



## Non è un capolinea: cure palliative a Brunico

Mappatura farmacogenetica per tutti  
Kompatscher: la nostra sanità garantisce i migliori standard  
20 anni Corsa di beneficenza



S. 8



S. 17



S. 45

- 3 Palliativ-care a Brunico
- 6 Farmagenetica: a ognuno la sua terapia su misura
- 8 Reparto di Ginecologia di Bolzano: tumori rari e prevenzione
- 11 Arno Kompatscher: la Sanità in Alto Adige è al top ma guai a chi si ferma
- 14 Il commento
- 15 Il diritto all'oblio
- 16 Musico-terapia: il suono aiuta a guarire
- 17 Misano bellissima!  
Soggiorni al mare per madri con figli
- 19 Gruppo auto-aiuto Bressanone  
L'addio di Regina Bogner
- 20 Vent'anni corsa di beneficenza:  
fare sport, stare insieme ed aiutare
- 22 Agenda Compatta 2/2023
- 43 Progetto pilota: gerani versus rose
- 45 Vendita primule: mai così tante
- 46 mamazone combatte la paura con il sapere - la Paziente diplomata 2023
- 47 Cosa succede nei circondari
- 62 Buono e sano con il dr. Michael Kob

## PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

questa volta dedico il mio editoriale a un evento locale: per me è stato infatti un grande piacere poter inaugurare la 20ª edizione della Corsa di beneficenza il 10 giugno scorso. Ed è bello vedere come, anno dopo anno, questo evento sia cresciuto ed abbia ormai assunto una dimensione provinciale. Un evento che si rivolge a tutti: atleti, escursionisti, ciclisti. Persone di tutte le età: bambini, giovani e "diversamente giovani". Persone normali, atleti e anche i nostri sponsor, gli uomini e le donne dell'Associazione "Luchs", che in tutti questi anni si sono occupati dei rifornimenti e dei pasti e che sono stati i garanti della bella atmosfera di fine corsa che si respirava nella tendostruttura appositamente allestita. Anche loro, con la loro partecipazione diretta, hanno dimostrato di voler sostenere tutti coloro che sono in corsa contro il cancro. Come sempre, anche questa volta è stato

fantastico e vorrei davvero ringraziare tutti dal profondo del cuore. Il buon umore era contagioso e a tutti era più che chiaro che qui non si trattava di passare il traguardo per primi ma che la vittoria era collettiva, per una buona causa! In tutta la provincia i circondari dell'Assistenza Tumori organizzano o ospitano eventi di beneficenza dimostrando sempre grande fantasia. Concerti, gare di "watten", cibo, mercati delle pulci sono solo alcune delle iniziative proposte. In tutto l'Alto Adige poi ci sono persone che donano il ricavato di manifestazioni ed eventi, o una parte di esso, alla nostra associazione. Non li ringrazierò mai abbastanza. Senza questo aiuto, non sarebbe possibile stare al fianco dei malati e dei loro familiari come facciamo. Allo stesso tempo, tutti gli eventi sono sempre una buona occasione per informare le persone sulle diverse

attività dell'Assistenza Tumori: dal linfodrenaggio e dalla cosmesi oncologica APEO per piedi, mani e viso ai corsi di ginnastica, dalle attività di sostegno finanziario e consulenza ai gruppi di auto-aiuto, dal fondo per i figli di genitori malati di cancro ai soggiorni-vacanza, e questo solo per citarne alcune. Non solo: ogni evento, grande o piccolo che sia, è un'importante occasione per fare informazione sul cancro e sull'importanza degli esami di prevenzione che, purtroppo, ancora faticano a fare breccia nella popolazione.

Auguro a tutti voi una splendida estate in buona compagnia

la vostra  
Ida Schacher



Ida Schacher  
Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Gesundheit

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 Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) numero di Repertorio 103668 - 27.02.2023. Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Val Passiria

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



# “Non siamo il capolinea”

Il nuovo reparto di cure palliative dell'Ospedale di Brunico



Foto: Othmar Seehausner

"Ieri è storia. Il domani è un mistero. Oggi è un dono". È questo il motto che accoglie i visitatori del reparto di cure palliative dell'Ospedale di Brunico. Aperto un anno fa, è stato inaugurato ufficialmente nel maggio 2023, e questo anche se le cure palliative sono presenti a Brunico dal 1998, come spiega la coordinatrice del reparto, la dottoressa Monika Hilber. In mezzo, tra ieri e oggi, un braccio di ferro durato anni per riuscire ad ottenere uno spazio protetto, separato dalla frenetica vita quotidiana dei reparti di medicina per acuti.

**E**, in effetti, la pace e la tranquillità sono la prima cosa che colpisce quando si entra nel reparto. Tre camere singole e una doppia. Un reparto sempre aperto ai parenti dei pazienti, senza orari di visita regolari. Il lavoro del team, magistralmente coordinato dalla dott.ssa Hilber, si concentra sul controllo e contenimento dei sintomi e sull'accompagnamento dei pazienti.

"Questo per noi è molto importante - sottolinea Hilber con la sua voce gentile - non siamo un capolinea, la fine delle cure". La durata media della degenza dei pazienti,

persone con malattie croniche e già in stadio avanzato, è di nove giorni. Poi, se possibile ed il più presto possibile, i pazienti vengono dimessi e riportati nella dimensione familiare, a casa propria. Questo grazie a una rete palliativa pianificata in anticipo fin nei minimi dettagli. Il medico di famiglia, gli infermieri dell'ospedale, i volontari della Caritas e l'unità di cure palliative lavorano fianco a fianco, circondando il paziente ed i suoi familiari come un mantello protettivo. Infatti, la parola palliativo deriva dal latino *pallium*, ovvero mantello.

La dottoressa Hilber e il suo staff - che sono costantemente in contatto con il primario responsabile del reparto, il dottor Massimo Bernardo - devono rassicurare i pazienti, ma soprattutto i loro familiari. Troppo spesso la parola cure palliative viene equiparata a "Oh cielo, è scoccata l'ultima ora". "Nel colloquio di ammissione - sottolinea la coordinatrice del reparto di Brunico - spiego sempre che sono la specialista del benessere. Per me la prima domanda è sempre: come stanno le persone? Quali sono i loro bisogni? Che cosa è importante ora, in questo momento, per il

>

benessere fisico, mentale e spirituale, non solo del paziente, ma anche dei suoi familiari? Solo in un secondo momento spiego cosa c'è dietro l'idea di cura palliativa, che in sostanza si traduce nel vivere la vita nel miglior modo possibile".

La multidisciplinarietà a Brunico è la regola: il personale medico specialistico (ma la dottoressa Hilber per ora è sola), gli infermieri, l'operatore pastorale, l'oncopsicologo, il dietologo, i fisioterapisti e, naturalmente, i medici curanti coprono insieme tutte le esigenze dei pazienti. Dal maggio 2022 sono circa 130 i pazienti che sono stati ricoverati nell'unità di cure palliative. "Nel frattempo, abbiamo iniziato ad avere anche richieste autonome di pazienti che desideravano essere ricoverati, mentre prima chi approdava qui ci arrivava solo su invio del medico curante". Per molti il ricovero nell'unità di cure palliative è un passo difficile. "Ma poi molti non vogliono più andarsene".

Da subito il reparto ha funzionato al 100% delle proprie capacità. Questo anche per via dell'andamento demografico della provincia. La dottoressa Monika Hilber: "A Bolzano ci sono 11 posti nel reparto di cure palliative, a Merano 12, qui ce ne sono cinque. La domanda supera di gran lunga l'offerta!".

Il team del reparto è ancora in fase di costruzione, spiega la dottoressa Monika Hilber. "È un'ottima squadra, per quanto in via di formazione. Ognuno porta esperienze diverse e tutti coloro che lavorano qui hanno manifestato spontaneamente il desiderio di essere impiegati in questo reparto". Il programma di formazione e sviluppo professionale è ancora in fase di perfezionamento. Ogni membro dello staff può in ogni caso avvalersi di un servizio di coaching. Quello che però conta davvero è che tra tutti coloro che lavorano in reparto lo scambio di esperienze e informazioni è fittissimo. Anche le singole situazioni vengono discusse insieme. La dottoressa Hilber per ora, come detto, è l'unico medico, il che significa turni lunghi e molti straordinari.

Chi lavora in un'unità di cure palliative per poter essere al fianco dei pazienti deve essere capace di empatia e compassione ma, dice la dottoressa Hilber, "Non dobbiamo fonderci con il malato, altrimenti perdiamo la capacità di aiutarlo. Ci sono sempre situa-



La filosofia del reparto: "Ieri è storia. Il domani è un mistero. Oggi è un dono."

zioni particolarmente toccanti e si possono anche mostrare le proprie emozioni, ma non devono mai prendere il sopravvento". L'approccio al paziente avviene per gradi. Con delicatezza. "Bisogna rompere con attenzione il tabù, essere onesti e sinceri, ma non brutali. Bisogna capire quanto il paziente vuole sapere. È un processo che richiede pazienza. Alcuni pazienti aprono subito la porta, altri hanno bisogno di più tempo".

La questione della morte e del morire, dice la coordinatrice del reparto, nella nostra società è stata consegnata alle istituzioni, delegata a persone esterne. In passato si moriva a casa, la morte faceva parte della vita come la nascita, era accompagnata da rituali in cui erano coinvolti anche i bambini; oggi, molte persone entrano in contatto diretto con questo argomento per la prima volta solo in (avanzata) età adulta". Più della metà dei nostri pazienti viene riportata a casa, la rete palliativa può offrire infatti sicurezza 24 ore su 24", sottolinea la dottoressa Hilber, che effettua anche visite a domicilio. "Sono davvero

soddisfatta della qualità dell'accompagnamento offerto al territorio! Non dimettiamo i pazienti dall'oggi al domani ma, al contrario, prepariamo tutto e definiamo con precisione chi si occupa di che cosa. Discutiamo ogni dettaglio con la famiglia. Al reparto di cure palliative spetta anche il compito di consulenza per quanto riguarda il testamento biologico, e questo anche per i pazienti di altri reparti. "Per quanto ci riguarda, incoraggiamo tutti i pazienti a compiere questo passo". Il reparto fornisce inoltre consulenza agli altri reparti sulle cure palliative e gestisce un ambulatorio per i pazienti che sono a casa per consultazioni e visite. Sarebbe urgente un rinforzo! "Senza il sostegno della Medicina Interna dell'Ospedale di Brunico, il nostro lavoro non sarebbe possibile", sottolinea la dottoressa Hilber. "La medicina palliativa è una medicina a bassa tecnologia ma che necessita di più personale. E da questo punto di vista (personale medico a parte), niente di cui lamentarsi. Anzi. D'altra parte, dico sempre che non siamo un hotel a cinque stelle dove si paga con la vita".

## Dott.ssa Monika Hilber

Irradia calma e attenzione. La sua voce è dolce ed empatica. Quando ci si siede di fronte a lei, non è difficile immaginarla mentre parla con i pazienti. La dottoressa Monika Hilber è, come dice lei stessa, un'autentica "Pushtererin", cioè una pusterese e una persona che ama vivere in campagna. La specialista in medicina interna e cure palliative ha studiato a Innsbruck e poi ha lavorato a lungo a Esslingen. È madre di



**Voglio curare le persone in modo olistico.**

tre figli di 3, 7 e 11 anni. Quello di diventare medico è un sogno inseguito fin da bambina. "Ero spesso malata e mi ritrovavo quindi nei panni della paziente, magari ricoverata. Ma non l'ho mai vissuto come un trauma perché tra le mura dell'ospedale mi sono sempre sentita protetta, l'odore dei reparti mi tranquillizzava". La sua prima scelta era stata in realtà la ginecologia, ma poi ha deciso diversamente. "Volevo prendermi cura delle persone in modo olistico e alla fine ho scelto la medicina interna. La trovo molto



stimolante e varia, arrivare a una diagnosi è sempre un processo molto interessante". Ha anche lavorato per molti anni come medico di emergenza e come medico di terapia intensiva. "Il passaggio alle cure palliative è stato un processo".

## Andreas Ferdigg

La cosa più importante per lui è il rispetto per il paziente. "Valorizzare l'altra persona, metterla al centro". La prima cosa che si nota di Andreas Ferdigg è la sua luce interiore. Ha completato la sua formazione alla Claudiana e ha aggiunto una formazione supplementare in cure palliative. Sua madre è morta di cancro in casa: "Ho un bel ricordo della morte di mia madre, di come è stata accompagnata". Padre di tre bambini



**Valorizzare e concentrarsi sull'altro.**

(7, 5 e 2 anni), prima di approdare all'unità di cure palliative ha lavorato al Pronto Soccorso. "È stato un grande cambiamento, ma non me ne sono pentito!". Parla molto con le colleghe e con i/ le pazienti, apprezza la fiducia che la coordinatrice del reparto e le sue colleghe gli dimostrano. "L'atmosfera in reparto è normale, allegra, tranquilla. Sono l'unico infermiere uomo e penso sia positivo per i/ le pazienti avere in reparto anche



una figura di riferimento maschile". Alcuni pazienti, dice Andreas Ferdigg, accettano più volentieri l'assistenza professionale che quella dei parenti. In definitiva: "Il nostro è un compito importante e molto bello".

## Anja Oberstaller

È tutta intensità e calma. Anja Oberstaller fa parte dello staff della prima ora del reparto di cure palliative di Brunico. Prima ancora che il reparto fosse fondato come tale, è stata infatti responsabile dell'ambulatorio di cure palliative insieme a due colleghe. A partire dall'autunno 2021 ha cominciato quindi a preparare la transizione con il supporto della dott.ssa Monika Hilber. L'obiettivo dell'ambulatorio era quello di essere un ponte tra il territorio e l'ospedale, di garantire la qualità di vita dei pazienti e di alleviarne i sintomi. E que-



**Le cure palliative sono importantissime.**

sto naturalmente, ampliato e potenziato, è anche oggi il compito del reparto di cure palliative. Anja Oberstaller aveva già completato nel 2010 la sua prima formazione in cure palliative a Novacella. Oggi è lei stessa responsabile del corso nell'ambito del progetto "Ultimo Soccorso" (cfr. Chance 3/2022, n.d.r.). "Le cure palliative sono importantissime. Accompagnare le persone nel loro ultimo viaggio per me è quasi una vocazione". La formazione continua in questo ambito è molto importante. "Voglio saperne ancora di più per poter contribuire



con la mia esperienza a far funzionare tutto al meglio". Per lei, madre di due figli, la bellezza delle cure palliative sta nei concetti di onestà e fiducia e nelle tante storie di vita. "Quando si apre la finestra sull'anima". ●

# Terapia personalizzata per tutti

Il Servizio sanitario dell'Alto Adige è il primo in Europa a coprire i costi per la mappatura farmacogenetica individuale



Foto: unsplash / Ateri Bertramax

Da marzo negli ospedali altoatesini è in atto una rivoluzione positiva! Una rivoluzione che, in modo silenzioso e passando quasi inosservata, sta influenzando in realtà la vita di centinaia di pazienti. La parola chiave è farmacogenetica. Le mutazioni possono compromettere l'effetto di molti farmaci, se non annullarlo del tutto, o causare effetti collaterali talvolta gravi, magari in interazione con altri farmaci. Per una diagnosi farmacogenetica basta un campione di sangue. Questo viene poi analizzato nel laboratorio di PharmaGenetix di Salisburgo e viene creata l'identità genetica del paziente in questione. Sulla base di questi dati, il medico curante può elaborare poi una terapia personalizzata. L'Azienda sanitaria altoatesina è la prima in Europa a offrire questi esami gratuitamente.

**I**l professor Markus Paulmichl è un farmacologo. Dopo molti anni di lavoro all'estero presso importanti cliniche negli Stati Uniti, in Australia e a Milano, il venostano lavora ora a Salisburgo per l'azienda PharmaGenetix, specializzata in analisi farmacogenetiche per terapie perso-

nalizzate. Si tratta dell'azienda che ha vinto il concorso per gli esami farmacogenetici di routine indetto dalla Provincia.

Nei laboratori di Salisburgo vengono analizzati ogni settimana da venti a trenta campioni di sangue di pazienti altoatesini. Non

solo pazienti oncologici. Anche gli psicofarmaci e altri medicinali per malattie gravi possono perdere la loro efficacia o causare effetti collaterali per via di un'interferenza genetica. Quello che fa PharmaGenetix è dunque utilizzare un algoritmo unico per calcolare la combinazione di farmaci e il

dosaggio ottimale sulla base di un database completo di oltre 800 principi attivi.

"Le mutazioni genetiche cambiano da popolazione a popolazione", spiega il dottor Paulmichl. Giapponesi, sudamericani, africani, eurasiatici hanno tutti modelli genetici diversi. Ma non solo: "La popolazione dell'Alto Adige ha un pattern genetico significativamente diverso da quello degli austriaci", spiega il farmacologo. "Ecco perché uno studio farmacogenetico è ancora più importante: i modelli terapeutici d'Oltrerebrennero non possono essere semplicemente presi e replicati in Alto Adige".

Un esempio serio è il farmaco Tamoxifene, che viene somministrato alle pazienti affette da cancro al seno (compresi gli uomini) per prevenire le recidive. "Il confronto con le statistiche internazionali mostra che questo farmaco non funziona in 6 pazienti su 31 perché le mutazioni nel fegato alterano l'enzima necessario al suo funzionamento". Un fatto, tuttavia, che diventa evidente solo dopo 4 o 5 anni, quando queste pazienti hanno una ricaduta.

"La preoccupazione più importante per un medico è quella di prevenire sofferenze inutili, ma anche di evitare costi superflui in modo che il sistema sanitario pubblico possa funzionare in modo efficiente. Gli studi dimostrano - afferma il Prof. Paulmichl - che in Austria, con i suoi sette milioni di abitanti, si spendono 900 milioni di euro per curare effetti collaterali da farmaco ogni anno. Due terzi di questi costi

potrebbero essere risparmiati grazie alla farmacogenetica. Dunque, le possibilità di cura e la qualità di vita dei pazienti aumentano in modo significativo!".

L'introduzione dello screening farmacogenetico è il risultato di un'iniziativa del Direttore Generale dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, il dottor Florian Zerzer. Paulmichl si dice molto sorpreso dalla qualità del sistema medico altoatesino. "I pazienti altoatesini, soprattutto quelli oncologici, possono contare sul fatto di essere curati secondo gli standard più moderni. E questo vale per tutte le oncologie e i reparti della provincia e per tutti i colleghi che offrono ai loro pazienti le terapie più moderne e personalizzate".

Per il completamento dei test genetici inizialmente era necessario poco meno di un mese, un tempo molto lungo quando si attende l'inizio della terapia! Nel frattempo

però si è abbassato a meno di una settimana. Sulla base dell'analisi farmacogenetica, oggi il medico curante può mettere a punto una terapia personalizzata in modo ottimale per ciascuno dei suoi pazienti. E questo tenendo conto anche delle interazioni con altri farmaci. "I pazienti oncologici sono nella maggior parte dei casi persone anziane che, oltre al cancro, hanno anche altre patologie e che dunque assumono altri farmaci. In certi casi anche questo può mettere in discussione l'effetto di una terapia. I costi di un esame farmacogenetico ammontano a circa 750 euro a persona. Una terapia sbagliata può causare inutili sofferenze, se non addirittura costare la vita. Al tempo stesso, trattamenti molto costosi vengono utilizzati invano e l'effetto non ottimale, o addirittura il mancato effetto della terapia, sono causa di ulteriori costi. Soldi che potrebbero essere spesi per terapie e servizi efficienti. Comunque sia, alla fine a vincere è sempre il paziente! ●



Il prof. Markus Paulmichl



Foto: Philippe Delavie - Pixabay

È sufficiente un'unica prova del sangue per effettuare l'esame farmacogenetico

# Una volta all'anno dal ginecologo!

A colloquio con il primario Martin Steinkasserer: la prevenzione e la vaccinazione contro l'HPV possono risparmiare molte sofferenze.



Foto: Othmar Steinhilber

"Come medico, stringo un'alleanza con le mie pazienti. Loro mi spiegano le loro competenze personali e io spiego loro le mie competenze cliniche, così possiamo combattere insieme la lotta contro il cancro, fianco a fianco". Questo rapporto con le pazienti richiede tempo e il dottor Martin Steinkasserer, primario del reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'ospedale di Bolzano, il tempo se lo prende tutto. "Se non fossi riuscito a far valere questo diritto, avrei fatto meglio a fare l'ingegnere". Oltre al tumore al seno, il tipo di cancro più comune nelle donne assieme al tumore all'utero, esistono numerosi tumori ginecologici rari. Ad eccezione del cancro al collo dell'utero e alle ovaie, le altre neoplasie sono rilevabili già in fase iniziale. "Ogni donna dovrebbe recarsi dal ginecologo una volta all'anno!".

Il criterio per definire un tumore come "raro" si basa sul suo tasso di incidenza, o di frequenza. La soglia per la popolazione europea è fissata a un massimo di 6 casi ogni 100.000 persone.

I tumori rari nelle donne comprendono il cancro vaginale e vulvare, e ora anche il cancro al collo dell'utero. Contro quest'ul-

timo non solo esiste un test di screening molto efficace, il PAP test - motivo per cui il numero di casi in Europa è diminuito enormemente - ma anche una vaccinazione. Il cancro al collo dell'utero o, in gergo tecnico, carcinoma cervicale, è causato nella maggior parte dei casi da un'infezione da papilloma virus, HPV, che si trasmette attraverso i rapporti sessuali.

La vaccinazione contro il virus HPV è disponibile dal 2006. Non esiste una vaccinazione obbligatoria, ma il sistema sanitario pubblico copre i costi delle vaccinazioni contro l'HPV non solo per le ragazze e le giovani donne, ma anche per i ragazzi e gli uomini fino a 26 anni. Purtroppo gli altoatesini sono scettici nei confronti delle vaccinazioni in generale, dice il dottor

Steinkasserer, perché con la vaccinazione questo tipo di cancro potrebbe essere definitivamente sconfitto. "I numeri sono diminuiti notevolmente, ma questa diagnosi riguarda ancora 10 donne su 100.000".

Se il PAP test rileva lesioni precancerose, il tessuto a rischio può essere rimosso tramite conizzazione. "In questo modo si elimina gran parte del rischio di cancro - spiega il dott. Steinkasserer - Questi interventi però possono provocare cambiamenti nella cervice e, a volte, possono arrivare anche a impedire una gravidanza. Quindi è meglio vaccinarsi. In Alto Adige siamo invece agli ultimi posti in Italia, con meno del 10% della popolazione che approfitta infatti di questa offerta della sanità pubblica". Lo scopritore del legame tra l'infezione da HPV e lo sviluppo del carcinoma cervicale, Harald zur Hausen, è stato insignito del Premio Nobel per la Medicina nel 2008. È morto il 28 maggio 2023 all'età di 87 anni.

Secondo recenti studi, i tumori rari rappresentano il 24% di tutti i nuovi casi di cancro e nell'ambito dell'Unione Europea colpiscono circa 5 milioni di persone, 900.000 delle quali in Italia.

Il progetto europeo RARECARE.net, che si occupa di tumori rari, ne ha individuati 198, che colpiscono ogni parte del corpo.

Nelle donne, come già accennato, oltre al cancro del collo dell'utero, ci sono i tumori vaginali e vulvari. La vagina è un tubo muscolare lungo da dieci a dodici centimetri che collega gli organi sessuali esterni della donna all'utero. La vulva è il termine usato per descrivere l'insieme degli organi sessuali femminili primari esterni; è composta dal monte di Venere, dalle labbra maggiori e minori, dal clitoride e dal vestibolo vaginale.

Il carcinoma vulvare, spiega il primario Steinkasserer, si manifesta di solito tra i 50 e i 70 anni. "È un tipo di cancro che, se individuato precocemente, può essere trattato bene e con successo". I sintomi includono prurito cronico, lesioni sanguinolente, piccole alterazioni della pelle (ulcere) che non scompaiono o linfonodi dell'inguine ingrossati. "Se i linfonodi non sono interessati - spiega il Dr. Martin Steinkasserer - è necessario asportare chirurgicamente solo il tumore a cui si aggiunge poi la ricostruzione plastica che viene eseguita contestualmente. Non sono comunque necessarie né radioterapia né chemioterapia".



"Il vaccino HPV è un salva vita e risparmia molta sofferenza. Purtroppo in Alto Adige siamo il fanalino di coda in Italia, meno del 10% della popolazione usufruisce di questa offerta!"

Molte donne, soprattutto dopo la menopausa, hanno vergogna di mostrare i propri genitali e non si preoccupano neppure di autoesaminarsi. C'è invece chi teme i cambiamenti sfiguranti causati dalla chirurgia. "In media, abbiamo 10-15 pazienti all'anno che sviluppano un cancro vulvare e che arrivano da noi in una fase relativamente avanzata della malattia. Visite regolari dal ginecologo avrebbero potuto risparmiare loro sofferenze incalcolabili!"

Per quanto riguarda il cancro alle ovaie, si tratta di un tumore estremamente maligno, prevalentemente genetico, che colpisce soprattutto le donne di età compresa tra i 70 e gli 85 anni. Le donne con una mutazione BRCA1 e BRCA2 hanno un rischio aumentato del 70% di sviluppare un cancro al seno o alle ovaie. Queste persone, se la mutazione è stata riconosciuta, sono sottoposte a uno stretto regime di screening e in questo caso viene spesso consigliata l'asportazione profilattica tanto delle ovaie quanto del seno. Il cancro ovarico non presenta sintomi nella fase preliminare ma solo in quella avanzata, quando sono già colpiti anche altri organi (dolori addominali, perdita di peso, aumento della min-

zione, senso di pienezza...). I trattamenti ormonali durante la menopausa e l'obesità sembrano inoltre aumentare il rischio di cancro ovarico. Negli ultimi anni, il tasso di sopravvivenza delle pazienti con cancro ovarico è comunque aumentato. Quattro donne su dieci sono ancora vive cinque anni dopo la diagnosi.

In media, il cancro vaginale colpisce ogni anno una donna su 100.000. Una su due ha più di 70 anni, circa il 15% ha invece un'età compresa tra i 20 e i 49 anni. Se individuato precocemente, si tratta di un tumore facilmente curabile; in uno stadio avanzato le possibilità di guarigione si riducono però notevolmente. Il cancro vaginale può essere causato anche dall'infezione da HPV. Altri fattori di rischio sono il fumo, i frequenti cambi di partner o la malattia cutanea chiamata lichen sclerosus. Nel 95% dei casi il tumore vaginale si sviluppa da un'alterazione maligna dello strato superiore della membrana mucosa (epitelio squamoso). I sintomi possono includere sanguinamento durante o dopo i rapporti sessuali, perdite insolite o problemi con la minzione o i movimenti intestinali. Gli stadi preliminari del cancro vaginale possono essere trattati con il laser.

&gt;

Nelle forme più gravi, è necessario asportare chirurgicamente in parte o tutta la vagina.

I tumori ginecologici, siano essi rari o frequenti, come il cancro al seno - a parte il disagio psicologico che accompagna qualsiasi malattia oncologica - sono caratterizzati da tutta una serie di paure associate, molto stressanti per le donne, sottolinea Steinkasserer, con gravi effetti sulla loro vita sociale e anche sessuale, sul rapporto di coppia e sull'autostima. Come sempre, prima un tumore viene individuato e trattato, meno tracce lascia e meno sofferenze provoca.

Il primario vive il suo lavoro ogni giorno come una nuova sfida e come un'opportunità. "In generale le donne sono più consapevoli dei problemi, hanno le loro reti e se si parla loro in modo ragionevole si lasciano aiutare più facilmente. Se poi si dà loro fiducia per quanto riguarda le loro competenze, si ha improvvisamente a che fare con una persona diversa! Gli uomini, al contrario, spesso soffrono ancora della sindrome dell'eroe, devono dimostrare il loro valore e non possono permettersi debolezze di sorta". Secondo Steinkasserer, essere a stretto contatto con le donne ogni giorno produce anche una serie di effetti a cascata: "Lavorare come ginecologo ha cambiato il mio rapporto con le donne. Soprattutto, ho per tutte loro un grande rispetto!". L'ostetricia, dice, apre un mondo incredibile. "Per le donne portare la vita dentro di sé, partorire, è semplicemente fantastico. E bisogna vedere quanto coraggio hanno!".

Il suo reparto è anche il Centro Oncologico di Ginecologia dell'Alto Adige. Steinkasserer lavora a stretto contatto con i colleghi/le colleghe degli altri ospedali e



con i maggiori centri in Austria e all'estero. "Ci confrontiamo sulle possibili terapie da mettere in atto, ci scambiamo informazioni e si lavora insieme. Lo stile di lavoro autoreferenziale di un tempo è finito. Non siamo in competizione ma, al contrario, guardiamo a ciò che possiamo fare insieme, a cosa portare avanti, a dove e come possiamo migliorare la cooperazione per il bene dei nostri pazienti". ●



## Più spazio

Il reparto di Ginecologia e Ostetricia ha una nuova sede

Quando arriviamo all'appuntamento per il colloquio nel reparto di Ginecologia, veniamo a sapere che sono lì da appena 24 ore. Nuovo indirizzo: edificio principale, ascensore blu, 2° piano. Tutto sembra nuovo, le pareti ancora spoglie, quasi vuote è anche l'ufficio del primario, se si fa eccezione per qualche libro sullo scaffale e un grande quadro dietro la scrivania che riflet-

te la sua idea di leadership, come ci spiega ridendo: un grosso cane trainato da due uccellini molto più piccoli. Poi ci sono ovviamente le stanze, alcune a un letto e per il resto tutte a due letti. Tutte con bagno. In totale dieci stanze per un massimo di venti pazienti e tre sale per le visite. Inoltre, c'è il reparto di ostetricia con quaranta posti letto, anche qui tutte camere a due letti

con bagno, sale per le visite e sala parto. Il primario Steinkasserer: "Abbiamo lavorato a lungo per ottenere questi spazi. Molte delle nostre pazienti devono subire operazioni complesse e quindi la tranquillità di una camera a uno o due letti è essenziale quanto la privacy di un bagno privato".

## "Ho le idee molto chiare"

Il sistema sanitario altoatesino: standard elevati ma anche molti cantieri aperti  
Intervista al governatore e assessore provinciale alla sanità, Arno Kompatscher



La sua agenda straripa, il suo carico di lavoro pesante. Dal 29 marzo 2022 poi si è aggiunta una nuova competenza. Dopo le dimissioni di Thomas Widmann, il governatore Arno Kompatscher, infatti, è diventato anche responsabile della sanità altoatesina. Naturalmente era coinvolto anche in precedenza nelle scelte strategiche del comparto ma questa nuova assunzione di responsabilità gli ha permesso di avere una visione ancora più puntuale delle diverse tematiche.

**Qual è la sua valutazione sul sistema sanitario altoatesino?**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Buona. Sono convinto che nel complesso offriamo ai nostri cittadini un'ottima assistenza. Certo, ci sono anche un bel po' di cose da fare, di "cantieri aperti".

**Uno di questi è legato alla mancanza di personale?**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Senza dubbio. La carenza di forza lavoro professionalizzata non è un problema solo qui

ma anche in altre regioni; ci stiamo rubando il personale a vicenda. A questo, per noi, si aggiunge anche la questione del bilinguismo che va a incidere su un quadro generale già complesso. Non è però l'unica ragione di affanno. Di fatto abbiamo più personale che mai ma la domanda è in aumento.

**Qual è il problema principale nel reclutamento? Non si tratta solo di medici, ma anche di personale infermieristico.**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Il problema è principalmente di natura finanziaria, sia per quanto riguarda i (giovani)

medici che il personale infermieristico. Abbiamo già fatto un primo passo con i medici. Il problema sta nella formazione specialistica. In Italia i medici specializzandi lavorano quasi gratis, mentre in Germania, Austria e Svizzera ricevono uno stipendio pieno. Ora siamo la prima regione in Italia a basare la nostra formazione specialistica sul modello austriaco. E i primi successi si vedono già: in poco tempo abbiamo avuto 130 giovani medici nei nostri ospedali.

**Il problema però sta anche nella retribuzione dei medici già formati.**

>



Arno Kompatscher in visita all'ospedale di Brunico



Foto: Ivo Compi

Presidente e assessore

### **Governatore Arno Kompatscher:**

È vero. Lo stipendio di base dei medici e dei primari grosso modo rispecchia gli standard internazionali ma negli altri Paesi di lingua tedesca ci sono più opportunità di guadagno aggiuntivo grazie al lavoro intramoenia. Quello che vogliamo fare qui va ora in quella direzione: dare ai medici la possibilità di offrire più visite private in ospedale anche la sera dopo il lavoro e il sabato.

**Ma questo non rischia di trasformarsi in una forma di classismo, con una sanità a due velocità?**

### **Governatore Arno Kompatscher:**

È proprio quello che vogliamo evitare. Sono un assoluto sostenitore del sistema sanitario pubblico. Ora: se i medici possono offrire visite anche al di fuori dell'orario di lavoro, questo avrà ricadute positive sulle liste d'attesa. Perderemo meno medici e le visite di controllo eventualmente necessarie saranno gestite nell'ambito del sistema sanitario pubblico.

**I lavoratori provenienti dall'estero devono spesso affrontare anche il problema dei titoli di studio. E il test di bilinguismo...**

### **Governatore Arno Kompatscher:**

... è certamente un ostacolo. Non voglio negarlo. Negli ultimi anni ho lavorato insieme ad altre regioni a Roma sul riconoscimento dei titoli di studio e abbiamo fatto progressi. Abbiamo avuto anche assicurazioni concrete dal Ministro della Salute, Orazio Schilacci, sul fatto di poter effettuare noi il riconoscimento dei titoli e che, in generale, possano essere riconosciuti i titoli equivalenti di tutti i Paesi europei. La nostra idea è quella di reclutare attivamente personale medico e infermieristico con un contratto già pronto, con riconoscimento automatico, offerte di alloggi da costruire, acquistare o affittare, asili nido, ecc. Inoltre, stiamo già lavorando a un nuovo contratto di formazione per il personale infermieristico per il prossimo autunno e che preve-

de già uno stipendio base di circa 600 euro durante la formazione alla Claudiana.

**Negli ultimi anni in Alto Adige hanno aperto i battenti molte cliniche private. Come lo valuta?**

### **Governatore Arno Kompatscher:**

Al momento non possiamo evitare, per certi servizi, di ricorrere ai privati. Sono stato però molto franco con gli operatori: secondo la legge italiana, l'esternalizzazione è possibile solo se c'è una necessità comprovata. Ora abbiamo ancora bisogno di questi servizi ma nel prossimo futuro saranno sempre meno!

**Il cantiere numero due?**

### **Governatore Arno Kompatscher:**

La digitalizzazione. Siamo in ritardo perché, nonostante tutti i nostri sforzi, non siamo ancora riusciti a far confluire le quattro aziende sanitarie che avevamo all'inizio in

una sola. In alcuni casi prevale ancora il campanilismo. L'obiettivo non è centralizzare tutto ma ripartire i compiti tra l'ospedale provinciale, che è Bolzano, e gli ospedali territoriali, tutti riuniti in un'unica azienda. Una stretta collaborazione capace di garantire un'assistenza "di vicinato".

**In questo senso, la comunicazione gioca un ruolo importante.**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Questo, in effetti, sarebbe il terzo cantiere. O piuttosto una missione. Un progetto concreto. Una comunicazione orizzontale ed efficiente, una nuova cultura della condivisione, del coordinamento reciproco a tutti i livelli: amministrazione, infermieri, medici, politica, medici di base e ospedali.

**Questione medicina generale. Il ricambio generazionale è un grosso problema. I candidati non fanno esattamente la fila.**

**Governatore Arno Kompatscher:**

No purtroppo, e questo è un settore incredibilmente importante. Anche qui siamo già attivi. I fondi del famoso PNRR vengono utilizzati per promuovere la medicina di gruppo, per creare centri. Sono già in costruzione! Questo significa dotare i medici di base di apparecchiature diagnostiche, come già avviene in tutta Europa. Parliamo di esami a ultrasuoni, ECG, radiografie. Per questo tipo di indagini i pazienti non devono essere trasferiti all'ospedale. E poi serve una buona comunicazione tra medico di base e specialista. Videoconferenze. Telemedicina. E meno prescrizioni inappropriate,

che sono anche il risultato di un difetto nella comunicazione. Da questo punto di vista, l'Alto Adige è nettamente al di sopra della media europea, ma in senso negativo. Si possono risparmiare costi e risorse considerevoli. Un altro obiettivo: il riconoscimento dei medici di base come specialisti.

**Gli altoatesini sono assolutamente scettici sulle vaccinazioni. Alcuni di loro non approfittano mai degli screening preventivi promossi dall'Azienda sanitaria. Oltre al Covid, le vaccinazioni possono prevenire anche il cancro!**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Per quanto riguarda le vaccinazioni, è un problema che ha radici lontane e che rimonta fino ad Andreas Hofer. Vero è che qui riceviamo regolarmente "cartellini rossi" e che purtroppo i controlli medici preventivi in parte vengono snobbati. È necessario un lavoro educativo. In alcune, singole campagne, abbiamo però risultati sorprendenti, come quella sull'epatite C, dove siamo andati meglio della media italiana. Purtroppo invece siamo in fondo alla classifica per quanto riguarda il papillomavirus, meglio noto come HPV.

**Con 1.464 milioni di euro nel bilancio 2023, il Dipartimento Salute è il più grande e probabilmente anche uno dei più complessi settori di spesa del bilancio provinciale, seguito dall'Istruzione con 1.076 milioni di euro. Come riesce a gestire questo carico di lavoro e contemporaneamente a ottemperare ai suoi obblighi di governatore?**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Sono abituato a lavorare molto. Un assessore poi non si occupa di tutti gli aspetti operativi del Dipartimento. Il sistema sanitario è molto ben strutturato. Teniamo riunioni di servizio molto intense, con un team centrale o anche in un team allargato, per lavorare su tutti i punti. Questo richiede un grande lavoro di preparazione. Poi, per quanto mi riguarda, si tratta di prendere decisioni. Opzione 1 o opzione 2... E ho le idee molto chiare!

**L'Alto Adige è la prima provincia in Italia il cui sistema sanitario pubblico effettua gratuitamente test farmacogenetici per gruppi di pazienti ad alta intensità di farmaci (ad esempio tumori, malattie cardiache, psicofarmaci). Idee chiare?**

**Governatore Arno Kompatscher:**

Assolutamente sì. In questo settore non solo abbiamo fatto bene i compiti ma siamo stati anche molto lungimiranti! Invece di procedere per tentativi, abbiamo preferito fare le cose per bene e da subito. Questi esami risparmiano sofferenze ai pazienti e permettono di personalizzare la terapia. Allo stesso tempo, ciò significa far risparmiare al sistema sanitario enormi somme di denaro che possono essere investite altrove a beneficio dei pazienti e, in definitiva, della collettività. I nostri pazienti non devono cercare cure altrove. I migliori e più moderni standard terapeutici sono disponibili anche qui. A casa. ●

## Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Ci viene spesso segnalato che le persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Per quanto ci riguarda, ribadiamo 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 nell'utilizzo delle offerte. L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone

della certificazione "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arrivano là dove veramente servono e non finiscono in un calderone fuori controllo.





## Care lettrici e cari lettori,

Il nostro corpo non ha più segreti. Persino le interazioni con i farmaci ora possono essere determinate nei minimi dettagli e valutate in anticipo. Questo significa sapere se ci sono principi attivi che nel nostro organismo risultano efficaci in funzione antitumorale e in che misura, quali sono, o se magari abbiano solo un effetto ridotto rispetto a possibili mutazioni. Una cosa fantastica, proprio come le vaccinazioni e gli esami di screening del cancro. Se si pensa a quante malattie, a quante sofferenze potrebbero essere evitate se tutti gli altoatesini aderissero alle campagne di prevenzione! C'è già un tumore che si spera possa essere debellato in un futuro prossimo grazie alla vaccinazione: il cancro al collo dell'utero. I numeri sono in calo da anni. Ma esiste ancora. La vaccinazione contro l'HPV è molto efficace e il numero di persone affette dalla malattia è diminuito. Ma potrebbero essere molte di più se tutti esercitassero il loro diritto alla vaccinazione. Perché proprio di questo si

tratta: un diritto. Tuttavia, ci sono ancora genitori che non vaccinano i loro figli, bambine e bambini. Eppure, sarebbe così facile!

All'opposto, la campagna di vaccinazione contro l'epatite C sta registrando un grande successo, per molti versi anche sorprendente, con una risposta molto superiore alla media italiana. Tutto questo non appare molto logico. Ma in questo campo – vale la pena sottolinearlo – di logico c'è ben poco. Molte paure non possono essere spiegate razionalmente. Ed è proprio per questo che devono essere prese sul serio!

Nei prossimi anni il nostro sistema sanitario dovrà far fronte a una spesa in costante aumento. I baby boomer, ora intorno ai 60 anni, stanno invecchiando. La popolazione nel suo complesso sta diventando sempre più anziana e quindi più soggetta a malattie. Di riflesso aumentano anche i costi per il sistema sanitario. Una buona

pianificazione e una buona comunicazione sui rischi, sui pericoli e su ciò che si può fare nel campo della prevenzione, diventano quindi ancora più importanti. Ognuno di noi, nel proprio piccolo, può contribuire al raggiungimento di questo obiettivo. Per esempio, possiamo spiegare a chi ci sta intorno perché sono importanti i controlli preventivi regolari e che le vaccinazioni prevengono le malattie. E poi, naturalmente, bisogna anche essere fortunati, non fumare e, se possibile, bere poco.

Nonostante tutte queste preoccupazioni, vi auguro un'estate meravigliosa e non dimenticate di iscrivervi al prossimo check-up o controllo.

*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 aggiuntiva che 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

# Il diritto all'oblio

## Cosa succede nei gruppi di lavoro interparlamentari?



Cosa fanno effettivamente i parlamentari a Roma? Non sono in pochi a chiederselo, soprattutto alla luce dei banchi spesso vuoti dell'Aula. Renate Gebhard è una delle tre parlamentari altoatesine della SVP che siedono alla Camera dei deputati. È a Roma dal martedì mattina al giovedì sera e trascorre la maggior parte del tempo nelle sale riunioni dei gruppi di lavoro interparlamentari che si riuniscono al mattino e al pomeriggio.

**S**ono in totale 14 le commissioni a cui partecipano le tre deputate della SVP. Renate Gebhard fa parte, tra gli altri, del gruppo interparlamentare che si occupa delle iniziative legislative sul cancro. Una proposta di legge è già stata discussa due volte dalla commissione legislativa competente ma non è ancora stata finalizzata. "Ora stiamo facendo pressione affinché si vada finalmente avanti e venga approvata", sottolinea la deputata. Si tratta dell'attivazione del Piano nazionale contro il cancro 2022-2027, orientato agli obiettivi del Piano europeo contro i tumori. Gli obiettivi sono, tra gli altri, la prevenzione tenendo conto dei fattori di rischio, la diagnosi precoce, l'accesso generale ai trattamenti terapeutici, la qualità di vita dei pazienti e dei pazienti guariti e l'erogazione di fondi (europei).

Un aspetto importante di questa proposta di legge è il cosiddetto "diritto all'oblio" per gli ex pazienti oncologici per quanto riguarda l'inclusione sociale, il reinserimento nel mercato del lavoro e il diritto a non subire forme inaccettabili di discriminazione a causa di una precedente malattia oncologica. Anche a livello europeo si sta discutendo di un "diritto all'oblio" in questo senso. Alcuni Paesi, come Portogallo, Francia e Lussemburgo, lo hanno già introdotto. In base a questo principio, dieci anni dopo la loro guarigione gli ex malati di cancro non sono più obbligati a rivelare la loro malattia, ad esempio se vogliono sottoscrivere un'assicurazione o un prestito bancario o partecipare ad un concorso delle forze armate o della polizia.

"Si tratta di un'iniziativa di assoluta attualità e di un diritto sacrosanto, ma va fatto bene," sostiene il dr. Guido Mazzoleni, presidente del comitato medico dell'ATAA. Oggi si può guarire di tumore nella grande maggioranza dei casi. Il disegno di legge dovrebbe però tener conto delle differenze nella prognosi dei diversi tipi di tumore e se si tratta di diagnosi precoce o no. Il tumore dei testicoli per. es. va considerato guarito già dopo tre anni, mentre per altri tipi di tumori i tempi sono più lunghi. "In ogni caso, dice Mazzoleni, bisogna permettere a queste persone di poter voltare pagina!" ●

# Con ritmo verso il benessere

## Una terapia complementare a base di suoni

### Corsi con il musicoterapeuta certificato Roberto Ghiozzi a Bolzano

Intuizione, empatia, percezione e osservazione – ecco gli elementi che sono alla base dei corsi del musicoterapeuta certificato Roberto Ghiozzi. A determinare il programma delle sedute è la sua capacità di intercettare il “rumore di fondo” del gruppo col quale interagisce. È una terapia attiva, basata sulla reciprocità, e proprio per questo motivo una seduta può essere diversa dall'altra. Si va dal suonare insieme le percussioni a momenti di totale rilassamento, dall'ascoltare e sentire la musica al movimento ritmico corporeo. La musicoterapia, oltre all'ascolto sia di musiche registrate o suonate dal terapeuta, incoraggia il paziente a tradurre i suoi vissuti affettivi, emotivi e simbolici in improvvisazioni musicali, vocali e gestuali. Un nuovo corso del circondario di Bolzano.

**I**l maestro Roberto Ghiozzi ha due passioni: la musica e il mare. Per tanti anni è riuscito a coniugarle, facendo il pianista sulle grandi navi e poi suonando in un locale esclusivo di Montecarlo. Proprio lì c'è stata la folgorazione. Una notte, uscito dal lavoro, la sua attenzione è stata attirata da un'unica vetrina ancora illuminata. Parlava di corsi di musicologia. E lì ha capito che quella era la sua strada.

Ghiozzi è musicoterapeuta certificato e counselor nelle relazioni di aiuto dal 1993. Dal 1995 al 2010 ha fatto parte di un gruppo di ricerca dell'Università di Verona sulla musicoterapia negli ospedali sviluppando nel contempo le sue competenze psicoterapeutiche in relazione all'uso dei suoni.

È nato sul mare, a Livorno, ma dal 1995 si è stabilito a Bolzano dove ha aperto uno studio privato. “La musica è relazione empatica reale - dice - La musica aiuta a guarire.” Ghiozzi ne è convinto. Lavora in incontri singoli, offre incontri di gruppo e ha lavorato per diversi anni nell'ambito delle cure palliative.

“Il mio intento è quello di aiutare le persone a conoscersi meglio; voglio renderle attive e la musica è un veicolo davvero straordinario che riesce a mettere in moto tante cose.” Deve però essere chiaro: “la musicoterapia non è uno strumento alternativo alle terapie mediche ufficiali, quanto piuttosto integrativo e complementare”, sottolinea il musicoterapeuta. “La musica può aiutare a spostare l'attenzione da pensieri che generano negatività e



fissazioni a “zone di ristoro” dove entrare in contatto con le nostre risorse, le emozioni positive, la resilienza ed una rinnovata speranza e motivazione nello sforzo di superare le difficoltà,” spiega Ghiozzi. “La musica avvolge e coinvolge, amplifica le emozioni, rilassa e facilita l'apertura sul piano relazionale aprendo orizzonti di senso”.

Ci sono diversi studi in ambito clinico che provano quanto la musica abbia effetti positivi sul benessere psicologico, la qua-

lità della vita ed, in parte, anche su alcuni sintomi fisiologici dei pazienti. La musica non solo contrasta l'ansia ma è in grado di attenuare il dolore. Il terapeuta elabora dunque un vero e proprio percorso sonoro su misura, basato sulle esperienze del paziente. ●

**Informazioni e iscrizioni presso la sede del circondario di Bolzano Salto Sciliar.**  
**+39 0471 283 719**  
**bozen-salten-schlern@krebshilfe.it.**

# La malattia? Resta a Bolzano

A Misano con Alessandro Altadonna. La vacanza madre-figli dell'Assistenza Tumori



Foto: C. Prolenkeva

Un vero colpo di fortuna. Non solo per i partecipanti ai soggiorni-vacanza ma anche per gli alberghi che hanno ospitato e ospiteranno i tre gruppi dell'Assistenza Tumori Alto Adige, rispettivamente a Misano e a Bellaria. A fine maggio, metà giugno e fine agosto, l'ex infermiere Alessandro Altadonna accompagna le comitive altoatesine al mare. Il soggiorno per mamme con bambini è stato proposto quest'anno per la settima volta. Una ventina di mamme per un totale di 40 bambini hanno colto al volo l'occasione per rilassarsi e trascorrere una vacanza spensierata a Misano assieme ai loro figli. Se c'è qualche problema, Alessandro c'è sempre. E 24 ore su 24.

**D**al 1973 al 2004 Altadonna ha lavorato come infermiere all'ospedale di Bolzano. Tra l'altro, all'epoca, era stato il primo maschio in Alto Adige a completare la formazione professionale di infermiere, fino a quel momento appannaggio esclusivo delle donne. Da quando è andato in pensione però non si è limitato al ruolo di accompagnatore nei soggiorni-vacanza ma ha partecipato anche a diverse missioni in Iraq, Siria, Irpinia ed Eritrea raccontando queste sue esperienze in due libri. Tra parentesi: un terzo volume è attualmente in fase di stesura.

Anche sul fronte Assistenza Tumori, parlare di Altadonna come semplice accompagnatore è decisamente riduttivo. È lui, infatti, ad organizzare la partenza, la pausa pranzo e l'arrivo in albergo dei vari gruppi. Ogni giorno poi trasforma una stanza all'ingresso dell'hotel in ambulatorio, aperto per due ore al mattino e altrettante al pomeriggio. Lì si somministrano farmaci, si può misurare la pressione sanguigna, si cambiano le medicazioni e si fornisce un aiuto competente per ogni tipo di disturbo. Del resto, chi avrebbe voglia di passare ore nella sala d'attesa del pronto soccorso di un

ospedale mentre è in vacanza? Inoltre, non solo i soci dell'Assistenza Tumori possono rivolgersi a lui in caso di necessità. Il servizio è infatti esteso anche agli altri ospiti ed al personale dell'albergo. Ma Altadonna è molto di più: supporto, "punto informativo" e la sera anche intrattenitore, quando sale sul palco e fa ridere tutti con sketch e imitazioni scritte da lui stesso.

La vita non è sempre stata gentile con lui, eppure Alessandro Altadonna è sempre capace di regalare ai suoi compagni di viaggio un sorriso pieno di calore umano

>

e una avvolgente sensazione di sicurezza. Si sente bene quando vede che il suo gregge è felice. Dopo il suicidio del figlio, avvenuto nel 2019, si preoccupa più che mai di sostenere le persone e quando vede i loro volti sorridenti, distesi, giorno dopo giorno, questa per lui è la gioia più grande e la ricompensa più bella. "Quando saliamo sull'autobus a Bolzano, dico sempre che in vacanza per la malattia non c'è posto, che la lasciamo a casa". E le sue comitive rispettano le consegne!

Il gruppo mamma-bambino è impegnativo, soprattutto nei primi giorni. Le mamme, soprattutto quelle che approfittano per la prima volta di questa offerta dell'Assistenza Tumori, devono prendere le misure alla nuova situazione e far calare lo stato di ansia e preoccupazione per i propri bambini che, dal canto loro, fin dal primo giorno approfittano beatamente dell'offerta di animazione dell'hotel lasciando che la loro mamma prenda il sole in pace sulla sedia a sdraio.

Altadonna si assicura che tutto funzioni al meglio e poi osserva con gioia le mamme che si rilassano e si lasciano andare ogni giorno di più. I bambini poi sono sempre ben accolti. Anche gli animatori dell'hotel mangiano con i bambini, formando un'allegria compagnia. Questi ultimi, poi, sono felici di non dover stare seduti per un'eter-



nità con gli adulti al tavolo - che sia pranzo o cena poco cambia- e apprezzano molto il menu a misura di bambino con hamburger e patatine fritte al posto delle acciughe o del fritto misto.

Va detto che anche i nonni o i papà dei piccoli hanno la possibilità di andare al ma-

re con loro, ma al prezzo normale. Quando è il momento di partire, non è raro veder scendere qualche lacrima. Ma è solo un momento: già si stanno programmando i prossimi soggiorni al mare con l'Assistenza Tumori e Alessandro Altadonna, con la sua rassicurante divisa bianca da infermiere, sarà ancora lì. ●

## Semplicemente fantastico!

Gabriela Paolenkova e le sue tre figlie Evelina, Valentina e Dorotea, oggi di 15, 13 e 10 anni non hanno mai saltato un appuntamento, estate dopo estate. Ogni anno poi non vedono l'ora di ritrovarsi con gli amici dell'anno prima. Per i bambini sono 12 giorni fantastici: si condivide tutto, soprattutto divertimento e giochi con i coetanei; per le mamme relax spensierato, tempo per sé e spensieratezza anche con i bambini, senza lo stress della vita quotidiana e la pressione di dover organizzare un programma adeguato. "Per me una vacanza con l'Assistenza Tumori significa vera vacanza, puro relax e amicizia con tante persone che la pensano come me e che hanno vissuto le

mie stesse esperienze", sottolinea la 48enne, che ha sviluppato un tumore al seno di origine ormonale dopo la terza gravidanza. A tavola si parla molto e lo stesso accade da una sedia a sdraio all'altra, in spiaggia. Si parla della malattia, delle terapie, delle paure, delle strategie per tornare alla vita normale, della sensazione di cambiamento del corpo. "Ci capiamo senza bisogno di tante parole, possiamo parlare liberamente di tutto ciò che ci emoziona, ci sentiamo connesse e comprese", spiega Gabriela, che non vorrebbe perdersi neanche un giorno di queste preziose settimane. Durante l'anno, il gruppo rimane in contatto via WhatsApp e fin dal primo giorno a Misano

è come se si fossero visti per l'ultima volta il giorno prima. La familiarità torna immediatamente e la subito da padrona, così come la spensieratezza nel contatto con gli altri. Insieme a molte altre mamme, Gabriela ha già deciso di continuare a trascorrere le vacanze insieme quando i figli avranno superato l'età delle vacanze madre-figlio. Ma c'è ancora un po' di tempo prima di allora, la prossima vacanza mamma-bambino, la settimana, è infatti alle porte (l'intervista è stata realizzata all'inizio di giugno, ndr).

# Separarsi è difficile

## L'ultimo incontro del gruppo di autoaiuto di Bressanone con la sua fondatrice, Regina Bogner

Una sorpresa, un modo per esprimere gratitudine e riconoscenza: non è solo questo il senso di questo articolo che si cala nell'atmosfera dell'ultimo incontro del gruppo di discussione di Bressanone fondato da Regina Bogner. Per otto anni questi incontri sono stati un importante punto fermo non solo per i partecipanti ma anche per la stessa leader, Regina Bogner, supervisora e consulente onco-psicologica, ma al tempo stesso persona colpita dalla malattia. In autunno, sarà Christine Hofer ad assumere la direzione del gruppo. Regina Bogner si dedicherà alla famiglia e alla sua nuova passione: la creazione di gioielli.

Una seduta iniziata come di consueto. Un ultimo giro di voci. La parola ai partecipanti: Filomena, Elisabeth, Trudi, Theresia, Silvia, Sonja R. e Sonja U. e Edith. Alberto e Valeria, a casa con la febbre, purtroppo erano assenti. "Come state?" Momenti intensi da condividere. Il sentimento del "noi" così forte in questo gruppo, dove ognuno porta se stesso. Per questo articolo ho cercato nei miei archivi. Nel 2018 avevo scritto: "Una volta al mese, mercoledì pomeriggio dalle 15.30 alle 18. Risate, pianti, lutti, umorismo, condivisione, cose personali, informazioni. C'è posto per tutto questo nel gruppo di discussione che Regina Bogner ha creato per conto dell'Assistenza Tumori Alto Adige".

E ancora: "Quando si siedono davanti a me, la prima cosa che noto è che sono molto diversi l'uno dall'altro. Età, background di vita, lavoro, famiglia. Ma la diversità non li divide affatto, anzi. Percepisco subito l'atmosfera positiva, la coesione e la fiducia che regna nel gruppo, l'intenso contatto visivo. Ciò che li accomuna è l'esperienza con la propria finitezza. L'incontro con la paura. La sensazione di essere stati traditi dal proprio corpo, di essere in balia della malattia. La consapevolezza che "dopo" tutto è diverso, che si è diversi da se stessi. E che per chi ti sta intorno non è sempre facile riconoscerlo e capirlo".

Dopo la prima parte dell'incontro, il 15 giugno 2023, le cose si sono fatte un po' difficili e Regina Bogner ha dovuto prendere il fazzoletto più volte. Lasciarsi non è mai facile. Allo stupore un po' deluso del primo momento sono seguite gioia e commozione. Regina Bogner aveva portato con sé un grande foglio bianco e aveva chiesto a tutti

di tracciare il profilo della propria mano accompagnandolo con il proprio nome e con un pensiero. Ha avuto il disegno delle mani ma, con sua grande delusione, non una parola. "Non possiamo farlo ora", questo il non-detto di quel vuoto, quello che accomunava tutti. Del resto, le parole di commiato erano già state scritte da tempo. Per questo il gruppo ha tirato fuori il suo regalo d'addio: una grande cornice composta

da dodici piccole cornici, ognuna con un addio molto personale. Ognuna speciale ma tutte molto simili: grazie per l'intesa, per aver riunito il gruppo, grazie per la speranza e la fiducia che ci hai dato, per la comprensione, per tante piccole e grandi gioie, per il coraggio e la forza di superare gli ostacoli. Ma soprattutto per il tempo trascorso insieme. E così le lacrime sono tornate a scorrere. Inevitabilmente.



Mano nella mano: la forza sta nell'unione

## 20° anniversario della Corsa di beneficenza

Grande festa nel centro di Dobbiaco - lotteria con 180 premi - numero record di partecipanti



Foto: Michaele Beur

Vent'anni fa prendeva il via per la prima volta la corsa di beneficenza dell'Assistenza Tumori. L'inizio di una storia di successo. Di anno in anno la corsa e il suo programma sono stati infatti migliorati. Nel tempo si sono aggiunti anche nuovi sponsor e le modalità di partecipazione sono state rimodellate e ampliate. Oggi non partecipano solo agonisti e atleti ma anche persone normalissime, che percorrono senza stress la distanza di circa 18 km che va da Carbonin all'incrocio che porta al Lago di Misurina per poi proseguire fino al centro di Dobbiaco lungo la Rienza. Il tutto a piedi o in bicicletta. C'è anche una mini-corsa riservata ai bambini e tutto questo spiega come mai il numero di partecipanti a questa bella manifestazione cresca di anno in anno.

In occasione delle celebrazioni per i 20 anni della manifestazione, i partecipanti sono stati più numerosi che mai: a Carbonin erano 330, mentre la corsa per i più piccoli ha visto schierati alla partenza 60 bambini e ha offerto un finale decisamente speciale: Ida Schacher "in pista" con gli altri membri del direttivo dell'Assistenza Tumori: Claudia Bertagnoli con la sua vice Birgitta Thaler del circondario di Bolzano -

Salto - Sciliar e Nives Fabbian De Villa, presidente del circondario della Val d'Isarco. "I partecipanti erano così tanti - ha detto Ida Schacher - che abbiamo dovuto improvvisare: non c'erano abbastanza medaglie (i grandi hanno rinunciato a favore dei bambini) e non c'erano abbastanza tavoli. Per fortuna, però, nel tendone c'era posto per tutti". Il cuore pulsante della corsa è proprio lei, la presidente del circondario

Alta Pusteria, Ida Schacher, da dieci anni anche presidente provinciale dell'Assistenza Tumori. Ida riesce sempre a coinvolgere le persone e sul suo volto raggianti si leggeva tutta la gioia per il successo dell'evento. La corsa è iniziata sotto uno splendido sole e persino un nubifragio all'inizio di serata non ha scalfito la gioia di stare insieme, con la festa che è andata avanti fino a mezzanotte.



Attenti, pronti, via...



Con la mamma si corre più veloci



Una medaglia da mordere

La corsa di beneficenza è ormai un appuntamento fisso che travalica i confini dell'Alta Pusteria e che trascina in un clima di festa non solo Dobbiaco ma anche tanti altri paesi della zona. L'Associazione "Luchs", come sempre, ha garantito un servizio cucina impeccabile e anche quest'anno i maccheroni al sugo di cervo e le salsicce di cervo sono andati a ruba, così come le torte e i "tiatlen" realizzati dalle contadine.

Sport e buon umore sono una miscela di successo e i membri dell'Assistenza Tumori, impegnati in una lotta quotidiana contro la malattia, ne sono i principali beneficiari. Grazie al ricavato degli eventi di beneficenza, l'Assistenza Tumori può infatti fornire

un importante sostegno ai pazienti, tanto economico che di comunità. Una missione svolta con passione e impegno da oltre quarant'anni.

La corsa per l'anniversario dei 20 anni da molti punti di vista è stata un'edizione da record. Per mettere il sigillo all'evento è stata organizzata anche una lotteria che ha permesso di staccare cinquemila biglietti da 5 € ciascuno. "E c'erano grandi premi in palio", racconta con orgoglio Ida Schacher: 3 biciclette elettriche, 1 trofeo di caccia, 3 voli in elicottero, diversi skipass e weekend benessere, un set mobili da giardino, biglietti VIP per il Biathlon di Anterselva, serate di pizza per tutta la famiglia e molto

altro ancora. In totale sono stati estratti 180 premi. La "mano della fortuna" è stata quella dell'ex sindaco di Dobbiaco, Guido Bocher. Come da tradizione, tutti i partecipanti hanno ricevuto anche una maglietta. Al termine, sono state distribuite medaglie dolci per (quasi) tutti e salsicce per i bambini. Ida Schacher ha ringraziato tutti i partecipanti e i numerosi volontari che hanno contribuito al successo dell'evento.

In conclusione: la corsa di beneficenza non è una gara, si tratta di partecipare, non di vincere. Da notare ancora: le prime tre classificate sono state tre donne (e un cane!). ●

## La Chance digitale

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





Da sinistra: Birgitta Thaler, Claudia Bertagnoli, Ida Schacher e Nives Fabbian



In corsa con il monopattino



Benno Moling

# Agenda 2/2023

COMPATTA

EVENTI, CORSI E SERVIZI  
DELL'ASSOCIAZIONE TUMORI  
ALTO ADIGE (DA STACCARE)



## BOLZANO SALTO SCILIAR

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A LANA

- 📅 **Data:** sabato 9 settembre
- ▶ **Partenza:** alle ore 9.00 piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 09.15 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) per il Circondario di Bolzano
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19.00
- 💰 **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19, entro il 30.08.2023

**Importante:** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento.

**Necessario:** Tesseramento anno 2023

### NUOVO!

### MUSICOTERAPIA ROBERTO GHIOZZI

Nei nostri incontri utilizzeremo modalità proprie della Musicoterapia ascoltando musica prodotta dal musicoterapeuta e/o musica registrata. Potremo fare dei "viaggi musicali" sviluppando sempre più la nostra creatività e la capacità di resilienza contattando emozioni positive al servizio delle nostre risorse. Altra modalità, possibile tra molte altre, sarà il dialogo sonoro e l'utilizzo delle percussioni per eventualmente scaricare tensioni e ri-caricarci di energia positiva. Obiettivo raggiungibile sarà quello della "Leggerezza". La musica e la relazione sono le basi fondamentali della Musicoterapia Umanistico Trasformativa.

- 📍 **Luogo:** via Tre Santi 1, primo piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 5 ottobre al 14 dicembre ogni giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.00
- 👤 **Referente:** Roberto Ghiozzi
- 💰 **Quota di partecipazione:** 22,50 € per 9 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

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

Tentare un approccio con la pittura non significa dover saper dipingere. Il mondo dei colori appartiene ad ognuno: ci circonda in modo vivo nella natura pulsando al ritmo delle stagioni o nelle manifestazioni atmosferiche. Ci sorride nello sbocciare di un fiore, in un brillio sulle cime della montagna. Il mondo dei colori è un po' come in una fiaba, una magia racchiusa in uno scrigno. Basta aprirlo con approccio curioso e i colori cominciano a danzare. In un gioco di luce ed ombra si incontrano e si separano creando nuovi colori, contrasti forti o sfumature gentili. È un invito a tutti ad aprire lo scrigno dei colori magici. Dipingiamo con gli acquerelli, perché il loro carattere fluente ci avvicina più facilmente alla trasparenza e brillantezza del mondo dei colori.

- 📍 **Luogo:** via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 2 ottobre al 11 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00

- 👤 **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 persone

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

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

### GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

Leggeri esercizi 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 timori e stress. In definitiva, ci aiuta ad accettare il cambiamento.

- 📅 **Data 1° turno:** giovedì dal 28 settembre al 14 dicembre dalle ore 08.30 alle ore 09.30
- 📍 **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
- 👤 **Referente:** Monica Fattore
- 💰 **Quota di partecipazione:** 27,50 € per 11 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti
- 📅 **Data 2° turno:** martedì dal 3 ottobre al 12 dicembre, dalle ore 16.45 alle ore 17.45
- 📍 **Luogo:** SSV, via Roen 12, Bolzano
- 👤 **Referente:** Egi Marco
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

### 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 psico-fisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

- 📍 **Luogo:** via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
- 📅 **Data:** dal 4 ottobre al 13 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
- 👤 **Referente:** Guido Moser
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni
- 👥 **Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

**Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", viale Trieste, Bolzano

**Data:** informazioni in ufficio

**Referente:** Marco Egi

**Quota di partecipazione:** informazioni in ufficio

**Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

**Luogo:** Piscina "Don Bosco", via Montecassino 1, Bolzano

**Data:** informazioni in ufficio

**Referente:** Monica Fattor

**Quota di partecipazione:** informazioni in ufficio

**Numero partecipanti:** minimo 8 partecipanti

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

**Necessario:** certificato medico o 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, aiuta a lasciare i pensieri a casa. Chiudere la porta e godersi la compagnia: stare con Anna Maria. In base al calendario scolastico vi aspettiamo per ballare insieme.

**Data 1° turno:** martedì dal 10 ottobre al 19 dicembre dalle ore 10.00 alle ore 11.00

**Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni

### NUOVO!

**Data 2° turno:** giovedì dal 12 ottobre al 7 dicembre dalle ore 16.00 alle ore 17.00

**Quota di partecipazione:** 20 € per 8 lezioni

**Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano

**Referente:** Anna Maria Azzarelli

**Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

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

"Qi Gong" antica disciplina psicofisica cinese. Qi Gong è composto da due caratteri cinesi. "Qi" che può tradursi come 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 ad alleviare sintomi correlati al tumore come la fatica, i disturbi

del sonno, la depressione, la nausea e altri disturbi intestinali. Non ci sono controindicazioni per la pratica del Qi Gong. È una disciplina salutare che può essere svolta da tutte le persone. Ogni praticante parte dalla realtà del proprio corpo e attraverso gli esercizi impara a essere sempre più presente a ciò che si fa.

**Luogo:** Scuola Dante Alighieri, via Cassa di Risparmio 24, Bolzano

**Data:** ogni giovedì dal 5 ottobre al 14 dicembre dalle ore 18.00 alle ore 19.30

**Referente:** Giorgio Cappelletto

**Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 37,50 €, soci sostenitori 45 €

**Numero partecipanti:** minimo 5 partecipanti

**Da portare:** abbigliamento comodo e scarpe con poca suola

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

## SCRITTURA

Giocare con le parole, far riemergere sensazioni, emozioni e ricordi. Lasciarsi andare e seguire il flusso dei pensieri con e senza la penna. Parlare, ridere e ascoltare. Due ore con se stessi. Non bisogna essere scrittori per partecipare al corso. Lo scrivere "accade" in modo del tutto spontaneo e illumina l'anima.

**Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano

**Data:** da lunedì 16 ottobre, da concordare di volta in volta

**Referente:** Nicole Dominique Steiner

**Quota di partecipazione:** 20 € per 4 incontri

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

## NUOVO ONLINE! – CAFÉ LETTURA

Suspense. Emozioni. Amore. Avventure. Giallo. Fantasy. Leggere ad alta voce e ascoltare. Chi non si ricorda dei bei momenti dell'infanzia, quando i genitori o i nonni leggevano per noi 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, accende l'immaginazione. Chi non ama leggere ad alta voce può rimanere in ascolto. Per molti soci che non abitano a Bolzano, recarsi nel capoluogo può essere complicato. Altri preferiscono comunque stare a casa ma non vogliono per questo rinunciare al gusto di trovarsi in compagnia. Detto, fatto. Basta **isciversi al Café lettura online e leggeremo insieme quello che ci piace di più.**

## NUOVO! OFFICINA DI SCRITTURA CREATIVA ONLINE!

Per chi non ha tempo, per chi considera Bolzano troppo lontana, per chi si sente (ancora) troppo stanco, da oggi c'è la possibilità di partecipare online all'officina di scrittura creativa. Si può entrare in contatto con gli altri anche attraverso uno schermo. Si può condividere, partecipare, emozionarsi col gruppo come se si fosse in presenza. L'officina creativa online è per tutti, uno strumento in più per volersi bene. Storie, associazioni spontanee, haiku, pensieri, giochi di parole. In piena e totale libertà.

### Café Lettura e Officina di Scrittura Creativa

- Luogo:** a casa, dove stiamo meglio
- Data:** a partire da giovedì 5 ottobre fino al 14 dicembre (scrittura), ovvero 12 ottobre fino al 21 dicembre (lettura) ogni due settimane, dalle ore 17.30 alle ore 19.30
- Come:** Basta una connessione Internet, dunque Computer, Tablet, Smartphone,
- 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.

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19. Indicare la lingua desiderata.

## GITA AUTUNNALE A TRAFOI - VAL VENOSTA

La nostra gita ci porta a Trafoi, nel paese di Gustav Thöni. Nel suo Hotel Bella Vista pranziamo e se abbiamo un po' di fortuna verrà a salutarci e ci accompagnerà in tour tra i suoi trofei. Alle 15.00 abbiamo fissato una visita guidata al Museo Aquaprad, tra pesci e acqua, a Prato allo Stelvio.

- Luogo:** Trafoi
- Data:** sabato 23 settembre
- Rientro:** verso le ore 18.30
- Partenza:** alle ore 8.00, piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 8.15, via Dalmazia (davanti alla Chiesa Regina Pacis)
- Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari e soci sostenitori

**Importante:** Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento.

**Necessario:** Tesseramento 2023

**Prenotazione:** entro e non oltre il mercoledì 13 settembre presso l'ufficio di Circondario presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

## CASTAGNATA AL UNTERFINSERHOF A LAION

Verremo accolte/i in un maso storico di montagna, le cui radici affondano nell'anno 1140. Si trova a 600 metri d'altitudine all'ombra di un castagno, che insieme alla favolosa vista panoramica sulla Val d'Isarco contribuisce al fascino della nostra meta.

- Luogo:** Laion
- Data:** sabato 21 ottobre

- Partenza:** alle ore 10.30, piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 10.45 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) Pranzo alle ore 12.30
- Rientro:** verso le ore 18.30
- Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

**Necessario:** Tesseramento 2023

**Prenotazione:** entro il 11 ottobre presso l'ufficio del Circondario Bolzano Salto Sciliar, tel. 0471 28 37 19

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

## GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

Il 27 novembre il Circondario di Bolzano Salto Sciliar organizza uno stand per informare sulle attività dell'ATAA all'entrata dell'Ospedale San Maurizio di Bolzano.

## FESTA DI NATALE: SANTA MESSA E PRANZO

I luoghi della Santa Messa e del pranzo verranno comunicati in seguito tramite la segreteria del Circondario.

- Data:** sabato 16 dicembre

## VISITA SENOLOGICA CON LA DOTT.SSA ROSETTA MIETTO

Chi desidera una visita senologica con la dottoressa Rosetta Mietto di Milano, prevista per **sabato 2 dicembre**, si può prenotare presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19, entro il 27 novembre.

## 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 ed un possibile impatto sul decorso terapeutico stesso. La specialista in estetica oncologica – certificata APEO – Olga Manko è una professionista che segue dei protocolli estetici, clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche, specializzate internazionali. Le socie e i soci avranno diritto a 6 trattamenti gratuiti per mani, piedi, **pelle e viso**.

- Luogo:** Piazza delle Erbe 38, Bolzano
- Data:** informazioni in ufficio
- Referente:** Olga Manko

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

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

## 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 o con farmaci biologici. Un'esperienza importante che offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in se stesse e nel proprio corpo.

**A chi si rivolge:** Questa offerta si rivolge in particolare a chi ha appena completato tutte le terapie o a chi è ancora in terapia.

-  **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 28 37 19

## 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 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 introduttivi all'autopalpazione con la tecnica Mamma Care. 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 90 89 50 dal lun. al ven., dalle ore 9.00 alle ore 12.00

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico, asportato di linfonodi o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico 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 sono previste anche visite a domicilio.

## SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto "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 e radioterapiche, possono usufruire di questo servizio prenotandosi presso la segreteria del Circondario. Ulteriori informazioni presso la segreteria del Circondario stessa: tel. 0471 28 37 19

## INFORMAZIONI GENERALI

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 28 37 19 / 340 67 34 042  
E-Mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

### Orario d'apertura

Lunedì e mercoledì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00  
e dalle ore 14.30 alle ore 15.30  
martedì e giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 13.00  
venerdì chiuso

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

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

### Coordinate bancarie

Banca Popolare  
IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

**Il nostro ufficio rimane chiuso dal 20 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024**

## VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A LANA

- 📅 **Data:** sabato 9 settembre
- ▶ **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- 💰 **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2023

### DISEGNARE E SCOPRIRE

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. Ci avvicineremo quindi all'atto creativo non verbale come ad un importante mezzo espressivo, vivremo la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare in un'atmosfera rilassata una sensazione positiva di vita. Immergendoci liberamente nella ricerca artistica inizieremo assieme un cammino alla scoperta del nostro equilibrio interiore.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
- 📅 **Data:** 8 settembre, 15 settembre, 22 settembre, 6 ottobre, 20 ottobre, 27 ottobre, 3 novembre ogni venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.30
- 👤 **Referente:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero partecipanti:** massimo 8 persone

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

**Iscrizioni:** dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

### 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. 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 settembre al 18 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 30 ottobre)
- 👤 **Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
- 💰 **Quota di 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 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

### Vipiteno

- 📍 **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
- 📅 **Data:** 11 settembre al 4 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 30 ottobre)
- 👤 **Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
- 👥 **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

**Da portare:** indumenti da piscina

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

**Iscrizioni:** dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

### GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

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 psico-fisico raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

- 📍 **Bressanone**
- 📍 **Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
- 📅 **Data:** 21 settembre al 7 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- 👤 **Referente:** Saro Scaggiante
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero partecipanti:** massimo 10 persone

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

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

**Iscrizioni:** dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

### Ortisei/Val Gardena

- 📍 **Luogo:** Oratorio di Ortisei
- 📅 **Data:** 9 ottobre al 11 dicembre, ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 (decade il 16 ottobre) - 9 lezioni
- 👤 **Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €

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

**Persona di contatto:** Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, tel. 0471 79 67 39

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

**Iscrizioni:** dal 1 settembre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

### MOVIMENTO CON LA MUSICA (RIO ABIERTO)

Incontrare la vita con gioia e semplicità con Rio Abierto! Volete sentirvi di nuovo voi stessi, stare con voi stessi, riscoprirvi? Soprattutto nella nostra impegnativa vita quotidiana, a volte perdiamo il senso di noi stessi e spesso siamo più accanto a noi stessi che a riposare in noi stessi. Con Rio Abierto (in spagnolo, fiume aperto) ci si immerge nel proprio intimo e ci si scopre in tutta la propria pienezza. Si entra in contatto con il proprio cuore e si risveglia la propria vitalità. Il movimento nel gruppo e la libera

espressione della danza, la musica e il rilassamento vi sosterranno. Donne e uomini interessati, di ambedue i gruppi linguistici, sono cordialmente invitati. Non sono richieste particolari nozioni di base, sono sufficienti il piacere di stare in compagnia e la voglia di musica.

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 26 settembre al 19 dicembre, ogni martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (decade il 31 ottobre)
-  **Referente:** Seeber Renate, Bressanone Pedagogista e formatrice di Rio Abierto dal 2022
-  **Quota di partecipazione:** 25 €, da pagare direttamente in ufficio, oppure tramite banca, Cassa Rurale Val Isarco IBAN: IT55V0830758221000300222534
-  **Numero partecipanti:** 5-12 persone

**Da portare:** calzini antiscivolo ed un materassino

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

**Iscrizioni:** dal 1 settembre presso l'ufficio di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

## CASTAGNATA

Ci incontreremo al maso Gummerer, che prende il nome dagli attuali proprietari, la famiglia Gummerer. Prima del 1899 era conosciuto anche come Weingartnerhof, così chiamato dall'allora proprietario Josef Gisser. Il maso è conosciuto anche come Krughof.

-  **Luogo:** Gummerer Hof Pinzago/Bressanone
-  **Data:** sabato 7 ottobre
-  **Arrivo:** alle ore 12.30
- Possibilità di salita:** a Vipiteno, Parco Nord/Steindl alle ore 11.30, Chiusa Autostazione alle ore 12.00 e a Bressanone alla Discoteca Max alle ore 12.15
-  **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 30 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori), pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure tramite bonifico bancario alla Cassa Rurale Val Isarco - Filiale di Bressanone, IBAN: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534, entro il 5 ottobre

**Prenotazione:** dal 1 settembre al 5 ottobre presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30 con pagamento dell'importo

## LAVORI MANUALI PER IL MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

Il nostro mercatino natalizio di beneficenza è reso possibile grazie ai lavori manuali ed alle prelibatezze fatte in casa da tante persone che ci aiutano. Siamo felici di ogni cosa che ci viene offerta e che possiamo poi mettere in vendita al mercatino. Il ricavato netto andrà completamente a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario a Bressanone, tel. 0472 81 24 30.

## MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

-  **Il nostro Mercatino natalizio è aperto:** 29 novembre al 8 dicembre dalle ore 9.00 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 18.00. Sabato, domenica e giorni festivi orario continuato dalle ore 10.00 alle ore 18.00.

## GRUPPI DI AUTO-AIUTO "PRIMAVERA"

Gruppo di auto-aiuto guidato per soci di lingua italiana del Circondario di Bressanone.

-  **Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** mercoledì 20 settembre, martedì 17 ottobre, 14 novembre e 19 dicembre dalle ore 16.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Marina Bruccoleri, Bressanone

**Iscrizioni:** presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30

## "VE JUDON" - SERVIZIO DI ACCOMPAGNAMENTO IN MACCHINA IN VAL GARDENA

Il circondario Valle Isarco-Alta Valle Isarco - Val Gardena offre un servizio di autista per i malati di cancro grazie ai volontari della Val Gardena. I volontari del gruppo "VE JUDON" (vi aiutiamo) vanno a prendere i pazienti a casa e li riaccompagnano a casa dopo la chemioterapia o la radioterapia.

Per prenotarsi basta chiamare in sede a Bressanone: tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521

## 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 interfamiliari, con gli amici e con l'ambiente intorno a noi possono mutare, così come cambiano i criteri di valutazione e l'immagine di sé.

Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario Val Isarco/Alta Val Isarco offre ai suoi soci - in aggiunta all'aiuto psico-oncologico fornito dagli ospedali - una consulenza psicologica presso psicologhe e psicoterapeute appositamente formate, oppure l'accompagnamento di life-coach diplomati. L'offerta è gratuita e si rivolge ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30.

## "DA MALATO A MALATO": UNA RETE DI SOSTEGNO E COMUNICAZIONE

**"I medici sanno meglio di noi qual è la terapia indicata 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 Frauensebsthilfe nach Krebs" (Associazione di auto-aiuto femminile 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.

### COME ANDARE AVANTI?

Noi abbiamo già percorso questa strada: da malati o da familiari che sia, 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. E forse questo vi può essere d'aiuto nelle tante decisioni da prendere.

*Ulteriori informazioni presso la sede del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30*

### 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. A partire dai 20 anni eseguire l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Il Centro Senologico Bressanone-Merano in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e mamazone offrono dei corsi di autopalpazione. Nella parte pratica sarà effettuata la palpazione corretta su modelli di silicone e su se stessi.

 **Data:** ogni 1° e 3° venerdì del mese

 **Numero partecipanti:** massimo 4 persone

**Iscrizioni:** Centro Senologico Bressanone-Merano nell'ospedale di Bressanone, tel. 0472 81 25 95

## NUOVO! APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

**Un nuovo approccio al benessere del paziente sottoposto a terapia oncologica.**

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica). Offriamo 6 trattamenti gratuiti per unghie delle mani e/o dei piedi e 6 trattamenti gratuiti per pelle e/o viso. Informazioni e iscrizioni presso l'ufficio del circondario, tel. 0472 81 24 30.

### LINFODRENAGGIO

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

Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico 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 81 24 30**

### INFORMAZIONI GENERALI

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 81 24 30 / 340 72 59 521

E-Mail: 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

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

#### Coordinate bancarie

Banca Popolare  
IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco  
IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

## MERANO - BURGRAVIATO

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A LANA

- 📅 **Data:** sabato 9 settembre
- 💰 **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Merano dalle ore 09.00 alle ore 12.00, tel. 0473 44 57 57

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2023.

### ARTETERAPIA

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

La fase di ambientazione nell'atelier come luogo che protegge e nel gruppo, aiuta ad avere fiducia nei materiali grafico-plastici. Col tempo verranno trovate e sviluppate la forma personale di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciolgono, pensieri ed emozioni si trasformano in 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 relazione d'aiuto protetta e concordata, grazie ad un percorso di cura individualizzato, tramite segni, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimersi e quindi, nel contempo, la possibilità di gestire il proprio malessere. Il percorso individualizzato e protetto attinge a metodi e utensili delle aree di grafica, pittura, scultura e mixed media.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario Merano, via delle Corse 27
- 📅 **Data:** tutto l'anno ogni martedì sera e mercoledì mattina per 2 ore
- 👤 **Referente:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta da ARTEA
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

### GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

- 📍 **Luogo:** Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica
- 📅 **Data:** giovedì 7 settembre
- 👤 **Referente:** Theiner Maria Martina

### TERAPIA DI DANZA

Ballare non è solo divertente ma porta anche rilassamento e sprigiona nuove energie. I partecipanti vengono guidati e imparano a muoversi al ritmo della musica.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario Merano, via delle Corse 27
- 📅 **Data:** martedì 26 settembre
- 👤 **Referente:** Eva Ilse Fuchs
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA

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.

- 📍 **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
- 📅 **Data:** da giovedì 28 settembre per 10 volte; dalle ore 15.30 alle ore 17.00 (10 volte)
- 👤 **Referente:** Jürgen Prantner
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

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

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

**Prenotazioni:** fino al 7 ottobre, presso l'ufficio di Circondario dalle ore 9.00 alle ore 12.00, tel. 0473 44 57 57

### 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 25 settembre per 10 volte dalle ore 10.00 alle ore 11.00 e dalle ore 11.00 alle ore 12.00 (10 volte)
- 👤 **Referente:** Jürgen Prantner
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

### GIORNATA MONDIALE DEGLI ANZIANI

A Merano viene festeggiata con tutte le associazioni inclusa l'Assistenza Tumori Alto Adige di Merano.

- 📅 **Data:** venerdì 29 settembre

### YOGA NELLA SEDE DEL CIRCONDARIO

Da lunedì, 23 ottobre dalle ore 17 organizziamo per i nostri soci delle serate di yoga.

- 👤 **Referente:** Braunhofer Franziska

**Info e prenotazioni:** sotto il numero di telefono tel. 0473 44 57 57

### CASTAGNATA

- 📅 **Data:** sabato 28 ottobre
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

**Iscrizione:** dalle ore 9.00 alle ore 12.00, tel. 0473 44 57 57

## FESTA DI NATALE CON SANTA MESSA

-  **Luogo:** ancora da destinare
-  **Data:** martedì 12 dicembre
-  **Quota di partecipazione:** ancora da decidere

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico, asportazione dei linfonodi o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico 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:** ambulatorio Merano da lunedì a venerdì,  
tel. 0473 49 67 40

## SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario. A partire 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 introduttivi 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 a donne di ogni fascia di età.

### **Prenotazione:**

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 90 89 50, da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 81 25 80, da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 26 41 51, da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 58 13 33, da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00

## INFORMAZIONI GENERALI

I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati. All'atto della prenotazione verranno fornite informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati in funzione dell'anno di malattia.

### **Contatto**

Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: tel. 340 64 38 679  
ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, tel. 0473 49 67 40

### **COORDINATE BANCARIE**

I pagamenti per i corsi e le gite possono essere effettuati nell'ufficio del Circondario o tramite bonifico bancario: Cassa Rurale Merano  
IBAN: IT40H08133585920000303205606

## ALTA PUSTERIA

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A LANA

- 📅 **Data:** sabato 9 settembre
- ▶ **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- 🏠 **Rientro:** verso le ore 19.00
- € **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Dobbiaco, tel. 0474 97 28 00

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2023

### 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.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 27 settembre dalle ore 14.30 alle ore 15.30
- € **Quota di partecipazione:** 25 €

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

- 📍 **Luogo:** da definire
- 📅 **Data:** Autunno - informazioni dettagliate da settembre presso l'ufficio a Dobbiaco, la data sarà comunicata
- € **Quota di partecipazione:** 25 €

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

### PITTURA TERAPEUTICA

Il bisogno di esprimere con linguaggi non verbali ciò che è dentro di noi è una esigenza reale. Le parole a volte non riescono a descrivere le emozioni che premono con forza e hanno bisogno di essere esternate, non importa in quali forme. L'obiettivo della pittura terapeutica non è la creazione di un'opera d'arte, ma l'entrare in contatto con se stessi, una liberazione dell'io.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 4 ottobre dalle ore 16.00 alle ore 18.00
- € **Quota di partecipazione:** 25 €

### "UN FIORE PER LA VITA"

La tradizionale manifestazione "Un fiore per la vita" verrà nuovamente organizzata. I mazzolini benedetti saranno distribuiti dopo le SS. Messe in cambio di una piccola offerta.

- 📍 **Luogo:** davanti alle chiese dopo le SS. Messe nelle parrocchie del nostro Circondario
- 📅 **Data:** martedì 15 agosto

### MASSAGGIO AL MIELE

Con il massaggio al miele la forza vitale del miele delle api si trasferisce direttamente sulla pelle e rinforza il nostro organismo. Attraverso l'azione delle mani vengono espulse le scorie e le tossine che si trovano nel nostro corpo, contribuendo a mantenerlo in salute e ad allontanare spossatezza e affaticamento dovuti allo stress, all'età, alle malattie, agli effetti delle 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 97 28 00 o da Frida Oberhammer, tel. 348 01 31 214

### TRASFORMAZIONE DELLA CERA DELLE API IN RIMEDI PER IL BENESSERE GENERALE

- Panni di cotone imbevuti di cera d'api sono un ottimo rimedio contro la tosse, la bronchite, per prevenire il raffreddore, o semplicemente per favorire il rilassamento dopo una giornata stressante, per favorire il sonno e per garantire un benessere generale.
- Panni di cotone imbevuti di cera d'api sostituiscono inoltre la pellicola trasparente e aiutano a conservare alimenti e a tutelare l'ambiente.
- Candele fatte di cera d'api bruciando rilasciano oli essenziali che vengono assorbiti attraverso la mucosa nasale. Il profumo degli oli di polline riscalda, lenisce, rilassa e migliora l'aria della stanza.

- 📅 **Data:** su richiesta
- 👥 **Numero limitato di partecipanti!**

**Informazioni:** nell'ufficio del Circondario, tel. 0474 97 28 00 o da Hubert Oberhammer, tel. 348 97 24 134 o da Ida, tel. 335 12 11 392

### SERATA INFORMATIVA

Referenti esperti, tra cui il Primario di Oncologia di Brunico, Dr. Leitner Christoph, informano su diversi argomenti importanti circa il processo decisionale per malati di cancro. Dettagli a seguire

- 📍 **Luogo:** Aula della scuola media a Dobbiaco
- 📅 **Data:** venerdì 22 settembre alle ore 19.00

*Iscrizione richiesta*

### **GITA D'AUTUNNO ALLA CENTRALE ELETTRICA "SCHMELZE" A CARBONIN**

I storici forni di fusione sono azionati ad acqua e mostrano come gli abitanti di questa valle già da secoli utilizzassero la forza dell'acqua per fondere i minerali. Andreas Walder ci racconterà la storia di questi forni.

-  **Luogo:** Forni di fusione a Carbonin
-  **Data:** giovedì 14 settembre alle ore 13.30

*Mezzi: verranno fatti dei gruppi per car pooling o organizzati dei taxi*

### **ROSARIO A SANTA MARIA**

Pregheremo per i nostri malati e le loro famiglie.

-  **Luogo:** Chiesa a Santa Maria
-  **Data:** i primi di ottobre, da stabilire

### **"TÖRGGELEN"**

Trascorreremo un pomeriggio insieme con le tipiche pietanze del Törggelen e in tanta allegria.

-  **Luogo:** Agriturismo Kleinmarerhof a Versciaco
-  **Data:** 13 ottobre alle ore 18.00
-  **Quota di partecipazione:** 15 €

*Iscrizioni: entro mercoledì, 11 ottobre*

### **VISITA AL MUSEO DEI PRESEPI MARANATHA**

Insieme andremo in autobus fino a Luttago per vedere le opere d'arte del museo dei presepi.

-  **Luogo:** Luttago
-  **Data:** venerdì 17 novembre alle ore 13.00

*Iscrizione: entro lunedì, 13 novembre*

### **S. MESSA D'AVVENTO**

Invito alla S. Messa d'Avvento per i nostri malati presso la chiesa parrocchiale di Dobbiaco.

-  **Luogo:** Chiesa parrocchiale Dobbiaco
-  **Data:** da stabilire

### **FESTA DI NATALE**

Insieme all'associazione anziani di Dobbiaco trascorreremo delle ore tranquille al ritmo del Natale

-  **Luogo:** Aula della scuola media di Dobbiaco
-  **Data:** giovedì 14 dicembre alle ore 14.00

### **LINFODRENAGGIO**

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico, dell'asportazione di linfonodi e di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione del medico specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Rita Mairhofer e Renate Trafoier effettuano il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo.

-  **Orario di terapia:**  
Dobbiaco – martedì e mercoledì  
dalle ore 8.00 alle ore 12.00 e dalle ore 13.00 alle ore 17.00  
Monguelfo – martedì dalle ore 8.00 alle ore 13.00

*Prenotazioni: direttamente dalla terapeuta Rita, tel. 347 52 43 818*

### **INFORMAZIONI GENERALI**

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordarsi che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio del Circondario, tel. 0474 97 28 00 o tramite e-mail a [oberpustertal@krebshilfe.it](mailto:oberpustertal@krebshilfe.it) Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso o evento, Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente. Grazie!

#### **Contatto**

Iscrizioni presso l'ufficio del Circondario  
Tel. 0474 97 28 00

## BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A LANA

- 📅 **Data:** sabato 9 settembre
- 📍 **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
- 💰 **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso il rispettivo ufficio del circondario

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2023

### 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: il 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 11 settembre, dalle ore 14.30 alle ore 17.00, ogni tre settimane
- 👤 **Referente:** Dr. Anton Huber, psicooncologo
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € quota annuale

### 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 4.69
- 📅 **Data:** primo incontro venerdì 22 settembre, altri 5 incontri, dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- 👤 **Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)
- 💰 **Quota di partecipazione:** 50 € per il secondo semestre

### 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 4 settembre ogni lunedì (15 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- 📅 **Data 2:** dal 7 settembre ogni giovedì (15 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 15.00
- 👤 **Referente:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- 💰 **Quota di partecipazione:** 37,50 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di 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 interiore.

- 📍 **Luogo:** Casa delle associazioni (ex bocciodromo)
- 📅 **Data:** dal 27 settembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
- 👤 **Referente:** Heidi Unterberger
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
- Numero partecipanti:** massimo 8 partecipanti

### 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 e fitness, Brunico
- 📅 **Data:** da 28 settembre ogni giovedì (10 incontri) dalle ore 10.00 alle ore 11.00
- 👤 **Referente:** SSV Brunico
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €

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

### GINNASTICA DI RILASSAMENTO (YOGA)

L'obiettivo di questo corso è quello di fornire ai partecipanti un programma professionale attivo e graduale, specificamente concepito come programma di miglioramento della salute psicofisica, al fine di apprendere le abilità necessarie per un uso consapevole del proprio corpo, del respiro e dell'energia.

- 📍 **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
- 📅 **Data:** dal 3 ottobre ogni mercoledì (8 incontri di 75 minuti) dalle ore 09.30 alle ore 10.45
- 👤 **Referente:** Petra Röck
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 €

**Cosa portare:** Tappetino yoga (disponibile anche a noleggio per 20 €), coperta, eventualmente blocchi da yoga.

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

## GRUPPO DI PITTURA "SCHMETTERLINGE - FARFALLE"

Dipingere - noi dipingiamo per liberare la nostra anima, per poter spiccare il volo 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), via Vecchia 6
-  **Data:** dal 3 ottobre ogni martedì (10 lezioni) dalle ore 13.30 alle ore 16.30
-  **Referente:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
-  **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

## TORNITURA

Impariamo a maneggiare in modo sicuro e a utilizzare in modo professionale gli strumenti di tornitura, a tornire il legno in senso longitudinale e trasversale, ad affilare gli strumenti. Si torniscono profili di base e piccoli pezzi.

-  **Luogo:** Centro di formazione professionale di Brunico
-  **Data:** da sabato 11 novembre dalle 8.30 alle 16.30, altri 3 incontri: 18.11 - 25.11 - 02.12.
-  **Referente:** BBZ Brunico Lorenz Taibon
-  **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
-  **Numero di partecipanti:** 4 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.

-  **Luogo:** sede di Circondario Bassa Pusteria
-  **Data:** primo incontro mercoledì 13 settembre, dalle ore 14.30 alle ore 16.00, altri incontri saranno fissati individualmente
-  **Referente:** Christine Terzer Unterberger

## CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Ci troviamo a passare una serata in compagnia con i piatti tipici del Törggelen e con intrattenimento musicale.

-  **Luogo:** Locanda Irenberg a Falzes
-  **Data:** sabato 21 ottobre, alle ore 12.00
-  **Quota di partecipazione:** 15 €

## SEMINARIO DELLA SALUTE

In questo corso intensivo di formazione sulla salute, che viene offerto per la 17a volta, trascorreremo 3 giorni insieme per parlare della nostra salute e di come possiamo influenzarla attivamente. Il training sulla salute è rivolto alle persone colpite dal cancro, nonché ai familiari o alle persone importanti della loro vita. Quest'anno il tema generale della formazione sulla salute sarà la RELAZIONE: la relazione con se stessi, con le persone importanti della propria vita e con il personale medico e terapeutico. Particolare attenzione sarà data alla guarigione nelle relazioni. Le prenotazioni delle camere devono essere effettuate dai partecipanti stessi e pagate direttamente nel hotel Alpenrose di Mantana al numero 0474 40 31 49 o all'indirizzo e-mail: info@wirtshaushotel.com

-  **Luogo:** Hotel Alpenrose di Mantana
-  **Data:** da venerdì 27 a domenica 29 ottobre
-  **Referente:** Dott. Christine Centurioni e altri referenti
-  **Quota di partecipazione:** 100 € per il seminario + aggiunta delle spese dell'albergo
-  **Numero di partecipanti:** da 10 persone

*Anche i soci di altri circondari possono partecipare al seminario della salute!*

## OGNI CANDELA UN RICORDO

Le candele fatte a mano in memoria dei cari defunti verranno offerte a fronte di una donazione

-  **Luogo:** Volksbank di Brunico
-  **Data:** venerdì 27 ottobre, dalle ore 8.30 alle ore 13.00

## CORONE DELL'AVVENTO PER IL MERCATINO DI NATALE

Prepariamo corone d'avvento e decorazioni natalizie per il nostro Mercatino di Natale a Brunico. Chiunque voglia dare una mano è il benvenuto!

-  **Luogo:** locale della banda musicale di Brunico in via Galileo Galilei 3
-  **Data:** da lunedì 21 al giovedì 24 novembre, dalle ore 8.30

## MERCATINO DI NATALE

Anche quest'anno l'Assistenza Tumori Alto Adige metterà in vendita le corone d'Avvento. Siamo alla ricerca di volontari per questa iniziativa

## FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA

-  **Luogo:** ci troviamo alle ore 16.00 presso le Orsoline a Brunico, parco Tschurtschenthaler, per festeggiare insieme l'inizio dell'avvento e in seguito, alle ore 17.30, celebriamo insieme la Santa Messa nella chiesa delle Orsoline con accompagnamento musicale.
-  **Data:** venerdì 15 dicembre

## UN AIUTO PER L'ANIMA

Una malattia oncologica ha conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. Molte delle persone colpite si sentono ansiose, depresse o senza speranza. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come si riuscirà a rimettersi in carreggiata. Anche i rapporti con la famiglia, gli amici o l'ambiente intorno a noi possono mutare, così come possono cambiare i valori e l'immagine che abbiamo di noi stessi. In questa fase è utile il supporto di professionisti. Per questo motivo, il circondario della Bassa Pusteria, Valle Aurina e Val Badia, offre ai suoi membri una consulenza psicologica da parte di psicologi qualificati a integrazione dei servizi psico-oncologici offerti dagli ospedali. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Gli incontri verranno concordati individualmente. Informazioni all'ufficio del circondario.

## CORSO DI TRUCCO PER MALATI ONCOLOGICI E SOCI SOSTENIBILI

Il make-up aiuta a rafforzare il proprio benessere e a trovare maggiore fiducia in sé stesse. Il corso offre consigli per il trucco adatti al proprio tipo di pelle, spiega i prodotti attuali sul mercato e fornisce un aiuto per orientarsi tra i prodotti. Le partecipanti sono invitate a portare i propri prodotti per essere consigliate.

-  **Luogo:** alla sede dell'ufficio del circondario Brunico
-  **Data:** giovedì 19 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 12.00 o Giovedì 9 novembre dalle ore 17.00 alle ore 20.00.
-  **Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Quota di partecipazione:** 10 €
-  **Numero di partecipanti:** max. 4 persone

## GRUPPO DI MUTUO 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 sostegno importante e molto valido per superare questa situazione difficile.

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica
-  **Data:** dal 05 settembre, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
-  **Referenti:** Dr. Hartmann Aichner e Dr. Anton Huber
-  **Quota di partecipazione:** 25 € quota annuale

**Iscrizioni:** presso Dr. Anton Huber tel. 0474 58 18 05 o presso Dr. Hartmann Aichner tel. 348 35 58 655 o l'ufficio del Circondario

## AUTOPALPAZIONE DEL SENO

L'autoesame non è giusto o sbagliato, l'importante è prendersi cura di se stessi. Prima si inizia con l'autopalpazione, meglio è. Perché sta a voi "conoscere" meglio il vostro seno. Le Breast Care Nurses dell'Ospedale di Brunico possono dare consigli pratici sull'autoesame.

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico

## 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 controllato e 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.

## NUOVO! APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

**Un nuovo approccio al benessere del paziente sottoposto a terapia oncologica.**

Trattamento per le unghie delle mani e dei piedi, per pelle e viso danneggiati a causa delle terapie oncologiche. I trattamenti vengono eseguiti da estetiste specializzate dell'APEO (Associazione Professionale di Estetica oncologica).

Offriamo 6 trattamenti gratuiti per unghie delle mani e/o dei piedi e 6 trattamenti gratuiti per pelle e/o viso. Informazioni presso l'ufficio del circondario.

## INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio dell'Assistenza Tumori di Brunico per un appuntamento, tel. 0474 55 13 27. Il dr. Hartmann Aichner offre regolarmente l'occasione di informarsi (in collaborazione con il Consiglio della comunità degli anziani di Brunico).

## SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il servizio di trasporto Adlatus è stato esteso anche al nostro distretto. I soci che NON vengono accompagnati alle terapie dalla Croce Bianca o dalla Croce Rossa possono usufruire di questo servizio richiedendo un passaggio all'ufficio del circondario. Informazioni presso l'ufficio del circondario.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

**Per tutti i corsi, gite e eventi è necessaria l'iscrizione presso l'Ufficio circondario di Brunico fino a una settimana prima dell'inizio!** Le iscrizioni possono essere accettate telefonicamente negli orari d'ufficio sotto indicati o via e-mail. Per motivi organizzativi, il pagamento della quota di partecipazione deve essere effettuato **prima** dell'inizio del corso o dell'evento.

### Importante

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

### Contatto

Piazza Cappuccini 9 (edificio Mondschein), 39031 Brunico  
Tel. 0474 58 13 27 / 345 07 61 137  
E-mail: unterpustertal@krebshilfe.it - www.krebshilfe.it

Tutti coloro che hanno un indirizzo e-mail sono pregati di comunicarcelo.

### Le nostre coordinate bancarie

Cassa Raiffeisen Brunico  
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

### Donazioni

Vi chiediamo gentilmente di indicare il vostro indirizzo e il codice fiscale sul versamento. Le donazioni effettuate tramite bonifico bancario o deposito postale possono essere detratte fiscalmente assieme alla conferma di pagamento. Le donazioni in contanti non sono deducibili per il donatore.

## OLTRADIGE-BASSA ATESINA

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A LANA

-  **Data:** sabato 9 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
-  **Rientro:** verso le ore 19.00
-  **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Circondario di Egna, tel. 349 76 62 046, entro lunedì 21 agosto

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2023

### 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 c'insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** Egna, Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26
-  **Data:** a partire da giovedì 14 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Lorenzo Maito
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 unità

-  **Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro, Sala "Römigberg"
-  **Data:** a partire da mercoledì 13 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Florian Kalsner
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per 12 unità

**Da portare:** abbigliamento comodo ed eventualmente il materassino

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

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

-  **Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro
-  **Data:** lunedì 11 settembre dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Referente:** Maria Magdalena Winkler
-  **Quota di partecipazione:** 10 € per 10 incontri

**Da portare:** indumenti da piscina e calze - o scarpette antiscivolo

**Attenzione:** chi vuole partecipare alle attività a Masatsch, deve farsi socio alla Lebenshilfe.

### 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:** Egna, Sala U.D.A.E. Largo Municipio 26
-  **Data:** a partire da lunedì 9 ottobre dalle ore 16.30 alle ore 17.30

-  **Referente:** Maurizio Gottardi
-  **Quota di partecipazione:** gratuito per 8 unità

**Da portare:** abbigliamento comodo e calze calde

### 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 del piano profondo 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.

-  **Luogo:** Egna, Lotus Pilates Studio Largo Municipio 27 - 3° piano
-  **Data:** a partire da lunedì 2 ottobre dalle ore 18.15 alle ore 19.15
-  **Referente:** Paravento Urzula Malgorzata
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 8 lezioni, max. 6 persone

**Da portare:** abbigliamento comodo

**Per tutti i corsi:** iscrizioni, altre info e firma dell'autocertificazione presso l'ufficio di Circondario, tel. 349 76 62 046

### NUOVO! RESPIRO E RELAX

I malati di tumore sono particolarmente sottoposti a forte stress, che può essere causato dalla diagnosi stessa, dalle terapie o anche successivamente nella vita quotidiana. Ci sono diverse tecniche, attraverso la respirazione cosciente, la musica, ecc. che possono dissolvere le tensioni interiori e le paure che ne derivano, interrompere i pensieri fissi e riuscire a riposare mentalmente. E' scientificamente provato che, attraverso il rilassamento, il nostro sistema nervoso passa alla "modalità di recupero", ricaricando, in modo automatico, corpo e spirito di nuova forza ed energia.

-  **Luogo:** sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** da martedì 7 novembre dalle ore 16.00 alle ore 17.30
-  **Referente:** Martina Puentes
-  **Quota di partecipazione:** 20 € per 5 lezioni

**Da portare:** materassino, coperta, cuscino piccolo, calze calde, abbigliamento comodo

### NUOVO! RIO ABIERTO:

Significa "Fiume aperto" ed è una tecnica affascinante, che si è sviluppata negli anni 60 in Sudamerica ed ha entusiasmato tantissime persone in tutto il mondo. Si tratta di muovere tutto il corpo, aerare la mente ed ispirare l'anima. Qualche volta è dolce, può essere tempestoso, in movimento, rinfrescante... Rio Abierto fa fluire l'energia, la vitalità e la gioia di vivere si svegliano. Rio Abierto non conosce né giusto né sbagliato. Al centro c'è la persona con la sua meravigliosa unicità e con la sua esperienza personale.

-  **Luogo:** sala U.D.A.E., Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** di venerdì a partire dal 6 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00 per 8 unità

-  **Referente:** Judith Wieser  
 **Quota di partecipazione:** 25 €

**Termine d'iscrizione:** 29 settembre 2023

### 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 presenza.

-  **Luogo:** Centro Don Bosco – Laives  
 **Data:** ogni primo martedì del mese, a partire dal 3 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 18.00

*Per chi non avesse ancora fatto la tessera 2023 può farla in quest'occasione.*

### CASTAGNATA

Incontro degli ammalati e dei loro familiari.

-  **Luogo:** Agriturismo Weingut Gruber a Cortaccia, Breitbach 1  
 **Data:** giovedì 12 ottobre alle ore 12.00  
 **Quota di partecipazione:** soci ordinari 20 €, soci accompagnatori 30 €

**Prenotazioni:** entro lunedì 9 ottobre

### FESTA DI NATALE

-  **Luogo:** "Bürgerhaus" Via Mindelheim 16, Termeno  
 **Data:** sabato 9 dicembre 2023 ore 12.00  
 **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 €, soci accompagnatori 25 €

**Prenotazioni:** entro lunedì 4 dicembre 2023

**Per i pranzi:** iscrizioni ed altre info presso l'ufficio di Circondario, tel. 349 76 62 046

### SERATE INFORMATIVE

Tema: "Il testamento biologico"

-  **Luogo:** Sala grande del "Palazzo della Signoria" (Biblioteca) Salorno  
 **Data:** martedì 24 ottobre alle ore 20.00  
 **Referente:** Dr. Massimo Bernardo  
 Ingresso libero

### CANDELE PER OGNISANTI

Presso l'ufficio di Circondario a Egna a partire del mese di ottobre e al mercatino del pulci a Egna in data 21 ottobre ci sono in esposizione e possono essere cedute in cambio di un'offerta candele decorate per le tombe dei nostri cari.

### SOLIDARIETÀ NELL'AVVENTO

Nei mesi che precedono il Natale tra le nostre iniziative c'è anche il confezionamento dei pacchetti regalo presso "Jungmann" a Egna.

**La giornata delle arance:** a Egna nel ambito del mercatino delle pulci sabato 18 novembre e sabato 16 dicembre anche a Termeno.

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

Programma di laboratorio di make-up gratuito dedicato 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 se stesse e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** Dermokapil, via Visitazione 2, Bolzano, tel. 0471 26 63 29  
 **Data:** una volta al mese, su appuntamento  
 **Referente:** Heinrich Strimmer  
 **Quota di partecipazione:** gratuita

### 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 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 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 90 89 50 dal lun. al ven., dalle ore 9.00 alle ore 12.00

### 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:** il primo incontro si svolgerà di martedì, cominciando a settembre dalle ore 17.00 alle ore 19.00. Ci troviamo una volta al mese e i prossimi incontri verranno concordati insieme.

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

**Contatto:** Dott.ssa. Regina Bogner, tel. 347 36 15 945

## 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, nonché della pelle del viso, alle persone che stanno affrontando terapie oncologiche. Informazioni presso l'ufficio di circondario.

 **Luogo:** piazza delle erbe 38, Bolzano

 **Referente:** Olga Manko

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario tel. 349 76 62 046

## 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 controllato e ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Il terapeuta Lorenzo Maito offre il servizio di linfodrenaggio negli ambulatori di Laives, Caldaro e Egna.

## 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, in particolare per una sempre migliore gestione del servizio trasporto malati:

- 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 effettuato a rinviata ad altra data;
  - terapia terminata in anticipo oppure prolungamento della stessa.

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

**Prenotazioni e informazioni** presso l'ufficio di Circondario

Egna, Largo Cesare Battisti 6, tel. 349 76 62 046

e-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

## INFORMAZIONI GENERALI

### Contatto

Tel. 0471 82 04 66 / 349 76 62 046

E-Mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

### Orario d'apertura

A luglio ed agosto l'ufficio del Circondario sarà aperto di lunedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00, gli altri giorni dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

### Coordinate Bancarie

Cassa Rurale

IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Banca Popolare

IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Cassa di Risparmio

IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

**Importante:** Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o eventi va versata al momento dell'iscrizione. Corsi e manifestazioni potranno essere annullati, anche all'ultimo momento, qualora le disposizioni sanitarie non consentano il loro svolgimento. Nel caso in cui non possiate partecipare Vi preghiamo di comunicarcelo tempestivamente.  
Grazie!

**L'ufficio sarà chiuso per ferie:**

**14.08., dal 25.08. al 08.09. e dal 27.12. al 01.01.2024.**

## VAL VENOSTA

### GITA SOCIALE PROVINCIALE AUTUNNALE

-  **Luogo:** Lana
-  **Data:** sabato 9 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di circondario
-  **Rientro:** verrà comunicato dall'ufficio di circondario
-  **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari e 25 € per soci sostenitori

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

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

**Necessario:** Tesseramento anno 2023

### 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.

#### Laces

-  **Luogo:** piscina Hotel Bamboo
-  **Data:** giovedì 14 settembre dalle ore 16.00 alle ore 17.00, 8 volte

-  **Luogo:** piscina coperta Laces
-  **Data:** giovedì 2 novembre dalle ore 16.00 alle ore 17.00, 10 volte

-  **Referente:** Lunger Waltraud
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** 8 persone

#### Malles

-  **Luogo:** piscina di Malles
-  **Data:** mercoledì da 11 ottobre dalle ore 14.00 alle ore 15.00, 10 volte
-  **Referente:** Maria Belopotocanova
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** minimo 10 persone

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

**Da portare:** indumenti da bagno, scarpette in gomma

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

### RIMANI IN FORMA - PARTECIPA CON SIMONE

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare Corzes
-  **Data:** giovedì 5 ottobre dalle ore 17.30 alle ore 18.30
-  **Referente:** Simone Spechtenhauser
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** minimo 10 persone

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

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

### UNA SCHIENA IN SALUTE-PARTECIPA CON DEVID

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

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare Corces
-  **Data:** da lunedì 09 ottobre dalle ore 17.15 alle ore 18.15 / 18.15 alle ore 19.15, 10 volte
-  **Referente:** Devid Trenkwalder

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

**Da portare:** indumenti da ginnastica e tappetino per chi c'è l'ha

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

### CASTAGNATA

L'inizio ottobre l'autunno colora l'intero paese con colori vivaci e si annuncia lentamente la popolare castagnata.

-  **Luogo:** Parcines da Buschenschrank Unterweirachhof
-  **Data:** sabato 21 ottobre alle ore 16.00
-  **Quota di partecipazione:** 20 €

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

### SERATA INFORMATIVA - TERAPIA DEL DOLORE PER AMMALATI DI CANCRO

-  **Luogo:** Martello nella casa della comunità
-  **Data:** martedì 17 ottobre alle ore 19.00
-  **Referente:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

-  **Luogo:** Castelbello
-  **Data:** venerdì 17 novembre alle ore 19.30
-  **Referente:** Dr. Berthold Moser

-  **Luogo:** Laces
-  **Data:** mercoledì 22 novembre alle ore 15.00
-  **Referente:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

### SERATA INFORMATIVA - TESTAMENTO BIOLOGICO

-  **Luogo:** Malles "Martinsheim"
-  **Data:** 22 settembre alle ore 19.00

-  **Luogo:** Corzes nella sala comunale
-  **Data:** venerdì 10 novembre alle ore 18.00
-  **Referente:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer in collaborazione con la commissione educazione e l'associazione cattolica Corzes

## FESTA D'AVVENTO

L'avvento risveglia ricordi;  
Ci prendiamo tempo per goderci la tranquillità.

- 📍 **Luogo:** Silandro nella chiesa del monastero, pranzo da "Trögerwirt Damml Keller" Silandro
- 📅 **Data:** sabato, 16 dicembre, pranzo alle ore 12.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** 20 €

**Iscrizioni:** presso l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

Ci incontriamo alle ore 11.00 nella chiesa di Silandro

## MERCATINO DI NATALE A SILANDRO

Siamo presenti ai mercatini di Natale con una bancarella per informazioni.

- 📍 **Luogo:** zona pedonale di Silandro
- 📅 **Data:** 16 + 17 dicembre

## 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 SOSPENSIONE PER L'ANIMA

Pittura terapeutica, laboratorio della scrittura, ascoltare musica, incontrarsi, tempo per me stesso.

- 📍 **Luogo:** sede del Circondario di Silandro
- 📅 **Data:** durante gli orari di apertura dell'ufficio

## INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO

Lavori manuali, feltro, pitturare, ceramica, fare delle escursioni a piedi, scrivere e offriamo lavoretti di patch-work. Possiamo imparare insieme a sviluppare le nostre capacità.

- 📍 **Luogo:** ufficio del Circondario di Silandro
- 📅 **Data:** il primo mercoledì di ogni mese alle ore 15.00

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

Le prenotazioni si accettano nell'ufficio a Silandro, tel. 0473 62 17 21, tel. 345 92 78 129

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

## INFORMAZIONI PRATICHE

Chi è interessato a partecipare al corso "Il nuovo io: suggerimenti di estetica durante e dopo la terapia tumorale" o alla officina di scrittura creativa a Merano può rivolgersi direttamente all'ufficio del circondario di Merano, tel. 0473 44 57 57.

## INFORMAZIONI GENERALI

### 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 62 17 21 / 345 92 78 129

E-Mail: [vinschgau@krebshilfe.it](mailto:vinschgau@krebshilfe.it)

[www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it)

### Orario d'apertura

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì

dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Mercoledì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

e dalle ore 14.00 alle ore 16.30

### Quota associativa 2024

La quota associativa per l'anno 2024 è pari a 10 Euro. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. A tutti i nostri sostenitori un sentito grazie di cuore!

**Il nostro ufficio rimane chiuso dal 23 dicembre 2023 al 2 gennaio 2024.**

# Dolomit fantastic contro rose rosse

Il circondario di Merano batte nuove strade: "Un geranio per la vita - progetto pilota"



Foto: Circondario Merano

Le rose recise ci riempiono gli occhi solo per pochi giorni, i gerani invece, se ben curati, fioriscono per tutta l'estate e alcuni addirittura riescono a superare l'inverno. Da ciò l'idea del Circondario di Merano che, nell'ambito della campagna "Una rosa per la vita" nei giorni compresi tra Pasqua ed il 31 maggio, ha venduto gerani nelle piazze del Circondario - e non solo davanti alle chiese, come d'abitudine - lanciando anche in questo caso un'idea nuova. Soprattutto la varietà Dolomit fantastic è andata a ruba. Il suo creatore è Markus Gadner di San Paolo.

**A** coordinare il tutto Martina Theiner. Sua anche la visione d'insieme "sul campo", cioè quale comunità avesse bisogno di quanti gerani in quale giorno, così come è sempre stata lei, coadiuvata da Markus Gander, a organizzare il trasporto e la consegna delle piante in tutto il Circondario nei punti di raccolta concordati.

Anche il periodo di durata dell'operazione è stato prolungato. Il primo giorno è stato il sabato prima di Pasqua, l'ultimo il 31 maggio. L'altra novità rilevante, come detto, è stata il fatto che le bancarelle non fossero

posizionate solo all'uscita delle chiese e che i gerani non siano stati venduti solo dopo la messa domenicale. Una saggia decisione visto che le chiese si riempiono ormai quasi solo nei giorni di festa. Nelle piazze dei paesi, invece, sia gli abitanti del luogo che i turisti hanno acquistato con entusiasmo le piante di Gadner. I fiori bianco-rosa della nuova varietà Dolomit fantastic sono piaciuti più del classico geranio rosso scuro. Alla fine l'incasso ha superato i 10.000 euro che, per quanto depurati delle spese sostenute da Gadner e che gli vanno rimborsate, restano pur sempre una gran bella cifra.

Il giardiniere, che gestisce con amore e con passione un'attività di vendita all'ingrosso di fiori a San Paolo insieme alla moglie Veronika e a un dipendente, dispone di 15.000 metri quadrati di spazio all'aperto oltre a 4.300 metri quadrati in serra. Per lui le piante sono esseri viventi. Ha ceduto all'Assistenza Tumori i fiori coltivati in otto settimane a prezzo di produzione. Per lui nessun guadagno, semplicemente l'opportunità di sostenere una buona causa attraverso il suo lavoro.





Markus Gadner, giardiniere per passione



Oskar Asam con le Dolomit fantastic



Il radioso team di vendita

"Un geranio rosso ormai lo trovo in ogni Despar", Gadner spiega così, quasi per opposizione, il successo del suo fantastico Dolomit. "Questa nuova varietà mantiene il suo colore per tutta l'estate, cresce molto bene e produce molti fiori". Se ben curata, ovviamente. Il giardiniere consiglia di concimare regolarmente, e naturalmente con un prodotto organico. Del resto, lui stesso non usa pesticidi e fungicidi in nessuna delle fasi del suo lavoro. "E poi ricordiamoci che noi

stessi mangiamo regolarmente", sottolinea Gadner. "Pertanto, meglio un po' di concime ogni giorno che molto concime una volta alla settimana". I fiori, dal canto loro, lo ringraziano con fioriture regolari e piene.

Gadner mette in vendita nuove varietà solo dopo averle testate per due anni. I semi e le piantine crescono ben protetti e in pieno sole. E già da febbraio. Il cambiamento climatico si nota anche nel lavoro

del giardiniere. "I fiori hanno bisogno di luce, aria, non troppa acqua e il giusto nutrimento". I gerani, inoltre, da tempo non sono più confinati ai balconi dei paesi e dei masi ma si trovano dappertutto anche in città. E con un po' di fortuna, tengono lontane anche le zanzare.

L'anno prossimo la campagna dei gerani sarà estesa a tutti i Circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige. ●

# Speranza e solidarietà

La vendita di primule delle donne della SVP raggiunge un nuovo record



Foto: SVP-Donne

Un record assoluto! Questo è quanto ha voluto anticipare la presidente delle donne Svp, l'onorevole Renate Gebhard, in merito alla tradizionale vendita di primule in occasione dell'8 marzo. Tuttavia, la cifra effettiva di donazioni raggiunte sarà resa nota solo all'inizio di settembre in occasione di una conferenza stampa.

Come l'anno scorso, la "Campagna Primule 2023" si è articolata su un mese intero. Una scelta quasi obbligata: "In Val Pusteria, in Val Gardena, in Val Badia o a Solda le primule sulle bancarelle di vendita a inizio marzo rischiano ancora di congelare". Per non parlare delle volontarie che gestiscono le bancarelle e che dedicano il loro tempo a questa campagna di beneficenza, lanciata nel 2000, a favore della ricerca sul cancro.

A fine marzo, infatti, le donne di Solda avevano ancora i piedi nella neve. Que-

sto però non ha smorzato il loro spirito e soprattutto non ha minimamente inciso sull'entusiasmo dei numerosi donatori. "È mio grande desiderio - sottolinea Renate Gebhard - esprimere la mia profonda gratitudine non solo a tutte le persone coinvolte, ma soprattutto a chi ha risposto al nostro appello con grande generosità".

In tutta la provincia le bancarelle con le primule sono state allestite a partire dall'8 marzo e poi per tutto il mese. A Bolzano l'8 marzo erano addirittura due mentre per la prima volta quest'anno l'iniziativa

è approdata anche a Solda. In totale parliamo di oltre 200 bancarelle allestite la domenica nei piazzali delle chiese, oppure il sabato mattina davanti ai negozi dei paesi o nei mercati. Il denaro raccolto è destinato alla ricerca sul cancro, per la precisione al progetto della ricercatrice altoatesina Petra Obexer, che svolge un prezioso lavoro con il suo team presso l'Istituto di ricerca sul cancro di Innsbruck. Dal 2000 ad oggi sono già stati raccolti più di 600.000 euro, dunque ogni primula è un segno concreto e visibile di speranza e solidarietà. ●

# La conoscenza allontana la paura

16esima edizione de la "Paziente Diplomata" il 14 ottobre all'EURAC, Bolzano



Paziente diplomata 2022. Da sx.: la primaria Sonia Prader, Erika Laner, Marina Ladurner, Ida Schacher e Brigitte Novak

Competente, coerente, costruttivo. Questo è il motto con cui "mamazone - donne e ricerca contro il cancro al seno" lancia la 16a edizione della "Paziente Diplomata" concentrandosi sull'importanza di un trattamento moderno, individuale e orientato al paziente. Tre domande per mamazone Alto Adige.

**Per paziente diplomata si intende la paziente responsabile, attiva, autode-terminata, non la paziente che subisce il trattamento ma la paziente che agisce.**

**mamazone:** La conoscenza contrasta la paura, questo è il nostro credo. Vogliamo mettere in rete medici e ricercatori, unirli in uno sforzo interdisciplinare che arrivi a coinvolgere anche le pazienti per migliorare in modo decisivo le prospettive di vita (o di sopravvivenza) delle donne con tumore alla mammella. Le parole chiave del nostro impegno sono diagnosi precoce, trattamento e cura del tumore al seno.

**L'evento non è rivolto solo alle pazienti.**

**mamazone:** No, sono invitate anche le donne sane e tutti coloro che sono interessati a questo tema. In forma sintetica e comprensibile, relatori di prim'ordine provenienti dalla Germania e dall'estero parleranno delle ultime scoperte scientifiche e delle terapie, nonché degli ultimi sviluppi e risultati nella diagnostica e nella terapia del tumore al seno.

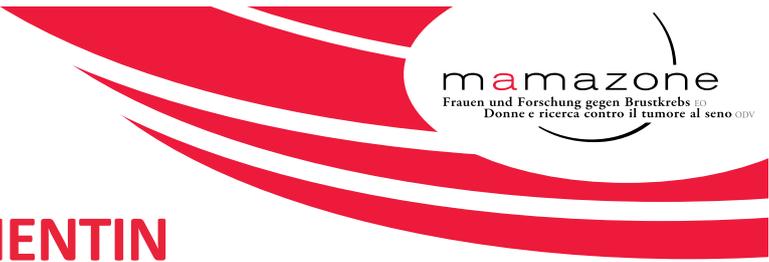
**Il cancro al seno non è più una condanna a morte, anche se il numero di nuovi casi è in aumento in tutto il mondo.**

**mamazone:** È vero. In Italia, ogni anno, sono 53.000 le donne a cui viene diagnosticata la malattia e 400 di queste sono in Alto Adige. Grazie alla diagnosi precoce di qualità, al trattamento secondo linee

guida validate a livello internazionale e a un adeguato follow-up, è stato comunque possibile ridurre il tasso di mortalità relativo a questo tipo di tumore. In considerazione però del fatto che cresce il numero di donne giovani che ricevono una diagnosi di tumore al seno, in occasione del Mese della Consapevolezza del Cancro al seno, che si terrà in ottobre, torniamo a rilanciare il nostro appello affinché le donne siano incluse nello screening presso i centri senologici certificati già a partire dai 40 anni. ●

**"Paziente Diplomata" a Bolzano, EURAC, 14 ottobre, ore 9.00 - 14.00. Partecipazione in loco o online via zoom, iscrizioni richieste entro l'8 ottobre 2023.**

**Info: [info@mamazone.it](mailto:info@mamazone.it) - [www.mamazone.it](http://www.mamazone.it) - +39 335 65 06 353**



mamazones  
**PROJEKT DIPLOMPATIENTIN**

mamazone  
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs <sup>EO</sup>  
Donne e ricerca contro il tumore al seno <sup>ODV</sup>

## 16<sup>a</sup> Conferenza sul tumore al seno DIPLOMPATIENTIN®

„Paziente diplomata“ - un seminario per donne con e senza tumore al seno

**Sabato, 14 ottobre 2023, ore 9.00 - 14.00**

EURAC - Viale Druso 1, Bolzano

### PROGRAMMA:

**9.00 - 9.15**

Indirizzo di saluto mamazone Alto Adige

**9.15 - 9.45**

Dr. med. Herbert Heidegger

Una carrellata attraverso 20 anni di tumore al seno e salute della donna

9.45 - 9.55 Domande & risposte

**9.55 - 10.25**

Prof. Dr. med. Christian Marth

Cancro ereditario della mammella: come riconoscerlo e le misure da adottare

10.25 - 10.35 Domande & risposte

**10.35 - 11.05**

Dr. Roberta Lo Cascio

Racconto di una portatrice della mutazione BRCA

11.05 - 11.15 Domande & risposte

**11.15 - 11.45**

Pausa caffè e possibilità di interscambio con i relatori

**11.45 - 12.15**

Prof. Dr. med. Alberto Zambelli

Il carcinoma mammario metastatico

12.15 - 12.25 Domande & risposte

**12.25 - 12.55**

Dr. med. Pietro Panizza

Aggiornamento delle indicazioni alla RM mammaria

12.55 - 13.05 Domande & risposte

**13.05 - 13.35**

Dr. med. Giuseppe Deledda

Noi, per una vita salutare oltre il cancro: un intervento di ricerca azione per la promozione della Health literacy e dell'empowerment delle pazienti affette da tumore al seno

13.35 - 13.45 Domande & risposte

Arrivederci da mamazone Alto Adige

14.00 ca. Compilazione Questionario ECM (solo richiedenti ECM)

### WHO IS WHO:

**Dr. med. Giuseppe Deledda**

Direttore Unità Operativa di Psicologia Clinica IRCCS „Sacro Cuore - Don Calabria“ Negrar di Valpolicella (VR)  
Coordinatore SIPO (Società di Psico-Oncologia), Veneto e Trentino Alto Adige

**Dr. med. Herbert Heidegger**

Primario del reparto di Ginecologia dell'Ospedale di Merano

**Dr. Martina Ladurner**, promotrice mamazone Alto Adige

**Dr. Erika Laner**, portavoce mamazone Alto Adige

**Dr. Roberta Lo Cascio**

Referente per Bolzano della Onlus aBRCAdaBRA

**Prof. Dr. med. Christian Marth**

Direttore del reparto di Ginecologia, Clinica universitaria di Innsbruck

**Dr. med. Pietro Panizza**

Primario Radiologia ad indirizzo Senologico  
IRCCS Ospedale San Raffaele, Milano

**Dr. med. Sonia Prader**

Primaria del reparto di Ginecologia dell'Ospedale di Bressanone e Vipiteno

**Prof. Dr. med. Alberto Zambelli**

Prof. associato di Oncologia medica alla Humanitas University e Capo Sezione della senologia oncologica del Centro oncologico Humanitas IRCCS, Milano

**Conducono:**

Sonia Prader, Martina Ladurner, Erika Laner

È prevista la traduzione simultanea.

Tutte le conferenze sono svolte dai relatori a titolo gratuito.

### ORGANIZZATORE:

**mamazone - Donne e ricerca contro il tumore al seno**

Tel. 335 6506353 - info@mamazone.it

www.mamazone.it

Ideazione e ©: Ursula Goldmann-Posch †

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

### Concerto di beneficenza 04/03/2023

Il concerto di beneficenza a San Genesio è ormai una tradizione. Siamo ormai alla nona edizione e, come sempre, ha avuto un gran successo. L'introito di 7.000 euro è stato devoluto al nostro Circondario. Ringraziamo di cuore l'organizzatore Sepp Rungaldier.



### Una Rosa per la Vita

"Una Rosa per la vita", iniziativa a noi molto cara, ha avuto un vero successo. Ringraziamo di cuore le responsabili/i responsabili, le volontarie/i volontari e tutte/tutti coloro che hanno fatto una offerta per il nostro Circondario.



### Pensieri e parole di Silvia Orlini

Una mano che ti aiuta ad alzarti quando cadi è molto più importante di mille braccia che ti abbracciano quando stai in piedi.



### Pellegrinaggio e gita alla Madonna della Corona 06/05/2023

La Messa nel Santuario della Madonna della Corona a Spiazz, costruito sulla roccia, è stata una vera emozione. Ottimo pranzo tipico veronese a Caprino e due passi a Garda. È stata una giornata ricca di bei momenti che ci ha lasciato la gioia di aver trascorso una gita in buona compagnia.



↑  
**Conferenza del Dott. Michael Kob che ci ha parlato di frutta e verdura 10/05/2023**  
 Una bella, interessante iniziativa a Sarentino.



←  
**Nuove sedie**  
 Le "nuove" sedie sono il primo passo per abbellire la nostra sede. Un grazie a Sergio per aver rinnovato le nostre sedie rotte e a Tonino per il trasporto a Merano.

**INCONTRO WELFARE -  
 OSPEDALE DI BOLZANO  
 05/05/2023**

Abbiamo accettato con piacere l'invito all'incontro "Welfare". Lo scambio di informazioni ed esperienze con le Associazioni presenti è stato molto, molto interessante.

**Incontriamoci**

Il circondario Bolzano Salto Sciliar si presenta. Ci troveremo a fine agosto ai piedi dello Sciliar, con noi la primaria di ginecologia di Bressanone, dott.ssa Sonia Prader e il chirurgo dott. Michele Ciola per fare il punto della situazione in campo terapeutico. Data e luogo dell'incontro saranno comunicati successivamente. Per informazioni contattare il 0471 283719 o il 340 6734042.

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

### Preparazione delle rose a Bressanone

Il Venerdì Santo le rose sono state confezionate in vista della Domenica di Pasqua. Nella foto: le laboriose aiutanti di Vipiteno e Bressanone.



### Corso di pantofole

Con la speciale lana di feltro, insieme all'istruttrice Thaler Karin, abbiamo lavorato a maglia per realizzare delle pantofole che sono state poi infeltrite in lavatrice.



### Una rosa per la vita

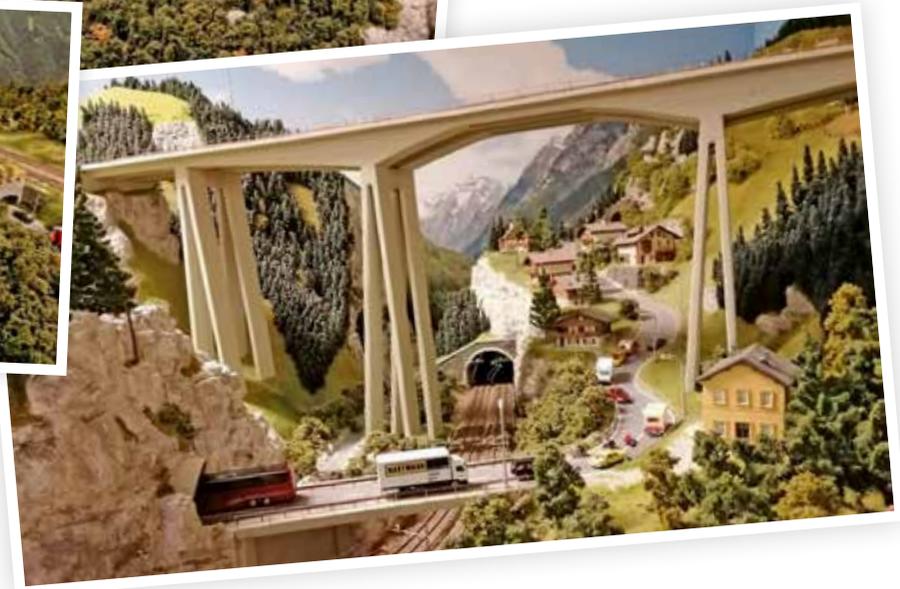
Quest'anno a Bressanone, Vipiteno e dintorni, la domenica di Pasqua sono state vendute 8450 rose. Grazie ai molti collaboratori, la campagna delle rose è stata ancora una volta un grande successo. Vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare tutti coloro che ci hanno aiutato. Il ricavato sarà utilizzato a favore delle persone malate.





### Gita primaverile a Rablà

Giovedì 18 maggio si è svolta la tradizionale Gita di Primavera. Quest'anno l'escursione ci ha portato in Val Venosta, a Rablà. Dopo una breve escursione lungo il "Sentiero della roggia di Rablà", ci siamo fermati alla locanda Happichl, dove siamo stati ben accolti e abbiamo pranzato con gusto.



### Gita primaverile a Rablà

Nel pomeriggio abbiamo visitato "Il mondo ferroviario - l'Alto Adige in miniatura". "Il mondo ferroviario" di Rablà è il più grande plastico ferroviario digitale d'Italia. Con numerosi dettagli ed elementi interattivi ci ha veramente stupito. Le attrazioni dell'Alto Adige in miniatura erano molto suggestive, su tutte il forte di Fortezza, il monastero di Sabiona, le Terme di Brennero e il Duomo di Bressanone.

**Da ricordare**  
Gita provinciale sabato  
9 settembre a Lana

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO

### Assemblea provinciale dei soci

Il 25 marzo, presso la Casa dell'Artigianato di Bolzano, si è svolta l'annuale Assemblea generale dei soci.



### Torneo di Watten

L'11 marzo si è tenuto a Naturno il tradizionale torneo di Watten. Il numero di partecipanti, 196, ha superato le più rosee aspettative degli organizzatori. Sono stati in molti, davanti e dietro le quinte, a dare il loro contributo per la buona riuscita della manifestazione; grazie a tutti, sponsor, volontari e giocatori. Un evento speciale, come l'anno scorso, è stata la partecipazione di Rosa Laimer di Ultimo, la più anziana con i suoi 97 anni. Ad attenderla c'era un regalo speciale. Anche il partecipante più giovane ha ricevuto un regalo a parte per la sua presenza. Il "Premio risata", un secchio per la pulizia con accessori, è stato assegnato a Jasmine Pichler e Felix Zipperle. Il torneo è stato vinto da Evi e Berti Damian.

### Gita di primavera in Val di Rabbi

Il 12 maggio, un pullman con 50 persone ha viaggiato attraverso Ultimo, Proves, Lauregno per raggiungere poi la Val di Rabbi. Lì il gruppo di soci ha potuto gustare un delizioso pranzo e poi, chi voleva, ha potuto fare una breve passeggiata fino alle terme di Rabbi. L'acqua ha un contenuto di ferro molto elevato. Sulla via del ritorno, è stata fatta una breve sosta al Lago Smeraldo.



## ORARIO ESTIVO - FERIE

**Attenzione:** Nei mesi di giugno/luglio/agosto l'ufficio di circondario è aperto di lunedì pomeriggio con orario 14-18 e martedì, mercoledì, giovedì, venerdì solo con orario 08-12. L'ufficio è chiuso per ferie il 14 agosto, dal 25 agosto all'8 settembre e infine dal 27 dicembre 2023 al 1 gennaio 2024.

## Offerte

Ci sono sempre persone generose che non vogliono essere nominate ma che invece dei regali per il compleanno o altri anniversari fanno donazioni consistenti a favore dell'associazione. Mille grazie a tutte loro!

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

**Nuovo numero  
di telefono**  
Siamo raggiungibili  
via WhatsApp al n.  
349 76 62 046!



### Yusuf "Lattlschießen"

Il 19 maggio, a Casies, l'Associazione Yusuf ha consegnato alla nostra presidente Ida Schacher un assegno simbolico per le donazioni raccolte durante il Lattlschießen (stock sport) di gennaio. L'Assistenza Tumori ha ricevuto la generosa somma di 3.204,71 euro. Grazie!



### Donazione dei capelli

L'altruismo della piccola Rebecca è davvero esemplare. Con orgoglio e gioia ha donato i suoi bellissimi e lunghi capelli lunghi all'Assistenza Tumori. Pensiamo che il nuovo taglio le stia molto bene. Grazie, cara Rebecca!



### Donazioni: non solo denaro

Le donazioni non devono sempre consistere in denaro. In primavera abbiamo ricevuto una preziosa donazione dalla Landhaus Holzer di Sesto. Si tratta di bellissimi oggetti antichi e fatti a mano che sono stati valutati e che ora sono esposti nell'ufficio dell'Assistenza Tumori a Dobbiaco. Se ci sarà interesse, potranno essere acquistati all'asta.



### Flodige Alm

Sulla strada per la Flodige-Alm di Dobbiaco c'è la figura di un angioletto. Molti escursionisti si fermano un attimo a guardarlo e lasciano volentieri qualche moneta. Le donazioni sono state destinate all'Assistenza Tumori. Un GRAZIE a tutti i donatori!





### Devozione

Il nostro vicepresidente Hubert Oberhammer ha nuovamente organizzato una bellissima devozione di maggio alla quale hanno preso parte molti soci.



### Dobbiaco Cortina

Anche quest'anno è stata organizzata la corsa Dobbiaco-Cortina e, come di consueto, l'Assistenza Tumori ha beneficiato del ricavo delle iscrizioni. Nonostante il maltempo, la somma raccolta è stata considerevole. Grazie!



### Corsa dei bambini

Per garantire la massima partecipazione possibile alla corsa di beneficenza, la scuola elementare di Dobbiaco ha deciso di organizzarla nell'ambito dell'orario di lezione. Ammiriamo la motivazione dei piccoli corridori e li ringraziamo per il loro impegno. Super!



### Concerto in chiesa

Cosa sarebbe la vita senza musica? A Villabassa, l'11 giugno si è tenuto un meraviglioso concerto in chiesa che ha attirato numerosi appassionati. Diversi cori e gruppi hanno dato prova del loro talento musicale e allo stesso tempo hanno raccolto una bella donazione per l'Assistenza Tumori Alto Adige. Ringraziamo di cuore!



### Corsa di beneficenza

Il 10 giugno si è svolta per la ventesima volta la mitica corsa di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori e, come sempre, è stata un vero successo. Noi dell'Alta Val Pusteria siamo onorati e orgogliosi di accogliere ogni anno così tanti partecipanti. Naturalmente, un grande ringraziamento va anche a tutti i sostenitori e ai volontari, senza i quali questo evento non sarebbe realizzabile. Grazie di cuore!

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESINA

→  
**Primule per la ricerca sul cancro**  
Anche nei paesi del nostro circondario (ecco l'esito di Nalles) si è svolta l'azione della vendita di primule a favore della ricerca sul cancro. A tutti un sincero grazie!



↑  
**Rapunzel**  
Dal 2019 anche presso il nostro circondario si tiene la raccolta capelli del "progetto Rapunzel". Noi inoltriamo i capelli tagliati, possibilmente intrecciati e non tinti con la lunghezza di almeno 30 cm, al salone Fantasy Cut di Terlano e in cambio riceviamo una bella donazione. Grazie signora Mahlknecht! Chi può offrire i propri capelli basta che li consegni all'ufficio del circondario; provvederemo poi noi ad inoltrarli.



←  
**Una Rosa per la Vita**  
L'attività dell'azione: "Una Rosa per la Vita" nelle giornate Domenica di Pasqua e Festa della Mamma è stata ripresa in tanti paesi del circondario. Il riscontro della popolazione è stato grande. Il ricavo sarà usato per dare un aiuto concreto a chi ne ha bisogno a causa della malattia. Grazie mille a voi che sostenete l'azione!



↑  
**Consegna assegno manifestazioni nel periodo prenatalizio ad Aldino**  
Durante il periodo prenatalizio le associazioni: KVW, KFV, le contadine e l'associazione sportiva amatoriale di Aldino hanno organizzato diverse manifestazioni per raccogliere fondi a favore dell'Assistenza Tumori. Recentemente c'è stata la consegna dell'assegno – davvero notevole. Mille Grazie a tutti!



→  
**Gita del circondario a Renon**  
... non bisogna mica andare lontano! Anche vicino a noi ci sono diverse attrazione turistiche che vale la pena visitare. Così siamo andati sul Renon dove abbiamo ricordato i nostri cari presso la chiesa di pellegrinaggio di Maria Saal. Chi voleva ha potuto fare una piccola passeggiata per ammirare le famosi piramidi di terra. A pranzo abbiamo mangiato divinamente presso un ristorante al laghetto di Costalovara. Nel pomeriggio siamo andati poi a visitare il museo delle api al maso Plattner, uno dei masi più antichi sull'altopiano, dove ci è stato spiegato tutto sulle api e il loro prodotto per eccellenza: il miele. Stanchi, ma allegri abbiamo ripreso il viaggio verso casa, e non vediamo l'ora di fare la prossima gita in compagnia.





### Mercatino delle pulci a Pasqua

L'Assistenza Tumori è stato presente al mercatino delle pulci pasquale sotto i portici di Egna. Abbiamo messo in esposizione decorazioni per la casa e il giardino. Il pezzo forte sono state le uova pasquali decorate a mano da tante signore ucraine. Siamo davvero contenti che tante persone abbiano visitato il nostro stand.



### Merenda degli autisti volontari al "Bar al Moro"

Il gruppo degli autisti volontari è diventato un validissimo supporto per portare i pazienti alle terapie in tutte le strutture sanitarie. Il nostro membro del direttivo, Giorgio, proprietario del "Bar al Moro", ha invitato gli autisti ed i colleghi del direttivo per una magnifica merenda. Grazie Giorgio!



### Tappi di plastica

Anche il nostro circondario si è attivato per raccogliere tappi di plastica di tutti i tipi a favore dell'Istituto Oncologico di Aviano. Chi lo desidera può consegnare i tappi nell'ufficio di circondario a Egna. Grazie a tutte le persone che li hanno già portati; ne aspettiamo altri per continuare a dare il nostro contributo.



### Cronache di paese a Caldaro

Su invito del cronista ufficiale del paese di Caldaro, Albert Atz, alcuni dei membri del direttivo si sono recati a vedere gli interessantissimi cortometraggi della vita quotidiana di Caldaro. Il ricavato delle offerte è stato donato all'associazione. Grazie mille!



### Tessere 2023

Chi non è ancora riuscito a pagare la tessera per l'anno 2023 può farlo tramite bonifico bancario al n. IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317 oppure direttamente all'ufficio di circondario a Egna.

### Eventi

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nella "Chance". Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio di circondario al n. 0471 82 04 66 - 349 76 62 046 a partire da un mese prima dell'evento.

### PROSSIMI APPUNTAMENTI:

Gita alla malga Cislun: 13 luglio (Chance dicembre 2022 pag. 42).  
Ulteriori informazioni presso l'ufficio di circondario a Egna.

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



### Consegna delle donazioni

Dal 2011, diverse volontarie del Soroptimist Club della Val Pusteria si impegnano attivamente in varie iniziative con finalità sociale. Il ricavato di queste attività, come la corsa delle papere a Merano in ottobre, Orange the World in novembre, la vendita di calendari d'Avvento e molto altro, viene poi donato ad associazioni benefiche. Quest'anno il ricavato è stato consegnato al Circondario della Bassa Pusteria. Grazie di cuore per questo prezioso impegno.

### Asta dei buoi di Pasqua

L'asta dei buoi di Pasqua di quest'anno ha raggiunto l'apice dell'emozione quando Reinhard Hilber del maso Mair am Bach di Falzes ha donato il suo animale Tessa all'Assistenza Tumori Alto Adige. Gli acquirenti interessati si sono ripetutamente superati fino a quando Aspiag Despar di Bolzano si è aggiudicato l'asta per il generoso prezzo di 10.698,60 euro. I circondari della Bassa e dell'Alta Pusteria, che si sono spartiti la donazione, ne sono stati entusiasti.



### Azione delle primule

Ogni anno, al mercato per l'artigianato e il giardino ALMAR di Lutago, vengono vendute primule colorate a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



### KFS Terento Zuppa domenicale

L'Associazione Famiglie Cattoliche di Terento ha donato il ricavato netto della Zuppa domenicale di quest'anno all'Assistenza Tumori Alto Adige, Circondario Bassa Pusteria. Evelyn ed Elisa, due delle socie e organizzatrici di questo evento annuale, hanno consegnato l'assegno ai due membri del consiglio direttivo di Circondario. Ringraziamo tutti i collaboratori per questa generosa donazione.



### Mercatino di Pasqua

Il 1° aprile il nostro gruppo che realizza lavoretti ha presentato, assieme ad altri creativi e artigiani, dei coloratissimi oggetti fatti a mano legati alla primavera e alla Pasqua.





### Azione delle rose

13.000 rose sono state vendute durante il fine settimana di Pasqua in oltre 40 paesi del nostro Circondario. Un sentito ringraziamento a tutti coloro che si sono impegnati.



### Escursione a Laion alla ricerca di erbe

Erba o erbaccia? Sotto la guida esperta di Magdalena Reiterer, i partecipanti hanno raccolto tutti i tipi di erbe selvatiche. Una mattinata istruttiva e in bella compagnia passata, come sempre, troppo in fretta. Un grande ringraziamento per questa riuscitissima escursione nella nostra natura.



### Concorso di Watten e Tirtlan

I partecipanti del torneo "Guggilewatten" all'albergo Jägerheim hanno trascorso un fantastico pomeriggio seguito da una zuppa con tirtlan fatti in casa. Un ringraziamento va anche agli sponsor. Non vediamo l'ora che l'iniziativa venga ripetuta!



### Progetto: Sale alle erbe

In collaborazione con un gruppo di ragazzi del Laboratorio protetto Trayah, i maturandi del Centro di Formazione Professionale di Brunico hanno confezionato sali alle erbe per pediluvi rilassanti e li hanno messi in vendita presso la Giardiniera Grünes & Co. Il ricavato è stato devoluto al Circondario Bassa Pusteria dell'Assistenza Tumori. Grazie a tutti coloro che hanno preso parte a questa iniziativa.

Come segno di ringraziamento per la bella collaborazione, l'équipe della clinica diurna di Oncologia ha ricevuto un quadro dalla pittrice Klotilde Aichner, che fa parte del gruppo di pittura "Farfalle".



### Pellegrinaggio

In bella compagnia, uniti nella preghiera e nella conversazione, i partecipanti hanno celebrato la Santa Messa a Falzes nella piccola chiesa di San Valentino con Berta Plangger, che aveva preparato la Liturgia della Parola. Dopo la funzione religiosa c'è stato un accogliente "Ratscherle" davanti a una buona merenda presso il Gasthof Jochele.



### Gruppo di lavoretti

Con grande entusiasmo il nostro gruppo di volontarie realizza biglietti di auguri per i nuovi nati.



## NUOVO NUMERO DI TELEFONO

345 07 61 137 è il numero di cellulare dell'ufficio. Così potremo anche inviare WhatsApp e formare gruppi. Non vediamo l'ora di farlo

### Informazione a tutti i partecipanti ai corsi:

il contributo per la partecipazione ai corsi potrà essere versato solo tramite banca o presso l'ufficio dell'Assistenza Tumori. Grazie.



**27 – 29 ottobre 2023**

presso il Wirtshaushotel Alpenrose  
a Montana/San Lorenzo

## Seminario della salute 2023

17. formazione sulla salute

Tema  
**Relazioni**

### Un seminario di 3 giorni per le persone colpite dal cancro e per parenti, amici e persone interessate.

In questo seminario della durata di un weekend e che viene proposto per la 17a volta, trascorreremo tre giorni intensivi per parlare della nostra **salute** e di come possiamo influenzarla attivamente. Una malattia oncologica entra nella vita di una persona in modo improvviso e inatteso e questo spesso significa una svolta drammatica nella propria vita. Niente è più come prima!

Lo shock della diagnosi, i numerosi esami, le terapie stressanti e, soprattutto, le paure su come andare avanti. Tutto questo deve essere superato. Le persone colpite si trovano in una situazione di vita estremamente impegnativa che richiede molte competenze.

Il tema di questi 3 giorni sarà la guarigione delle relazioni: il rapporto con noi stessi, il rapporto con il compagno o la compagna, con la famiglia, con la cerchia di amici, con il posto di lavoro, nonché con il personale medico, infermieristico e terapeutico.

In questo seminario esaminiamo anche altre misure di promozione della salute: cambiamenti nello stile di vita, attivazione delle capacità di autoguarigione, gestione efficace dell'ansia, gestione costruttiva dello stress ed effetti curativi del rilassamento.

**Il nostro tema è la salute, non la malattia!**

#### Relatori previsti (soggetti a modifiche)

- Dott.ssa Christine Centurioni, psicoterapeuta, terapeuta sessuale e supervisore in studio privato/Innsbruck
- Dr. Anton Huber, psicoterapeuta presso l'ospedale di Brunico
- Edith Huber, formatrice e terapeuta Kneipp presso l'Aiuto Tumori Alto Adige
- Dr. Roman Patuzzi, psicologo qualificato, coach professionista, maestro di arti marziali
- Dr. Verena Pescolderung, psicologa/Assistenza Tumori Brunico

**Quando:** Venerdì 27 ottobre 2023 alle ore 10.00 –  
Domenica 29 ottobre 2023, circa ore 13.00

**Dove:** Wirtshaushotel Alpenrose,  
Montana, San Lorenzo, 0474 40 31 49

**Costi:** per l'intero seminario 100 €

**Organizzatore:** Assistenza Tumori Alto Adige,  
Circondario Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia

#### Ulteriori informazioni:

Si richiede una partecipazione continuativa. Si raccomanda vivamente il pernottamento presso l'hotel del seminario. I costi di alloggio non sono inclusi nel costo del seminario! Si prega di prenotare autonomamente le camere. Pensione 3/4, 90 € (supplemento camera singola 12€)

#### Iscrizione e informazioni:

Assistenza Tumori Alto Adige Bassa Pusteria

**Telefono:** 0474 55 13 27

**E-Mail:** unterpustertal@krebshilfe.it

## COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



### Generosa Donazione

Un sentito ringraziamento alle associazioni di volontariato di Malles, che in collaborazione con i commercianti, gli albergatori, l'amministrazione comunale di Malles, nonché con il Comprensorio Turistico dell'Alta Val Venosta, hanno nuovamente devoluto una somma di oltre 10.000 euro, all'iniziativa "Avvento di Malles" a favore dell'Assistenza Tumori della Val Venosta.



### Generosa Donazione

Un grande ringraziamento al Comune di Sluderno che ha devoluto l'intero ricavato della "Zuppa domenicale" all'Assistenza Tumori Alto Adige, visto che quest'anno non è stato possibile organizzare la campagna delle rose.



### Serata informativa

Il Dr. Wunibald Wallnöfer, ex medico di base di Prato allo Stelvio, ha spiegato il testamento biologico in una conferenza nella sala comunale di Sluderno.



### Mille grazie

Associazione sportiva motoristica della Val Venosta. Un grande riconoscimento e un sentito ringraziamento al club motoristico che ci ha donato 1.000 euro



### Assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori

Il 25 marzo, come ogni anno, si è svolta a Bolzano l'assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Presente anche il Circondario della Val Venosta con numerosi soci.



## Avviso Gita d'estate

La nostra escursione estiva si terrà il 15 luglio e avrà come meta la Val d'Ultimo. Ci auguriamo una partecipazione numerosa.



### Una rosa per la vita

Con ogni rosa venduta, l'Assistenza Tumori Alto Adige sostiene i malati di cancro in difficoltà. Grazie a tutti coloro che ci sostengono in questa campagna. Una rosa dice più di mille parole.

La domenica di Pasqua è stata un segno di riconoscimento e di apprezzamento.



### Il movimento mantiene sani

Esercizio fisico sano non significa sport agonistico. Rafforzando il fisico, aumenta la voglia di vivere e ritorna la sensazione di positività del corpo. Programmi mirati per prevenire il mal di schiena e le limitazioni di movimento grazie ai corsi tenuti dai nostri istruttori Devid Trenkwald e Simone Spechtenhauser. E ancora: movimenti delicati in acqua per sciogliere i blocchi e rafforzare il corpo e la mente, con i corsi delle nostre istruttrici Waltraud Lunger Perkmann e Maria Belopotocanova.



### Gita a Trauttmansdorf

Un sabato di maggio siamo andati in gita a Merano a Castel Trauttmansdorff. Godendoci in pieno la gioia di stare assieme, abbiamo potuto visitare lo stupendo giardino botanico e lo straordinario museo. Un particolare ringraziamento a Bernhard Staffler, che da anni ci aiuta come volontario.



### Grazie

Un sentito ringraziamento a tutti i volontari dell'Assistenza Tumori Alto Adige / Circondario Val Venosta per la loro preziosa e solidale collaborazione nella distribuzione delle tessere associative e nella campagna delle rose. Grazie!

### TESTAMENTO BIOLOGICO

Il Dr. Wunibald Wallnöfer in qualsiasi momento offre assistenza nella stesura del vostro testamento biologico.



### Devozione

Preghiamo sempre per i nostri soci malati invocando la protezione della Madonna.



### Avviso Marmo & Albicocche

Anche quest'anno saremo presenti con un nostro stand alla Festa-Mercato-Cultura "Marmo & Albicocche".



Dr. Michael Kob  
Dietologo

# Gazpacho

Zuppa di verdure rinfrescante  
e aromatica per le calde giornate estive



Foto: Federica Rungger

## Ingredienti per 4 persone

- 500 g di pomodori maturi
- 1 peperone rosso
- ½ peperone verde
- ½ cetriolo
- ¼ di cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di aceto
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale, pepe
- 1 fetta di pane tostato
- Facoltativo: cubetti di pane (crostini)

Il gazpacho era originariamente un piatto povero preparato dai contadini del sud della Spagna con verdure di stagione e pane avanzato. Oggi il gazpacho è una specialità internazionale, particolarmente apprezzata nei caldi mesi estivi come pasto leggero ma gustoso. Esistono innumerevoli varianti che utilizzano un'ampia varietà di verdure, erbe e spezie.

## Preparazione

1. Mettere a bagno la fetta di pane tostato in un bicchiere d'acqua con l'aceto.
2. Sbucciare il cetriolo, togliere i semi ai peperoni e passarli al frullatore insieme ai pomodori tagliati a quarti, alla cipolla, allo spicchio d'aglio e all'olio d'oliva fino a ottenere un composto liquido-cremoso.
3. Strizzare la fetta di pane tostato ammollata, aggiungerla alle verdure e frullare di nuovo. Aggiustare di sale e pepe.
4. Lasciare in frigorifero per almeno 3 ore.
5. Servire con crostini o fette di pane tostato, verdure tagliate finemente e erbe aromatiche tritate (ad es. basilico, origano, prezzemolo, ...).
6. Se il gazpacho è troppo denso, diluire con un po' d'acqua.

Per ottenere una zuppa molto fine, il gazpacho può essere passato attraverso un colino prima di essere servito. Tuttavia, in questo modo si perdono preziose fibre alimentari.

*La ricetta è: senza colesterolo - senza lattosio - a basso contenuto di acidi grassi saturi - a basso contenuto calorico - ad alto contenuto di fibre - ricca di vitamine - vegetariana - vegana.*

## ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

## BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Cell. +39 340 67 34 042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

### Ambulatorio I & II

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

### Ambulatorio Fiè

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

## OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

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

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

### Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

### Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

### Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 76 62 046

## MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano  
Tel. +39 0473 44 57 57 | Cell. +39 340 64 38 679  
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

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

### Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

### Ambulatorio Lana

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

## VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 62 17 21 | Cell. +39 345 92 78 129  
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	-	-	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	-

### 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 07 61 137  
unterpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorio Brunico

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

### Ambulatorio Campo Tures

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

### Ambulatorio Pedraces

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

## ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Cell. +39 340 33 67 301  
oberpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorio Dobbiaco

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

### Ambulatorio Monguelfo Tesido

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

## VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone  
Tel. +39 0472 81 24 30 | Cell. +39 340 72 59 521  
eisacktal@krebshilfe.it

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

### 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

# Gita sociale annua provinciale

## 09 settembre 2023



Foto: IDA Südtirol/Panick Schwenbacher

### Cari soci,

quest'anno la gita sociale ci porterà a Lana nel Burgraviato in Val d'Adige dove sabato 09 settembre festeggiamo la Santa Messa nella chiesa dei Frati Cappuccini S. Anna e Gioacchino. Per il pranzo sociale chi rechiamo poi nella sala Raiffeisen di Lana e trascorriamo il pomeriggio passeggiando e socializzando.

**Prenotazioni:** entro venerdì 01 settembre presso le proprie sedi di circondario

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

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

Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di circondario entro il 01 settembre. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima della gita, dopodiché la quota non sarà più restituita!

**Quota di partecipazione per:** soci ordinari è di 20 €  
eventuali accompagnatori 25 €

### Programma

**Ore 10.00**

Arrivo a Lana

**Ore 11.00**

Santa Messa nella chiesa dei Cappuccini S. Anna e Gioacchino

**Ore 12.00**

Saluto e pranzo sociale

**fino alle ore 16.00**

Passeggiata e lieto stare assieme

**Ore 16.00**

Caffè e dolce

**Ore 17.00**

Rientro