

Agenda

2/2026

COMPATTA

EVENTI, CORSI E SERVIZI
DELL'ASSISTENZA
TUMORI ALTO ADIGE



INFORMAZIONI GENERALI

Numero minimo di partecipanti ai corsi 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi 15 partecipanti

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario (salvo diversa indicazione).

Contatti

Tel. 0471 28 37 19 / +39 340 67 34 042

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

Prenotazioni per i corsi

Le prenotazioni vengono effettuate **esclusivamente per telefono** al numero **0471 28 37 19**. Da **lunedì 31 agosto a venerdì 4 settembre 2026**, ogni giorno dalle ore **9.00 alle 12.00**.

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte il **14 settembre 2026**.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'auto dichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì e mercoledì: ore 9.00–12.00 e 14.30–15.30

Martedì e giovedì: ore 9.00–13.00

Venerdì: chiuso

L'ufficio resterà chiuso dal 21 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027.

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la **quota associativa annuale 2026 di 15 €**.

Contributo spese

Non è più possibile effettuare **pagamenti in contanti**. Il contributo deve essere versato entro il **18 settembre 2026** esclusivamente tramite **bonifico bancario sul conto della Volksbank** oppure tramite **POS presso l'ufficio**. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie "EO Assistenza Tumori Alto Adige":
Conto Volksbank: **IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462**

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

-  **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** alle ore 8.00 piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 8.15 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) per il Circondario di Bolzano
-  **Rientro:** previsto verso le ore 16.30
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

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 30 settembre al 9 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota di partecipazione:** 25 € per 10 lezioni

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:** martedì dal 22 settembre al 1 dicembre dalle ore 10.45 alle ore 11.45
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, via Dalmazia 30, Bolzano
-  **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, 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:** Sala SSV, via Fago 43, Bolzano
-  **Data:** ogni mercoledì 23 settembre al 2 dicembre dalle ore 11.30 alle ore 12.30
-  **Referente:** Laura Magro
-  **Quota di partecipazione:** per 10 lezioni, soci ordinari 25 €, soci sostenitori 30 €

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 22 settembre al 1 dicembre dalle ore 9.15 alle ore 10.15

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

 **Referente:** Monica Fattor

 **Quota di partecipazione:** Donazione libera volontaria

 **Data prevista per il 2° turno:** martedì dal 29 settembre al 15 dicembre, dalle ore 17.00 alle ore 18.00

 **Luogo:** VISPA, via Ortes 50/3, 1 piano, Bolzano

 **Referente:** Marco Egi

 **Quota di partecipazione:** Donazione libera volontaria

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 prevista:** ogni giovedì dal 8 ottobre al 3 dicembre dalle ore 18.00 alle ore 19.30

 **Referente:** Giorgio Cappelletto

 **Quota di partecipazione:** per 8 lezioni, soci ordinari 30 €, soci sostenitori 36 €

Da portare: abbigliamento comodo e scarpe con suola sottile

CASTAGNATA: MOAR ZU VIERSCH

Maso storico del 9° secolo si erge maestoso sul sentiero Keschtenweg sopra la Val d'Isarco

 **Luogo:** Verdignes

 **Data:** sabato 17 ottobre 2026

 **Partenza:** alle ore 10.45, piazza Verdi di fronte al teatro (fermata del bus) e alle ore 11.00 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis) Pranzo alle ore 12.30

 **Rientro:** verso le ore 17.00

 **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari; 35 € per soci sostenitori

Prenotazione: entro l'8 ottobre

GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

A fine 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

 **Luogo:** Santa Messa ore 11.00 presso la parrocchia di Gries – Bolzano – Via Vittorio Veneto, pranzo al Hotel Posta di Gries alle ore 12.00

 **Data:** sabato 12 dicembre, alle ore 11.00

 **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

Prenotazione: entro e non oltre giovedì 3 dicembre

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 prevista 1° turno:** dal 30 settembre al 9 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30

 **Data prevista 2° turno:** al 1 ottobre al 10 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 14.30 alle ore 15.30

 **Referente:** Marco Egi

 **Quota di partecipazione:** Donazione libera volontaria

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

 **Data prevista:** dal 2 ottobre al 11 dicembre, ogni venerdì, dalle ore 17.10 alle ore 18.00

 **Referente:** Monica Fattor

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

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. 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 sé 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 Zanoni 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

Numero minimo di partecipanti ai corsi 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi 15 partecipanti (salvo diversa indicazione)

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario di Bressanone (salvo diversa indicazione). Le iscrizioni ai corsi saranno aperte a partire da agosto! Si consiglia di iscriversi con anticipo.

Contatti

Tel. 0472 81 24 30 / +39 340 72 59 521

E-mail: eisacktal@krebshilfe.it

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte il **14 settembre 2026**.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'auto dichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì: ore 14.00–18.00

Martedì a venerdì: ore 8.00–12.00

L'ufficio resterà chiuso dal 21 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027.

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la **quota associativa annuale 2026 di € 15.**

Contributo spese

Non è più possibile effettuare **pagamenti in contanti**. Il contributo deve essere versato prima dell'inizio del corso esclusivamente tramite **bonifico bancario** oppure tramite **POS presso l'ufficio**. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie "EO Assistenza Tumori Alto Adige":

Volksbank: **IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192**

Raiffeisen Valle Isarco: **IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534**

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

-  **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
-  **Rientro:** previsto verso le ore 16.30
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

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:** 11 settembre, 25 settembre, 02 ottobre, 16 ottobre, 23 ottobre, 30 ottobre, 06 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

INCONTRO PER LAVORI MANUALI

Nel nostro incontro ci riuniamo perché la creatività ci unisce e ci piace realizzare insieme qualcosa di significativo. Lavoriamo a maglia, all'uncinetto e cuciamo, condividendo le nostre esperienze, sostenendoci a vicenda e godendoci lo spirito di comunità che si crea. Siamo felici di accogliere chiunque voglia unirsi a noi, apportare la propria creatività e arricchire il nostro incontro con nuove idee.

-  **Luogo:** locali comuni in Brennero 1
-  **Data:** primo incontro lunedì 21 settembre alle ore 15.00 (in questa occasione raccoglieremo idee e concorderemo gli incontri successivi)
-  **Referente:** Kralinger Sieglinde
-  **Quota di partecipazione:** Partecipazione gratuita

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:** 24 settembre al 10 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00
-  **Referente:** Saro Scaggiante
-  **Quota di partecipazione:** Donazione libera volontaria
-  **Numero partecipanti:** massimo 12 persone

Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 23 settembre al 2 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 16.00 alle ore 17.00 (decade il 4 novembre)
-  **Referente:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

Ortisei/Val Gardena

-  **Luogo:** Oratorio di Ortisei
-  **Data:** 19 ottobre al 30 novembre, ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 (decade il 2 novembre) - 6 lezioni
-  **Referente:** Margareth Ratschiller Mussner, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** 15 €

Da portare: abbigliamento da ginnastica e tappetino

Persona di contatto: Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei, Tel. 320 67 12 315

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 del Vinzentinum di Bressanone, Via Brennero 37
-  **Data:** dal 7 ottobre al 2 dicembre ogni mercoledì dalle 18.15 - 19.15 (decade il 4 novembre)
-  **Referente:** Christina Teissl, infermiera qualificata, Breast Care Nurse, istruttrice sportiva
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** massimo 12 persone

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

MOVIMENTO CON LA MUSICA (RIO ABIERTO)

Incontrare la vita con gioia e leggerezza con Rio Abierto! Volete sentirvi di nuovo voi stessi, riscoprirvi? Soprattutto nella vita frenetica di tutti i giorni, a volte perdiamo il senso di noi stessi e spesso non siamo in pace con noi stessi. Il nostro stile di vita, con le sue diverse esigenze, ci spinge ad affrontare la giornata senza pause, dimenticandoci di noi stessi. Lo stress e le eccessive esigenze aumentano i livelli di cortisolo e indeboliscono il nostro corpo. Con Rio Abierto (in spagnolo, fiume aperto) ci si immerge nel proprio intimo e ci si scopre in tutta pienezza. Ci si connette con il proprio cuore e si risveglia la propria vitalità. Rio Abierto si rivolge a corpo, mente e anima e li armonizza. Questo permette all'energia vitale di fluire, aiutando il corpo ad attivare i suoi poteri di guarigione. Il movimento nel gruppo e la libera espressione della danza, della musica e del rilassamento, vi sostengono in questo processo.

Donne e uomini interessati dei due gruppi linguistici sono cordialmente invitati a partecipare, non è richiesta alcuna conoscenza precedente.

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 29 settembre al 15 dicembre, ogni martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30, (decade il 3 novembre ed il 8 dicembre)
-  **Referente:** Seeber Renate, Bressanone Pedagogista e formatrice di Rio Abierto dal 2022
-  **Quota di partecipazione:** 25 €
-  **Numero partecipanti:** 12 persone

Da portare: calzini antiscivolo ed un 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 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:** 22 settembre fino al 15 dicembre, ogni martedì dalle ore 9.10 alle ore 10.00 (decade il 3 novembre, 8 dicembre)
-  **Referente:** istruttori di nuoto del SSV Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)
- Vipiteno**
-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** 21 settembre al 14 dicembre, ogni lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (decade il 2 novembre, 7 dicembre)
-  **Referente:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 € (entrata piscina extra)

Da portare: indumenti da piscina

CASTAGNATA

-  **Luogo:** Törggelekeller a Gudon
-  **Data:** sabato 17 ottobre
-  **Arrivo:** alle ore 12.30
- Possibilità di salita:** Vipiteno (Albergo Klammer) ore 11.30, Bressanone Disco Max ore 12.00, Chiusa Autostazione bus ore 12.15.
-  **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari, 25 € per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori).

Prenotazione: dal 17 agosto al 12 ottobre, con pagamento dell'importo

CONFERENZA: CANCRO DELL'UTERO - TUMORE GINECOLOGICO PIÙ COMUNE

Il cancro dell'utero è il tumore ginecologico più comune. I fattori di rischio sono legati agli estrogeni. Nessuno può prevedere se si svilupperà o meno la malattia, né esistono esami di screening efficaci. Conoscere i fattori di rischio aiuta ad acquisire maggiore consapevolezza dei propri punti di rischio e, nel migliore dei casi, a modificare il proprio comportamento.

-  **Luogo:** Biblioteca civica di Bressanone
-  **Data:** martedì, 20 ottobre 2026 alle ore 18.30
-  **Referente:** Prim.a Dott.ssa. Sonia Prader

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.

MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA

Mercoledì 25 novembre alle ore 17, nella sede di Via Brennero 1, ci sarà l'inaugurazione del nostro Mercatino di beneficenza. Saremo lieti di darvi il benvenuto!

-  **Il nostro Mercatino natalizio è aperto:**
Dal 26 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; 5 e 8 dicembre dalle ore 10.00 alle ore 13.00

"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.

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.

CREARE INSIEME – RICORDARE INSIEME: I MANGIAPENSIERI

Quando una persona cara viene a mancare, il vuoto è enorme. Che si tratti della mamma, del papà o del migliore amico: ci mancano tanto! Utilizziamo gli abiti della persona amata per creare ricordi che sono unici come le persone che li hanno indossati. Nel nostro laboratorio, potete attivarvi da soli, cucire con noi o farvi creare il vostro mangiapensieri. Il risultato è un ricordo unico che dona amore, vicinanza e conforto.

"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 Frauenselbsthilfe 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

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 dalle 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.

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

Numero minimo di partecipanti ai corsi 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi 15 partecipanti

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario di Merano (salvo diversa indicazione). Si consiglia di iscriversi con anticipo.

Contatti

Tel. 0473 44 57 57 / +39 340 64 38 679 (anche WhatsApp)
E-mail: meran-burggrafamt@krebshilfe.it
merano@krebshilfe.it

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte il **14 settembre 2026**.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'auto dichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì a giovedì: ore 9.00–12.00

Lunedì pomeriggio: ore 14.30–16.30

L'ufficio resterà chiuso dal 21 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027.

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la **quota associativa annuale 2026 di 15 €**.

Contributo spese

Non è più possibile effettuare **pagamenti in contanti**. Il contributo deve essere versato entro il **14 settembre 2026** esclusivamente tramite **bonifico bancario** sul **conto della Raika** oppure tramite **POS presso l'ufficio**. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie "EO Assistenza Tumori Alto Adige":
Raiffeisen Merano: **IT40H08133585920000303205606**

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

-  **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario - Piazza Prader
-  **Rientro:** previsto verso le ore 16.30
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

GITA NELLA VAL D'ULTIMO

-  **Luogo:** 21 agosto 2026

Informazioni più dettagliate nell'ufficio del circondario Merano

ESERCIZI DI RILASSAMENTO: YOGA

-  **Luogo:** sede del circondario di Merano, via delle Corse 27
-  **Data:** da lunedì, 7 settembre 2026 dalle ore 16.15
-  **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)

-  **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica, Via Goethe 15, Merano
-  **Data:** da giovedì, 24 settembre 2026, per 10 volte, dalle ore 16.30 alle ore 18.30
-  **Referente:** Martina Theiner
-  **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori
-  **Luogo:** Vecchio municipio San Leonardo
-  **Data:** da giovedì, 24 settembre 2026, dalle ore 9.00 alle ore 11.00
-  **Referente:** Martina Theiner
-  **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari, 30 € soci sostenitori

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, ci insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
-  **Data:** da giovedì 24 settembre 2026 per 10 volte; dalle ore 15.00 alle ore 16.30, per 10 volte
-  **Referente:** Jürgen Prantner
-  **Quota di partecipazione:** offerta libera

Da portare: abbigliamento da ginnastica

GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PISCINA

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

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

 **Data:** da lunedì 21 settembre 2026 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

 **Quota di partecipazione:** offerta libera

CASTAGNATA IN VAL PASSIRIA

 **Data:** 28 ottobre 2026

 **Partenza:** ore 11, piazza Prader

 **Quota di partecipazione:** 30 € soci ordinari, 35 € soci sostenitori

VENDITA CORONE AUTUNNALI

 **Data:** ottobre 2026

FESTA DI NATALE

 **Luogo:** Messa nel duomo di Merano in seguito pranzo nella sala polifunzionale San Nicolò 5

 **Data:** Dicembre 2026

 **Quota di partecipazione:** offerta libera

GIORNATA MONDALI DEGLI ANZIANI

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

 **Data:** giovedì, 1 ottobre 2025

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:** dal 22 settembre 2026

 **Referente:** Eva Ilse Fuchs

 **Quota di partecipazione:** 25 € per soci ordinari; 30 € per soci sostenitori

SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

L'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Tramite l'autopalpazione mensile impariamo a conoscere il nostro tessuto mammario. A partire dai 20 anni l'autopalpazione dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali!

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

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.

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

INFORMAZIONI GENERALI

Numero minimo di partecipanti ai corsi: 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi: 15 partecipanti

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario (salvo diversa indicazione). Si consiglia di iscriversi con anticipo.

Contatti

Tel. 0474 97 28 00 oppure +39 340 33 67 301
oppure Ida Schacher, Tel. +39 340 52 39 553
E-mail: oberpustertal@krebshilfe.it

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte il 14 settembre 2026.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'autodichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì a giovedì: ore 8.00–12.00

L'ufficio resterà chiuso dal 21 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027.

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la quota associativa annuale 2026 di € 15.

Contributo spese

Per **corsi e gite non è più possibile il pagamento in contanti**. Si prega di effettuare un bonifico sul conto della Raika di Dobbiaco. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie intestate a

"EO Assistenza Tumori Alto Adige":

Raika Dobbiaco: **IT30 B080 8058 3600 0030 0206 148**

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

-  **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
-  **Rientro:** previsto verso le ore 16.30
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

"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 di Ferragosto in cambio di una piccola offerta.

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

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.

-  **Luogo:** Sala di yoga, HOKU Dobbiaco
-  **Data:** 14 settembre, ogni lunedì alle ore 16.00
-  **Referente:** Valentina Sommadossi
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

Materiale: tappetino da yoga e coperta (saranno forniti se necessario), calzini, qualcosa da bere.

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:** Palestra scuola elementare di Dobbiaco
-  **Referente:** Renate Schäfer
-  **Data:** 10 volte con inizio da mercoledì, 30 settembre dalle ore 14.45
-  **Quota di partecipazione:** 25 €

VISITA AL "MONDOLATTE" DI DOBBIACO

 **Data:** novembre 2026

QI GONG - CORSO DI PROVA MOVIMENTO RIGENERANTE CHE COINVOLGE IL RESPIRO, IL CORPO E LA MENTE:

Il «Qi Gong» è una disciplina psico-fisica della tradizione cinese. L'ideogramma cinese "Qi" significa soffio, respiro ed energia vitale. L'ideogramma "Gong" sta per allenamento, lavoro e metodo. Esercizi di respirazione, tecniche di visualizzazione, particolari movimenti, determinate posizioni e posture del corpo vengono eseguiti consapevolmente per rilassare la muscolatura, sciogliere le articolazioni e collegare corpo e mente attraverso il respiro.

 **Luogo:** Ufficio circondario di Dobbiaco
 **Data:** 6 ottobre, 13 ottobre, 20 ottobre, ore 17.00
 **Referente:** Walter Bortolon

Consigliamo: *abbigliamento comodo e scarpe con suola sottile*

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 con tanta allegria.

 **Luogo:** Ristorante Kahnwirt, St. Martin, Valle di Casies
 **Data:** 15 ottobre alle ore 17.00
 **Quota di partecipazione:** 15 €

Iscrizioni: *entro mercoledì, 10 ottobre*

FESTA DI NATALE

Insieme all'associazione anziani di Dobbiaco trascorreremo un tranquillo pomeriggio al ritmo del Natale

 **Luogo:** Aula della scuola media di Dobbiaco
 **Data:** venerdì 11 dicembre alle ore 14.00

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

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:** Camping Olympia Dobbiaco
 **Data:** 10 volte con inizio il 5 ottobre dalle ore 8.30 alle 9.30
 **Referente:** Ivana Marchesini
 **Quota di partecipazione:** 25 €

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

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 – lunedì, martedì dalle ore 8.00 alle ore 13.00

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

INFORMAZIONI GENERALI

Numero minimo di partecipanti ai corsi: 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi: 15 partecipanti

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario di Brunico (salvo diversa indicazione). Si consiglia di iscriversi con anticipo.

Contatti

Tel. 0474 551327 oppure +39 345 0761137

E-mail: unterpustertal@krebshilfe.it

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte una settimana prima dell'inizio del corso.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'autodichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì: ore 13.00–17.00

Martedì, mercoledì e giovedì: ore 8.30–12.00

L'ufficio resterà chiuso dal 21 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027.

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la quota associativa annuale 2026 di € 15.

Contributo spese

Non è più possibile effettuare pagamenti in contanti. Il contributo deve essere versato prima dell'inizio del corso esclusivamente tramite bonifico bancario sul conto della Raika Brunico oppure tramite POS presso l'ufficio. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie intestate a

"EO Assistenza Tumori Alto Adige":

Raika Brunico: **IT81L0803558242000300212008**

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

-  **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
-  **Rientro:** previsto verso le ore 16.30
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

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:** da martedì 8 settembre, ogni primo martedì del mese, dalle ore 17.00 alle ore 19.00
-  **Referenti:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber

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

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:** da lunedì 7 settembre, dalle ore 14.30 alle 17.00, ogni tre settimane
-  **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

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:** da venerdì 4 settembre, dalle ore 8.30 alle 11.30, altri 5 incontri
-  **Referenti:** Michaela Falkensteiner (metodica) e Dr. Anton Huber (psicooncologo)
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per il secondo semestre

Iscrizioni: all'ufficio del circondario o all'ambulatorio psicologico
tel. 0474 58 62 20 o da 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 lunedì 28 settembre, dalle ore 14.00, altri incontri saranno fissati
- 👤 **Referente:** Christine Terzer Unterberger

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 21 settembre ogni lunedì (10 lezioni) dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- 📅 **Data 2:** dal 24 settembre ogni giovedì (10 lezioni) dalle ore 14.00 alle ore 15.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

- Valle Aurina**
- 📍 **Luogo:** Hotel Adler a San Giovanni, Via Ahrn 63
- 📅 **Data 1:** dal 08 settembre ogni martedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (8 lezioni)
- 💶 **Quota di partecipazione:** 20 € + quota d'ingresso (a carico del partecipante)

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 22 settembre, ogni martedì, (10 lezioni) dalle ore 13.30 alle ore 16.30
- 👤 **Referenti:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale

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 30 settembre, ogni mercoledì, dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (10 lezioni)
- 👤 **Referente:** Elisabeth Maurer

- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € + eventuali spese di materiale
- 👤 **Numero di partecipanti:** massimo 10 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 24 settembre ogni giovedì, dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (10 incontri)
- 👤 **Referente:** SSV Brunico
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 €

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:** al secondo piano della Cartoleria Papyrex, Via J.-G. Mahl 23, Brunico Zona Industriale
- 📅 **Data:** dal 28 settembre, 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

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

Il make-up aiuta a rafforzare il proprio benessere e a trovare maggiore fiducia in se stessi. 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. I partecipanti sono invitati a portare i propri prodotti per essere consigliati.

- 📍 **Luogo:** alla sede dell'ufficio del circondario Brunico, Piazza Cappuccini 9
- 📅 **Data:** Giovedì 15 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- 👤 **Referente:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💶 **Quota di partecipazione:** 15 €
- 👤 **Numero di partecipanti:** massimo 4 persone

CONSULENZA DI COLORE E STILE

La consulenza di colore è una consulenza di stile personale. L'obiettivo è quello di individuare i colori che meglio si adattano all'aspetto naturale della persona, cioè al tipo di pelle, al colore dei capelli e degli occhi. L'obiettivo è individuare i colori che fanno apparire la persona fresca, radiosa e armoniosa, evitando quelli che appaiono pallidi, stanchi o "fuori luogo".

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

 **Data:** Giovedì 05 novembre dalle 9.00 alle 12.00

 **Referente:** Isolde Seeber

 **Quota di partecipazione:** 15 €

 **Numero partecipanti:** massimo 4 persone

CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO BASSA PUSTERIA

Ci troviamo a passare un pomeriggio in compagnia con i piatti tipici del Törggelen.

 **Luogo:** Albergo Alpenrose a Mantana/San Lorenzo

 **Data:** Sabato 10 ottobre, alle ore 12.00

 **Quota di partecipazione:** 15 €

UNA CANDELA PER I NOSTRI CARI

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

 **Luogo:** Davanti alla Banca popolare di Brunico, Via Bastioni

 **Data:** Venerdì 23 ottobre, dalle ore 8.30 alle 13.00

CORONE DELL'AVVENTO PER IL MERCATINO DI NATALE

Realizziamo corone dell'Avvento per il nostro mercatino di Natale a Brunico. Cerchiamo volontari e volontarie che abbiano piacere ed esperienza a avvolgere e decorare le corone.

 **Luogo:** locali della banda musicale di Brunico, via Galileo Galilei 3 Le corone e le altre creazioni natalizie saranno in vendita al mercatino di Natale.

 **Data:** realizzazione delle corone da lunedì 23.11. a mercoledì 25.11.2026 dalle ore 8.30 alle ore 17.00

FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA

 **Luogo:** Ci incontriamo per la festa d'avvento alle ore 16.00 presso le Ursuline a Brunico, Parco Tschurtschenthaler

 **Data:** Venerdì 11 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. Come si potrà convivere con la malattia e come si potrà 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.

AUTOPALPAZIONE DEL SENO

L'autoesame non è giusto o sbagliato, l'importante è prendersi cura di sé. Prima si inizia, 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

 **Referente:** Breast Care Nurse

Iscrizione: all'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 di Brunico; per seguenti appuntamenti e disdette contattare direttamente l'ambulatorio Tel 0474 550320

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. Informazioni presso l'ufficio del circondario.

INFORMAZIONI GENERALI

Numero minimo di partecipanti ai corsi: 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi: 15 partecipanti

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario di Egna (salvo diversa indicazione). Si consiglia di iscriversi con anticipo.

Contatti

Tel. +39 349 76 62 046

E-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Prenotazioni per i corsi

Le prenotazioni possono essere effettuate esclusivamente telefonicamente al numero 349 76 62 046!

Da lunedì 31 agosto a venerdì 4 settembre 2026, ogni giorno dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

Le iscrizioni ai corsi sono possibili a partire da agosto!

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte il 14 settembre 2026.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'autodichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì: ore 14.00–18.00 (luglio e agosto)

Martedì, mercoledì e giovedì: ore 8.00–13.00

(luglio e agosto). **L'ufficio resterà chiuso dal 12 al**

19 agosto, dal 17 al 27 settembre e dal 24 dicembre 2026 al 3 gennaio 2027.

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la quota associativa annuale 2026 di 15 €.

Contributo spese

Non è più possibile effettuare pagamenti in contanti.

Il contributo deve essere versato entro il 18 settembre 2026 esclusivamente tramite bonifico bancario oppure tramite POS presso l'ufficio. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie intestate a

"EO Assistenza Tumori Alto Adige":

Cassa Raiffeisen: IT220822058371000304202317

Volksbank: IT76M0585658370058579155004

Cassa di Risparmio: IT50V0604558370000000533300

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

 **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino
– Peschiera del Garda

 **Data:** sabato 19 settembre

 **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario

 **Rientro:** previsto verso le ore 16.30

 **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

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:** Hotel Masatsch, Caldaro, Sala "Römigberg"

 **Data:** a partire da mercoledì 23 settembre
dalle ore 17.00 alle ore 18.00

 **Referente:** Florian Kalser

 **Quota di partecipazione:** offerta libera volontaria, solo per soci ordinari, per 12 unità

Da portare: abbigliamento comodo ed eventualmente il materassino

RIO ABIERTO

Significa "Fiume aperto" ed è una tecnica affascinante, che si è sviluppata negli anni 60 in Sudamerica e 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 nè giusto nè 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 2 ottobre dalle ore 17.00
alle ore 18.00 per 8 unità

 **Referente:** Judith Wieser

 **Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari e 50 € per soci sostenitori

Termine d'iscrizione: 28 settembre 2026

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:** 5 ottobre dalle ore 16.30 - ore 17.30
- 👤 **Referente:** Maria Magdalena Winkler
- 💶 **Quota di partecipazione:** 20 € per soci ordinari, per 10 incontri

Da portare: indumenti da piscina e calzetti- 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 6 ottobre dalle ore 15.00 in poi

Per chi non avesse ancora fatto la tessera 2026 può farla in quest'occasione.

PREISWATTEN: APERTO A TUTTI

- 📍 **Luogo:** alla sala comunale di Montagna
- 📅 **Data:** sabato 31 ottobre 2026 ore 14.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** Iscrizione 25 € con cena

*Vi aspettano tanti bei premi
Iscrizioni ufficio Egna 349 76 62 046*

SERATA INFORMATIVA CON DR. FRANCO STANZIAL SCRITTO NEI GENI?

Prevenzione, familiarità e tumori.
Quante volte ci è capitato di sentirci chiedere dal medico: "Ci sono casi di tumore in famiglia?" La serata informativa tenuta dal Dr. Franco Stanzial ci aiuterà a capire il motivo e l'importanza di questa domanda, con un focus speciale su come queste informazioni genetiche possano diventare uno strumento fondamentale per la nostra prevenzione.

- 📍 **Luogo:** sala UDAE - Largo Municipio 26 - Egna
- 📅 **Data:** 20 novembre ore 18.00

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!

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 5 ottobre dalle ore 16.30 alle ore 17.30
- 👤 **Referente:** Maurizio Gottardi
- 💶 **Quota di partecipazione:** Solo per soci ordinari GRATUITO, per 8 unità

Da portare: abbigliamento comodo e calzetti caldi

CASTAGNATA

Incontro degli ammalati e dei loro familiari con un buon pranzo e pomeriggio in compagnia.

- 📍 **Luogo:** Egna, nei locali del "Club 60" in via Bolzano 18
- 📅 **Data:** giovedì 15 ottobre alle ore 12.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** soci ordinari 10 €, soci accompagnatori 15 €

Prenotazioni: entro lunedì 12 ottobre

GINNASTICA DI MANTENIMENTO:

ginnastica posturale e motoria
Lo scopo del corso è di offrire un programma attivo e professionale ai partecipanti, che consente un approccio rilassato e amichevole al proprio corpo e promuove l'autoguarigione e la serenità.

- 📍 **Luogo:** PHYSIOMED - Rione Göller 8 - BRONZOLO
- 📅 **Data:** da giovedì 22 ottobre 2026 ore 18.00
- 👤 **Referente:** Petra Negrello
- 💶 **Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari per 8 lezioni

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.

FESTA DI NATALE

- 📍 **Luogo:** "Bürgerhaus" Via Mindelheim 16, Termeno
- 📅 **Data:** sabato 5 dicembre ore 12.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 €, soci accompagnatori 25 €

Prenotazioni: entro mercoledì 2 dicembre

CANDELE PER OGNI ANTI

Presso l'ufficio di Circondario a Egna a partire da metà ottobre ci sono in esposizione e possono essere cedute in cambio di un'offerta candele decorate per le tombe dei nostri cari.

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

NUOVO! FAREMO BORSE CON CARTA INTRECCIATA

Chi è interessato, può informarsi all'ufficio di Circondario

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:** sede a Egna
-  **Data:** appena ci saranno abbastanza iscrizioni
-  **Quota di partecipazione:** 25 € x 4 volte

Terapia di rilassamento: FOREST BATHING

(Bagno di foresta) Il bosco è un luogo di benessere oggi dimostrato ampiamente da numerosi e specifici studi scientifici. La pratica del bagno di foresta è un'esperienza salutare in totale immersione nella natura, nata e studiata in Giappone negli anni '90, durante la quale si segue un percorso selezionato, scelto e guidato da un esperto per circa due ore.

-  **Luogo:** Schwarzenbach o Castelfeder
-  **Data:** la prima volta martedì 6 ottobre alle ore 9.30 per ca. 2 ore - gli altri appuntamenti fisseremo insieme - per un totale di 5 volte
-  **Referente:** Katia Nicoletti
-  **Quota di partecipazione:** 35 € per soci ordinari

Da portare: abbigliamento comodo adeguato alla temperatura, coperta/tappetino, acqua da bere

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. 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
-  **Referente:** Olga Manko

Documenti richiesti: DURP

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 del medico, 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 o 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!

INFORMAZIONI GENERALI

Numero minimo di partecipanti ai corsi: 5 partecipanti
Numero massimo di partecipanti ai corsi: 15 partecipanti

Grazie ai contributi pubblici, alcuni corsi sono gratuiti per i soci. È possibile effettuare una donazione volontaria a sostegno delle attività.

Informazioni e iscrizioni

L'iscrizione deve essere effettuata presso l'Ufficio di Circondario di Silandro (salvo diversa indicazione). Si consiglia di iscriversi con anticipo.

Contatti

Tel. 0473 62 17 21 / +39 345 92 78 129

E-mail: vinschgau@krebshilfe.it

Prenotazioni per i corsi

Le prenotazioni possono essere effettuate esclusivamente telefonicamente al numero 0473 62 17 21!

Le iscrizioni ai corsi sono possibili a partire da agosto!

Assegnazione dei posti e liste di partecipazione

In caso di richieste superiori ai posti disponibili, verrà considerato l'anno della diagnosi (precedenza a chi ha un anno di diagnosi più recente; a parità di anno farà fede l'ordine di arrivo dell'iscrizione). Le liste definitive dei partecipanti saranno predisposte il 14 settembre 2026.

Per i corsi di ginnastica

È necessario presentare un certificato medico oppure un'autodichiarazione (disponibile presso l'ufficio).

Orari di apertura dell'Ufficio di Circondario

Lunedì: ore 14.00–16.00

Martedì e mercoledì: ore 8.00–12.00

Giovedì: ore 8.00–12.00 e 14.00–16.00

L'ufficio rimane chiuso dal 10 agosto al 23 agosto 2026

Quota associativa e costi

Per usufruire dei servizi è necessario rinnovare la quota associativa annuale 2026 di 15 €.

Contributo spese

Non è più possibile effettuare pagamenti in contanti. Il contributo deve essere versato entro 1 settimana prima dell'inizio del corso esclusivamente tramite bonifico bancario sul conto della Cassa Rurale di Silandro. (In assenza del pagamento, la prenotazione e il diritto di partecipazione decadono.)

Coordinate bancarie intestate a

"EO Assistenza Tumori Alto Adige comprensorio Val Venosta":

Raiffeisen Silandro: IT40Q0824458920000300225002

Disdette e cancellazioni

Vi preghiamo di informarci tempestivamente qualora non possiate partecipare a un corso o a un evento. La disdetta è possibile fino a due giorni prima dell'inizio dell'attività. Successivamente non sarà più possibile ottenere alcun rimborso.

GITA PROVINCIALE DEI SOCI 2026 A PESCHIERA DEL GARDA

-  **Luogo:** Santuario della Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** verrà comunicata dall'ufficio di Circondario
-  **Rientro:** previsto verso le ore 16.30
-  **Quota di partecipazione:** 30 € per soci ordinari e 40 € per soci sostenitori

Iscrizioni: entro il 9 settembre 2026

Per maggiori informazioni consultare pagina 61 dell'edizione n. 2/2026 della rivista "La Chance".

NUOVO! CORSO DI ACQUARELLO COME TERAPIA DELL'ARTE CON REINHOLD TAPPEINER

La pittura ad acquerello è una forma d'arte affascinante, con principi propri. L'incontro tra acqua, colore e carta crea mondi visivi unici e apre spazio a scoperte spontanee. Il dialogo tra colore e gesto invita a seguire con attenzione il processo creativo, stimolando consapevolezza ed espressione personale. L'attenzione è rivolta all'esperienza del colore e del movimento, alla fiducia nella propria creatività e al piacere di sperimentare liberamente, scoprendo le diverse possibilità della tecnica ad acquerello. Creare insieme, in un'atmosfera aperta e di supporto, rende il corso un'esperienza speciale, che si conclude con una presentazione collettiva delle opere realizzate.

Destinatari: Acquerellisti principianti e avanzati.

-  **Luogo:** Studio dell'artista Reinhold Tappeiner Lechner Marmorwerkplatz 2/B, Laas
-  **Data:** 17 e 18 settembre 2026, dalle 9.00 alle 17.00 ogni giorno
-  **Quota di partecipazione:** 20€ (materiali)

Il corso è gratuito per i soci ordinari dell'ATAA, circondario Val Venosta. Iscrizione presso la sede di circondario; posti limitati.

ALLENAMENTO DOLCE

Ideale nella fase di recupero dopo malattia, intervento o chemioterapia. Aiuta il corpo a riabituarsi gradualmente al movimento regolare, rafforzando progressivamente muscoli, tendini e articolazioni senza sovraccaricarli.

Corces

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare
-  **Data:** Lunedì 5 ottobre, ore 17.00 (10 incontri)

NUOVO!

-  **Referente:** Edeltraud Andrea Kiesenebner
-  **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari 50 € soci sostenitori

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 coperta Laces
- 📅 **Data:** giovedì 8 ottobre, alle ore 16.30, 10 volte
- 👤 **Referente:** Lunger Waltraud
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari
65 € soci sostenitori

Malles

- 📍 **Luogo:** piscina di Malles
- 📅 **Data:** martedì, 6 ottobre (10 volte) alle ore 14.00
- 👤 **Referente:** Maria Belopotocanova
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari
65 € soci sostenitori

NUOVO! CURON VAL VENOSTA

- 📍 **Luogo:** piscina Curunes
- 📅 **Data:** 30 ottobre, alle ore 14.00, per 8 volte
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari
65 € soci sostenitori

Da portare: indumenti da bagno, scarpette in gomma

GINNASTICA "DOLCE"

- 📍 **Luogo:** Basis Silandro
- 📅 **Data:** Lunedì, 5 ottobre alle ore 9.00
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari
50 € soci sostenitori

MOVIMENTO È VITA – GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Per migliorare la qualità della vita di corpo, mente e spirito, viene proposta una ginnastica dolce che favorisce in modo mirato il rafforzamento muscolare, la mobilità e la coordinazione, sostenendo il tessuto connettivo con e senza l'uso di attrezzature.

👤 **Referente:** Waltraud Lunger

ESERCIZIO FISICO DOLCE E ALLENAMENTO CEREBRALE PER LA RIGENERAZIONE

Questo programma di esercizio fisico dolce combina esercizi fisici leggeri con elementi di allenamento cerebrale mirati per attivare in modo olistico corpo e mente.

- Esercizi di forza e sequenze di movimento dolci
- Esercizi alternati di coordinazione e memoria
- Concentrazione su mente e corpo
- Miglioramento di mobilità, equilibrio e concentrazione
- Miglioramento del benessere generale e delle prestazioni cognitive
- Movimenti delicati per le articolazioni

Adatto a chiunque desideri fare esercizio fisico dolcemente e allo stesso tempo stimolare le proprie capacità cognitive.

- 📍 **Luogo:** Eys, Vinschgauerstraße 37
- 📅 **Data:** Giovedì, 10 sessioni mattutine
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 € soci ordinari
50 € soci sostenitori

CASTAGNATA

Ad inizio ottobre l'autunno colora l'intero paese con colori vivaci e noi ci incontreremo per la nostra tradizionale castagnata al Gasthof Forst a Malles. Informazioni all'ufficio del circondario.

- 📍 **Luogo:** Schnalshuberhof, Plars di Sopra/Lagundo
Organizziamo un bus, orari di partenza in ufficio del Circondario
- 📅 **Data:** Sabato, 17 ottobre

NUOVO! LABORATORIO DI HAIKU – BREVE POESIA GIAPPONESE (IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE REUMATOLOGICA DELL'ALTO ADIGE)

Un corso introduttivo all'arte di scrivere haiku. Intraprendere questo viaggio nel mondo degli haiku giapponesi – da soli o in gruppo – non richiede altro che un po' di tempo, amore per la propria lingua e il desiderio di arricchire il proprio cammino di vita con una maggiore consapevolezza.

- 📍 **Luogo:** Sede distrettuale dell'Associazione di Assistenza ai Malati di Cancro, Silandro, via Ospedale 13
- 📅 **Data:** Mercoledì 11 novembre, dalle 14.30 alle ore 16.00 (3 incontri)
- 👤 **Referente:** Helga Maria Gorfer, poetessa di haiku

"Piegare gru di carta – sperando mille volte mentre il glicine è in fiore"

La conduttrice offre questo laboratorio di haiku gratuitamente, come donazione all'Associazione di Assistenza ai Malati di Cancro e all'Associazione Reumatologica dell'Alto Adige grazie di cuore!

CONFERENZA: USO CONSAPEVOLE DEI FARMACI (IN COLLABORAZIONE CON IL COMITATO DEL "BILDUNGS AUSSCHUSS")

Un uso responsabile dei farmaci è fondamentale per la salute e la sicurezza personale. Durante la conferenza vengono illustrati i principali principi per ridurre i rischi e garantire l'efficacia delle terapie.

- 📍 **Luogo:** Lasa, Biblioteca
- 📅 **Data:** giovedì 19 novembre, ore 19.00

FESTA D'AVVENTO

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

- 📍 **Luogo:** Malles Venosta
Ci ritroveremo alle ore 11:00 presso la chiesa dei Cappuccini a Malles per una celebrazione della riflessione, guidata da Burgi Pardatscher. L'accompagnamento musicale sarà curato dal gruppo vocale femminile "les poulettes", sotto la direzione di

Sibylle Pichler. A seguire, pranzeremo insieme presso la locanda "Greif" a Malles.

 **Data:** Sabato, 19 dicembre

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:** sabato, 12 dicembre e domenica, 13 dicembre

TESTAMENTO BIOLOGICO

Dr. Wunibald Wallnöfer è a disposizione per informazioni e per dare una mano nella compilazione del testamento biologico.

Per ulteriori informazioni contattare l'ufficio di Silandro, tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

"UN ORECCHIO SOLIDARE"

Ascoltiamo, spieghiamo e consigliamo/informiamo. Un'offerta da parte dell'Assistenza Tumori/circondario Val Venosta in collaborazione con medici pensionati per pazienti e i loro parenti.

 **Luogo:** distretto sanitario Silandro

 **Data:** ogni 1. giovedì del mese, alle ore 10.00

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 - CORSI A MERANO

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