancora molto, è il contatto diretto con i pazienti. Ma sono ancora così preso dal lavoro, almeno al momento, che non riesco nemmeno a pensarci. Spero di poter dare un contributo che sia utile sia ai pazienti sia al personale; invece del bisturi e delle operazioni, ora mi occupo dell'organizzazione.

Lei era ed è un networker, uno che ama lavorare in team...

Dr. Josef Widmann: Questo è sempre stato il mio obiettivo principale anche quando ero primario: coordinare e unire le forze, mettere insieme i cervelli per una maggiore efficacia ed efficienza. Mi piace stimolare i miei collaboratori e creare ponti tra persone capaci con competenze specifiche. Che si tratti di strategie terapeutiche o di conformità agli standard e all'organizzazione, una cosa però deve essere chiara: il paziente è sempre al centro di tutti gli sforzi.



Tema chiave: ospedali. Sette ospedali in una piccola provincia come l'Alto Adige. Una situazione che viene spesso criticata.

Dr. Josef Widmann: Nella nostra provincia, geograficamente così complessa, questo è un fatto molto importante! Nei 2 anni e mezzo di Covid, questi ospedali hanno fornito un servizio immensamente importante. Dobbiamo dire addio all'idea di concentrare tutto in poche strutture. Sette ospedali sono un valore straordinario anche se, naturalmente, bisogna tenere conto anche dei cambiamenti. La medicina di oggi non è più quella di 40 anni fa, progredisce rapidamente e in molti settori. Non si tratta di aggiustamenti ma di cambiamenti e miglioramenti fortemente innovativi. Compito degli ospedali è quello di stare al passo con questi sviluppi dal punto di vista organizzativo-funzionale. Ove possibile è importante garantire la "sanità di vicinato", ma non è possibile garantire e offrire tutto ovunque. Inoltre, o soprattutto, nell'interesse di tutti, è necessario poi localizzare i servizi e garantire i flussi di pazienti. Questo significa che per servizi di alta qualità sono e saranno necessari piccoli spostamenti.

Il trattamento oncologico negli ultimi dieci anni è stato completamente rivoluzionato. Oggi si registrano successi terapeutici che solo poco tempo fa erano considerati impensabili. Le nuove terapie però sono associate a costi enormi...

Dr. Josef Widmann: Costi. Naturalmente i costi devono essere presi in considerazione e tenuti sotto controllo. Per noi però la prima domanda deve essere sempre: qual è il beneficio per i pazienti? È un dato di fatto che le nuove terapie allungano la vita. Ma a parte il fatto che i costi dei nuovi farmaci sono destinati a scendere dopo la scadenza del brevetto perché si allarga la platea dei fornitori, i trattamenti estremamente costosi di solito non vengono portati avanti per periodi lunghissimi.

La medicina sta diventando sempre più complessa, come pensa che l'Alto Adige si collochi nel contesto nazionale e internazionale?

Dr. Josef Widmann: L'Alto Adige si trova in Europa centrale, non è isolato, le nostre strutture sono in rete con tutto il mondo. Attraverso i nostri partner esterni possiamo offrire opportunità senza precedenti. Da un lato la medicina sta diventando sempre

più complessa, come lei dice, dall'altro in campo medico il mondo è diventato un villaggio globale. L'ottenimento di secondi pareri, lo scambio di informazioni, la mobilità dei pazienti e del personale fanno ormai parte della vita clinica quotidiana. Siamo in un'ottima posizione. Non da ultimo, perché ci avvantaggiamo della nostra posizione geografica. Abbiamo stretti contatti con dipartimenti specializzati delle regioni di lingua tedesca e del Mediterraneo. Siamo costretti, per così dire, a guardare ad entrambe le "aree culturali" e possiamo riunire pareri di esperti di diverse scuole. Ne consegue una discussione molto ampia a beneficio dei nostri pazienti. Il meglio del Nord e del Sud.

A proposito di personale: il ricambio generazionale è un grosso problema?

Dr. Josef Widmann: Nel settore medico siamo relativamente ben posizionati grazie alle varie iniziative degli ultimi anni. Abbiamo garanzie di formazione presso università straniere, potremo attingere in futuro a molti giovani specialisti e, nel contesto della creazione di una facoltà di medicina qui a Bolzano, potremo diventare ancora più attraenti! Grazie alla collaborazione con le Mayo Clinics negli Stati Uniti e con la Charité di Berlino, per i nostri giovani medici si aprono inoltre interessanti opportunità sotto forma di soggiorni di studio. Per quanto riguarda i medici, non c'è dunque da lamentarsi. Il nostro punto dolente, tuttavia, è il ricambio generazionale nelle professioni infermieristiche. La mancanza di forze fresche ben formate ha un impatto concreto non solo sui pazienti, ma soprattutto sul personale. E questo a prescindere dai vuoti che si sono creati durante la pandemia.

I pazienti e le organizzazioni di pazienti si lamentano ripetutamente dei tempi di attesa eccessivamente lunghi.

Dr. Josef Widmann: Con l'introduzione del servizio unico di prenotazione abbiamo sicuramente fatto dei passi avanti. I tempi di attesa, tra l'altro, non sono un problema solo nostro ma riguardano un po' tutti. Le ragioni sono molteplici. Domanda e offerta dovrebbero incontrarsi nel mezzo. Il problema è che l'offerta è spesso limitata da fattori strutturali e di personale che non possono essere risolti così rapidamente. Si tratta di una questione complessa per la quale non c'è una bacchetta magica, serve tempo. Il numero sempre crescente

di esami e procedure diagnostiche è certamente una sfida enorme a cui l'ospedale sta lavorando, e duramente, per arrivare a una soluzione. Tuttavia, non si può evitare di porsi il problema dell'adeguatezza dei servizi richiesti. In questo contesto i privati, gli specialisti e le cliniche private sono ovviamente partner importanti, ma il nostro obiettivo primario è quello di poter offrire il maggior numero possibile di servizi medici in modo adeguato attraverso il sistema sanitario pubblico.

In Alto Adige, oltre all'Assistenza Tumori con i suoi quasi 10.000 soci, esistono numerose altre associazioni di pazienti. Qual è la sua opinione su di loro?

Dr. Josef Widmann: Le associazioni dei pazienti sono un partner molto importante per noi, che va preso molto sul serio. Il confronto con loro ci permette di avere una visione diretta delle effettive preoccupazioni e necessità dei pazienti e anche dei problemi di sistema, ai quali l'azienda può reagire di conseguenza. Oltre al prezioso lavoro dei volontari a diretto contatto con i pazienti - e qui penso soprattutto all'Assistenza Tumori Alto Adige - ci sono numerose offerte e attività, la distribuzione capillare su tutto il territorio provinciale, gli aiuti finanziari ecc. che sono molto preziose e che l'azienda sanitaria non potrebbe assolutamente garantire.

Il dottor Josef Widmann in privato?

Dr. Josef Widmann: Sono nato a Bolzano e ho trascorso gran parte della mia infanzia a Nova Levanto, che è ancora il mio buen retiro. Ho una moglie che mi sostiene: insieme siamo genitori di due figli grandi che vivono e lavorano all'estero. Una gioia speciale sono i nostri due nipotini.

I suoi hobby?

Dr. Josef Widmann: Sport. Ho giocato a pallamano a livello agonistico con l'SSV a Bolzano. Amo la natura, stare in giro con la mia bici da corsa e fare scialpinismo. E poi c'è la musica. Suono il contrabbasso in duo con il mio collega medico Dr. Arnold Kaufmann, la chitarra e a volte canto - preferibilmente anni Sessanta e Settanta. Tuttavia, nell'anno trascorso da quando sono seduto dietro questa scrivania, ho dovuto ridurre tutto questo. Spero solo temporaneamente... ●

Il chirurgo zen

Il dottor Michele Ciola, specializzato in chirurgia pancreaticata



Foto: Othmar Seehauser

È semplicemente gentile. Un sorriso caldo e aperto. Quando incontra nuovi pazienti, la prima cosa che il dottor Michele Ciola fa è quella di togliersi brevemente la mascherina dal viso. La stessa cosa che, per un attimo, fa anche chi gli è di fronte. Devono guardarsi negli occhi. Dopo è più facile parlare. A quel punto si può costruire un rapporto di fiducia. Ciola ha studiato medicina perché voleva fare qualcosa "che fosse utile sempre e ovunque". È approdato alla chirurgia seguendo le orme dei "maestri" che ha incontrato strada facendo. Il dottor Michele Ciola è specializzato in chirurgia pancreaticata presso l'Ospedale di Bolzano.

Fiducia, relazione. Lei usa questi termini molto spesso...

Dr. Michele Ciola: La cosa più importante nel nostro lavoro è costruire un rapporto con i pazienti, sia che si tratti di un trattamento medico che di un intervento chirurgico. Ogni persona affetta da una malattia ha il diritto di ricevere il miglior trattamento possibile. Sempre.

Esistono pregiudizi nei confronti dei chirurghi. Sono freddi, troppo tecnici.

Dr. Michele Ciola: Naturalmente abbiamo bisogno di conoscenze tecniche molto specifiche per svolgere il nostro lavoro ma

con il tempo si aggiungono altre cose e poi altre ancora. Cose altrettanto importanti. L'attenzione si sposta. La tecnica si impara, il resto lo fa l'esperienza.

E come si costruisce la fiducia?

Dr. Michele Ciola: La fiducia è la base di tutto. Dopo tutto, io infliggo dolore ai pazienti. Non è possibile farlo senza fiducia.

Un processo che inizia alla prima visita?

Dr. Michele Ciola: Quando si tratta di visite programmate, chiarisco tutto il giorno prima. Faccio i compiti, per così dire.

Contatto il radiologo, il patologo, raccolgo tutti i dati e le informazioni necessarie. Solo così riesco a concentrarmi completamente sul paziente. Così non è necessario cercare nel computer durante la visita. Non si creano dei silenzi imbarazzanti. Quando vedo il paziente, ho già un piano preciso. Questo gli trasmette un senso di sicurezza e rende tutto più semplice.

La famiglia viene coinvolta?

Dr. Michele Ciola: Già i miei professori all'università dicevano: le persone hanno bisogno della famiglia. Dopotutto, è necessario prendere decisioni difficili. Insieme. Devo fare tutto o solo ciò che ha buone

>



Chirurgia Zen: massima concentrazione e molta calma

probabilità di successo? Questo deve essere chiarito in anticipo e la scelta va rispettata.

Nel caso di un paziente con un tumore al pancreas non ci si può aspettare una guarigione assoluta...

Dr. Michele Ciola: Infatti, non parlo mai di guarigione ma di terapia. Si tratta di porre le aspettative su un piano diverso. Gli interventi possono finire bene o male ma io devo essere in grado di proteggermi da tutto ciò senza erigere muri interiori. Se un paziente si presenta al follow-up dopo due anni e riferisce di avere una buona qualità di vita, si tratta di un grande successo. Per entrambi. Il mio obiettivo è prolungare la vita, ma con dignità! Non a qualsiasi prezzo.

La morte è, in generale, una presenza costante per ogni chirurgo ma per la sua specialità lo è ancora di più.

Dr. Michele Ciola: È vero, e noi esseri umani dobbiamo imparare di nuovo ad affrontare la morte. Fa parte della vita.

Come si prepara ad affrontare un intervento?

Dr. Michele Ciola: Dipende se si tratta di un intervento pancreatico programmato o

di un'emergenza chirurgica, infatti faccio anche questo. Lì a dominare è l'urgenza. Un'operazione al pancreas, invece, richiede un intervento lento e meditato. Niente stress. Il primo primario con cui ho lavorato parlava di chirurgia Zen.

È un impegno importante! Lei dà davvero l'impressione a chi le sta davanti di essere completamente in pace con se stesso.

Dr. Michele Ciola (sorridente): È una cosa che si può imparare.

Come si affrontano i parenti quando un'operazione non ha successo?

Dr. Michele Ciola: Il rischio c'è sempre. Anche nel caso di interventi minori. Per questo è importante parlarne in anticipo, anche con la famiglia. Con i pazienti oncologici è necessaria una particolare sensibilità. Le operazioni al pancreas poi sono piene di complicazioni. Questo accade in tutto il mondo. Una complicazione non è un fallimento né un errore ma una conseguenza. Questo deve essere comunicato per tempo. Bisogna tenerne conto.

E quando si verifica l'errore?

Dr. Michele Ciola: Gli errori sono il risultato di reazioni personali. Per evitare questo rischio, devo pianificare l'intervento col maggior anticipo possibile. Proprio come un viaggio: volo, trasferimento, biglietti, hotel, ristoranti, ingressi ai musei... Più pianifico, meno spazio lascio al caso. Al fallimento. E se si verifica un errore, bisogna parlarne, chiarirlo con i familiari, spiegare quali misure erano state adottate per fronteggiare il rischio. Occorrono chiarezza e sincerità!

E anche "humilitas" - umiltà?

Dr. Michele Ciola: Sempre! La chirurgia pancreaticata viene eseguita per i tumori, raramente per le lesioni neuroendocrine o per gli stadi precancerosi. Si tratta di operazioni standardizzate, molto complesse e molto lunghe. Naturalmente è diverso se viene rimosso l'intero pancreas o solo la testa o solo la coda. I carcinomi pancreatici sono sempre maligni e devono essere asportati su un'ampia area. I tumori benigni possono essere trattati in modo meno invasivo.

Gli interventi si svolgono in laparoscopia?

Dr. Michele Ciola: Sì. Sono stato io a introdurre la chirurgia pancreatico mini-invasiva in Alto Adige. Il vantaggio è che le incisioni sono molto più piccole. I pazienti hanno meno dolore e si riprendono più velocemente. Il chirurgo è ancora presente al tavolo operatorio, solo che gli strumenti sono più lunghi e il chirurgo vede ciò che sta facendo su uno schermo.

Lei ha anche conseguito un master in chirurgia robotica nel 2021.

Dr. Michele Ciola: In questo caso cambia tutto. Il chirurgo non è più al tavolo operatorio, ma è seduto a una consolle con un joystick. La chirurgia laparoscopica o robotica è ottima ma se c'è un imprevisto, se c'è un'emorragia, non riesco più a vedere nulla. In questo caso bisogna aprire. Pertanto, la chirurgia classica è e sarà sempre la base!

Quanti colleghi ci sono in chirurgia all'ospedale di Bolzano?

Dr. Michele Ciola: Siamo 17 chirurghi. Colleghi molto preparati e anche molte donne tra loro. La chirurgia non è più un territorio esclusivamente maschile. Sei delle mie colleghe hanno figli! È in corso un cambio generazionale nel reparto. Tutti siamo impegnati nella chirurgia d'urgenza,

poi ci sono gruppi di lavoro specifici per gli interventi chirurgici oncologici: mammella, tiroide, stomaco, colon e retto, tratto epatobiliare e pancreas.

Non esiste uno screening per i tumori al pancreas?

Dr. Michele Ciola: No, e anche la prevenzione è molto difficile. Non esistono marker, né misure ad ampio spettro per la diagnosi precoce. Bisogna però dire che esami come la TAC o la risonanza magnetica vengono eseguiti sempre più frequentemente e quindi aumenta anche il numero di diagnosi accidentali. Attualmente a Bolzano eseguiamo circa 30 resezioni pancreatiche all'anno e la tendenza è in aumento.

I fattori di rischio sono gli stessi degli altri tipi di cancro?

Dr. Michele Ciola: Lo stile di vita gioca un ruolo importante. Fumo, alcol, obesità, mancanza di esercizio fisico, ma ci sono anche fattori genetici. Inoltre la popolazione sta invecchiando e il cancro al pancreas colpisce in media persone con più di 70 anni, a volte anche dai 40 in su. È estremamente raro sotto i 40 anni.

Sintomi?

Dr. Michele Ciola: Per lo più quando è troppo tardi. Sintomi non specifici come dolore addominale, perdita di appetito o

di peso. Quando sono presenti i sintomi, la maggior parte dei casi è potenzialmente non trattabile. Oltre alla chirurgia, il trattamento chemioterapico è molto efficace, soprattutto la chemioterapia neoadiuvante prima della chirurgia sta diventando sempre più importante, a volte in combinazione con la radioterapia. Negli ultimi dieci anni l'aspettativa di vita dei nostri pazienti è raddoppiata. L'immunoterapia genetica mirata è in aumento e molto promettente.

Michele Ciola in privato?

Dr. Michele Ciola: Sono sposato e ho tre figli di 10, 12 e 14 anni. Il tempo libero di un chirurgo è piuttosto limitato e lo condivido per lo più con la mia famiglia. Ma ho anche bisogno di spazi miei. La musica, ad esempio. Suono le percussioni nella Grieser Bürgerkapelle. E lì non sono io il medico, ma Michele, il compagno non così affidabile a causa dei suoi orari di lavoro e dei turni... Poi naturalmente lo sport, un po' di tutto ormai: jogging, bici da corsa, sci, pattinaggio su ghiaccio, la vita associativa del mio club sportivo. E poi una volta all'anno mi prendo due settimane di ferie per aggiornarmi presso un altro ospedale. Questo è molto importante per me. Imparare, lo scambio con i colleghi. ●

Una parte dell'equipe di chirurgia di Bolzano con il dr. Michele Ciola (2* a dx.) e il primario, dr. Antonio Frena (3* a sx)



ULTIMA NOTIZIA

Viene dalla Clinica universitaria di Verona, il dr. Luca Tondulli è il nuovo primario del Reparto di Oncologia dell'Ospedale di Bolzano. Il primo dicembre il suo primo giorno di lavoro. Succede al dr. Carlo Carnaghi, a Bolzano dal 2018 al 2020.

L'arte della cura

Il XLV Convegno Nazionale dell'AOOI a Bolzano. L'incontro tra scienza e humanitas



Foto: Othmar Seehausen

Dal 14 al 15 ottobre si è svolto a Bolzano per la prima volta il Convegno nazionale dell'Associazione Otorinolaringologi Ospedalieri Italiani, che molto probabilmente passerà agli archivi come il più originale nella sua lunga storia. Ideatore e presidente è stato il primario del reparto ORN dell'ospedale di Bolzano, Dr. Luca Calabrese. Il convegno era pensato soprattutto per i giovani medici freschi di specializzazione e si è svolto in modo interattivo. Metà della seconda giornata è stata concepita invece con un approccio multidisciplinare aperto al pubblico. In conclusione poi il Festival della cura ed un concerto con un ex paziente famosissimo: Alessandro Quarta.

In fase di preparazione del convegno a tutti i giovani medici otorinolaringologi italiani è stato chiesto di scegliere i 12 argomenti di maggior interesse. Dopo l'inaugurazione del convegno sono stati formati i gruppi di lavoro, facendo attenzione a trovare un equilibrio tra giovani medici e professionisti con maggiore anzianità. Ai giovani è stata affidata la lettura degli articoli scientifici, agli esperti la loro interpretazione. In ogni gruppo poi, un opinion-leader individuato dal gruppo stesso ha formulato un messaggio conclusivo da la-

sciare a tutti come spunto di riflessione. Un messaggio interattivo costruito sfruttando le diverse abilità dei partecipanti, uno spazio in cui mettere insieme la freschezza e la velocità nell'apprendere dei giovani e l'esperienza fatta in tanti anni sul campo degli esperti. I giovani sono stati invitati a presentare dei video dei loro interventi. I tre migliori sono stati premiati dall'Azienda Sanitaria di Bolzano con la partecipazione ad un corso di chirurgia tenuto dal dottor Luca Calabrese.

La seconda metà della seconda giornata è stata poi dedicata ai temi delle fragilità e della cura, della malattia come valore aggiunto. Fragilità non vista come deficit, come qualcosa di cui vergognarsi, ma come inizio di un nuovo percorso di vita. "Lo scopo era quello di far emergere quanto gli argomenti scientifici siano intrecciati con quelli più schiettamente umani", spiega il Dr. Calabrese. MEDICAL HUMANITIES: L'ARTE DELLA CURA, così il titolo dell'evento, connotato come un evento di carattere medico ma altresì aperto al territorio



Il primario Dr. Luca Calabrese apre i lavori del XLV Convegno Nazionale dell'AOOI a Bolzano

perché volto a valorizzare e divulgare l'incontro fra scienze umane e pratica medica. Un percorso che si snodava attorno al tema della vulnerabilità quale tratto ineludibile dell'umano e delle differenti storie di malattia. Attraverso conferenze, mostre fotografiche, concerti, è stato possibile incontrare diversi protagonisti capaci di testimoniare la propria fragilità come risorsa. Il percorso di malattia e guarigione che si traduce in "cultura della vita", il tutto attraverso

biografie personali e professionali che raccontano sorprendenti rinascite.

E poi: una mostra di fotografie di cicatrici con accanto il diretto interessato, informazioni sugli effetti benefici della nutrizione, assaggi delle ricette di velluto dalla cucina dello chef Hubert Hintner, deliziosi non solo per persone disfagiche. Aspetti emotivi storie di cura e storie di vita, storie di inclusione, incontri con le tante associazioni

che si prendono cura delle persone "fragili": bambini audiolesi, autistici, malati di tumore ecc. Musica, cibo, scambio e una tavola rotonda con politici, medici, rappresentanti del Comune e dell'Università. Al culmine una lectio magistralis della filosofa Luigina Mortari sulla politica della cura. E poi per finire il concerto offerto da un famoso ex-paziente, il violinista Alessandro Quarta. ●

Cicatrici che diventano parte dell'io



La filosofa Luigina Mortari



Audit superato

La Breast Unit dell'Ospedale di Bolzano messa alla prova - Standard ITALCERT/ EUSOMA



Come un esame finale all'università. Solo che qui ad essere messi sotto torchio non sono degli studenti ma degli specialisti, cioè medici, breast-nurses, chirurghi (plastici). Più precisamente, sugli standard di lavoro nella Breastcare Unit, il centro di senologia dell'ospedale di Bolzano diretto dal chirurgo dr. Romano Polato. Il centro è certificato da oltre dieci anni da ITALCERT secondo gli standard internazionali EUSOMA. Nell'ambito della certificazione, ogni anno vengono effettuati degli audit per i quali il personale deve prepararsi come per un esame. L'ultimo audit ha avuto luogo il 29 settembre scorso.

EUSOMA è l'acronimo di European Society of Breast Cancer Specialists. Una paziente trattata in un centro senologico certificato EUSOMA ha l'assoluta certezza di essere sottoposta ad un protocollo codificato e qualificato - come accade nei migliori centri italiani ed europei - che risponde agli standard più aggiornati. I Centri senologici di Bressanone-Merano sono certificati invece secondo gli standard della "Deutsche Krebsgesellschaft" (Società tedesca per il cancro), che soddisfano gli stessi rigorosi requisiti di qualità.

Sala riunioni dell'ospedale di Bolzano: intorno ad un lungo tavolo siede il personale della Breast Unit. Al centro i due esaminatori: il dottor Richard Rainsbury e il dottor Luca Salini. Parlano inglese. Quanti pazienti, quanti pazienti con metastasi? Quante biopsie? Lesioni maligne e benigne? Quali indicazioni patologiche: operare o no? Quante proiezioni? Quali protocolli per le neoplasie infiltranti o in situ? Quante riunioni del tumorboard? Quanti interventi di chirurgia plastica? Quali interventi chirurgici sulle metastasi possono essere

eseguiti direttamente all'Ospedale di Bolzano? Domande su domande, dati su dati. L'elenco è lungo e la preparazione richiede una gestione accurata del materiale.

Il leader del team d'esame, il dottor Rainsbury, uno dei più importanti chirurghi senologi inglesi fino al suo pensionamento, alla fine del 2019, e presidente dell'Associazione inglese dei chirurghi senologici, è estremamente concentrato. Salta da un argomento all'altro. Chiede di proiettare sullo schermo altri dati, prende appunti,



A sinistra: Gli esaminatori, dr. Richard Rainsbury e dr. Luca Salini di EUSOMA/ITALCERT. A destra: il direttore della Breast-Unit, dr. Romano Polato con due colleghe

interrompe e fa domande. La qualità e la competenza hanno il loro prezzo. Il personale del Centro di salute del seno vede questi audit annuali come un'opportunità per riflettere sulle proprie attività quotidiane, per guardarle con occhio critico, dalla giusta distanza. L'audit dura tutto il giorno. Nella stanza c'è un continuo andirivieni. Dopo tutto, il lavoro continua. "Mi dispiace, ma devo andare in sala operatoria". Alle 9.30 un chirurgo plastico si scusa, dopo aver riferito sulla sua attività.

Quali sono le novità di questo audit? L'oncologa dr.ssa Elisabetta Cretella ha voluto invitare anche i rappresentanti delle organizzazioni dei pazienti, in quanto anche loro svolgono un ruolo importante nel percorso dei pazienti. Per questo motivo alle 8, proprio all'inizio dell'incontro, sono presenti anche i rappresentanti dell'Assistenza Tumori Alto Adige, ovvero la vicepresidente provinciale, Maria Claudia Bertagnolli, accompagnata dalla vicepresidente del circondario di Bolzano, Brigitta Thaler. Con loro anche il presidente della LILT Alto

Adige, dottor Giulio Donazzan. Tutti hanno raccontato le diverse attività delle loro associazioni a favore dei pazienti oncologici: dai corsi di linfo-drenaggio e ginnastica al sostegno finanziario e alle attività ricreative dell'Assistenza Tumori, fino alla messa a disposizione di appartamenti per i parenti dei malati di leucemia e alle giornate di screening della LILT. Un valore aggiunto che segue e integra l'alto livello di competenza nella cura delle pazienti. Spiegazioni che l'auditor EUSOMA, il dr. Rainsbury, ha seguito con grande interesse. ●

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.





Care lettrici, cari lettori,

chirurgia laparoscopica mini-invasiva del pancreas, ricostruzioni di orecchie, naso e gola dall'approccio futuristico, medici attenti alla medicina quanto all'"humanitas", certificazioni, un'azienda sanitaria moderna guidata da un ex-chirurgo e orientata al benessere dei pazienti, tinture di erbe che risolvono l'umore e disintossicano, gruppi di auto-aiuto, laboratori di scrittura, concerti, affiatamento, gite, pilates.... Tutto questo è necessario. E molto altro ancora. Per tornare in salute nel corpo e nella mente. Ritrovare se stessi. Per sconfiggere il cancro. I pazienti oncologici altoatesini possono contare su tutto questo.

L'ultimo numero de La Chance in questo 2022 è ancora una volta un caleidoscopio

di argomenti, tutti direttamente o indirettamente legati al tema del cancro e del sostegno ai malati. Anche la fortuna fa la sua parte. La fortuna, cioè la chance di vivere in un ambiente in cui le cure migliori sono disponibili per tutti. La chance di essere supportati non solo dal punto di vista medico, ma anche sociale e umano da una rete. La chance di rivendicare il diritto alla qualità della vita.

L'anno si sta concludendo. È incredibile la rapidità con cui è passato. Non ha portato il sollievo sperato alla fine del 2021. Il Covid è ancora un problema, anche se il virus ha perso gran parte del suo carico di morte grazie alle vaccinazioni, ai nuovi trattamenti e alle mutazioni. Purtroppo

sono arrivati nuovi orrori. Una guerra nel cuore dell'Europa, una conseguente e inaspettata crisi economica ed energetica, le conseguenze sempre più evidenti del cambiamento climatico. Non è facile rimanere ottimisti in questa situazione. Eppure, guardate al nuovo anno con fiducia. Godetevi la bellezza dell'inverno e il calore e l'affetto della famiglia e degli amici.

Buon Natale e buon inizio d'anno.

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!

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

Tagliare qui

L'ultimo soccorso

Un corso sull'accompagnamento di fine vita. Cosa c'è da sapere



C'è il primo e l'ultimo soccorso. Il primo soccorso spesso riporta alla vita, l'ultimo invece è un cammino verso il viaggio finale. Entrambi sono espressione di empatia, della volontà di accompagnare l'altro nelle situazioni estreme della vita. Ciò che un tempo era scontato e faceva quasi parte della quotidianità di ogni famiglia, oggi è diventato un tabù. Morire fa paura. La morte viene rimossa. I corsi di Ultimo Soccorso quindi recuperano e trasmettono un "sapere" che oggi è andato perduto.

Il concetto è stato sviluppato nel 2008 dal medico Gerd Bollig. Dal 2014 si offrono corsi su questo tema, condotti sempre da un rappresentante di una professione sanitaria in coppia con un operatore di hospice. Si rivolgono a persone professionalmente coinvolte con morenti e moribondi, a parenti di persone con una malattia terminale oppure a persone interessate al tema. Tutte con una sensibilità particolare e l'idea che la morte faccia parte della vita tanto quanto la nascita.

Il circondario di Bressanone lo scorso autunno ha offerto ai propri soci un corso di questo tipo articolato su due incontri. I contenuti erano suddivisi in: Morire fa parte della vita. Preparazione e processo decisionale. Alleviare la sofferenza. Dire addio. I responsabili del corso erano l'ex medico di famiglia Karl Lintner e l'accompagnatrice di hospice Irmengard Messner. Il dottor Lintner si occupa di medicina palliativa da molti anni, Irmengard Messner è invece da 16 anni volontaria del servizio hospice della

Caritas di Bressanone. "La morte è un fatto individuale", sottolinea il Dr. Lintner. "Bisogna essere in grado di rispondere a questa evidenza". L'ultimo soccorso richiede empatia e sensibilità. "Morire è sempre più un tabù, anche i colleghi medici faticano ad affrontarlo", si rammarica il Dr. Lintner. "Chi si occupa del morire non può evitare di fare i conti con se stesso". Il corso insegna a parlare apertamente con le persone. All'ordine del giorno ci sono domande come: in che modo parlare della morte e quali tematiche

>



L'ex medico di base Karl Lintner e l'accompagnatrice hospice Irmengard Messner

affrontare? Che gesti utilizzare? Quali rituali possono essere d'aiuto? Il dr. Lintner, nel corso della sua vita professionale ha accompagnato molte persone proprio negli istanti finali della loro esistenza. Già all'inizio dei suoi studi aveva come obiettivo quello di diventare un medico di famiglia. "Il mio interesse è rivolto all'intera persona in tutte le sue dimensioni sociali e spirituali. Mi affascina il fatto di interpretare e scomporre le reti di relazioni, cogliere l'essere umano nella sua interezza."

Irmengard Messner è stata invece insegnante di scuola elementare e, quando il figlio si è laureato, ha ricominciato a studiare Servizio Sociale presso la Facoltà di Bressanone. Un sogno a lungo inseguito. Ha conseguito sia la laurea che il master. Oggi si occupa di aiutare le persone a ritrovare fiducia in se stesse, nelle proprie forze, per accompagnarle nell'ultimo viaggio. "Oggi le persone muoiono da sole, negli ospedali o nelle case di riposo. Dobbiamo tornare a vedere il morente non come un malato ma in modo olistico in tutte le sue componenti sociali, spirituali, psicologiche, di significato". La gente, dice Irmengard Messner, deve prendere congedo da tutto e molti

apprezzano un accompagnamento delicato. "Molti morenti si pongono domande sul senso delle cose e della loro vita e cercano risposte, altri vogliono condividere ricordi, altri ancora apprezzano semplicemente una presenza silenziosa". L'accompagnatore del morente deve essere in grado di riconoscere ciò di cui il morente ha bisogno. È necessario un approccio empatico, prudente per capire di cosa ha bisogno la persona che sta morendo: vuole il contatto fisico, l'incoraggiamento oppure il silenzio, la preghiera, la musica...? Ogni persona ha il diritto di andarsene con dignità e nel pieno rispetto delle sue esigenze.

"L'ultimo senso a spegnersi è l'udito", spiega Irmengard Messner. Non tutti i parenti ne sono consapevoli quando si riuniscono intorno a una persona morente. "Parlano come se la persona si fosse già spenta." Entrambi i docenti del corso Ultimo Soccorso concordano su questo punto: "È disonesto non essere aperti e sinceri. Le spiegazioni possono togliere la paura, aiutano ad affrontare meglio questo passo."

Il Corso di Ultimo Soccorso fornisce molte informazioni sulla morte, attorno al

morire. Non può fornire un vademecum, perché ogni morte è diversa e perché in ogni nuova situazione occorre rimodulare la sensibilità di chi accompagna il morente. Su un argomento così delicato servono poi anche indicazioni pratiche: informazioni sul testamento biologico, sulle ultime volontà, sulle procedure amministrative post-mortem. L'ultimo soccorso comprende anche la gestione del lutto, il supporto di chi rimane. Come aiutare i parenti a far fronte al primo dolore. Questo tema viene affrontato nell'ultimo modulo del corso. "Bisogna tener presente che non tutti soffrono allo stesso modo e che i bambini hanno il diritto alla verità e hanno esigenze diverse dagli adulti nell'affrontare la perdita di una persona cara".

In questo corso, dice la presidente del circondario Val Isarco Nives Fabbian, iscritta anche lei al seminario, ci si confronta alla fine non solo con la morte degli altri, ma anche con la propria. "I pensieri iniziano a fluire e ci si rende conto che è importante affrontare la questione per tempo. Per noi stessi e per gli altri." ●

La Chance digitale

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



Ben informate e forti come un orso

Ogni ottobre, da 15 anni a questa parte, mamazone organizza la Paziente Diplomata



Foto: Othmar Sebauser

Sono una squadra forte: Erika Laner e Martina Ladurner. Una è un'esperta di comunicazione, l'altra è un'ex consigliera provinciale con un'attenzione particolare verso la salute delle donne. Ciò che le accomuna è il seno, o meglio la loro comune preoccupazione di combattere il cancro al seno e di dare forza alle donne in questa battaglia. Sedici anni fa hanno fondato insieme "mamazone" Alto Adige con il sostegno di Ursula Goldmann-Posch, originaria di Bolzano. Da 15 anni in ottobre organizzano la "Paziente Diplomata".

Erika Laner ha contratto il cancro al seno nel 2006. Una diagnosi precoce. È stata fortunata. Il libro di Ursula Goldmann-Posch, fondatrice di mamazone Germania, "Der Knoten über meinem Herzen" (Il nodo sopra il mio cuore) era lì, sul comodino. E poi c'era il desiderio di saperne di più. Sempre di più. Ha dovuto rendersi conto che, mentre altrove esistevano già da anni centri per il tumore al seno, in Alto Adige non esisteva nulla del genere. Mentre ancora si trovava in ospedale a Innsbruck, ha contattato la fondatrice di mamazone Germania, Ursula Goldmann-Posch, che ha inoltrato la sua e-mail a Martina Ladurner. Il primo incontro si è svolto a Bolzano nel luglio 2007. La

decisione è stata immediata: "Mettiamoci al lavoro", e il 1° ottobre 2007 è stata fondata mamazone Alto Adige. La prima campagna di affissione provocatoria, una donna con una maglietta bianca. A sinistra, un taglio rosso e la scritta: "Tette. Pere. Balcone. Meloni. Seno". Un'iniziativa finanziata con le donazioni per il compleanno di Erika Laner. Il manifesto suscitò all'epoca un tale scalpore da essere citato anche dal Corriere della Sera nazionale.

Poi, nel 2008, la prima Paziente Diplomata. Un evento che, per l'occasione, porta ogni anno molte donne all'Eurac di Bolzano. Una giornata di aggiornamento e di informazioni pratiche attorno al tema del

cancro al seno. Perché le donne che sanno, che sono informate, sono meglio equipaggiate per combattere il cancro. Un appuntamento ricorrente, anno dopo anno, anche per il referente di mamazone Alto Adige, il Prof. Christian Marth dell'Ospedale Universitario di Innsbruck e per tanti medici altoatesini come i primari dott.ssa Sonia Prader di Bressanone e dr. Herbert Heidegger di Merano. Tra gli ospiti fissi anche gli esperti delle cliniche partner Humanitas e San Raffaele di Milano e Sant'Orsola di Bologna. Molti di loro mettono le loro conoscenze al servizio di mamazone. Conferenze di esperti di ginecologia, oncologia, fisioterapia, radioterapia, patologia e breast-nurses.



Fotos: Othmar Seehauser



La conferenza stampa per i 15 anni di Paziente Diplomata



La Paziente Diplomata 2022, all'EURAC e online



La provocazione suscita l'attenzione



Coraggio! Rosa e Rosa: forti e bramosi di sapere

Un concentrato di conoscenze per le donne malate di cancro, per le donne che vogliono informarsi e per le persone generalmente interessate all'argomento. Le tematiche trattate sono di ampio respiro: pre e post cura, diagnosi precoce, tecniche chirurgiche, terapie, alimentazione, insomma tutto ciò che può avere a che fare con il cancro al seno. La conoscenza allontana la paura e rende forti. La conoscenza può prevenire il cancro. Erika Laner e Martina Ladurner ne sono convinte.

Per il 15° compleanno della Paziente Diplomata, Erika Laner e Martina Ladurner hanno ideato qualcosa di speciale: l'orsetto Rosa. Questo delizioso peluche rosa sta per "forte come un orso" e vuole incoraggiare le donne. L'orsetto di peluche viene distribuito a tutte le pazienti affette da tumore al seno nel reparto di ginecologia di Bressanone e a fronte di una piccola donazione, anche nel reparto neonatale.

Quando Erika Laner e Martina Ladurner si guardano indietro, sembra ieri quando

hanno mosso i primi passi. In 15 anni sono riuscite a fare molto, anche se c'è ancora molto da fare. Ad esempio, abbassare il limite per lo screening del cancro al seno a 40 anni invece che a 50 e continuare a farlo dopo i 70 anni. mamazone Alto Adige ora però può contare su molti alleati anche tra la popolazione, anche se attive sono solo loro due. Non hanno un ufficio, non c'è una rete di volontari o collaboratori per organizzare eventi. Ci sono invece sostenitori e donatori. Le due fondatrici organizzano la Paziente Diplomata e la campagna di sensibilizzazione in primavera con l'aiuto di un'amica, Brigitte Novak. Erika Laner, in particolare, è spesso in viaggio per promuovere mamazone e la sua causa.

L'edizione 2022 della Paziente Diplomata, il 22 ottobre scorso, è stata trasmessa anche online. In occasione del 15° anniversario della sua fondazione, mamazone ha organizzato il 10 ottobre una conferenza stampa presso il Laurin di Bolzano. Nell'ambito dell'evento, a cui hanno partecipato anche il prof. Christian Marth di Innsbruck, la Primaria dott.ssa Sonia Prader e il Primario Dr. Herbert Heidegger, è stato presentato il Centro senologico Bressanone-Merano, fondato 16 anni fa. ●

"Siamo tornati"

La quinta edizione dei Colloqui sul cancro di Brunico. Format diverso, stesso argomento



Foto: Othmar Sebauser

Un film, un poetry slam, una relazione che aveva come focus il processo decisionale condiviso, nonché un'opportunità di intenso scambio di idee ed esperienze in un'atmosfera informale. Sono tornati i Colloqui sul cancro di Brunico. È cambiata la data: non l'inizio di febbraio ma il 12 agosto, fedeli però alla location ormai collaudata dell'UFO di Brunico. Format un po' diverso dal solito ma sempre con loro al centro: le persone colpite dalla malattia e i loro familiari e - senza tabù - il tema del cancro.

Gli organizzatori, dr. Christoph Leitner, Andreas Leiter e sua moglie, Verena Duregger, hanno visto tra il pubblico molti volti nuovi, tra cui molti giovani e un numero sorprendentemente elevato di uomini, anche se la maggior parte, come sempre, erano donne. La rete comunque sta crescendo e sta dando i suoi frutti. Il maltempo non ha influito sullo svolgimento dell'evento, che si è spostato semplicemente dal cortile ai locali interni dell'UFO.

All'inizio dell'evento, l'Assistenza Tumori Alto Adige ha invitato tutti ad un buffet. Sul palco, dopo i saluti del sindaco di Brunico Roland Griebmair, sono salite la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori, Ida Schacher e

la presidente di mamazone, Erika Laner. È toccato poi al giornalista Tobias Hürter, che ha filosofeggiato su cosa significhi essere forti nella vita, e al dr. Christoph Leitner che si è soffermato sul "Shared decision making", l'importanza del processo decisionale condiviso; sulla libertà dei pazienti e sul rapporto sincero di collaborazione tra medico e paziente. Familiare anche il volto di Noah Ennemoser: il poetry slammer, che aveva commosso fino alle lacrime il pubblico della terza edizione dei Colloqui sul cancro, nel febbraio 2020, con il suo toccante testo sulla malattia e la morte della madre. Questa volta Ennemoser è arrivato con un testo sulle sue esperienze lavorative nel reparto di cure palliative dell'hospice Martinsbrunn.

Poi è stata la volta del film "Krebs - Reden wir darüber" (Cancro - Parliamone), che Verena Duregger ha girato insieme a Stefan Ghedina e Zak Mairhofer nel 2021. Un viaggio attraverso l'Alto Adige, dalla Val Pusteria alla Venosta, un viaggio attraverso tre vite segnate dal cancro e attraverso tre età: Evelyn Tasser, 27 anni, madre di due bimbi; Leopold Larcher, uno sportivo di 70 anni; e Astrid Fleischmann, il cui marito, Georg Gerstl, è morto a soli 44 anni. Tre persone molto diverse per tre storie altrettanto diverse con un unico denominatore comune: il cancro. Ad eccezione di Evelyn Tasser, che ha inviato un saluto, i partecipanti al film hanno poi parlato al pubblico. Parole sull'oggi, sull'elaborazione del lutto, sulla competenza emotiva. Parole sulla vita. ●

Di nuovo insieme. Finalmente

Impatto della pandemia sui gruppi di auto-aiuto



La pandemia di Covid è un trauma che molti portano ancora addosso. I lockdown non hanno solo limitato enormemente la libertà personale, hanno significato anche rinuncia. Rinuncia, ad esempio, alle riunioni dei gruppi di auto-aiuto. Per molti pazienti oncologici si tratta di un sostegno importante durante e dopo la terapia. La Chance ha parlato dei postumi della pandemia e del nuovo inizio con la supervisora e consulente onco-psicologica Regina Bogner e con l'onco-psicologo Anton Huber.

Regina Bogner tiene da anni diversi gruppi di auto-aiuto per l'Associazione Assistenza Tumori a Bolzano e a Bressanone. È stata lei stessa una malata di cancro e ha vissuto l'esperienza del cancro anche come familiare di un malato. Durante lo stop alle attività a causa del Covid, ha offerto incontri online ai suoi partecipanti. "Più che una scelta è stata una pura necessità, per evitare che il gruppo si sfasciasse". Con poche eccezioni, tutti ne hanno usufruito. "Quello che mancava", dice Bogner, "era vedere, sentire. Ci sono molte cose nella stanza che non possono essere trasmesse on line". Lei stessa ammette di essere una persona molto sensibile ad una comunicazione non verbale. Gestisce due gruppi di auto-aiuto di persone colpite dalla malattia a Bolzano e Bressanone, "Fuori dalla normalità" e un gruppo per i familiari a Bressanone. I gruppi sono aperti, il che significa che nuovi membri possono unirsi in qualsiasi momento.

Durante i primi incontri dopo il lockdown, Regina Bogner ha notato la gioia

di rivedersi. Le conversazioni sono diventate sensibilmente più profonde. "Stando nella stessa stanza, uno di fronte all'altro, è più facile lasciarsi andare e far uscire cose intime. Si possono cogliere anche i più piccoli segnali e, se necessario, affrontarli nell'immediato."

Anton Huber è onco-psicologo presso l'ospedale di Brunico. Anche lui gestisce due gruppi di auto-aiuto: "Der Baum" (L'albero), insieme al dr. Hartmann Aichner per gli uomini affetti da cancro alla prostata e "La mia seconda vita". A questi si aggiunge poi un laboratorio di scrittura terapeutica insieme a Manuela Falkensteiner. Il gruppo di auto-aiuto "Der Baum" si è riunito solo due volte online. "Il primo incontro è andato abbastanza bene, ha prevalso su tutto la gioia di potersi vedere. Il secondo incontro ha dimostrato invece che troppe cose si perdono, e che semplicemente c'è bisogno di potersi incontrare di persona per lavorare in modo efficace". Dopo il Covid, i gruppi si sono ritrovati non subito e comunque con esitazione. "All'inizio con le mascherine e

restando a distanza. Non tutti però sono ritornati, in alcuni la paura del contagio ha prevalso sulla voglia di riprendere," spiega Huber. Il gruppo di scrittura terapeutica e "La mia seconda vita" sono ripartiti in primavera, "Der Baum" un po' più tardi.

All'inizio, il problema del Covid era il tema dominante, ricorda Huber. "Alcune persone erano confuse, non sapevano a cosa credere e a cosa no, erano segnate dal periodo trascorso chiuso in casa, dall'isolamento. C'erano tante domande e dubbi che necessitavano di un chiarimento, quindi ho deciso di inserire brevi blocchi di informazioni affrontando tematiche come le vaccinazioni, le modalità di infezione, il funzionamento del sistema immunitario, ecc.". Tutti comunque hanno risentito molto della mancanza del lavoro d'introspezione insieme. Anche a Brunico si tratta di gruppi aperti e ci sono ancora posti disponibili.

Le informazioni di contatto per i vari gruppi di auto-aiuto sono disponibili presso gli uffici dei circondari o nell'AGENDA. ●

Quando le parole diventano note

Testi dall'atelier di scrittura di Brunico musicati e eseguiti da StringART



NICHTS. Una sola parola sullo schermo. NICHTS, cioè NULLA. E poi il silenzio. Un silenzio totale. Un silenzio eloquente. NICHTS. Questo è stato solo uno dei momenti forti del concerto "ZEIT:PUNKT Crazy Cells Meet StringART". Il musicista Erich Feichter ha musicato i testi scritti all'interno del laboratorio di scrittura condotto dall'onco-psicologo Anton Huber e Manuela Falkensteiner. Alcuni sono stati anche cantati in modo ammaliante da Marion Feichter. Due serate, il 31 ottobre e il 1° novembre, che Anton Huber può solo descrivere con una parola: eccezionali.

A fare da suggestiva cornice a questi due appuntamenti davvero speciali è stato il Ragenhaus di Brunico. Tra il pubblico in sala molti pazienti e parenti, ma non solo. Tutto esaurito la prima sera, ancora quasi 200 spettatori la seconda. Le reazioni sono state unanimesi: un'esperienza unica, di un'intensità che ha commosso molti fino alle lacrime.

Erich Feichter dell'orchestra StringART, che fa parte del Collegium Musicum di Brunico, era andato più e più volte all'atelier di scrittura per pazienti affetti da cancro e dolore cronico. Per meglio capire.

Ha catturato l'atmosfera e ha lasciato che i testi facessero effetto su di lui. Fonte di ispirazione per un lavoro profondo e meditato, ma non solo. In ogni caso, un lavoro pieno di pathos. I testi sono stati proiettati su uno schermo durante l'esecuzione dell'orchestra. Molti solo con un accompagnamento musicale, altri invece cantati dalla voce cristallina del soprano Marion Feichter.

Le due serate al Ragenhaus sono state finanziate dal Collegium Musicum in occasione del suo 40° anniversario. ●

Vastità

E fu sera.

Luna e stelle fecero il loro ingresso, maestose, eleganti. Persone e animali si ritirarono, le parole trovarono pace.

E fu silenzio.

Lui trovò spazio, vita, consapevolezza tornò a scorrere come l'acqua del ruscello, libero, forte, potente nella sua vastità.

E fu respiro.

Tornare in sintonia col proprio corpo

A Egna pilates per pazienti oncologici con Urszula Paravento



Quattro donne sui loro tappetini. Ognuna ha una palla incastrata tra i piedi. Eva, Erika, Maria e Cristina. Urszula Paravento è messa di fronte a loro e spiega l'esercizio con voce calma. "Tendere i muscoli delle gambe, espirare e piegarsi lentamente". Ognuna di loro si spinge al massimo delle proprie possibilità. E poi: "Inspirate e tornate lentamente in posizione eretta, vertebra dopo vertebra". Pilates per pazienti oncologici a Egna.

Urszula Paravento è originaria di Bre-slavia, ha vissuto per vent'anni nei paesi arabi e lì è entrata in contatto per la prima volta con il pilates. La permanenza costante in stanze con aria condizionata le aveva causato un dolore cronico alla schiena. Per caso si è imbattuta nel pilates e grazie ad esso ha tenuto sotto controllo i suoi disturbi. "Da allora sono pilates-dipendente", scherza. Ora insegna anche ad altre persone questa pratica benefica la cui base è una corretta tecnica di respirazione e il successivo rafforzamento dei muscoli, addominali e dorsali in particolare, come sostegno per tutto il corpo.

Insieme a Marina Cali gestisce il Pilates Studio Lotus a Egna. Tre volte la settimana tiene lezioni individuali, il lunedì invece è alla

guida di un gruppo dell'Assistenza Tumori. Un'avventura iniziata nel settembre scorso. Con lei quattro partecipanti, che forse a breve diventeranno sei. Per ora sono solo donne. Urszula ha completato una formazione specifica in pilates per persone affette da cancro. "Il corso è meraviglioso", dice, "le mie donne sono fantastiche e mi fa molto piacere lavorare con loro e vedere come ogni volta migliorino e prendano confidenza con i movimenti".

La cosa più importante all'inizio è motivare le persone a tornare a muoversi. "Non si tratta di costruire muscoli e di irrobustire il corpo ma di recuperare positività, di sentirsi di nuovo sicure nel proprio corpo e nel movimento", sottolinea l'esperta. La formazione "Pilates cancro" è riconosciuta in tutta Europa.

La differenza rispetto al pilates normale sta soprattutto nella frequenza e nella sequenza degli esercizi. "Chiunque sia stato sottoposto a chemioterapia o radioterapia", spiega Urszula, "non può fare 20 o più ripetizioni per un gruppo muscolare, ma deve alternarle. Gambe, braccia, spalle, addome, schiena non un gruppo dopo l'altro, ma in alternanza. Gli esercizi vengono ripetuti solo da tre a cinque volte. Poi si passa a un altro gruppo muscolare. Piccole sequenze. Niente stress, niente sforzo, solo piacere del movimento e relax. E respirare. Ecco perché le partecipanti cambiano spesso posizione. In piedi, sdraiate, a quattro zampe, con e senza palla.

Urszula spiega nel dettaglio la sequenza di movimenti da effettuare, la mostra, e poi

passa da una donna all'altra per verificare che l'esercizio venga eseguito correttamente. Se qualcosa non va, interviene. Ma sempre con delicatezza. Elogia le sue donne: "Siete bravissime".

Cristina conduce una vita molto stressante. Per lei, l'ora di pilates è puro relax, per il corpo e per la mente. Anche Eva, Maria ed Erika trovano il pilates benefico per il corpo e per la mente, e già dopo i primi cinque incontri si sentono molto più flessibili e hanno la sensazione di aver ripreso il controllo del proprio corpo. Con delicatezza e pazienza. Per nulla al mondo si perderebbero questo appuntamento del lunedì sera dalle 18.30 alle 19.30. Orario del resto perfetto per chi lavora. Ciò che fa bene, anche nella vita di tutti i giorni e soprattutto a loro, è la corretta tecnica di respirazione. "Dopo un'esperienza così

traumatica come la malattia e la terapia del cancro, molti pazienti sono bloccati", spiega Urszula Paravento. Una respirazione corretta aiuta a sciogliere le tensioni del corpo e dell'anima. Non per niente il primo incontro è stato interamente dedicato solo alla respirazione.

Il corso è stato voluto e proposto da Tamara Poles, vicepresidente del circondario Bassa Atesina - Oltradige. Lei stessa pratica pilates da diversi anni, da quando si è ammalata di tumore, e desiderava quindi che anche i membri del circondario potessero beneficiare di questa tecnica. "Il pilates, per la mia esperienza, è la cosa migliore che ci sia per rilassarsi e per rientrare in sintonia con il proprio corpo", sostiene la vicepresidente. "Soprattutto durante il lockdown mi sono resa conto di quanto questi esercizi per me siano importanti". Esatto. Altro fat-

to importante: volendo, ci si può allenare anche a casa. Sempre facendo attenzione a non strafare e rispettando il programma.

Il corso di pilates di Urszula Paravento è anche il primo del circondario ad essere offerto in prima serata. Non sarà l'ultimo. "Spero anche che non sia l'unico corso di pilates", dice Tamara Poles. Le piacerebbe poter offrire due corsi, uno al mattino e l'altro in prima serata, per rendere possibile la partecipazione a più persone, a quelli che lavorano o accudiscono i nipotini. Naturalmente anche gli uomini sono i benvenuti.

Gli ultimi dieci minuti della lezione di pilates sono di puro godimento. Un automassaggio che stimola il sistema linfatico e la meditazione. "È un piacere, relax assoluto", dicono Eva, Maria, Cristina ed Erika. "E dopo si sta di un bene!" ●



Urszula Paravento è pilates-dipendente



Tamara Poles spera in ulteriori iscrizioni al corso



Esercizi soft che aiutano a riequilibrare il fisico



Sdraiati o in piedi, con e senza attrezzi



L'insegnante di pilates aiuta a trovare il movimento corretto

La forza della natura

L'erborista Jutta Tappeiner: rafforzare il sistema immunitario in modo naturale

Pozione della gioia. Happymaker. Erbe biologiche. Zucchero del piacere. Rose selvatiche. Artemisia. Balsamo d'oro. Già solo queste parole danno un'idea di benessere. L'inverno è alle porte e con esso il periodo delle malattie infettive. Il circondario Val Venosta ha invitato l'erborista Jutta Tappeiner a tenere una conferenza sul rafforzamento del sistema immunitario. Ha portato con sé un "kistl" ovvero una "cassettina delle meraviglie" piena di forza, serenità e gioia di vivere. Da provare.



Kräuterfrau, cioè erborista. Istruttrice Kneipp. Esperta di medicina popolare, cosmesi naturale e teoria occidentale dell'incenso. E anche contadina biologica. Questa è Jutta Tappeiner. La prima regola in tutti questi campi di applicazione è una sola: niente fai-da-te! E lo ha sottolineato con grande chiarezza all'inizio della sua relazione. Ciò significa che, prima di assumere qualsiasi cosa, bisogna sempre consultare il medico curante. Prima della conferenza per l'Assistenza Tumori, la Kräuterfrau, come ama definirsi, si è confrontata dalla A alla Z con il dr. Mitterer, il primario del reparto di oncologia di Merano. "Molto dipende anche dalla fase in cui il paziente si trova: se in terapia, tra due terapie o al termine della terapia", sottolinea Tappeiner.

Per la sua conferenza, ha tirato fuori dal suo "kistl", alcune cose da assaggiare. Ad esempio, la pozione della gioia a base di elisir di radice di rosa. "Risveglia la gioia di vivere, purifica il sangue e rafforza la vitalità". La ricetta proviene da Hildegard von Bingen, che anche dopo 800 anni è ancora una leader quando si tratta di rimedi naturali. Questa pozione è composta da tre radici energetiche: la radice di rosa, la radice di angelica e il dente di leone (chiamato anche il ginseng dell'Occidente). "Sono ottimi disintossicanti e aiutano anche contro lo stress e la depressione lieve".

A proposito di depressione: Secondo Jutta Tappeiner, lo zafferano è un assoluto fattore di felicità: "Lo zafferano porta il sole nel cuore, è un afrodisiaco, che significa semplicemente portatore di gioia. Un'alternativa a questa pozione è lo zucchero del piacere, come lo chiama lei. Radice di rosa e salvia abbinata a zucchero di canna e damiana, un altro afrodisiaco". Una parola che ogni volta suscita una reazione divertita nella sala gremita di Silandro. "Questa miscela è positiva e porta serenità."

L'erborista ha descritto il suo preparato a base di rosa selvatica come il rimedio più importante. Aiuta contro virus, herpes, herpes zoster, infezioni ricorrenti e anche contro reumatismi o mal di gola. Anche i mazzetti essiccati di erbe come l'artemisia, che possono essere usati per fumigare il soggiorno o la stanza dei malati, trasmettono una buona energia. Non dimentichiamo che anche un buon profumo contribuisce allo star bene, come già sosteneva Hildegard von Bingen. Se appesi, questi mazzetti di erbe tengono lontane anche le tarme.

È facile capire che la rosa non è solo il fiore preferito di Jutta Tappeiner ma anche il suo ingrediente preferito. Ha scritto anche un libro sulle rose, tanto sul loro uso culinario quanto nell'ambito del giardinaggio e dei cosmetici naturali: "Meine Rosenwelt:

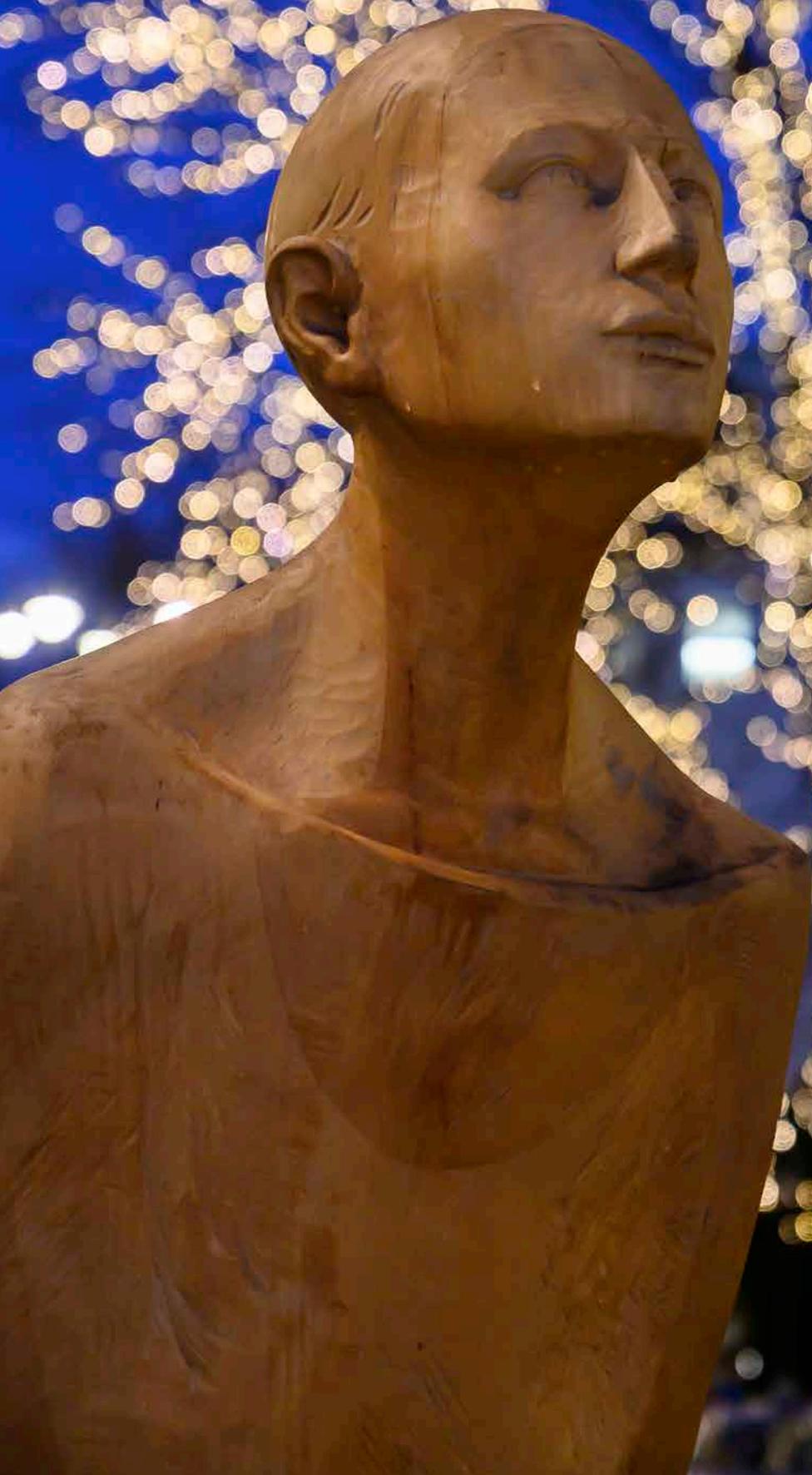
Naturkosmetik, Kulinarik und Gartentipps. Das große Praxisbuch" (Raetia).

Tocco finale della serata un rimedio che Jutta Tappeiner prepara per sé ogni mattina: il balsamo d'oro. Per prepararlo si prende un cucchiaino di semi di lino (preferibilmente gialli), lo si fa bollire con ¼ di litro d'acqua per 10 minuti, si lascia in infusione l'intruglio per altri 5 minuti e poi lo si filtra. "È un fantastico disintossicante, un mago dell'intestino. L'infuso di semi di lino si stende sul nostro intestino come uno scudo, nutrendolo, proteggendolo e idratandolo. Anche mentre lo bevo, lo immagino avvolgere tutto. Il potere del pensiero fa parte del prendersi cura. Abbiate cura di voi!". Le mucillagini, tra l'altro, non solo proteggono, ma legano anche, ad esempio, farmaci e tossine.

Come si è avvicinata all'erboristeria Jutta Tappeiner? "Mia madre era un'ostetrica e in cucina non teneva dei bei piatti ma tantissimi vasetti, pieni di tisane ed erbe. Grazie a questa prima fonte di ispirazione e poi attraverso lo studio approfondito e molte letture, soprattutto puntando sui miei due grandi modelli di riferimento Hildegard von Bingen e Sebastian Kneipp, sono arrivata ai miei preparati". ●

Agenda 2023

COMPATTA



BOLZANO SALTO SCILIAR

GITA E PELLEGRINAGGIO AL SANTUARIO MADONNA DELLA CORONA IN PROVINCIA DI TRENTO

Incastonato nella roccia a 772 m di altitudine e affacciato sulla valle dell'Adige, viene ritenuto uno dei più suggestivi santuari di tutta Europa. Faremo pranzo in un ristorante della zona. Assaggeremo prodotti tipici. Per finire passeggiata a Garda direzione Bardolino o Punta San Vigilio dove poter respirare aria di lago.

-  **Luogo:** Santuario Madonna della Corona
-  **Data:** Sabato, 6 maggio 2023
-  **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 € per soci ordinari e 30 € per soci sostenitori

Prenotazioni: entro il 26 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 e 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 acquerello, 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:** ogni lunedì, dal 30 gennaio al 8 maggio, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
-  **Conduzione:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota partecipazione:** 30 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

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

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 24 gennaio al 2 maggio, dalle 17 alle 18
-  **Conduzione:** Marco Egi
-  **Quota partecipazione:** 30 € per 12 lezioni

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data 2° turno:** giovedì dal 26 gennaio al 27 aprile, dalle ore 08.30 alle ore 09.30
-  **Conduzione:** Monica Fattor
-  **Quota partecipazione:** 30 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

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

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:** ogni mercoledì, dal 25 gennaio al 3 maggio, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
-  **Conduzione:** Guido Moser
-  **Quota partecipazione:** 35 € 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:** ogni martedì, dal 24 gennaio al 2 maggio, dalle ore 10.00 alle ore 11.00
-  **Conduzione:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota partecipazione:** 30 € per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

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

QI GONG: MOVIMENTO RIGENERATORE CHE COINVOLGE IL CORPO, IL RESPIRO E LA MENTE

“Qi Gong” antica disciplina psicofisica cinese. Qi Gong è composto da due caratteri cinesi. “Qi” che può tradursi come soffio, respiro, energia vitale e il carattere “Gong” allenamento, lavoro, metodo. Allenare l'energia vitale a circolare nel corpo attraverso esercizi di respirazione, visualizzazioni mentali, posizioni e posture particolari atte a rilassare la muscolatura, sciogliere le articolazioni, connettere il respiro con la mente ed il corpo. Un lavoro di consapevolezza. Tale pratica può aiutare i pazienti oncologici nella lotta contro la malattia, alleviando sintomi correlati al tumore come la spossatezza, i disturbi del sonno, la depressione, la nausea e altri disturbi intestinali.

-  **Luogo:** Scuola Dante Alighieri - Via Cassa di Risparmio 24 - Bolzano
-  **Data:** ogni giovedì dal 26 gennaio al 27 aprile, dalle ore 18.00 alle 19.30
-  **Condizione:** Giorgio Cappelletto
-  **Quota partecipazione:** per 12 lezioni, soci ordinari Euro 45, soci sostenitori Euro 54
-  **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

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

ATELIER DI SCRITTURA CREATIVA IN PRESENZA

Scrivere è come pensare, solo che lascia delle tracce. Giocare con le parole e far riemergere i ricordi. Lasciarsi andare al flusso dei pensieri con e senza la penna. Parlare, ridere e ascoltare. Due ore regalate a se stessi. Lo scrivere avviene in modo del tutto spontaneo e illumina l'anima.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** una volta al mese, da stabilire di volta in volta, dalle 17.30 alle 19.30
-  **Condizione:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota partecipazione:** 25 € per 5 incontri

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

NUOVO ONLINE! ATELIER DI SCRITTURA CREATIVA

Scrivere – insieme ma ognuno a casa propria. Chi lavora e ha poco tempo, chi deve occuparsi dei figli, chi è ancora in terapia e si sente troppo spassato per uscire di casa e recarsi alla sede dell'Assistenza Tumori o chi addirittura dovrebbe mettersi in strada per raggiungere Bolzano, ora può iscriversi all'atelier di scrittura online. Per partecipare serve il collegamento Internet: un computer o un tablet o uno smartphone e un indirizzo e-mail o WhatsApp. In più un quaderno e una penna. Gli incontri si svolgeranno in Zoom o Google-Meet. È molto semplice: basterà cliccare sul link dell'invito e si aprirà la porta dell'atelier di scrittura online. A seconda delle iscrizioni gli incontri si svolgeranno in lingua italiana o tedesca. Anche online c'è spazio per chiacchierare, conoscersi, ridere o riflettere insieme. Due ore dedicate a noi stessi.

-  **Luogo:** A casa, dove stiamo meglio
-  **Data:** Ogni due settimane. Primo incontro giovedì 02 febbraio 2023, dalle ore 17.30 alle 19.30. Poi si deciderà insieme giorno e orario.
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 6 incontri

Indicare la lingua desiderata.

NUOVO ONLINE! CAFÉ LETTURA

Suspense. Emozioni. Amore. Avventure. Fantasia. Leggere ad alta voce e ascoltare. Chi non si ricorda dei bei momenti quando i genitori o i nonni leggevano delle favole o quando si leggeva ad alta voce per i propri figli? La lettura ad alta voce, l'ascolto,

regalano un'ulteriore dimensione alla parola scritta. La voce dà vita e crea immagini. Leggere insieme ad altri permette di comprendere meglio, mette in contatto, fa rivivere ricordi e accende l'immaginazione. Leggere – insieme ma ognuno a casa propria. Chi lavora e ha poco tempo, chi deve occuparsi dei figli, chi è ancora in terapia e si sente troppo spassato per uscire di casa e recarsi alla sede dell'Assistenza Tumori o addirittura chi dovrebbe mettersi in strada per raggiungere Bolzano, ora può iscriversi al Café lettura online. Per partecipare serve il collegamento Internet: un computer o un tablet o uno smartphone e un indirizzo e-mail o WhatsApp. Gli incontri si svolgeranno in Zoom o Google-Meet. È molto semplice: basterà cliccare sul link dell'invito e si aprirà la porta del Café lettura online. A seconda delle iscrizioni gli incontri si svolgeranno in lingua italiana o tedesca. Leggeremo quello che ci piace di più: romanzi, racconti, storie d'amore, biografie, gialli ...

-  **Luogo:** A casa, dove stiamo meglio
-  **Data:** Ogni due settimane. Primo incontro giovedì 26 gennaio 2023, dalle ore 17.30 alle 19.30. Poi si deciderà insieme giorno e orario.
-  **Referente:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 6 incontri. Eventualmente si aggiunge il costo dei libri, qualora il titolo non si trovasse in biblioteca

Indicare la lingua desiderata.

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

Programma di laboratorio di makeup dedicato a donne di tutte le età, dopo o durante le cure chemio- e/o radioterapiche o l'immunoterapia. Un'esperienza importante e un aiuto sensibile 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

SERATA INFORMATIVA

"Plant Power - il potere della frutta e della verdura" – Ci incontriamo con il Dietologo Dr. Michael Kob e Sieglinde Kofler.

-  **Luogo:** Casa Parrocchiale di Sarentino
-  **Data:** Mercoledì 10 maggio 2023 alle ore 20:00
-  **Quota di partecipazione:** offerta libera

GIORNATA DEL MALATO

Celebriamo la S. Messa, ricordando i nostri malati e defunti.

-  **Luogo:** Parrocchia Regina Pacis
-  **Data:** Sabato, 11 febbraio 2023, ore 10.30

UNA ROSA PER LA VITA 2023

“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.

Date: sabato sera 25 marzo - domenica 26 marzo - domenica delle Palme 2 aprile - Pasqua 9 aprile - Festa della mamma 14 maggio

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. 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 25 gennaio al 19 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30 – 12 lezioni

Data 2° turno: dal 26 gennaio al 27 aprile, ore 14.30–15.30, ogni giovedì

Condizione: Marco Egi

Quota partecipazione: 30 € per 12 incontri

Numero partecipanti: min. 8 partecipanti

Luogo: Piscina “Don Bosco”, Via Montecassino 1, Bolzano

Data: dal 27 gennaio al 5 maggio, ogni venerdì, dalle ore 17:00 alle ore 18:00

Condizione: Monica Fattor

Quota partecipazione: 35 € per 14 lezioni

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 stesse. Attraverso l'autopalpazione mensile, si impara a conoscere il proprio tessuto mammario e 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 di avviamento all'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 2023

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: 25 marzo 2023, 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 come il 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 propri membri una consulenza psicologica individuale e gratuita da parte di psicologi e psicoterapeuti esperti. Il tutto in aggiunta ai normali 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: Regina Bogner, consulenza psico-oncologica, pedagogista, supervisore e 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 14 febbraio dalle ore 09:00 alle 11:00. Il prossimo appuntamento per i 10 incontri verrà concordato insieme

 **Condizione:** Dott.ssa Regina Bogner

 **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: Dott.ssa Regina Bogner, Tel. +39 347 361545

UN NUOVO APPROCCIO ALLA QUALITÀ DELLA VITA DELLE PAZIENTI IN TERAPIA ONCOLOGICA.

Con personale specializzato APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica) offriamo 6 trattamenti gratuiti a mani e piedi alle persone che stanno affrontando terapie oncologiche. Informazioni in Segreteria in ufficio.

 **Condizione:** Olga Manko

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

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 ecc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso l'ufficio di circondario.

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 21.12.2022 al 08.01.2023.

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 e la mascherina FFP2.

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

Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2023.

Coordinate bancarie

Banca Popolare dell'Alto Adige

IT91 W 05856 11602 051572008462

La quota associativa per l'anno 2023 potrà essere rinnovata a partire da gennaio

VALLE ISARCO – ALTA VALLE ISARCO – VAL GARDENA

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:** 13 gennaio, 27 gennaio, 10 febbraio, 24 febbraio, 10 marzo, 24 marzo, 14 aprile, 28 aprile, 12 maggio e 19 maggio
-  **Conduzione:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 8 persone

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

Iscrizioni: dal 9 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:** 25 gennaio fino al 19 aprile, ogni mercoledì dalle ore 9.10–10.00 Uhr (escluso il 22 febbraio - mercoledì delle ceneri)
-  **Gestione:** istruttore di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota partecipazione:** 25 € (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 9 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521

Vipiteno

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 16 gennaio fino al 17 aprile (esclusi il 20 febbraio ed il 10 aprile), ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Gestione:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
-  **Numero partecipanti:** massimo 12 persone

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

Da portare: indumenti da piscina

Iscrizioni: dal 9 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 psico-fisico, e ci insegna ad accettare il cambiamento. Differenti esercizi aiutano a raggiungere un benessere e una sensazione di relax più intensi.

Bressanone

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 26 gennaio fino al 13 aprile, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Conduzione:** Saro Scaggiante, Bressanone
-  **Quota partecipazione:** 25 €
-  **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 9 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 19 gennaio fino al 20 aprile ogni giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (esclusi il 23 febbraio ed il 06 aprile)
-  **Conduzione:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota partecipazione:** 25 €
-  **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 9 gennaio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, tel. 0472 812 430

Ortisei/Val Gardena

-  **Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
-  **Data:** dal 16 gennaio al 27 febbraio, ogni lunedì (escluso il 20 febbraio), dalle ore 14.00 alle ore 15.00
-  **Conduzione:** 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 9 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 10 febbraio, ore 17.00

CONFERENZA MEDICINA PALLIATIVA E DISPOSIZIONI TESTAMENTO BIOLOGICO

Cos'è esattamente la medicina palliativa? Si tratta solo dell'assistenza ai pazienti alla fine della loro vita o si tratta di un modo per migliorare la qualità della vita di persone affette da malattie incurabili?

Che cos'è il testamento biologico? Quando è necessario? E perché ha senso affrontare l'argomento, sia che si voglia scriverne uno sia no? A queste e a molte altre domande verrà data risposta nel corso di una conferenza pensata per affrontare questi due temi di cui non si ama parlare ma che sono di grande importanza.

 **Luogo:** Don Bosco, Viale Mozart 32

 **Data:** 28 febbraio alle ore 19.00

 **Condizione:** Dott.ssa Laura Cuccarollo (Oncologa Ospedale di Bressanone)

La conferenza si terrà in entrambe le lingue. Ingresso libero

ASSEMBLEA DEI SOCI 2023

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:** 25 marzo 2023, dalle ore 14:30

LAVORIAMO PANTOFOLE DI FELTRO

Lavoriamo pantofole con la lana speciale di feltro. Le pantofole vengono prima lavorate a maglia e poi feltrate in lavatrice.

 **Luogo:** Sede del circondario, Via Brennero 1, Bressanone

 **Data:** sabato 1° aprile, 15 aprile e 22 aprile dalle ore 15.00 alle ore 17.00

 **Condizione:** Karin Thaler

Da portare: 5 ferri doppia punta - N. 8

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 malate di tumore.

 **Data:** Domenica di Pasqua, 9 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 7 aprile dalle ore 9.00 ed a vendere le rose domenica 9 aprile.

GITA PRIMAVERILE A RABLÀ IN VAL VENOSTA

 **Data:** giovedì, 18 maggio

Programma:

Ore 8.00: Partenza da Vipiteno, Parco Nord/Steindl (punti di raccolta durante il percorso)

Ore 8.30: Parcheggio Disco MAX Bressanone

Ore 8.45: Chiusa autostazione

Ore 9.45: Arrivo a Rablà in Val Venosta

Breve passeggiata fino all'Albergo Happichl, chi vuole può proseguire con la passeggiata lungo il "Rablander Waalweg". In un'escursione pianeggiante di circa mezz'ora arriviamo al ristorante Hanswirt, dove pranzereemo.

12.30 Uhr: Pranzo al Ristorante "Hanswirt"

14.30 Uhr: Visita al museo nel mondo delle ferrovie – Alto Adige in miniatura

Ore 17.00: Rientro a casa

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

Prenotazione: dal 13 marzo al 15 maggio presso l'ufficio del circondario di Bressanone, Tel. 0472 812 430 oppure 340 7259521 con pagamento dell'importo.

GITA ESTIVA A FUNDRES

 **Data:** giovedì, 20 luglio

Programma:

Ore 8.30: Partenza da Vipiteno, Parco Nord/Steindl (punti di raccolta durante il percorso)

Ore 9.15: Chiusa autostazione

Ore 9.30: Parcheggio Disco MAX Bressanone

Ore 10.00: Arrivo a Fundres

Escursione guidata alle erbe con Waltraud Niederkofler e visita del Parthof. Poi piccola escursione (circa 3/4 d'ora) sul Pfunderer Höfeweg fino all'Albergo Brugger.

Ore 13.00: Pranzo Albergo Brugger a Fundres

Ore 17.00: Rientro a casa

 **Contributo:** 20 € per soci ordinari, 30 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori). Pagamento direttamente presso l'ufficio del circondario oppure a mezzo banca entro il 14 luglio presso la cassa Rurale Val Isarco – Filiale di Bressanone: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Prenotazione: dal 2 maggio 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 18 gennaio, ore 16.00 una volta al mese

 **Condizione:** Marina Bruccoleri, Bressanone

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 in famiglia, 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 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 stesse.

 **Numero partecipanti: 4**

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

"VE JUDON" - SERVIZIO DI TRASPORTO PER PAZIENTI MALATI DI TUMORE IN VAL GADENA

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 2023

La quota associativa pari a 10 € per l'anno 2023 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

**L'ufficio rimane chiuso per ferie
dal 23 dicembre al 6 gennaio 2023.**

MERANO – BURGRAVIATO

ARTETERAPIA

“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 17 - ore 19
Parte 2: ore 9 – ore 11
-  **Condizione:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
-  **Quota partecipazione:** soci ordinari: 25 €
soci sostenitori: 30 €

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, 16 gennaio per 10 volte
Corso 1: dalle ore 10 alle ore 11
Corso 2: dalle ore 11 alle ore 12
-  **Condizione:** Jürgen Prantner
-  **Quota partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € 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, 19 gennaio dalle ore 15.30 alle ore 17 (10 volte)
-  **Condizione:** Jürgen Prantner
-  **Quota partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

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

Da portare: abbigliamento da ginnastica

DANZA DI GRUPPO

-  **Luogo:** sala San Nicolò vicino al duomo di Merano
-  **Data:** da martedì, 17 gennaio dalle ore 9.30 alle ore 11 (10 volte)
-  **Condizione:** Evi Halmschlagger Fuchs
-  **Quota partecipazione:** soci ordinari: 25 €
soci sostenitori: 30 €

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:** sabato, 11 marzo 2023 – dalle ore 13, inizio del gioco alle 14

Informazioni e iscrizioni:

Tel. 0473 445757 / meran-burggrafenamtkrebshilfe.it
WhatsApp: 340 6438679

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:** sabato 25 marzo 2023, dalle ore 14.30
-  **Partenza:** Piazza Prader Merano ore 13.30

GITA DI PRIMAVERA

-  **Luogo:** Val di Sole
-  **Data:** Sabato, 13 o 20 maggio
-  **Partenza:** Piazzale Prader a Merano
-  **Quota partecipazione:** soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €

GITA D'ESTATE

- 📍 **Luogo:** verrà comunicato prossimamente
- 📅 **Data:** Sabato, 24 giugno o 15 luglio
- ▶ **Partenza:** Piazzale Prader a Merano
- € **Quota partecipazione:** soci ordinari: 25 €
soci sostenitori: 30 €

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato" ma è importante porre attenzione a se stesse. 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'esenzione 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.

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 ecc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso l'ufficio di circondario.

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

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

- 📍 **Luogo:** Vecchio municipio San Leonardo
- 📅 **Data:** ogni giovedì mattina dalle ore 9 alle ore 10:30
- 👤 **Condizione:** Martina Theiner

INFORMAZIONI GENERALI

I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati causa COVID-19. Alla prenotazione verranno date informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati secondo l'anno di malattia.

Attenzione: La partecipazione ai corsi e alle gite è consentito solo col pagamento della tessera annuale 2023

Contatto

Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: 340 643 86 79
ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, Tel. 0473 496740

Coordinate bancarie

I pagamenti per i corsi e le gite possono essere effettuati nell'ufficio del Circondario o tramite bonifico bancario:
Cassa Rurale Merano

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

Soggiorni estivi climatici 2023

L'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai pazienti affetti da tumore, indipendenti ed autosufficienti, soggiorni climatici senza accompagnamento o assistenza. Scopo di questa vacanza è riposarsi e trascorrere del tempo in compagnia. Non esiste un programma dettagliato di attività, quindi ogni partecipante è libero di organizzarsi la giornata/il soggiorno assumendosene la responsabilità.

Condizioni generali per partecipazione e prenotazione

1. Partecipazione

- I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati dell'ATAA, i quali **devono essere autonomi ed autosufficienti** e quindi non soggetti alla necessità di assistenza o accompagnamento. Familiari o accompagnatori non sono ammessi. **La quota associativa per l'anno 2023 deve essere rinnovata.**
- Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5. anno di malattia (incluso 2018). Per cui in caso di **ricaduta** deve essere data comunicazione scritta alla sede centrale di Bolzano **2 (due) settimane** prima dell'inizio delle iscrizioni, consegnando la documentazione ed un attestato del medico **specialista**.
- Soci sottoposti a **chemio/radioterapia** o che hanno terminato la chemio-radioterapia da meno di **2 (due) mesi** dalla partenza del turno sono esclusi dai soggiorni climatici.
- Tutti i partecipanti devono tenere durante il soggiorno un **comportamento educato e rispettoso**. Discrezione, comprensione e rispetto reciproco sono presupposti per la partecipazione e la rimanenza nel gruppo durante il soggiorno.
- L'interruzione del soggiorno senza colloquio precedente con la direzione dell'ATAA avrà come conseguenza un'esclusione di partecipazione a futuri soggiorni.
- Alla partenza del pullman tutti i partecipanti devono compilare e firmare **l'autocertificazione sullo stato di salute**. La mancanza dell'autocertificazione o una falsa dichiarazione comportano l'esclusione dal soggiorno.

2. Prestazioni

1. Sono comprese le seguenti prestazioni:

- La sistemazione esclusivamente in **stanza doppia**. La stanza singola viene concessa solo ai soci **laringectomizzati** e **stomatizzati**. Altre stanze singole vengono concesse solo in caso di particolari handicap, a seconda della disponibilità della struttura. La rispettiva richiesta scritta accompagnata da **certificato di medico specialista** indirizzata al Consiglio Direttivo Centrale deve pervenire **2 (due) settimane** prima dell'inizio delle iscrizioni. I certificati del medico di famiglia/base non vengono considerati.
- vitto e alloggio
- viaggio d'andata e di ritorno in pullman

2. NON sono comprese le seguenti prestazioni:

- sistemazione in stanza singola
- costi per prestazioni extra riguardanti l'alloggio (aria condizionata, frigobar, telefono ecc.)
- programmi di intrattenimento, misure di assistenza e cura individuale
- eventuale parcheggio del proprio mezzo

- spese per ricoveri ospedalieri, spese mediche (intervento del medico di turno/emergenza, etc...), spese per farmaci, materiale di cura, terapie ecc.
- trasporto di persone o in ambulanza, trasporto extra di ogni tipo (andata, ritorno a causa malattia, ecc.)
- in caso di viaggio d'andata posticipato o viaggio di ritorno anticipato in seguito a malattia con o senza indicazione medica, il trasporto di rientro dovrà essere organizzato direttamente dal partecipante stesso insieme ai propri familiari. Un rimborso proporzionale della quota di partecipazione o spese di viaggio non sono previste
- assicurazioni di responsabilità verso terzi, di viaggio, di malattia o di infortunio
- prestazioni correlate in caso di decesso
- partecipazione a manifestazioni culturali, visite guidate o gite, biglietti d'entrata per musei/piscine ecc., spese personali
- sostituzione o riparazione di oggetti personali di ogni tipo
- danni per colpa propria e per usura straordinaria

3. Risarcimento dei danni

- Eventuali rivendicazioni di risarcimento danni sull'ATAA e suoi collaboratori da parte dei partecipanti possono essere fatti valere solamente in caso di comportamento colposo o doloso grave da parte dei collaboratori/infermieri.

4. Prenotazioni

- **Esclusivamente telefonicamente** (0471 408785) **da mercoledì 1 a venerdì 10 marzo 2023 dalle ore 8:15 alle ore 12:00.**
- In caso di un'eccedenza d'iscrizioni ai turni, l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 27 marzo 2023 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli effettivi iscritti. Tutti **i soci al di fuori del 5. anno di malattia** dovranno informarsi telefonicamente **presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

5. Quota di partecipazione

- deve essere versata **entro il 21 aprile 2023** esclusivamente sul c/c: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000**
- **non si accettano pagamenti in contanti**
- senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione.

6. Prenotazione e recesso

- La prenotazione diventa vincolante con la data del bonifico. Un eventuale recesso può avvenire perciò prima del pagamento o in seguito per iscritto almeno 2 (due) settimane prima della partenza. In tal caso la quota di partecipazione sarà rimborsata per intero. Recessi successivi verranno rimborsati al 100 % della quota versata solo dietro presentazione di un attestato medico, in caso contrario la quota di partecipazione verrà rimborsata al 50 %.

7. Appartenenza anno di malattia

A	entro il 5 (quinto) anno	= Anni 2022, 2021, 2020, 2019, 2018
B	dopo il 5 (quinto) anno	= Anni 2017, 2016, 2015, 2014, 2013
C	dopo i 10 anni	= Anni 2012, 2011, 2010, 2009...ecc.

Descrizione turni

1. Turni generali accessibili a tutti i soci ordinari

I seguenti 4 (quattro) turni vengono solo organizzati con un minimo di 10 partecipanti.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2023)	A	B	C	Giorni	Max. Part.
1 Mare	Alba Adriatica	Hotel Sporting	23.05. – 04.06.	250 €	375 €	648 €	12	48
2 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	30.05. – 11.06.	250 €	375 €	680 €	12	34
3 Montagna	S. Martino Casies	Hotel Waldruhe	30.08. – 09.09.	210 €	315 €	810 €	10	20
4 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	28.08. – 09.09.	250 €	375 €	702 €	12	34

2. Turno solo per mamme/papà ammalati con figli

La durata del turno è di 12 giorni. A questo turno possono partecipare le madri / i padri ammalati coi figli (massimo 17 anni) ed un eventuale accompagnatore. **Richieste extra di ogni tipo devono essere fatte alla sede centrale per iscritto almeno 2 (due) settimane prima dell'iscrizione.** La quota di partecipazione dell'accompagnatore viene pagata direttamente all'albergo, mentre la prenotazione viene effettuata tramite il nostro ufficio.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2023)	A	B	C	Bambino	Max. Part.
Mare	Misano	Park Hotel Kursaal	26.06. – 08.07.	250 €	375 €	864 €	125 €	48

3. Turno esclusivamente per laringectomizzati - Cure iodiche

I costi per le cure termali sono a carico dell'AS, mentre i costi per il soggiorno alberghiero vengono parzialmente assunti dall'associazione. **Ricordiamo inoltre che le cure iodiche devono essere fatte.** Supplemento per la stanza singola e per la stanza doppia uso singola sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'Associazione Mutilati della Voce. Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente alla **signora Liana 348 74 56 973.**

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2023)	Quota	Giorni
Mare	Rimini	Hotel Regina	04.06. – 18.06.	250 €	14

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 21 aprile 2023 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

Beneficiario: Assistenza Tumori Alto Adige Via Marconi 1b 39100 Bolzano

Cassa di Risparmio IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000

Importo €

Causale pagamento: Soggiorni estivi 2023 **indicare il turno**

Per la ricezione dell'ordine: Data, timbro e firma

Nome del partecipante

Via

Luogo

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:** a partire dal 12 gennaio 2023, ogni giovedì
-  **Quota partecipazione:** 25 €

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

WORKSHOP: COSMETICA E PRODOTTI PER LA CASA SOSTENIBILI

-  **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
-  **Data:** sarà comunicata
-  **Quota partecipazione:** 10 €

ASSEMBLEA DEI SOCI 2023

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:** 25 marzo 2023, dalle ore 14.30

PELLEGRINAGGIO DOBBIACO – SANTA MARIA

Pregando insieme raggiungeremo la chiesa di Santa Maria. In caso di maltempo ci ritroviamo direttamente nella chiesa di pellegrinaggio a Santa Maria.

-  **Luogo d'incontro:** davanti all'ufficio del circondario di Dobbiaco, ore 13.30
-  **Data:** giovedì, 23 marzo 2023

GITA AL LAGO DI MISURINA

Insieme prenderemo i mezzi pubblici per la stazione climatica di Misurina, faremo il giro del lago con un panorama mozzafiato e poi ci fermeremo per un caffè e un dolce.

-  **Luogo:** Lago di Misurina
-  **Data:** maggio o giugno 2023, la data dipende dalle condizioni meteo e 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 i nostri pensieri a Maria, Madre di Dio.

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

20. CORSA DI BENEFICENZA - 12. MARCIA DI BENEFICENZA

20° anniversario della corsa di beneficenza organizzata in collaborazione con l'associazione Luchs di Dobbiaco.

-  **Data:** sabato, 10 giugno 2023
-  **Luogo d'incontro:** Carbonin (incrocio Misurina)

Iscrizioni: nell'ufficio del circondario, Tel. 0474 972 800 o da Ida, Tel. 340 5239553

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 2023, a secondo del meteo e della crescita, la data sarà comunicata

GITA ALLA MALGA KRADORFER IN VAL CASIES

Partendo dal fondo valle di Casies camminiamo verso l'idillica malga Kradorfer per poi gustarci un buon pasto e goderci del tempo insieme.

-  **Data:** luglio 2023, 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 SCHIENA E/O VISO

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 spessatezza 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

POMERIGGIO INFORMATIVO SULLE API E L'EFFETTO TERAPEUTICO DEI PRODOTTI DELL'APICOLTURA

con degustazione

-  **Data:** primavera 2023, data da definire
-  **numero limitato di partecipanti**

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

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 nostre terapisti Renate Trafoier e Rita Mairhofer effettuano il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo. Su richiesta possono essere fatti interventi a domicilio.

-  **Orario di terapia a Dobbiaco**
martedì e mercoledì
dalle ore 08.00 alle ore 12.00 e
dalle ore 13.00 alle ore 16.00

Orario di terapia a Monguelfo
martedì, dalle ore 08.00 alle ore 13.00

NUOVO AMBULATORIO!

Da Novembre 2022 abbiamo un nuovo ambulatorio per le terapie. L'indirizzo è:
via S. Giovanni 17, 39034 Dobbiaco
(l'entrata si trova vicino al negozio Gartner - nei pressi della stazione degli autobus - parcheggi disponibili)

Prenotazioni:

Ambulatorio Dobbiaco Tel. 347 5243818
Ambulatorio Monguelfo Tel. 0474 972 800

INFORMAZIONI PRATICHE

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.

Contatti

Tel.: 0474 972800
Cellulare: 340 3367301
Tel.: Sig.ra Schacher Ida 340 5239553
email: 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 2023

La quota associativa per l'anno 2023 è pari a 10 €. 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 23 dicembre 2022 al 1° gennaio 2023

Info ed iscrizioni

Tel. 0474 972800
Handy: 340 3367301

Contatto Signora Schacher Ida 340 5239553

Orario d'apertura:

Lunedì - Giovedì
ore 08.00 - 12.00

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 salutista 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 16 gennaio, ogni tre settimane, dalle ore 14.30 alle ore 17.00
- Conduzione:** dott. Anton Huber psiconcologo
- Quota partecipazione:** 25 € 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 13 gennaio, altri 5 incontri, dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- Conduzione:** Michaela Falkensteiner (metodica) e dott. Anton Huber (psiconcologo)
- Quota partecipazione:** 50 € 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 09 gennaio, ogni lunedì dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (15 lezioni)
- Data 2:** al 12 gennaio, ogni giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.00 (15 lezioni)
- Conduzione:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- Quota partecipazione:** 37,50 €

Campo Tures

- Luogo:** piscina Cascade (con riserva a causa della possibile non riapertura della piscina)
- Data:** dal 11 gennaio, dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (15 lezioni)

- Conduzione:** Dagmar Thaler
- Quota partecipazione:** 37,50 €

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 09 gennaio, ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
- Conduzione:** Franz Josef Hofer
- Quota partecipazione:** 25 € + eventuali spese materiali
- Numero partecipanti:** min. 5 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 le aiutiamo a alleviare i dolori delle cicatrici dell'operazione.

- Luogo:** sede di circondario Bassa Pusteria
- Data:** primo incontro martedì 10 gennaio, ogni due settimane dalle ore 14.30 alle ore 16.00
- Conduzione:** Christine Terzer Unterberger

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi 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. Differenti esercizi consentono di ridurre lo stress psicofisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intenso.

- Luogo:** Sezione Yoseikan Budo & Fitness, Brunico
- Data:** dal 12 gennaio, ogni giovedì dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (10 lezioni)
- Conduzione:** SSV Bruneck
- Quota partecipazione:** 25 €

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

LABORATORIO DELL'ARGILLA

Si può provare 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 08 febbraio, ogni mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
-  **Condizione:** Heidi Unterberger
-  **Quota partecipazione:** 25 € + eventuali spese materiali
-  **Numero partecipanti:** massimo 8 partecipanti

LABORATORIO DEL LEGNO

Inoltrandosi nella scultura del legno si va alla scoperta di 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:** da lunedì 17 aprile (alternativamente lunedì o mercoledì) dalle 9.00 alle 12.00 (8 lezioni)
-  **Condizione:** Heidi Unterberger
-  **Quota partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 4 partecipanti

GIORNATA DEL MALATO

Nel 1993 Papa Giovanni Paolo II ha istituito la Giornata mondiale del malato l'11 febbraio. Celebriamo questa giornata con una Santa Messa nella Chiesa dei Cappuccini di Brunico alle ore 9.00, seguita da un aperitivo davanti alla chiesa.

-  **Luogo:** Chiesa dei Cappuccini a Brunico
-  **Data:** Sabato 11 febbraio alle ore 9.00

CONFERENZA: FIDUCIA NELLA VITA

Meinhard Feichter racconta come affrontare i colpi del destino e mantenere il coraggio e la gioia di vivere. Egli dimostra che in situazioni eccezionali si possono trovare e allargare sentieri - spesso laterali o "di confine" che diventano vie d'uscita e che, per questo, vale la pena dare senso alla vita fino all'ultimo respiro.

-  **Luogo:** Casa delle associazioni a San Giorgio
-  **Data:** Lunedì 13 marzo, alle ore 20.00

Non è necessaria la prenotazione

ASSEMBLEA DEI SOCI 2023

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:** Sabato 25 marzo 2023, alle ore 14.30

Prenotazione del pullman entro il 15 marzo

UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore".
Vendiamo rose a un prezzo simbolico.

-  **Luogo:** davanti alle chiese nelle località del circondario
-  **Data:** domenica di Pasqua, 09 aprile

TORNEO WATTEN & TIRTLAN

Trascuriamo un pomeriggio in compagnia giocando a carte e dopo ci godiamo i "Tirtlan" e la zuppa.

-  **Luogo:** Albergo Jägerheim a San Giorgio
-  **Data:** Lunedì 22 aprile alle ore 15.00
-  **Quota partecipazione:** 10 €

Iscrizioni: entro il 17 aprile

PELLEGRINAGGIO

In mezzo a prati e campi verdi a Falzes si trova la chiesa di San Valentino. Questo santuario è stato consacrato nel 1434 ed era luogo di pellegrinaggio per gli abitanti nei giorni di supplica e di ringraziamento per il raccolto. Dopo la messa ci rifocilliamo con una merenda al ristorante Jochele a Falzes.

-  **Luogo:** Chiesa di San Valentino a Falzes
-  **Data:** Giovedì 18 maggio alle ore 14.30

PASSEGGIATA DELLE ERBE

Facciamo un'escursione per vedere varie erbe e parliamo dei loro effetti e possibilità di utilizzo.

-  **Luogo:** nelle vicinanze di Laion
-  **Data:** Mercoledì 17 maggio, dalle ore 9.30 alle 11.30
-  **Condizione:** Reiterer Magdalena

Ulteriori informazioni verranno date al momento della registrazione all'ufficio del circondario Tel. 0474 551327

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 14 giugno
-  **Quota partecipazione:** 15 €

Prenotazione entro 08 giugno

METODO KNEIPP

L'acqua è l'elisir di lunga vita, è il rimedio più semplice della natura. Si sperimenta l'effetto rinvigorente dell'elemento nel proprio corpo: fornisce relax ed energia, previene e guarisce e fa divertire molto. Nel villaggio Kneipp a Villabassa troverete una vera e propria oasi di salute, benessere ed equilibrio interiore.

-  **Luogo:** Parco Kneipp di Villabassa
-  **Data:** Venerdì 14 luglio, alle ore 14.30
-  **Quota partecipazione:** 5 €

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

Il 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. È possibile ottenere una consulenza gratuita in una delle seguenti date, previo accordo telefonico.

-  **Luogo:** sede del circondario
-  **Data:** 26.01. – 09.02. – 02.03. – 20.04. – 04.05. – 08.06. dalle ore 8.30 alle ore 10.00
-  **Condizione:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Quota partecipazione:** gratuita

Iscrizione: presso l'ufficio del circondario di Brunico, Tel. 0474 551327

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:** inizio martedì 03 gennaio, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
-  **Condizione:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber
-  **Quota partecipazione:** 25 € quota annuale

INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio del circondario per un appuntamento. Dott. Hartmann Aichner offre regolarmente l'opportunità di informarsi (in

collaborazione con il Consiglio della comunità degli anziani di Brunico).

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto-pilota “Fahrtdienst” 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 ecc., possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso l'ufficio di circondario.

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 effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Brunico, di Campo Tures e di Pedraces. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

Prenotazione presso l'ufficio del circondario di Brunico, Tel. 0474 551327

INFORMAZIONI PRATICHE

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Per tutti gli eventi e corsi è necessario iscriversi presso l'ufficio del circondario di Brunico! Le richieste possono essere accettate telefonicamente negli orari di ufficio indicati di seguito o per mail. Per motivi organizzativi, il pagamento della quota di partecipazione al corso deve essere effettuato prima dell'inizio del corso.

Disdetta

Se non potete partecipare a un corso o a un evento, vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

Contatto

Piazza Cappuccini 9, 39031 Brunico
Tel. 0474 551 327 / Cellulare: 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it / 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

Le nostre coordinate bancarie
Raika Brunico IT 81 L 08035 58242 000300212008

Nel caso vogliate fare una donazione, Vi ricordiamo di indicare il Vostro codice fiscale.

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 23.12.2022 fino al 08.01.2023. Da Lunedì 09 gennaio siamo di nuovo a disposizione per voi.

OLTRADIGE-BASSA ATESINA

TESSERAMENTO 2023

La quota associativa di 10 € per l'anno 2023 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 sottoindicato, indicando i Vs. dati; 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 12 gennaio, ogni giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (10 unità)

Condizione: Lorenzo Maito

Quota partecipazione: 25 €

Iscrizione: entro venerdì 16 dicembre 2022

Caldaro:

Luogo: Hotel Masatsch

Data: a partire dall'11 gennaio, ogni mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (10 unità)

Condizione: Florian Kalser

Quota partecipazione: 25 €

Iscrizione: entro venerdì 16 dicembre 2022

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati sulle articolazioni, sui tendini e sulla 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: dal 9 gennaio, ogni lunedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00 (10 unità)

Condizione: Florian Kalser

Quota partecipazione: 25 €

Iscrizione: entro venerdì 16 dicembre 2022

Da portare: indumenti da piscina e scarpette antiscivolo

Per partecipare alle attività a Masatsch bisogna iscriversi alla "Lebenshilfe" Onlus. Costo 25 €

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 16 gennaio, dalle ore 16:30 alle ore 17:30 (8 x) gratuito

Condizione: Maurizio Gottardi

Iscrizione: entro venerdì 16 dicembre 2022

Da portare: abbigliamento comodo e calzetti caldi

PILATES

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph Pilates. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli profondi del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo si rinforzano non solo gli addominali, ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi. Urszula Malgorzata Paravento ha completato una formazione specifica in pilates per persone affette da cancro. Gli esercizi specifici mirano al sentirsi di nuovo sicuri nel proprio corpo e al movimento.

Luogo: Lotus Pilates Studio Largo Municipio 27 - 2° piano

Data: a partire da lunedì 6 febbraio 2023 dalle ore 18:30 alle ore 19:30

Condizione: Urszula Malgorzata Paravento

Quota partecipazione: 25 € per 8 lezioni - max. 6 persone

Da portare: abbigliamento comodo e calzetti caldi

PER TUTTI I CORSI: ISCRIZIONI, ALTRE INFO E FIRMA DELL'AUTOCERTIFICAZIONE (VALIDA PER TUTTO L'ANNO 2023) PRESSO L'UFFICIO DI CIRCONDARIO TEL. 349 7662046

UN CAFFÈ CON TE

Sarà un pomeriggio da trascorrere in compagnia, quattro chiacchiere con un caffè o tè, qualche gioco o piccola attività. Venite a trovarci, saremo lieti della vostra compagnia.

Luogo: "Centro Don Bosco" – Laives

Data: ogni primo martedì del mese, a partire dal 10 gennaio 2023 - dalle ore 15:00 alle ore 18:00

31° GIORNATA DELL'AMMALATO

Incontro degli ammalati ed i loro familiari

Festeggiamo insieme la giornata dell'ammalato con la S. Messa e poi ci troveremo nel refettorio del convento per una colazione.

Luogo: Convento Frati Cappuccini, via Bolzano 2, Egna

Data: sabato 11 febbraio, ore 9.00

Iscrizioni per la colazione: entro martedì 7 febbraio 2023

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 9 aprile 2023** nei seguenti paesi: Aldino, Appiano, Cornaiano, Bronzolo, Caldaro paese e lago, Egna, Laghetti, Laives, Montagna, Ora, Redagno, Salorno, Cauria, Termeno e Vadena.
- Alla Festa della Mamma 14 maggio 2023** a Cortina s.S.d.V., Magrè s.S.d.V., Trodena, Anterivo e Pineta di Laives

GITA DEL CIRCONDARIO A RENON - MARIA SAAL E MUSEO DELLE API

- 📅 **Data:** sabato 20 maggio 2023
- ▶ **Partenza:** ore 8.30 dal distributore Q8 di Egna
- Programma:** arrivati a Renon ci rechiamo prima al Santuario Maria Saal e poi faremo una passeggiata per ammirare le piramidi di terra.
Ore 12.30: pranzo in un ristorante tipico della zona nel pomeriggio visita al Museo delle api.
Alle ore 17.00 circa rientro verso casa.
- 👤 **Quota partecipazione:** 25 € per i soci ordinari – gli accompagnatori pagano l'importo effettivo di ca. 45 €

Prenotazioni: entro venerdì 12 maggio 2023

ASSEMBLEA PROVINCIALE DEI SOCI 2023

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 Alto Atesino, APA, Confartigiano imprese, via di Mezzo ai Piani, 7 Bolzano
- 📅 **Data:** sabato 25 marzo 2023, a partire 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 Cislon nei pressi di Trodena
- 📅 **Data:** giovedì 13 luglio
- ▶ **Partenza bus:** alle ore 9.00 - Ora, fermata "Molino" alle ore 9.15 - Egna, distributore Q8
- 👤 **Quota partecipazione:** 15 € per i soci ordinari, 25 € per gli accompagnatori, su ogni tavola c'è una bottiglia di vino e di acqua. Ulteriori bevande andranno pagate a parte.

Iscrizioni: entro venerdì 7 luglio

ESCURSIONE ALLE ERBE

L'esperta erborista Irene condivide con noi il suo sapere sulle erbe selvatiche durante una passeggiata primaverile sopra Termeno in zona Zoggler. Dopo ci offre del pane fatto in casa con diverse creme alle erbe fresche e bibite energetiche.

- 📍 **Luogo:** Termeno – zona Zoggler
- 📅 **Data:** 31 marzo 2023 dalle ore 14.30 alle ore 17.30
- 👤 **Quota partecipazione:** 15 € per soci ordinari, 25 € per accompagnatori

Iscrizioni: entro 24 marzo 2023 con eventualmente altre informazioni presso l'ufficio di circondario

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.

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

Programma di laboratorio di make-up gratuiti dedicati a donne di tutte le età che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio e/o radioterapiche. 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 sé e nel proprio corpo.

- 📍 **Luogo:** Dermokapil, Via Visitazione 2, Bolzano
- 📅 **Data:** una volta al mese su appuntamento
- 👤 **Condizione:** Heinrich Strimmer
- 👤 **Quota partecipazione:** gratuita

Contatto: Tel. 0471 266329

CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stesse. 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 da LUN. al VEN, dalle ore 9 alle ore 12

DIAGNOSI TUMORALE: „NIENTE È COME PRIMA“

"E adesso come andrà avanti? "La diagnosi di un tumore significa una ferita profonda nella vita personale. Ci si pone questa e molte altre domande e non è facile trovare 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 figli?
- Come e da chi posso ricaricarmi di energia?
- Come sarà il mio futuro lavorativo e personale?

Vi invitiamo a riflettere insieme a noi su queste e altre domande.

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

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

 **Data:** gli incontri si svolgeranno una volta al mese di martedì, dalle ore 17.00 alle ore 19.00 e gli appuntamenti verranno concordati insieme

 **Condizione:** Dott.ssa Regina Bogner - consulente psico-oncologica, pedagoga, supervisore
Dott.ssa Monika Kiem, psicologa

Contatto: Dott.ssa Regina Bogner 347 361 59 45

UN NUOVO APPROCCIO ALLA QUALITÀ DELLA VITA DELLE 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 di vita, le relazioni sociali, lo stato d'animo delle persone in terapia con un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica oncologia – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. **I soci avranno diritto a 6 trattamenti gratuiti.**

Informazioni presso l'ufficio di circondario.

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.

Chiediamo gentilmente la Vostra collaborazione per una sempre migliore gestione del servizio trasporto malati, in particolare:

- tenere il telefono sempre acceso, in modo che l'autista possa contattarVi in caso di necessità.
- rispettare l'orario di partenza: ogni ritardo incide sul programma dei viaggi
- comunicare ogni variazione:
 - ritorno a casa con altri mezzi;
 - avviso ricevuto all'ultimo momento che la terapia non viene effettuata o rinviata ad altra data;
 - terapia terminate in anticipo oppure prolungamento della stessa.

L'autista che Vi accompagna alle terapie svolge il servizio in modo volontario e gratuito e di ciò l'Assistenza Tumori gli è riconoscente. Comprendiamo che dopo ogni terapia il Vostro desiderio è di tornare a casa immediatamente, purtroppo per ritardi o d'imprevisti non sempre ciò è possibile e chiediamo la Vostra comprensione. Grazie!

INFORMAZIONI PRATICHE

Prenotazioni e Informazioni

Ufficio di circondario Egna, Largo Cesare Battisti 6
T. 349 766 20 46
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

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

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

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

L'ufficio sarà chiuso per ferie dal 27.12.2022 al 01.01.2023

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 9 gennaio dalle ore 18.15 alle ore 19.15
- 👤 **Conduzione:** Devid Trenkwalder
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 €

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 621721 / 345 9278129

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 11 gennaio (10 volte) dalle ore 14.15 alle ore 15.15
- 👤 **Conduzione:** Maria Belopotocanova
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 €

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 621721 / 345 9278129

NUOVO! Laces

- 📍 **Luogo:** piscina coperta di Laces
- 📅 **Data:** da giovedì 12 gennaio (10 volte) dalle ore 16.00 alle ore 17.00
- 👤 **Conduzione:** Waltraud Lungert
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 €

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 621721 / 345 9278129

IN FORMA CON SIMONE

- 📍 **Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
- 📅 **Data:** giovedì, 19 gennaio – 16 volte dalle ore 17.30 alle ore 18.30
- 👤 **Conduzione:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Quota partecipazione:** 40 €

Necessario: certificato medico o auto certificazione

Iscrizioni: presso l'ufficio di circondario di Silandro, Tel. 0473 621 721 / 345 9278129

SERATA INFORMATIVA – TESTAMENTO BIOLOGICO

- 📍 **Luogo:** Sluderno, sala conferenza del municipio
- 📅 **Data:** 17 marzo 2023 ore 18.00
- 👤 **Referente:** Dr. Wunibald Wallnöfer

SERATA INFORMATIVA - TERAPIA DEL DOLORE PER AMMALATI DI CANCRO

- 📍 **Luogo:** Prato allo Stevio nella sala del municipio alle ore 19.00
- 📅 **Data:** 10 febbraio
- 👤 **Conduzione:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

GIORNATA DEL MALATO

- 📍 **Luogo:** Santa Messa nella chiesa di Lourdes, Lasa
- 📅 **Data:** 11 febbraio 2023, chiedere orario nell'ufficio di sede

ASSEMBLEA DEI SOCI 2023

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:** 25 marzo 2023 dalle ore 14:30

UNA ROSA PER LA VITA

Azione di beneficenza in tutti i paesi della Val Venosta, dopo la messa. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

- 📅 **Data:** Domenica di Pasqua, 09 aprile

GRIGLIATA

- 📅 **Data:** 17 giugno
- 📍 **Luogo:** Laghetto di Silandro
- 💰 **Quota partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori

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

GITA ESTIVA VAL D'ULTIMO

- 📅 **Data:** sabato, 15 luglio
- 📍 **Luogo:** Val d'Ultimo
- 💰 **Quota partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € 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.

Per ulteriori informazioni rivolgersi all'ufficio di circondario.

 **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 / 345 9278129

Orario di terapia:

Ambulatorio Silandro: lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Ambulatorio Laces: giovedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Ambulatorio Prato allo Stelvio: martedì dalle ore 8.30 alle ore 12.00 e dalle ore 13.00 alle ore 18.00, giovedì dalle ore 8.00 alle ore 12.00

NUOVO! SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il circondario Val Venosta in collaborazione con l'associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" offre ai propri soci ordinari un servizio di trasporto verso tutte le strutture sanitarie provinciali e non, per radio-chemioterapia, altre terapie, visite mediche.

Per prenotare questo servizio telefonare all'ufficio di Silandro, tel. 0473 621721 / 345 9278129.

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. Wunibald Josef Wallnöfer. Per un appuntamento: tel. 0473 621721 / 345 9278129

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 comunicarcelo tempestivamente, aiutandoci nell'organizzazione. Grazie!

Contatto

Tel. 0473 621 721 | 345 9278129 | vinschgau@krebshilfe.it
www.krebshilfe.it

Orario d'apertura

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì

dalle ore 08.30 alle ore 12.00

Mercoledì dalle ore 08.30 alle ore 12.00 e

dalle ore 14.00 alle ore 16.30

Quota associativa 2023

La quota associativa per l'anno 2023 è pari a 10 €. 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 24 DICEMBRE 2022 AL 01 GENNAIO 2023.**

Auguriamo a tutti i nostri soci, amici e sostenitori un felice Natale e un anno nuovo pieno di pace e salute!

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

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 | Cell. +39 340 6438679
meran-burggrafentamt@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Merano

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

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	-

Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

Ambulatorio Laces

Via Principale 65 | 39021 Laces

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio

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 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

ALTA PUSTERIA

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

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

Ambulatorio Dobbiaco

Viale San Giovanni, 17 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 347 5243818

Ambulatorio Monguelfo Tesido

Via P.-Johann-Schwingshackl, n. 1
39035 Monguelfo Tesido
Tel. +39 0474 97 28 00

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria
Tel. +39 0472 81 32 92

L'Assistenza Tumori on the road again...

La gita provinciale 2022 ha fatto rotta su Verona e Valeggio sul Mincio



Foto: max berliner / Pixabay

Il cattivo tempo compensato dall'eccellente umore dei partecipanti, sono stati i compagni di viaggio della gita provinciale di quest'anno. Negli ultimi sette anni sono stati visitati tutti e sette i circondari altoatesini e quindi quest'anno il programma aveva come meta il Santuario della Madonna di Lourdes sopra Verona, fuori dai confini provinciali.

Il 17 settembre sono stati molti i pullman che dall'Alto Adige hanno fatto rotta verso sud. Sui volti dei quasi 200 partecipanti si leggeva la gioia di fare finalmente qualcosa insieme e per di più senza restrizioni. Nonostante il maltempo, il santuario ha offerto una vista mozzafiato su Verona con le sue chiese, le sue torri, gli edifici storici che sorgono a destra e a sinistra del fiume Adige. E poi l'Arena. Del resto, la particolare posizione di Verona, ai piedi delle Alpi ma in una fertile pianura, il clima mite e la vicinanza del Lago di Garda avevano già attirato l'attenzione dei Romani.

I soci della Val Pusteria hanno anche fatto un tour della città, anche se del tutto involontario, perché l'autista si è perso. Un bellissimo imprevisto! La funzione religiosa al santuario è stata tenuta in italiano da un sacerdote locale, ma i membri dei circondari avevano preparato intercessioni in entrambe le lingue e anche le letture e il Vangelo sono stati letti in entrambe le lingue. Dopo la funzione, una bella sorpresa ha atteso i membri dell'Assistenza Tumori: le nuvole per un attimo hanno fatto filtrare i raggi del sole e il panorama già ammirato in precedenza è diventato ancora più bello. È seguito il pranzo, servito in una tipica

trattoria non lontana da Valeggio sul Mincio. Una splendida occasione per parlare e rinfrescare le amicizie oltre i confini dei circondari.

Il viaggio di ritorno sarebbe stato lungo, soprattutto per chi proveniva dalla Val Pusteria e dalla Val Venosta, così alcuni sono ripartiti subito dopo pranzo, mentre altri hanno colto l'occasione per passeggiare tra le romantiche vie di Valeggio sul Mincio, una cittadina costruita direttamente sul fiume e considerato uno dei borghi più belli d'Italia. ●

Buon Natale

Natale. Ogni anno ancora. Un momento di silenzio, luci, famiglia, riflessione, nostalgia e tradizioni. Ma anche un momento di frenesia. Regali. Biglietti d'auguri. Pianificare la cena di Natale. Chi viene quando? Arrivi e partenze. Sempre col fiato grosso. Per molti la ricerca del silenzio in queste ultime settimane dell'anno è quasi una causa persa. Ogni anno la Chance chiede a una persona diversa di scrivere un testo contemplativo per questo momento così speciale. Quest'anno Irmengard Messner, volontaria del servizio hospice della Caritas di Bressanone da 16 anni, ha voluto condividere con noi alcune riflessioni.

DONI

Fare un regalo è un'azione "sociale". Con un regalo, chi lo fa si mette in comunicazione con chi lo riceve. Il donatore non si aspetta denaro per il regalo, ma almeno un grazie, un segno di gioia, di apprezzamento per il dono. Un regalo di solito segnala il nostro affetto e la nostra gratitudine, a volte anche un obbligo. Ci sono persone che dimostrano la loro posizione sociale o il loro potere attraverso il loro dono.

Il rituale dei regali è particolarmente importante a Natale. I bambini si aspettano e amano i regali ma questi rendono felici anche gli adulti. Il Natale si avvicina ed è di nuovo tempo di pensare ai regali. Ma cosa dare? Le vetrine dei negozi vengono allestite per il Natale già a novembre. Il "regalo giusto" viene pubblicizzato dai media. La gioia di pensare e scegliere un regalo è spesso sostituita dallo stress. La gioia è soppiantata da considerazioni materiali. Spesso i bambini sono letteralmente sommersi dai regali. Ciò che nasce come un segno di attenzione

e di affetto, rischia di essere distorto e travolto, e il vero messaggio che è un semplice "ti voglio bene", a volte si perde.

Sono un'operatrice volontaria hospice da sedici anni. Chiunque abbia bisogno di un supporto nell'assistenza a persone anziane o in fin di vita può rivolgersi al servizio hospice. Tra i miei assistiti ci sono anche due bambine, chiamiamole qui Sara ed Elsa, che accompagno fin da piccole, da diversi anni. Non sono in fin di vita, ma hanno diritto all'aiuto e al sostegno dell'hospice perché la loro malattia è considerata incurabile. Le sofferenze e i disturbi fisici possono probabilmente essere alleviati, ma persisteranno per tutta la vita. In questi casi, gli operatori dell'hospice dedicano alla persona sofferente il loro tempo e il loro ascolto prima di ogni altra cosa.

A Sara ed Elsa dedico il mio tempo, il mio calore e il mio amore. In cambio, mi rendono felice con la loro allegria, la loro

gioia, il loro calore, la loro gentilezza, la loro empatia e sensibilità, la loro fiducia incondizionata, la loro gentilezza e cordialità, la loro tolleranza e bontà. Ridiamo molto, ci divertiamo, scherziamo e andiamo sempre alla ricerca di nuove avventure da condividere. Sara ed Elsa appartengono a famiglie diverse ma quando le riunisco a casa mia brillano così tanto di gioia che anche la bellezza del sole o del sorgere della luna piena svaniscono. Si amano molto.

E io mi sento baciata dalla fortuna! Loro sono un dono unico e non solo a Natale. Questo genere di doni è prezioso, sono doni senza scadenza: non si rompono mai, non perdono mai il loro valore e la loro bellezza e nessuno può portarmeli via, perché li porto nel cuore.

Irmengard Messner

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Gita provinciale a Verona

Dopo la S. Messa è migliorato il tempo, abbiamo potuto godere della vista panoramica di Verona dal Colle di San Leonardo, dove sorge il Santuario di Santa Maria di Lourdes. Dopo pranzo abbiamo fatto una breve passeggiata a Valeggio sul Mincio.



Audit Breast Unit ospedale Bolzano

La presidente e la vice, Maria Claudia Bertagnolli e Brigitta Thaler, sono state invitate all'audit di certificazione del Centro senologico dell'Ospedale di Bolzano per presentare le varie attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



Nel Bunker H

Un piccolo gruppo si è avventurato all'interno del Bunker H di via Fago a Bolzano, dove il silenzio e l'oscurità ci hanno accompagnato. Gino Bombonato - Presidente della Cooperativa Talia Bolzano - ha spiegato come i corridoi e le stanze nel ventre della montagna siano state costruite in pochi mesi dai prigionieri di guerra del campo di transito di via Resia per offrire alla popolazione di Gries protezione dai raid aerei nella seconda guerra mondiale. Oggi le sale sotterranee sono particolarmente adatte per lo svolgimento di concerti ed altri eventi. Abbiamo potuto ammirare i murales creati da giovani artisti italiani.



Il nostro nuovo flyer

Grazie all'aiuto del Circondario di Merano abbiamo un nuovo flyer informativo. Il disegno è di Hermina e i testi sono di Silvia.



Una grande gioia?
Sentire di non essere soli.

Pensieri e parole di Silvia
Disegno di Hermina



Castagnata 29.10.2022

Insieme al Circondario di Merano, in ottima compagnia ci siamo incontrate/i a Foiana per la nostra castagnata annuale.

Un grazie particolare al Circondario di Merano e ad Oskar per l'organizzazione e l'invito.



Giornata informativa

Per la tradizionale giornata informativa nel foyer dell'ospedale di Bolzano a novembre, abbiamo preparato non solo materiale informativo ma anche delle Corone d'Avvento.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VALLE ISARCO – ALTA VALLE ISARCO – VAL GARDENA

Gita estiva

Giovedì 21 luglio si è svolta l'annuale gita estiva del nostro circondario che ci ha portato a Trafoi alle Tre Fontane Sante. Lì abbiamo visitato la chiesa di Trafoi. La statua della Madonna viene trasportata il lunedì di Pentecoste dalla chiesa di Trafoi fino alla chiesetta delle Tre Fontane. Dopo l'escursione al santuario abbiamo condiviso un pranzo con deliziose specialità alla griglia presso l'hotel Bella Vista di Gustav Thöni.



L'ufficio di Bressanone rimarrà chiuso dal 23 dicembre 2022 al 6 gennaio 2023. Auguriamo a tutti Buone Feste e un Felice Anno Nuovo 2023!

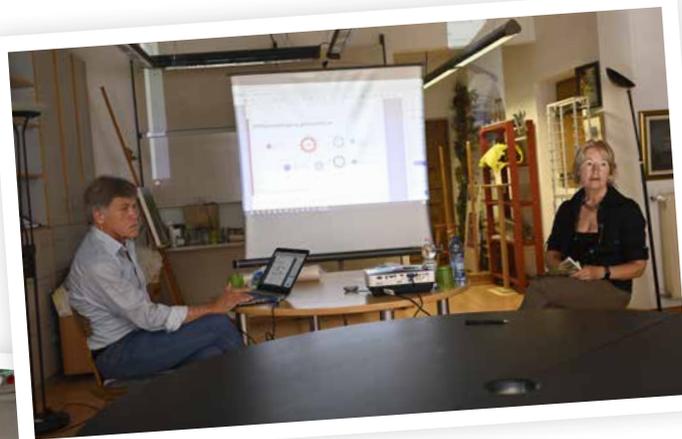
Castagnata

Sabato 8 ottobre ci siamo riuniti per la nostra tradizionale castagnata presso il maso Gummerer a Pinzago sopra Bressanone.



Sapere come accompagnare fino alla fine

In collaborazione con il Movimento Hospice Caritas e l'Azienda Sanitaria Alto Adige, abbiamo offerto il corso "Ultimo Soccorso" sotto la direzione del dr. Karl Lintner e della collaboratrice del servizio hospice, Irmengard Messner.



Potete iscrivervi ai corsi dal 9 gennaio in poi

La quota associativa di 10 € per l'anno 2023 può essere rinnovata a partire da gennaio 2023



Mercatino Natalizio di beneficenza

Molte mani laboriose nei preparativi per il mercatino Natalizio di beneficenza



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

Gita estiva in Alta Venosta

Ormai una tradizione: la gita insieme agli amici del circondario Val Venosta. Quest'anno siamo partiti in direzione Alta Venosta dove ci siamo incontrati al convento Marienberg per visitare la cripta e la chiesa. Dopo il pranzo chi voleva poteva scendere a piedi lungo il sentiero dei contrabbandieri fino ad un Buschenschank dove ci è stata servita la merenda. Una giornata meravigliosa in ottima compagnia.



Passeggiata in Val d'Ultimo

Per salutare l'autunno ci siamo recati con il bus di linea fino a Santa Geltrude e da lì con un altro bus fino a Fontana Bianca dove abbiamo pranzato. Chi voleva poteva fare una passeggiata digestiva attorno al lago o cercarsi un posticino idilliaco per godere della bellezza del paesaggio e della buona compagnia.



Gita sociale a Verona

La gita annuale sociale ci ha portato fuori dall'Alto Adige fino a Verona, dove abbiamo festeggiato la S. Messa nel Santuario della Madonna di Lourdes. Dopo il pranzo c'era la possibilità di visitare il borgo romantico di Valeggio sul Mincio.



Corone d'autunno

Ci sono volute tante ore e tanta passione per fabbricare le bellissime corone d'autunno che abbiamo messo in vendita davanti all'Athesia di Naturno il 15 ottobre. I passanti hanno apprezzato moltissimo l'iniziativa.



Castagnata

Sono stati oltre cento i partecipanti al törggelen del 29 ottobre, organizzato insieme al circondario di Bolzano a Foiana. Un pranzo buonissimo seguito da krapfen e caldarroste e accompagnato da vino novello. Con noi l'assessore al Sociale di Merano, Stefan Frötscher, che ha accettato il nostro invito. Ringraziamo il gruppo passirio „Hou“ che ci ha regalato l'accompagnamento musicale.





Vendita di mele

Tra ottobre e novembre abbiamo potuto vendere più di 500 kg di mele messi a disposizione dalla VOG Terzano. Grazie a questa iniziativa abbiamo potuto rimediare alle perdite causate dalla vendita delle rose dimezzata. Ringraziamo la VOG per il prezioso sostegno.



Mercato dei contadini di Saltusio

Il gruppo Passirio del circondario di Merano ha partecipato con una bancarella al mercato dei contadini di Saltusio vendendo oggetti fatti a mano, lavoretti a maglia e di cucito. Tutti pezzi unici che sono molto piaciuti ai visitatori del mercato. Il ricavato va a favore dei nostri malati.



Libri per bambini made in Val Passiria

Con l'acquisto dei libri per bambini di Isabella Halbeisen si aiuta l'Assistenza Tumori. Per ogni libro viene donato 1 € all'ATAA. Storie di coraggio, di vita e morte e di amicizia. La piccola Mia che vince la sua malattia e il soggiorno in ospedale grazie al supporto del suo calzino magico. O il piccolo Max che deve imparare come prendere congedo da una persona molto amata. Storie che insegnano che la cosa più importante è seminare e raccogliere amore, a favore di e da altre persone, animali e dell'ambiente.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

Grigliata a Almdorf Haidenberg

A giugno, i soci del circondario Bassa Pusteria si sono riuniti per una grigliata a Haidenberg. Hanno festeggiato e mangiato delle ottime pietanze preparate alla griglia e poi hanno anche ballato. Inoltre, tutti hanno potuto partecipare alla tradizionale cottura del pane e portarsi poi a casa un "Breatl". Insomma, il pomeriggio rimarrà nella memoria di tutti e molti già non vedono l'ora di partecipare alla prossima grigliata.

→



Alla ricerca delle erbe medicinali

Alcuni appassionati di natura e di erbe medicinali si sono incontrati a Riscone per un'escursione tematica con la guida Veronika Trojer. La passeggiata è iniziata presso l'impianto Kneipp di Riscone. Lungo il percorso abbiamo trovato tante erbe medicinali e commestibili e i partecipanti hanno imparato semplici metodi per rafforzare efficacemente il sistema immunitario, portando a casa tante nozioni per sviluppare la consapevolezza di uno stile di vita sano nella vita quotidiana.

→



Kneipp rinvigorisce corpo e mente

Giovedì 14 luglio, i partecipanti si sono incontrati nel pomeriggio a Gais per il percorso Kneipp. Dopo una leggera camminata, hanno potuto attraversare la vasca Kneipp e rinfrescare braccia, gambe e viso.

←

La Mortadella gigante

Anche quest'anno, il 15 e 16 luglio, la mortadella gigante ha contribuito a preparare tanti panini da distribuire ai passanti affamati sulla Via Bastioni di Brunico in cambio di una donazione.

→





© Foto: Gunther Niedermair



Colloqui sul cancro di Brunico
Tante persone hanno accolto l'invito per la 5ª edizione dei Colloqui sul Cancro di Brunico a metà agosto all'UFO. Al centro dell'incontro un film che Verena Duregger ha girato assieme al regista Stefan Ghedina, raccontando l'incontro con tre persone la cui vita è stata segnata dal cancro in modi diversi.



Castagnata a Irenberg

Ci siamo incontrati per il Törggelen all'albergo Irenberg di Falzes. In compagnia di amici, il vino e il tipico menù del Törggelen sembravano ancora più buoni. Secondo l'antico detto "Kathrein stellt den Tanz ein" (Kathrein chiude le danze), l'allegro periodo del Törggelen si conclude con il giorno di Santa Caterina "Kathrein", il 25 novembre. Dopodiché, inizia il periodo contemplativo dell'Avvento.



Candele di beneficenza

Desideriamo ringraziare gli studenti della 1ª classe HV del BBZ di Brunico per il loro generoso sostegno nella realizzazione delle candele per il nostro progetto "Una luce per i nostri cari". Ringraziamo inoltre i nostri soci che anche quest'anno hanno realizzato delle bellissime candele.



Lavoretti a mano

Il gruppo dei lavoretti a mano si incontra a intervalli regolari nei locali della sede del circondario di Brunico, dove si divertono a realizzare manufatti. Grazie a questa instancabile disciplina, negli ultimi anni sono nate molte idee creative e prodotti artigianali. Un bellissimo "effetto collaterale": creando insieme sono nate anche delle amicizie e quando qualcuno non si presenta al consueto appuntamento gli altri sentono la sua mancanza.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

40 anni malga Cavallo Braies

Per festeggiare i 40 anni della Malga Cavallo, il proprietario Hebs ha organizzato un evento „Taglia barba“ per raccogliere donazioni a favore dell'Assistenza Tumori.



Meglio donazioni che doni

Peter Egarter di Sesto e Alois Kargruber di Valdaora hanno chiesto donazioni a favore dell'Assistenza Tumori al posto dei regali per i loro 70 anni. Tanti auguri e grazie di cuore!



Gita erboristica

Anche quest'estate ci siamo recati in montagna alla ricerca di erbe medicinali e per imparare di più sulle varietà pusteresi.



Vendita di mazzetti di fiori secchi

Anche quest'estate abbiamo potuto vendere tanti mazzetti di erbe e fiori secchi preparati dalle tante mani dei nostri volontari.



66 anni e impegno sociale

Il gruppo dei nati nel 1956 ha voluto segnalare l'importanza dell'impegno sociale e festeggiare i loro 66 anni con una tombola a favore dell'Assistenza Tumori.



© Tschurtschenthaler Christian



I „Blechroller“ di Valdaora

Cinque anni fa è stato fondato il gruppo dei Blechroller. Per festeggiare hanno organizzato un incontro di "Vespa", donando il ricavato dell'evento all'Assistenza Tumori. Grazie mille.



Soggiorno a Casies

Come tutti gli anni i partecipanti al soggiorno di Casies hanno passato delle bellissime giornate in buona compagnia e goduto della bellezza delle montagne.



Festival Wild & Vine

Ogni anno una miscela promettente: gustare e donare. Il festival Wild & Vine.



Corsa delle Tre Cime

Ogni partecipante dell'impegnativa Corsa delle Tre Cime ha donato 1 € a favore dell'Assistenza Tumori con la sua iscrizione. Ringraziamo organizzatori e atleti.



„Kirtabam“ – L'albero della beneficenza

Come tutti gli anni l'albero della festa „Kirta-Michl“ di Dobbiaco è stato messo all'asta a favore dell'Assistenza Tumori.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATEESINA

Gita alla Malga Cislon

La malga Cislon è un luogo caro a tutti noi. Dopo una Liturgia della Parola nella chiesa parrocchiale di Trodena abbiamo raggiunto la malga a piedi o con il bus navetta. Per rinfocillarci ci aspettava un buon piatto di polenta con salsiccia, formaggio e insalata di cappucci e come dessert lo strudel di mele fatto in casa. Abbiamo trascorso il pomeriggio facendo due passeggiate e prendendo il sole.



Torneo di bocce a Maso Ronco di Cornaiano

Siamo stati invitati dal "Club Amatori Bocce" per partecipare alla finale del torneo e alla premiazione dei vincitori. Di seguito la presidente Elena Gentili ci ha consegnato un assegno a favore dell'Assistenza Tumori. Grazie a tutti.



Mercatino di San Lorenzo

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



Pellegrinaggio a Pietralba

I colori dell'autunno hanno accompagnato il gruppo di Caldaro/Appiano al pellegrinaggio al Santuario di Pietralba. Fra Lorenz ha celebrato la S. Messa e noi abbiamo ricordato i nostri amici scomparsi. Successivamente ci siamo recati al nostro locale preferito per una merenda in compagnia.



Itinerari Musicali

Il ricavato della serata, "Battiato e dintorni", magistralmente interpretato da Laura Masciotti alla voce, Guido Facchini al sassofono e Andrea Giovagnoli al piano e alla batteria, organizzata dal "Comitato per l'educazione permanente" di Egna, è stato devoluto all'Assistenza Tumori. Grazie anche al direttore artistico Antonio Lazari.



Gita provinciale a Verona

La gita provinciale ci ha portato nel cuore di Verona al Santuario della "Madonna di Lourdes", dove tutti insieme abbiamo partecipato alla S. Messa. È seguito un menù delizioso e poi abbiamo avuto tempo per passeggiare, fare shopping o altro a Valeggio sul Mincio. Arrivederci all'anno prossimo.



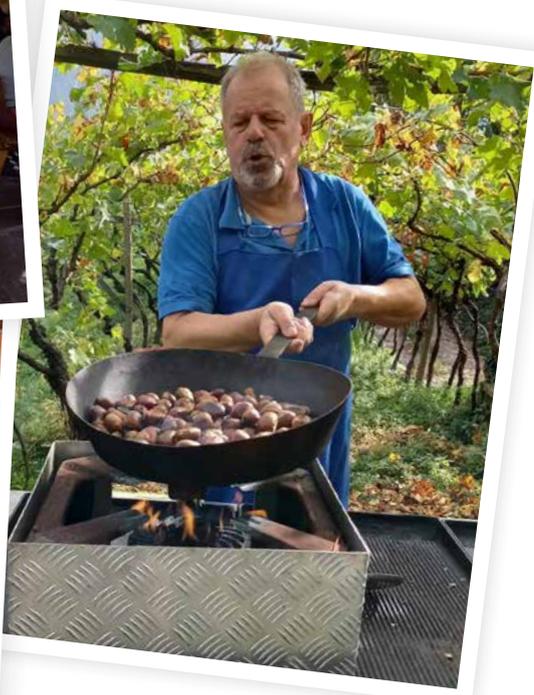
Ginnastica in acqua

Il bel gruppo di ginnastica in acqua a Caldaro/Masatsch è molto affiatato e si ritrova ogni anno in piscina per fare l'attività fisica che giova a fisico e mente.



Biblioteca Aldino

Ogni anno in autunno, le biblioteche eliminano vecchi libri. All'Assistenza Tumori è stato concesso di partecipare all'iniziativa della biblioteca di Aldino. Abbiamo messo a disposizione diversi libri che abbiamo ricevuto, in cambio di una libera offerta. Ringraziamo tutti per la generosità.



Castagnata

Da Hans Gruber, che ci ha ospitati a Cortaccia per la tradizionale castagnata, non è mancato niente, compresi allegria e vino novello. Nuovi partecipanti e vecchi amici hanno trascorso insieme un bel pomeriggio.

Pilates

Sapevate che praticare Pilates è indicato in tutte le fasi della terapia, compresi prevenzione, trattamento, post-operatorio e follow-up? Vi aspettiamo numerosi!



Serata informativa con dr. Massimo Bernardo

La serata informativa sul tema "Testamento biologico" tenuta dal dr. Massimo Bernardo ha visto un pubblico numeroso e interessato a intervenire per approfondire questo argomento così importante.



Nuovo numero di telefono

349 7662046 è il numero del telefonino dell'ufficio. Così possiamo mandarci WhatsApp e creare dei gruppi. Non vediamo l'ora di poter comunicare con voi!

Consegna assegno della Cassa Rurale di Salorno

Nell'ambito dell'inaugurazione del "Private Corporate Center" della Cassa Rurale di Salorno a Egna, l'Assistenza Tumori ha ricevuto un consistente assegno quale riconoscimento per tutti i servizi offerti ai malati di tumore. Nella foto da sx a dx: dr. Michele Tessadri, Irene Kalsner, dr. Manfred Huber, Giorgio Nones, Margereth Aberham e Lucia Renzi. Ringraziamo di cuore!



Candele per Ognissanti

Con molta abilità tante mani amoroze hanno decorato delle candele per le tombe dei nostri cari, che sono state offerte al mercatino delle pulci nel centro storico di Egna.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA

Gita estiva in Alta Venosta

Insieme con gli amici di Merano ci siamo recati in alta Venosta approfittando di una bellissima giornata estiva. Nella chiesa del monastero Marienberg abbiamo partecipato insieme alla S. Messa. Dopo siamo scesi lungo il sentiero dei contrabbandieri fino al maso Planöf per poi continuare fino a Slingia dove ci aspettava una ricca grigliata.



← Grigliata a Slingia



Gita sociale a Verona

Insieme a tutti i circondari dell'Assistenza Tumori ci siamo trovati sopra Verona nel Santuario della Madonna di Lourdes per festeggiare la S. Messa insieme. All'uscita della chiesa ci aspettava un panorama mozzafiato sulla città di Verona. Per pranzo ci siamo recati nel romantico Valeggio sul Mincio.



Marmo&Albicocche

Ogni anno cogliamo l'occasione per presentare le attività della nostra associazione nell'ambito della festa cultural-gastronomica Marmo&Albicocche.



Usufruire della forza delle erbe

L'erborista Jutta Tappeiner ha spiegato come utilizzare la forza delle piante per rafforzare fisico e mente. Ognuno ha potuto gustare i suoi rimedi erboristici che ci ha portato in un "kistl pieno di forza, serenità e gioia di vivere".



Lavoretti per l'avvento

Tutti insieme ci divertiamo a preparare oggetti da vendere al nostro stand natalizio.



Castagnata
Accompagnati da bellissima musica, il menu tipico della castagnata fatto di carne, crauti e caldarroste, ci è piaciuto ancora di più.



Una schiena sana

David Trenkwald ci aiuta a rafforzare la colonna del nostro fisico, la schiena.



Potete contattarci al cellulare

Registrate il numero del nostro cellulare del circondario: 345 9278129. In futuro possiamo anche comunicare tramite whatsapp e creare dei gruppi. Inviateci i vostri numeri di telefono per meglio rimanere in contatto!



Dr. Michael Kob
Dietologo

Tavče Gravče – Stufato di fagioli gratinato alla macedone



Foto: Federica Rungger

Ingredienti:

- 200 g di fagioli bianchi secchi
- 1½ cipolle
- 1 carota
- ½ peperone rosso
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiaini di sale
- ½ cucchiaino di pepe
- 1½ cucchiaino di menta fresca tritata (facoltativo)
- 1 cucchiaino di paprika in polvere (dolce)
- 1 cucchiaino di farina
- 2 spicchi d'aglio
- 2 l di acqua (fredda)
- Olio qb per friggere
- 2-3 peperoni secchi (facoltativo)

La ricetta è: vegetariana, vegana, senza colesterolo, senza lattosio, ricca di proteine, ricca di fibre, povera di grassi saturi. Per una versione senza glutine, sostituire la farina con farina di riso o di grano saraceno.

"Tavče Gravče" significa letteralmente "padella con fagioli" ed è considerato il piatto nazionale della Macedonia settentrionale. A causa del tempo di ammollo e di cottura dei fagioli, la preparazione richiede un po' più di tempo, ma il risultato è sorprendente!

Preparazione:

1. Mettere a bagno i fagioli per una notte (o per 24 ore) in abbondante acqua fredda. Gettare via l'acqua di ammollo.
2. Sbucciare e tagliare a metà la cipolla, tagliare le carote e gli spicchi d'aglio. Tagliare il peperone in quarti e rimuovere i semi.
3. Mettere le verdure insieme ai fagioli e alla foglia di alloro in una pentola capiente e farle bollire in circa 2 litri di acqua fredda (non salata) per circa 1-2 ore (o finché i fagioli non saranno cotti).
4. Rimuovere i pezzi di peperone e di cipolla e metterli da parte. Aggiungere sale e pepe ai fagioli, condire a piacere e cuocere a fuoco lento per qualche altro minuto. Scolare l'acqua di cottura, ma conservarla.
5. Schiacciare con una forchetta i pezzi di cipolla e di peperone cotti e farli saltare in una piccola padella con un po' d'olio finché non diventano traslucidi. Spolverare con la farina. Aggiungere la paprica in polvere e mescolare bene in modo che non si formino grumi.
6. Mettere questo composto insieme ai fagioli in una pirofila (classicamente una pentola di terracotta), mescolare e versare l'acqua dei fagioli.
7. Decorare con i peperoni secchi e la menta e cuocere in forno preriscaldato a 200°C (forno ventilato) per 20-30 minuti, finché non si formi una leggera crosticina in superficie.
8. Lasciare raffreddare leggermente prima di servire.



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

