

Agenda

Eventi, Corsi e Servizi
dell'Assistenza Tumori Alto Adige



Da oltre 20 anni la quota sociale è rimasta invariata, permettendoci però di continuare a offrire supporto e assistenza a chi ne ha bisogno. In questi anni, i costi legati alle nostre attività e ai servizi che garantiamo sono aumentati progressivamente. Per poter mantenere il nostro impegno, abbiamo deciso pertanto di adeguare la quota sociale. A partire dal **1° gennaio 2026, la quota sociale sarà di 15 euro all'anno**. Questo piccolo cambiamento ci aiuterà a fronteggiare le crescenti spese e a continuare a offrire il massimo sostegno possibile ai nostri soci, mantenendo e migliorando le iniziative e i servizi che rendono la nostra comunità un punto di riferimento per chi affronta la malattia. **Il vostro contributo è essenziale e, grazie a voi, possiamo costruire un futuro in cui nessuno si senta solo. Vi ringraziamo di cuore per la fiducia e il sostegno che ci dimostrano ogni anno.**

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

L'Assistenza Tumori Alto Adige propone alcuni corsi gratuiti per i soci, grazie al sostegno di enti pubblici. L'iniziativa favorisce il benessere fisico e psicologico in un ambiente accogliente. È possibile contribuire con una donazione volontaria, utile per mantenere e ampliare i servizi.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi:
(se non indicato diversamente): presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bolzano, tel. 0471 28 37 19

NUOVO! PRENOTAZIONE CORSI

Esclusivamente telefonicamente 0471 28 37 19 da lunedì 12 a venerdì 16 gennaio 2026 dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

In caso di un'eccedenza di iscrizioni ai corsi, l'anno di malattia andrà a formare la priorità. A parità di merito il titolo di preferenza, sarà la data di iscrizione. Il 22 gennaio 2026 verrà stilata la lista effettiva dei partecipanti.

Quota di partecipazione:
non si accettano più pagamenti in contanti, la quota di partecipazione deve essere versata entro il **28 gennaio 2026** solo tramite banca, sul c/c Volksbank
IT 91 W058 5611 6020 5157 2008 462;

senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione al corso.

INVITO AI COLORI – PITTURA AD ACQUERELLO – TECNICA DELLE VELATURE

Avvicinarsi alla pittura non richiede abilità artistiche: il mondo dei colori è di tutti, ci circonda nella natura e nelle stagioni, come una fiaba da scoprire. Basta un approccio curioso e i colori iniziano a danzare, creando contrasti e sfumature. È un invito ad esplorare questa magia. Dipingiamo con gli acquerelli, che con la loro fluidità ci avvicinano alla trasparenza e brillantezza del mondo cromatico.

-  **Luogo:** via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 2 febbraio al 20 aprile, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni

GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, stimolare la circolazione e migliorare la mobilità. L'attività fisica aiuta a percepire meglio il corpo, riduce ansia e stress e favorisce l'accettazione del cambiamento.

-  **Data 1° turno:** martedì dal 3 febbraio al 21 aprile, dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Luogo nuovo:** VISPA, via Ortles 50/3, 1 piano, Bolzano
-  **Referente:** Marco Egi
-  **Donazione libera volontaria**

-  **Data 2° turno:** martedì dal 3 febbraio al 21 aprile, dalle ore 9.15 alle ore 10.15
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Referente:** Monica Fattor
-  **Donazione libera volontaria**

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.

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** dal 3 febbraio al 21 aprile, ogni martedì, dalle ore 10.45 alle ore 11.45
-  **Referente:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota di partecipazione:** 10 € per 10 lezioni

A DANCE STEP - A PASSO DI DANZA

Ex ginnasta e danzatrice professionista con esperienza in musical, teatro-danza, lirica e TV, dal 2009 insegna danza moderna. Ispirata dagli studi sull'importanza dell'attività fisica nella prevenzione e terapia oncologica, ha creato "A PASSO DI DANZA..." per chi affronta una malattia o desidera prendersi cura di corpo e anima. Ogni incontro include rilassamento, allungamento e coordinazione a ritmo di musica.

-  **Luogo:** via Fago 43, Bolzano
-  **Data** ogni martedì, dal 3 febbraio al 21 aprile, dalle ore 10.30 alle ore 11.30
-  **Referente:** Laura Magro
-  **Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €

NUOVO! GRUPPO DI SOSTEGNO PSICOONCOLOGICO

Il gruppo è condotto da uno psicologo-psicoterapeuta con lunga esperienza nella formazione sanitaria, collaboratore da 20 anni della nostra Associazione, consulente dei Carabinieri T.A.A. e della Männerberatung della Caritas di Bolzano. Il gruppo aiuta uomini e donne a confrontarsi sui vissuti emotivi legati alla malattia.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, sala sedute del Circondario Bolzano Salto Sciliar.
-  **Data:** ogni 10 giorni, dal 03.02.2026, dalle ore 18.00 alle ore 19.30, i successivi incontri verranno concordati con il gruppo

 **Referente:** Massimo Mery
 **Donazione libera**

GINNASTICA RILASSANTE

Esercizi semplici e armoniosi aiutano il corpo a diventare più tonico e rigenerato. Si eseguono da seduti, in piedi o camminando, anche autonomamente a casa. Facili da praticare, riducono lo stress psico-fisico e favoriscono una profonda sensazione di benessere e relax.

 **Luogo:** via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
 **Data:** dal 4 febbraio al 15 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
 **Referente:** Guido Moser
 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta dell'acqua, gli esercizi sono delicati su articolazioni, tendini e schiena, rafforzano muscoli e cuore. La ginnastica in piscina è piacevole: ci si muove con leggerezza, favorendo il benessere.

 **Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", viale Trieste, Bolzano
 **Data 1° turno:** dal 4 febbraio al 15 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30
 **Data 2° turno:** dal 5 febbraio al 23 aprile, ogni giovedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30
 **Referente:** Marco Egi
 **Donazione libera volontaria**
 **Luogo:** Piscina "Don Bosco", via Montecassino 1, Bolzano
 **Data:** dal 6 febbraio al 24 aprile, ogni venerdì, dalle ore 17.10 alle ore 18.00
 **Referente:** Monica Fattor
 **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni

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

Qi Gong è un'antica disciplina psicofisica cinese basata sull'allenamento dell'energia vitale ("Qi") attraverso esercizi ("Gong") di respirazione, visualizzazioni, posture e movimenti consapevoli. Favorisce il rilassamento muscolare, la mobilità articolare e la connessione tra mente e corpo. Può alleviare sintomi legati al tumore come stanchezza, insonnia, depressione, nausea e disturbi intestinali. È una pratica salutare adatta a tutti, che aiuta a sviluppare presenza e consapevolezza partendo dalle proprie condizioni fisiche.

 **Luogo:** Scuola Dante Alighieri, via Cassa di Risparmio 24, Bolzano
 **Data:** ogni giovedì, dal 5 febbraio al 23 aprile, dalle ore 18.00 alle ore 19.30
 **Referente:** Giorgio Cappelletto
 **Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 37,50 €, soci sostenitori 45 €

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Ci incontriamo per l'assemblea dei soci del circondario con nuove elezioni del Consiglio Direttivo.

 **Luogo:** Sala parrocchiale Chiesa Tre Santi, Viale Duca D'Aosta 25, Bolzano
 **Data:** mercoledì, 11 febbraio 2026, alle ore 9.30

Informazione importante: Se non potete partecipare all'assemblea, vi chiediamo di consegnare la scheda elettorale entro una settimana prima delle elezioni.

Sono disponibili tre modalità:

- a) Spedizione entro il 1 febbraio 2026 con la busta affrancata allegata (fa fede il timbro postale).
- b) Consegna durante gli orari d'apertura presso l'ufficio di Bolzano, Via Tre Santi 1.
- c) Inserimento nella cassetta postale del circondario di Bolzano.

Il vostro voto è prezioso: riconosce il lavoro del Consiglio direttivo e incoraggia i futuri membri. Grazie per il vostro sostegno.

Per info
vedi
pp. 50/51

GIORNATA DEL MALATO 11 FEBBRAIO 2026

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

 **Luogo:** Chiesa Tre Santi, Bolzano
 **Data:** mercoledì, 11 febbraio, alle ore 10.30

UNA ROSA PER LA VITA 2026

La nostra iniziativa ha uno scopo benefico. Il ricavato dell'azione andrà alle persone ammalate di tumore.

 **Data:** sabato sera 21 marzo e domenica 22 marzo, domenica delle Palme 29 marzo e Pasqua 5 aprile

ASSEMBLEA DEI SOCI 2026

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

Traduzione simultanea in italiano.

 **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
 **Data:** 11 aprile, dalle ore 14.30

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

Le terapie oncologiche, pur sempre più efficaci, possono causare importanti effetti cutanei con impatto sulla qualità di vita, relazioni e stato d'animo, influenzando anche il decorso terapeutico.

tico. Olga Manko, estetista oncologica certificata APEO, applica protocolli clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche internazionali. **Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.**

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

Documenti richiesti: DURP

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

Laboratori di make-up gratuiti per donne di ogni età che hanno affrontato o stanno affrontando cure oncologiche. Un'esperienza preziosa per ritrovare femminilità, benessere e fiducia in se stesse in un momento di fragilità.

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

LINFODRENAGGIO

Il linfedema secondario è un accumulo di liquidi nel tessuto, causato da interventi chirurgici, rimozione di linfonodi o radioterapia. Può essere controllato con linfodrenaggio e calza contenitiva. Per il linfodrenaggio servono prescrizione dello specialista ed esenzione ticket (codice 048).

Le terapisti Maria Teresa Zaroni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar.

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto "servizio di trasporto", in collaborazione con l'Associazione Adlatus, è attivo anche nel nostro circondario. Le socie e i soci non accompagnati da Croce Rossa o Croce Bianca per terapie oncologiche possono usufruirne fino a 5 volte, prenotando presso la segreteria del Circondario.

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 e iscrizioni

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

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

Per usufruire dei nostri servizi vi ricordiamo di rinnovare l'iscrizione per l'anno 2026. La quota associativa di 15 € potrà essere rinnovata a partire da gennaio.

Coordinate bancarie

Banca Popolare: IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 19 dicembre 2025 all'11 gennaio 2026.

Tanti auguri di Buon Natale e un sereno Anno Nuovo

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

L'Assistenza Tumori Alto Adige propone alcuni corsi gratuiti per i soci, grazie al sostegno di enti pubblici. L'iniziativa favorisce il benessere fisico e psicologico in un ambiente accogliente. È possibile contribuire con una donazione volontaria, utile per mantenere e ampliare i servizi.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi: (se non indicato diversamente): presso la segreteria dell'ufficio di Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

L'ufficio rimarrà chiuso al pubblico dal 22 dicembre 2025 all'11 gennaio 2026. Le iscrizioni ai corsi saranno aperte dal 7 gennaio 2026 dalle ore 8 alle ore 12 e potranno essere effettuate telefonicamente.

SCOPRIRE SE STESSI TRAMITE LA PITTURA

Attraverso le tecniche base di disegno e pittura sviluppiamo la creatività e usiamo la comunicazione non verbale come mezzo espressivo di tolleranza e sincerità. In un'atmosfera rilassata, cerchiamo una sensazione positiva di vita e, con libertà artistica, iniziamo insieme il percorso verso l'equilibrio interiore.

-  **Luogo:** sede del Circondario, via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 16 gennaio, 30 gennaio, 13 febbraio, 27 febbraio, 13 marzo, 27 marzo, 10 aprile, 24 aprile, 8 maggio e 22 maggio, dalle ore 15.30 alle ore 18.00
-  **Referente:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone, max. 8 persone

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

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta dell'acqua, gli esercizi sono delicati su articolazioni, tendini e schiena, e rafforzano muscoli e sistema cardiocircolatorio. La ginnastica in piscina è piacevole: agilità e leggerezza dei movimenti migliorano la percezione del corpo.

- Bressanone**
-  **Luogo:** Acquarena, via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
-  **Data:** 20 gennaio al 21 aprile, ogni martedì, dalle ore 10.10 alle ore 11.00 (decade il 17 febbraio e 7 aprile)
-  **Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)

Vipiteno

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 19 gennaio al 20 aprile, ogni lunedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 16 febbraio e 6 aprile)
-  **Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)

Da portare: indumenti da piscina

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

MOVIMENTO CON LA MUSICA (RIO ABIERTO) PER MALATI DI TUMORE

Volete ritrovare voi stessi e riscoprire la vostra vitalità? Nella frenesia quotidiana, spesso perdiamo il contatto con il nostro centro. Rio Abierto (fiume aperto) aiuta a riconnettersi con il cuore e a risvegliare l'energia interiore. Attraverso il movimento di gruppo, la danza libera, la musica e il rilassamento, si favorisce l'espressione autentica e il benessere. L'invito è rivolto a donne e uomini di entrambi i gruppi linguistici. Non è richiesta esperienza: basta la gioia di muoversi insieme alla musica.

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 20 gennaio al 21 aprile, ogni martedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.30 (decade il 17 febbraio e 7 aprile)
-  **Referente:** Renate Seeber, Bressanone Pedagogista e formatrice di Rio Abierto dal 2022
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

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

GINNASTICA TERAPEUTICA E DI RILASSAMENTO

Esercizi leggeri per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e la mobilità. L'attività fisica aiuta a percepire meglio il corpo, ridurre stress e timori, e ad accettare il cambiamento. Diversi esercizi favoriscono il benessere e una profonda sensazione di relax.

- Bressanone**
-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 22 gennaio al 9 aprile, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Referente:** Saro Scaggiante
-  **Donazione libera volontaria**

Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 4 febbraio al 29 aprile, ogni mercoledì, dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (decade il 18 febbraio)
-  **Referente:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

Ortisei/Val Gardena

-  **Luogo:** sala parrocchiale di Ortisei
-  **Data:** 12 gennaio al 16 febbraio, 7 lezioni, ogni lunedì, dalle ore 14.00 alle ore 15.00
-  **Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
-  **Donazione libera volontaria**

Persona di contatto: Tappeiner Elisabeth, tel. 320 67 12 315

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino

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

GIORNATA DEL MALATO

Anche quest'anno si terrà la tradizionale messa per la giornata del malato. Al termine, siete invitati a una colazione comune presso la sede dell'Associazione in Via Brennero 1. Saremo felici di incontrarvi.

 **Luogo:** Duomo di Bressanone

 **Data:** mercoledì, 11 febbraio, alle ore 9.00

Iscrizioni: necessario

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Ci incontriamo per l'assemblea generale del circondario con nuove elezioni del Consiglio Direttivo.

 **Luogo:** Hotel Albergo Verde "Stremitzer",
Via Stuffles 11, Bressanone

 **Data:** Sabato, 7 marzo, alle ore 15.00

Informazione importante: Se non potete partecipare all'assemblea, vi chiediamo di consegnare la scheda elettorale entro una settimana prima delle elezioni.

Potete scegliere tra:

- Spedizione entro il 25 febbraio 2026 con la busta affrancata allegata (fa fede il timbro postale).
- Consegna durante gli orari d'apertura presso l'ufficio di Bressanone, Via Roma 7.
- Inserimento nella cassetta postale del circondario di Bressanone.

Il vostro voto è prezioso: esprime riconoscenza per il lavoro del Consiglio direttivo e incoraggia i futuri membri. Grazie per il vostro sostegno.

Per info
vedi
pp. 50/51

UNA ROSA PER LA VITA

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

 **Data:** domenica di Pasqua, 5 Aprile, dalle ore 9.00 davanti alle chiese delle varie località del nostro circondario (escluso Val Gardena)

Per favore, aiutateci a vendere le rose la domenica di Pasqua. Grazie!

ASSEMBLEA DEI SOCI 2026

Durante l'Assemblea Generale presentiamo il bilancio e il resoconto delle attività dell'anno, con particolare attenzione ai progetti dell'Assistenza Tumori. Vi aspettiamo numerosi. È prevista la traduzione simultanea in italiano.

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

 **Data:** 11 aprile, dalle ore 14.30

PELLEGRINAGGIO A MARIA WALDRAST

 **Data:** giovedì, 18 giugno

Programma:

Ore 8.00: Partenza Chiusa autostazione, ore 8.15: Bressanone Parcheggio Disco Max, ore 9.00: Vipiteno Albergo Klammer Arrivo ore 10.30, pranzo alla locanda del monastero
Ore 17.00: Rientro a casa

 **Contributo:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori). Pagamento direttamente presso l'ufficio del Circondario oppure a mezzo banca entro il 15 giugno presso la cassa Rurale Val Isarco – Filiale di Bressanone: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Prenotazione: dal 9 marzo al 23 giugno presso l'ufficio del Circondario di Bressanone, tel. 0472 81 24 30, tel. 340 72 59 521 con pagamento dell'importo.

IN FORMA E AGILE DOPO UNA MALATTIA AL SENO

Dopo una malattia al seno, l'esercizio fisico è la chiave per ottenere più forza, mobilità e benessere. Il nostro programma di allenamento offre l'opportunità di fare esercizio attivo.

 **Luogo:** Palestra Sanatorio Bressanone

 **Data:** da comunicare

 **Referente:** Teissl Christina, infermiera qualificata, Breast Care Nurse, istruttore sportivo

 **Quota di partecipazione:** 25 €

 **Numero partecipanti:** min. 5 persone, max. 8 persone

Cosa portare: Abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica per la palestra

UN AIUTO PER L'ANIMA

Una malattia come il cancro ha effetti non solo fisici, ma anche psicologici. Paura, depressione e incertezza sono comuni, così come cambiamenti nei rapporti familiari, nell'immagine di sé e nei propri valori. In questi momenti è fondamentale il supporto di professionisti.

L'Assistenza Tumori Alto Adige – Circondario Val Isarco/Alta Val Isarco offre ai propri soci, oltre al supporto psico-oncologico ospedaliero, consulenze con psicologhe, psicoterapeute e life-coach diplomati. Il servizio è gratuito e gli appuntamenti vengono concordati individualmente.

"DA MALATO A MALATO":

UNA RETE DI SOSTEGNO E COMUNICAZIONE

"I medici conoscono il trattamento migliore per la malattia, ma noi sappiamo cosa è meglio per noi come persone."

Ursula Schmidt, fondatrice del "Verband Frauenselbsthilfe nach Krebs". Nella nostra rete, chi ha vissuto il cancro condivide esperienze e conoscenze con chi è appena stato colpito. Abbiamo già percorso questa strada, come pazienti o familiari, e raccontiamo con sincerità ciò che abbiamo vissuto. Accogliamo le vostre domande e paure con empatia, perché le comprendiamo. I nostri colloqui non sostituiscono il parere medico né la consulenza psicologica professionale, ma offrono una prospettiva personale che può aiutare nelle decisioni da prendere.

Informazioni: È un'iniziativa dell'Assistenza Tumori

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

L'autopalpazione mensile del seno, a partire dai 20 anni, aiuta a conoscere il proprio corpo e a riconoscere eventuali cambiamenti. Non c'è rischio di errore: con la pratica si impara a "leggere" il tessuto. Superiamo le difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Il Centro Senologico Bressanone-Merano, in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e mamazone, offre corsi pratici di autopalpazione su modelli in silicone e su se stessi.

 **Numero partecipanti:** 4 persone

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

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).

Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.

Documenti richiesti: DURP

"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.

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.

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.

Contatto e iscrizioni

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!

Quota associativa 2026

La quota associativa pari a 15 € per l'anno 2026 può essere pagata da gennaio. Potete effettuare un bonifico oppure pagare direttamente presso l'ufficio del Circondario. Grazie!

A partire dal 1° gennaio 2026, i pagamenti per corsi e gite dovranno essere effettuati esclusivamente tramite bonifico bancario o bancomat. A partire da tale data non sarà più possibile effettuare pagamenti in contanti. Grazie per la comprensione!

Coordinate bancarie

Banca Popolare: IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192

Cassa Raiffeisen della Valle Isarco:

IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

L'ufficio rimarrà chiuso al pubblico dal 22 dicembre 2025 all'11 gennaio 2026. Le iscrizioni ai corsi saranno aperte dal 7 gennaio 2026 dalle ore 8 alle ore 12 e potranno essere effettuate telefonicamente.

MERANO – BURGRAVIATO

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

L'Assistenza Tumori Alto Adige propone alcuni corsi gratuiti per i soci, grazie al sostegno di enti pubblici. L'iniziativa favorisce il benessere fisico e psicologico in un ambiente accogliente. È possibile contribuire con una donazione volontaria, utile per mantenere e ampliare i servizi.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi

(se non indicato diversamente): nell'ufficio del Circondario di Merano, Tel. 0473 44 57 57 / WhatsApp: 340 64 38 679, meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

Grazie alla spinta dell'acqua, gli esercizi sono delicati su articolazioni, tendini e schiena, mentre rinforzano muscoli e sistema cardiocircolatorio. Inoltre, muoversi in acqua è piacevole: la leggerezza e l'agilità che si percepiscono migliorano il rapporto con il proprio corpo.

Luogo: piscina Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15

Data: da lunedì, 12 gennaio, per 10 volte
Corso 1: dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Corso 2: dalle ore 11.00 alle ore 12.00

Referente: Jürgen Prantner

Donazione libera volontaria

Da portare: abbigliamento da piscina

ESERCIZI DI RILASSAMENTO: YOGA

Luogo: sede del circondario di Merano, via delle Corse 27

Data: da lunedì, 12 gennaio, dalle ore 16.15

Referente: Franziska Braunhofer

Quota di partecipazione: soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €

DANZA DI GRUPPO

Luogo: sede del circondario di Merano

Data: da martedì, 13 gennaio, alle ore 9.30

Referente: Evi Halmschlagger Fuchs

Quota di partecipazione: soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

Luogo: Palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica, Via Goethe 15, Merano

Data: da giovedì, 15 gennaio, per 20 volte, dalle ore 16.30 alle ore 18.30

Referente: Martina Theiner

Quota di partecipazione: 50 € soci ordinari, 60 € soci sostenitori

Luogo: JUPA San Leonardo

Data: da giovedì, 15 gennaio, dalle ore 9.00 alle ore 11.00

Referente: Martina Theiner

Da portare: abbigliamento da ginnastica

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, 15 gennaio, dalle ore 15.00 alle ore 16.30, per 10 volte

Referente: Jürgen Prantner

Donazione libera volontaria

Da portare: abbigliamento da ginnastica

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Ci incontriamo per l'assemblea dei soci del circondario con nuove elezioni del Consiglio Direttivo.

Luogo: Sede del circondario, Via delle Corse 27, Merano

Data: venerdì, 20 marzo alle ore 9.30

Informazione importante: Se non potete partecipare all'assemblea, vi chiediamo di consegnare la scheda elettorale compilata entro una settimana prima delle elezioni.

Potete scegliere tra le seguenti modalità:

- Spedizione postale: inviate la scheda entro il 20 marzo 2026 usando la busta affrancata allegata (fa fede il timbro postale).
- Consegna diretta: portatela durante gli orari di apertura all'ufficio del circondario di Merano, Via delle Corse 27.
- Cassetta postale: inseritela direttamente nella cassetta dell'ufficio di Merano.

Il vostro voto conta: è un riconoscimento al lavoro del Consiglio direttivo e un incoraggiamento per i futuri membri. Grazie per il vostro sostegno!

Per info
vedi
pp. 50/51

ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI

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

- 📍 **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
- 📅 **Data:** sabato, 11 aprile, dalle ore 14.30
- ▶ **Partenza:** Piazza Prader Merano ore 13.30

Prenotazione obbligatoria

GIOCO A CARTE "PREISWATTEN"

- 📍 **Luogo:** Sala Raiffeisen a Naturno
- 📅 **Data:** sabato, 7 febbraio, dalle ore 13.00, inizio del gioco alle ore 14.00

GITA A SORPRESA

- 📅 **Data:** maggio 2026
- € **Quota di partecipazione:** 25 € ordinari, 30 € sostenitori

Informazioni più dettagliate nella sede del circondario di Merano

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Non esiste un modo "giusto o sbagliato" per l'autopalpazione: ciò che conta è prestare attenzione a se stesse. Con la pratica mensile, si impara a conoscere il proprio tessuto mammario. Dai 20 anni in poi, dovrebbe diventare un'abitudine. Le difficoltà iniziali sono normali: non scoraggiamoci!

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi gratuiti con la tecnica MammaCare, su appuntamento telefonico. Durata: 90–120 minuti, max 4 partecipanti.

Lingue: italiano e tedesco. Aperto a donne di ogni età.

Prenotazione: Da lunedì a venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 90 89 50
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 81 25 80
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 26 41 51
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 58 13 33

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 e Ingeborg Nollet effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Merano e Lana.

Informazioni: ambulatorio Merano da lunedì a venerdì, tel. 0473 49 67 40

GRUPPO PASSIRIO

Affrontiamo insieme le sfide della malattia: condividiamo emozioni, esperienze e ci sosteniamo a vicenda, con libertà e autenticità.

Nel gruppo nessuno è solo. Perché non ti unisci anche tu all'Assistenza Tumori Alto Adige?

Cosa offriamo:

Sostegno economico, consulenza legale e supporto psicologico, ginnastica di mantenimento, soggiorni al mare e in montagna, gite, incontri e servizio di accompagnamento, linfodrenaggio.

Informazioni: Isabella, tel. 349 44 57 515

DANZARE INSIEME

- 📍 **Luogo:** sala delle associazioni a San Martino
- 📅 **Data:** da novembre 2025 ad aprile 2026, ogni lunedì, dalle ore 14.30 alle ore 17.00

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il progetto-pilota "Fahrtendienst" in collaborazione con l'Associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" è attivo anche nel nostro Circondario. Le socie e i soci che NON vengono accompagnate/i dalla Croce Rossa o dalla Croce Bianca per cure chemioterapiche, radioterapiche ecc., possono usufruire di questo servizio per 5 volte prenotandosi presso l'ufficio di circondario.

INFORMAZIONI GENERALI

Attenzione: La partecipazione ai corsi e alle gite è consentito solo col pagamento della tessera annuale 2026

Contatto e iscrizioni

Il nostro ufficio ha anche un numero di cellulare per eventuali informazioni: tel. 340 64 38 679
ambulatorio Merano da lunedì a giovedì, tel. 0473 44 57 57

Coordinate bancarie

I pagamenti per i corsi e le gite possono essere effettuati nell'ufficio del Circondario (abbiamo a disposizione anche il Bancomat) o tramite bonifico bancario:

Cassa Rurale Merano: IT40 H081 3358 5920 0030 3205 606

Soggiorni estivi climatici 2026

L'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai pazienti oncologici autonomi e autosufficienti soggiorni climatici senza accompagnamento. Scopo: riposo e socialità. Non è previsto un programma di attività: ogni partecipante organizza la propria giornata sotto propria responsabilità.

Condizioni generali di partecipazione e prenotazione

1. Partecipazione e Regole

- **Ammessi** solo soci ordinari/malati ATAA, autonomi e autosufficienti. Familiari o accompagnatori esclusi. **La quota associativa 2026 deve essere rinnovata.**
- **Precedenza** ai soci entro il 5° anno di malattia (incluso 2021). In caso di **ricaduta**, comunicazione scritta alla sede centrale con attestato del medico **specialista** almeno **2 settimane** prima delle iscrizioni.
- **Esclusi** i soci in **chemio/radioterapia/ecc.** o che hanno terminato la terapia da meno di **2 mesi** dalla partenza.
- **Comportamento educato e rispettoso** è obbligatorio; discrezione e collaborazione sono requisiti per restare nel gruppo.
- **Interruzione** del soggiorno o allontanamento senza previo colloquio con la direzione comporta esclusione dai futuri soggiorni.
- **Alla partenza**, tutti devono compilare e firmare **autocertificazione** sullo stato di salute; omissioni o false dichiarazioni portano all'esclusione.

2. Prestazioni

1. Prestazioni incluse:

- **Sistemazione:** solo in **camera doppia**. Camera singola concessa solo a soci **laringectomizzati** o **portatori di stoma**; altre richieste solo per gravi handicap e secondo disponibilità. Domanda scritta con **certificato medico specialista** al Consiglio Direttivo almeno **2 settimane prima** delle iscrizioni (non valido certificato del medico di base).
- **Vitto:** dalla cena del giorno di arrivo (dalle 17:00) alla colazione del giorno di partenza. Possibile buffet di benvenuto o lunch packet. Il pranzo del giorno di arrivo non è incluso e, in caso di arrivo anticipato, è a carico del partecipante.
- **Viaggio:** andata e ritorno in pullman.

2. Prestazioni escluse:

- Camera singola
- Pasti fuori dagli orari ufficiali (es. pranzo per arrivo anticipato, pasti extra)
- Costi extra per alloggio (aria condizionata, frigobar, telefono ecc.)
- Parcheggio del proprio mezzo
- Programmi di intrattenimento, assistenza o cure individuali
- Spese mediche, ricoveri, farmaci, terapie
- Trasporti extra (andata, ritorno per malattia, ambulanza ecc.)
- In caso di arrivo posticipato o partenza anticipata, trasporto a carico del partecipante; nessun rimborso della quota
- Assicurazioni (responsabilità civile, viaggio, malattia, infortunio)
- Prestazioni in caso di decesso
- Eventi culturali, visite, ingressi, spese personali
- Riparazione o sostituzione di oggetti personali
- Danni per colpa propria o usura straordinaria

3. Risarcimento danni

Eventuali richieste di risarcimento verso ATAA e collaboratori sono ammesse solo in caso di comportamento gravemente colposo o doloso da parte del personale/infermieri.

4. Prenotazioni

- **Solo telefoniche** al 0471 408785 **dal 2 al 13 marzo 2026, ore 8:15–12:00.**
- In caso di iscrizioni eccedenti, priorità in base all'anno di malattia; a parità, vale la data di iscrizione.
- Il 27 marzo 2026 verranno stilate le graduatorie definitive.
- **I soci oltre il 5° anno di malattia** devono informarsi telefonicamente presso la sede centrale.

5. Quota di partecipazione

- Da versare entro **24 aprile 2026** esclusivamente sul c/c: **IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000**
- **Non si accettano pagamenti in contanti**
- Senza versamento, prenotazione e diritto di partecipazione decadono

6. Recesso

La prenotazione è vincolante dalla data del bonifico. Il recesso è possibile prima del pagamento o entro 2 settimane dalla partenza, per iscritto: rimborso totale. Recessi successivi: 100% con attestato medico, altrimenti 50%.

7. Appartenenza anno di malattia

A	entro il 5 (quinto) anno	= Anni 2025, 2024, 2023, 2022, 2021
B	dopo il 5 (quinto) anno	= Anni 2020, 2019, 2018, 2017, 2016
C	dopo i 10 (dieci) anni	= Anni 2015, 2014, 2013, 2012, ...ecc.

8. Comportamento e Reclami

1. È richiesto un comportamento rispettoso, educato e collaborativo verso personale, ospiti e altri partecipanti.
2. Atteggiamenti aggressivi o offensivi comportano esclusione dai futuri soggiorni.
3. Reclami devono essere scritti e costruttivi alla direzione; evitare contatti diretti con la struttura.

9. Arrivi e partenze individuali

1. Chi arriva o parte in orari diversi da quelli del gruppo deve avvisare preventivamente la direzione.
2. Servizi fuori dal periodo ufficiale (es. pasti extra, parcheggio) sono a carico del partecipante.
3. Nessun rimborso per servizi non usufruiti.

Descrizione turni

1. Turni generali accessibili a tutti i soci ordinari

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

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2026)	A	B	C	Giorni	Max. part.
1 Mare	Alba Adriatica	Hotel Sporting	26.05. – 07.06.	300 €	450 €	826 €	12	48
2 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	26.05. – 07.06.	300 €	450 €	783 €	12	48
3 Montagna	S. Martino Casies	Hotel Waldruhe	27.08. – 06.09.	250 €	375 €	959 €	10	20
4 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	31.08. – 12.09.	300 €	450 €	783 €	12	30

2. Turno solo per mamme/papà ammalati con figli

Durata: 12 giorni. Possono partecipare madri/padri malati con figli (max 17 anni) ed eventuale accompagnatore. **Richieste extra vanno inviate alla sede centrale almeno 2 settimane prima delle iscrizioni.** La quota dell'accompagnatore si concorda e paga direttamente all'albergo; la prenotazione avviene tramite il nostro ufficio.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2026)	A	B	C	Bambino	Max. part.
Mare	Alba Adriatica	Hotel Sporting	22.06. – 04.07.	300 €	450 €	1150 €	150 €	48

3. Turno esclusivamente per laringectomizzati - Cure iodiche

I costi delle cure termali sono a carico dell'Azienda Sanitaria, mentre l'associazione contribuisce parzialmente alle spese alberghiere. **Le cure iodiche restano obbligatorie.** Eventuali supplementi per camera singola o doppia uso singola sono a carico del paziente e vanno corrisposti direttamente all'Associazione Mutilati della Voce. Per prenotazioni e informazioni contattare il sig. Giovanni al 345 79 48 026.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo (2026)	Quota	Giorni
Mare	Rimini	Hotel Astor	31.05. – 14.06.	300 €	14



La quota di partecipazione deve essere versata entro il 24 aprile 2026 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

Beneficiario:	Assistenza Tumori Alto Adige	Via Marconi 1b	39100 Bolzano
Cassa di Risparmio	IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000	Importo €	
Causale pagamento:	Soggiorni estivi 2026 indicare il turno		
Per la ricezione dell'ordine:	Data, timbro e firma		
		Nome del partecipante	
		Via	
		Luogo	

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi

(se non indicato diversamente): Presso l'ufficio del Circondario di Dobbiaco, tel. 340 33 67 301 o presso Ida Schacher, tel. 340 52 39 553

YOGA

In un ambiente protetto ritroveremo le forze e cercheremo di connetterci con il nostro corpo. Nelle sequenze di yoga si tiene conto in modo particolare delle possibilità individuali di ogni persona. Il sistema immunitario viene stimolato, la mobilità e la qualità di vita possono migliorare notevolmente. La pratica in un gruppo dà anche una sensazione di comunità e di connessione. Materiale: tappetino da yoga e coperta (saranno forniti se necessario), calzini, qualcosa da bere.

-  **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
-  **Data:** a partire dal 19 gennaio, ogni lunedì, dalle ore 16.00
-  **Referente:** Valentina Sommadossi
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 incontri

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Ci incontriamo per l'assemblea generale del circondario con nuove elezioni del Consiglio nella sede del circondario a Dobbiaco.

-  **Luogo:** sede del Circondario, Via Gustav Mahler 3b
-  **Data:** giovedì, 26 febbraio, alle ore 15.00

Informazione importante: Se non potete partecipare all'assemblea, vi invitiamo a consegnare la scheda elettorale compilata entro una settimana prima delle elezioni.

Potete scegliere tra queste modalità:

- a) Spedizione: inviate la scheda entro il 16 febbraio 2026 usando la busta affrancata allegata (fa fede il timbro postale).
- b) Consegna diretta: portatela durante gli orari di apertura all'ufficio del circondario di Dobbiaco, Via Gustav Mahler 3b.
- c) Cassetta postale: inseritela nella cassetta al piano terra dell'ufficio di Dobbiaco.

Il vostro voto è prezioso: riconosce il lavoro del Consiglio direttivo e incoraggia i futuri membri. Grazie per il vostro sostegno!

Per info
vedi
pp. 50/51

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

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

-  **Luogo:** sede del Circondario a Dobbiaco
-  **Data:** a partire dal 20 gennaio, ogni mercoledì, dalle ore 14.30
-  **Referente:** Renate Schäfer
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 incontri

PELLEGRINAGGIO DOBBIACO – SANTA MARIA

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

-  **Luogo d'incontro:** davanti all'ufficio del circondario di Dobbiaco, dalle ore 13.30
-  **Data:** marzo 2026

ESCURSIONE INVERNALE AL RIFUGIO FONDO VALLE IN VAL FISCALINA

Questa escursione invernale conduce nella splendida Val Fiscalina a Sesto. Il punto di partenza è il parcheggio davanti all'Hotel Bad Moos di Sesto. Il percorso sale dolcemente attraverso i prati di larici fino a raggiungere il rifugio Fondo Valle, da cui si gode un panorama unico sulle Dolomiti di Sesto.

-  **Data:** 11 marzo

ASSEMBLEA DEI SOCI

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

-  **Luogo:** Sala Artigianato Altoatesino, APA, Confartigianato Imprese, via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano
-  **Data:** 18 aprile, dalle ore 14.30

VISITA ALL'ALPE PRAGAS

Insieme scopriremo la storia, la filosofia e l'abilità artigianale dell'Alpe Pragasa a Braies. Successivamente degusteremo le specialità.

-  **Data:** 22 aprile

GITA DI PRIMAVERA - CASTELLO DI BRESSANONE

Il Castello, antica residenza dei principi vescovi di Bressanone, ospita in oltre 70 sale espositive opere d'arte e una collezione unica di presepi. Le sale storiche dell'ala imperiale e vescovile sono arredate con stufe uniche e mobili barocchi. In questo monumento storico è quindi possibile ammirare oltre 1.000 anni di arte e cultura.

-  **Data:** 20 maggio

Iscrizioni entro il 14 maggio

23. CORSA DI BENEFICENZA - 15. MARCIA DI BENEFICENZA

Corsa di beneficenza organizzata in collaborazione con l'associazione Luchs di Dobbiaco.

-  **Luogo d'incontro:** Carbonin (incrocio Misurina)
 **Data:** 6 giugno

VISITA AL CASTELLO DI MONGUELFO

Il castello di Monguelfo merita sempre una visita. Che si tratti di una mostra, di una visita guidata o di un'escursione nei dintorni del castello, è un luogo ricco di storia e atmosfera.

-  **Data:** luglio 2026

"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:** 15 agosto

ROSARIO DI MAGGIO NELLA CHIESA DI DOBBIACO

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

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

CORSO DI TORNITURA CON HANS

Jud Hans offre un corso di tornitura nella sua casa a Santa Maria per un numero limitato di partecipanti.

-  **Data:** primavera 2026

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.

Iscrizioni: Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

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.

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

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

AMBULATORIO

L'indirizzo è: via S. Giovanni 17, 39034 Dobbiaco (l'entrata si trova vicino al negozio Gartner - nei pressi della stazione degli autobus - parcheggi disponibili)

Prenotazioni:
Ambulatorio Dobbiaco tel. 347 52 43 818
Ambulatorio Monguelfo tel. 0474 97 28 00

TRASPORTO DEI PAZIENTI

I soci che NON vengono trasportati alle terapie dalla Croce Bianca o dalla Croce Rossa possono richiedere il trasporto dei pazienti. Alcuni volontari si sono offerti di fornire il trasporto. In caso di necessità, i pazienti sono invitati a contattare l'ufficio del circondario o la signora Ida Schacher.

"OGNI TAPPO UN SORRISO"

Da anni raccogliamo tappi di plastica (Tetrapak, bottiglie d'acqua, succo, sciroppo). Il riciclo è un gesto responsabile verso l'ambiente e le generazioni future, ma può anche offrire un aiuto concreto.

Sosteniamo l'iniziativa di Rudi Krautgasser del Club Frecce Tricolori, che raccoglie tappi per il centro oncologico di Aviano.

BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

INFORMAZIONI GENERALI

Corsi e gite

Le iscrizioni ai corsi saranno possibili telefonicamente dal 7 gennaio.

A partire dal 1° gennaio 2026, vi preghiamo di effettuare i pagamenti per i corsi e le escursioni esclusivamente **tramite bonifico bancario**. Purtroppo, a partire da tale data non sarà più possibile effettuare pagamenti in contanti.

Contatti e iscrizioni

Tel. 0474 97 28 00 / 340 33 67 301,
Tel. Sig.ra Schacher Ida 340 52 39 553,
E-Mail: oberpustertal@krebshilfe.it

Disdetta

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

Quota associativa 2026

La quota associativa per l'anno 2026 è pari a 15 €. Una persona di fiducia andrà a consegnare le tessere e a ritirare la quota annuale a domicilio. A tutti i nostri sostenitori, di cuore, un sentito grazie!

Coordinate bancarie

Cassa Rurale
IT30 B080 8058 3600 0030 0206 148
Banca Popolare
IT26 K058 5658 3600 1557 0000 243

Donazioni

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

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 24 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026

Orario d'apertura:

Lunedì–Giovedì, dalle ore 8.00 alle ore 12.00

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

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica:

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

Iscriversi per tutte le attività e tutti i corsi

(se non indicato diversamente): presso l'ufficio del Circondario, tel. 0474 55 13 27

GRUPPO "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:** inizio martedì 13 gennaio, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
-  **Referenti:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber

Iscrizione direttamente dal dott. Hartmann Aichner, tel. 348 35 58 655 o dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05

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 Circondario Bassa Pusteria
-  **Data:** primo incontro 23 gennaio, dalle ore 14.00, altri incontri saranno fissati
-  **Referente:** Christine Terzer Unterberger

Partecipazione gratuita

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta dell'acqua, gli esercizi sono delicati su articolazioni, tendini e schiena, mentre rinforzano muscoli e sistema circolatorio. Inoltre, muoversi in acqua è piacevole: la leggerezza e l'agilità che si percepiscono migliorano il rapporto con il proprio corpo.

Riscone

-  **Luogo:** piscina Cron4
-  **Data 1:** dal 26 gennaio, ogni lunedì (10 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Data 2:** dal 29 gennaio, ogni giovedì (10 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 15.00
-  **Referente:** SSV Brunico, Sezione nuoto
-  **Quota di partecipazione:** 25 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

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

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 27 gennaio, ogni martedì, (10 lezioni) dalle ore 13.30 alle ore 16.30
- 👤 **Referenti:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero di partecipanti:** massimo 9 partecipanti

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), via Vecchia 6
- 📅 **Data:** dal 28 gennaio, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €
- 👥 **Numero di partecipanti:** massimo 10 partecipanti

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Movimenti leggeri per rinforzare il cuore, stimolare la circolazione e migliorare la mobilità. L'attività fisica aiuta a percepire meglio il corpo, ridurre stress e paure, e ad accettare il cambiamento. Diversi esercizi favoriscono rilassamento e benessere psicofisico.

- 📍 **Luogo:** Sezione Yoseikan Budo e fitness, Brunico
- 📅 **Data:** da 29 gennaio, ogni giovedì, dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (10 incontri)
- 👤 **Referente:** SSV Brunico
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €

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

GINNASTICA DI RILASSAMENTO (YOGA)

Il corso propone un programma attivo e graduale per migliorare la salute psicofisica. I partecipanti apprendono come usare consapevolmente corpo, respiro ed energia, sviluppando competenze utili per il proprio equilibrio e benessere.

- 📍 **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), via Vecchia 6
- 📅 **Data:** dal 2 febbraio, ogni lunedì (8 lezioni di 75 minuti) dalle ore 9.00 alle ore 10.15
- 👤 **Referente:** Petra Röck
- 💶 **Quota di partecipazione:** 40 €

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)

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Ci incontriamo per l'assemblea generale del circondario con nuove elezioni del Consiglio nella Casa Hannes Müller.

- 📍 **Luogo:** Casa Hannes Müller Brunico, Via dei Molini 4/B
- 📅 **Data:** sabato, 7 febbraio, alle ore 15.00

Informazione importante: Se non potete partecipare all'assemblea, vi chiediamo di inviare la scheda elettorale compilata entro una settimana prima delle elezioni. Potete scegliere tra:

- Spedizione entro il 28 gennaio 2026 usando la busta affrancata allegata (fa fede il timbro postale).
- Consegna presso l'ufficio del circondario di Brunico, Piazza dei Cappuccini 9, durante gli orari di apertura.
- Deposito nella cassetta postale al piano terra dello stesso ufficio.

Il vostro voto è prezioso: esprime riconoscenza per il lavoro del Consiglio direttivo e incoraggia i futuri membri. Grazie per il vostro sostegno.

Per info
vedi
pp. 50/51

SERATA MUSICALE

Musica e parole in biblioteca

Le biblioteche sono luoghi di incontro, e le canzoni, poesia in musica. Portarle tra gli scaffali è naturale. Il dott. Josef Mahlknecht propone il suo repertorio, accompagnato da chitarra e voce, invitando il pubblico ad ascoltare, riflettere e sentire.

- 📍 **Luogo:** Biblioteca Riscione, Via Prack-zu-Asch 20
- 📅 **Data:** verrà comunicata in seguito

IL MIO NUOVO IO: CONSIGLI DI MAKE-UP PER UN MAGGIORE BENESSERE

Benessere e fiducia in sé

La referente offre consigli di trucco personalizzati in base al tipo di pelle, presenta i prodotti più attuali e aiuta nella scelta. Le partecipanti possono portare i propri cosmetici per ricevere suggerimenti mirati.

- 📍 **Luogo:** sede dell'ufficio del Circondario Brunico
- 📅 **Data:** giovedì 9 aprile, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 o giovedì 8 maggio dalle ore 9.00 alle ore 12.00.
- 👤 **Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💶 **Quota di partecipazione:** 15 €
- 👥 **Numero di partecipanti:** max. 5 persone

ASSEMBLEA DEI SOCI 2026

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

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

 **Data:** sabato 11 aprile, alle ore 14.30

Prenotazione: entro il 2 aprile

CONSULENZA DI COLORE E STILE

Consulenza di colore: valorizzare la propria immagine
La consulenza di colore è un percorso personalizzato per individuare le tonalità che meglio si armonizzano con pelle, occhi e capelli. L'obiettivo è valorizzare l'aspetto naturale, scegliendo colori che donano freschezza e luminosità, evitando quelli che fanno apparire spenti o fuori tono.

 **Luogo:** alla sede dell'ufficio del circondario Brunico, Piazza Cappuccini 9

 **Data:** giovedì 23 aprile, dalle ore 9.00 alle ore 12.00

 **Referente:** Isolde Seeber

 **Quota di partecipazione:** 15 €

 **Numero di partecipanti:** massimo 6 persone

TORNEO WATTEN & TIRTLAN

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

 **Luogo:** Albergo Jägerheim a San giorgio, via Gissbach 25

 **Data:** sabato 25 aprile, alle ore 15.00

 **Quota di partecipazione:** 12 €

Numero limitato di partecipanti

LE ERBE SELVATICHE DAVANTI ALLA PORTA DI CASA

Fresche, profumate e naturali: le erbe ci offrono molto più di un buon aroma. Durante il corso scoprirete le principali erbe selvatiche commestibili, le piante medicinali e aromatiche, imparando a riconoscerle, comprenderne gli effetti e utilizzarle in cucina e in medicina. Al termine, verrà servito un piccolo aperitivo a base di erbe spontanee.

 **Luogo:** Badia, Rainé 25, Ütia L'Tamá

 **Data:** Giovedì 28 maggio alle dalle ore 14.30 alle ore 18.00

 **Referente:** Alton Helga, esperta in erbe officinali e spontanee

Numero limitato di partecipanti. L'evento si svolge anche in caso di maltempo.

GRIGLIATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

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

 **Luogo:** Haidenberg, Santo Stefano, San Lorenzo di Sebato

 **Data:** mercoledì, 10 giugno alle ore 12.30

 **Quota di partecipazione:** 20 €

Prenotazione: entro 5 giugno

METODO KNEIPP

L'acqua è l'elisir di lunga vita, è il rimedio più semplice della natura. Si sperimenta l'effetto rinvigorente dell'elemento nel proprio corpo: fornisce relax ed energia, previene e guarisce e fa divertire molto.

 **Luogo:** Impianto Kneipp di Santo Stefano

 **Data:** venerdì, 10 luglio, alle ore 14.00

GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2ª VITA"

Il gruppo offre uno spazio protetto e sereno per affrontare la malattia. Si lavora sul miglioramento dello stile di vita e del benessere, con brevi relazioni, esercizi, giochi di ruolo e consigli pratici. L'obiettivo è rafforzare la salute fisica e mentale.

 **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37

 **Data:** sarà comunicato al momento dell'iscrizione

 **Referente:** Dr. Anton Huber, psicooncologo

Iscrizioni: all'ambulatorio psicologico tel. 0474 58 62 20 o da dottor Anton Huber, tel. 0474 58 18 05

SCRIVERE COME TERAPIA

Dare voce ai sentimenti

Quando riusciamo a esprimere le emozioni, diventano più comprensibili. Ognuno ha un linguaggio interiore unico, capace di raccontare la propria anima. Il corso offre l'opportunità di riscoprire la creatività e di lavorare su aspetti biografici, con il supporto psicologico.

 **Luogo:** Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala 4.69

 **Data:** sarà comunicato al momento dell'iscrizione

 **Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (sostegno psicooncologo)

 **Quota di partecipazione:** 30 € per il primo semestre

Iscrizione all'ufficio del circondario o all'ambulatorio psicologico tel. 0474 58 62 20 o da dott. Anton Huber, tel. 0474 58 18 05

UNA ROSA PER LA VITA

"Mostra un segno del tuo amore".

Vendiamo rose a un prezzo simbolico.

 **Luogo:** davanti alle chiese nelle località del circondario

 **Data:** Pasqua 2026

Siamo contenti di ricevere aiuto per la confezione, la consegna e la vendita delle rose. Grazie!

UN AIUTO PER L'ANIMA

Affrontare un tumore significa confrontarsi non solo con sintomi fisici, ma anche con forti impatti emotivi: paura, tristezza, smarrimento. Cambiano le relazioni, l'immagine di sé e il modo di vivere. In queste fasi è fondamentale il sostegno di esperti. Il circondario Bassa Pusteria, Valle Aurina e Val Badia dell'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai propri soci consulenze psicologiche gratuite con professionisti qualificati, in aggiunta al supporto psicooncologico disponibile negli ospedali. Gli appuntamenti vengono concordati individualmente.

AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autoesame non esiste un modo giusto o sbagliato, ma è importante prestare attenzione al proprio corpo. Più regolarmente e precocemente si palpa il seno, meglio è. La maggior parte degli indurimenti viene scoperta proprio durante l'autoesame del seno. Le Breast Care Nurses dell'Ospedale di Brunico possono fornire consigli pratici sull'autoesame.

 **Luogo:** Ospedale di Brunico

Iscrizione: Ambulatorio ginecologico Brunico (Lu-Ve dalle ore 8.00 alle ore 12.00) tel. 0474 58 13 33

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).

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.

Prenotazione: Per il primo appuntamento contattare l'ufficio del circondario; appuntamenti successivi e disdette direttamente presso l'ambulatorio Tel. 0474 55 03 20

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).

Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.

Documenti richiesti: DURP

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Ufficio

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 22.12.2025 fino al 06.01.2026.

Tessere 2026

Desideriamo informarvi che la quota associativa è stata fissata a 15 € a partire dal 2026 e può essere pagata da gennaio.

Le tessere associative, che vengono pagate tramite la banca, possono essere ritirate presso l'ufficio del circondario. Non saranno inviate automaticamente.

Vi ringraziamo sentitamente per il vostro sostegno e la vostra comprensione e vi auguriamo un altro anno insieme!

Corsi e gite

A partire dal 1° gennaio 2026, vi preghiamo di effettuare i pagamenti per i corsi e le escursioni esclusivamente **tramite bonifico bancario o con bancomat**. Purtroppo, a partire da tale data non sarà più possibile effettuare pagamenti in contanti. L'iscrizione è valida dopo il pagamento della quota di partecipazione, che per motivi organizzativi deve essere versata prima dell'inizio del corso/gita. Grazie per la vostra comprensione.

Disdetta

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

Quote di partecipazione a corsi ed eventi:

Per i soci ordinari si applicano le quote indicate.

Le quote per i soci sostenitori possono variare e vi saranno comunicate al momento dell'iscrizione.

Contatto

Piazza Cappuccini 9 (edificio Mondschein), 39031 Brunico
Tel. 0474 55 13 27 / 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it - www.krebshilfe.it

Orario di Ufficio

Lunedì dalle ore 13.00 alle ore 17.00

Martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Le nostre coordinate bancarie

Cassa Rurale di 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, che vengono effettuate tramite bonifico bancario o deposito postale possono essere detratte fiscalmente assieme alla conferma di pagamento. Le donazioni pagate in contanti non sono deducibili per il donatore.

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

L'Assistenza Tumori Alto Adige propone alcuni corsi gratuiti per i soci, grazie al sostegno di enti pubblici. L'iniziativa favorisce il benessere fisico e psicologico in un ambiente accogliente. È possibile contribuire con una donazione volontaria, utile per mantenere e ampliare i servizi.

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per ogni attività e ogni corso

(se non indicato diversamente): iscrizioni, altre info e firma dell'autocertificazione presso l'ufficio di Circondario, tel. 349 76 62 046

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

L'attività fisica aiuta a rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. Contribuisce anche a una migliore percezione del corpo, riduce stress e paure, e insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro
-  **Data:** a partire da 7 gennaio, ogni mercoledì, dalle ore 16.45 alle ore 17.45
-  **Referente:** Florian Kalser
-  **Quota di partecipazione:** solo per soci ordinari, donazione libera volontaria

Iscrizione: entro venerdì 12 dicembre 2025

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta dell'acqua, gli esercizi sono delicati su articolazioni, tendini e schiena, mentre rinforzano muscoli e sistema cardiocircolatorio. Inoltre, muoversi in acqua è piacevole: la leggerezza e l'agilità che si percepiscono migliorano il rapporto con il proprio corpo.

-  **Luogo:** Hotel Masatsch, Caldaro
-  **Data:** 12 gennaio, ogni lunedì, dalle ore 16.00 alle ore 17.00, 10 incontri
-  **Referente:** Florian Kalser
-  **Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari, per soci non ammalati 50 €

Iscrizione: entro venerdì 12 dicembre 2025

Da portare: indumenti da piscina e calzettini o scarpette antiscivolo

Attenzione: chi vuole partecipare alla ginnastica in acqua a Masatsch, deve iscriversi alla Lebenshilfe.

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 13 gennaio dalle ore 15.00 alle ore 18.00

In quest'occasione si può rinnovare la tessera per l'anno 2026

RIO ABIERTO

Rio Abierto: il corpo in movimento, l'anima che respira "Fiume aperto" è una tecnica nata negli anni '60 in Sudamerica, che ha conquistato persone in tutto il mondo. Si basa sul movimento libero del corpo, sull'apertura mentale e sull'ispirazione dell'anima. A volte dolce, a volte energico, Rio Abierto stimola vitalità, gioia e flusso energetico. Non esistono errori: al centro c'è la persona, con la sua unicità e la propria esperienza.

-  **Luogo:** sala U.D.A.E., Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** da venerdì 16 gennaio, dalle ore 17.00 alle ore 18.00 per 8 unità
-  **Referente:** Judith Wieser
-  **Quota di partecipazione:** ordinari 35 €, sostenitori 50 €

Iscrizione: entro venerdì 12 dicembre

Da portare: abbigliamento comodo, materassino e coperta e qualcosa da bere

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:** da lunedì 2 febbraio dalle ore 16.30 alle ore 17.30
-  **Referente:** Maurizio Gottardi
-  **Quota di partecipazione:** gratuito per i soci ordinari, 10 € per soci sostenitori, per 8 unità

Iscrizione: entro venerdì 23 gennaio

Da portare: abbigliamento comodo e calzetti caldi

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO 2026 - 2029.

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

Per info
vedi
pp. 50/51

34° GIORNATA DELL'AMMALATO

Incontro degli ammalati ed i loro familiari

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

 **Luogo:** Convento Frati Cappuccini, via Bolzano 2, Egna

 **Data:** mercoledì 11 febbraio, ore 9.00

Iscrizioni per la colazione: entro venerdì 6 febbraio

UNA ROSA PER LA VITA

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

 **Data: Domenica di Pasqua 5 aprile** nei seguenti paesi: Al-dino, Appiano, Cornaiano, Bronzolo, Caldaro paese e lago, Egna, Laghetti, Laives, Montagna, Ora, Redagno, Salorno, Cauria, Termeno e Vadena.

Alla Festa della Mamma 10 maggio a Cortina s.S.d.V., Magrè s.S.d.V., Trodena, Anterivo e Pineta di Laives

ASSEMBLEA PROVINCIALE DEI SOCI 2026

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

Vi aspettiamo numerosi. Traduzione simultanea in italiano.

 **Luogo:** Sala Artigianato Alto Atesino, APA, Confartigianto imprese, via di Mezzo ai Piani, 7 Bolzano

 **Data:** 11 aprile, a partire dalle ore 14.30

Attenzione: non saranno inviate lettere per posta!

GITA DEL CIRCONDARIO A PADOVA

 **Data:** sabato 18 aprile

Programma: visita libera alla città

 **Partenza:** ore 7.00 dal distributore Q8 di Egna

Alle ore 13.00 presso un Agritur nelle vicinanze

Alle ore 16.30 riprenderemo il viaggio verso casa

 **Quota di partecipazione:** 25 € per i soci ordinari, gli accompagnatori pagano l'importo effettivo di ca. 50 €

Prenotazioni: entro martedì 31 marzo

GITA A HIRSCHBETT

Pranziamo insieme con luganeghe, polenta, formaggio, insalata di cappuccio e dessert.

 **Luogo d'incontro:** al parcheggio nei pressi della farmacia a Cortaccia. Se qualcuno avesse bisogno di un passaggio, basta chiamare l'ufficio di circondario.

Luogo: Sulla strada per Favogna, al bivio per Corona, restare sulla strada e fare ancora 2-3 tornanti, poi sulla sinistra si trova il cartello "Hirschbett".

 **Data:** mercoledì 8 luglio

 **Quota di partecipazione:** 10 € per i soci ordinari, 20 € per gli accompagnatori, su ogni tavola c'è una bottiglia di vino e di acqua.

Iscrizioni: entro venerdì 3 luglio

DIAGNOSI TUMORALE: "NIENTE È COME PRIMA"

"E adesso come andrà avanti?"

La diagnosi di tumore è una ferita profonda che solleva molte domande difficili:

Cosa significa per me? Come gestisco emozioni e relazioni? Cosa succede con la mia famiglia, i figli, il lavoro? Dove trovo energia e speranza?

Vi invitiamo a riflettere insieme su questi temi. L'iniziativa è pensata per donne e 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.

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

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

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

Nel nostro Circondario è attivo un servizio di volontari per il trasporto dei pazienti verso strutture sanitarie per radio e chemioterapia, anche fuori provincia.

Per garantire una buona organizzazione, chiediamo la vostra collaborazione:

- Tenete il telefono acceso per eventuali comunicazioni da parte dell'autista.
- Rispettate l'orario di partenza: ogni ritardo influisce sul programma.
- Comunicate tempestivamente eventuali variazioni, come:
 - rientro con altri mezzi;
 - terapia annullata o rinviata;
 - terapia conclusa in anticipo o prolungata.

Gli autisti svolgono il servizio in modo volontario e gratuito, e l'Assistenza Tumori è loro profondamente grata. Comprendiamo il desiderio di tornare subito a casa dopo la terapia, ma chiediamo comprensione in caso di ritardi o imprevisti. Grazie per la vostra collaborazione!

TESSERAMENTO 2026

La quota associativa di 15 € per l'anno 2026 può essere pagata da gennaio in poi. Come sempre con le nostre persone di contatto, oppure direttamente presso l'ufficio del circondario. Potete anche avvalervi di un versamento bancario all'IBAN sottoindicato, indicando i Vs. dati; la tessera Vi sarà spedita.

Cassa Rurale di Salorno – filiale Egna

IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

PILATES

Il metodo Pilates, ideato da Joseph Pilates all'inizio del Novecento, è un sistema di allenamento che sviluppa consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna. Rafforza i muscoli profondi del tronco, fondamentali per prevenire e alleviare il mal di schiena. Oltre agli addominali, agisce sulle fasce muscolari più interne, vicine alla colonna e alla pelvi.

-  **Luogo:** sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Quota di partecipazione:** per soci ordinari 35 €, per soci sostenitori 50 €, per 8 lezioni

Da portare: materassino, coperta, cuscino piccolo, abbigliamento caldo e comodo
Informazioni presso l'ufficio di circondario

FACCIAMO BORSE CON CARTA INTRECCIATA

chi è interessato può rivolgersi all'ufficio di circondario

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

Un laboratorio di trucco dedicato a donne di ogni età che hanno affrontato o stanno affrontando cure chemio- o radioterapiche. Un'esperienza preziosa per ritrovare femminilità, benessere e fiducia in se stesse, in un momento di particolare fragilità.

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

CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste un modo giusto o sbagliato: l'importante è prestare attenzione a se stesse. Con la pratica mensile, a partire dai 20 anni, si impara a conoscere il tessuto mammario. Le difficoltà iniziali non devono scoraggiare: diventate voi le esperte del vostro seno! I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi gratuiti con la tecnica MammaCare, su appuntamento telefonico. Durano 90–120 minuti, con massimo 4 partecipanti, e si svolgono in italiano e tedesco. Sono aperti a donne di ogni età.

Prenotazioni: Centro senologico di Bolzano
tel. 0471 90 89 50 dal lun. al ven., dalle ore 9.00 alle ore 12.00

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

Le terapie oncologiche sono sempre più efficaci, ma possono causare effetti collaterali cutanei significativi, influenzando la qualità della vita, le relazioni e lo stato d'animo, con possibili ripercussioni sul percorso terapeutico. Olga Manko, estetista certificata APEO, applica protocolli clinicamente testati e pubblicati su riviste scientifiche internazionali, specifici per la cura della pelle e delle unghie durante le terapie. Per i trattamenti i soci ordinari ricevono un contributo spese calcolato in base all'attuale DURP dell'ultimo periodo fiscale.

Documenti richiesti: DURP

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

INFORMAZIONI GENERALI

Contatto

Ufficio di circondario Egna, Largo Cesare Battisti 6
Tel. 349 76 62 046
E-Mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Importante: Il pagamento della quota di partecipazione per i corsi e/o eventi va versata al momento dell'iscrizione e deve essere pagata in anticipo per banca oppure con il bancomat in ufficio. Non si accettano più contanti. 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!

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

L'ufficio sarà chiuso per ferie: dal 20 dicembre 2025 fino al 6 gennaio 2026. Auguriamo a tutti un sereno Natale e Felice Anno Nuovo!

VAL VENOSTA

I nostri corsi si svolgono con un numero minimo di 5 partecipanti. Salvo diversa indicazione, il numero massimo di partecipanti è limitato a 15 persone. Si consiglia di iscriversi per tempo.

NOTA BENE PER TUTTE LE ISCRIZIONI

Richiesti per tutti i corsi di ginnastica: certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di Circondario)

Iscriversi per ogni attività e ogni corso

(se non indicato diversamente): Presso l'ufficio di Circondario di Silandro, tel. 0473 62 17 21 / tel. 345 92 78 129

GINNASTICA DOLCE

Luogo: Basis Silandro

Data: inizio lunedì, 12 gennaio dalle ore 9.00

RIMANI IN FORMA – PARTECIPA ANCHE TU

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

Luogo: palestra della scuola elementare Corces

Data: inizio lunedì, 12 gennaio alle ore 18.15

GINNASTICA PER CORPO, MENTE E RIGENERAZIONE

Luogo: Oris

Data: inizio giovedì, 15 gennaio, alle ore 9, 10 incontri

Referente: Simone Spechtenhauser

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta dell'acqua, gli esercizi sono delicati su articolazioni, tendini e schiena, mentre rinforzano muscoli e sistema cardiocircolatorio. Inoltre, muoversi in acqua è piacevole: la leggerezza e l'agilità che si percepiscono migliorano il rapporto con il proprio corpo.

Laces

Luogo: piscina coperta Laces

Data: inizio giovedì, 15 gennaio alle ore 16.30

Malles

Luogo: piscina di Malles

Data: inizio martedì, 20 gennaio alle ore 14.00

Silandro

Luogo: piscina coperta "Lebenshilfe"

Data: giovedì, 19 febbraio alle ore 09.30

Da portare: indumenti da piscina, scarpette in gomma

Da portare: indumenti da ginnastica e tappetino per chi ce l'ha

UN "KARTERLE" E UN "RATSCHERLE"

Luogo: al BASIS Silandro

Data: venerdì, 23 gennaio

ASSEMBLEA DEI SOCI CON ELEZIONI DEL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Ci incontriamo per l'assemblea generale del circondario con nuove elezioni del Consiglio Direttivo.

Luogo: ristorante "Maria Theresia", Via Statale 15, Silandro

Data: Sabato 21 febbraio 2026 alle ore 15.30

Informazione importante: Se non potete partecipare all'assemblea, vi chiediamo di consegnare la scheda elettorale compilata entro una settimana prima delle elezioni.

Potete scegliere tra:

- Spedizione entro l'11 febbraio 2026 nella busta affrancata allegata (fa fede il timbro postale).
- Consegna durante gli orari di apertura presso l'ufficio del circondario di Silandro, Via Ospedale 13.
- Inserimento nella cassetta postale al piano terra dello stesso ufficio.

Il vostro voto è prezioso: valorizza il lavoro del Consiglio direttivo e motiva i futuri membri. Grazie per il vostro sostegno!

Per info
vedi
pp. 50/51

COLAZIONE CON CONFERENZA "DIAGNOSI CANCRO, E ADESSO?"

Luogo: "Goldene Rose" Silandro

Data: 14 marzo

UNA ROSA PER LA VITA

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

Data: Sabato Santo e Domenica di Pasqua

ASSEMBLEA DEI SOCI 2026

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

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

Data: 11 aprile, dalle ore 14.30

GITA SOCIALE PROVINCIALE PRIMAVERILE CON GRIGLIATA

📍 **Luogo:** Val Senales-Karthaus con visita del monastero
📅 **Data:** sabato, 13 giugno

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

"MARMOR&MARILLEN"

📍 **Luogo:** Lasa
📅 **Data:** agosto

FESTA DELL'AVVENTO

📍 **Luogo:** Santa messa nella capella della casa di riposo a Silandro, pranzo dal "Schupferwirt"
📅 **Data:** 13 dicembre alle ore 11.00

INFOTAND AI MERCATINI DI NATALE

📍 **Luogo:** zona pedonale di Silandro
📅 **Data:** 13 e 14 dicembre

UN ORECCHIO APERTO

Ascoltiamo, spieghiamo e consigliamo. Un'offerta dell'Assistenza Tumori Alto Adige, circondario Val Venosta, in collaborazione con medici pensionati per pazienti e loro familiari.

Informazioni presso l'ufficio di circondario.

PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

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

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

UN LUOGO PER SOFFERMARSI – UNA SOSPENSIONE PER L'ANIMA

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

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

INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO UN ATTIMO PER I NOSTRI SOCI AMMALATI

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

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.

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.



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

SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI

Il circondario Val Venosta in collaborazione con l'associazione "AFB – Arbeitsgemeinschaft für Behinderte" offre ai propri soci ordinari un servizio di trasporto verso tutte le strutture sanitarie provinciali e non, per radio-chemioterapia, altre terapie, visite mediche. Sono inclusi 5 (cinque) trasporti all'anno, da richiedere presso l'ufficio del circondario.

Per prenotare questo servizio telefonare all'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129.

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 | www.krebshilfe.it

Orario d'apertura

da lunedì al giovedì dalle ore 8.00 alle ore 13.00

Quota associativa 2026

La quota associativa per l'anno 2026 è pari a 15 €.

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!

Coordinate Bancarie

Cassa Rurale: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

Il nostro ufficio rimane chiuso dal 15 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026 compreso.

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