

agenda

HERBST
2016



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE





**SÜDTIROLER
KREBSHILFE**

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE

IMPRESSUM

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

www.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

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

Druck: Fitolito Varesco, Auer

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

die Bezirke der Südtiroler Krebshilfe haben wiederum für Sie eine bunte Vielfalt an Kursen, Informationsabenden, Seminaren oder geselligen Treffen organisiert: Sie dürfen sich also auf eine abwechslungsreiche Herbst- und Winterzeit freuen! Das Angebot ist erneut so reichhaltig, dass bestimmt jeder das findet, was ihn besonders anspricht.



Ihre Aufmerksamkeit möchte ich insbesondere auf unsere Prostata-Aktionstage im September und Oktober lenken: Anlässlich des Europäischen Prostata-Tages am 15. September wollen wir die Öffentlichkeit verstärkt auf mögliche Prostataerkrankungen hinweisen und über die Früherkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

In diesem Zusammenhang präsentieren wir die von der Südtiroler Krebshilfe und dem Psychologischen Dienst des KH Bruneck geförderte und getragene Selbsthilfegruppe „der baum – Aktiv nach Prostataerkrankung“. Nutzen Sie diese Chance, von kompetenten Referenten vielerlei Hinweise zu dieser oft schamhaft verschwiegenen Erkrankung zu erhalten – schlussendlich geht es um Ihre Gesundheit!

Welche Aktionen wo stattfinden, finden Sie auf den folgenden Seiten. Jede einzelne Veranstaltung erfordert eine Menge an Organisationsarbeit und die Mithilfe von vielen Freiwilligen: Der schönste Dank an sie liegt wohl darin, dass möglichst viele Menschen an den Veranstaltungen teilnehmen. Wir freuen uns daher über jede Anmeldung, über jedes Dabeisein, über jede persönliche Unterstützung.

Einen bunten Herbst wünsche ich Ihnen, innere Ruhe und Gemütlichkeit, wenn die Tage wieder kürzer und die Abende länger werden. Alles Gute!

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	Sensibilisierung am Europäischen Prostatakrebs-Tag	15
	Landesausflug nach Bruneck	16
	Klausurtagung: Ein Tag für uns!	17
	Sich selbst fühlen	18
	Rechtzeitig informiert	19
Bezirk BOZEN SALTEN SCHLERN	Adressen und Ansprechpartner	22
	Veranstaltungsübersicht	23
Bezirk EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN	Adressen und Ansprechpartner	36
	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 an 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

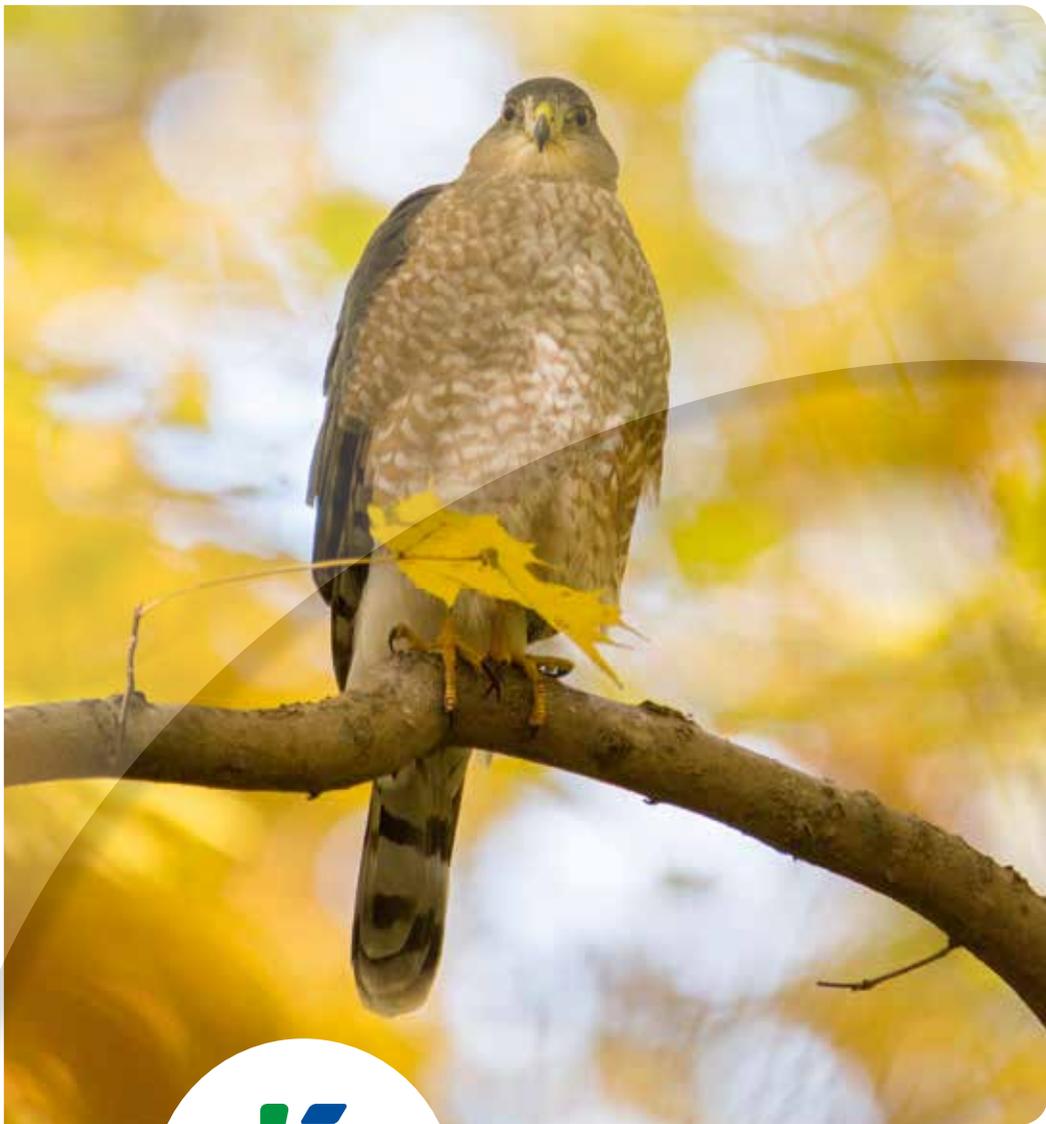
Die Situation von Kindern, deren Mutter oder Vater an Krebs erkrankt ist, wird unterschätzt und oft nicht ausreichend berücksichtigt. Auch die Kinder sind direkt von der Erkrankung eines Elternteils betroffen – in psychologischer wie in finanzieller Hinsicht. Mit dem Pilotprojekt „Hilfsfonds für Kinder 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

Sensibilisierung am Europäischen Prostatakrebs-Tag Donnerstag, 15. September

Landesausflug nach Bruneck Samstag, 17. September

November

Klausurtagung – Ein Tag für uns! Samstag, 19. November

Diverses

Selbstuntersuchung der Brust

Kostenlose Rechtsberatung

SENSIBILISIERUNG AM EUROPÄISCHEN PROSTATAKREBS-TAG

Der Europäische Prostatakrebs-Tag findet jährlich am 15. September statt und hat zum Ziel, über Prostatakrebs – Vorbeugung, Früherkennung und Therapie – zu informieren. Auch die Südtiroler Krebshilfe nützt diese Gelegenheit, um über dieses Thema, über das häufig schamhaft geschwiegen wird, aufzuklären und zu sensibilisieren.

Wir werden am Prostatakrebs-Tag über Häufigkeit, Vorsorge und Früherkennung sowie über Therapie und Nachsorge informieren. Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr und stellt für alle Betroffenen und deren Angehörigen eine große Herausforderung dar. In diesem Zusammenhang präsentieren wir die von der Südtiroler Krebshilfe und dem Psychologischen Dienst des KH Bruneck geförderte und getragene Selbsthilfegruppe „der baum – Aktiv nach Prostataerkrankung“.

Pressekonferenz am Prostatakrebs-Tag mit Vorstellung der Selbsthilfegruppe „der baum – Aktiv nach Prostataerkrankung“.

Termin: Donnerstag, 15. September, 10.00 Uhr

Ort: Kleiner Saal im Pastoralzentrum, Bozen



LANDESAUSFLUG NACH BRUNECK

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

Wir fahren nach Bruneck ins Pustertal, um in der dortigen Pfarrkirche Mariae Himmelfahrt die Heilige Messe zu feiern. Anschließend nehmen wir zusammen im Kulturhaus „Michael Pacher“ das Mittagessen ein. Den Nachmittag verbringen wir gemütlich miteinander.



Termin: Samstag, 17. September

Ort und Abfahrtszeiten werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2016

Kostenbeitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder; 30 Euro für fördernde Mitglieder
Der Kostenbeitrag kann ausschließlich über die Sektions- und Bezirksbüros oder mittels Überweisung innerhalb 5. September beglichen werden

Anmeldung: innerhalb Freitag, 9. September in den Sektions- und Bezirksbüros

Programm

10.00 Uhr: Ankunft in Bruneck

10.30 Uhr: Heilige Messe in der Pfarrkirche von Bruneck Mariae Himmelfahrt

12.00 Uhr: Mittagessen im Kulturhaus „Michael Pacher“, Bruneck

14.30 Uhr: Gemütliches Beisammensein und verschiedene Besichtigungen

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

KLAUSURTAGUNG: EIN TAG FÜR UNS!

Treffen für die ehrenamtlichen Bezirks- und Sektionsvorstände der Südtiroler Krebshilfe.

Termin: Samstag, 19. November, 9.15 bis 13.00 Uhr

Ort: Josefsaal, Kolpinghaus Bozen, Adolph-Kolping-Straße 3, Bozen

Programm

09.15 Uhr: Ankunft und Begrüßung im Kolpinghaus Bozen

09.20 Uhr: Kommunikation: Die Rolle der zwischenmenschlichen Kommunikation im Verein. Die Kommunikation auf den verschiedenen Ebenen (innerhalb des Vorstandes, mit den hauptberuflichen Mitarbeitern, mit den Freiwilligen, den Mitgliedern, den Spendern und Sponsoren, der Presse ...)

10.30 Uhr: Pause

11.00 Uhr: Praxisorientierter Teil: Kommunikationstechniken und Vermeiden von Kommunikationsproblemen

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

Dreiheiligengasse 1, 1. Stock
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 auch
14.30–15.30 Uhr

Unsere Bankverbindung

Südtiroler Volksbank
IBAN: IT 91 W 058 5611 6020 5157
2008 462
SWIFT-BIC: BPAAIT2B051

Ambulatorium I & II

Dreiheiligengasse 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

Landesausflug nach Bruneck Samstag, 17. September

Selbsthilfegruppe: Diagnose „Krebs“ Montag, 26. September

Nachsorgeturnen ab Dienstag, 27. September

Treffpunkt Handarbeit im Manu

Oktober

Lesecafé ab Montag, 3. Oktober

Kunsttherapie – Malen und Entdecken ab 3. Oktober (mehrere Gruppen)

Entspannungsturnen ab Montag, 5. Oktober

Preiswatten Samstag, 8. Oktober

Schreibwerkstatt ab Montag, 10. Oktober

Törgelen Samstag, 15. Oktober

Dezember

Weihnachtsmesse Samstag, 10. Dezember

Weiteres

Nachsorgeturnen im Wasser

Reservierung Dr. Mietto

Entspannungskurs „Innere Heiterkeit“

Lymphdrainage

SELBSTHILFEGRUPPE: DIAGNOSE „KREBS“

„Das Leben geht weiter, solange wir LEBEN“

Die Diagnose „Krebs“ wirft Betroffene sowie Angehörige im wahrsten Sinne des Wortes „aus der Bahn“. Plötzlich ist das eigene Leben einer unmittelbaren Bedrohung ausgesetzt. Es tauchen Fragen auf wie: „Werde ich leiden müssen?“, „Kann ich diesen Kampf gewinnen und wenn nicht, was kommt danach, wo gehe ich hin oder gehe ich überhaupt irgendwo hin?“, „Werde ich zum Pflegefall oder zur Belastung?“, „Was wird aus meinen Liebsten?“ und letztlich: „Was bin ich noch wert?“



Neben dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit, stellt sich vielleicht ein Gefühl der Wut, des Zornes und der Verzweiflung ein, verbunden mit der Frage „Warum gerade ich?“ Der Weg, der vor einem liegt, macht vor allem eines: Angst! Einige von Ihnen haben diesen Weg vielleicht bereits beschritten und können davon berichten, andere haben ihn vielleicht vor oder hinter sich – jede gemachte Erfahrung ist wertvoll und gerade darum wollen wir uns treffen: um Erfahrungen, Ängste, Sorgen, Unsicherheiten, Erfolge auszutauschen, um uns gegenseitig zu bereichern. Jeder, der an Krebs erkrankt ist und die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder auch noch dabei ist, kann sich dieser Gesprächsgruppe anschließen und das unabhängig vom Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Die Treffen finden periodisch statt und die Teilnahme ist kostenlos.

Termin: 1. Treffen am Montag, 26. September von 16.00–18.00;
weitere Treffen werden vor Ort vereinbart

Ort: Bezirkssitz Bozen, Dreiheiligengasse 1, 1. Stock

Kontakt: Bezirksbüro Bozen

Leitung: Dr. Irene Raich, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Anmeldung: ab 5. September im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

LESECAFÉ

Gemeinsam ein Buch lesen. Wie früher, in der Vor-Fernsehzeit. Wer möchte liest vor, eine Seite, ein Kapitel, fünf Minuten. Wer lieber nur zuhört, ist frei dies zu tun. Im Anschluss wird in zwangloser Atmosphäre über das soeben Gelesene geredet. Was sagt mir das Buch? Gefällt es mir oder auch nicht. Eine Tasse Kräutertee oder Saft, vielleicht bringt jemand einen Kuchen oder Kekse mit. Im lockeren Austausch verbringen die Teilnehmer eineinhalb oder auch zwei Stunden miteinander, in denen nicht die Krankheit im Mittelpunkt steht. Das Sich-Einlassen auf einen Text, die Spannung bis zum nächsten Mal, wie es wohl weitergeht, die Freude an der Gesellschaft kann Verkrampfungen lösen und etwas Muße in den (Therapie)gestressten Alltag bringen. Ein Zeitraum, in dem ich mir Zeit nehme für mich selbst, ohne Druck, ohne Anforderungen.

Termin: Ab 3. Oktober jeden zweiten Montag von 17.30–19.00 Uhr (eventuell von 17.00–19.00 Uhr sollten eineinhalb Stunden zu kurz sein)

Leitung: Nicole Dominique Steiner

Ort: Bezirkssitz Bozen

Infos und Anmeldung: Bezirksbüro, Tel. 0471 283 719

Beitrag: 25 Euro für 6 Treffen

SCHREIBWERKSTATT

Zwei Stunden mit Worten spielen, Erinnerungen hervorkramen, sich gehen lassen und den Stift ganz spontan über die Seiten tanzen lassen. Miteinander reden und lachen. Vorlesen. Zwei Stunden für sich. Man muss kein Schriftsteller sein, um in der Schreibwerkstatt mitzumachen.

Leitung: Nicole Dominique Steiner

Termin: ab 10. Oktober jeden zweiten Montag im Monat – Kursbeginn je nach Wunsch der Teilnehmer zwischen 17.00 und 18.00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Ort: Sitz der Krebshilfe Bozen, Dreieiligen Gasse 1

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

Beitrag: 25 Euro für 6 Treffen



NACHSORGETURNEN

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:

- 1. Gruppe:** vom 27. September (oder 11. Oktober) bis 20. Dezember, jeweils Dienstag, 17.00–18.00 Uhr
- 2. Gruppe:** vom 28. September (oder 12. Oktober) bis 21. Dezember, jeweils Freitag, 16.00–17.00 Uhr

Leitung: Marco Egi

Ort: Bozen, SSV - Roenstr.

Beitrag: 25 Euro für 10 Einheiten, 30 Euro für 12 Einheiten

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Der Kurs findet nur ab 8 Teilnehmern statt.



TREFFPUNKT HANDARBEIT IM MANU

manu = Räumlichkeiten, die es 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 bis 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

Die Kurse finden nur ab 8 TeilnehmerInnen statt.

KUNSTTHERAPIE – MALEN UND ENTDECKEN

Kunsttherapie bietet Menschen mit oder nach einer Tumorerkrankung die Möglichkeit, die eigene Kreativität als Ausdrucksform für die jeweilige Befindlichkeit zu nutzen. Malen und Zeichnen können dabei helfen, Gefühle und Belastungen in einer schwierigen Lebensphase auszudrücken und damit – therapeutisch unterstützt – ein Stückweit zu verarbeiten. Die Leinwand wird somit zur positiven Herausforderung, die Kreativität zum Kommunikationsmittel, um jenes auszudrücken, was mit Worten oftmals nicht mitteilbar ist. Wir wollen einen Rahmen der Offenheit und Akzeptanz schaffen. Dabei zählt nicht die „Schönheit“ unserer Werke, Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre positiven und negativen Gefühlen Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens, begeben wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise nach unseren inneren Stimmungen und Emotionen.

Termine:

- 1. Gruppe:** vom 3. Oktober bis 12. Dezember, jeweils Montag, 9.00–11.00 Uhr
- 2. Gruppe:** vom 4. Oktober bis 13. Dezember, jeweils Dienstag, 9.00–11.00 Uhr
- 3. Gruppe:** vom 26. September bis 5. Dezember, jeweils Montag, 9.00–11.00 Uhr

Ort: Bezirkssitz Dreiheilengasse 1, 1. Stock, Bozen

Leitung: Gruppe 1 und 2: Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen;

Gruppe 3: Irene Raich, Künstlerin und Psychiaterin/Psychotherapeutin aus Bozen

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719



NACHSORGETURNEN 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: nähere Infos im Büro

Leitung: Marco Egi und Monica Fattor

Beitrag: 25 Euro für 10 Einheiten, 30 Euro für 12 Einheiten

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Der Kurs findet nur ab 8 Teilnehmern statt.



ENTSPANNUNGSTURNEN

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

Termin: vom 5. Oktober bis 14. 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 Teilnehmern statt.



PREISWATTEN

Termin: Samstag, 8. Oktober

Einlass ab 13.00 Uhr, Beginn um 14.00 Uhr

Ort: Mittelschule von Jenesien

Nenngeld: 25 Euro

Anmeldung: Ludwig Robatscher 340 358 04 00 innerhalb 30. September

RESERVIERUNG DR. MIETTO

Wer im November oder Dezember einen Termin bei der Ärztin Dr. Mietto, Brust-Spezialistin, vormerken möchte, wendet sich bitte an das Büro des Bezirk Bozen Salten Schlern (Tel. 0471 283 719).

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 Cattel

Beitrag: kostenlos

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

Der Kurs findet nur ab 5 Teilnehmern statt



TÖRGGELLEN

Termin: Samstag, 15. Oktober

Ort: Lajen, Putzerhof

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags

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

Wichtig: 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 im Dom von Bozen

Wichtig: Vormerkungen innerhalb 1. Dezember

Termin: Samstag, 10. Dezember, 10.00 Uhr

Ort: Dom von Bozen, Waltherplatz

Anschließend gibt es ein kleines Buffet im Kolpinghaus Bozen

Kostenbeitrag: freiwillige Spende



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 auch 14.30–15.30 Uhr

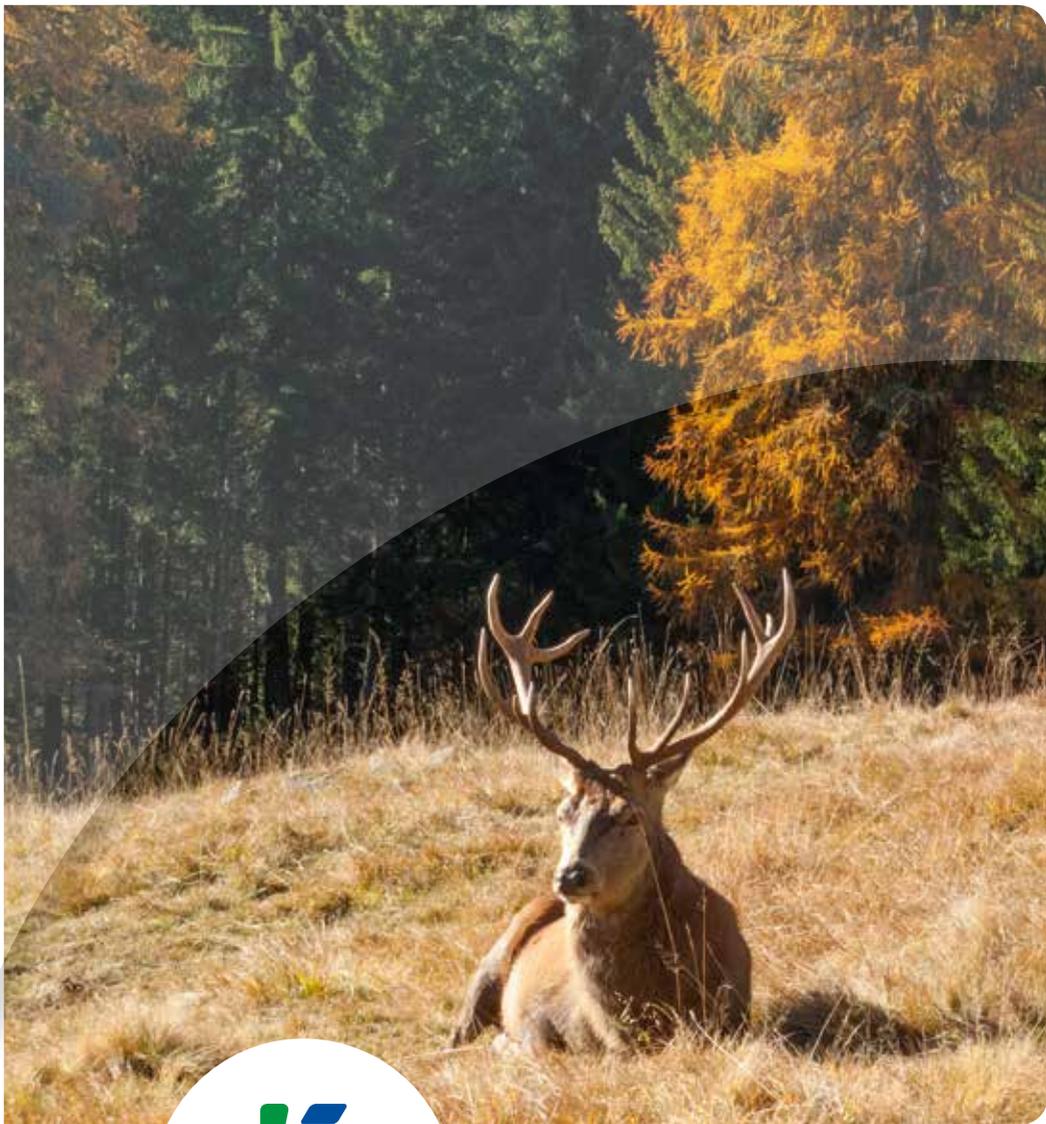
Das Bezirksbüro bleibt vom 20. Dezember 2016 bis 1. Januar 2017 geschlossen.

Anmeldung

Die Vormerkung und Bezahlung der Kurse erfolgt im Bezirksbüro, Dreiheiliggasse 1, im 1. Stock bis Freitag, 16. September 2016.

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

Die Räumlichkeiten für Kurse und Aktivitäten wie die Maltherapie oder der Oster- und Weihnachtsmarkt befinden sich 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

Malen und entdecken ab Freitag, 9. September

Landesausflug nach Bruneck Samstag, 17. September

Tanzen ab der Lebensmitte ab Montag, 19. September

Bewegung mit Musik (Rio Abierto) Schnupperkurs am Montag, 19. September,
Kursbeginn am Montag, 26. September

Nachsorgeturnen im Wasser ab Mittwoch, 21. September in **Brixen**
ab Montag, 26. September in **Sterzing**

Turn- und Entspannungsübungen für Krebspatientinnen
ab Donnerstag, 22. September in **Brixen**
ab Mittwoch, 21. September in **St. Ulrich/Gröden**

„Fidanza“ – Treffpunkt für Betroffene in St. Ulrich ab Mittwoch, 21. September

Krebskrank! Hilfen für eine schwere Zeit ab Mittwoch, 21. September

Unterstützung für Angehörige ab Donnerstag, 22. September

Oktober

Vortrag „Gesetz 104/92“ Donnerstag, 20. Oktober

Törggelen Samstag, 29. Oktober

November

Eröffnung des weihnachtlichen Benefizmarktes Mittwoch, 23. November

Weihnachtlicher Benefizmarkt ab Donnerstag, 24. November

Weitere Angebote

Hilfe für die Seele

Netzwerk „Betroffene für Betroffene“

Selbstgemachtes für den weihnachtlichen Benefizmarkt

Sich selbst fühlen – Selbstuntersuchung der Brust

Lymphdrainage

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:

9. September, 23. September

7. Oktober, 21. Oktober, 28. Oktober

4. November

16. Dezember, 23. 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 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO)

Bewegung mit Musik „Rio Abierto“ – im Außen und im Innen, allein und in der Gruppe. Die Musik fördert diese Bewegung und trägt dazu bei, mit Leichtigkeit und Spaß den Körper und sich selbst neu zu erfahren. Durch gezielte Musikauswahl werden Stimmungen und Gefühle angesprochen und auch ausgedrückt.



Teil jeder Einheit sind auch kurze Atem- und Entspannungsübungen, Reflexionen und Momente der Stille. Es wird im Kreis gearbeitet wobei die Teilnehmer die Bewegungen der Trainerin nachahmen. Die Trainingseinheit endet mit einer kurzen Entspannung. Jede Stunde verläuft unterschiedlich.

Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung mit Musik und in Gemeinschaft.

Leitung: Hofer Christina, Brixen

Termin: Schnupperkurs am Montag, 19. September um 18.00 Uhr

Kursbeginn: 26. September bis 5. Dezember, jeweils Montag von 18.00–19.00 Uhr (entfällt am 10. Oktober)

Ort: Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen

Teilnehmerzahl: 5 bis 15 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte

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 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

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: 19. September bis 5. Dezember, jeweils montags von 9.00–10.00 Uhr

Ort: Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen

Teilnehmerzahl: 12 bis 24 Personen

Mitzubringen: leichte Schuhe ohne hohen Absatz

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

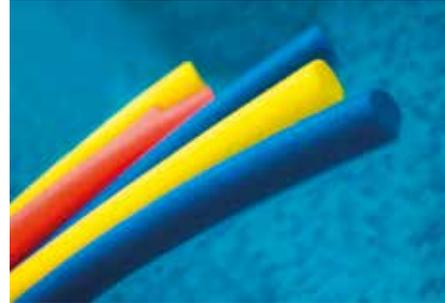
Beitrag: 25 Euro, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



NACHSORGETURNEN 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: 21. September bis 14. Dezember, jeweils Mittwoch von 9.10–10.00 Uhr (entfällt am 2. November)

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 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

Sterzing

Termin: 26. September bis 5. Dezember, jeweils Montag von 9.00–10.00 Uhr (entfällt am 31. Oktober)

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 5. 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: 22. September bis 15. Dezember jeweils Donnerstag von 9.00–10.00 Uhr (entfällt am 8. Dezember)

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

Leitung: Saro Scaggiante

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte

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 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

St. Ulrich/Gröden

Termin: 21. September bis 21. 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 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen Weg bereits gegangen. Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten, um so einen persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Jeder, der an Krebs erkrankt ist und die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder auch noch dabei ist, kann sich dieser Gesprächsrunde anschließen und das unabhängig vom Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Diese Treffen finden monatlich statt, die Teilnahme ist kostenlos.

Wir wollen ...

mit diesem Gruppenangebot die Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung unterstützen und helfen, mit der Erkrankung zu leben

... helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden

Hoffnung vermitteln durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben

... helfen, die Lebensqualität zu verbessern

Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der persönlichen Ressourcen leisten

... Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben

Neue Teilnehmer können sich melden!

Termin: 1. Treffen am Mittwoch, 21. September von 16.00–18.00; weitere Treffen werden bekannt gegeben!

Ort: Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Leitung: Dr. Regina Bogner, Pädagogin, Supervisorin, psychoonkologische Beratung

Anmeldung: ab 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, kann dies das Leben der Partner aber auch der ganzen Familie beeinflussen – nicht nur was die Bewältigung der Krankheit und auch des Alltags anbelangt, sondern vor allem auch in Bezug auf Gedanken und Gefühle der daran Beteiligten.

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum stehen, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen.

Daher zögern Sie nicht, Hilfen anzunehmen und sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen, Unterstützung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

Termin: 1. Treffen am Donnerstag, 22. September von 16.00–18.00 Uhr; weitere Treffen werden bekannt gegeben!

Ort: Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Leitung: Dr. Regina Bogner, Pädagogin, Supervisorin, psychoonkologische Beratung

Anmeldung: ab 5. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



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 sowie Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern.

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 Psychologen und Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater 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.

Termin: ab Mittwoch, 21. 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 Betroffenen

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 vielen Entscheidungen, die anstehen.

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





VORTRAG

Gesetz 104/92: Freistellungen/Begünstigungen über Betreuung, soziale Integration und Rechte der Personen mit Beeinträchtigung und deren Familienangehörigen

Annemarie Obergasser referiert über

- ärztliche Feststellung der Behinderung,
- gesetzlich vorgesehene Begünstigungen am Arbeitsplatz,
- zweijährige Arbeitsenthaltung zur Betreuung von Familienangehörigen mit Behinderung,
- Freistellung beim Vorliegen von schwerwiegenden familiären Gründen,
- bezahlte Freistellung (3 Tage),
- Wartestand für Therapien

und weitere pensionsbedingte Informationen.

Referentin: Annemarie Obergasser, Landesdirektorin Patronat INCA CGIL/AGB – Südtirol

Datum: Donnerstag, 20. Oktober um 19.30 Uhr

Ort: Raiffeisensaal, Großer Graben 12, Brixen

Der Vortrag findet in beiden Sprachen statt.

Der Eintritt ist frei

TÖRGGELEN

*Der Frühling ist zwar schön,
doch wenn der Herbst nicht wär',
wär' zwar das Auge satt,
der Magen aber leer.
(Friedrich von Logau)*



Wenn der Herbst das Land in kräftige Farben taucht, dann ist auch die Törggellezeit gekommen. Darum lasst uns einen geselligen Nachmittag mit leckeren Köstlichkeiten verbringen.

Termin: Samstag, 29. Oktober

Ankunft: zirka 12.30 Uhr

Ort: Huber Hof in Pinzagen bei Brixen

Zustiegsmöglichkeiten: in Sterzing am Untertorplatz um 11.15 Uhr, in Klausen bei der Autobahneinfahrt um 12.00 Uhr und in Brixen bei der Bushaltestelle Villa Adele um 12.15 Uhr

Rückfahrt: zirka 17.00 Uhr

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

Beitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 30 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: vom 19. September bis zum 21. Oktober im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430 mit Einzahlung des Beitrages.

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

Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:

24. 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 22. Dezember 2016 bis 8. Januar 2017 geschlossen.

Abmeldung

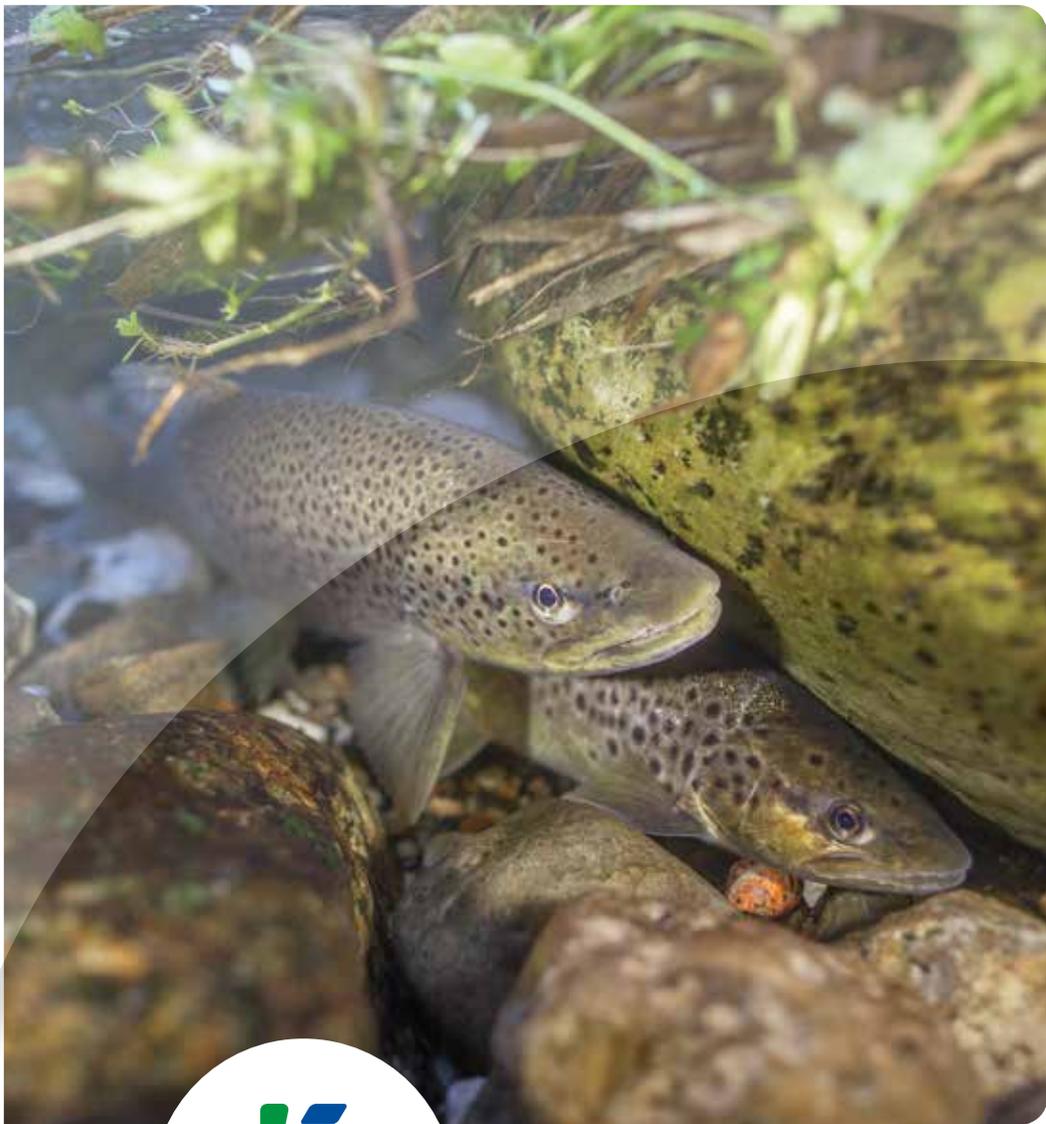
Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

NOTIZEN

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

NOTIZEN

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



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

Montagnachmittag von 14.30–17.00 Uhr

Mittwochnachmittag von 14.30–16.30 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 496 735

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

Verena Mahlknecht

Mitra Jaredic

Vorstandsmitglieder Meran-Burggrafenamt

Oskar Asam (Vorsitzender)

Roberta Melosi Neri (Stellvertreterin)

Annalisa Pircher Tribus

Anna Kofler Alber

Annamaria Trafoier Schvienbacher

Kooptierte Vorstandsmitglieder

Berta Kasseroler Gamper

Sprechstunden

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



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Leichte Gymnastik (Qi Gong) ab Dienstag 6. September

Landesausflug nach Bruneck Samstag, 17. September

Oktober

Nachsorgeturnen im Wasser ab Montag, 3. Oktober

Gruppentanz ab Dienstag, 4. Oktober

Krebsnachsorgeturnen ab Donnerstag, 6. Oktober

Törggelen Donnerstag, 20. Oktober

November/Dezember

Vortrag Mittwoch, 16. November

Kochen mit Rita Bernardi November (genaues Datum wird noch mitgeteilt)

Weihnachtsfeier mit Heiliger Messe Donnerstag, 15. Dezember

Diverses

Das Neue Ich: Kosmetiktips für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung, einmal im Monat

Sich selbst fühlen – Selbstuntersuchung der Brust

Lymphdrainage

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



Termin: auf Nachfrage einmal monatlich von 17.00–18.00 Uhr

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg, 27

Leitung: Ida Klotz

Kostenbeitrag: kostenlos

Vormerkungen: Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445 757

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

Termin: ab Dienstag 6. September von 17.00–18.30 Uhr

Ort: Bezirkssitz Meran, Rennweg 27

Leitung: Martina Theiner

Kostenbeitrag: freiwillige Spende

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



NACHSORGETURNEN 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 Geschwindigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Termine: ab 3. Oktober (10 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: 25 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

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

Mitzubringen: Schwimmsachen

Anmeldungen: 9.00–12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757



GRUPPENTANZ

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

Termin: ab Dienstag, 4. Oktober, von 9.30–11.00 Uhr; insgesamt 10 Einheiten

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27

Leitung: Evi Halmschlager Fuchs

Kostenbeitrag: 20 Euro

Vormerkungen: 9.00–12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757



KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termin: ab 6. Oktober jeweils Donnerstag, 15.30–17.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran

Leitung: Dr. Valentina Vecellio

Beitrag: 25 Euro

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

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

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: 9.00–12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757



TÖRGGELEN

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: Donnerstag, 20. Oktober

Ort: Sirmian, Restaurant Apollonia

Abfahrt: Meran, Prader Platz um 10.30 Uhr

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

Anmeldungen: bis 13. Oktober, 9.00–12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757



VORTRAG

Vortrag zu den Themen „Pflanzen und Heilkräuter als Unterstützung in der Krebsmedizin“ mit Dr. Christian Thuile und „Brustkrebs 2016 – Einblicke und Ausblicke“ mit Primar Dr. Herbert Heidegger.

Pflanzen und Heilkräuter als Unterstützung in der Krebsmedizin

Pflanzliche Wirkstoffe können die schulmedizinische Krebstherapie positiv begleiten. Gezielt eingesetzt, steigern sie die Lebensqualität und lindern mögliche Nebenwirkungen. Ein kleiner Leitfaden durch den Einsatz der Naturheilkunde in der Krebsmedizin.

Brustkrebs 2016 – Einblicke und Ausblicke

Die Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten bei Brustkrebs entwickeln sich ständig weiter. Was hat sich verändert, was wartet an neuen Erkenntnissen und Therapien auf uns? Eine kritische Bewertung neuer Untersuchungen, Kenntnisse und Techniken in der Diagnose und Behandlung von Brustkrebs.

Referenten: Primar Dr. Herbert Heidegger und Dr. Christian Thuile

Datum: Mittwoch 16. November um 19.30 Uhr

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



KOCHEN MIT RITA BERNARDI

Datum: November, Termin wird noch bekanntgegeben

Uhrzeit: 14.30–17.00 Uhr

Ort: Bezirksbüro Meran

Kostenbeitrag: 20 Euro

Info und Vormerkungen: 9.00–12.00 Uhr,
Tel. 0473 445 757



WEIHNACHTSFEIER MIT HEILIGER MESSE

Termin: Donnerstag, 15. Dezember

Ort: Kirche Maria Aufnahme; Messe 11 Uhr, anschließend um ca. 12 Uhr Mittagessen im Mehrzwecksaal der Pfarrei

Kostenbeitrag: 20 Euro

Anmeldungen: bis 7. 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 Therapeutinnen Verena Mahlknecht und Mitra Jaredic führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana 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

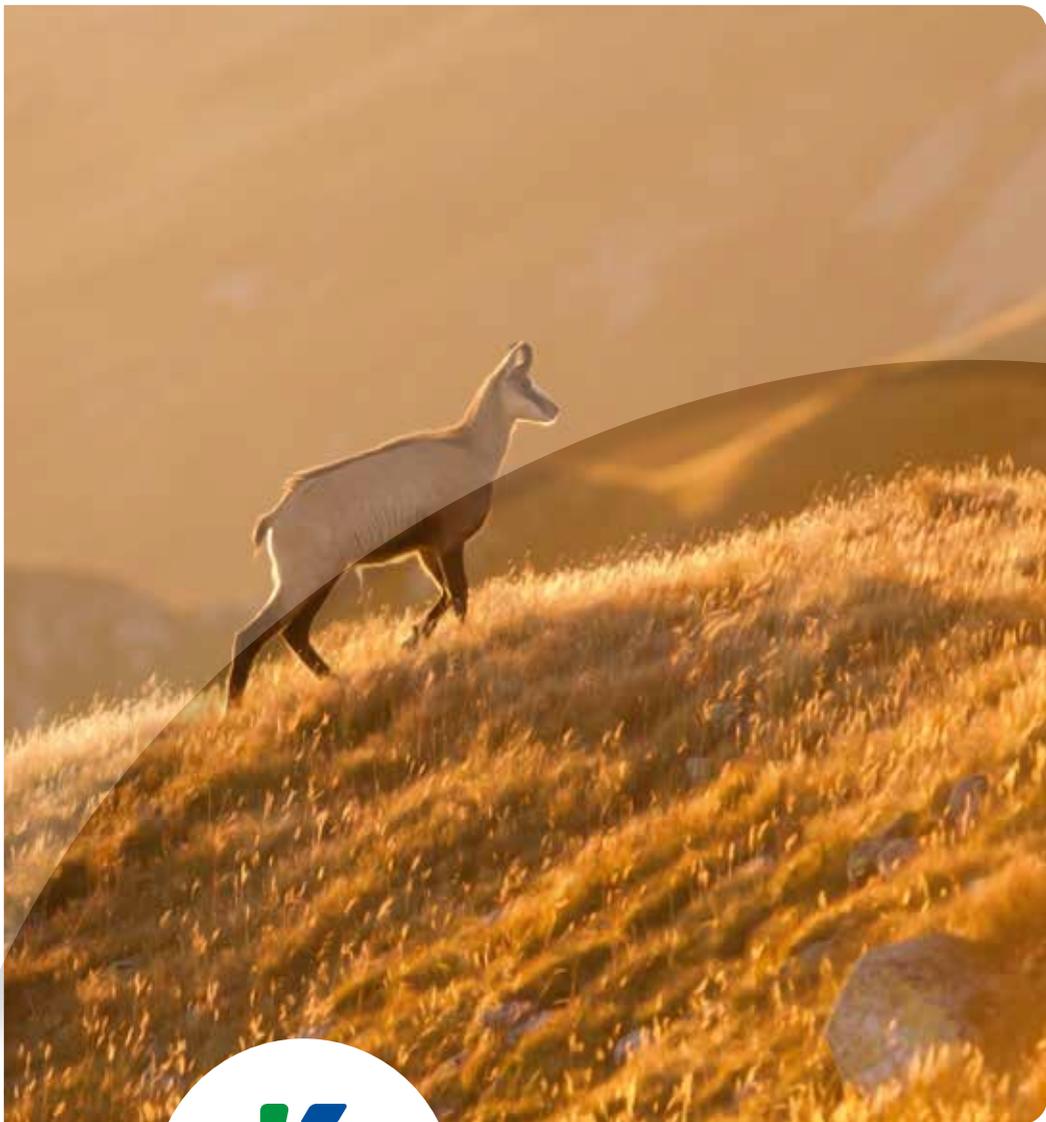
Montagnachmittag von 14.30–17.00 Uhr

Mittwochnachmittag von 14.30–16.30 Uhr

Das Bezirksbüro ist vom 23. Dezember 2016 bis 8. Januar 2017 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 PUSTERTAL - 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 335 121 13 92 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 jeden 1. Mittwoch im Monat

Konzert beim Stöckl am alten Nockweg Sonntag, 4. September

Landesausflug nach Bruneck Samstag, 17. September

Drei-Zinnen-Lauf Sexten Samstag, 17. September

Oktober

Malgruppe ab Montag, 3. Oktober

Entspannungsturnen ab Donnerstag, 6. Oktober

Krebsnachsorgeturnen ab Dienstag, 11. Oktober

Vortrag: „Hormone“ Mittwoch, 12. Oktober

Törggelen des Bezirks Pustertal Donnerstag, 20. Oktober

Vortrag: „Fit in den Winter“ Oktober (genaues Datum wird noch mitgeteilt)

November

Preiswatten Sonntag, 13. November

Dezember

Weihnachtliches Theater Sonntag, 4. Dezember

Weihnachtsfeier und Rorate Mittwoch, 14. Dezember

Diverses

Lymphdrainage

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



ALMHÜTTENFEST IN WINNEBACH BEI DER WEGEFELDHÜTTE

Termin: Sonntag, 21. August ab 10.00 Uhr

Programm:

10.00 Uhr Fröhshoppen

11.00 Uhr Bergmesse beim Strickhof

12.00 Uhr Für Speis und Trank ist bestens gesorgt!

18.00 Uhr Hüttenschluss



KONZERT BEIM STÖCKL AM ALTEN NOCKWEG

Termin: Sonntag, 4. September um 18.00 Uhr

Zu einem stimmungsvollen Konzert beim Stöckl am alten Nockweg lädt die Gruppe Lunis herzlich ein: Mitwirkende sind Herman Kühebacher, Georg Lanz und Peter Gamper.

Gehzeit: 20 Minuten von der Maistatt, Niederdorf

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 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 3. Oktober, jeden Montag von 16.00–18.00 Uhr

Ort: Ambulatorium Toblach

Leitung: Toni Walder

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972 800 oder bei Ida Tel. 335 121 13 92

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

ENTSPANNUNGSTURNEN

Zur Ruhe kommen, in uns hineinspüren und uns dabei neu entdecken. Eins sein mit sich, ja einfach nur sein. Ein gutes Körpergefühl, innere Harmonie und mentale Klarheit sollen gestärkt werden, der Heilungsprozess positiv beeinflusst und die Schlafqualität verbessert werden.

Termin: ab 6. Oktober, jeden Donnerstag von 17.00–18.00 Uhr (8 Einheiten)

Ort: Mehrzwecksaal Wahlen

Leitung: Dr. Vroni Fischer

Mitzubringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung

Beitrag: 25 Euro

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

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972 800 oder bei Ida Tel. 335 121 13 92



KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termin: ab 11. Oktober, jeden Dienstag von 14.30–15.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Ambulatorium Toblach

Beitrag: 20 Euro

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

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972 800 oder bei Ida Tel. 335 121 13 92



VORTRAG: „HORMONE“

Der Gynäkologe Dr. Cristiano Mazzi gibt eine Begriffserklärung und beantwortet Fragen rund um das Thema „Hormone: Menopause und Beschwerden, hormonelle Therapie, Krebs und Hormone“.

Termin: Mittwoch, 12. Oktober um 19.30 Uhr

Ort: Aula der Mittelschule Toblach



TÖRGGELEN DES BEZIRKS PUSTERTAL

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

Termin: Donnerstag, 20. Oktober um 17.00 Uhr

Ort: Hotel Lanerhof in Montal

Beitrag: 15 Euro

Anmeldung: im Sektionsbüro Tel. 0474 972 800 oder bei Ida Tel. 335 121 13 92



VORTRAG: „FIT IN DEN WINTER“

Arnold Achmüller, der Autor des Buches „Teufelskraut, Bauchwehblüml, Wurmtod – Das Kräuterwissen Südtirols“, gibt Tipps, wie man gesund und fit in die Wintermonate startet.

Termin: Oktober, genaues Datum wird noch bekanntgegeben

Ort: Aula der Mittelschule Toblach



PREISWATTEN

beim Kirchenwirt in Aufkirchen,
Toblach

Termin: Sonntag, 13. November



WEIHNACHTLICHES THEATER

Einstimmung auf Weihnachten mit Theater und Liedern, gesungen vom Schulchor der Mittelschule Innichen.

Termin: Sonntag, 4. Dezember um 15.00 Uhr

Ort: Haus Sexten

WEIHNACHTSFEIER UND RORATE

*„Da gab es einen großen Stern,
der leuchtete in nah und fern.
Er tat das Wunder allen kund,
was dort geschah zu jener Stund.“*

Wir laden ein, gemeinsam Weihnachten zu feiern!

Termin: Mittwoch, 14. 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.

Kontakt

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

Das Sektionsbüro bleibt vom 23. Dezember 2016 bis zum 4. Januar 2017 geschlossen.

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest!

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, spanning the width of the page.



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

Raiffeisenkasse 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

Dr. Hartmann Aichner

Rosa Maria Klettenhammer Töchterle

Martina Knapp

Maria Maddalena Obermair

Monika Wolfsgruber Platter



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

September

Mein zweites Leben ab Montag, 5. September

Selbsthilfegruppe „der baum – Aktiv nach Prostataerkrankung“

ab Mittwoch 7. September

Kreatives Schreiben ab Freitag, 9. September

Landesausflug nach Bruneck Samstag, 17. September

Herzkissen: Ein Halt für schwere Zeiten Dienstag, 27. September

Oktober

Bastelnachmittage Dienstag, 4. Oktober

Malgruppe „Schmetterlinge“ ab Oktober

Nachsorgeturnen im Wasser ab Donnerstag, 6. Oktober in Bruneck

ab Mittwoch, 5. Oktober in Reischach

Sand in Taufers wird noch bekanntgegeben

Nachsorgeturnen ab Montag 10. Oktober in Bruneck

ab Freitag 21. Oktober in Sand in Taufers

Törgelen des Bezirks Pustertal Donnerstag, 20. Oktober

Kabarettistisch-musikalische Lesung Freitag, 21. Oktober

November/Dezember

Basteln für den Weihnachtsmarkt 21. bis 24. November

Weihnachtsmarkt ab Donnerstag, 24. November

Rorate mit Adventsfeier Mittwoch, 14. Dezember

Diverses

Lymphdrainage

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 5. September, montags 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



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: erste Treffen am Freitag, 9. und 23. September (noch weitere 4 Treffen) von 8.30–11.30 Uhr

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

Ort: Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock

Beitrag: 50 Euro für die zweite Jahreshälfte

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



KABARETTISTISCH-MUSIKALISCHE LESUNG

Die Schreibgruppe für Krebspatienten und chronisch Kranke feiert ihr 10-jähriges Bestehen. Anlass genug, Einblick zu geben in ein Abenteuer, das auf erfrischende Weise heilsam wirkt. Lassen Sie sich überraschen ...

Termin: 21. Oktober

Ort: Alte Turnhalle, Bruneck

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?

Termin: Dienstag, 27. September um 14.00 Uhr

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9



BASTELNACHMITTAGE

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im Basteln auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen.

Termin: 1. Treffen am Dienstag, 4. Oktober, 14.30 Uhr; weitere Treffen einmal monatlich

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck

Leitung: Christine Terzer Unterberger



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: Franz Josef Hofer und Ruth Oberschmied

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



SELBSTHILFEGRUPPE „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr. So eine Erkrankung stellt für alle Betroffenen und deren Angehörige eine große Herausforderung dar. Die Erfahrung zeigt, dass angeleitete Gruppen Männern helfen können, diese spezielle Situation besser zu bewältigen.

Termine: 7. September, 6. Oktober, 9. November, 7. Dezember

Ort: Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum

Leitung: Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: bei Dr. Hartmann Aichner, Tel. 348 355 86 55, bei Dr. Anton Huber, Tel. 0474 581 805 oder bei der Südtiroler Krebshilfe, Tel. 0474 551 327



NACHSORGETURNEN 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 6. Oktober, jeden Donnerstag von 15.00–16.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Hallenbad im Sozialzentrum Trayah

Leitung: Dagmar Thaler

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Reischach

Termin: ab 5. 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: wird noch bekanntgegeben

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!



NACHSORGETURNEN

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 10. Oktober (10 Einheiten), jeweils Montag von 17.00–18.00 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

Der Kurs findet nur mit mindestens 5 Teilnehmern statt.

Sand in Taufers

Termin: 21. Oktober bis 25. November (6 Einheiten)

jeweils Freitag von 18.00–19.00 Uhr

Ort: Mittelschule von Sand in Taufers

Leitung: Wolfram Dejaco, Feldenkrais-Therapeut

Beitrag: 20 Euro

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

Anmeldung: im Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327

TÖRGGELEN DES BEZIRKS PUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Abend bei typischen Törggele-Gerichten und viel Unterhaltung. Für Unterhaltung sorgen „Die 3 Milina“.

Termin: Donnerstag, 20. Oktober, um 17.00 Uhr

Ort: Hotel Lanerhof in Montal

Beitrag: 15 Euro

Anmeldung: im Sektionsbüro, Tel. 0474 551 327

BENEFIZVERANSTALTUNG: TIRTLSCHMAUS IN PFALZEN

Termin: 29. Oktober

Die Jungschar Pfalzen organisiert auch heuer wieder den Tirtlschmaus: frische Tirtln zum Mitnehmen oder vor Ort zu Essen. Der Erlös wird der Südtiroler Krebshilfe gespendet!



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 21. bis 24. November jeweils 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 der Eröffnung am 24. November, 17.00 Uhr, bis zum 30. November

Ort: Tschurtschenthaler Park, Bruneck



RORATE MIT ADVENTSFEIER

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

Termin: Mittwoch, 14. Dezember, 16.00 Uhr

Ort: Rorate in der Pfarrkirche Bruneck begleitet vom Frauenchor Ehrenburg

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 entgegengenommen.



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 Sektionsbüro

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 Sektionsbüro bleibt vom 24. Dezember 2016 bis 2. Januar 2017 geschlossen.

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

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 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 Bezirk Überetsch Unterland

Maria Angela Berlanda Poles
(Vorsitzende)

Berta Tschigg Ambach (Stellvertreterin)

Pietro Fisichella (Schriftführer)

Tamara Poles Chisté

Margereth Aberham Degasperi

Marika Pichler Santoni (Kassierin)

Giorgio Nones

Alessandro Borsoi (kooptiert)

Sprechstunden

Die Bezirksvorsitzende 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 Bruneck Samstag, 17. September

Oktober

Nachsorgeturnen im Wasser ab Donnerstag, 13. Oktober in Auer
ab Montag, 3. Oktober in Kaltern

Nachsorgeturnen ab Montag, 3. Oktober

Die Farben des Lebens ab Dienstag, 4. Oktober

Gruppentanz-Training ab Dienstag, 11. Oktober

Folkloreabend Samstag, 15. Oktober

Vortrag zum Thema „Vorsorge bei Brustkrebs“ im Herbst

Vortrag zum Thema „Bachblüten“ Donnerstag, 20. Oktober

Törggelen Dienstag, 18. Oktober

Dezember

Weihnachtsfeier Dienstag, 6. Dezember

Solidarität im Dezember

Diverses

Fahrerdienst

Lymphdrainage



NACHSORGETURNEN 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.

Auer

Termin: ab 13. Oktober, (10 Einheiten)

1. Turnus: Donnerstag, 15.00–16.00 Uhr

2. Turnus: Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr

Leitung: Karin Silvestri

Ort: Hotel „Goldenhof“ Palain, Auer

Beitrag: 25 Euro

Kaltern

Termin: ab 3. Oktober, (10 Einheiten),
montags von 17.00–18.00 Uhr

Leitung: Maria Magdalena Winkler

Ort: Hotel Masatsch, Kaltern

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: unterschriebene Eigenerklärung – nur für neue Teilnehmer (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken oder Badeschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



NACHSORGETURNEN

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 3. Oktober, jeweils montags 16.30–17.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: UDAE Saal – Rathausring 26, Neumarkt

Leitung: Bernardette Morandell

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: unterschriebene Eigenerklärung – nur für neue Teilnehmer (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen, eventuell Turnmatte

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



DIE FARBEN DES LEBENS

Acrylmalerei – verschiedene Techniken

Termin: Dienstag 4., 11. und 18. Oktober (3 Treffen), jeweils von 14.00–17.00 Uhr

Ort: Lokal der „Freizeitmaler“ am Bahnhof in Auer

Vormerkung und weitere Infos im Bezirksbüro Neumarkt



GRUPPENTANZ TRAINING

Freies Tanzen mit Elsa

Termin: dienstags ab 11. Oktober 15.00–16.30 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, 15. Oktober um 20.00 Uhr

Ort: „Haus Unterland“, Neumarkt



TÖRGGELN

Wir verbringen einen geselligen
Nachmittag bei einem guten Mittagessen.

Termin: Dienstag, 18. 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



INFORMATIONSEBENDE: „VORSORGE IST LEBEN“



Vortrag zum Thema „Vorsorge bei Brustkrebs – Die Selbstuntersuchung der Brust“

Der Vortrag wird im Herbst stattfinden; das Bezirksbüro wird mit Plakaten darauf aufmerksam machen.

Vortrag zum Thema „Bachblüten – Seelische Stärkung und Unterstützung in besonderen Lebenslagen“

Die Bachblütentherapie geht auf den englischen Arzt und Forscher Edward Bach (1886-1936) zurück und wurde weiter ausgebaut. Edward Bach entdeckte und entwickelte ein antürliches, für jedermann einfach anwendbares System zur seelischen

Selbsthilfe durch Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung. Die Bachblüten sind nebenwirkungsfrei und vertragen sich mit jeder Form schulmedizinischer und naturheilkundlicher Therapie.

Datum: Donnerstag, 20. Oktober um 20.00 Uhr

Ort: Sitzungssaal im Bezirkssitz, Cesare-Battisti-Ring 6, Neumarkt

Referent: Birgit Trebo



WEIHNACHTSFEIER

Besinnliche Feier im Advent

Termin: Dienstag, 6. Dezember

12.30 Uhr

Ort: „Bürgerhaus“ Tramin

Mindelheimerstraße

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

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt
Tel. 0471 820 466



SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere Initiativen im Monat Dezember:

Päckchen einpacken bei „Jungmann“ in Neumarkt, „Maxi-Mode-Center“ in Eppan
und „Tigotà“ in Leifers

Orangen-Verkauf in Neumarkt und Tramin



FAHRERDIENST

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrdienst für Krebspatienten 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, Mittwoch, Donnerstag und Freitag: 8.00–12.00 Uhr

Dienstag: 08.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr

Das Bezirksbüro und die Ambulatorien bleiben vom 27. Dezember 2016 bis 1. Januar 2017 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 Bruneck Samstag, 17. September

Oktober

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Oktober in Mals

ab 5. Oktober in Schlanders

Krebsnachsorgeturnen mit Valentina ab Donnerstag, 6. Oktober

Gesunder Rücken ab Montag, 10. Oktober

Nachsorgeturnen – Fit am Morgen mit Erna ab Montag, 10. Oktober

Törggelen Freitag, 21. Oktober

Begleitetes Malen – Aquarell Freitag, 28. Oktober

November

Vortrag „Endlich gut schlafen“ Donnerstag, 10. November

Dezember

Adventfeier Mittwoch, 14. Dezember

Weihnachtsmarkt Schlanders Samstag, 17. und Sonntag, 18. Dezember

Diverses

Anbetung für alle Kranken, jeden 2. Montag im Monat

NEU! Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele

Treffpunkt Handarbeit jeden ersten Mittwoch im Monat

Lymphdrainage

ANBETUNG FÜR ALLE KRANKEN

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

Termin: jeden 2. Montag im Monat von 19.00–20.00 Uhr



NEU!

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele.

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

Termin: während der Öffnungszeiten des Büros

Ort: Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln, 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 15.00 Uhr

Ort: Bezirksitz Schlanders

Anmeldung: jeweils bis Montag

NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Mals

Termin: ab Oktober 20 Einheiten, es besteht auch die Möglichkeit, im Jänner mit 10 Einheiten einzusteigen, weitere Informationen im Bezirksbüro

Ort: Hallenbad Mals

Leitung: Dounnasr El Fekkak

Beitrag: ab Oktober 50 Euro,
ab Jänner 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken oder Badeschuhe

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: im Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721



Schlanders

Termin: ab 5. Oktober 20 Einheiten, mittwochs von 17.00–18.00 Uhr, es besteht auch die Möglichkeit, im Jänner mit 10 Einheiten einzusteigen, weitere Informationen im Bezirksbüro

Ort: Lebenshilfe Schlanders

Leitung: Waltraud Lunger

Beitrag: ab Oktober 50 Euro, ab Jänner 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken oder Badeschuhe

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldung: im Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721

NACHSORGETURNEN MIT VALENTINA

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 6. Oktober 20 Einheiten, donnerstags jeweils von 18.15–19.15 Uhr, es besteht auch die Möglichkeit, im Jänner mit 10 Einheiten einzusteigen, weitere Informationen im Bezirksbüro

Ort: Turnhalle Göflan

Leitung: DDr.in Valentina Vecellio

Beitrag: ab Oktober 50 Euro, ab Jänner 25 Euro

Erforderlich: Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721



GESUNDER RÜCKEN

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

Termin: Montag, 10. Oktober, von 18.00–19.00 Uhr, es besteht auch die Möglichkeit, im Jänner mit 10 Einheiten einzusteigen, weitere Informationen im Bezirksbüro

Ort: Nikolaussaal, Bewegungsraum Bürgerheim Schlanders

Leitung: Devid Trenkwalder

Beitrag: ab Oktober 50 Euro, ab Jänner 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721

NACHSORGETURNEN – FIT AM MORGEN MIT ERNA

Termin: ab 10. Oktober 20 Einheiten, montags jeweils von 9.00–10.00 Uhr, es besteht auch die Möglichkeit, im Jänner mit 10 Einheiten einzusteigen, weitere Informationen im Bezirksbüro

Ort: Turnhalle Glurns

Leitung: Wieser Erna

Beitrag: ab Oktober 50 Euro, ab Jänner 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders Tel. 0473 621 721

TÖRGGELEN

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

Termin: Freitag, 21. Oktober
um 17.00 Uhr

Ort: Schloßwirt Juval, Kastelbell

Beitrag: 20 Euro

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



BEGLEITETES MALEN – AQUARELL

Das begleitete Malen ermöglicht ein lustvolles Eintauchen in Farben und Formen.

Termin: Freitag, 28. Oktober von 14.00–18.00 Uhr und

Samstag, 29. Oktober von 8.30–11.30 Uhr

Ort: Laas

Beitrag: 25 Euro

Leitung: Reinold Tappeiner

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders,

Tel. 0473 621 721



VORTRAG: „ENDLICH GUT SCHLAFEN“

Im Schlaf regenerieren Körper und Geist. So schöpfen wir neue Kraft, um den kommenden Morgen mit frischem Elan zu beginnen.

Termin: Donnerstag, 10. November 19.30 Uhr

Ort: Schluderns, Gemeindehaus

Referent: Dr. Harald Ausserer



ADVENTFEIER

Adventzeit erweckt Erinnerungen; nehmen wir uns Zeit und genießen die Stille.

Termin: Mittwoch, 14. Dezember 17.00 Uhr (Hl. Messe)

Ort: Glurns, Hotel Post

Beitrag: 20 Euro

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



WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

Termin: Samstag, 17. und Sonntag, 18. Dezember

Ort: Schlanders

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 Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders und Prad durch.

Vormerkungen für die Lymphdrainage werden im Ambulatorium in Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 736 625 Montag, 14.00–18.00 Uhr, Mittwoch, 13.00–15.00 Uhr; Ambulatorium Prad: Donnerstag, 8.00–12.00 Uhr



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Information

Das Neue Ich: Kosmetiktipp für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung. Interessierte können am Schminkkurs und an der Malthérapie in Meran teilnehmen. **Anmeldung:** Bezirksbüro Meran, Rennweg 27, Tel. 0473 445 757

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.

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

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

Mitgliedsbeitrag 2017

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2017 beträgt 10 Euro und wird, wie jedes Jahr, von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung.

Unser Bezirksbüro und das Ambulatorium bleiben vom 24. Dezember 2016 bis 1. Januar 2017 geschlossen.



[WWW.
KREBSHILFE.IT](http://WWW.KREBSHILFE.IT)



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

DAS WORT, DAS AUS DER SEELE KOMMT,
DAS SETZT SICH GANZ BESTIMMT INS HERZ!

RUMI, PERSISCHER MYSTIKER UND DICHTER