

Vivere il lutto

Centri senologici: Studio CIPN

Parkinson e cancro

Mostra Beate Gantz





Maria Claudia Bertagnolli
Presidente

Carissime socie e carissimi soci,

Questa volta vorrei utilizzare questo mio spazio per esprimere la mia GRATITUDINE.

Grazie alle/ai presidenti della fiducia che mi hanno accordato, votandomi all'unanimità presidente provinciale; al mio fianco per questi quattro anni sarà la mia vice Ida Schacher. Grazie Ida. Ringrazio le presidenti new entry, Monika Kuenrath per il Circondario Val Venosta e Rosmarie Waldthaler per il Circondario Merano Burgraviato alle quali auguro di cuore un buon lavoro e un buon inizio di cammino nell'ATAA; a noi "vecchie/i" presidenti non posso che augurare un buon proseguimento. A tutte, a tutti noi buon lavoro di serenità, empatia, pazienza e disponibilità.

Colgo anche l'occasione per ringraziare le volontarie e i volontari sempre disponibili e presenti che sono il cuore della nostra Associazione. Grazie alle donatrici, ai donatori che ci permettono di aiutare le famiglie che ci chiedono aiuto. Grazie alle terapisti, ai terapisti che nel quotidiano e con grande competenza si prendono cura delle e dei pazienti.

Come non ringraziare il nostro coordinatore Markus Unterkircher, le segretarie, le collaboratrici e i collaboratori che sono presenti ogni giorno con competenza ed empatia. A tal proposito mi preme ringraziare di cuore Antonella che è arrivata alla fine del suo percorso lavorativo. Grazie per tutti questi anni in cui ci ha supportato e sopportato. Buona nuova vita, Antonella.

Grazie anche alla nostra giornalista Nicole Dominique Steiner che con la sua professionalità, gentilezza e pazienza, tre volte all'anno è alla ricerca di temi nuovi, di medici ed altri professionisti, di storie di pazienti da condividere, per rendere la nostra rivista sempre più interessante, stimolante e avvincente. E grazie di cuore anche al primario dr. Michael Kob che da anni ci dedica del tempo preparandoci le ricette per la rubrica "Buono e sano". Grazie alle socie e ai soci che quando bussano alla nostra porta si fidano con coraggio, senza mai perdere la speranza.

Questi sono i preziosi doni che le e i presidenti di circondari ricevono ogni giorno. Noi tutte/i insieme, unite/i continuiamo il nostro cammino, sempre più vicine/i alle esigenze delle pazienti e dei pazienti e alle loro famiglie. Continueremo il nostro viaggio informandoci, incontrando professionisti e non finiremo mai di parlare di PREVENZIONE. Noi ci siamo, sempre, nessuno da noi si sentirà mai solo.

E per finire, come diceva il nostro motto dell'Assemblea Generale 2026:
INSIEME SI CRESCE.

Con affetto Maria Claudia Bertagnolli

INDICE

- 3 Vivere il lutto
- 4 Una moglie e tre figli: quando il lutto diventa compagno di vita
- 7 Andreas Egger, FSR - Menschen helfen: Noi ci siamo per tutti!
- 8 Gabriela Mair am Tinkhof: il mio lutto come ispirazione
- 9 Nadia Kofler: Il lutto dei bambini è diverso
- 10 La psicologa Brigitte Greif: Il lutto non ha misura
- 11 Monika Brigl: Aiutiamo in modo diretto e rapido
- 12 Il commento
- 13 CIPN: Studio scientifico dei centri senologici
- 15 Le partecipanti allo studio
- 16 Vendita delle primule da record
- 17 Dr.ssa Susanne Büchner: Parkinson e tumore
- 19 Primario dott. Stefano Grassi: Aiutare il prossimo
- 21 AGENDA 2/2026
- 41 20 anni Breast Unit Bressanone - Merano
- 45 L'Assemblea annuale 2026
- 48 Hommage: Mostra Beate Gantz
- 50 Cosa succede nei circondari
- 62 Buono e sano

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



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

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

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

Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige **Direttrice:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Foto:** Othmar Seehauser **Layout:** Studio Mediamacs, Bolzano

Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano **Prossima edizione:** dicembre 2026

designed + produced
IN SÜDTIROL | ALTO ADIGE

Vivere il lutto, vivere la vita

Accompagnamento nelle crisi e nel lutto del Fondo di Solidarietà Rurale Menschen helfen

Il lutto è un sentimento che ogni persona, prima o poi, si trova ad attraversare. La perdita di una persona amata fa parte della vita tanto quanto la nascita. Eppure la nostra società occidentale fatica ancora a confrontarsi con il dolore della perdita: fatica ad accoglierlo, a permetterlo, a viverlo. Molte persone in lutto si sentono sole. Nascondono il proprio dolore perché, dopo un certo tempo, si sentono dire: «Adesso basta, è già passato tanto tempo». Ma il lutto non funziona così. Rimane. Va e viene. E per poterlo elaborare bisogna accettarlo, imparare a conviverci.

Ognuno vive il lutto a modo proprio. C'è chi lo manifesta apertamente e chi lo tiene per sé. Chi lo porta con sé nella quotidianità, chi lo esprime con forza e chi in silenzio. Chi preferisce affrontarlo da solo e chi sente il bisogno di essere accompagnato.

I bambini vivono il lutto in modo diverso dagli adulti. In maniera più immediata, forse anche più autentica, perché non hanno ancora imparato a nascondere le proprie emozioni. E, proprio come gli adulti, non dovrebbero essere lasciati soli nel loro dolore. Hanno bisogno di sostegno, vicinanza e accompagnamento. Il lutto è strettamente legato a molti altri sentimenti: alla perdita, alla paura, ai sensi di colpa, alla disperazione e alla mancanza di speranza, ma anche al coraggio, alla forza e persino alla fragilità.

Il lutto può essere – e ne ha il diritto – anche gioioso. Può sorridere. Può essere felice per aver conosciuto e amato la persona che non c'è più. Può nascondersi e poi tornare in forme sempre diverse. Può essere nero, ma anche rosso, giallo, blu o arancione. Può essere variopinto, in bianco e nero o monocromatico. Può trasformarsi.

Il "Fondo di Solidarietà Rurale Menschen helfen" (Bäuerlicher Notstandsfonds Menschen helfen, BNF) tende una mano a chi vive un lutto. Lo fa innanzitutto rendendo possibile e facilitando l'accesso a un ac-

compagnamento professionale nel percorso di elaborazione del lutto. Dal 2024 offre inoltre un'iniziativa specifica per bambini e ragazzi in lutto e per le loro persone di riferimento: quattro sabati all'anno dedicati alle famiglie.

Si tratta delle giornate intitolate "Lebendig trauern – Vivere il lutto, vivere la vita", durante le quali al centro non c'è soltanto il lutto, ma soprattutto chi lo vive. Movimento, condivisione, raccoglimento, lasciarsi andare, ricerca di tracce e ricordi. Pesantezza e leggerezza: in queste giornate tutto trova spazio. Gli incontri sono organizzati e accompagnati dalle esperte consulenti del lutto Gabriela Mair am Tinkhof e Nadia Kofler, con il supporto di Ulrike Rehmann e di altre accompagnatrici e accompagnatori del lutto.

"Il lutto è un sussurro nel mondo e un clamore dentro di noi."

Anna Quindlen, *Loud and Clear* (Random House, 2004)

Foto: Gabriela Mair am Tinkhof

Il nome può trarre in inganno, ma l'offerta è rivolta a tutte le cittadine e a tutti i cittadini dell'Alto Adige, di qualsiasi gruppo linguistico, e non soltanto alle persone appartenenti al mondo agricolo. Anche i membri dell'Assistenza Tumori Alto Adige possono usufruire dei servizi offerti dal Fondo.

L'incontro con la natura e nella natura rappresenta un elemento fondamentale delle giornate per le famiglie. Per questo gli incontri si svolgono alternativamente in due luoghi: presso il maneggio Pichler di Elvas, vicino a Bressanone, e presso la WerkSTOTTschual di Rio Lagundo. Camminare a piedi nudi, ascoltare il silenzio eloquente del bosco, stare insieme attorno al fuoco, stare con i cavalli e percepire la natura con tutti i sensi: tutto questo fa parte del percorso. ●

INFO

Le prossime giornate **"Vivere il lutto"** si terranno il 3 ottobre 2026 presso il Pichlerhof di Elvas e il 14 novembre 2026 presso la WerkSTOTTschual di Lagundo.

Destinatari: bambine, bambini, ragazze e ragazzi dai 5 ai 18 anni accompagnati da una persona di riferimento.

Quota di partecipazione: 65,00 € per una giornata; 35,00 € per ogni ulteriore

membro della famiglia.
Pranzo e merenda inclusi.

Ulteriori informazioni e iscrizioni:
entro una settimana prima dell'evento.

Nadia Kofler
Tel. 393 2814685
info@nadiakofler.com

Gabriela Mair am Tinkhof
Tel. 329 2640804
gabriela@farfallina.info

Vivere – con il lutto

Il 5 marzo 2025 Denise, Nora, Sofia e Lorenz hanno perso il marito e padre



Un ricordo di quando tutto andava ancora bene: Robert Fliri con Lorenz, Sofia, Denise e Nora a Venezia.

Per due mesi la casa è stata piena, la cucina sempre affollata, la tavola apparecchiata come per magia. Eppure loro erano come anestetizzati. Nessuna emozione. Solo vuoto. Una caduta di trecento metri aveva stravolto le loro vite da un giorno all'altro. Dal 5 marzo 2025 un posto a tavola è rimasto vuoto. Eppure, per Denise Arquin e per i figli Nora, Sofia e Lorenz, Robert Fliri continua a essere presente. Ora devono imparare a vivere senza il marito, senza il padre. Insieme, ma ciascuno a modo proprio.

Nora conta i giorni sul cellulare. La tragedia è stata uno spartiacque, con un prima e dopo. Sofia si è chiusa in se stessa, come prigioniera di un incubo dal quale non riesce a svegliarsi. Lorenz, anche in mezzo ai coetanei, si sente spesso solo e non accetta più nessun "devi". Quando il padre precipitò dalla cresta della Punta di Oberettes Settentrionale durante una gita di sci-alpinismo, i tre fratelli avevano 16, 14 e 5 anni.

Denise non ha mai smesso di cercare di uscire da quella paralisi interiore, di ritrova-

re un legame con il mondo esterno. Anche se ormai tutto è diverso. Lei è diversa, i suoi figli sono diversi. Diverso è il rapporto con gli altri. Diverso è il loro modo di stare insieme. E lui, in qualche modo, è sempre presente.

Robert Fliri, inventore delle celebri FivveFingers — già creati quando era ancora studente di design alla Facoltà di Design della Libera Università di Bolzano — non era soltanto un marito e un padre spesso in viaggio per lavoro. Era anche un designer di straordinario successo, conosciuto in tutto

il mondo. Aveva 48 anni. "Abbiamo ricevuto telegrammi e messaggi da ogni parte del mondo. Al funerale, una settimana dopo l'incidente, c'erano più di mille persone, compresi molti giornalisti. Mi hanno raccontato che della morte di Robert hanno scritto giornali in Cina, Hong Kong, Giappone e persino a New York", ricorda Denise.

Poi è arrivata una telefonata inattesa che ha aperto uno spiraglio, indicando una possibile strada per convivere con il lutto. Al telefono c'era Andreas Egger del Fondo di Solidarietà Rurale. Le sue parole non



Denise Arquin con le sue figlie Sofia e Nora (da dx)

erano solo piene di sensibilità e rispetto, c'era anche un invito concreto: un percorso professionale di accompagnamento al lutto per tutta la famiglia e la partecipazione all'iniziativa "Vivere il lutto", una giornata condivisa con altre persone che, come loro, stavano cercando di trovare un nuovo equilibrio dopo la perdita di una persona amata.

Per Denise Arquin la prima partecipazione, insieme a Nora, Sofia e Lorenz, si è rivelata fondamentale, anche se ne ha compreso il vero valore solo in seguito. "Quel giorno ho capito che per me era vitale poter incontrare persone che vivevano qualcosa di simile". Tra i compagni di un tempo oggi quasi nessuno osa parlare con lei di Robert. È una forma di imbarazzo, di pudore, a frapporsi tra loro e Denise. Anche le persone più vicine temono di toccare una ferita perché non sanno come affrontare il dolore di un'altra persona. Allo stesso tempo, passato un certo periodo, sembra che ci si aspettino che tutto torni normale, che tutto si metta a posto da solo. "Ma non è così. Non è affatto tutto a posto", dice Denise. "Il lutto non funziona in questo modo, non ha scadenza."

Il lutto segue un andamento fatto di onde. Nessuna uguale all'altra. Può placarsi e poi tornare improvvisamente con tutta la sua forza. Può essere risvegliato da un dettaglio apparentemente insignificante. "Per esempio quando, al supermercato, vedo il cioccolato preferito di mio marito."

La giornata organizzata dal Fondo di Solidarietà Rurale non offre soltanto occasioni di confronto. Aiuta anche a ritrovare

sé stessi, a percepirsi di nuovo, a concedersi momenti di respiro e libertà. Parlare in cerchio, attività creative e ludiche, ma soprattutto tanta natura costituiscono il cuore del progetto. Camminare scalzi nel bosco. Una cosa che è molto piaciuta a Denise. Sentire il contatto con la terra. Sentire se stessi.

Uno dei ricordi più vivi che Denise porta con sé è accorgersi di non essere sola. Comprendere che il lutto è legittimo. E che nel lutto possono trovare spazio anche la leggerezza, il sorriso e perfino la gioia. Ogni persona vive il lutto a modo proprio. E il lutto cambia chi siamo.

Nora racconta che prima era estremamente disciplinata. "Oggi non riesco più a vivere seguendo schemi rigidi. Vivo momento per momento." Lei incontra suo padre nella natura che lui ha tanto amato. Vede segni della sua presenza ovunque. "Una farfalla in cucina, un raggio di luce particolare che entra dalla finestra. In quei momenti sento che lui è lì. Ma appena vorrei chiedergli qualcosa, scompare."

Sofia non vive esperienze simili. Per mesi, dopo l'incidente, si è sentita intrappolata in un incubo che sembrava senza fine. C'erano giorni in cui non riusciva ad andare a scuola, né a uscire di casa. Non vuole che la madre si allontani senza di lei. L'affetto delle amiche e il sostegno della scuola l'hanno aiutata a uscire lentamente dal bozzolo nel quale si era rinchiusa, a tornare nel mondo, a tornare a scuola. Non perché deve, ma perché lo desidera. "Tranne il morire, tutto il resto dipende da noi e dalle nostre scelte", dice.

Si è fatto più adulta in questo periodo, è maturata. "Mi sento molto più sicura di prima. In fondo, la cosa peggiore mi è già successa. E adesso tutto sembra possibile." Ha scoperto la passione per il teatro e, grazie a quest'esperienza, ha trovato nuovi amici. "Quel gruppo mi ha sostenuta. Durante le tre ore di laboratorio teatrale la tristezza si ritirava." Ha imparato a integrare il lutto nella sua vita. "Prima il lutto mi faceva paura. Temevo che non se ne sarebbe andato mai. Ora riesco a convivervi."

La giornata dedicata alle famiglie si è rivelata preziosa per tutti e quattro, seppure per motivi diversi. Denise ha trovato persone che la comprendevano e un'amica con cui condividere il cammino. Lorenz ha scoperto che esistono altri bambini capaci di capire ciò che prova senza bisogno di molte parole, semplicemente perché stanno vivendo qualcosa di molto simile.

Nora e Sofia anche se non hanno potuto confrontarsi con coetanei, hanno trovato qualcosa di altrettanto o forse ancora più importante: si sono ritrovate l'una con l'altra. Hanno imparato a guardarsi con occhi nuovi, a comprendersi in tutta la loro diversità e ad apprezzarsi. Hanno riconosciuto il modo di affrontare il lutto dell'altra e accettato che ciascuna lo vive in modo diverso.

A una seconda giornata "Vivere con il lutto" hanno partecipato soltanto Denise e Lorenz. Ma Nora e Sofia ora sono pronte a vivere di nuovo questa esperienza, a patto che siano presenti altri ragazzi e ragazze della loro età.

Il lutto rimane. Come quel posto vuoto a tavola. Cambia forma, va e viene, si muove continuamente. A volte è più forte, altre più lieve. È imprevedibile. Probabilmente Denise, Nora, Sofia e Lorenz incontreranno ancora più volte la loro accompagnatrice al lutto, Nadia Kofler. Eppure qualcosa di essenziale è già cambiato. Si sentono meno soli nel loro dolore. Si sentono autorizzati a vivere il loro lutto, senza pressione, senza limite di tempo, ognuno a modo suo, ma anche insieme. E, poco alla volta, stanno imparando a integrarlo sempre di più nella quotidianità, ad accoglierlo come una parte nuova di sé. Una parte che ormai appartiene alla loro vita, così come continua ad appartenere alla loro vita Robert: marito, padre, presenza amata che il vuoto non ha cancellato e che non cancellerà mai. E del posto a tavola, in fondo, vuota è solo la sedia. ●

Erano quasi palpabili l'impegno e la cura con cui, nelle settimane precedenti, Gabriela, Nadia e Ulrike avevano preparato questo incontro: ne è nata una giornata bellissima, ricca di momenti preziosi. Sia noi adulti sia i bambini che i ragazzi ci siamo sentiti accolti esattamente nel punto in cui ci trovavamo in quel momento della nostra vita, accettati per quello che eravamo e per come stavamo. E di questo sono profondamente grata a tutti. Fa davvero bene sentirsi pienamente compresi nel proprio lutto.

Voci

Il team di accompagnamento al lutto ha seguito con grande sensibilità i diversi gruppi di età, facendo attenzione a dare il giusto spazio e valore a ogni emozione.

Durante questa giornata tutto è stato percepito in modo più consapevole, più attento e più intenso. Abbiamo potuto guardare le nostre preoccupazioni da una prospettiva diversa. Cose che nella vita quotidiana sembrano difficili o che spesso passano inosservate sono diventate improvvisamente semplici e tangibili. Mio figlio e io siamo tornati a casa con una sensazione profondamente positiva.

Foto: Gabriela Mayr am Tinkhof,
Nadia Kofler e Ulrike Reimann

“Noi ci siamo per tutti!”

Andreas Egger, coordinatore del Fondo di solidarietà rurale – Aiutare il prossimo



“Rurale” compare nel nome perché il “Fondo di solidarietà rurale – Aiutare il prossimo” è nato all’interno dell’Unione Agricoltori e Coltivatori diretti dell’Alto Adige. Ma, come sottolinea il coordinatore del FSR, Andreas Egger, “noi ci siamo per tutti”. Per questo il fondo porta anche l’aggiunta “Aiutare le persone”. È proprio questo il suo scopo: sostenere famiglie e persone che si trovano in una situazione di difficoltà, per le ragioni più diverse. Un incidente con conseguente incapacità lavorativa, un incendio, una malattia, un lutto. Il FSR è presente in tutto l’Alto Adige grazie a una rete capillare di persone di riferimento attive in ogni comprensorio.

“A qualcuno potrà sembrare insolito ricevere una telefonata dal FSR – e spesso sono io a chiamare”, racconta Andreas Egger. Durante queste conversazioni non si guarda l’orologio. “A volte durano dieci minuti, altre mezz’ora, altre ancora tre ore.” Quanto serve, insomma. Certo, quel tempo poi manca nell’organizzazione della giornata, ma la persona in difficoltà viene sempre prima di tutto.

In realtà non è necessario fare il primo passo per entrare in contatto con il Fondo. O meglio: chiunque può rivolgersi al FSR per chiedere aiuto, ma spesso è il Fondo di solidarietà rurale stesso ad attivarsi, soprattutto nelle aree rurali. Le segnalazioni arrivano dalle persone di fiducia presenti nei diversi comprensori. Il Fondo di solidarietà rurale ODV è un’associazione legalmente riconosciuta e indipendente che opera in modo rapido, discreto e non burocratico per offrire sostegno finanziario alle persone e alle famiglie in difficoltà per cause non dipendenti dalla loro volontà, al fine di consentire loro di far fronte all’emergenza. Molte persone che attraversano un momento difficile esitano a chiedere aiuto. Talvolta non saprebbero nemmeno a chi

rivolgersi, oppure sono troppo travolte dagli eventi per riuscire a cercare sostegno. Il FSR tende loro la mano spontaneamente. L’aiuto può assumere forme diverse: sostegno finanziario, supporto logistico, accompagnamento psicologico oppure assistenza nell’elaborazione del lutto.

Da diversi anni il FSR mette a disposizione un servizio professionale di accompagnamento al lutto. Due anni fa il direttivo insieme alla consulente del lutto Gabriela Mair am Tinkhof e altre sue colleghe, ha deciso di compiere un ulteriore passo avanti. Con il progetto “Vivere il lutto, vivere la vita” (Lebendig trauern), il FSR organizza quattro incontri annuali, di sabato, rivolti a bambini, adolescenti e a una persona accompagnatrice. In mezzo alla natura, in un contesto neutrale, i partecipanti hanno l’opportunità di confrontarsi e di condividere le proprie esperienze. Possono incontrare persone che portano un dolore simile al loro, guardarsi dentro, ma anche vivere momenti piacevoli insieme agli altri, stringere amicizie, dare spazio al proprio lutto oppure – in modo del tutto consapevole – concedersi una pausa da esso.

Il Fondo di solidarietà Rurale, pur essendo un’organizzazione indipendente basata sul volontariato e dotata di personale dipendente, continua a collaborare molto strettamente con il Südtiroler Bauernbund. Per sostenere le persone che si trovano in difficoltà, in particolare le famiglie contadine, il Fondo può avvalersi delle competenze dei diversi uffici specialistici dell’associazione, spiega Andreas Egger. Fino a cinque anni fa Egger stesso lavorava presso il Bauernbund e conosce quindi molto bene il mondo agricolo e contadino. La decisione di candidarsi arriva subito, appena pubblicato il bando FSR. “Mi piaceva l’idea di poter vivere un’esperienza lavorativa “altra”, diversa da tutto quello che avevo fatto prima”. Oggi sente di aver trovato il proprio posto. Non ama parlare di sé e preferisce rimanere dietro le quinte, ma con il suo modo accogliente, la sua gentilezza e empatia e la sua capacità di ascolto rappresenta egli stesso un tassello fondamentale della rete di sostegno del Fondo di solidarietà rurale.

Fondo di solidarietà rurale ODV
+39 0471 999330
notstandsfonds@sbb.it
www.menschen-helfen.it ●

Aiutare gli altri attraverso la propria esperienza

Gabriela Mair am Tinkhof, accompagnatrice nel lutto

Nel corso della sua vita, Gabriela Mair am Tinkhof ha conosciuto il dolore della perdita in modo profondo. A tredici anni ha perso un fratello e, dopo la morte della sua figliolina, si è ritrovata completamente disorientata, costretta a cercare una nuova strada per se stessa. L'ha trovata scegliendo un percorso personale consapevole, affrontando in modo intenso il tema della morte e del lutto e, ora, creando luoghi di elaborazione del dolore per altre persone.



Per il "Fondo di Solidarietà Rurale Aiutare gli altri" inizialmente ha offerto percorsi individuali di accompagnamento al lutto e organizzato incontri di gruppo con bambini a cadenza quindicinale. Le grandi distanze rendevano però difficile una partecipazione continuativa. Da qui, confrontandosi con le colleghe Nadia Kofler e Ulrike Rehmann, l'idea delle quattro giornate per famiglie sul tema "Vivere il lutto" e, insieme ad Andreas Egger e al consiglio direttivo del FSR, il sostegno concreto e al tempo stesso molto sensibile di un ente promotore solido.

Una giornata intera permette infatti di approfondire temi importanti e, al tempo stesso, di dedicare spazio ad altro oltre al lutto: alla quotidianità, alla condivisione di un pasto, al gioco e alle esigenze specifiche di ciascun partecipante. Non esiste un pubblico definito, racconta Gabriela Mair am Tinkhof. Partecipano bambini che hanno perso un genitore, un fratello o una sorella, ma anche un nonno o una nonna. "Il nostro

obiettivo principale, spiega, è valorizzare ciò che unisce. Non c'è spazio per il giudizio ma per tutto ciò che può essere significativo per una persona che sta attraversando questa fase della vita."

I partecipanti possono prendere parte a un singolo incontro, a tutti gli appuntamenti oppure ritornare anche dopo una pausa di due anni. Soprattutto nei bambini il processo di elaborazione del lutto è spesso molto lungo e non continuativo, legato alle diverse fasi della crescita. Ed è importante rispettare queste esigenze.

"Bambini e adolescenti sono al centro del progetto e le attività vengono pensate principalmente per loro. Ma, con un'offerta dedicata, sosteniamo naturalmente anche i genitori e accogliamo calorosamente anche gli altri familiari. Per i più piccoli vengono proposte attività creative e ludiche, movimento e giochi all'aria aperta". La natura è uno dei protagonisti principali delle giornate di "Lebendig trauern".

"Lavoriamo con il suono, con l'argilla, con la meditazione e il rilassamento, con il canto e con attività pratiche come costruire una capanna nel bosco." Ciò che accomuna tutti è l'esperienza della perdita. "Con le mie colleghe Nadia Kofler e Ulrike Rehmann aiutiamo le persone a riconoscere e a esprimere le proprie emozioni. Il nostro obiettivo è rafforzare l'autostima e consentire l'autoefficacia dell'elaborazione. Soprattutto cerchiamo di far passare un messaggio: "Non sono solo e posso essere esattamente come mi sento in questo momento."

Il secondo "luogo rigenerante", accanto alla WerkSTOTTschual di Rio Lagundo, è il maneggio di Elvas. Qui soprattutto i bambini possono vivere esperienze preziose legate al superamento delle paure e alla costruzione della fiducia.

Per gli adulti è importante creare legami, fare l'esperienza di sentirsi compresi e, attraverso il contatto con la natura, ritrovare un dialogo con il proprio mondo interiore e con il proprio dolore. "Ai bambini ma anche agli adulti vogliamo trasmettere una certezza: ti vedo, vedo il tuo dolore, credo nelle tue risorse e, se avrai bisogno di aiuto, io ci sarò".

Le giornate iniziano e si concludono con un rituale condiviso. "Il messaggio più importante", sottolinea Gabriela Mair am Tinkhof, "che desideriamo affidare a ogni persona già dal primo momento è questo: "Nessuno è obbligato e tutti sono liberi di partecipare!". E la cosa più toccante che viviamo spesso prima del rientro a casa è vedere come si siano create nuove connessioni in direzioni diverse. ●

Da una pozzanghera all'altra

Nadia Kofler – Dalla pedagogia religiosa all'accompagnamento del lutto

Ha studiato pedagogia religiosa, ma nella sua attività di accompagnamento al lutto i temi religiosi entrano in gioco solo quando vengono richiesti, quando la persona in lutto ha un legame con contenuti di carattere spirituale o religioso. Nadia Kofler è stata coinvolta in questo progetto fin dall'inizio e, insieme alla collega Gabriela Mair am Tinkhof, ha affinato progressivamente, quasi come un work in progress, il percorso delle giornate per famiglie "Vivere il lutto".

Non è arrivata all'accompagnamento del lutto attraverso un'esperienza personale di perdita. Dopo la maturità aveva trascorso sei mesi in Kenya, presso una missione, e quanto vissuto lì non solo ha influenzato il suo percorso di studi, ma ha posto anche le prime basi anche per la sua futura attività professionale. Determinante è stato inoltre l'incontro, molto intenso, con una ragazza il cui padre era morto.

Il suo credo è che il lutto sia un'espressione costitutiva dell'essere umano: non una malattia, non una sindrome, bensì



un'emozione del tutto naturale che deve poter essere vissuta e accolta. «Anche chi è triste può fare cose belle, può ridere, giocare, essere spensierato». E soprattutto, anche nel lutto – o proprio durante il lutto – è importante pensare a se stessi e ai propri bisogni, continuare a vivere. «Gli adulti attraversano il fiume del lutto a guado, i bambini saltano nelle pozzanghere.»

Nadia Kofler accompagna i bambini durante le attività a cavallo presso il maneggio di Elvas e attribuisce a questa esperienza un valore del tutto speciale. Attraverso il contatto con il cavallo i bambini possono sviluppare fiducia in sé stessi e negli altri, percependo al contempo la forza primordiale di questo animale. Fare esperienza del fatto che "ce la faccio" oppure che "insieme ce la facciamo", ad esempio quando il padre o la madre condividono questa esperienza con loro, rappresenta un momento particolarmente prezioso.

I bambini, in particolare, devono fare esperienza del fatto che hanno diritto ai propri bisogni. Devono imparare ad avere il coraggio di esprimerli. "Nessun bambino è troppo piccolo per conoscere la verità o per vivere il lutto. È importante che i contenuti vengano trasmessi in modo adeguato alla loro età e che non vengano attribuite loro responsabilità che non possono sostenere, ad esempio: "Devi consolarmi", sottolinea Nadia Kofler.

Al contrario, bisogna avere fiducia nella capacità del bambino di affrontare il lutto, nella sua personale e unica modalità di viverlo, e rispettarla. Anche a questo servono le giornate dedicate alle famiglie.

Il lutto deve far parte della vita, e un approccio creativo al dolore ci aiuta non a eliminarlo dalla nostra esistenza, bensì a integrarlo in modo tale che possa trasformarsi insieme a noi. ●

Il lutto non ha misura

La psicologa Brigitte Greif: il lutto è un sentimento del tutto normale ed è necessario per superare il dolore



Il lutto è una reazione del tutto normale a una serie di eventi: una malattia, la fine di una relazione, la perdita del lavoro e, naturalmente, la perdita di una persona cara. E il lutto è sempre diverso. Ognuno lo vive a modo proprio e non esiste un modo giusto o sbagliato di elaborarlo, né un limite di tempo prestabilito. Il lutto è necessario per elaborare un'esperienza di perdita e poter tornare alla vita. Come la morte, anche il lutto è ancora oggi un tabù: la nostra società fatica ad accettarlo in tutte le sue sfaccettature. Un colloquio con Brigitte Greif, psico-oncologa presso l'ospedale di Merano.

Come si manifesta il lutto? O meglio: come può manifestarsi, dato che ogni persona lo vive in modo diverso?

Brigitte Greif: Nei primi momenti si esprime spesso come una profonda tristezza, un senso di vuoto, un intenso dolore interiore. Può però manifestarsi anche attraverso rabbia, dolori fisici, perdita dell'appetito, agitazione, insonnia o mancanza di energie. Gli esami di risonanza magnetica hanno mostrato che il dolore psicologico e il lutto vengono elaborati dal cervello in modo molto simile al dolore fisico.

Il lutto non è soltanto un sentimento negativo...

Brigitte Greif: No. Come tutte le emozioni, anche il lutto ha un significato. Ci aiuta a elaborare una perdita, ci conduce verso le questioni che contano davvero e ci permette di crescere.

Non esiste un solo tipo di lutto.

Brigitte Greif: È vero. Il lutto è sempre diverso, ognuno lo vive a modo suo e proprio per questo nell'affrontarlo non esistono approcci giusti o sbagliati. Ci sono persone che diventano completamente apatiche, altre che sviluppano un'attività frenetica. Nel lutto tutto è permesso: piangere, arrabbiarsi, chiudersi nel silenzio. E soprattutto il lutto non segue uno schema né una tabella di marcia, e questo può suscitare incomprensione in una società orientata alla prestazione, alla produttività, alla velocità e all'efficienza. Eppure è così importante fermarsi e chiedersi: di quale sostegno ho bisogno? Che cosa può consolarmi? Che cosa sta accadendo dentro di me? Molte persone non sanno come comportarsi con chi è in lutto. Si sentono insicure e cercano di mascherarlo con frasi fatte come: «Passerà», «Guarda avanti». Ma tutto questo è tutt'altro che utile. Sarebbe meglio dire apertamente: «Non trovo le parole, ma sono qui per te».

Il lutto è spesso accompagnato da sensi di colpa. Anche nei bambini.

Brigitte Greif: È vero. Ma, come dicevo, ogni emozione ha il suo posto. Anche i sensi di colpa possono avere una funzione: possono aiutarci a mantenere un legame, a non perdere il contatto con la persona scomparsa. Possono aiutarci a mettere ordine dentro di noi. Sentirsi in colpa non significa necessariamente essere colpevoli. In ogni caso, però, questi sentimenti devono essere superati. Se rimangono, possono creare blocchi interiori e paralizzarci.

I bambini vivono il lutto in modo diverso dagli adulti?

Brigitte Greif: Sì. I bambini vivono il lutto in modo più discontinuo. Possono piangere e un attimo dopo tornare a giocare con entusiasmo. Vivono il dolore a momenti e hanno il diritto di essere sostenuti in questo percorso. Hanno bisogno di spiegazioni, di vicinanza, di verità, ma adatte alla loro età. Hanno bisogno di rituali. Possono lasciare volare un palloncino durante il funerale oppure fare un disegno. Possono vedere che anche noi adulti piangiamo, ma non devono essere trasformati in consolatori degli adulti. Un'attenzione particolare è necessaria quando un genitore muore, ad esempio a causa di una malattia. I bambini devono essere preparati a ciò che accadrà, altrimenti potrebbero trarre conclusioni errate, come: «La mamma è morta perché non mi sono comportato bene». Quando a morire è un bambino della famiglia, esiste il rischio che i fratelli e le sorelle vengano "dimenticati" nel dolore degli adulti e che il loro lutto venga sottovalutato o non riconosciuto. Non dobbiamo dimenticare che l'amore tra fratelli è una forma di amore molto particolare e profonda.

Esiste una differenza tra il lutto anticipato, ad esempio in caso di malattia, e quello causato da una perdita improvvisa?

Brigitte Greif: Una perdita improvvisa provoca uno stato di shock. Tutto sembra irreale, ci si sente disorientati, si provano emozioni estremamente intense, un dolore profondo, forse anche rabbia verso un destino percepito come ingiusto, o verso la persona scomparsa: «Perché guidava sempre così veloce?». In questi casi la grande sfida è riuscire a comprendere e accettare ciò che è accaduto. Il lutto anticipato, invece, può già prima della morte provocare una profonda stanchezza e, dopo il decesso, accanto al dolore, può portare anche un senso di sollievo: «Adesso non soffre più».

Cosa pensa di iniziative come "Vivere il lutto", cioè dell'elaborazione del lutto in gruppo?

Brigitte Greif: La condizione fondamentale è che il gruppo sia accompagnato da

persone adeguatamente formate. In questo caso può essere molto utile confrontarsi con altri oppure, per i bambini, vedere che esistono altri bambini che stanno vivendo la stessa esperienza. «Non sono solo». Questo è particolarmente importante per i figli unici, che spesso hanno soltanto adulti come interlocutori. È fondamentale, però, non costringere nessuno a partecipare. Ciò che è utile per una persona della famiglia non deve necessariamente esserlo per un'altra. Anche questo fa parte della regola fondamentale del lutto: ognuno soffre a modo suo e deve rispettare il modo di soffrire degli altri, all'interno della coppia e della famiglia. Il lutto non ha una misura unica: né nell'intensità, né nella durata, né nel modo in cui viene vissuto. A mio parere, incontri di questo tipo possono essere prematuri nelle prime fasi, ma in seguito possono risultare molto utili. Possono aiutare a prendere coscienza della propria situazione, a fare il punto della propria vita – «Dove mi trovo ora?» – ad aprirsi agli altri e, perché no, anche a concedersi una breve pausa dal dolore, un momento di respiro grazie a esperienze condivise e positive.

Il lutto deve essere vissuto consapevolmente?

Brigitte Greif: Assolutamente sì. Dobbiamo affrontarlo. Un lutto non vissuto, represso o evitato si prolunga nel tempo, non si trasforma e finisce per impedirci di ritrovare la quotidianità e la capacità di provare nuovamente piacere. Un lutto cronico può trasformarsi in depressione.

Lei dice che il lutto si trasforma?

Brigitte Greif: Sì, perché il lutto ci accompagna per sempre. Cresce con noi e cambia insieme a noi. Il lutto è anche un'espressione dell'amore. Un tempo si considerava il processo del lutto soprattutto come un lasciar andare, un congedarsi. Oggi si ritiene piuttosto che il lutto serva a mantenere un legame, a conservare la connessione interiore con la persona che ci è stata così vicina. Questo può avvenire attraverso rituali in particolari anniversari o attraverso dialoghi interiori. Anche dopo molti anni, e persino quando si è iniziata una nuova vita accanto a un nuovo partner. Quando una persona è stata davvero importante per noi, è impossibile dirle addio completamente. Il dolore lascia spazio al ricordo. E, anche se in una forma diversa, l'amore rimane. ●

Aiuto immediato e senza burocrazia

Monika Brigl è membro del consiglio direttivo nel comprensorio di Bolzano–Oltradige

A rivolgersi a lei sono persone che, senza alcuna colpa, si trovano improvvisamente in una situazione di difficoltà. Altre volte a segnalare casi di bisogno sono invece conoscenti o vicini di casa. Anche una notizia letta sul giornale può attirare l'attenzione e spingere ad attivarsi. Monika Brigl, agricoltrice in pensione come ama definirsi, è membro del consiglio direttivo del Bäuerlicher Notstandsfonds (BNF) per il comprensorio di Bolzano–Oltradige.



Da vent'anni fa parte del direttivo del BNF ed è orgogliosa del fatto che il lavoro di questa preziosa organizzazione sia finanziato al 95% attraverso donazioni. Una parte consistente dei fondi viene raccolta durante il periodo dell'Avvento grazie all'iniziativa "L'Alto Adige aiuta" (Südtirol hilft), ma nel corso dell'anno continuano ad arrivare offerte, piccole e grandi.

«Per noi ogni donazione conta allo stesso modo. Che si tratti di 5 euro di paghetta, di un'eredità importante, di 100 o di 2.000 euro, ringraziamo tutti con la stessa gratitudine», afferma Monika Brigl. Il BNF è, insieme all'Assistenza Tumori Alto Adige, tra i membri fondatori dell'iniziativa di solidarietà "Südtirol hilft", che si svolge nel periodo prenatalizio.

L'organizzazione di volontariato è suddivisa territorialmente nei comprensori di Bolzano–Oltradige, Bassa Atesina, Valle Isarco, Val Venosta e Val Pusteria.

Complessivamente l'associazione conta una quarantina di membri. In ogni comprensorio operano uno o due membri del direttivo che fungono da collegamento tra l'organizzazione e la popolazione locale, mantenendo costantemente il polso della situazione.

«Quando leggo sul giornale che una famiglia con tre figli ha perso il padre o la madre, cerco un contatto e mi informo personalmente per capire se quella famiglia si trova in una situazione di bisogno.» E poi un giorno chiamo o suono il campanello...

Perché vent'anni fa ha scelto di entrare a far parte del BNF? «Desideravo impegnarmi nel volontariato e, tramite alcune conoscenze, sono venuta a sapere di questa iniziativa. Ciò che mi piace è la sua struttura semplice e il modo rapido, diretto e privo di inutili formalità con cui viene prestato aiuto.» Un aiuto aperto a tutti. ●



Care lettrici, cari lettori

Nella nostra società frenetica, troppo spesso scandita da agende fitte di impegni, dal consumo e dai social media, non sembra esserci spazio per il lutto. Eppure il lutto non si adegua a tempi prestabiliti. Non è rapido: si ferma, permane. È imprevedibile, va e viene a ondate. Talvolta riaffiora dopo lunghi periodi di apparente quiete. All'improvviso. Può essere risvegliato da un profumo, da una confezione di biscotti intravista al supermercato o da una canzone ascoltata per caso. A volte ci paralizza, prosciuga le nostre energie per mesi, per poi lasciare improvvisamente spazio alla vita. Il lutto ci accompagna per tutta l'esistenza. All'inizio è quasi insopportabile; con il tempo diventa un compagno silenzioso e forse si trasforma in una dolce malinconia. Resta legato ai nostri ricordi e li custodisce. Finché ricordiamo, continuiamo anche a vivere il nostro lutto.

I bambini vivono il lutto in modo diverso degli adulti: più diretto, autentico, non fil-

trato. Spesso non lo comprendono fino in fondo e possono sentirsi in colpa per aver giocato a calcio con gli amici o per aver trascorso un pomeriggio spensierato in piscina. Non di rado vengono lasciati soli con il proprio dolore, disorientati dall'impotenza degli adulti. E spesso il silenzio dei grandi pesa su di loro più del lutto stesso. Il lutto va vissuto, affinché si possa imparare a convivere con esso. E per farlo, esiste un aiuto professionale: accompagnatrici e accompagnatori al lutto che, con sensibilità e pazienza, aiutano a trovare una strada attraverso il dolore e insieme al dolore. Non tutti riescono a raggiungere da soli questo tipo di sostegno: per mancanza di informazioni, per vergogna o per paura. Per questo il Fondo di Solidarietà Rurale si attiva anche direttamente, offrendo ad adulti e bambini un accompagnamento professionale nell'elaborazione del lutto. Ma non solo: dal 2024 promuove anche 4 volte all'anno un'occasione di incontro tra persone che stanno vivendo un'esperienza

di perdita. Le giornate "Vivere il lutto". Un po' come avviene nell'Assistenza Tumori: tra persone che portano un fardello simile ci si sente compresi, non costretti a spiegarsi o a giustificarsi.

Il lutto fa parte della vita. È un sentimento fondamentale quanto l'amore. Il tabù lo soffoca, e con esso soffoca anche noi. Il lutto può essere tutto: rumoroso o silenzioso. Può gridare, piangere oppure sorridere. Può cercare la solitudine o la compagnia. Può vestirsi di tutti i colori o di nessuno. L'unica cosa che non dobbiamo fare è chiuderci a esso.

E non dobbiamo averne paura: in fondo, il lutto è il nastro d'argento che continua a unirci alla persona amata che abbiamo perduto.

Nicole Dominique Steiner

5 PROMILLE für die SKH

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 94004360213 - Was ist zu tun?

Weisen Sie die 5 Promille Ihrer Steuerabgaben der Südtiroler Krebshilfe zu – Sie können uns damit sehr unterstützen. Diese Zweckbestimmung der 5 Promille ist keine zusätzliche Steuer oder Abgabe, Sie geben damit kein zusätzliches Geld aus.

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CU die Steuernummer der Südtiroler

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

Falls Sie die Steuererklärung von jemand externen machen lassen, so wird er Sie nach der Zuweisung der 5 Promille fragen.

Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf

sind die vorgesehenen Felder enthalten. Füllen Sie das Feld „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ mit Ihrer Unterschrift und der Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe aus, unterschreiben Sie ein weiteres Mal am Ende der Seite und geben Sie die Kopie in einem Umschlag ab – dieser sollte mit „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ beschriftet sein – bei der Post oder Ihrer Bank ab. Auch der Vor und Zuname sowie Ihre Steuernummer müssen dabei angegeben sein.

Wir danken herzlichst!

5 Promille

für die Südtiroler Krebshilfe

Steuernummer: 94004360213

Wir danken!

Bitte hier abtrennen

Chemioterapia al fresco

Studio: Come prevenire la neuropatia periferica indotta da chemioterapia (CIPN)



Foto: Obimar Seelhauser

Dal 2022 lavora a questo progetto con tenacia e convinzione. Un'impresa titanica. Insieme al suo team ha analizzato studi, confrontato dati, coinvolto neurologi e tecnici in un lavoro interdisciplinare. Ora il traguardo è stato raggiunto. La primaria del reparto di Ginecologia e responsabile del Centro di Senologia Bressanone-Merano, la Dr.ssa Sonia Prader, è soddisfatta. Tutti gli ostacoli sono stati superati: il Comitato etico ha esaminato e approvato il progetto, la direzione sanitaria ha fornito il proprio sostegno, i colleghi degli ospedali di Brunico, Bolzano e Merano partecipano all'iniziativa, le apparecchiature sono state acquistate e le prime pazienti sono già state selezionate.

Lo studio analizza l'efficacia del raffreddamento degli arti durante la chemioterapia nella prevenzione della neuropatia periferica. Un progetto reso possibile anche grazie al sostegno finanziario dell'ATAA e delle Donne SVP attraverso la tradizionale vendita delle primule.

CIPN: dietro questa sigla si nasconde una delle complicanze più temute della terapia oncologica, anche perché nella maggior parte dei casi irreversibile. Formicolii a

mani e piedi, intorpidimento, debolezza muscolare, perdita di funzionalità, dolore o sensazione di bruciore. Non di rado la neuropatia periferica indotta dalla chemioterapia – questo il significato completo dell'acronimo CIPN – costringe a ridurre il dosaggio o addirittura a interrompere il trattamento. Tra il 60 e l'80 per cento delle pazienti trattate con taxani sviluppa una CIPN; in oltre il 40 per cento dei casi la neuropatia persiste oltre i tre mesi, diventando cronica e compromettendo la

qualità della vita anche a distanza di anni.

“I disturbi possono diventare così importanti da costringerci a ridurre la dose della chemioterapia e, in alcuni casi, persino a sospendere il trattamento”, spiega la Dr.ssa Prader. Per quanto pesanti possano essere le conseguenze di questo effetto collaterale, la possibile soluzione appare sorprendentemente semplice: il raffreddamento. Il principio è intuitivo. Mani e piedi vengono raffreddati per 15 minuti >



Il team del centro senologico di Bressanone: da sx. le dott.sse Sonia Prader, Stephanie Reifer, Anita Domanegg, Yvonne Fauster e il dott. Mattia Bergamo

prima della chemioterapia, durante tutta la somministrazione e per altri 15 minuti dopo il termine dell'infusione. Un raffreddamento controllato.

L'aspetto decisivo sembra quello di riuscire a mantenere una temperatura costante di 15 gradi, spiega la primaria. Il dispositivo HILOTHERM® ChemoCare raffredda in modo controllato speciali manicotti blu riempiti di acqua distillata, applicati a mani e piedi. Un sistema computerizzato garantisce il mantenimento costante della temperatura. "L'obiettivo è ridurre il flusso del farmaco chemioterapico verso le terminazioni nervose delle estremità." Al contrario, un raffreddamento incontrollato con elementi congelati può provocare una chiusura completa dei vasi sanguigni. Quando il tessuto si riscalda nuovamente, i vasi si dilatano in modo marcato e possono favorire un maggiore afflusso del farmaco proprio nelle zone che si vorrebbero proteggere: un effetto rebound.

"Non bisogna infatti assolutamente ricorrere al metodo fai-da-te", avverte la primaria, raccontando di pazienti che, dopo aver letto in internet dei possibili benefici

del freddo, si presentano alla chemioterapia con impacchi di ghiaccio portati da casa da applicare autonomamente alle estremità.

In uno studio clinico una parte dei partecipanti riceve il nuovo trattamento, mentre un'altra costituisce il gruppo di controllo. L'assegnazione al gruppo di intervento o al gruppo di controllo avviene in modo casuale attraverso un programma informatico. Nel caso dello studio - CIPN, vengono invitate a partecipare le pazienti che devono iniziare una terapia con taxolo. Dopo un'accurata informazione su finalità, condizioni e possibili rischi, le donne che accettano firmano il consenso informato. Il gruppo d'intervento viene attaccato al dispositivo Hilotherm durante la chemioterapia, l'altro gruppo no.

Tutte le partecipanti allo studio vengono sottoposte a degli esami ematici, una valutazione neurologica approfondita e ad un test della velocità di conduzione nervosa, che viene ripetuto diverse volte durante il periodo della chemioterapia, come anche al termine del percorso terapeutico e dopo 12 mesi. Grazie ad una rigorosa raccolta

dei dati è possibile valutare in modo oggettivo eventuali differenze. "Non significa affatto che chi entra nel gruppo di intervento sia fortunato e chi finisce nel gruppo di controllo sia sfortunato", sottolinea la Dr.ssa Prader. "Infatti, non conosciamo il risultato dello studio. Se avessimo già la risposta, non sarebbe necessario condurlo!"

I dati raccolti vengono elaborati a Milano. "Collaboriamo con una delle massime esperte mondiali nella ricerca sulla CIPN", sottolinea la Dr.ssa Prader. "Si tratta di un tema studiato a livello internazionale. Fino ad oggi le evidenze disponibili non sono ancora sufficienti per inserire la crioterapia nelle linee guida cliniche. Anche i risultati del nostro studio contribuiranno a fornire una risposta chiara.

A Bressanone e Brunico sono già state arruolate rispettivamente sei e una paziente. Merano e Bolzano seguiranno a breve. Ogni sede dispone di una macchina per il raffreddamento. Complessivamente saranno coinvolte 144 pazienti. Lo studio avrà una durata di due anni e dovrebbe concludersi nel 2028-2029. ●

Motivazione: aiutare gli altri

Margit Schwazer fa parte del gruppo di controllo dello studio CIPN



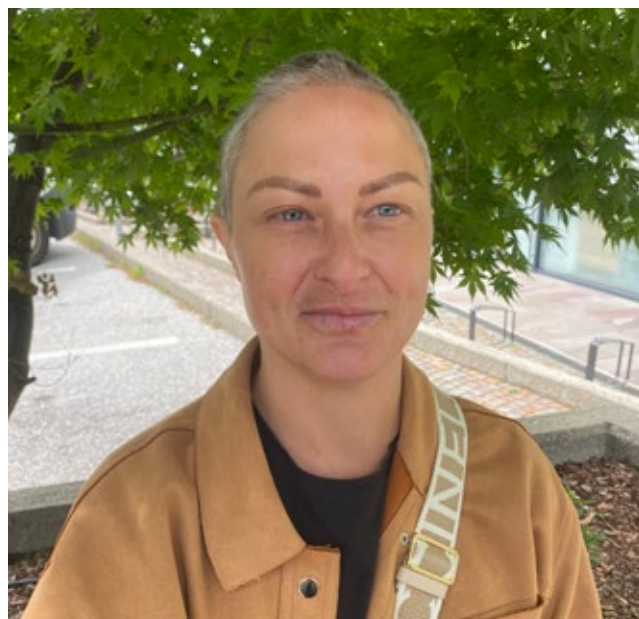
Margit Schwazer, di Vipiteno ha ricevuto 12 cicli di chemioterapia con Taxolo e il programma di randomizzazione l'ha assegnata al gruppo di controllo. L'infermiera 49enne, madre di tre figli oggi di 17, 12 e 9 anni, ha deciso di partecipare allo studio soprattutto per il desiderio di aiutare altre persone e contribuire a rendere le terapie più tollerabili. La sua ultima chemioterapia risale a gennaio e nel gennaio del prossimo anno sarà sottoposta all'ultima visita neurologica prevista dal protocollo dello studio.

Margit Schwazer ha ricevuto la diagnosi nell'aprile 2025. A fine giugno è stata operata; un mese più tardi si è resa necessaria una nuova resezione chirurgica. A partire da agosto 2025 ha effettuato complessivamente 16 cicli di chemioterapia, di cui 12 con Taxolo, seguiti da 15 sedute di radioterapia. È rimasta delusa quando ha saputo di essere stata assegnata al gruppo di controllo? "No, affatto", risponde Margit Schwazer.

Ci è stato spiegato molto bene che, in uno studio clinico, il risultato non è noto in anticipo. Devo dire che in realtà ero quasi contenta di non appartenere al gruppo di intervento. Era gennaio e il solo pensiero di dover raffreddare mani o piedi mi faceva rabbrivire! Finora è stata fortunata: anche senza raffreddamento non ha ancora manifestato alcun segno di polineuropatia indotta dalla chemioterapia. ●

Perché no?

Studio CIPN: Sybille Koefele, chemioterapia con crioterapia



Dal tono della sua voce si percepisce subito che è una persona positiva. E con questo atteggiamento ha affrontato tutto ciò che ha riguardato la sua malattia oncologica al seno. Sybille Koefele abita a Caldaro, ma ha scelto di farsi curare a Bressanone perché sua cognata è medico presso il reparto di Ginecologia. Nell'ottobre scorso, all'età di 39 anni, la madre di tre figli (oggi di 21, 6 e 3 anni), ha ricevuto la diagnosi di tumore al seno; il 18 novembre ha iniziato la chemioterapia.

"È successo tutto così in fretta. In un attimo mi sono ritrovata nel mezzo di tutto: diagnosi, esami, visite. E poi è arrivata la domanda se volessi partecipare allo studio. Non ne avevo mai sentito parlare." Dopo aver ricevuto tutte le spiegazioni necessarie, la sua risposta spontanea è stata: "Perché no?". È rimasta sorpresa quando ha saputo di essere stata scelta per il gruppo di intervento. Sono seguiti ulteriori accertamenti neurologici e poi la prima chemioterapia con Taxolo, collegata al dispositivo HILOTHERM® ChemoCare. Era gennaio, ma non ha percepito troppo il freddo di mani e piedi a 15 gradi come particolarmente fastidioso. Forse la procedura le è sembrata un po' lunga. La chemioterapia dura un'ora e bisogna essere collegati al dispositivo già un quarto d'ora prima, e altri 15 minuti dopo il trattamento.

Ad aprile ha concluso la chemioterapia, a maggio si è sottoposta a una mastectomia con ricostruzione mammaria e ora spera che tutto questo ormai rimanga soltanto un ricordo. Finora non ha avvertito formicolii alle mani o ai piedi e adesso è curiosa di sapere se, una volta analizzati i risultati dello studio, questo possa davvero essere attribuito alla crioterapia. ●

Nuovo risultato record per la vendita primule delle Donne SVP

Dal 2001, ogni anno nel mese di marzo, le Donne SVP allestiscono punti vendita in tutte le zone dell'Alto Adige, sfidando vento e intemperie, per raccogliere fondi destinati alla ricerca oncologica attraverso la vendita di primule ed erbe aromatiche. Quest'anno i punti vendita sono stati ben 135. Nel corso di una conferenza stampa tenutasi il 12 giugno presso la sede della SVP a Bolzano, la responsabile provinciale delle Donne SVP, Renate Gebhard, ha consegnato ad una raggiante Dr.ssa Sonia Prader un assegno simbolico dell'importo di 70.437,71 euro. Grazie a questa raccolta fondi, le Donne SVP hanno sostenuto complessivamente con € 203.131,85 lo studio avviato nella primavera del 2026 sulla prevenzione della neuropatia periferica indotta dalla chemioterapia (CIPN), considerando i proventi della vendita delle primule degli anni 2024, 2025 e 2026. La particolarità di

questo studio sugli effetti della crioterapia è il suo carattere provinciale e interdisciplinare: la ricerca viene infatti condotta nei quattro Centri di Senologia dell'Alto Adige – Bressanone-Merano, Bolzano e Brunico – ciascuno dotato della necessaria apparecchiatura per il trattamento. “Come movimento femminile, ci sta particolarmente a cuore sostenere le donne impegnate nella ricerca scientifica. Siamo felici di poter offrire, attraverso la nostra iniziativa, un aiuto concreto alle persone colpite dalla malattia e allo stesso tempo promuovere la ricerca scientifica sul nostro territorio”, ha sottolineato Renate Gebhard. Dal 2001 a oggi, le Donne SVP hanno messo a disposizione della ricerca scientifica complessivamente 957.568,72 euro, grazie all'impegno delle donne SVP e il sostegno della popolazione che risponde all'appello. Anche l'ATAA ha sostenuto il progetto con un contribu-

to complessivo di € 188.389,96. Di questa somma, € 128.389,96 euro provengono dalle assegnazioni del cinque per mille, mentre € 60.000 euro derivano da due donazioni vincolate. Senza il sostegno delle Donne SVP e senza il contributo dell'Assistenza Tumori Alto Adige”, ha dichiarato durante la conferenza stampa la primaria del reparto di Ginecologia e responsabile del Centro di Senologia di Bressanone, la Dr.ssa Sonia Prader, “non saremmo mai riusciti a realizzare questo importante studio, finalizzato a preservare la qualità di vita delle pazienti durante il percorso terapeutico.” La presidente provinciale dell'ATAA, Maria Claudia Bertagnolli, ha assicurato alla Dr.ssa Prader il continuo sostegno dell'associazione e ha definito la vendita delle primule un segno concreto di umanità e vicinanza e, attraverso il finanziamento della ricerca, anche una fonte di speranza per il futuro. ●



Foto: SVP-Frauen

La consegna simbolica di un assegno pari a € 70.437,71 per lo studio scientifico CIPN

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.



Attenzione a Parkinson e tumore

Dr.ssa Susanne Büchner, responsabile dell'Ambulatorio Parkinson – fattori ambientali e stile di vita



La dott.ssa Susanne Büchner, responsabile dell'Ambulatorio Parkinson all'ospedale di Bolzano

Il Parkinson è una malattia che colpisce sempre più persone e che interessa anche fasce d'età sempre più giovani. Una patologia che, con ogni probabilità, è influenzata anche da fattori ambientali e dallo stile di vita, in modo simile a quanto accade per il cancro. Abbiamo chiesto alla responsabile dell'Ambulatorio Parkinson dell'Ospedale di Bolzano, la Dr.ssa Susanne Büchner, quali aspetti siano da considerare quando pazienti con Parkinson sviluppano anche una patologia oncologica.

In Alto Adige si stima che circa 25.000 persone convivano con una diagnosi di tumore; nel 2024 i nuovi casi sono stati stimati in circa 2.000 uomini e 1.600 donne. Quante sono invece le persone con Parkinson?

Dr.ssa Susanne Büchner: In Alto Adige le persone affette da morbo di Parkinson sono circa 1.500 (dati Eurac Research), anche se alcune fonti (Fondazione Bischof-Golser) parlano di circa 2.000 casi. Anche il Parkinson colpisce più frequentemente gli uomini rispetto alle donne. In Italia si stimano circa 300.000 persone con Parkinson, mentre a livello mondiale si parla di circa dodici milioni.

I pazienti con Parkinson devono spesso assumere più farmaci, più volte al giorno. Cosa accade quando una persona con Parkinson si ammala di cancro? A cosa bisogna prestare attenzione, ad

esempio per quanto riguarda le interazioni farmacologiche?

Dr.ssa Susanne Büchner: È un problema reale, o può diventarlo. I pazienti con Parkinson sono molto sensibili e non possono in alcun caso sospendere la terapia, pena conseguenze potenzialmente gravi o addirittura letali. A seconda della situazione può essere necessario anche aumentare le dosi dei farmaci antiparkinsoniani. Nel caso dei pazienti oncologici, devo dire che la comunicazione con l'oncologia è purtroppo ancora piuttosto limitata. Spesso sono i pazienti stessi a segnalarci la situazione. È fondamentale verificare con estrema attenzione le possibili interazioni tra i farmaci oncologici e quelli neurologici. Alcuni chemioterapici possono, ad esempio, indurre o aggravare sintomi motori e non motori nei pazienti con Parkinson. Questo aspetto deve essere assolutamente valutato. Sappiamo inoltre che alcuni sedativi (come i

neurolettici classici) possono provocare psicosi nei pazienti parkinsoniani. Anche i farmaci antiemetici utilizzati nei pazienti oncologici possono rappresentare un problema: alcuni bloccano l'azione della dopamina e in particolare del Levodopa, poiché agiscono come antagonisti dopaminergici. Un paziente con Parkinson non dovrebbe, ad esempio, mai assumere Plasil (principio attivo metoclopramide). Per quanto riguarda la Levodopa, mi viene in mente un paziente che la riceveva tramite infusione sottocutanea continua con pompa. In quel caso i colleghi della terapia intensiva non hanno avuto problemi a garantire la somministrazione regolare anche in un contesto complesso.

Cosa accade se una persona con Parkinson deve sottoporsi a un intervento chirurgico?

>



Foto: Franz Wimmer

Fare attività fisica regolare è molto importante nel Parkinson: boxe, boulder, forza e resistenza. In Alto Adige ci sono tre centri di allenamento. Info: www.parkinsonaktiv.org

Dr.ssa Susanne Büchner: In questi casi è necessaria la massima cautela, soprattutto per quanto riguarda l'anestesia. La Società Svizzera del Parkinson ha elaborato delle schede informative su cosa tenere in considerazione, che forniamo anche ai nostri pazienti.



www.parkinson.ch/it/shop/volantini-da-scaricare

Esiste una correlazione tra Parkinson e alcuni tipi di tumore?

Dr.ssa Susanne Büchner: Sì. Nei pazienti con Parkinson esiste un rischio aumentato di sviluppare il melanoma. Sono in corso diverse linee di ricerca su questo tema. Il Parkinson è causato, semplificando, dall'aggregazione di proteine (alfa-sinucleina) che si accumulano e danneggiano le cellule nervose fino alla loro distruzione. Sembra che queste stesse dinamiche cellulari possano avere l'effetto opposto sulle cellule del melanoma, favorendone la sopravvivenza e la proliferazione, ad esempio migliorando la capacità di riparare i danni al DNA e mantenendo attivi i processi di riciclo cellulare. Per questo motivo le persone con Parkinson dovrebbero sottoporsi regolarmente a controlli dermatologici. Studi scientifici hanno inoltre evidenziato un possibile aumento del rischio di tumori ormono-dipendenti, incluso il tumore al seno nelle donne se il/ la paziente con

Parkinson è portatore di una specifica variante genetica (LRRK2). Al contrario, per altri tipi di tumore si osserva una riduzione del rischio fino al 25%, in particolare per tumori di polmone, vescica, rene, apparato gastrointestinale e pancreas.

Il Parkinson non è più da considerare soltanto una malattia dell'età avanzata?

Dr.ssa Susanne Büchner: No. Circa il 5-10% dei pazienti riceve la diagnosi prima dei 50 anni: si parla in questi casi di Parkinson a esordio giovanile (Young-Onset Parkinson). La Società Parkinson dell'Alto Adige ha creato un gruppo dedicato proprio ai pazienti più giovani, che spesso si trovano ancora in età lavorativa. Come già detto, un principale elemento di rischio sembrano essere fattori ambientali. In paesi come la Cina o altre aree altamente industrializzate, i casi – soprattutto tra i più giovani – sono in forte aumento. Nei lavoratori agricoli il Parkinson è riconosciuto come malattia professionale, a causa dell'esposizione ai pesticidi. Si parla ormai anche di "epidemia di Parkinson". Un ruolo importante è attribuito anche all'alimentazione, in particolare al consumo di alimenti ultra-processati, e alla mancanza di movimento. Ai pazienti con Parkinson viene raccomandata una dieta mediterranea e un'attività fisica regolare. L'associazione "Parkinson Aktiv" in Alto Adige offre ai propri membri allenamenti mirati due volte a settimana ad Appiano, Naturno e Bressanone.

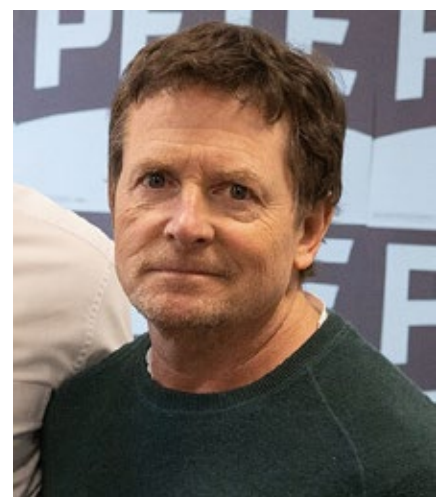
Quali sono i primi sintomi del morbo di Parkinson?

Dr.ssa Susanne Büchner: Nelle fasi iniziali i sintomi non sono necessariamente motori, come il tremore. Oltre il 30% dei pazienti non sviluppa mai tremore. Tra i segnali precoci vi sono disturbi del sonno, in particolare la cosiddetta REM Sleep Behavior Disorder, in cui le persone durante il sonno sono molto attive, combattendo o muovendo le braccia anche in modo violento. Un altro segnale precoce può essere un olfatto compromesso. Questi sintomi possono comparire anche dieci o vent'anni prima dell'esordio della malattia. Quando compaiono i sintomi motori come rigidità o tremore, significa che una parte delle cellule nervose è già irreversibilmente degenerata.

Il Parkinson è davvero irreversibile e non prevenibile nel percorso?

Dr.ssa Susanne Büchner: Sì, è corretto. Ad oggi non esistono farmaci in grado di arrestare la malattia o di rallentarla in modo significativo. Tuttavia la ricerca è molto attiva, anche grazie al fatto che numerose personalità molto note ne sono state colpite. Tra queste, il pugile Muhammad Ali o l'attore Michael J. Fox, che si è ammalato a soli 29 anni e nel 2000 ha fondato la Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research, oggi il più grande ente privato al mondo per il finanziamento della ricerca sul Parkinson che ha contribuito in modo decisivo, con oltre 2,5 miliardi di dollari, al progresso nello studio di questa malattia neurologica. ●

L'attore Michael J. Fox (2020), paziente Parkinson dal 2000



Wikimedia Commons

“Fare qualcosa di utile per il prossimo”

Il dott. Stefano Grassi è il nuovo primario di Ginecologia e Ostetricia a Merano



Foto: privat

L'Alto Adige per lui è semplicemente perfetto. Sotto ogni punto di vista. Il bilinguismo lo definisce come una specie di sintesi della sua vita. Nato in Italia, cresciuto ad Hannover, studi di Medicina a Bologna e specializzazione austriaca in Ginecologia e Ostetricia, oltre a un master in Uro-ginecologia. Il dott. Stefano Grassi è il nuovo primario del reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'ospedale di Merano e successore del dott. Herbert Heidegger.

Ha conosciuto l'Alto Adige grazie ad alcuni colleghi di studio. Dopo un primo tirocinio all'ospedale di Bolzano, ancora da studente, ha capito subito: “L'Alto Adige è il mio luogo di vita e di lavoro.” Dal 2004 è stato assistente medico negli ospedali di San Candido e Bolzano, poi dirigente medico presso il reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale Centrale di Bolzano, dove dal 2021 ha diretto il servizio di Uro-ginecologia.

Si occupa principalmente di uro-ginecologia...

Dott. Stefano Grassi: ...sì, ma nel corso degli anni ho maturato anche una lunga esperienza nel centro di riferimento di oncologia ginecologica, anche in ambito chirurgico, così come in ostetricia.

Una donna su due soffre di disturbi del pavimento pelvico. L'allenamento del

pavimento pelvico, a lungo sottovalutato – soprattutto, ma non solo in passato – non è importante soltanto dopo un parto. Che ruolo ha il pavimento pelvico nelle patologie oncologiche ginecologiche?

Dott. Stefano Grassi: Esiste in effetti una stretta relazione tra le terapie oncologiche dell'area pelvica e il pavimento pelvico. Sia dopo un intervento radicale sia dopo una

>

radioterapia per un tumore dell'utero o della cervice, il pavimento pelvico viene fortemente compromesso. La componente muscolare e il tessuto connettivo si indeboliscono e anche le fibre nervose possono risultare parzialmente danneggiate. Questo porta a disturbi della funzione vescicale, intestinale e anche della sessualità. Proprio quest'ultimo aspetto è ancora troppo poco affrontato e rimane un tabù. Ci si concentra soprattutto sui controlli oncologici successivi, ma molte pazienti – soprattutto sempre più donne giovani – hanno un bisogno concreto in questo ambito. L'offerta sanitaria non è ancora adeguata. Una sensibilizzazione sul pavimento pelvico nelle pazienti oncologiche dovrebbe essere parte essenziale di un approccio terapeutico globale.

Lei in futuro darà particolare attenzione a questo ambito?

Dott. Stefano Grassi: Più che particolare attenzione. Merano è, a mio avviso, un luogo ideale per la creazione di un ambulatorio del pavimento pelvico, un centro di eccellenza che coordini diverse discipline e a cui possano rivolgersi pazienti da tutto l'Alto Adige.

Il suo predecessore era specializzato in chirurgia senologica. A Bolzano questo ambito è seguito dai chirurghi, per cui come ginecologo non se ne è occupato direttamente. Come intende organizzarsi?

Dott. Stefano Grassi: Ho delegato la parte più operativa della senologia a una collega esperta, la dott.ssa Tania Dalsass e al suo team, mentre il mio ruolo si concentra soprattutto sul supporto organizzativo, strutturale e gestionale. In ambito chirurgico, oltre al pavimento pelvico, mi occupo soprattutto di chirurgia mini-invasiva e laparoscopica delle diverse patologie pelviche ginecologiche.

Il centro senologico di Merano è sotto la sua responsabilità. A Bolzano questo ambito non è affidato alla ginecologia e inoltre Bolzano è certificata Eusoma, mentre Merano secondo i criteri della Società Tedesca di Oncologia.

Dott. Stefano Grassi: Sì, e abbiamo recentemente ottenuto nuovamente l'accreditamento per i prossimi tre anni. Abbiamo ottimi risultati, sia in termini qualitativi sia per quanto riguarda il numero di pazienti.

Ci sono differenze tra la certificazione Eusoma e quella tedesca?

Dott. Stefano Grassi: I criteri di qualità sono molto simili, come ad esempio un basso tasso di reintervento sui margini chirurgici e una particolare attenzione alla qualità di vita e al benessere delle pazienti. Anche la formazione continua degli specialisti è centrale. Si tratta più che altro di un'eredità storica: Merano era più orientata verso la Germania, Bolzano verso l'Italia e l'Europa. In generale, entrambe le certificazioni si basano su standard internazionali.

Cosa è particolarmente importante per lei nel suo nuovo ruolo di primario quando pensa ai suoi collaboratori e all'organizzazione del suo reparto?

Dott. Stefano Grassi: Ho trovato a Merano un team piuttosto eterogeneo, anche a causa del turnover dopo il pensionamento del mio predecessore. La costruzione e il consolidamento del team sono quindi una delle mie priorità. È importante che ciascuno possa assumersi responsabilità in autonomia, ma questo non significa lavorare isolati: ci sarà confronto costante e collaborazione. La motivazione del personale è fondamentale. Vorrei rafforzare la chirurgia del pavimento pelvico e la chirurgia mini-invasiva e laparoscopica, investire nell'ostetricia e garantire una buona rete

con il centro perinatale di Bolzano. Nelle gravidanze a rischio o ad alto rischio, la presa in carico deve essere integrata con Bolzano o, se necessario, le pazienti devono essere trasferite lì.

Cosa l'ha motivata nella scelta della sua professione?

Dott. Stefano Grassi: Volevo fare qualcosa di utile e concreto per gli altri. Non interpretare leggi, non diventare un manager in economia. E rifarei esattamente la stessa scelta in una prossima vita.

E la scelta della ginecologia?

Dott. Stefano Grassi: La ginecologia e ostetricia hanno uno spettro molto ampio e questo mi ha sempre affascinato. Non volevo concentrarmi su un solo organo o su una sola parte del corpo. Qui troviamo ostetricia, chirurgia, endocrinologia, oncologia... praticamente tutta la medicina. Inoltre accompagniamo le pazienti lungo tutto il percorso di vita e possiamo costruire relazioni umane molto intense, anche per anni.

Come riesce a mantenere l'equilibrio con un lavoro così impegnativo?

Dott. Stefano Grassi: Sono musicista, suono strumenti a percussione e faccio parte della Meraner Pop-Symphonie-Orchester (MPSO). La musica ha un ruolo fondamentale nella mia vita e mi aiuta a restare in equilibrio. ●

La Chance digitale

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

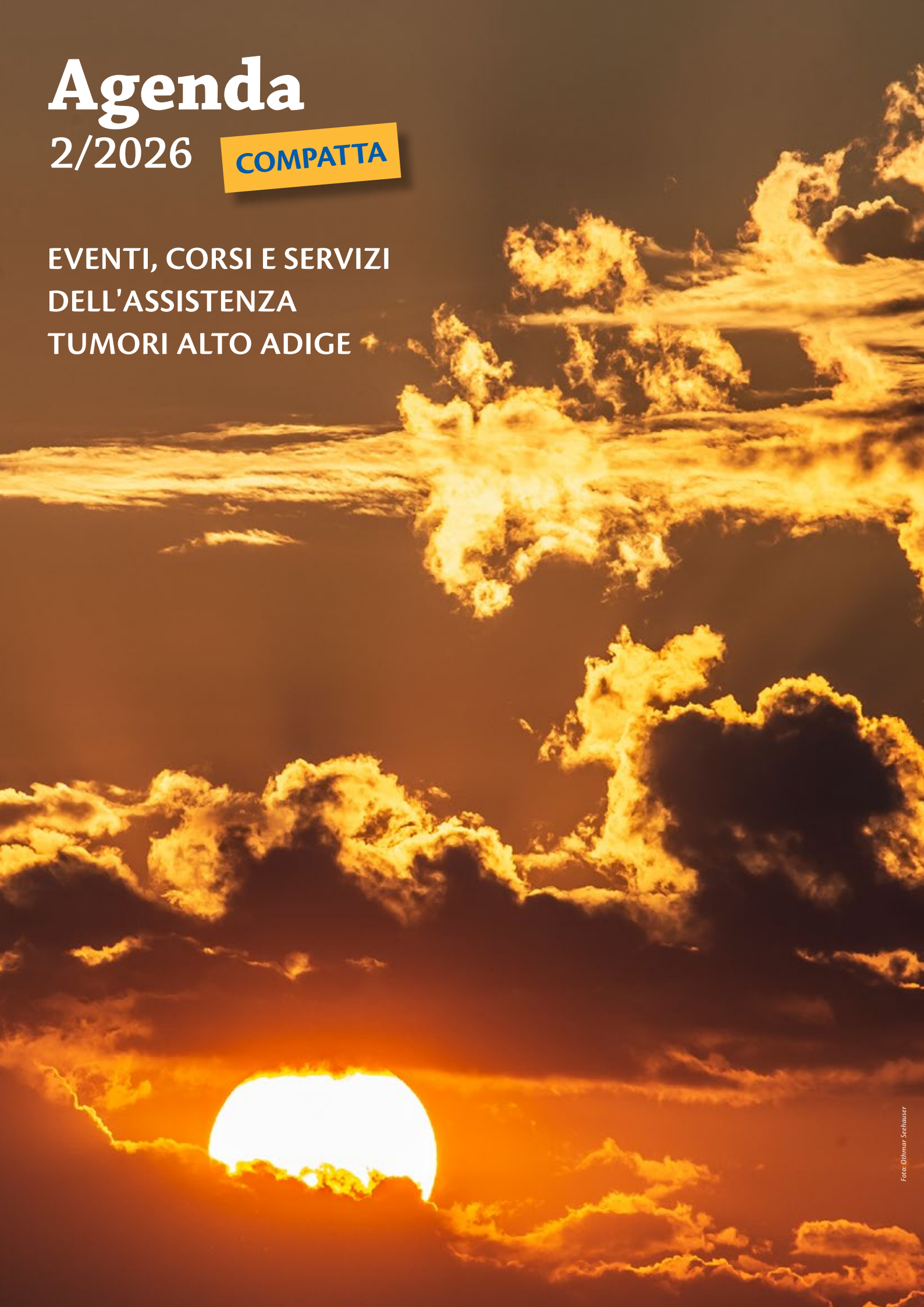


Agenda

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-burggrafenamt@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: IT2200822058371000304202317

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 di 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 OGNISANTI

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

"Piegarla 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.

Una storia di successo

Vent'anni fa nasceva il Centro di Senologia Bressanone-Merano



Foto: Othmar Seehauser

Vent'anni fa, su iniziativa degli allora primari dei reparti di Ginecologia di Bressanone e Merano, il dott. Arthur Scherer e il dott. Herbert Heidegger, veniva fondato il Centro di Senologia Bressanone-Merano. Con il dott. Heidegger, in pensione dallo scorso anno, abbiamo ripercorso le tappe di questa esperienza.

Come nacque l'idea del Centro di Senologia?

Dott. Herbert Heidegger: L'iniziativa affonda le sue radici in una decisione del Parlamento europeo del 2005. Di fronte a una mortalità ancora troppo elevata per il tumore al seno, gli Stati membri furono invitati ad adottare misure concrete per ridurre questi numeri e a creare centri specializzati dedicati alla patologia mammaria. Il dott. Scherer e io ci siamo chiesti che cosa potessimo fare in Alto Adige e la risposta più naturale ci sembrò quella di costruire insieme un unico centro. Fu un lavoro impegnativo. Ricordo molte lunghe serate trascorse a progettare e organizzare ogni dettaglio.

Che cosa aveva di innovativo questo centro comune?

Dott. Herbert Heidegger: Le parole chiave erano tre: interdisciplinarietà, gestione della qualità e certificazione. L'idea era quella di riunire in una stessa rete professionisti provenienti da discipline diverse: ginecologi, radiologi, chirurghi, oncologi, dietisti, psico-oncologi, patologi, radioterapisti, esperti di medicina complementare, infermieri specializzati – le Breast Care Nurse – e fisioterapisti. Professionisti che potessero mettere in comune competenze ed esperienza. L'unione delle attività di due ospedali consentiva inoltre di seguire un numero maggiore di pazienti e quindi di acquisire una casistica più ampia e una

maggiore esperienza clinica. A questo si aggiungevano verifiche periodiche della qualità attraverso audit effettuati ogni uno o tre anni.

I numeri dimostrano che questa strategia ha funzionato.

Dott. Herbert Heidegger: Assolutamente sì. Anche perché abbiamo investito molto nello screening e nella prevenzione, offrendo alle pazienti molto più della sola cura medica. Abbiamo creato, insieme a Valentina Vecellio, un gruppo sportivo dedicato alle donne operate di tumore al seno; organizzato serate informative e promosso campagne di sensibilizzazione sull'importanza della prevenzione e della



Dott. Herbert Heidegger

con ogni singola paziente. Parallelamente abbiamo sviluppato una collaborazione con la Clinica Universitaria di Innsbruck, così da facilitare l'accesso a un centro di eccellenza per i casi più complessi.

Nell'epoca della globalizzazione e della standardizzazione delle terapie è ancora importante avere un collegamento diretto con un centro universitario?

Dott. Herbert Heidegger: Sì, soprattutto nei casi particolarmente complessi. Penso, ad esempio, a una paziente che oltre al tumore al seno presenti anche altre patologie oncologiche, come una leucemia. Il collegamento diretto con la Clinica Universitaria ci permette inoltre di offrire alle pazienti la possibilità di partecipare a studi clinici. Sappiamo che l'accesso alla ricerca rappresenta spesso un'opportunità terapeutica aggiuntiva. Nel nostro Centro di Senologia circa il 10% delle pazienti prende parte a studi clinici.

I risultati dimostrano quindi che la collaborazione è alla base del successo.

Dott. Herbert Heidegger: Senza dubbio. È una vera storia di successo. Lo dimostrano i numeri e lo conferma anche il confronto annuale con circa 200 centri di senologia

internazionali. In questo confronto il nostro centro ottiene risultati molto positivi.

L'esempio del Centro di Senologia ha fatto scuola. Oggi esistono centri dedicati alla prostata, al colon-retto, ai tumori della pelle, ai tumori testa-collo e ad altre patologie. Come spiega il fatto che la nascita di questi centri sia avvenuta solo molti anni dopo?

Dott. Herbert Heidegger: Il tumore al seno è una malattia particolare e possiede anche una forte dimensione sociale e politica. Politica perché riguarda soprattutto le donne. E le donne si informano, chiedono, pretendono risposte. Non si accontentano facilmente. Vogliono di più. Per questo motivo in questo ambito lo sviluppo è stato più rapido, mentre altri settori stanno recuperando terreno soltanto adesso. ●

La terapia del movimento cofinanziata dall'ATAA proseguirà in autunno. Informazioni presso il Centro di Senologia (BGZ) di Bressanone.

diagnosi precoce. Abbiamo insegnato alle donne l'autopalpazione e garantito a tutte le pazienti colloqui con psico-oncologi e consulenti nutrizionali. Abbiamo inoltre curato gli aspetti dell'accoglienza, mettendo a disposizione ambienti confortevoli, e grazie alle Breast Care Nurse abbiamo creato un contatto diretto e continuativo

SAVE THE DATE: 9 E 10 OTTOBRE 2026

IV Giornate Senologiche Altoatesine

Nuove terapie e percorsi personalizzati per il tumore al seno

Il tumore della mammella continua a essere il tumore più frequentemente diagnosticato nelle donne, ma grazie ai progressi della ricerca le possibilità di guarigione e di sopravvivenza sono in costante aumento. Le più recenti innovazioni nella diagnosi e nel trattamento saranno al centro delle IV Giornate Senologiche Altoatesine, in programma il 9 e 10 ottobre 2026 presso la Sparkasse Academy. Con il titolo "Percorsi integrati e nuove frontiere del trattamento del carcinoma mammario: la donna al centro", il congresso riunirà esperti altoatesini

e nazionali per discutere le più importanti novità emerse dai principali congressi internazionali. Tra i temi affrontati vi saranno le nuove terapie mirate, l'immunoterapia, le innovazioni chirurgiche e la crescente personalizzazione delle cure. Particolare attenzione sarà dedicata alla cosiddetta "de-escalation" terapeutica: grazie ai test genomici, alcune pazienti possono oggi evitare trattamenti chemioterapici non necessari, senza compromettere l'efficacia delle cure. Un altro punto centrale sarà il ruolo delle Breast Unit, centri multidisciplinari che garantiscono una presa in carico coordinata e personalizzata della paziente.

Accanto agli aspetti scientifici, il congresso affronterà anche temi quali la qualità di vita, la prevenzione, gli stili di vita e il contributo delle associazioni di pazienti, alle quali sarà dedicato uno spazio specifico nella mattinata di sabato. Responsabili scientifici dell'evento sono il dott. Luca Tondulli e il dott. Antonio Frena. ●

Sempre più mirati e precisi

Nuovi farmaci, nuove tecniche diagnostiche e la collaborazione tra uomo e IA



Foto: Othmar Seehauser

La dott.ssa Sonia Prader è subentrata nel 2020 al dott. Scherer alla guida del reparto di Ginecologia e Ostetricia e del Centro Senologico. Le abbiamo chiesto come vede il futuro del centro e, più in generale, della terapia del tumore al seno.

Dott.ssa Prader, quali sono i punti più importanti nel trattamento delle pazienti con tumore al seno, se confronta la situazione attuale con quella di 20 anni fa?

Dr.ssa Sonia Prader: Negli ultimi vent'anni il trattamento del carcinoma mammario ha registrato progressi significativi in tutti gli ambiti: chirurgia, terapia sistemica, radioterapia e diagnostica.

Partiamo dalla chirurgia: oggi la chirurgia conservativa della mammella è lo standard, così come la tecnica del linfonodo sentinella. Questo significa che il primo linfonodo potenzialmente interessato viene identificato e analizzato in modo mirato, evitando nella maggior parte dei casi la rimozione sistematica di numerosi linfonodi. In questo modo gli interventi sono diventati molto meno invasivi e la qualità di vita delle pazienti è migliorata sensibilmente.

Che cosa è cambiato in modo particolare nella terapia farmacologica?

Dr.ssa Sonia Prader: Circa vent'anni fa erano disponibili soprattutto la chemioterapia, il tamoxifene e i primi inibitori dell'aromatasi, mentre il trastuzumab (Herceptin) era appena stato introdotto. Oggi la terapia sistemica è molto più differenziata. Analizziamo i tumori in modo molto più preciso dal punto di vista biologico e pos- ➤

siamo quindi personalizzare i trattamenti. Oltre alla terapia ormonale e alla chemioterapia tradizionale, sono state introdotte nuove classi di farmaci, come gli inibitori CDK4/6, che agiscono sul ciclo cellulare rallentando la crescita tumorale. Anche le doppie inibizioni nei tumori HER2-positivi e le terapie mirate, come gli inibitori PARP o i coniugati anticorpo-farmaco, hanno ampliato in modo significativo le opzioni terapeutiche. Anche la radioterapia ha subito importanti cambiamenti: i tempi di trattamento sono spesso più brevi e, in alcuni casi selezionati, si può persino evitare la radioterapia. Inoltre, i campi di irradiazione sono oggi molto più precisi, con un maggiore risparmio dei tessuti sani.

E come si è evoluta la diagnostica in questo periodo?

Dr.ssa Sonia Prader: Anche in questo ambito i progressi sono stati enormi. Oggi possiamo caratterizzare i tumori in modo molto più dettagliato dal punto di vista biologico rispetto al passato. I test di espressione genica ci aiutano, ad esempio, a capire se una chemioterapia sia realmente necessaria oppure no. A ciò si aggiungono nuove metodiche come la biopsia liquida, che permette di analizzare materiale tumorale attraverso un semplice prelievo di sangue. Gli esami genetici, come la ricerca di mutazioni BRCA, vengono utilizzati in presenza di specifici fattori di rischio. Inol-

tre, negli ultimi anni sono comparsi nuovi marcatori come PD-L1 e HER2-low, che hanno aperto ulteriori possibilità terapeutiche altamente mirate. Nel complesso, la medicina si è spostata sempre più verso la medicina di precisione: non più terapie standard uguali per tutte, ma strategie sempre più personalizzate, efficaci e allo stesso tempo meno invasive.

E cosa ci riserverà il futuro?

Dr.ssa Sonia Prader: La diagnostica diventerà ancora più precisa e l'intelligenza artificiale ci aiuterà a comprendere meglio la biologia dei singoli sottotipi tumorali, a identificare le pazienti a rischio e a personalizzare ulteriormente prevenzione e diagnosi. La strada della terapia mirata verrà ulteriormente affinata. Vedo inoltre grandi opportunità nella collaborazione tra competenze umane e intelligenza artificiale, soprattutto in ambito preventivo, dove già oggi riceviamo segnali importanti che in futuro saranno ancora più utili per guidare le nostre decisioni cliniche.

Come vede il futuro del Centro di Senologia Bressanone-Merano dopo vent'anni di attività?

Dr.ssa Sonia Prader: Ritengo che in Alto Adige la collaborazione tra tutti i colleghi che si occupano di tumore al seno diventerà ancora più stretta. L'esempio dello

studio CIPN dimostra quanto sia forte la motivazione a lavorare insieme per le pazienti, fare ricerca e migliorare la qualità di vita delle donne. Se immagino la cura del carcinoma mammario tra vent'anni, penso che come primo passo relativamente vicino verrà meno la chirurgia ascellare. In futuro più lontano, il rischio individuale di mammografia sarà calcolato molto precocemente grazie alla genetica e agli esami del sangue, e da questo deriveranno sia i programmi di sorveglianza sia quelli diagnostici. Non più percorsi uguali per tutte, come ad esempio la mammografia tra i 50 e i 69 anni, ma strategie calibrate sul rischio individuale, integrate da nuove tecniche di indagine che uniscono digitale e approccio tradizionale. Nella mia visione la telemedicina avrà un ruolo stabile nella sanità e i percorsi terapeutici saranno sempre più personalizzati, fino ad essere in parte "costruiti" su misura per ogni paziente. Questo aprirà anche nuove forme di ricerca e di approccio scientifico. Viviamo in un'epoca di cambiamento e anche il Centro di Senologia Bressanone-Merano continuerà a evolversi. Sono fiduciosa che riusciremo a migliorare ulteriormente, senza mai perdere di vista il fatto che davanti a noi abbiamo sempre una persona, in tutta la sua interezza. ●

SAVE THE DATE: L'11 E IL 12 DICEMBRE 2026

Prima edizione dei Colloqui Oncologici

Il Centro di Senologia Bressanone-Merano celebra il suo ventesimo anniversario con un congresso

Vent'anni del Centro di Senologia Bressanone-Merano. Un anniversario importante che, invece di essere celebrato con una festa, darà vita a un congresso. O meglio: alla prima edizione dei "Colloqui Oncologici". Per due giornate, l'11 e il 12 dicembre 2026, l'Accademia Cusanus di Bressanone ospiterà un confronto dedicato ai molteplici aspetti del carcinoma mammario e

delle sue terapie. Tra i temi in programma figurano gli effetti della carenza ormonale, l'attività fisica nelle pazienti con metastasi, i nuovi biomarcatori, i sottotipi HR+/HER2- e HER2+, nonché la genetica e le mutazioni BRCA. A intervenire saranno esperti provenienti dall'Alto Adige e dal Nord Italia. Il congresso, che coinvolgerà tutti i Centri di Senologia dell'Alto Adige, è promosso

e organizzato dal centro di Bressanone. La dott.ssa Sonia Prader, responsabile del Centro di Senologia di Bressanone, immagina già un futuro sviluppo dell'iniziativa: un appuntamento biennale itinerante che possa svolgersi a rotazione a Bressanone, Merano, Bolzano e Brunico. ●

Crescere insieme

L'assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori 2026



Foto: Othmar Sehauser

L'assemblea annuale non è solo un appuntamento formale: è un momento di bilancio, l'occasione per conoscere e per avvicinarsi alle tante attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige, un segno di trasparenza e un momento di incontro non solo interno all'associazione, ma anche con i rappresentanti dell'amministrazione pubblica. Il bilancio del 2025 è stato positivo, sebbene anche l'ATAA risenta degli effetti delle crisi recenti e debba adattarsi alla nuova situazione, ad esempio con l'aumento della quota associativa a 15 euro.

Crescere insieme – è questo il motto all'insegna del quale si è svolta nell'aprile scorso l'assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Un motto che, per la presidente provinciale Maria Claudia Bertagnolli, riconfermata, esprime anche "il modo in cui camminiamo insieme". "Ascoltarsi, rafforzarsi a vicenda, condividere il percorso, non perdere il coraggio,

accettare il cambiamento, custodire i valori e aprirsi al futuro."

Tra gli ospiti d'onore, garanzia di visibilità e sostegno, figurano l'assessore alla Sanità dott. Hubert Messner e il direttore dell'Azienda Sanitaria, dott. Josef Widmann, che non mancano a nessuna assemblea provinciale e ribadiscono ogni anno quanto sia

importante il lavoro dell'ATAA nel mosaico dei servizi dedicati ai pazienti. "Un'associazione che muove le cose! Garanzia di umanità." Il dott. Widmann ha rinnovato la promessa di mantenere sempre un ascolto attento alle esigenze dei pazienti. Per la prima volta era presente anche l'assessora provinciale alle Politiche Sociali Rosmarie Pamer, che ha portato come segno di

>



La presidente provinciale ATAA, Maria Claudia Bertagnoli



L'assessore per la Sanità, dott. Hubert Messner

benvenuto – in collaborazione con il dipartimento della sanità – un pacchetto di misure per ridurre i tempi di attesa.

I revisori dei conti hanno confermato, come ogni anno, una gestione trasparente e corretta. Il bilancio consuntivo 2025 e il preventivo 2026 sono stati approvati all'unanimità.

La relazione annuale, presentata simbolicamente come una visita attraverso le aiuole curate di un giardino in fiore, è stata affidata quest'anno a Sigrun Falkensteiner, direttrice provinciale delle scuole di lingua tedesca. Numeri che impressionano: con 10.206 membri, l'ATAA è una delle associazioni più grandi dell'Alto Adige. Nel 2025, 2.714 soci hanno usufruito dei servizi dell'associazione; 571 pazienti hanno utilizzato complessivamente 7.389 ore di linfodrenaggio nei sette distretti; oltre mille soci hanno partecipato a servizi di ergoterapia – arte terapia, Qi Gong, danza, idroterapia, scrittura creativa, gruppi di auto-aiuto, lavori manuali e altro. 127 persone hanno

partecipato ai soggiorni di vacanza, tra cui 18 genitori con figli.

Anche l'ATAA, a causa del contesto di crisi, ha dovuto adottare misure di contenimento dei costi: numero minimo di partecipanti per i corsi, aumento della quota a carico dei partecipanti ai corsi e alle varie attività, e aumento della quota associativa. I pazienti, inoltre, possono usufruire al massimo di cinque viaggi del servizio di accompagnamento Ablatus (Bassa Atesina, Alta Pusteria, Val Gardena).

Nonostante ciò, l'ATAA continua a sostenere anche finanziariamente i propri membri in difficoltà. Nell'ultimo anno, attraverso "Südtirol hilft", sono stati distribuiti 116.400 euro a 32 famiglie e 225.000 euro destinati ad altri progetti di aiuto. L'associazione si finanzia per il 47% autonomamente, mentre il 53% del budget proviene da contributi provinciali, inclusi i costi del linfodrenaggio.

L'Assistenza Tumori sostiene due importanti progetti di ricerca in Alto Adige: lo studio sull'insulino-resistenza e il cancro

"Per me il cancro è un tema fortemente carico di emozioni. L'ho toccato con mano nella mia stretta cerchia di amici, direttamente. L'ATAA è un'associazione che incontra le persone lì dove si trovano. Per noi è un partner di rete estremamente importante. Come servizio pubblico non sarebbe mai possibile realizzare ciò che l'Assistenza Tumori riesce a fare con i suoi volontari e la sua presenza capillare sul territorio!"

Rosmarie Pamer



Il direttore dell'azienda sanitaria, dott. Josef Widmann



L'assessora per il Sociale, Rosmarie Pamer



Sepp Messner Windschnur

del dott. Gilbert Spizzo a Bressanone e lo studio sull'impiego della crioterapia per la prevenzione della neuropatia periferica indotta da chemioterapia (CIPN) nei centri senologici altoatesini, coordinato dalla dott.ssa Sonia Prader, responsabile del Centro senologico di Bressanone.

La comunicazione è da sempre un aspetto centrale per l'ATAA: non solo attraverso la pubblicazione del giornale "La Chance" e numerosi opuscoli tematici, ma anche tramite campagne radiofoniche, il podcast degli incontri oncologici di Brunico e la

conferenza stampa annuale in occasione della Giornata mondiale contro il cancro con esperti altoatesini, per informare sulle nuove terapie ma soprattutto per rimettere al centro del dibattito l'importanza della prevenzione.

La presentazione si è conclusa con una colorata sequenza fotografica delle attività dei sette circondari. Alcuni esempi: il "Café medico", incontro, consulenza e informazione con tre ex medici di base in Val Venosta; dieci anni di vendita delle ghirlande autunnali a Merano; un'escursio-

ne con cucina collettiva in Bassa Atesina; un 60° compleanno di 5 amici che diventa occasione di raccolta fondi in Valle Isarco; iniziative con i piloti delle Frecce Tricolori in Alta Pusteria; il mercatino pasquale in Alta Pusteria.

L'accompagnamento musicale dell'assemblea è stato affidato a Sepp Messner Windschnur, che nell'ultimo anno ha tenuto diversi concerti benefici a favore dell'ATAA. In particolare, il suo brano autobiografico "Bittschön Herr Tumor" è stato accolto da lunghi applausi.

Come in ogni assemblea, non sono mancati interventi dal pubblico. Tema caldo è stata la chiusura dell'ambulatorio oncologico giornaliero di San Candido. Il direttore sanitario Widmann ha sottolineato che la decisione non è stata facile, ma presa nell'interesse della qualità delle terapie: "Abbiamo a che fare con terapie sempre più complesse, per la cui somministrazione serve personale specializzato che al momento, a San Candido, non è disponibile a causa della carenza di medici. Assistenza vicino a casa non significa necessariamente sotto casa." Nella vicina Brunico, invece, la presa in carico adeguata dei pazienti è garantita. ●

A capo dei sette circondari dell'ATAA: da sx. Nives Fabbian, Val d'Isarco; Ida Schacher Alta Pusteria; Margareth Abram Oltradige - Bassa Atesina; Paul Oberarzbacher Bassa Pusteria; Monika Kuenrath Val Venosta; Rosmarie Weithaler Merano - Passirio; Maria Claudia Bertagnolli Bolzano - Salto - Sciliar.



Linea della vita

Omaggio a un'artista e madre – Mostra delle opere di Beate Gantz alla Galleria Civica di Bolzano



Foto: Gabriela Zeitler

Beate Gantz davanti ad un quadro della serie New York

Un omaggio, un addio velato di nostalgia, ma anche un'espressione di solidarietà e di orgoglio. Uno sguardo sull'opera e sulla vita di una donna e madre straordinaria. L'artista Beate Gantz è scomparsa nel settembre 2024 a causa di un tumore. La figlia Gabriela Zeitler ha curato, dal 6 giugno al 18 luglio 2026, una mostra alla Galleria Civica di Bolzano, con il sostegno del circondario Bolzano Salto Sciliar dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Oltre cinquant'anni di attività artistica, senza tuttavia la pretesa di proporre una retrospettiva cronologica. Opere realizzate con olio, acrilico, inchiostro, tempera e gouache, di grande e piccolo formato. Tra queste anche un dipinto dell'ultimo periodo creativo, risalente al 2023: un nudo femminile, come i tanti che Beate Gantz ha realizzato nel corso della sua ricerca sull'identità femminile. Un'opera dal titolo emblematico, "Cenere e fiore". Nella grande vetrina della Galleria Civica trovano posto la tavolozza dei colori,

i pennelli, un cavalletto e il panno con cui l'artista puliva i propri strumenti di lavoro.

Gabriela Zeitler ha impiegato quasi due anni per preparare questa mostra. Un percorso di lutto, ma anche di elaborazione, riconoscenza, amore e forse persino di scoperta. "Mia madre, racconta, era tanto artista appassionata quanto madre premurosa. Era la persona di cui mi fidavo più di ogni altra. La mia compagna di viaggio, la mia confidente, il mio punto di riferimento." L'idea della mostra è nata subito dopo la

sua scomparsa: un desiderio spontaneo e profondo di ripercorrerne il cammino, ma anche il senso di responsabilità nel custodirne l'opera e l'essenza. "Per me è un dono sapere che mia madre ha lasciato, attraverso le sue opere, un'eredità che continua a parlare al presente e che ancora oggi possiede una forza straordinaria: quella di emozionare e raggiungere le persone. La serata dell'inaugurazione lo ha mostrato in modo davvero toccante.



Madre e figlia, Beate e Gabriela

*Mi riesce difficile
parlare
la mia lingua
sono le immagini
Chi mi conosce
legge dentro di me
gli altri
intuiscono
forza
e fragilità
dubbi
e fiducia
I sentimenti
rimangono
-
incontrare se stessi
è la cosa più importante
-
ESSERE LIBERI!*

Beate Gantz è morta appena undici mesi dopo la diagnosi. Un tumore al pancreas che lascia poche speranze, anche se lei non ha mai perso la fiducia. Ha elaborato la malattia come aveva fatto con tante altre esperienze della sua vita: attraverso l'arte. Così aveva affrontato anche le insicurezze dell'infanzia trascorsa a Vienna, che l'hanno accompagnata per tutta la vita. Ancora cinque giorni prima di morire aveva cercato, con le ultime forze, di lavorare a un dipinto. Molte delle sue opere finali contengono frammenti di testo. La morte non era un

tema di cui Beate Gantz parlasse con gli altri. Le riflessioni sulla finitezza dell'esistenza le affidava esclusivamente ai suoi quadri. L'attività artistica è stata fino all'ultimo il suo personale modo di dialogare con il mondo e di elaborare ciò che viveva. Ed è forse anche per questo che le sue opere erano e restano così vive.

Nel ricordo di Gabriela Zeitler, Beate Gantz rimane una donna moderna, giovane nello spirito, impegnata nella difesa dell'indipendenza femminile; perfettamente a suo agio tanto a una festa universitaria quanto a una grande serata di gala. "Era sensibile e delicata, ma dentro di sé possedeva una grande forza che emerge chiaramente anche dalle sue opere. Era una donna affascinante e cosmopolita, aperta alla cultura e amante dei viaggi. Mi consola sapere che ha avuto una vita piena e appagante, anche se si è conclusa troppo presto, a soli settant'anni." La sua produzione artistica testimonia la sua arte, la sua esistenza e la sua personalità.

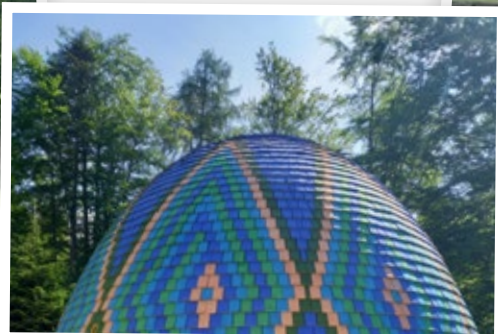
Durante l'inaugurazione della mostra, Gabriela Zeitler ha ritrovato molti volti che conosceva dai tempi trascorsi accanto alla

madre. "È stata una serata bellissima, all'insegna della vicinanza, del ricordo e della gratitudine, ma anche della solidarietà." Una cassetta per le offerte a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige ha richiamato l'attenzione sulle tante persone che, come Beate Gantz, si trovano ad affrontare la malattia. La signora incaricata della sorveglianza della galleria ha confidato a Gabriela Zeitler di non aver mai assistito a un'inaugurazione tanto partecipata e calorosa; senza il suo intervento, probabilmente la festa sarebbe proseguita fino a tarda sera. ●

Beate Gantz

Nata a Vienna il 2 luglio 1954, è scomparsa a Bolzano nel settembre 2024. Ha studiato all'Accademia di Belle Arti di Vienna, all'Università delle Arti Applicate di Vienna e all'Accademia di Belle Arti di Venezia. Dopo il matrimonio con Gerhard Zeitler Plattler si è trasferita a Bolzano. Tra il 1992 e il 1996 la sua ricerca artistica evolve verso un linguaggio espressivo più marcato. Ha esposto a Bolzano, Vienna, Malcesine, Firenze, Milano, Linz, Viareggio, Caorle e Ala. Ha soggiornato a Venezia e a New York. Dal 1990 ha collaborato con Robert Scherer. Era membro del Südtiroler Künstlerbund / Associazione Artisti dell'Alto Adige.

COSA SUCCEDNE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR



Gita Arte Sella 8 maggio

Una gita in mezzo alla natura e alle opere d'arte provenienti dal bosco: l'arte della leggerezza.



Mostra Beate Gantz 5 giugno

Un ringraziamento particolare va alla signora Gabriela Zeitler, figlia della pittrice Beate Gantz per averci invitato alla mostra di sua madre e al bel regalo.



PagoBANCOMAT

I pagamenti vanno tutti effettuati tramite bonifico bancario, ma la novità è che si può pagare tramite POS IN UFFICIO.



Tra la fine di maggio e l'inizio di giugno, 36 soci e socie hanno trascorso piacevoli giornate di relax a Bellaria

Il bel tempo ha accompagnato momenti in spiaggia, bagni in mare, conversazioni, nuove conoscenze e attività condivise. Molto apprezzate anche le escursioni a Ravenna, Rimini e San Marino, così come la cucina romagnola proposta dall'Hotel Amalfi. Al rientro, tutti portavano con sé bei ricordi e una rinnovata energia.

Un sentito ringraziamento all'ATAA per l'ottima organizzazione del soggiorno.

Progetto Rapunzel

Grazie per averci donato i vostri capelli per il nostro progetto.



È la tua vita

GODITI OGNI SINGOLO GIORNO
NON SMETTERE MAI DI SOGNARE
ABBI FIDUCIA DI TE STESSO
FAI QUELLO CHE AMI
ASCOLTA SEMPRE IL TUO CUORE
SUPERA LE TUE PAURE
SII APERTO A COSE NUOVE
VIVI LA VITA CHE SOGNI
AMA LE TUE EMOZIONI
IMPARA SEMPRE DAGLI ERRORI
E NON MOLLARE MAI
SII SEMPRE TE STESSO
VAI SEMPRE PER LA TUA STRADA
GUARDA SEMPRE AVANTI
CERCA LA TUA FELICITÀ
AMA, RIDI, VIVI!

Pensieri e parole di Silvia Orlini

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

Una Rosa per la Vita

Quest'anno, la domenica di Pasqua, a Bressanone, Vipiteno e dintorni sono state vendute 6.830 rose e 1.200 rose in vaso. Grazie al contributo di numerosi volontari, l'iniziativa delle rose è stata ancora una volta un grande successo. A questo punto, un sentito ringraziamento. Il ricavato andrà a beneficio delle persone colpite.



Stand di vendita a Wiesen



Stand di vendita a Vipiteno

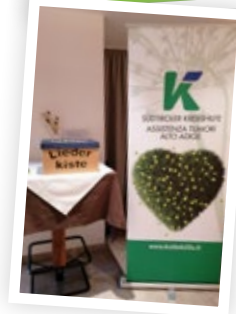


Da ricordare:

gita dei soci sabato 19
settembre a Madonna del
Frassino, a Peschiera
del Garda.

Serata musicale con il dott. Mahlkecht

Ci siamo lasciati alle spalle una serata davvero riuscita: in un'atmosfera suggestiva, con canzoni toccanti e tanti incontri piacevoli. È particolarmente gratificante aver raccolto 1.010 euro in donazioni: un sentito grazie a tutti coloro che hanno contribuito.



Incontro sociale del gruppo di Acquagym e di ginnastica di Vipiteno

Il gruppo di ginnastica e quello di acquagym di Vipiteno concludono insieme il corso e si ritrovano per una piacevole cena a base di pizza. Una bella occasione per fare due chiacchiere e festeggiare la riuscita conclusione del corso.



Conservare i ricordi - Un mangiapensieri fatto di vestiti amati

Alcuni capi di abbigliamento portano con sé qualcosa di più di un semplice tessuto: sono portatori di ricordi che ci legano alle persone care. Quando una persona cara viene a mancare, spesso sentiamo il bisogno di tenerla vicina a noi in qualche modo. Nel nostro speciale laboratorio di cucito, trasformiamo i capi di abbigliamento della mamma, del papà, della nonna o del nonno in affettuosi mangiapensieri, piccoli compagni che non solo danno conforto, ma mantengono vivo il ricordo di quella persona speciale. Che cos'è un mangiapensieri di preoccupazioni?

Un mangiapensieri è più di un semplice peluche: ha una piccola apertura in cui si possono inserire pensieri, preoccupazioni o desideri. Soprattutto nei momenti difficili, può aiutare a dare conforto e a conservare i ricordi.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO



Vendita gerani

Anche quest'anno, grazie all'impegno di numerosi volontari, sono stati messi in vendita i gerani a sostegno dell'Assistenza Tumori Alto Adige – Burgraviato. L'iniziativa si è svolta nuovamente nel periodo compreso tra la Domenica delle Palme e la Pentecoste.



Qi Gong

I partecipanti del gruppo di Qi Gong di Merano si sono ritrovati per l'immane pizza di fine stagione. Tutti attendono con gioia l'autunno per riprendere insieme le attività.



Terapia di Danza

Anche il gruppo di ballo ha celebrato la conclusione della stagione con una festa finale. Tutti non vedono l'ora che arrivi l'autunno per tornare a danzare insieme.



Gita al Lago di Garda

L'8 maggio oltre 80 soci hanno partecipato alla tradizionale gita primaverile sul Lago di Garda. Da Merano il viaggio è proseguito in autostrada fino a Riva del Garda, dove è stata visitata la Cascata del Varone.

Successivamente il gruppo si è spostato a Malcesine, dove presso il Ristorante Malcesine attendeva i partecipanti un gustoso pranzo. Chi lo desiderava ha poi potuto passeggiare lungo le rive del lago. È stata una giornata ricca di piacevoli conversazioni e momenti di condivisione, apprezzata da tutti i presenti. Attendiamo già con entusiasmo la prossima escursione.



Vendita di erbe aromatiche Val Passiria

Alla fine di aprile si è svolta la tradizionale vendita di erbe aromatiche a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige – Val Passiria. Nei paesi di Stulles, Corvara in Passiria, Moso in Passiria, Plata, Plan, Valtina, San Leonardo in Passiria, San Martino in Passiria, Ponte di Pietra, Tall e Rifiano, molte persone dal grande cuore non hanno esitato a sostenere questa iniziativa con il loro aiuto e la loro disponibilità. Un semplice “grazie” non basta per esprimere la nostra riconoscenza. Serve un sincero e sentito “Grazie di cuore” per questo esempio concreto di solidarietà e umanità vissuta. L'intero ricavato netto sarà destinato ancora una volta alle persone della Val Passiria che, a causa della malattia, si trovano ad affrontare difficoltà economiche. Grazie a TUTTI coloro che hanno sostenuto questa iniziativa.



Vendita erbe aromatiche Riffiano

Le volontarie della Caritas parrocchiale di Rifiano desiderano ringraziare, a nome dell'Assistenza Tumori Alto Adige, tutte le persone che hanno contribuito alla riuscita della vendita di fiori e piante aromatiche, svoltasi sabato 25 e domenica 26 aprile 2026. Al termine delle celebrazioni liturgiche sono state vendute tutte le piante e i fiori disponibili. Il ricavato è stato interamente devoluto all'Assistenza Tumori Alto Adige. Un grandissimo grazie di cuore per il vostro aiuto e il vostro sostegno. Monika Hopfhauer

Donazione Cassa Rurale Passiria

Nell'ambito di un recente sondaggio online rivolto ai clienti della Cassa Rurale della Val Passiria, l'istituto ha dimostrato ancora una volta il proprio impegno sociale. Numerosi soci e clienti hanno partecipato all'indagine, contribuendo non solo al miglioramento dei servizi bancari, ma anche a sostenere una buona causa. Nel corso del sondaggio, i partecipanti hanno potuto scegliere il destinatario di una donazione benefica. La loro preferenza è andata all'Assistenza Tumori Alto Adige. La Cassa Rurale Val Passiria ha quindi stanziato una donazione di 1.000 euro a sostegno delle importanti attività dell'associazione. Il 26 maggio 2026 il presidente Karl Hofer e il vicedirettore Stephan Kuppelwieser hanno consegnato ufficialmente la donazione ai rappresentanti dell'ATAA – Val Passiria. Alla cerimonia erano presenti anche la presidente del circondario Rosmarie Weithaler e la vicepresidente Maria Martina Theiner. Da sx a dx: Stephan Kuppelwieser (vicedirettore), Karl Hofer (presidente), Sonja Kobler, Anita Santoni, Rosmarie Weithaler e Maria Martina Theiner.



COSA SUCCEDNE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

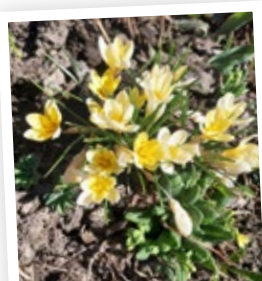
23a Corsa di Beneficenza

Sabato 6 giugno 2026 è tornato l'appuntamento con lo sport e la solidarietà! Da Carbonin a Dobbiaco – di corsa, a piedi o in bicicletta – anche quest'anno abbiamo avuto il piacere di accogliere numerosi partecipanti. Al termine della manifestazione, gli sportivi e le loro famiglie hanno trascorso insieme un piacevole pomeriggio all'insegna del sole e della buona cucina. Un sentito ringraziamento va a tutti i sostenitori e ai volontari che, con il loro prezioso aiuto, rendono possibile l'organizzazione di questo evento.



Tutti insieme a piantare patate

Una giornata speciale nel giardino forestale di Monguelfo: bambini, anziane e anziani e persone con disabilità hanno piantato insieme patate, curato giovani alberi e condiviso momenti preziosi. Anche noi dell'Assistenza Tumori Alto Adige abbiamo avuto il piacere di partecipare a questo toccante progetto "Jung & MischwAlt". Un sentito ringraziamento a tutte le persone coinvolte per questa splendida iniziativa e per la preziosa collaborazione!



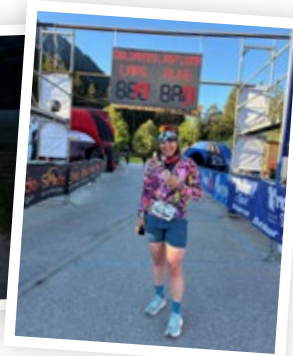
Via Crucis

Un momento di raccoglimento e riflessione lungo il percorso da Dobbiaco a Santa Maria.



Che impresa!

Che impresa straordinaria! Sabato 23 maggio 2026, Monika Rabanser ha portato a termine un'indimenticabile corsa in occasione della Dolomiti Last Loop a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Grazie a questa splendida iniziativa sono stati raccolti 3.000 euro di donazioni, oltre a circa 100 euro in contanti raccolti direttamente sul posto. Cara Monika, un grandissimo GRAZIE di cuore per il tuo impegno, la tua energia e la tua generosità!



Gita a Bressanone

Quest'anno la nostra gita primaverile ci ha portati a Bressanone. Abbiamo avuto l'opportunità di visitare la Hofburg e successivamente di gustare una deliziosa merenda al Kutscherhof.



Il nuovo direttivo

In occasione delle elezioni del 26 febbraio 2026, la presidente del circondario uscente Ida Schacher è stata riconfermata nel suo incarico, così come il vicepresidente Hubert Oberhammer. Sono stati inoltre eletti nel direttivo Maria Hofmann, Roswitha Schönegger, Annemarie Tschurtschenthaler, Rita Lampacher Kohlhuber, Jud Hans e Alexander Gruber.



Gita in montagna

Il 18 marzo 2026 siamo saliti alla Casa Reinhold Messner, dove abbiamo partecipato a una breve visita guidata. Un sentito ringraziamento alla 3 Zinnen SpA per aver messo gratuitamente a disposizione la salita e la discesa in funivia.

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

Vendita primule per una buona azione

Un mare di colori! Ogni anno, il centro di giardinaggio Almar di Lutago riesce a motivare i clienti ad acquistare primule per una buona azione. Grazie di cuore!



Mercatino di Pasqua

Anche quest'anno il nostro gruppo d'artigianato ha partecipato al mercatino di Pasqua. Nonostante il vento gelido, le bancarelle variopinte e l'atmosfera festosa hanno attirato numerosi visitatori e i nostri lavori artigianali hanno riscosso un grande successo. Un sentito ringraziamento a tutti i visitatori. Non vediamo l'ora che arrivi il prossimo anno!



Azione rose

Nell'ambito della nostra campagna annuale delle rose, numerosi volontari si sono riuniti per organizzare la vendita in modo efficiente. Hanno selezionato con cura le rose, le hanno confezionate e infine le hanno consegnate alle numerose parrocchie del nostro distretto. Per questo vogliamo dirvi: grazie per il vostro instancabile impegno!



Donazione

In occasione del 100° anniversario nel 2025, la banda musicale di San Giorgio organizzò una lotteria con una Fiat 500 come primo premio. Il biglietto vincente, tuttavia, non è stato ritirato. Alla scadenza del termine, l'auto è stata venduta e il ricavato è stato devoluto in beneficenza.

Nella successiva assemblea generale, i musicisti hanno deciso di donare il ricavato al Vinzenzverein di Brunico e all'Associazione Tumori circondario della Bassa Pusteria. Grazie di cuore!

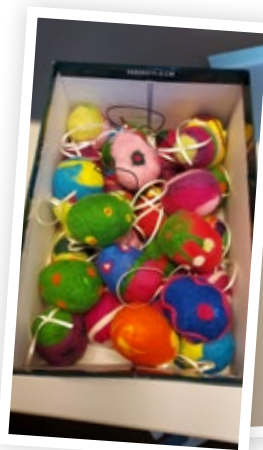


Serata musicale

Il 5 marzo, il dott. Josef Franz Mahlnecht ha organizzato una serata di canzoni presso la biblioteca di Rischon. Il pubblico ha potuto ascoltare le sue canzoni, accompagnate dalla chitarra e dalla sua voce, lasciandosi trasportare dai pensieri e dalle emozioni.

Lavoro manuale per una buona causa

Gli residenti della casa di riposo Georgianum a San Giovanni hanno realizzato con grande entusiasmo delle uova di Pasqua in feltro che hanno abbellito il nostro mercatino. Grazie di cuore!



Torneo Watten

Ad aprile, i partecipanti si sono ritrovati all'albergo Jägerheim per il torneo a Watten. I giocatori hanno dato prova di abilità e senso dell'umorismo. Al termine della partita, tutti hanno potuto godere una deliziosa zuppa e dei Tirtlan appena sfornati. Non vediamo l'ora del prossimo torneo!



Arte dell'intreccio con cuoio

Sotto la guida esperta di Gabi e con grande pazienza, le nostre artigiane hanno realizzato diverse borse. L'arte dell'intreccio del cuoio richiede precisione, una buona scelta dei materiali e un intreccio accurato delle strisce, affinché la borsa mantenga la sua forma e sia resistente. Ogni fase, dal taglio delle strisce di cuoio all'intreccio fino alla rifinitura dei bordi, è stata eseguita con cura, dando vita a borse resistenti ed eleganti.



Invece dei regali – una donazione

L'associazione ringrazia di cuore il signor Eros Ferrari per la sua generosa donazione. In occasione del suo compleanno, ha chiesto agli invitati di fare una donazione alla nostra organizzazione invece di regalarli qualcosa.



Erbe selvatiche

Un'esperienza stimolante alla scoperta e all'identificazione delle piante medicinali e aromatiche. Attraverso attività pratiche, i partecipanti hanno imparato a riconoscere le varie specie, i loro usi, la sostenibilità e le modalità di raccolta rispettose dell'ambiente. Le piante aromatiche hanno aperto nuove esperienze gustative con delle degustazioni. Conclusione: maggiore conoscenza e consapevolezza dell'importanza delle erbe nella vita quotidiana e il piacere di stare insieme.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESINA

Primule

La ricerca sul cancro è una cosa importantissima, per questo motivo le donne del SVP ogni anno in concomitanza con l'8 marzo raccolgono fondi, vendendo primule e anche erbe aromatiche da cucina, per questo nobile fine. Sulla foto si vedono le volontarie di Montagna con la presidente di circondario.



Qi-Gong

Maurizio Gottardi è il nostro istruttore di Qigong. I numerosi partecipanti prendono la cosa molto sul serio e si allenano con lui ogni lunedì pomeriggio per mantenersi in forma. I corsi riprenderanno in autunno.

Non vediamo l'ora.



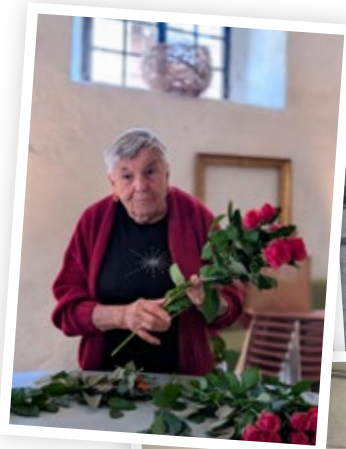
Orario estivo - ferie

Nei mesi di **luglio e agosto** l'ufficio di circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14.00-18.00, martedì-mercoledì-giovedì-venerdì solo ore 8.00-12.00. L'ufficio è chiuso per ferie dal 12 al 19 agosto, dal 17 al 27 settembre e dal 24 dicembre al 3 gennaio 2027.

Una Rosa per la Vita

Sia la Pasqua che la Festa della Mamma, a maggio, vengono celebrate con l'azione: "Una Rosa per la Vita". Durante questa campagna di raccolta fondi, i volontari offrono rose nelle diverse piazze della Bassa Atesina e l'Oltradige. A Magrè la novantaduenne Annemarie Schweiggl Carlini aiuta da molti anni e continua a farlo con grande gioia. A Termeno sono i giovani della "Volkstanzgruppe", che già da anni si offrono.

Il ricavato viene devoluto ai membri ordinari colpiti da varie forme di tumori. Ringraziamo di cuore tutti coloro che, anno dopo anno, offrono regolarmente questo contributo concreto e importante.



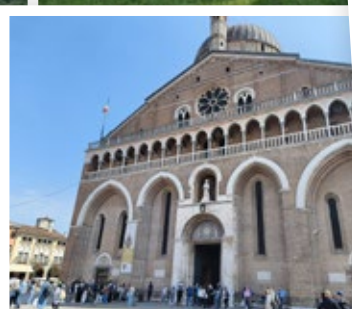
Saluti da Bellaria e da Alba Adriatica

Il cibo è veramente squisito, noi gioiamo delle nostre vacanze. Salutiamo caramente da Alba Adriatica. I simpatici partecipanti al soggiorno di Bellaria hanno fatto una gita a S. Marino, da dove vi mandano cari saluti. Tutti insieme ringraziano gli organizzatori per questi bei soggiorni marini.



Tessere 2026

Chi non è ancora riuscito a pagare la tessera per l'anno 2026 può farlo tramite bonifico bancario a ODV Assistenza Tumori IBAN: IT220 08220 58371 000304202317 oppure direttamente all'ufficio di circondario a Egna.



Offerte

Ci sono sempre persone generose che non vogliono essere nominate, che invece dei regali per il compleanno o altri anniversari fanno delle donazioni consistenti a favore dell'associazione. Tanti ringraziamenti a tutti loro!

Tappi di plastica

Il nostro circondario è molto attivo nella raccolta di tappi di plastica a beneficio dell'istituto Oncologico di Aviano per Bambini ammalati di tumore. Chiunque desideri donare tappi di plastica puliti di bottiglie di qualsiasi tipo (acqua, latte, detersivo, shampoo, ammorbidente, Nutella, ecc.) può consegnarli presso la nostra sede. Ringraziamo tutti coloro che li hanno già portati e ci aspettiamo che molti altri contribuiscano, in modo da poter dare anche noi la nostra preziosa collaborazione.



Eventi

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

Gita del circondario a Padova

Tradizionalmente la gita del circondario si organizza a maggio. Quest'anno ci ha portato a Padova per visitare S. Antonio, e non solo. Chiunque volesse poteva esplorare la città, far visita agli amici e andare al grande mercato del sabato a Prato della Valle. Dato che siamo partiti molto presto, ci è stata offerta una ricca merenda lungo la strada, anche se in seguito abbiamo pranzato come si deve in un agriturismo. A presto, per il nostro prossimo viaggio in autunno a Peschiera del Garda per visitare "Madonna del Frassino".



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA

Assemblea

“Una rete che ti sostiene” – L’11 aprile si è svolta nuovamente l’assemblea annuale dell’Assistenza Tumori Alto Adige (ATAA). Anche il Comprensorio Val Venosta era rappresentato da alcuni soci. In questa occasione è stata salutata la presidente uscente, Helga Schönthaler, che purtroppo non ha potuto essere presente. È stata inoltre presentata la nuova presidente eletta, Monika Kuenrath, e accolta come membro del Consiglio direttivo centrale.



Le nostre attività

Il 9 maggio, in Piazza della Casa della Cultura a Silandro, insieme all’Associazione per la Donazione di Organi e all’AVIS per la donazione del sangue, il direttivo dell’ATAA – Circondario Val Venosta ha organizzato una piacevole iniziativa informativa durante la mattinata per presentare le proprie attività.



Testamento biologico

Il dott. Wunibald Wallnöfer, già medico di medicina generale a Prato allo Stelvio, offre assistenza nella redazione delle Disposizioni Anticipate di Trattamento (DAT).



ANTEPRIMA: IN OTTOBRE SI TERRÀ IL TRADIZIONALE TÖRGGELEN



Un orecchio attento

Per molte persone che ricevono una diagnosi oncologica è estremamente importante informarsi e acquisire quante più conoscenze possibili. Raramente, nel momento in cui la diagnosi viene comunicata in ospedale, vengono in mente le domande giuste; spesso si è troppo scossi e non si trova il coraggio di chiedere ulteriori spiegazioni. “Un orecchio attento” è il nome della nuova iniziativa che è stata avviata grazie alla collaborazione di medici in pensione. Si tratta di un progetto dell’Assistenza Tumori Alto Adige – Circondario Val Venosta, realizzato in collaborazione con medici pensionati, a beneficio dei nostri pazienti e dei loro familiari. Tre ex medici di medicina generale, il dott. Erich Doná, il dott. Helmut Rauner e il dott. Wunibald Wallnöfer, offrono gratuitamente questo servizio su base volontaria. I medici sono presenti ogni primo giovedì del mese presso il Distretto sanitario di Silandro, in Via Principale 134, al primo piano, a partire dalle ore 10.00.

Grazie per il vostro sostegno

Un sentito ringraziamento all'Organizzazione delle Donne Coltivatrici – Gruppo locale di Tarces per la generosa donazione a sostegno dell'ATAA.

Un sincero grazie di cuore.



Südtiroler
BäuerInnenorganisation



Watten e beneficenza

Un caloroso ringraziamento anche al KVV e ai Seniori dell'Unione Agricoltori e Coltivatori Diretti Sudtirolesi (SBB) di Tubre in Val Monastero per la generosa donazione a favore dell'ATAA. La somma donata corrisponde al ricavato netto di un torneo di Watten a premi organizzato congiuntamente.

Grazie di cuore.



Cellulare ufficio

Registratevi questo numero di:
+39 345 92 78 129.

Ci permette di aprire dei gruppi
WhatsApp e di mandarci messaggi.
Non vediamo l'ora.

Gita sociale estiva

La nostra gita estiva di quest'anno ci ha portati, in un soleggiato sabato di giugno, in Val Senales, nel tranquillo borgo di Certosa. Insieme abbiamo visitato l'ex monastero certosino di Monte degli Angeli (Allerengelberg) e il suo ambiente unico, che ha lasciato in tutti noi una profonda impressione. Successivamente abbiamo gustato un ottimo pranzo presso la locanda „Grüner“.



Un sentito ringraziamento a tutte
le persone che hanno sostenuto
l'Assistenza Tumori Alto Adige con
una donazione.
Un grande grazie di cuore!

Una giornata per ritrovare energia – Gita provinciale dei soci 2026

19 settembre 2026



Foto: Meridjuna - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0.
<https://commons.wikimedia.org/wiki/index.php?curid=14652331>

La gita provinciale rappresenta per molti dei nostri soci un momento prezioso di incontro, di scambio e di sollievo. In particolare, alla luce delle molteplici sfide della vita quotidiana, questa giornata condivisa offre l'opportunità di ritrovare nuove energie e di vivere pienamente il senso di comunità. Quest'anno la gita ci porterà a Peschiera del Garda, con visita al santuario Madonna del Frassino, un luogo di pace, raccoglimento e riflessione.

PROGRAMM

Ore 10.00	Arrivo a Peschiera del Garda
Ore 10.15 – 12.00	Santa Messa e tempo per la sosta e la visita al Santuario Madonna del Frassino
Ore 12.30	Pranzo conviviale presso il "Ristorante al Frassino"
Ore 14.30 – 16.30	Momento di convivialità e pomeriggio libero

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Partecipazione riservata esclusivamente ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Iscrizione obbligatoria (numero di partecipanti limitato). Lo stato di salute deve consentire la partecipazione alla gita.

COSTI / QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota soci: € 30,00

Quota accompagnatori (soci sostenitori): € 40,00
(solo in presenza di posti disponibili)

ORGANIZZAZIONE

Orari di partenza: comunicati dai rispettivi uffici di circondario

Iscrizione: tramite il proprio ufficio di circondario

Avviso: eventuali intolleranze alimentari o esigenze particolari devono essere comunicate obbligatoriamente al momento dell'iscrizione

AVVERTENZE IMPORTANTI

Le disdette sono possibili fino a due giorni prima dell'evento. Dopo tale termine, la quota di partecipazione non potrà più essere rimborsata.



Dott. Michael Kob
Dietologo

Melanzane ripiene con couscous orientale, erbe aromatiche e melograno

Quando le temperature salgono, anche la cucina può diventare più leggera, fresca e colorata. Questo piatto estivo vegetale unisce sapori mediterranei e orientali in un piacevole equilibrio tra freschezza, aromi tostati e una delicata nota dolce. Le melanzane apportano fibre e sostanze vegetali benefiche, mentre erbe aromatiche, melograno e verdure regalano al piatto non solo gusto, ma anche vivaci colori estivi. La ricetta è perfetta come piatto unico leggero o da condividere con famiglia e amici.



Ingredienti per 4 persone

- 2 melanzane grandi
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- 150 g di couscous
- 200 ml di brodo vegetale caldo
- 1 piccola cipolla rossa, tagliata a dadini fini
- 1 piccola zucchina, tagliata a dadini
- 1 carota, tagliata a dadini fini
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente
- 1 cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di peperoncino
- 2 cucchiai di uvetta
- 2 cucchiai di mandorle o pistacchi tritati
- 1 manciata di prezzemolo fresco
- qualche foglia di menta fresca
- il succo di mezzo limone
- erbe aromatiche fresche per decorare
- chicchi di melograno
- tahini e limone (facoltativi)

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200 °C con modalità statica.
2. Tagliare le melanzane a metà nel senso della lunghezza e incidere la polpa con tagli incrociati. Spennellarle con olio d'oliva, salarle leggermente e cuocerle per circa 30–35 minuti, finché saranno morbide e ben arrostiti. In alternativa, possono essere cotte nella friggitrice ad aria a 180–190 °C per circa 15–20 minuti.
3. Mettere il couscous in una ciotola, versarvi sopra il brodo vegetale caldo e lasciarlo gonfiare per circa 5 minuti. Sgranarlo quindi con una forchetta.
4. Rosolare per alcuni minuti in poco olio d'oliva la cipolla, l'aglio, la zucchina e la carota. Aggiungere il cumino, la cannella e il peperoncino.
5. Estrarre delicatamente la polpa delle melanzane cotte, tritarla grossolanamente e unirla al mix di couscous e verdure. Aggiungere le erbe aromatiche, il succo di limone, l'uvetta e le mandorle o i pistacchi. Regolare di sale e pepe.
6. Riempire generosamente le mezze melanzane con il composto di couscous e cuocere nuovamente in forno per circa 10 minuti.
7. Servire guarnendo con chicchi di melograno, erbe aromatiche fresche e, a piacere, una salsa a base di tahini e limone.

Consiglio: Questo piatto è ottimo anche tiepido e si presta quindi perfettamente alle serate estive o come meal prep per il giorno successivo.

Il piatto è: privo di colesterolo, povero di grassi saturi, ricco di fibre, senza lattosio, vegetariano, vegano.

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna

Ambulatorio Caldaro

Circondario sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

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

Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

Ambulatorio Laces

Via Principale 65 | 39021 Laces

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio
Cell. +39 335 12 11 329

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27 | Cell. +39 345 07 61 137
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	13 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

ALTA PUSTERIA

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

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

Ambulatorio Dobbiaco

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

Ambulatorio Monguelfo Tesido

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

