

agenda

HERBST
2015



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE





**SÜDTIROLER
KREBSHILFE**

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE

IMPRESSUM

Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Dreiheiliggasse 1, 39100 Bozen, Tel. 0471 283 348

www.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

Grafik: Salina Azim, Brixmedia GmbH, www.brixmedia.it

Druck: Fotolito Varesco, Auer

**Liebe Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe,
liebe Interessierte,**

nach dreizehn Jahren als Vorsitzende der Sektion Oberpuster-
tal und nach mehr als einem Jahr als Landespräsidentin der
Südtiroler Krebshilfe freut es mich, dass ich Ihnen die Herbst-
Agenda 2015 vorstellen darf.



Wiederum haben die Bezirke und die Sektionen der Südtiroler Krebshilfe für Sie eine Vielzahl an Kursen, Informationsabenden, Seminaren oder geselligen Treffen organisiert. Wir wünschen uns, dass Sie jenes finden, das Sie interessiert und Ihnen eine Hilfe oder Bereicherung sein mag. Der Herbst wird auf alle Fälle bunt!

Die Agenda ist für Betroffene sowie für alle Interessierte ein wichtiges Informationsmittel geworden. Sie wird von Mal zu Mal reichhaltiger, und die angebotenen Veranstaltungen finden ihren Zuspruch. Deshalb bedanke ich mich herzlichst bei all jenen, die sich Gedanken über die Angebote machen und diese mit viel Engagement organisieren und durchführen.

Nun lade ich Sie ein, sich etwas Zeit zu nehmen und die Agenda durchzublättern. Bestimmt finden Sie darin etwas, das auch Sie interessiert. Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!

Ida Schacher Baur
Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe

VORWORT	4
ALLGEMEINE INFORMATIONEN	Aufgaben und Ziele	8
	Ganz in Ihrer Nähe	9
	Spendenmöglichkeiten	10
	Telefonische Spendenanrufe	11
	Hilfsfonds für Kinder krebskranker Eltern	12
LANDESWEITE INITIATIVEN	Landesmitgliederausflug	15
	Sensibilisierung am Welt Palliative Care Tag	16
	Klausurtagung	17
	Selbstuntersuchung in Brixen & Meran	18
	Kostenlose Rechtsberatung der Südtiroler Krebshilfe	19
Bezirk BOZEN SALTEN SCHLERN	Adressen und Ansprechpartner	22
	Veranstaltungsübersicht	23
Bezirk EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN	Adressen und Ansprechpartner	35
	Veranstaltungsübersicht	38
Bezirk MERAN BURGGRAFENAMT	Adressen und Ansprechpartner	58
	Veranstaltungsübersicht	60
Bezirk Pustertal – SEKTION OBERPUSTERTAL	Adressen und Ansprechpartner	72
	Veranstaltungsübersicht	74
Bezirk Pustertal – SEKTION UNTERPUSTERTAL	Adressen und Ansprechpartner	86
	Veranstaltungsübersicht	88
Bezirk ÜBERETSCH UNTERLAND	Adressen und Ansprechpartner	100
	Veranstaltungsübersicht	102
Bezirk VINSCHGAU	Adressen und Ansprechpartner	112
	Veranstaltungsübersicht	113



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

HILFE SÄEN, DAMIT HOFFNUNG BLÜHT

Aufgaben & Ziele der Südtiroler Krebshilfe

Die Südtiroler Krebshilfe wurde am 18. Dezember 1981 von einer Gruppe betroffener Frauen und Männer unter der Leitung von Irma Trojer Maier gegründet – mit dem Ziel, krebserkrankten Mitmenschen zu helfen.



Heute ist die Südtiroler Krebshilfe eine ehrenamtlich tätige Vereinigung mit sechs Bezirksstellen und dem Zentralsitz in Bozen.

Unsere Schwerpunkte

KrebspatientInnen haben ein Anrecht auf eine bestmögliche Unterstützung im sozialen, gesundheitlichen, psychologischen und finanziellen Bereich.

- Die Südtiroler Krebshilfe setzt sich dafür ein, für KrebspatientInnen optimale Bedingungen in der Vorsorge, Therapie und Nachsorge zu schaffen.
- KrebspatientInnen, aber auch deren Angehörige, haben ein großes Bedürfnis nach Information, Beratung und Unterstützung. Die Südtiroler Krebshilfe ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe in einer Zeit der Um- und Neuorientierung brauchen.
- KrebspatientInnen, die in Geldnot geraten sind, unterstützt die Südtiroler Krebshilfe im begründeten Einzelfall mit finanziellen Hilfen.
- Prävention und Forschung: Die Südtiroler Krebshilfe informiert die Bevölkerung über Prävention und Früherkennung von Krebserkrankungen. Zudem unterstützt sie die Krebsforschung, damit neue Therapien und Diagnoseverfahren entwickelt werden können.

Die Südtiroler Krebshilfe finanziert ihre Tätigkeiten aus Beiträgen der öffentlichen Hand, Mitgliederbeiträgen und Spenden.

www.krebshilfe.it
info@krebshilfe.it

GANZ IN IHRER NÄHE!

Die Vereinigung Südtiroler Krebshilfe ist in sechs Bezirke unterteilt, die jeweils über einen eigenen Bezirksvorstand und einen eigenen Bezirkssitz verfügen.

Der Zentralvorstand ist hingegen mit der Vereinsführung betraut und fällt Grundsatzentscheidungen über die Beschaffung und Verwendung der finanziellen Mittel. Für Entscheidungen im medizinischen Bereich zieht der Zentralvorstand die Empfehlungen des Ärztebeirates heran. Der Zentralvorstand arbeitet ehrenamtlich, setzt sich aus den sechs Bezirksvorsitzenden zusammen und bleibt vier Jahre im Amt.

Mitglieder des Zentralvorstandes

Ida Schacher Baur (Präsidentin)

Oskar Asam (Stellvertreter)

Maria Angela Berlanda Poles

Monika Gurschler Robatscher

Helga Schönthaler Wielander

Nives Fabbian De Villa

Martha Erlacher Feichter



BITTE WERBEN SIE FÜR UNS!

Um unsere Tätigkeiten durchführen zu können, sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Wir freuen uns daher über jedes neue fördernde Mitglied, das mit einem jährlichen Beitrag von 10 Euro die Südtiroler Krebshilfe unterstützt.

Denn: Je mehr wir sind, umso besser können wir Ihnen helfen!

Überzeugen Sie doch Ihre Familienangehörigen, Freunde oder Bekannten, sich bei der Südtiroler Krebshilfe als förderndes Mitglied einzuschreiben.

Wir danken herzlich!

Selbstverständlich wird auch jegliche sonstige Spende, ob klein oder größer, dankbar angenommen.

Unsere Spendenkonten

Bezirk Bozen Salten Schlern

Volksbank Bozen Fil. Gries: IT 91 W 05856 11602 051572008462

Bezirk Eisacktal

Raika Eisacktal: IT 55 V 08307 58221 000300222534

Bezirk Meran-Burggrafenamt

Raiffeisenkasse Meran: IT 46 Z 08133 58592 000030120560

Bezirk Pustertal – Sektion Oberpustertal

Raika Toblach: IT 30 B 08080 58360 000300206148

Bezirk Pustertal – Sektion Unterpustertal

Raika Bruneck: IT 81 L 08035 58242 000300212008

Bezirk Überetsch-Unterland

Raika Salurn: IT 22 O 08220 58371 000304202317

Bezirk Vinschgau

Raika Schlanders: IT 40 Q 08244 58920 000300225002



KEINE TELEFONISCHEN SPENDENANRUFE

Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten. Wir weisen darauf hin, dass diese Anrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

Die Südtiroler Krebshilfe nimmt ausschließlich freiwillige Spenden per Banküberweisung an, sie unternimmt weder Telefonaktionen noch geht sie von Tür zu Tür, um Spenden zu sammeln.

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen. Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung der Spendengelder ein. Die Südtiroler Krebshilfe verfügt über das Gütesiegel „Sicher Spenden“. Dieses garantiert, dass alle Spenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden, und nicht in einen unkontrollierten Verwaltungsaufwand fließen.



HILFSFONDS FÜR KINDER KREBSKRANKER ELTERN

Die Situation von Kindern, deren Mutter oder Vater an Krebs erkrankt ist, wird unterschätzt und oft nicht ausreichend berücksichtigt. Auch die Kinder sind direkt von der Erkrankung eines Elternteils betroffen – in psychologischer wie in finanzieller Hinsicht. Mit dem Pilotprojekt „Hilfsfonds für Kinder krebskranker Eltern“ stellt die Südtiroler Krebshilfe Angebote und finanzielle Zuschüsse bereit, um die Not dieser Kinder und Jugendlichen zu lindern.



Finanziert wird der Hilfsfonds überwiegend durch freiwillige Spenden. Mit diesen werden Angebote zur psychologischen Betreuung der Kinder, für die finanzielle Soforthilfe oder zur Mitfinanzierung von Bildungs- und Freizeitangeboten verwendet. Freiwillige Spenden können Sie direkt auf unser Spendenkonto überweisen. Mit dem Zusatz „Hilfsfonds für Kinder krebskranker Eltern“ fließt Ihre Spende direkt in den Fonds. Dankbar sind wir auch, wenn Sie Veranstaltungen oder Aktionen zugunsten des Hilfsfonds für Kinder krebskranker Eltern organisieren und auf diese Weise unsere Initiative unterstützen.

Spendenkonto bei der Südtiroler Sparkasse

IBAN IT29 P060 4511 6010 0000 0120 000



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

LANDESWEITE INITIATIVEN

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Landesausflug nach Algund Samstag, 26. September

Oktober

Pressekonferenz am Welt Palliative Care Tag, Montag, 12. Oktober in Bozen

November

Klausurtagung - Ein Tag für uns! Samstag, 14. November in Bozen

Diverses

Selbstuntersuchung der Brust

Kostenlose Rechtsberatung

LANDESAUSFLUG NACH ALGUND

Landesweites Mitgliedertreffen aller Sektionen und Bezirke mit Heiliger Messe in der Pfarrkirche von Algund.

Wir fahren nach Algund bei Meran, um in der dortigen Pfarrkirche zum Heiligen Josef die Heilige Messe zu feiern. Anschließend nehmen wir zusammen im Vereinshaus „Peter Thalguter“ das Mittagessen ein. Den Nachmittag verbringen wir dann zusammen gemütlich miteinander.



Termin: Samstag, 26. September

Ort und Abfahrtszeiten werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2015

Kostenbeitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder; 30 Euro für fördernde Mitglieder. Der Kostenbeitrag wird ausschließlich über die Bezirksbüros oder mittels Überweisung innerhalb 15. September 2015 beglichen.

Anmeldung: innerhalb Freitag, 15. September 2015, in den Sektions- und Bezirksbüros

Programm

10.00 Uhr: Ankunft in Algund

10.30 Uhr: Heilige Messe in der Pfarrkirche von Algund (Pfarrer Harald Kössler)

12.00 Uhr: Mittagessen im Vereinshaus von Algund „Peter Thalguter“

14.30 Uhr: Gemütliches Beisammensein

Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich; danach kann der Beitrag nicht mehr rückerstattet werden.

SENSIBILISIERUNG AM WELT PALLIATIVE CARE TAG

Der Welt Palliative Care Tag findet jährlich am zweiten Samstag im Oktober statt und hat zum Ziel Palliative Care und Hospizarbeit zu unterstützen und ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Auch die Südtiroler Krebshilfe nützt diese Gelegenheit, um die Vision "Palliative Care überall und für alle zugänglich machen" zu verbreiten.

Wir werden am Welt Palliative Care Tag 2015 die Sensibilität und das Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit lebensverkürzenden Krankheiten und ihren Familien fördern. Zudem präsentieren wir die von der Südtiroler Krebshilfe mitfinanzierte Studie der Südtiroler Akademie für Allgemeinmedizin „Förderung der Lebensqualität palliativer PatientInnen in Südtirol“ zur Verbesserung der Kommunikation im stationären und ambulanten Betreuungsnetzwerk.

Pressekonferenz am Welt Palliative Care Tag mit Vorstellung des Projektes „Verbesserung der Lebensqualität in der Palliative Care“

Termin: Mo 12. Oktober, 10.00 Uhr

Ort: Kleiner Saal im Pastoralzentrum, Bozen



KLAUSURTAGUNG: EIN TAG FÜR UNS!

Treffen für die ehrenamtlichen Bezirks- und Sektionsvorstände der Südtiroler Krebshilfe

Termin: Samstag, 14. November, 9.15 - 13.00 Uhr

Ort: Saal B im Pfarrheim Bozen, Pfarrplatz 24, Bozen

Programm

09.15 Uhr: Ankunft und Begrüßung im Pfarrheim von Bozen

09.20 Uhr: Rollenhygiene: Die Vorstandsmitglieder entwickeln ein gemeinsames Verständnis ihrer Rolle im Verein. Die Profile werden verinnerlicht und konkret ausprobiert.

10.30 Uhr: Pause

11.00 Uhr: Schwächen-Stärken-Profil erarbeiten, schwierige Situationen werden erprobt und Gegenmaßnahmen vorgestellt. Theorieinputs zu Persönlichkeitstypen.

13.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen im Self-Service-Restaurant im Kolping Haus Bozen.

Wir laden Sie ganz herzlich ein und freuen uns auf Sie!



SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!



Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und „mamazone“ regelmäßig Infotreffen, bei denen Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutert werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 812 595 oder im Krankenhaus Meran, Tel. 0473 264 151

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat

RECHTZEITIG INFORMIERT KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG DER SÜDTIROLER KREBSHILFE

Mit einer Krebserkrankung treten häufig Situationen ein, die einer rechtlichen Klärung bedürfen – beispielsweise Arbeitsausfälle, Versicherungsschutz, Invalidität, Regelung der Erbschaft und anderes mehr.

Es mag unangenehm sein, sich damit auseinanderzusetzen. Doch sich rechtzeitig zu informieren und gegebenenfalls rechtliche Angelegenheiten im Vorfeld zu regeln, schützt oftmals vor unerwarteten Konflikten. Nutzen Sie daher die kostenlose Rechtsberatung der Südtiroler Krebshilfe – zur Sicherheit und zum Schutz für Sie und Ihre Angehörigen.



Welche Bereiche umfasst die Rechtsberatung?

Die Rechtsberatung der Südtiroler Krebshilfe erstreckt sich über folgende Bereiche:

- Versicherungsfragen
- Arbeits- und Familienrecht
- Erbrecht, Testament
- Steuerrecht

Die Südtiroler Krebshilfe stellt ihren ordentlichen Mitgliedern kostenlos ein einmaliges Beratungsgespräch mit einem beauftragten Rechtsberater zur Verfügung. Auf Anfrage im Bezirksbüro wird mit einem zuständigen Rechtsberater ein Termin vereinbart, das Gespräch findet dann in dessen Räumlichkeiten statt.

Falls weitere Beratungen oder die Einleitung von rechtlichen Schritten notwendig sind, müssen diese von Ihnen selbst organisiert und finanziert werden.

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK BOZEN SALTEN SCHLERN

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK BOZEN SALTEN SCHLERN

Bezirksbüro

Dreiheiliggasse 1, 39100 Bozen

Tel. 0471 283 719

Fax 0471 288 282

bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag-Freitag, 9.00-12.00 Uhr

Montag und Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr

Unsere Bankverbindung

Südtiroler Volksbank:

IT 91 W 058 5611 6020 5157 2008 462

BIC: BPAAIT2B051

Ambulatorium I & II

Dreiheiliggasse 1, 39100 Bozen

Tel. 0471 283 719

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat: Silvia Premier

Vorstandsmitglieder Bezirk

Bozen Salten Schlern

Monika Gurschler (Vorsitzende)

Marianne Engl (Stellvertreterin)

Elisabeth Maria Kuppelwieser

Maria Dellantonio

Agatha Eschgfeller

Nicol Irsara

Rino Luppi

Normen Rungger

Therapeutinnen Lymphdrainage

Maria Teresa Zanoni

Sonja Mitrova



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Landesmitgliederausflug Samstag, 26. September

Schreibwerkstatt jeden dritten Montag im Monat ab Montag, 28. September

Keramik-Werkstatt im Manu

Maltherapie ab Montag, 28. und Dienstag 29. September

Oktober

Entspannungskurs „Innere Heiterkeit“ auf Nachfrage

Entspannungsturnen ab Mittwoch 7. Oktober

Krebsnachsorgeturnen

Krebsnachsorgeturnen im Wasser

Informationsabend über Darm- und Brustkrebs Donnerstag, 15. Oktober, 19.30

Uhr in der Dreiheiligenkirche

Törggelen Samstag, 24. Oktober

Dezember

Weihnachtsmesse Samstag, 12. Dezember

SCHREIBWERKSTATT

Schreiben. Mit Worten spielen. Nach Worten suchen. Worte finden. Die Seele frei schreiben. Neue Ausdrucksformen entdecken. Zu sich selbst finden. All das und noch viel mehr kann in der Schreibwerkstatt passieren. Keine Angst, es geht nicht ums Schönschreiben oder ums Gutschreiben, es geht um das ganz eigene, Für-Sich-Schreiben. Alle drei Wochen, für beide Sprachgruppen.

Leitung: Nicole Dominique Steiner

Termin: jeden dritten Montag im Monat, ab 28. September.

Kursbeginn zwischen 17.00 und 18.00 Uhr je nach Wunsch der TeilnehmerInnen.

Dauer: 2 Stunden

Ort: Bezirkssitz Bozen

Infos und Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Beitrag: 25 Euro für 4 Treffen



MALTHERAPIE

Die Maltherapie bietet Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung eine Möglichkeit, die eigene Kreativität als Kraftquelle für sich zu nutzen: Das Malen hilft, Emotionen und Belastungen in einer schwierigen Lebensphase auszudrücken und zu verarbeiten. Die einst weiße Leinwand wird zur positiven Herausforderung, die Kreativität zum Kommunikationsmittel um jenes auszudrücken, das mit Worten oftmals nicht mitteilbar ist.

1. Gruppe: vom 28. September bis 21. Dezember, jeweils Montag,
9.00-11.00 Uhr

2. Gruppe: vom 29. September bis 22. Dezember, jeweils Dienstag,
9.00-11.00 Uhr

Ort: Bezirkssitz Dreiheiligengasse 1, 1. Stock-Bozen

Leitung: Edgar Harald Spittler

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Nähere Infos im Büro

Leitung: Marco Egi und Monica Fattor

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Der Kurs findet nur ab 8 TeilnehmerInnen statt.



KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

Nähere Infos im Büro

Leitung: Marco Egi

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Der Kurs findet nur ab 8 TeilnehmerInnen statt.



INFORMATIONSABEND

Vortrag mit Dr. Christoph Mayr über Darmkrebs und Brustkrebs. Nach dem Vortrag findet ein kleiner Umtrunk statt.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober, 19.30 Uhr

Ort: Dreieiligenkirche, Duca d' Aosta Str. 25 - Bozen



ENTSPANNUNGSTURNEN

Anhand verschiedener Übungen bauen wir körperlichen wie geistigen Stress ab und gelangen so zu mehr Wohlbefinden und Entspannung.

Termin: vom 7. Oktober bis 16. Dezember, jeweils Mittwoch von 10.00-11.00 Uhr

Ort: Silbergasse 5, Bozen

Leitung: Guido Moser

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen,
Tel. 0471 283 719

Der Kurs findet nur ab 8 TeilnehmerInnen statt.



ENTSPANNUNGSKURS „INNERE HEITERKEIT“

Termin: Der Kurs sieht 6 Treffen vor; jedes Treffen findet einmal pro Woche statt und dauert 1,5 Stunden

Leitung: Dr. Raffaella Cattell

Beitrag: kostenlos

Infos und Anmeldung:
Tel. 347 036 39 97 (Raffaella Cattell)

Der Kurs findet nur ab 5 TeilnehmerInnen statt.



TREFFPUNKT HANDARBEIT IM MANU

manu = Räumlichkeiten, welche Menschen ermöglichen, Nützliches, Schönes oder Künstlerisches nach den eigenen Vorstellungen, mit den eigenen Händen selber zu machen. Dabei geht es nicht allein um handwerkliches Arbeiten, sondern auch um soziale, gesundheitliche und kulturelle Aspekte. Helfen Sie uns, für unsere Benefizmärkte verschiedene Handwerksarbeiten herzustellen.

Werkstatt Keramik

Mit Würsteltechnik bauen wir eine Vase auf und dekorieren sie

Termin: nähere Infos im Büro;
4 Einheiten zu je 2 Stunden



Werkstatt Glas

Mit kleinen Teilen verschönern wir einen Glasteller (Mosaik)

Termin: nähere Infos im Büro;
4 Einheiten zu 2 Stunden



Werkstatt Encaustic

Eine uralte Technik, bei der wir Wachsfarben auf ein Bügeleisen geben und dann auf Papier, Karten, Kerzen und andere Materialien streifen.

Termin: nähere Infos im Büro,
2 Einheiten zu je 2 Stunden

Werkstatt Papierschöpfen

Aus Papierabfällen, zerkleinert und gemischt, schöpfen wir unser Papier für Karten und Dekorationen, und verzieren es mit natürlichen Bestandteilen wie Blüten, Gräsern...

Termin: nähere Infos im Büro;
2 Einheiten zu je 2 Stunden



Werkstatt Filzen

Mit Wasser und Seife verarbeiten wir Schafwolle zu Schmuck, Blumen, Engeln, Teelichtbehältern...

Termin: nähere Infos im Büro;
3 Einheiten zu 2 Stunden



Ort: manu – die offene Werkstatt, Quireinerstraße 20/C, Bozen

Teilnehmerzahl: 5 - 7 Personen

Kostenbeitrag: 25 Euro für eine Werkstatt, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Südtiroler Volksbank, Filiale Bozen Gries IBAN IT91W0585611602051572008462)

Weitere Infos: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

TÖRGGELLEN

Termin: Samstag, 24. Oktober
Um 12.00 Uhr Mittagessen.
Nach dem Mittagessen bis zur Marende
Tanzmöglichkeit

Ort: Ritten

Erforderlich: Einzahlung des
Mitgliedsbeitrags 2015

Beitrag: ordentliche Mitglieder 25 Euro,
fördernde Mitglieder 40 Euro

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Abfahrt: Hotel Alpi, Bozen, um 11.00 Uhr

Rückkehr: um zirka 17.00 Uhr; Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.



WEIHNACHTSMESSE

Wir treffen uns zu einer Heiligen Messe mit dem Bischof Mons. Ivo Muser im Dom von Bozen.

Wichtig: Vormerkungen eine Woche vor der Weihnachtsmesse

Termin: Samstag, 12. Dezember, 10.00 Uhr

Ort: Dom, Pfarrplatz, Bozen

Anschließend gibt es ein kleines Buffet im Kolpinghaus Bozen

Kostenbeitrag: 5 Euro



LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Die Therapeutinnen Maria Teresa Zanoni und Sonja Mitrova führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Bozen durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich ist.

Kontakt

Tel. 0471 283 719

bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag - Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr

Das Bezirksbüro bleibt vom 21. Dezember 2015 bis 3. Januar 2016 geschlossen.

Anmeldung

Die Vormerkung und Bezahlung der Kurse werden im Bezirksbüro im 1. Stock bis Freitag, 22. Januar 2016 Montag bis Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr, Montag und Mittwoch auch von 14.30 - 15.30 Uhr, entgegengenommen.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

ACHTUNG: Wir sind umgezogen! Sie finden das Büro und das Ambulatorium in der Romstraße 7, 2. Stock (Ex Krankenkasse – Eingang an der Hinterseite)

Die Räumlichkeiten für Kurse und Aktivitäten wie die Maltherapie oder der Ostermarkt befinden sich weiterhin in der Brennerstraße 1.

Bezirksbüro

Romstraße 7, Gesundheitssprengel Brixen
39042 Brixen
Tel. 0472 812 430
Fax 0472 812 439
eisacktal@krebshilfe.it
www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag bis Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr

Unsere Bankverbindungen

Raika Eisacktal:
IT 55 V 08307 58221 000300222534
Volksbank:
IT 62 L 05856 58220 070570202192

Bezirkssitz

Brennerstraße 1
39042 Brixen

Ambulatorium Brixen

Romstraße 7, Gesundheitssprengel Brixen
39042 Brixen
Tel. 0472 812 430

Ambulatorium Sterzing

Krankenhaus Sterzing, 5. Stock
St.-Margarethen-Straße 24
39049 Sterzing
Tel. 0472 774 346

Ambulatorium Klausen

Sprengel Klausen
Seebegg 17
39043 Klausen
Tel. 0472 813 135

Ambulatorium Mühlbach

Sprengel Mühlbach
Mathias-Perger-Straße, 1
39037 Mühlbach
Tel. 0472 765 206

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Carmen Richter

Therapeutinnen Lymphdrainage

Edith Huber

Tanja Rainer

Vorstandsmitglieder

Eisacktal Wipptal Gröden

Fabbian Nives De Villa (Vorsitzende)

Elfriede Burger Scapin (Stellvertreterin)

Ilaria Zanesco

Elisabeth Berger Oberhofer

Rita Glira

Rita Ploner

Marialuise Ploner Morando

Maria Kircher Agostini

Sprechstunden

Die Bezirksvorsitzende Fabbian Nives De Villa, oder auf Wunsch auch eines der anderen Vorstandsmitglieder, steht Ihnen nach Terminvereinbarung im Sitz der Vereinigung in Brixen für ein Beratungsgespräch gerne zu Verfügung.



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Treffpunkt Handarbeit immer samstags 14-tägig ab 12. September

Tanzen ab der Lebensmitte ab Montag, 14. September

Malen und entdecken ab Freitag, 18. September

Turn- und Entspannungsübungen für KrebspatientInnen in Brixen und St. Ulrich

in Brixen ab Donnerstag, 17. September / in St. Ulrich ab Mittwoch, 23. September

Fidanza – Treffpunkt für Betroffene in St. Ulrich ab Mittwoch, 23. September

Landesmitgliederausflug Samstag, 26. September

Krebsnachsorgeturnen im Wasser in Brixen und Sterzing in Brixen ab Mittwoch, 23. September / Sterzing ab Montag, 28. September

Oktober

Törggelen Samstag, 3. Oktober

Töpfern Mittwoch, 7. und Donnerstag, 8. Oktober

Vortrag Palliativbehandlung für eine bessere Lebensqualität Mittwoch, 21. Oktober

Kerzen verzieren Donnerstag, 15. und Donnerstag, 22. Oktober

November

Keixe backen für den Weihnachtsmarkt Freitag, 20. und Samstag, 21. November

Eröffnung des weihnachtlichen Benefizmarktes Mittwoch, 25. November

Weihnachtlicher Benefizmarkt ab Donnerstag, 26. November

Weitere Angebote

Hilfe für die Seele

Netzwerk „Betroffene für Betroffene“

Selbstuntersuchung der Brust

Lymphdrainage

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie Tänze aus verschiedenen Ländern und Epochen, zu schöner Musik mit unterschiedlichem Charakter. Im Unterschied zum Gesellschaftstanz tanzen wir in verschiedenen Aufstellungen: zu zweit, zu dritt, zu viert, im Kreis, allein..., das macht zusätzlichen Spaß! Musik, Bewegung und Gemeinschaft haben positive Auswirkungen auf unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung, Musik und Gemeinschaft. Das Erlernen der Tänze erfolgt ohne Leistungsdruck.

Leitung: Frener Josefine, Brixen

Termine: 14. September bis 7. Dezember, jeweils Montag von 9.00 - 10.00 Uhr
(entfällt am 2. November)

Ort: Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen

Teilnehmerzahl: 12 - 24 Personen

Mitzubringen: leichte Schuhe ohne hohen Absatz

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung
(Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiter entwickeln. Wir erfahren die nonverbale Darstellung als ein wichtiges Ausdrucksmittel und erleben Akzeptanz und Offenheit. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre einem positiven Lebensgefühl Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens begeben wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach unserer eigenen, inneren Musik.

Termine:

18. September, 25. September

2. Oktober, 16. Oktober, 30. Oktober

6. November

11. Dezember, 18. Dezember

jeweils Freitag von 15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Leiter: Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.



Brixen

Termin: 23. September - 25. November, jeweils Mittwoch von 9.10 - 10.00 Uhr

Ort: Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen

Leitung: Schwimmtrainer des SSV Brixen

Mitzubringen: Badesachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung
(Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

Sterzing

Termin: 28. September - 7. Dezember, jeweils Montag von 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Hallenbad Balneum, Sterzing

Leitung: Annelies Schaiter, Sterzing

Mitzubringen: Badesachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung
(Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

TURN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KREBSPATIENTINNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.



Brixen

Termin: 17. September - 17. Dezember jeweils Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Oratorium „Don Bosco“, Mozartallee 32, Brixen

Leitung: Saro Scaggiante

Mitzubringen: Turnsachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

St. Ulrich/Gröden

Termin: 23. September - 23. Dezember, jeweils Mittwoch von 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Volksschule St. Ulrich

Leitung: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739

Mitzubringen: Turnsachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im Stricken, Häkeln, Nähen oder Basteln auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen. Jede/r kann ihre/seine Arbeit mitbringen und daran weiterarbeiten, wie sie/er möchte. Und vielleicht haben wir ja Lust, auch für den weihnachtlichen Benefizmarkt der Südtiroler Krebshilfe verschiedenste Handwerksarbeiten herzustellen.

Termin: samstags, 14-tägig
ab 12. September
um 14.30 Uhr
Ort: Südtiroler Krebshilfe,
Brennerstraße 1



HILFE FÜR DIE SEELE

Begleitung und Beratung in besonderen Zeiten

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Ängste, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach neu gestaltet werden kann. Auch kann sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt verändern, Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern sich.

In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete PsychologInnen/PsychotherapeutInnen oder die Begleitung durch diplomierte LebensberaterInnen an.

Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich. Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 812 430



„FIDANZA“ – TREFFPUNKT FÜR BETROFFENE IN ST. ULRICH

In der offenen Gesprächsgruppe treffen wir uns, diskutieren, tauschen uns aus und verbringen eine Stunde unter Gleichgesinnten.

Zeit: ab Mittwoch, 23. September, 15.00 - 16.00 Uhr, wöchentliche Treffen

Ort: Cafè Terrazza, St. Ulrich

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739

Leitung: Betroffene



NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“

„Die Doktoren wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“

(Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe nach Krebs)

Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffene.

AN KREBS ERKRANKT – UND WIE SOLL ES NUN WEITERGEHEN?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir erzählen Ihnen von unseren Erlebnissen und schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt.

Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte. Wir schildern unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen. Und vielleicht ist Ihnen dies eine Hilfe bei den viele Entscheidungen, die anstehen.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirksbüro in Brixen, Tel. 0472 812 430



NEU: GELEITETE SELBSTHILFEGRUPPE

Im Herbst möchten wir mit einer Selbsthilfegruppe starten, die von einer Psychologin bzw. Lebensberaterin geleitet wird.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirksbüro in Brixen, Tel. 0472 812 430



TÖRGGELEN

Törggelen im Haidnerhof in Pairdorf bei Brixen. Der Haidnerhof wurde im 12. Jahrhundert erstmals erwähnt. Er dürfte somit einer der ältesten Höfe im Eisacktal sein. Frühere Besitzer waren höchstwahrscheinlich Fürsten, da verschiedene Räumlichkeiten und schöne Verzierungen darauf hinweisen. In Zeiten der Französischen Revolution blieb das Gebäude nicht verschont; ein starker Regen konnte aber das Niederbrennen des Hofes verhindern. Im Jahre 2004 übernahm Obexer Franz Josef zusammen mit seiner Frau Ingrid den Hof. Eröffnung des Buschenschanks im Jahre 2004.

Termin: Samstag, 3. Oktober

Ankunft: zirka 13.00 Uhr

Ort: Haidnerhof in Pairdorf bei Brixen

Zusteigmöglichkeiten: in Sterzing am Untertorplatz um 11.30 Uhr, Klausen bei der Autobahneinfahrt um 12.15 Uhr und in Brixen bei der Bushaltestelle Villa Adele um 12.30 Uhr

Rückfahrt: um zirka 17.30 Uhr

Eingeladen sind alle betroffenen Mitglieder und falls noch Plätze frei sind auch Begleitpersonen (fördernde Mitglieder).

Beitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 40 Euro für Begleitpersonen (Getränke inklusive), zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung und Einzahlung: im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



TÖPFERKURS

Wir töpfeln gemeinsam ein Rauchfass.

Datum: Mittwoch, 7. Oktober um 14.30
Uhr ca. 2,5 Stunden

Donnerstag, 8. Oktober um 14.30 Uhr
(Nacharbeiten) ca. 1. Stunde

Ort: Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

Referentin: Kusstatscher Anna Krismer
aus Klausen

Beitrag: freiwillige Spende

Anmeldung: ab 7. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



KERZEN VERZIEREN, KERZEN GESTALTEN

Gibt es ein liebevolleres Geschenk, als eine selbst verzierte Kerze? Wenn Sie Ihre Kerzen selber machen können, haben Sie immer ein individuelles und originelles Geschenk zur Hand. Die begeisterte Hobbybastlerin Maria Kircher Agostini führt Sie in ein wunderschönes Hobby ein.

Termine: Donnerstag, 15. und 22. Oktober
von 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

Leitung: Maria Kircher Agostini, Brixen

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Beitrag: freiwillige Spende

Anmeldung: ab 1. September im Bezirks-
büro Brixen, Tel. 0472 812 430



VORTRAG

Ein Vortrag von Ossana Lia über die Bedeutung einer Palliativbehandlung für eine bessere Lebensqualität.

Der Vortrag wird In italienischer Sprache abgehalten, Simultanübersetzung ins Deutsche.

Referentin: Ossana Lia - Pflegekoordinatorin im Hospice und Palliativbetreuung im Krankenhaus Bozen

Datum: Mittwoch, 21. Oktober um 19.30 Uhr

Ort: Forum Brixen, Saal Regensburg
Simultanübersetzung in deutscher Sprache



WIR BACKEN KEKSE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir backen gemeinsam Kekse, die dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt in Brixen verkauft werden.

Termine: Freitag, 20. und Samstag, 21. November von 8.30 - 17.00 Uhr
Ort: Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
Anmeldung: bei Fabbian Nives De Villa, Tel. 340 6878768



SELBSTGEMACHTES FÜR DEN WEIHNACHTLICHEN BENEFIZMARKT

Unser weihnachtlicher Benefizmarkt ist nur möglich, weil viele Menschen uns mit selbst gemachten Köstlichkeiten und selbst gestalteten Basteleien unterstützen. Wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen herstellt, die wir dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt verkaufen dürfen. Der Reinerlös kommt vollständig der Südtiroler Krebshilfe zugute.

Nähere Infos im Bezirksbüro Brixen Tel. 0472 812 430. Danke!

WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Am Mittwoch, 25. November findet um 17.00 Uhr die offizielle Eröffnung unseres Weihnachtsmarktes am Bezirkssitz in der Brennerstraße 1 mit einer kleinen, besinnlichen Feier statt. Wir freuen uns über Dein Kommen!

Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:

26. November bis 8. Dezember von 9.00 - 12.30 Uhr und von 14.30 - 18.30 Uhr
Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 9.00 - 18.30 Uhr



SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!



Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und „mamazone“ regelmäßig Infotreffen, bei denen Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutert werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 812 595

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Die Therapeutinnen Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing, Mühlbach und Klausen durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Brixen erforderlich ist. Unsere Sekretärin Carmen Richter nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Kontakt

Tel. 0472 812 430

eisacktal@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00 - 18.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 8.00 - 12.00 Uhr

Das Bezirksbüro bleibt vom 23. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016 geschlossen.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes, with a solid orange vertical bar on the left side.



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK MERAN-BURGGRAFENAMT

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK MERAN-BURGGRAFENAMT

Bezirksbüro

Rennweg 27 (Galerie Ariston) 4. Stock , 39012 Meran

Tel. & Fax 0473 445 757

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag - Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Montag Nachmittag von 14.30 - 17.00 Uhr

Unsere Bankverbindungen

Raika Meran: IT 46 Z 08133 58592 000030120560

Sparkasse: IT 03 X 06045 58590 000000720200

Ambulatorium Meran

Romstraße 3, 39012 Meran

NEU! Tel. 0473 496735

Ambulatorium Lana

Sozial- und Gesundheitssprengel Lana

Andreas-Hofer-Straße 2, 39011 Lana

Tel. 0473 558 372

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Sigrun Abart

Therapeutin Lymphdrainage

Mitra Jaredic

Vorstandsmitglieder Meran-Burggrafenamt

Oskar Asam (Vorsitzender)

Roberta Melosi Neri (Stellvertreterin)

Annalisa Pircher Tribus

Anna Kofler Alber

Manuela Anna Pfattner

kooptierte Vorstandsmitglieder:

Kasseroler Berta Gamper

Trafoier Annamaria Schvienbacher

Sprechstunden

Der Vorsitzende Oskar Asam, oder auf Wunsch auch eines der anderen Vorstandsmitglieder, steht Ihnen nach Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch gerne zu Verfügung.



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Das neue Ich, jeden 1. Dienstag im Monat (einmal im Monat immer dienstags bei genügender Teilnehmerzahl)

September

Landesausflug nach Algund Samstag, 26. September

Oktober

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Montag, 5. Oktober

Krebsnachsorgeturnen ab Donnerstag, 8. Oktober

Gruppentanz ab Freitag, 9. Oktober

Bastelnachmittage ab Dienstag, 13. Oktober

Töpfern ab Mittwoch, 14. Oktober

Törggelen Samstag, 17. Oktober

November/Dezember

Backnachmittage ab Dienstag, 17. November

Weihnachtsfeier Dienstag, 15. Dezember

Diverses

Kosmetiktipp für mehr Wohlbefinden

Selbstuntersuchung der Brust

Lymphdrainage

DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN WÄHREND UND NACH DER KREBSBEHANDLUNG

Termin: einmal monatlich dienstags bei genügender Teilnehmerzahl
von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg, 27

Leitung: Ida Klotz

Kostenbeitrag: kostenlos

Vormerkungen: Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445757



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Termine: ab 5. Oktober (8 Einheiten)

1. Turnus: jeweils Montag, 10.00 - 10.45 Uhr

2. Turnus: jeweils Montag, 11.00 - 11.45 Uhr

Ort: Hallenbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15

Leitung: Jürgen Prantner

Beitrag: 20 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen

Anmeldungen: im Bezirksbüro von 9.00 - 12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757



VORTRAG

Vortrag zu den Themen „Komplementäre ganzheitliche Sichtweisen in der Krebstherapie“ mit Dr. Rudolf Gruber und „Was bedeutet Vorsorge und Früherkennung für die Frau im Jahr 2015?“ mit Primar Dr. Herbert Heidegger.

Komplementäre ganzheitliche Sichtweisen in der Krebstherapie

Bei einer Krebstherapie können die körpereigenen Regulationskräfte mit komplementären, ganzheitlichen Methoden gestärkt werden. Dazu gehören aufbauende Infusionstherapien, Ausleitungs- und Entgiftungsstrategien oder immunstärkende Methoden. Als Ergänzung können diese das subjektive Befinden deutlich verbessern: Ein Einblick, was sich aus ärztlicher Sicht im Praxisalltag bewährt hat.

Was bedeutet Vorsorge und Früherkennung für die Frau im Jahr 2015?

Konzepte über Vorsorge und Früherkennung haben sich im Lauf der Jahre verändert. Eine kritische Bewertung neuer Untersuchungen, Kenntnisse und Techniken kann den Blick für eine sinnvolle, effektive Vorsorge schärfen.

Referenten: Primar Dr. Herbert Heidegger und Dr. Rudolf Gruber

Datum: Mittwoch, 7. Oktober um 19.30 Uhr

Ort: KH Meran Konferenzraum Reha III Stock
(Simultanübersetzung in italienischer Sprache)



KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

Termin: ab 8. Oktober jeweils Donnerstag, 15.30 - 17.00 Uhr (8 Einheiten)

Ort: Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran

Leitung: Dr. Valentina Vecellio

Beitrag: 20 Euro; im Bezirksbüro zu entrichten

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: im Bezirksbüro Meran von 9.00 - 12.00 Uhr

Tel. 0473 445757



BASTELNACHMITTAGE

Wir basteln zusammen.

Datum: ab Dienstag, 6. Oktober für
5 mal

Ort: Bezirksbüro Meran

Kostenbeitrag: 15,00 Euro

Vormerkungen: im Bezirksbüro von
9.00 - 12.00 Uhr unter Tel. 0473 445757



GRUPPENTANZ

Tanzen macht nicht nur Spaß, es bringt auch Entspannung und Kraft für den Alltag. Unter Anleitung und mit Musik bewegen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Musik.

Termin: ab Freitag, 9. Oktober, von 9.30 - 11.00 Uhr; insgesamt 8 Einheiten

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27

Leitung: Evi Halmschlagler Fuchs

Kostenbeitrag: 15 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten

Vormerkungen: im Bezirksbüro von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757



TÖPFERWERKSTATT

Termin: ab Mittwoch, 14. Oktober nachmittags

Beitrag: 15 Euro; im Bezirksbüro zu entrichten

Leitung: Robert Giovanazzi

Vormerkungen: im Bezirksbüro von 9.00 - 12.00 Uhr unter Tel. 0473 445 757

TÖRGGELN

Herbst ist die Jahreszeit der Emotionen:

Die Sonne wärmt aber sie verbrennt nicht mehr, die Erde liefert die nötige Feuchtigkeit für die winterliche Ruhe, die Tage werden kürzer aber sie erlauben uns noch angenehme Spaziergänge. In den Fässern beginnt der neue Wein zu gären und die Kastanien haben ihre Reife erreicht: Die Zeit den Herbst zu feiern ist gekommen!

Termin: Samstag, 17. Oktober

Ort: Nals, Restaurant Apollonia

Abfahrt: Meran – Praderplatz

um 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: 20 Euro; im Bezirksbüro zu entrichten oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 46 Z 08133 58592 000030120560)

Anmeldungen: bis 9. Oktober im Bezirksbüro, 9.00 - 12.00 Uhr

Tel. 0473 445 757



BACKNACHMITTAGE

Wir backen zusammen Verschiedenes.

Datum: Dienstag, 17. und 24. November

Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: Bezirksbüro Meran

Kostenbeitrag: 15 Euro

Vormerkungen: im Bezirksbüro von 9.00 -
12.00 Uhr unter Tel. 0473 445757



WEIHNACHTSFEIER MIT HEILIGER MESSE

Termin: Dienstag, 15. Dezember, ab 14.00 Uhr

Ort: Maria-Trost-Kirche, Romstraße Meran, anschließend Weihnachtsfeier im
Restaurant Siegler im Thurm, Pfarrgasse 6 Meran/Untermias

Kostenbeitrag: 20 Euro; im Bezirksbüro zu entrichten

Anmeldungen: Bezirksbüro Meran bis 4. Dezember von 9.00 - 12.00 Uhr
Tel. 0473 445 757



SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!



Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und „mamazone“ regelmäßig Infotreffen, bei denen Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutert werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Meran ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Meran, Tel. 0473 264 151

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Die Therapeutin Mitra Jaredic führt die Lymphdrainage im Ambulatorium durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: Ambulatorium Meran, **NEU** Tel. 0473 496 735



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro erforderlich ist. Die Einzahlung der Teilnahmequote ist vor Beginn des Kurses bzw. des Ausfluges zu entrichten.

Kontakt

Tel. 0473 445 757

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

Öffnungszeiten

Montag - Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Montag Nachmittag, 14.30 - 17.00 Uhr

Hinweis:

Da wir bei der Tanztherapie die Räumlichkeiten selbst zur Verfügung stellen, können wir den Teilnahmebeitrag reduzieren.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRKPUSTERTAL-SEKTION OBERPUSTERTAL

SÜDTIROLER KREBSHILFE SEKTION OBERPUSTERTAL

Sektionsbüro

Gustav-Mahler-Straße 3b
39034 Toblach
Tel. & Fax: 0474 972 800
oberpustertal@krebshilfe.it

Öffnungszeiten

Montag: 9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag: 8.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 11.00 Uhr
Donnerstag: 8.00 - 12.00 und 16.00 - 18.00 Uhr

Unsere Bankverbindungen

Raika Toblach: IT 30 B 08080 58360 000300206148
Volksbank: IT 26 K 05856 58360 015570000243

Ambulatorium Toblach

Gustav-Mahler-Straße 3b
39034 Toblach
Tel. & Fax: 0474 972 800

Sprechstunden

Die Bezirksvorsitzende Ida Schacher Baur steht unter der Rufnummer 335 1211392 gerne für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Christine Leiter

Therapeutin Lymphdrainage

Renate Trafoier

Vorstandsmitglieder Oberpustertal

Ida Schacher Baur (Vorsitzende)

Johann Jud (Stellvertreter)

Alois Peter Amhof

Giuseppina Gennari Benedetti

Notburga Taschler Felderer

Maria Huber Egarter

Anna Maria Tschurtschenthaler

Annemarie Summerer Lanz

Maria Patzleiner Rainer

Bezirksvorstand Pustertal

Ida Schacher Baur (Bezirksvorsitzende)

Martha Erlacher Feichter (Stellvertreterin)

Johann Jud

Giuseppina Gennari Benedetti

Christine Faller De Bortoli

Monika Wolfsgruber Platter



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Freizeitgruppe - Mittwoch, 2. September

Drei-Zinnen-Lauf Sexten - Samstag, 12. September

Vortrag mit Dr. Petra Obexer „Zielgerichtete Krebstherapie“ -

Donnerstag, 24. September

Landesmitgliederausflug - Samstag, 26. September

Oktober

Malgruppe (10 Einheiten) - ab Montag, 5. Oktober

Krebsnachsorgeturnen (10 Einheiten) - ab Dienstag, 6. Oktober

Herbstwanderung Klammbachalm - Mittwoch, 7. Oktober

Informationsvortrag ADMO über Knochenmarktransplantation

(in italienischer Sprache) - Mittwoch, 7. Oktober

Törggelen des Bezirks Pustertal - Mittwoch, 21. Oktober

Informationsvortrag ADMO über Knochenmarktransplantation in der Bibliothek

Hans Glauber, Toblach (in deutscher Sprache) - Donnerstag, 22. Oktober

November

Freizeitgruppe - Mittwoch, 4. November

Preiswatten - Sonntag, 15. November

Dezember

Freizeitgruppe - Mittwoch, 2. Dezember

Weihnachtsfeier - Donnerstag, 17. Dezember

Advent - Rorate in der Pfarrkirche Toblach

ALMHÜTTENFEST IN WINNEBACH BEI DER WEGEFELDHÜTTE

Termin: Sonntag, 23. August

Programm:

10.00 Uhr Frühschoppen

11.00 Uhr Bergmesse beim Strickhof

12.00 Uhr Für Speis und Trank ist bestens gesorgt!

18.00 Uhr Hüttenschluss



FREIZEITGRUPPE

Eine Gruppe von Betroffenen trifft sich regelmäßig zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Es werden Spaziergänge, Besichtigungen, Wanderungen oder anderes unternommen, je nach Witterung und Wunsch der Gruppe.

Termin: jeden 1. Mittwochnachmittag im Monat

Informationen: im Sektionsbüro kann man jederzeit nachfragen, was für den nächsten Termin geplant ist.

Anmeldung: bei Hans Jud Tel. 346 859 95 58 oder Alois Amhof Tel. 349 529 47 08



DREI-ZINNEN-LAUF SEXTEN

Termin: Samstag, 12. September



„ZIELGERICHTETE KREBSTHERAPIE“ VORTRAG MIT DR. PETRA OBEXER

Petra Obexer und ihr Team am Tiroler Krebsforschungsinstitut in Innsbruck forschen nach Krebstherapien, die spezifisch Krebszellen töten und gesunde Körperzellen am Leben erhalten. Dafür muss man verstehen, was eine Krebszelle auszeichnet, was in den Krebszellen falsch läuft und wie sie sich von den gesunden Körperzellen unterscheiden: der Eiweißstoff FOXO3 spielt eine Rolle bei der Krebsentstehung als auch beim Auftreten von Therapieresistenzen in verschiedenen Tumorerkrankungen.

Das Team von Petra Obexer sucht daher nach Substanzen und Medikamenten, die gezielt diesen Eiweißstoff FOXO3 modulieren, und somit den Zelltod von Krebszellen auslösen. Im Unterschied zur Chemotherapie könnte somit eine Therapie entwickelt werden, die nur Krebszellen vernichtet und gesunde Zellen am Leben läßt.

Termin: Donnerstag, 24. September um 19.30 Uhr

Ort: Aula Mittelschule, Toblach



MALGRUPPE

Das Malen für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung ist eine Möglichkeit, die eigene Kreativität als Kraftquelle für sich zu nutzen: Das Malen hilft, Emotionen und Belastungen in einer schwierigen Lebensphase auszudrücken und zu verarbeiten. Die einst weiße Leinwand wird zur positiven Herausforderung, die Kreativität zum Kommunikationsmittel um jenes auszudrücken, das mit Worten oftmals nicht mitteilbar ist.

Termin: ab 5. Oktober, jeden Montag von 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Ambulatorium Toblach

Leitung: Toni Walder

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972800 oder bei Ida Tel. 335 1211392.

Es sind keine Kenntnisse erforderlich; Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!



KREBSNACHSORGETURNEN

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

Termin: ab 6. Oktober, jeden Dienstag von 14.30 - 15.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Ambulatorium Toblach

Leitung: Evi Strobl

Beitrag: 20 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972800 oder bei Ida Tel. 335 1211392



HERBSTWANDERUNG KLAMMBACHALM

Wir fahren mit der neuen Kabinenbahn von Sexten aus bis zum Stiergarten und wandern von dort in die Klammbachalm.

Termin: Mittwoch, 7. Oktober

Uhrzeit und Treffpunkt: werden noch bekanntgegeben



"LA SORGENTE DEI SOGNI"

In Zusammenarbeit mit dem Club „Frecce Tricolori“ aus Innichen sammeln wir das ganze Jahr über **Stöpsel von Plastik- und Tetrapakflaschen**.

Gesammelte, saubere Stöpsel können bei uns abgegeben werden.



TÖRGGELEN DES BEZIRKS PUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Abend bei typischen Törggelen-Gerichten und viel Unterhaltung.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober um 17.00 Uhr

Ort: Hotel Lanerhof in Montal

Beitrag: 15 Euro

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972800 oder bei Ida Tel. 335 1211392



INFORMATIONSVORTRAG ADMO ÜBER KNOCHENMARKTRANSPLANTATION

mit Dr. Oswald Prinoth und Christine Gamper

Termin: Donnerstag, 22. Oktober um 20.00 Uhr

Ort: Bibliothek Hans Glauber, Toblach

PREISWATTEN

beim Kirchenwirt in Aufkirchen
Toblach

Termin: Sonntag, 15. November



WEIHNACHTSFEIER & RORATE

Wir laden ein, gemeinsam Weihnachten zu feiern!

Termin: Donnerstag, 17. Dezember um 14.00 Uhr

Ort: Aula Mittelschule, Toblach

Zudem findet im Dezember wiederum in der Pfarrkirche Toblach ein Rorate statt – der genaue Termin wird noch im Pfarrbrief mitgeteilt.



LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Unsere Therapeutin Renate Trafoier führt die Lymphdrainage im Ambulatorium in Toblach durch; bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Therapiestunden: Montag bis Donnerstag von 8.30 - 13.30 Uhr

Vormerkungen: im Sektionsbüro Tel. 0474 972 800



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist – wo diese gemacht werden kann, ist bei den jeweiligen Kursen angegeben.

Das Sektionsbüro bleibt vom 23. Dezember 2015 bis zum 4. Jänner 2016 geschlossen.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK PUSTERTAL - SEKTION UNTERPUSTERTAL

SÜDTIROLER KREBSHILFE SEKTION UNTERPUSTERTAL

Sektionsbüro

Palais Mondschein, Kapuzinerplatz 9

39031 Bruneck

Tel. 0474 551 327

unterpustertal@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it



Öffnungszeiten

Montag: 17.00 - 19.00 Uhr

Dienstag: 8.30 - 12.00 Uhr

Mittwoch: 8.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.30 - 12.00 Uhr

Unsere Bankverbindung

Raika Bruneck: IT 81 L 08035 58242 000300212008

Ambulatorium Bruneck

Villa Elsa, Andreas-Hofer-Straße 25

39031 Bruneck

Tel. 0474 550 320

Ambulatorium Sand in Taufers

Hugo-von-Taufers-Straße 19

39032 Sand in Taufers

Tel. 0474 550 320

Ambulatorium Pedraces

Pedraces 57

39036 Abtei

Tel. 0474 550 320

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Monika Hilpold Tasser

Therapeutinnen Lymphdrainage

Agatha Pallhuber

Elisabeth Schwingshackl

Bezirksvorstand Pustertal

Ida Schacher Baur (Bezirksvorsitzende)

Martha Erlacher Feichter (Stellvertreterin)

Christine Faller De Bortoli

Giuseppina Gennari Benedetti

Johann Jud

Monika Wolfsgruber Platter

Sektionsvorstand Unterpustertal

Martha Erlacher Feichter (Vorsitzende)

Christine Faller De Bortoli (Stellvertreterin)

Gertraud Karner Hopfgartner

Rosa Maria Klettenhammer Töchterle

Martina Knapp

Maria Maddalena Obermair

Monika Wolfsgruber Platter



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

- Mein zweites Leben** ab Montag, 7. September
- Basteln mit Heu** am Dienstag, 8. und 15. September
- Kreatives Schreiben** ab Freitag, 25. September
- Landesausflug nach Algund** am Samstag, 26. September

Oktober

- Herzkissen nähen** Dienstag, 6. Oktober
- Krebsnachsorgeturnen in Bruneck** ab Mittwoch, 7. Oktober
- Krebsnachsorgeturnen im Wasser in Sand in Taufers** ab Mittwoch, 7. Oktober
- Krebsnachsorgeturnen im Wasser in Reischach** ab Mittwoch, 7. Oktober
- Krebsnachsorgeturnen im Wasser in Bruneck** ab Donnerstag, 8. Oktober
- Malgruppe „Schmetterlinge“** ab Oktober
- Törggelen des Bezirks Pustertal** am Mittwoch, 21. Oktober

November/Dezember

- Benefizkonzert** am Samstag, 7. November
- Basteln für den Weihnachtsmarkt** Montag, 23. bis Donnerstag, 26. November
- Weihnachtsmarkt** Donnerstag, 26. November bis Mittwoch, 2. Dezember
- Rorate mit Adventsfeier** am Mittwoch, 16. Dezember

MEIN ZWEITES LEBEN

Die Gesprächsgruppe stellt einen geschützten Rahmen dar, um die Erkrankung zu bewältigen. Wichtige Schwerpunkte sind: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Lebensqualität, Wissensvermittlung durch Kurzreferate, Übungen und Rollenspiele.

Termin: ab 7. September, Montag von 14.15 - 17.15 Uhr, alle 3 Wochen

Leitung: Dr. Anton Huber und Dr. Christine Centurioni, Psychoonkologen

Ort: Seminarraum im Sozialzentrum Trayah in Bruneck

Beitrag: 15 Euro pro Nachmittag

Anmeldung: bei Dr. Anton Huber, Tel. 0474 581 805 oder im Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



BASTELN MIT HEU

Gemeinsam möchten wir weihnachtliche Dekorationen aus Heu basteln.

Dazu treffen wir uns zweimal in unserem Büro in Bruneck.

Gute Ideen sind gefragt! Jeder der helfen will, ist herzlich willkommen.

Termin: Dienstag, 8. und 15. September, 14.00 Uhr

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck

Leitung: Martha Erlacher Feichter



KREATIVES SCHREIBEN

Wenn wir unsere Gefühle in Worte fassen, werden sie greifbar. Jeder Mensch hat seine eigene innere Sprache, die helfen kann, der Seele Ausdruck zu geben. Der Kurs bietet verschiedene Methoden an, sich schreibend näher zu kommen. Einerseits indem jeder die eigene Kreativität entdecken kann, andererseits indem Episoden aus dem eigenen Leben unter psychologischer Betreuung aufgearbeitet werden.

Termin: ab Freitag, 25. September (6 Treffen) von 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Michaela Falkensteiner (Methodik) und
Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe, Kapuzinerplatz 9, Bruneck

Beitrag: 50 Euro für die zweite Jahreshälfte

Anmeldung: bei Dr. Anton Huber, Tel. 0474 581 805 oder im Sektionsbüro Bruneck,
Tel. 0474 551



MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

Wir malen – malen um unsere Seele zu befreien – lassen uns tragen von Flügeln aus Farbe und Freiheit; kein oben mehr und unten, kein wenn und aber, einfach malen und sich fallen lassen in unsagbare unendliche Farbenwelten.

Termin: ab Oktober, voraussichtlich jeden Montag von 14.00 - 17.00 Uhr;
Einstieg jederzeit möglich

Ort: Grundschule Bruneck, Galileo-Galilei-Straße 5, Klasse 4A

Leitung: Luis Seiwald oder Franz Josef Hofer und Ruth Oberschmied

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Bruneck

Termin: ab 8. Oktober, jeden Donnerstag von 15.00 - 16.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Hallenbad im Sozialzentrum Trayah

Leitung: Renate Trafoier

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Reischach

Termin: ab 7. Oktober, jeden Mittwoch von 9.00 - 10.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Hallenbad Cron4

Leitung: SSV Bruneck

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Sand in Taufers

Termin: ab 7. Oktober jeden Mittwoch von 10.00 - 11.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Hallenbad Cascade

Leitung: Dagmar Thaler

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung ist unbedingt mindestens 10 Tage vor Kursbeginn im Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327, erforderlich!



KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

Bruneck

Termin: ab 7. Oktober (10 Einheiten), jeweils Mittwoch von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle im Sozialzentrum Trayah in Bruneck

Leitung: Edith Huber, Therapeutin bei der Südtiroler Krebshilfe Brixen

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327

St. Johann im Ahrntal

Termin: noch zu bestimmen

Ort: Mittelschule St. Johann

Leitung: noch zu bestimmen

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: im Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



HERZKISSEN: EIN HALT FÜR SCHWERE ZEITEN

Wir nähen bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben. Ob beim Schlafen, Sitzen oder im Auto, wenn der Anschnallgurt auf die Narbe drückt, lindert das Kissen den Schmerz.

Wer will uns helfen?

Erster Termin: Dienstag, 6. Oktober
um 14.00 Uhr

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler
Krebshilfe in Bruneck,
Kapuzinerplatz 9



TÖRGGELEN DES BEZIRKS PUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Abend bei typischen Törggelen-Gerichten und viel Unterhaltung.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober, um 17.00 Uhr

Ort: Hotel Lanerhof in Montal

Beitrag: 15 Euro

Anmeldung: im Sektionsbüro, Tel. 0474 551 327

BENEFIZKONZERT MIT DEM MUNDHARMONIKA QUARTETT AUSTRIA

Egal welche musikalische Stilrichtung, diverse Standards der Pop- und Unterhaltungsmusik, große Western- und Filmtracks, witzig interpretierte Highlights aus der Klassik, bis hin zu rasanter peppiger Volksmusik – alles ist möglich, Hauptsache interpretiert mit nur vier Mundharmonikas!

Seit nunmehr 20 Jahren begeistern Gerald Seyr, Hans Ortner, Brigitte Laska und Thomas Stockhammer ihr Publikum rund um den Globus mit allen Arten und Größen von Mundharmonikas. So erlebt der Konzertbesucher ein Feuerwerk aus Virtuosität, Spielenergie und Freude an der Darbietung verpackt in kurzweilige Show-Elemente und lustige Gags. Kleine und große Mundharmonikas in tiefen und hohen Registrierungen, dezent verstärkt – ein Gesamtklang wie ein ganzes Orchester versetzen die Zuschauer ins Staunen!

Termin: Samstag, 7. November, um 18 Uhr

Ort: Michael-Pacher-Haus, Bruneck

Eintritt: freiwillige Spende



BASTELN FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventkränze und weihnachtliche Gestecke, die auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck verkauft werden. Jeder, der helfen will, ist herzlich willkommen!

Termin: vom 23. - 26. November, von 8.30 - 12.00 Uhr und ab 14.00 Uhr

Ort: Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Straße 3

Informationen: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327

WEIHNACHTSMARKT

Der Weihnachtsmarkt in Bruneck ist täglich von 10.00 bis 19.00 Uhr durchgehend geöffnet. Wir suchen freiwillige Helfer, die ein paar Stunden am Stand unsere Adventskränze und Gestecke verkaufen möchten.



Termin: von Eröffnung 26. November 17.00 Uhr bis 2. Dezember

Ort: Tschurtschenthaler Park, Bruneck

RORATE MIT ADVENTSFEIER

Wir treffen uns um 16.00 Uhr in der Pfarrkirche von Bruneck zur Rorate, die vom Jungscharchor Pfalzen mitgestaltet wird. Wir freuen uns, wenn alle anschließend an der besinnlichen Adventsfeier mit Tee und Keksen teilnehmen.

Termin: Mittwoch, 16. Dezember, 16.00 Uhr

Ort: Rorate in der Pfarrkirche Bruneck

Adventsfeier im Pfarrsaal Bruneck, Mühlgasse 2

Anmeldung erforderlich, Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Die Therapeutinnen Agatha Pallhuber und Elisabeth Schwingshackl führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck und Sand in Taufers durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Therapiestunden: Montag bis Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr

Vormerkungen werden im Ambulatorium Bruneck, Tel. 0474 550 320 entgegen genommen.



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Sektionsbüro Bruneck erforderlich ist.

Kontakt

Tel. 0474 551 327

unterpustertal@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Sektionsbüros

Montag: 17.00 - 19.00 Uhr

Dienstag: 8.30 - 12.00 Uhr

Mittwoch: 8.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.30 - 12.00 Uhr

Das Bezirksbüro bleibt vom 24. Dezember 2015 bis 3. Jänner 2016 geschlossen.

***Die Sektionsleitung wünscht allen Mitgliedern
ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten
und hoffnungsvollen Start ins Neue Jahr!***



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK ÜBERETSCH-UNTERLAND

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK ÜBERETSCH-UNTERLAND

Bezirksbüro

Cesare-Battisti-Ring 6, 39044 Neumarkt

Tel. & Fax 0471 820 466

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirkssitzes

Montag, 8.00 - 12.00 Uhr

Dienstag, 8.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag, 8.00 - 12.00 Uhr

Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr

Unsere Bankverbindungen

Raika Salurn: IT 22 O 08220 58371 000304202317

Sparkasse: IT 50 V 06045 58370 000000533300

Volksbank: IT 76 M 05856 58370 058579155004

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang 4, 39055 Leifers

Tel. 0471 820 466

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring 6, 39044 Neumarkt

Tel. 0471 820 466

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock

Rottenburgerplatz Nr. 1, 39052 Kaltern

Tel. 0471 820 466

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Erika Plank

Therapeut Lymphdrainage

Lorenzo Maito

Vorstandsmitglieder

Überetsch-Unterland

Berlanda Maria Angela Poles (Vorsitzende)

Tschigg Berta Ambach (Stellvertreterin)

Fischella Pietro (Schriftführer)

Poles Tamara Chisté

Aberham Margereth Degasperì

Pichler Marika Santoni (Kassierin)

Nones Giorgio

Borsoi Alessandro (kooptiert)

Sprechstunden

Die Bezirksvorsitzende Cav. Maria

Angela Berlanda Poles, oder auf

Wunsch auch eines der anderen

Vorstandsmitglieder, steht Ihnen nach

Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Landesausflug nach Algund Samstag, 26. September

Oktober

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Donnerstag, 1. Oktober

Krebsnachsorgeturnen ab Montag, 5. Oktober

Gruppentanz-Training ab Mittwoch, 7. Oktober

Folkloreabend im Haus Unterland am Samstag, 17. Oktober

Mal/Farbentherapie

Törggelen Donnerstag, 29. Oktober

Dezember

Weihnachtsfeier Donnerstag, 3. Dezember

Orangen der Solidarität am Flohmarkt Samstag, 19. Dezember

Diverses

Fahrrerdienst

Lymphdrainage



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Termin: ab 1. Oktober, Auer (10 Einheiten)

1. Turnus: Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

2. Turnus: Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Michela Sartori

Ort: Hotel „Goldenhof“ Palain, Auer

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken oder Badeschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466

ab 28. September, Kaltern

Montag, 16.00 - 17.00 Uhr

Maria Magdalena Winkler

Masatsch (Kaltern)



KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

Termin: ab 5. Oktober, jeweils am Montag
17.00 - 18.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: UDAE Saal – Rathausring 26, Neumarkt

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen, eventuell Turnmatte

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



GRUPPENTANZ TRAINING

Freies Tanzen mit Elsa.

Termin: mittwochs ab 7. Oktober von 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: UDAE Saal – Rathausring 26, Neumarkt

Vormerkung und Infos im Bezirksbüro Neumarkt,
Eigenerklärung im Bezirksbüro erhältlich.

FOLKLOREABEND

Folkloristischer Abend mit verschiedenen Teilnehmern.

Termin: Samstag, 17. Oktober um 20.00 Uhr

Ort: „Haus Unterland“, Neumarkt



DIE FARBEN DES LEBENS

Mal/Farbentherapie mit Hannelore.

Termin: Oktober (7 Treffen)

Vormerkung und Infos im Bezirksbüro Neumarkt



TÖRGGELEN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag bei einem guten Mittagessen.

Termin: Donnerstag, 29. Oktober
ab 12.30 Uhr

Ort: „Bürgerhaus“ Tramin,
Mindelheimerstraße

Beitrag: 10 Euro für betroffene
Mitglieder, 15 Euro für Begleitpersonen

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt,
Tel. 0471 820 466



WEIHNACHTSFEIER

Besinnliche Feier im Advent.

Termin: Donnerstag, 3. Dezember,
12.30 Uhr

Ort: „Bürgerhaus“ Tramin

Beitrag: 10 Euro für betroffene
Mitglieder, 15 Euro für Begleitpersonen

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt,
Tel. 0471 820 466



ORANGEN DER SOLIDARITÄT

Am Samstag, den 19. Dezember werden im Rahmen des Flohmarktes am Hauptplatz in Neumarkt frische Orangen aus Sizilien gegen eine Spende verkauft.



FAHRERDIENST

Der Bezirks Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrerdienst für Krebspatienten/innen an: die Betroffenen werden zu sanitären Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie durchführen zu können.

Um diesen Dienst in Anspruch nehmen zu können, reicht ein Anruf im Bezirksbüro in Neumarkt, Tel 0471 820 466.



LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro in Neumarkt erforderlich ist, welche einen Monat vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung angenommen wird.

Kontakt

Tel. 0471 820 466

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirkssitzes

Montag, 8.00 - 12.00 Uhr

Dienstag, 8.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag, 8.00 - 12.00 Uhr

Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr

Das Bezirksbüro und die Ambulatorien bleiben vom 23. Dezember 2015 bis 3. Januar 2016 geschlossen.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK VINSCHGAU

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK VINSCHGAU

Bezirksbüro: Krankenhausstraße 13, 39028 Schlanders

Tel. 0473 621 721, Fax 0473 420 257, vinschgau@krebshilfe.it, www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 8.00 - 12.00 Uhr,
Mittwoch, 14.00 - 18.00 Uhr

Unsere Bankverbindung: Raika Schlanders: IT 40 Q 08244 58920 000300225002

Ambulatorium Schlanders: Hauptstraße 134, 39028 Schlanders, Tel. 0473 736 625

Montag 14.00 - 18.00 Uhr, Mittwoch 13.00 - 15.00 Uhr

Ambulatorium Prad am Stilfserjoch: Silberstrasse 21,

Donnerstag 8.00 - 12.00 Uhr

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Margit Stecher

Therapeutin Lymphdrainage

Ingeborg Nollet

Vorstandsmitglieder

Bezirk Vinschgau

Helga Schönthaler Wielander
(Vorsitzende)

Margareth Telser Kurz

(Stellvertreterin)

Margareth Zwick Steck

Elisabeth Platzgummer Heel



Rebekka Wallnöfer

Bernhard Staffler

Joachim Stecher

Katharina Pichler Donà

Heinrich Stecher

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Landesausflug nach Algund Samstag, 26. September

Oktober

Vortrag - Darmkrebs Dienstag, 6. Oktober

Krebsnachsorgeturnen im Wasser Freitag, 9. Oktober

Krebsnachsorgeturnen „Fit mit Erna“ ab Montag, 12. Oktober

Krebsnachsorgeturnen im Wasser Mittwoch, 14. Oktober

Krebsnachsorgeturnen ab Donnerstag, 15. Oktober

Vortrag - Krebsforschung Donnerstag, 22. Oktober

Törggelen Freitag, 23. Oktober

November

Treffpunkt Handarbeit ab November

Buchvorstellung mit Dr. Außerer und Dr. Thuile am Mittwoch, 11. November

Dezember

Adventfeier Mittwoch, 9. Dezember

Weihnachtsmarkt Schlanders Samstag, 19. und Freitag, 20. Dezember

NEU!

Ein Ort zum Verweilen - Auszeit für die Seele. Montag bis Freitag
im Sitz der Krebshilfe

ANBETUNG FÜR ALLE KRANKEN

Wir laden alle zum gemeinsamen Gebet in der Kapelle des Krankenhauses von Schlanders im 5. Stock ein.

Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

Termin: Montag, 14. September

Montag, 12. Oktober

Montag, 9. November

Montag, 14. Dezember



NEU!

Ein Ort zum Verweilen - Auszeit für die Seele.

Maltherapie, Schreibtherapie, Musik hören, Menschen zu begegnen, einen Moment für mich.

Ort: Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13, während der Öffnungszeiten des Büros.

VORTRAG: DARMKREBS

Darmkrebs kommt nicht von heute auf morgen. Die ersten Hinweise sind uncharakteristisch und bereiten keine Schmerzen, sie werden leicht als Befindlichkeitsstörung abgetan. Dass es keine zuverlässige Frühsymptome für Darmkrebs gibt, macht die Früherkennung umso bedeutsamer.

Termin: Dienstag, 6. Oktober um 20.00 Uhr

Ort: St. Valentin auf der Haide

Referent: Dr. Bernhard Spechtenhauser

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

Termin: 9. Oktober, freitags,
von 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Hallenbad Mals

Termin: 14. Oktober, mittwochs,
von 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Lebenshilfe Schlanders

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich).
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Anmeldung: im Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721



KREBSNACHSORGETURNEN: FIT AM MORGEN MIT ERNA

Termin: 12. Oktober jeweils montags von 9.00 bis 10.00 Uhr

Ort: Turnhalle Glurns

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders Tel. 0473 621721

KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

Termin: ab 15. Oktober,
jeweils donnerstags um 18.15 bis 19.15

Ort: Turnhalle Göflan

Leitung: DDr.in Valentina Vecellio

Erforderlich: Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

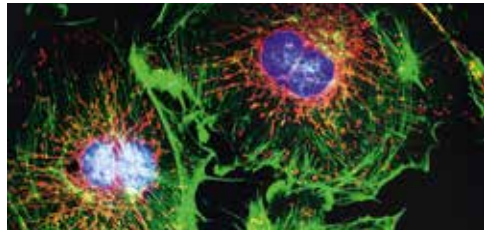
Mitzubringen: Turnsachen, eventuell Turnmatte

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721



ZIELGERICHTETE KREBSTHERAPIE

Petra Obexer und ihr Team am Tiroler Krebsforschungsinstitut in Innsbruck forschen nach Krebstherapien, die spezifisch Krebszellen töten und gesunde Körperzellen am Leben erhalten. Dafür muss man verstehen, was eine Krebszelle auszeichnet, was in den Krebszellen falsch läuft und wie sie sich von den gesunden Körperzellen



unterscheiden: der Eiweißstoff FOXO3 spielt eine Rolle bei der Krebsentstehung als auch beim Auftreten von Therapieresistenzen in verschiedenen Tumorerkrankungen. Das Team von Petra Obexer sucht daher nach Substanzen und Medikamenten, die gezielt diesen Eiweißstoff FOXO3 modulieren, und somit den Zelltod von Krebszellen auslösen. Im Unterschied zur Chemotherapie könnte somit eine Therapie entwickelt werden, die nur Krebszellen vernichtet und gesunde Zellen am Leben läßt.

Termin: Donnerstag, 22. Oktober, 19.30 Uhr

Ort: Raiffeisensaal Laas

Referent: Dr. Petra Obexer

TÖRGGELN

Wenn Anfang Oktober der frühe Herbst das ganze Land in kräftige Farben taucht, dann kündigt sich langsam die beliebte Törggellezeit an.

Termin: Freitag, 23. Oktober
um 17.00 Uhr

Ort: Tschenglsburg in Tschengls

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel.
0473 621 721 (innerhalb 16. Oktober)



BUCHVORSTELLUNG: NATURHEILKUNDE IN DER KREBSTHERAPIE

Mehr Lebensqualität bei Strahlen-und Chemotherapie.

Termin: Mittwoch, 11. November 19.30 Uhr

Ort: Glurns

Referent: Dr. Oskar Ausserer und Dr. Christian Thuile

ADVENTFEIER

Weihnachten erweckt Erinnerungen, nehmen wir uns Zeit und genießen die Stille.

Termin: Mittwoch, 9. Dezember 17.00 Uhr

Ort: Goldrainerhof, Goldrain

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721 (innerhalb 5. Dezember)



WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Infostand der Südtiroler Krebshilfe

Termin: Samstag, 19. und Sonntag, 20. Dezember

Ort: Schlanders

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln Weihnachtskarten, filzen, stricken, töpfern, malen usw.

Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel ist in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.



Termin: jeden ersten Mittwoch im Monat ab November, ab 15.00 Uhr
Bezirksitz Schlanders

Anmeldung: jeweils bis Montag

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden.



Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders durch.

Vormerkungen für die Lymphdrainage werden im Ambulatorium in Schlanders entgegen genommen. Tel. 0473 736625

Montag, 14.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch, 13.00 - 15.00 Uhr

Ambulatorium Prad: Donnerstag, 8.00 - 12.00 Uhr

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Margit Stecher nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

Kontakt

Tel. 0473 621 721

vinschgau@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 – 18.00 Uhr

Unser Bezirksbüro und das Ambulatorium bleiben vom 24. Dezember 2015 bis 4. Januar 2016 geschlossen.

Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

Information

Das Neue Ich: Kosmetiktipp für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung. Interessierte können am Schminkkurs und an der Maltherapie in Meran teilnehmen.

Anmeldung: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27, Tel. 0473 445757

NOTIZEN

Area with horizontal dotted lines for taking notes.



WWW.
KREBSHILFE.IT



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

AUCH AUS STEINEN, DIE EINEM IN DEN WEG
GELEGT WERDEN, KANN MAN SCHÖNES BAUEN.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE