

agenda

FRÜHJAHR
2014



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE



vorher



nachher



HAARSTUDIO MAYR

Die Profis für Ihr neues Haar – mit mehr als 30 Jahren Erfahrung!

Perücken:

Unser Sortiment umfasst neben Maßanfertigungen auch eine große Auswahl an Standardperücken in verschiedenen Größen und Preisklassen, die speziell für Chemotherapie-Patienten Anwendung finden. Die für Sie maßangefertigte, selbsthaftende Perücke besteht aus einem hauchdünnen Material, das durch Thermokontakt sich Ihrer Form genau anpasst – ohne sonstigen Befestigungsmittel.

Haarverdichtung

Haarverlängerung mittels Bellargo:

Bellargo ist die erste Verlängerungs- und Verdichtungsmethode der Welt, bei der die Verbindung zwischen Eigenhaar und Fremdsträhne ohne schädliche Einwirkung von Chemie, Kleber, Wachs, Kautschuk und Metallteilen durchgeführt wird.

Therapien bei Haarausfall

Haarstudio Mayr
Jolanda, Miriam und Wilfried Mayr
Peter Anich Siedlung 2/B - Bruneck
Tel.: +39 0474 551175
info@haarstudiomayr.com
www.haarstudiomayr.com





**SÜDTIROLER
KREBSHILFE**

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE

IMPRESSUM

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

www.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

Konzept und Grafik: Heidi Oberhauser, Brixmedia GmbH, www.brixmedia.it

Druck: Fotolitho Varesco, Auer

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

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



Unsere Agenda wird von Mal zu Mal reichhaltiger, und die angebotenen Veranstaltungen finden Ihren Zuspruch. Dies ist wohl der größte Dank an all jene, die sich Gedanken über die Angebote machen und diese mit viel Engagement organisieren und durchführen. Wie Sie wahrscheinlich schon wissen, beende ich im Frühjahr nach 12 Jahren das Amt als Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe – zudem finden die Neuwahlen der Vorstandsorgane statt: Meinem/er Nachfolger/in im Zentralvorstand und allen Vorstandsmitgliedern in den Bezirken wünsche ich gleich viel Freude, die Broschüre durchzublättern und zu sehen, wie engagiert die einzelnen hauptamtlichen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Südtiroler Krebshilfe sind. Von Außenstehenden habe ich zudem immer wieder vernommen, dass sie beim Durchblättern der Agenda über die Vielfalt der Tätigkeiten der Südtiroler Krebshilfe erstaunt sind – als Informationsträger hat sich die Broschüre also sehr gut bewährt.

Ein herzliches Danke an alle, die beim Erstellen unseres Tätigkeitsprogramms mitwirken.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Jahr 2014!



Renate Daporta Jöchler
Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe

VORWORT	4
ALLGEMEINE INFORMATIONEN	Aufgaben und Ziele 8 Ganz in Ihrer Nähe 9 Bitte werben Sie für uns 10 5 Promille für die Südtiroler Krebshilfe 11 Hilfsfonds für Kinder krebskranker Eltern 12
LANDESWEITE INITIATIVEN	Aktion Verzicht 2014 15 Aktiv gegen Krebs - Seminar 16 Buchvorstellung „Aktiv gegen Krebs“ 17 Eine Rose für das Leben 18 Landesmitgliederversammlung 2014 19 Ferienaufenthalte 20 Landesmitgliederausflug 2014 23 Selbstuntersuchung der Brust 24 Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran 25 Rechtsberatung der Südtiroler Krebshilfe 26
Bezirk BOZEN SALTEN SCHLERN	Adressen und Ansprechpartner 28 Veranstaltungsübersicht 29
Bezirk EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN	Adressen und Ansprechpartner 40 Veranstaltungsübersicht 42
Bezirk MERAN BURGGRAFENAMT	Adressen und Ansprechpartner 62 Veranstaltungsübersicht 64
Bezirk Pustertal – SEKTION OBERPUSTERTAL	Adressen und Ansprechpartner 76 Veranstaltungsübersicht 78
Bezirk Pustertal – SEKTION UNTERPUSTERTAL	Adressen und Ansprechpartner 90 Veranstaltungsübersicht 92
Bezirk ÜBERETSCH UNTERLAND	Adressen und Ansprechpartner 106 Veranstaltungsübersicht 108
Bezirk VINSCHGAU	Adressen und Ansprechpartner 120 Veranstaltungsübersicht 121

NOTIZEN



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

HILFE SÄEN, DAMIT HOFFNUNG BLÜHT

Aufgaben & Ziele der Südtiroler Krebshilfe

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



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

Unsere Schwerpunkte

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

Die Südtiroler Krebshilfe setzt sich dafür ein, für KrebspatientInnen optimale Bedingungen in der Vorsorge, Therapie und Nachsorge zu schaffen.

KrebspatientInnen, aber auch deren Angehörige, haben ein großes Bedürfnis nach Information, Beratung und Unterstützung. Die Südtiroler Krebshilfe ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe in einer Zeit der Um- und Neuorientierung brauchen. KrebspatientInnen, die in Geldnot geraten sind, unterstützt die Südtiroler Krebshilfe im begründeten Einzelfall mit finanziellen Hilfen.

Prävention und Forschung: Die Südtiroler Krebshilfe informiert die Bevölkerung über Prävention und Früherkennung von Krebserkrankungen. Zudem unterstützt sie die Krebsforschung, damit neue Therapien und Diagnoseverfahren entwickelt werden können.

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

www.krebshilfe.it
info@krebshilfe.it

GANZ IN IHRER NÄHE!

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

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

Mitglieder des Zentralvorstandes

Renate Daporta Jöchler (Präsidentin)
Mariangela Berlanda Poles (Vizepräsidentin)
Monika Gurschler Robatscher
Oskar Asam
Ida Schacher Baur
Siegrid Burger Alber
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

Raika Landesbank: IT 05 G 03493 11600 000300011606

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



5 PROMILLE FÜR DIE SÜDTIROLER KREBSHILFE

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

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CUD die Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld. Falls Sie die Steuererklärung von jemand Externen machen lassen, so wird er Sie nach der Zuweisung der 5 Promille fragen.

Zuweisung auf dem Modell CUD:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CUD zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf sind die vorgesehenen Felder enthalten. Füllen Sie das Feld „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ mit Ihrer Unterschrift und der Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe aus, unterschreiben Sie ein weiteres Mal am Ende der Seite und geben Sie die Kopie in einem Umschlag ab – dieser sollte mit „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ beschriftet sein – bei der Post oder Ihrer Bank ab. Auch der Vor- und Zuname sowie Ihre Steuernummer müssen dabei angegeben sein.

Wir danken herzlichst!

Bitte hier abtrennen

5 Promille für die Südtiroler Krebshilfe
Steuernummer: 94004360213
WIR DANKEN!



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 erkrankten 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 Jugendliche 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

März

Buchvorstellung und Seminar „Aktiv gegen Krebs“, 05.03.2014 bzw. 29.03.2014
Aktion Verzicht 2014, Mittwoch, 5. März 2014

April

Landesmitgliederversammlung 2014, Samstag, 5. April
Eine Rose für das Leben

Sommer

Ferienaufenthalte Berg – See – Meer

September

Landesmitgliederausflug, Samstag, 27.09.2014

Diverses

Selbstuntersuchung der Brust
Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran
Kostenlose Rechtsberatung

AKTION VERZICHT 2014

Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?

Ziel der Aktion Verzicht ist es, die Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern zu fördern. Sich von diesen eine Zeit lang zu distanzieren, verbessert das Gespür für sich selbst, und die Sensibilität für die eigene Lebensweise steigt.

Diese Selbstprüfung und Suche nach einem ausgeglichenen Maß, wenn es um bestimmte Konsumgüter und Verhaltensweisen geht, wirft die Frage auf, inwieweit ist es einem überhaupt möglich ist, die eigenen Wünsche und Handlungen zu kontrollieren beziehungsweise welche äußeren Einflüsse dabei eine Rolle spielen.

Die Initiative wird von zahlreichen Südtiroler Vereinen mitgetragen.

Termin: Mittwoch, 5. März 2014



AKTIV GEGEN KREBS

Mit Bewegung und Heimtraining Geist und Körper stärken

Dass Sport ein Gesundheitsrezept ist, wissen wir alle. Aber dass Sport ähnlich wie ein Medikament wirkt, und zwar besonders gegen Krebs, das weiß man erst seit kurzer Zeit. Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf Krebszellen aus? Wie viel ist zu viel und was ist angemessen? Wie schlägt man mit Sport gleich drei „kranke“ Fliegen mit einer Klappe? Was gewinnen Krebspatienten und „noch“ Gesunde durch Sport? Wie kommt man am besten vom Krankenbett auf die Kraftbank? Die Antworten darauf erhalten Sie erstmals in diesem Workshop: Das Wundermittel Bewegung ist frei von unerwünschten Nebenwirkungen und effektiv im Kampf gegen Krebs.

Zielgruppe: TumorpatientInnen, Frauen und Männer, die durch gesundes Training fit bleiben und dem Krebs vorbeugen wollen

Referentin: DDr. in Valentina Vecellio MSc., Übungsleiterin für Physiofitness, Special Training, Frauen-, Senioren- und Aquatraining mit Schwerpunkt „Onkologische Rehabilitation“; Expertin für medizinisch-wissenschaftliche Kommunikation

Termin: Sa 29.03.2014 · 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 16.30 Uhr

Ort: Lichtenburg Nals

Betrag: 75 Euro



In Zusammenarbeit mit

**lichten
nals
burg**
Begegnung & Bildung
Incontri & Formazione

BUCHVORSTELLUNG: AKTIV GEGEN KREBS

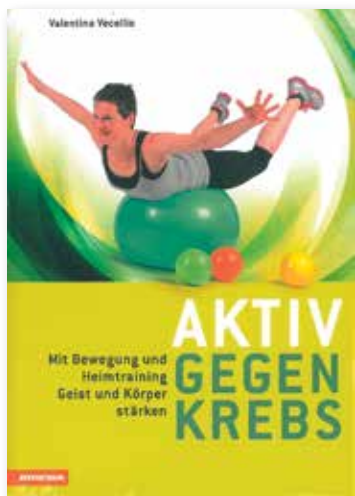
Bildungscafé: Buchvorstellung mit DDr. in Valentina Vecellio

Der Ratgeber „Aktiv gegen Krebs“ dient der Krebsvorbeugung und der Stärkung von Krebskranken. Vecellio spricht über die positive Wirksamkeit auf der körperlichen Ebene durch verbesserte Körperwahrnehmung durch Bewegung und Sport.

Termin: Mittwoch: 05.03.2014 um 19.30 Uhr

Ort: Lichtenburg; Nals

Eintritt frei



EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir wiederum Rosen aus fairem Anbau gegen einen symbolischen Beitrag.

Der Erlös aus dieser Aktion kommt an Krebs erkrankten Menschen zugute.

Die Termine für die Aktion sind in jedem Bezirk unterschiedlich –
nähere Infos dazu auf den einzelnen Bezirksseiten.



LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2014

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder u.a. über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe.

Die Einladung mit weiteren Informationen folgt,
wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Die Vollversammlung wird simultan ins Italienische übersetzt.

Termin: Samstag, 5. April 2014, um 14.30 Uhr

Ort: Forum Brixen, Romstraße 9, Brixen



FERIENAUFENTHALTE BERG – SEE – MEER



Die Südtiroler Krebshilfe organisiert für Tumorkranken/innen, die autonom und selbstständig sind, erholsame Ferien in sozialer Gemeinschaft. Vortrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2009). Wir erinnern daran, dass der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2014 beglichen sein muss.

Leistungen: Unterbringung im Zweibettzimmer, Verpflegung, An- und Heimreise. Einzelzimmer stehen nur Kehlkopflose und Stomaträger zur Verfügung. Kosten für Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung, Medikamente, spezielle Ausflüge, Eintritte und persönliche Ausgaben sind in den Kosten nicht enthalten.

Rückfälle müssen schon im Voraus mitgeteilt werden und nicht erst während der Vormerkung!

Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt werden vorausgesetzt.

Anmeldung: Die Anmeldung für die Ferienaufenthalte erfolgt ausschließlich telefonisch unter 0471 408 786 von 17. Februar bis 28. Februar 2014 jeweils von 08.15 - 12.00 Uhr. Die Vormerkung wird dann mit dem Überweisungsdatum verbindlich. Alle TeilnehmerInnen müssen innerhalb 14. März 2014 die Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand, die in den Bezirkssitzen aufliegt, an den Zentralsitz übermitteln.

Rücktritt: Mit dem Überweisungsdatum wird die Anmeldung verbindlich. Ein Rücktritt kann bis zum Zustandekommen der Buchung oder danach innerhalb 2 Wochen schriftlich erfolgen. Bei einem solchen Rücktritt werden die geleisteten Zahlungen rückerstattet. Darauf folgende Rücktritte werden bei Vorlage eines ärztlichen Attests zu 100%, andernfalls zu 50% rückerstattet.

Bei späterer Anreise oder früherer Abreise infolge Erkrankung (aufgrund ärztlicher Anordnung) oder vorzeitigem Abbruch des Ferienaufenthalts aufgrund grob unbührlischen Verhalten oder Falscherklärung, ist ein Ersatz des anteiligen Kostenbeitrages bzw. allfälliger Fahrtkosten ausgeschlossen. In diesen Fällen wird der gesamte Kostenbeitrag einbehalten.

Alle Informationen zur Anmeldung und Teilnahmebestimmungen sind in der Dezemberausgabe der Chance 2013 enthalten.



ALLGEMEINE FERIENAUFENTHALTE (FÜR ALLE BETROFFENE ZUGÄNLICH)

Meer

Ort: Bellaria, Hotel Amalfi (49 Plätze)

Zeitraum: 27.05. - 08.06.2014 (12 Tage)

Kosten: 250 Euro (A), 375 Euro (B), 508 Euro (C)

Ort: Misano Adriatico, Parkhotel Kursaal (49 Plätze)

Zeitraum: 30.05. - 11.06.2014 (12 Tage)

Kosten: 250 Euro (A), 375 Euro (B), 508 Euro (C)

Ort: Bellaria, Hotel Amalfi (39 Plätze)

Zeitraum: 01.09. - 13.09.2014 (12 Tage)

Beitrag: 250 Euro (A), 375 Euro (B), 508 Euro (C)

See

Ort: Gardasee, Saló, Hotel Conca d'Oro (30 Plätze)

Zeitraum: 03.06. - 13.06.2014 (10 Tage)

Beitrag: 210 Euro (A), 315 Euro (B), 423 Euro (C)

Berg

(nur mit mind. 10 Teilnehmern)

Ort: St. Martin Gsiesertal – Hotel Waldruhe
(15 Plätze)

Zeitraum: 25.08. - 04.09.2014 (10 Tage)

Beitrag: 210 Euro (A), 315 Euro (B), 657 Euro (C)



A) innerhalb des 5. Erkrankungsjahr von 2009 - 2014

B) ab dem 5. Erkrankungsjahr von 2008 - 2004

C) ab dem 10. Erkrankungsjahr von 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 1998, 1997, etc.

FERIENAUFENTHALT FÜR: BETROFFENE MÜTTER MIT KIND

Für betroffene Mütter mit ihren Kindern bis maximal 14 Jahren und einer Begleitperson

Ort: Misano Adriatico,
Parkhotel Kursaal (30 Plätze)
Zeitraum: 16.06.- 28.06.2014 (12 Tage)
Beitrag: 250 Euro (A), 375 Euro (B), 562 Euro (C) und 125 Euro pro Kind



Der Kostenbeitrag der Begleitperson wird direkt im Hotel beglichen;
die Vormerkung erfolgt über die Südtiroler Krebshilfe

FERIENAUFENTHALT FÜR: KEHLKOPFOPERIERTE (JODKURAUENTHALT)

Für Kehlkopfoperierte und Teiloperierte organisiert die Südtiroler Krebshilfe Kuraufenthalte am Meer, begleitet von Jodkuren. Die Kosten für diese Kuren trägt der Südtiroler Sanitätsbetrieb und die Betroffenen sind aufgefordert, diese auch in Anspruch zu nehmen.

Zeitraum: 17. Mai - 31. Mai 2014
Beitrag: 190 Euro für Kehlkopfoperierte, der Kostenbeitrag der Begleitperson wird direkt im Hotel beglichen
Einzelzimmerzuschlag: 80 Euro, im Hotel zu bezahlen
Busfahrt: nur Begleitpersonen bezahlen 20 Euro
Busabfahrt: 8 Uhr gegenüber Hotel Alpi, Südtiroler Straße 35, Bozen

Für Fragen und Vormerkungen: Rino Luppi, Tel. 338 368 65 62

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, alle Interessierten sollten sich baldmöglichst anmelden.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2014

Ort: Tramin an der Weinstraße

Termin: Samstag, 27.09.2014

Programm:

09.30: Ankunft in Tramin

10.00: Hl. Messe in Pfarrkirche von Tramin (Dekan Alois Müller)

11.30: Mittagessen im Bürgerhaus von Tramin

14.30: Gemütliches Beisammensein und verschiedene Führungen

(Brennerei Roner, Weinkellereien, Dorfmuseum, geführter Spaziergang zur St. Jakob Kirche in Kastellaz)



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 in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige 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

BRUSTGESUNDHEITSZENTRUM BRIXEN-MERAN

Partner der Universitätsklinik Innsbruck

Seit 2006 ist das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran Partner der Universitätsklinik Innsbruck nach den Kriterien der Deutschen Krebsgesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für Senologie und ISO 9001:2008 zertifiziert. Zertifizierung bedeutet den Nachweis hoher Qualität und jährliche Kontrolle und Feinabstimmung durch externe Auditoren, die mit deutscher Gründlichkeit und Professionalität die Abläufe und Therapiekonzepte des Brustgesundheitszentrums hinterfragen. Ende November wurde die Rezertifizierung wiederum erfolgreich abgeschlossen.

Die externen Experten haben hervorgehoben, wie mit viel Herzlichkeit bei hoher Kompetenz und Professionalität ein kleines, gut eingespieltes Kernteam die Frauen mit Brustkrebs behandelt und begleitet. Die Anbindung an die Universitätsklinik, die wöchentliche Videokonferenz aller Brustkrebsfälle, das breite Spektrum der chirurgischen Therapie durch die speziell ausgebildeten Gynäkologen und eventuell Plastischen Chirurgen, die Vorstellung aller Patientinnen im psychologischen Dienst und die hohe Qualität der Struktur wurden besonders hervorgehoben.

Brustkrebs ist eine komplexe, bedrohliche und häufige Krankheit, doch sie kann durch eine optimale Behandlung und unter Erhalt der familiären Struktur zu einem hohen Anteil geheilt werden. Jede 9. Frau erkrankt an Brustkrebs. Sollten Sie mit dieser Krankheit konfrontiert werden, so wenden Sie sich an das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran. Dort sind Sie in guten Händen.



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 auseinander zu setzen. 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.



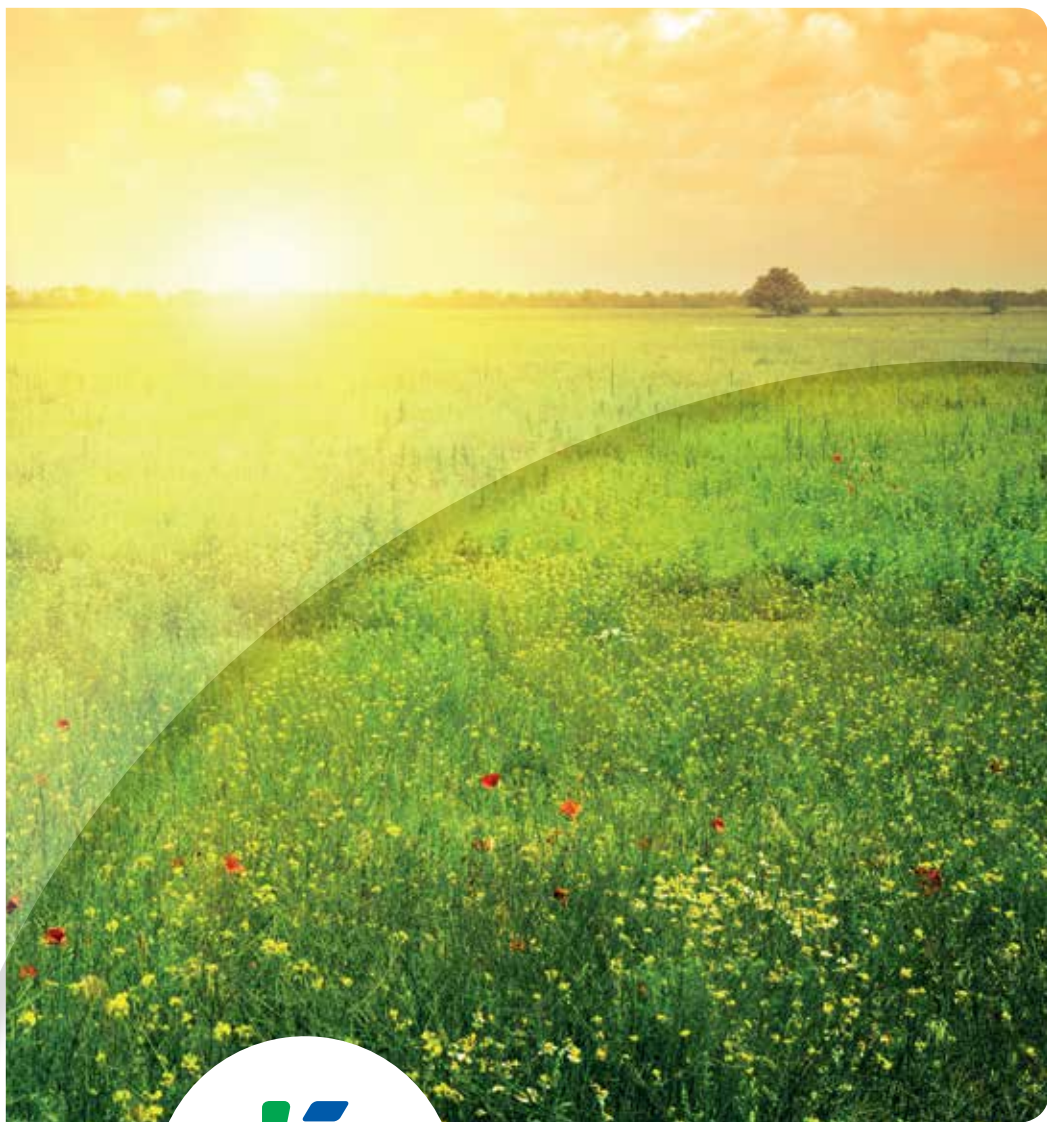
Welche Bereiche umfasst die Rechtsberatung?

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.



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK BOZEN SALTEN SCHLERN

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK BOZEN SALTEN SCHLERN

Bezirksbüro

Dreiheiligengasse 1, 39100 Bozen

Tel. 0471 283 719

Fax 0471 288 282

bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag – Freitag, 09.00 – 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Unsere Bankverbindung

Raika Landesbank:

IT 05 G 03493 11600 000300011606

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)

Donatella Di Stasio (Stellvertreterin)

Elisabeth Maria Kuppelwieser

Josef Brugger

Toni Gamper

Barbara Hasler

Rino Luppi

Therapeutinnen Lymphdrainage

Maria Teresa Zanoni

Sonja Mitrova



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Februar

Entspannungskurs „Innere Heiterkeit“ auf Nachfrage

Maltherapie ab Montag, 3. Februar

Entspannungsturnen ab Montag, 3. Februar

Krebsnachsorgeturnen ab Dienstag, 4. Februar

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Mittwoch, 5. Februar

Neuwahlen und Tag des Kranken Dienstag, 11. Februar

März

Eine Rose für das Leben Samstagabend, 29. März und Sonntag, 30. März

April

Landesmitgliederversammlung am Samstag, 5. April

Kulturausflug nach Lazise, Valeggio sul Mincio und Wallfahrtskirche Frassinò

Donnerstag, 10. April

Mai

Wanderung nach Durnholz, Samstag, 10. Mai

September

Landesmitgliederausflug am Samstag, 27. September

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Termine:

- 1. Gruppe:** vom 05. Februar bis 16. April, von 14.30 – 15.30 Uhr
- 2. Gruppe:** vom 06. Februar bis 24. April, von 14.30 – 15.30 Uhr
- 3. Gruppe:** vom 07. Februar bis 09. Mai, von 17.40 – 18.40 Uhr



Leitung:

1. und 2. Gruppe: Marco Egi / Gabriella Giglio
3. Gruppe: Monica Fattor

Ort:

1. und 2. Gruppe: Schwimmbad Karl Dibiasi – Triester Straße, Bozen
3. Gruppe: Hallenbad Don Bosco – Montecassino Straße 1, Bozen

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

Der Kurs findet nur ab 8 TeilnehmerInnen statt.

KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termine:

1. Gruppe: vom 04. Februar bis 15. April, 16.00 – 17.00 Uhr

2. Gruppe: vom 04. Februar bis 15. April, 17.00 – 18.00 Uhr

3. Gruppe: vom 06. Februar bis 24. April, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: 1. und 2. Gruppe: SSV – Roenstraße 12, Bozen – 3. Gruppe: Drususstraße, Bozen

Leitung: 1. und 2. Gruppe: Sonja Mitrova – 3. Gruppe: Egi Marco

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.



ENTSPANNUNGSTURNEN

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

Termin: vom 03. Februar bis 14. April, jeweils Montag 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.



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 TeilnehmerInnen statt.



MALTHERAPIE

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

Termin:

1. Gruppe: vom 03. Februar bis 14. April, jeweils Montag, 09.00 – 11.00 Uhr

2. Gruppe: vom 04. Februar bis 15. April, jeweils Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Ort: Bezirkssitz Dreiheiligengasse 1, 1. Stock – Bozen

Leitung: Edgar Harald Spittler

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719



NEUWAHLEN UND TAG DES KRANKEN

Um **09.30 Uhr**: Neuwahl des Bezirksvorstandes Bozen Salten Schlern für die Amtsperiode 2014 - 2018

Um **10.00 Uhr**: Heilige Messe in der Dreieinigkeitskirche -
Duca D'Aosta Str. 25/a - Bozen.

Am Ende der Heiligen Messe geben wir Ihnen das Ergebnis der Bezirkswahl bekannt. Anschließend treffen wir uns im Hotel Post zu einem kleinen Imbiss, Gulaschsuppe und Getränken.

Termin: Dienstag, 11. Februar um 09.30 Uhr

Beitrag: 10 Euro für Imbiss

Ort: Dreieinigkeits Kirche in Bozen

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir wiederum Rosen aus fairem Anbau gegen einen symbolischen Beitrag. Der Erlös aus dieser Aktion kommt an Krebs erkrankten Menschen zugute.

Termin: Samstagabend, 29. März und

Sonntag, 30. März

Ort: vor den Kirchen



KULTURAUUSFLUG LAZISE - VALEGGIO SUL MINCIO - WALLFAHRTKIRCHE FRASSINO

Man braucht keine detaillierte Beschreibung für diesen Tag: ein paar Schritte am See in Lazise, ein paar Liebesknoten (Tortellini) in Valeggio sul Mincio und ein Gebet für uns alle in der Wallfahrtskirche Frassino

Termin: Donnerstag, 10. April



Programm

07.30 Uhr: Abfahrt beim Hotel Alpi, Südtiroler Straße 35, Bozen

19.30 - 20.00 Uhr: voraussichtliche Rückkehr

Kostenbeitrag: 25 Euro für Ordentliche Mitglieder, 50 Euro für Fördernde Mitglieder.

Anmeldung: innerhalb 3. April im Bezirkssitz. Der Ausflug findet nur mit einer Mindestanzahl von 35 ordentlichen Mitgliedern statt.

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

WANDERUNG NACH DURNHOLZ

Eine gemütliche Wanderung um den Durnholzer See und danach eine kleine Marende sowie gemütliches Zusammensein

Termin: Samstag, 10. Mai

Programm

13.00 Uhr: Abfahrt beim Hotel Alpi, Südtiroler Straße 35, Bozen

18.30 Uhr: voraussichtliche Rückkehr

Kostenbeitrag: 15 Euro für Ordentliche Mitglieder, 15 Euro für Fördernde Mitglieder
Im Beitrag inbegriffen sind ein belegtes Brot oder Strudel und Kaffee/Tee.

Anmeldung: innerhalb 2. Mai im Bezirkssitz.

Der Ausflug findet nur mit einer Mindestanzahl von
35 ordentlichen Mitgliedern statt.

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



LYMPHDRAINAGE

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

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

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

Vormerkungen: im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte

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

Kontakt

Tel. 0471 283 719

bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag – Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr

Anmeldung

Die Vormerkung und Bezahlung der Kurse werden im Bezirksbüro im 1. Stock bis Freitag, 24. Januar 2014 Montag bis Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr; Montag und Mittwoch auch von 14.30 – 15.30 Uhr, entgegen genommen.

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!

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2014 kann ab sofort einbezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

Unser Bezirksbüro und Ambulatorium finden sie in der Romstraße 5,
im neu erbauten Gesundheitssprengel.

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

Bezirksbüro

Romstraße 5, 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 5, 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

Daporta Renate Jöchler (Vorsitzende)

Fabbian Nives De Villa (Stellvertreterin)

Schwarz Margarete Rabensteiner

Berger Elisabeth Oberhofer

Burger Elfriede Scapin

Gorfer Giovanna Maria in Gafriller

Ploner Marialuise in Morando

Kircher Maria in Agostini

Sprechstunden

Die Bezirksvorsitzende Renate Daporta Jöchler, 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

Januar

Tanzen ab der Lebensmitte 13. Januar – 24. März

Krebsnachsorgeturnen im Wasser 15. Januar - 26. März

Turn- und Entspannungsübungen für KrebspatientInnen 16. Januar – 17. April

Malen und Entdecken ab Freitag, 10. Januar

Fidanza – Treffpunkt für Betroffene ab Mittwoch, 8. Januar

Treffpunkt Handarbeit Samstag, 18. Jänner

Buchpräsentation: Aktiv gegen Krebs Dienstag, 21. Jänner,

Februar

Entspannungstraining nach Jacobson 04. Februar – 15. April

Kirchliche Feier am Dienstag, 11. Februar

Vortrag: Zielgerichtete Krebstherapie Mittwoch, 26. Februar

Bezirksvollversammlung mit Neuwahlen Freitag, 28. Februar

März

Vortrag: Fürsorge ist weiblich – Vorsorge auch? Mittwoch, 12. März

Vortrag: Kneipp und medizinische Naturheilverfahren Montag, 31. März

April

Landesmitgliederversammlung am Samstag, 5. April

Ostermarkt Freitag, 11., Samstag, 12. und Sonntag, 13. April

Aktion „Eine Rose für das Leben“ Ostersonntag, 20. April

Mai

Frühlingsausflug am Donnerstag, 22. Mai

Besuch der Kneippanlage in Weissenbach am Samstag, 24. Mai

Juli / September

Sommerwanderung mit Grillen am Donnerstag, 17. Juli

Landesmitgliederausflug am Samstag, 27. September

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: Christa Wieland, Brixen

Termine: 13. Januar – 24. März, jeweils Montag von 9.00 – 10.00 Uhr

Achtung: entfällt am 3. März (Faschingsferien)

Ort: Jugendhaus Kassianeum, Brunogasse 2, Brixen

Teilnehmerzahl: 12 – 24 Personen

Mitzubringen: leichte Schuhe ohne hohen Absatz

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

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

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

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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



Brixen

Termin: 15. Januar - 26. März, jeweils
Mittwoch von 9.10 – 10 Uhr
(entfällt am 05. März)

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 7. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

Sterzing

Termin: 17. März - 26. Mai, jeweils Montag von 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Hallenbad Balneum, Sterzing

Leitung: Annelies Schaiter, Sterzing

Mitzubringen: Badesachen

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

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

Anmeldung: ab 7. Januar 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: 16. Januar – 17. April, jeweils Donnerstag von 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Fitnessraum in der Acquarena, Altenmarktgasse 28/b

Leitung: Saro Scaggiante

Mitzubringen: Turnsachen

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

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

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



St. Ulrich/Gröden

Termin: 8. Januar – 11. Juni, jeweils Mittwoch von 14 – 15 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 7. Januar im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

ENTSPANNUNGSTRAINING NACH JACOBSON

Entspannen ist wichtig, doch wie? Mit einem Buch, einer CD oder einer DVD als Hilfsmittel? Oder gar vor dem Fernseher? Entspannung brauchen wir heute mehr als früher: Der Tag-Nacht-Rhythmus ist ein anderer, die Umwelt ist lauter und hektischer geworden und wir bewegen uns weniger. Wir benötigen also jene Momente, in denen der Organismus in einen Ruhezustand tritt und neue Kraft tanken kann. Entspannung bedeutet dabei nicht NICHTS zu tun, sondern aktiv mitzuarbeiten – wie bei der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Dadurch erreicht der ganze Körper einen Zustand tiefer Entspannung.

Leitung: Astrid Gostner Runggatscher

Termine: 04. Februar – 15. April (04. März entfällt),
jeweils Dienstag von 9.15 – 10.15 Uhr

Ort: Jugendhaus Kassianeum, Brunogasse 2, Brixen

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Mitzubringen: Turntrainer, Socken, Polster

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

Beitrag: Euro 25,00, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung
(Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

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



MALEN UND ENTDECKEN

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



Termine:

10. Januar, 24. Januar

7. Februar, 21. Februar

07. März, 21. März

4. April, 11. April

02. Mai, 16. Mai, 30. Mai

jeweils Freitag von 15 – 17.30 Uhr

Ort: Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1

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 7. Januar 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 verändern, Wertmaßstäbe und das Selbstbild wandeln sich.

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

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

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



„FIDANZA“ – TREFFPUNKT FÜR BETROFFENE IN ST. ULRICH

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

Zeit: ab Mittwoch, 8. Januar, 15.00 – 16.00 Uhr, wöchentliche Treffen

Ort: Cafè Terrazza, St. Ulrich

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

Leitung: Betroffene

Anmeldung: Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430



TREFFPUNKT HANDARBEIT

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



Termin: Samstag, 18. Jänner 14.30 Uhr

Ort: Südtiroler Krebshilfe,
Brennerstraße 1

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.

Das Projekt wird bei einer Pressekonferenz am 31. Januar im Café Almatosa in Brixen, Altenmarktgasse 28/7, um 10.30 Uhr vorgestellt.

BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG MIT NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

in Brixen am Freitag, 28. Februar 2014 beim Hotel Grüner Baum

KIRCHLICHE FEIER

Zum traditionellen Bitt- und Dankgottesdienst laden wir auch heuer wieder ganz herzlich die Mitglieder, Familienangehörigen oder Begleitpersonen ein. Nach dem Gottesdienst findet ein gemütliches Beisammensein im Vereinslokal des CAI in der Schwesternau statt.

Termin: Dienstag, 11. Februar um 17 Uhr

Ort: Kapuzinerkirche Brixen

Anmeldung: im Bezirksbüro Brixen,
Tel. 0472 812 430



BUCHPRÄSENTATION „AKTIV GEGEN KREBS“

Dass Sport ein Gesundheitsrezept ist, wissen wir alle. Aber dass Sport wie ein Medikament wirkt, und zwar besonders gegen Krebs, das weiß man erst seit kurzer Zeit. Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf Krebszellen aus? Wieviel ist zu viel und was ist angemessen? Wie schlägt man mit Sport gleich drei „kranke“ Fliegen mit einer Klappe? Was gewinnen Krebspatienten und „noch“ Gesunde durch Sport? Wie kommt man am besten vom Krankenbett auf die Kraftbank?

Die Antwort auf diese und viele andere Fragen bekommen Sie erstmals gleich mit dem Rezept in die Hand gedrückt – und zwar in Form des Buches „Aktiv gegen Krebs – Mit Bewegung und Heimtraining Geist und Körper stärken“ von Valentina Vecellio und Primar Dr. Herbert Heidegger.

Buchpräsentation

Termin: Dienstag, 21. Jänner, 17.30 Uhr

Ort: Raiffeisenlounge, Brixen, Großer Graben 12

Grußworte: Dr.in Valentina Vecellio MCs, Autorin, Dr. Herbert Heidegger, Primar der Gynäkologie im Krankenhaus Meran, Renate Daporta Jöchler, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe, Astrid Fleischmann, Verlagshaus Athesia



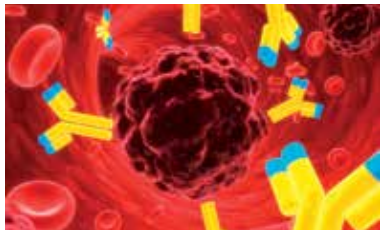
VORTRAG: ZIELGERICHTETE KREBSTHERAPIE

Dr. Petra Obexer und ihr Team am Tiroler Krebsforschungsinstitut TKFI in Innsbruck forschen nach Krebstherapien, die spezifisch Krebszellen töten oder deren Aktivität hindern – wobei gesunde Zellen am Leben erhalten werden. Dafür muss man verstehen, was eine Krebszelle auszeichnet, was in den Krebszellen falsch läuft und wie sie sich von den gesunden Körperzellen unterscheidet: Dabei spielt der Eiweißstoff FOXO3 eine wichtige Rolle. Einerseits kann dieser Krebszellen töten, andererseits können sich Krebszellen ungehindert vermehren, wenn dieser Eiweißstoff ausgeschaltet ist. Das Team um Dr. Petra Obexer sucht daher nach Substanzen, wie dieser Eiweißstoff gezielt angeschaltet werden kann, damit er Krebszellen tötet. Im Unterschied zur Chemotherapie könnte somit eine Therapie entwickelt werden, die nur Krebszellen vernichtet und gesunde Zellen am Leben lässt.

Referentin: Dr. Petra Obexer, Mikrobiologin am Krebsforschungsinstitut Innsbruck

Termin: 26. Februar 2014 um 19.30 Uhr

Ort: Raiffeisensaal, Schwalbeneggasse, Sterzing



VORTRAG: FÜRSORGE IST WEIBLICH – VORSORGE AUCH?

Aktuelle Informationen zur Rentenabsicherung insgesamt und zur Absicherung der Erziehungs- und Pflegezeiten

Referentin: Dr. Martha Stocker

Termin: Mittwoch, 12. März um 19.30 Uhr

Ort: Saal Regensburg, Forum Brixen, Romstraße 9
Simultanübersetzung ins Italienische

KNEIPP UND DIE KLASSISCHEN NATURHEILVERFAHREN: MEDIZINISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Vortragsabend zum Thema Naturheilverfahren, Kneipp'sche Wasseranwendungen und Kräutertherapie. Besonders in der onkologischen Begleittherapie eignen sich diese einfachen Hilfsmittel besonders, um die Lebensqualität zu verbessern. Es werden bewährte vorbeugende, kurative und lindernde Maßnahmen im Jahreslauf vorgestellt, die sich auch aus ärztlicher Sicht besonders bewährt haben. Im Anschluss an das Impulsreferat gibt es reichlich Zeit für alle offenen Fragen zum Thema.

Referent: Dr. Rudolf Gruber, St. Georgen

Termin: 31. März 2014, 19.30 Uhr

Ort: Brixen, Forum Brixen,
Regensburg-Saal

Der Vortrag wird zweisprachig abgehalten.



BESUCH DER KNEIPPANLAGE IN WEISSENBACH

mit praktischen Anleitungstipps von Dr. Rudolf Gruber und Edith Huber

Termin: 24. Mai 2014 (evtl. Ausweichtermin 14. Juni 2014)

Ort: Kneippanlage Weissenbach

Beitrag: Euro 10,00, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung
(Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

Anmeldung: ab 01. April 2014 im Bezirksbüro Brixen, Telefonnummer 0472 812 430

Zum Zeitpunkt der Anmeldung erhalten Sie alle weiteren Infos.

OSTERMARKT

Selbstgefertigter Osterschmuck wie Blumenkränze, Ostereier, Osterkerzen, Kräuterkörbchen und Holzhasen sowie feine selbstgemachte Marmeladen, Chutneys und Senfs - dies alles ist auf dem Ostermarkt erhältlich. Möglich ist dies nur, weil viele Menschen uns unterstützen - wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen bereit stellt. Der Reinerlös kommt vollständig der Südtiroler Krebshilfe zugute.



Termin: Freitag, 11., Samstag, 12. und Sonntag, 13. April von 9.00 bis 18.30 Uhr

Ort: Bezirkssitz, Brennerstraße 1, Brixen

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

Termin: Ostersonntag, 20. April, ab 8.00 Uhr morgens vor den Kirchen der einzelnen Orte unseres Bezirks (außer Gröden).

Bitte helfen Sie uns am Freitag, 18. April, ab 13.00 Uhr beim Vorbereiten der Rosen, und am Ostersonntag, 20. April, beim Verkauf der Rosen.



FRÜHLINGSAUSFLUG – VITALPINUM IN ASSLING, OSTTIROL

Sehen, riechen, fühlen, staunen, hören – die fünf Bereiche des Vitalpinums laden ein, Wohlfühlen aus den Bergen mit allen Sinnen zu entdecken, erfahren, erleben, erkennen...

Häckseln, feuern, destillieren – in der Schaubrennerei entdecken wir, wie seit der Firmengründung aus alpinen Pflanzen naturreine, ätherische Öle gewonnen werden. Im Wohlfühlgarten führt ein Rundweg zu den Sinnes-Stationen (Kneipp-Pfad, Kräuterduche, Ölhoroskop, Riechorgel...), die auf verschiedenste Art Wohlfühlen aus den Bergen spürbar machen. Geruchprobe eines 100% reinen ätherischen Öls für alle Teilnehmer.

Termin: Donnerstag, 22. Mai

Programm:

7.30 Uhr: Abfahrt Sterzing Untertorplatz

8.10 Uhr: Parkplatz Autobahneinfahrt Klausen

8.25 Uhr: Parkplatz Disco Max, Brixen (Zusteigmöglichkeiten entlang der Strecke)

10.50 Uhr: Start der Führung – Dauer ca. 50 min.

Es empfiehlt sich die Mitnahme eines kleinen Handtuches und bequeme Schuhe. Hauseigene Produkte können im Vitalpinum – Shop gekauft werden.

12.30 Uhr: Mittagessen im Traditionsgasthof AUE, wo wir – je nach Wetterlage – in der holzgetäfelten Stube oder im sonnigen Gastgarten mit gutbürgerlicher Küche verwöhnt werden.

15.00 Uhr: Weiterfahrt nach Lienz, gemütlicher Bummel durch die Hauptstadt Osttirols

17.00 Uhr: Heimfahrt

Anmeldung: vom 07. Jänner bis 15. Mai im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430 mit Einzahlung des Beitrages

Beitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 40 Euro für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 15. Mai (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

SOMMERWANDERUNG MIT GRILLEN

Von Moos nach Stuls, Hinterpasseier

Verlauf: Wir fahren mit dem Bus nach Moos, Passeier. Dort wandern wir von Moos (1007 mt.) nach Stuls, Hinterpasseier (1315 mt.)

Termin: Donnerstag, 17. Juli

Programm:

7.30 Uhr: Abfahrt Sterzing Untertorplatz

8.10 Uhr: Parkplatz Disco Max, Brixen
(Zusteigmöglichkeiten entlang der Strecke)

8.25 Uhr: Parkplatz
Autobahneinfahrt Klausen

10.00 Uhr: Start der Wanderung

Gehzeit: ca. 2 Stunden

Gute Wanderschuhe erforderlich – Höhenunterschied: 308 Meter

12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen

Jene Mitglieder, die nicht an der Wanderung teilnehmen, bleiben in St. Leonhard, bummeln durch den Ort und besichtigen das MuseumPasseier Andreas Hofer.

17.00 Uhr: Heimfahrt



Anmeldung: vom 07. Jänner bis 13. Juni im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430 mit Einzahlung des Beitrages

Beitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 40 Euro für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 13. Juni (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534)

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 in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Infotreffen, bei dem 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

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!

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2014 kann ab sofort einbezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK MERAN-BURGGRAFENAMT

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK MERAN-BURGGRAFENAMT

Bezirksbüro

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

Tel. & Fax 0473 445 757

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag - Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Montag auch von 14.30 - 17.00 Uhr

Unsere Bankverbindungen

Raika Meran: IT 46 Z 08133 58592 000030120560

Sparkasse: IT 03 X 06045 58590 000000720200

Ambulatorium Meran

Romstraße 3, 39012 Meran

Tel. 0473 496 715

Ambulatorium Lana

Sozial- und Gesundheitssprengel Lana

Andreas-Hofer-Straße 2, 39011 Lana

Tel. 0473 558 372

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Sigrun Abart

Therapeutin Lymphdrainage

Mitra Jaredic

Vorstandsmitglieder Meran-Burggrafenamt

Asam Oskar (Vorsitzender)

Melosi Roberta Neri (Stellvertreterin)

Pircher Annalisa Tribus

Kofler Anna Alber

Sprechstunden

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



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Das neue Ich – jeden 1. Mittwoch im Monat

Verschiedene Veranstaltungen jeden Montagnachmittag

Januar

Krebsnachsorgeturnen ab Donnerstag, 16. Januar

Vortrag: Hauttumore und Sonne, am Donnerstag, 23. Januar in Meran

Februar

Tanztherapie ab Dienstag, 11. Februar

Begleitetes Malen ab Mittwoch, 12. Februar

Bezirksvollversammlung am Donnerstag, 13. Februar

Vortrag mit Dr. Herbert Heidegger in Naturns (Termin wird noch fixiert)

März

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Montag, 3. März

Vortrag: Hauttumore und Sonne am Freitag, 21. März in St. Walburg/Ulten

Vortrag: Frisches Grün als Jungbrunnen für Körper, Geist & Seele

Donnerstag, 3. April in St. Leonhard

April

Landesmitgliederversammlung am Samstag, 5. April

Mai

Frühlingsfahrt ins Zillertal Donnerstag, 22. Mai

Vortrag mit Dr. Christian Thuile, Termin wird noch fixiert

Juni

Grillfest, Samstag, 21. Juni

September

Landesmitgliederausflug am Samstag, 27. September

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

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat von 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg, 27

Leitung: Astrid Götsch

Kostenbeitrag: 10 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten

Vormerkungen: Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445757



ACHTUNG!!!

AB JANUAR 2014

organisieren wir jeden Montagnachmittag für unsere Mitglieder verschiedene Veranstaltungen zur Information oder Unterhaltung.

Informationen werden an der Anschlagtafel im Bezirkssitz oder telefonisch unter **0473 445757** im Bezirksbüro erteilt.

KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termin: ab 16. Januar, jeweils Donnerstag von 15.00 – 16.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran

Leitung: Dr. Valentina Vecellio

Beitrag: 25 Euro; im Bezirksbüro zu entrichten

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

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445 757, innerhalb 9. Januar, 9.00 – 12.00 Uhr



VORTRAG: HAUTTUMORE UND SONNE - WIE VERHÄLT MAN SICH RICHTIG?

Termin: Mittwoch, 23. Januar ab 19.30 Uhr

Ort: Rehatrakt des Krankenhauses Meran, 3. Stock - Sitzungssaal

Referent: Primar Dr. Pierfrancesco Zampieri

Der Vortrag wird in deutscher und italienischer Sprache abgehalten.

TANZTHERAPIE

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

Termin: ab 11. Februar, von 9.30 -

11.00; insgesamt 10 Einheiten

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27

Leitung: Evi Halmschlager Fuchs

Kostenbeitrag: 15 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 46 Z 08133 58592 000030120560)

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



BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG

Termin: Donnerstag, 13.02. ab 9.30 Uhr

VORTRÄGE MIT PRIMAR DR. HERBERT HEIDEGGER MSC.

Termin: im Februar in Naturns und
im März oder Anfang April auf dem Tschöggelberg

Nähere Informationen sind im Bezirksbüro erhältlich.

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Termin: 3. März (10 Einheiten)

1. Turnus: jeweils Montag,

10.00 – 11.00 Uhr

2. Turnus: jeweils Montag,

11.00 – 12.00 Uhr



Ort: Hallenbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15

Leitung: Dr. Valentina Vecellio

Beitrag: 25 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten

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

Mitzubringen: Schwimmsachen

Anmeldungen: Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445 757, innerhalb 20. Februar,
9.00 – 12.00 Uhr

BEGLEITETES MALEN

Das Begleitete Malen ist eine weiterentwickelte Form des Ausdrucksmalens, das ein lustvolles Eintauchen in Farben und Formen ermöglicht. Spontan und ohne Vorgabe von Themen spüren wir inneren Bildern nach und treten mit ihnen in Kontakt. Durch dieses schöpferische Tun wird das Vertrauen in unsere eigene Kraft gestärkt. Die so entstandenen Bilder werden weder gewertet noch erklärt sondern „geklärt“. Die Arbeit am Bild basiert auf dem Konzept des „Begleiteten Malen“ von Bettina Egger. Gemalt wird auf großformatigem Papier, nach Belieben mit den Fingern oder mit diversen Pinseln und mit hochwertigen Gouachefarben.

Termin: ab 12.02., von 9.00 - 11.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Bezirksbüro Meran, Rennweg 27

Leitung: Martina Thanei, Pädagogin, Malleiterin für Ausdrucksmalen und „Begleitetes Malen“

Anmeldungen: Bezirksbüro Meran, Tel. 0473 445 757, innerhalb Januar

Kostenbeitrag: 15 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 46 Z 08133 58592 000030120560)



VORTRAG: SONNE, HAUT UND HAUTTUMORE

Termin: Freitag, 21. März 2014

Ort: Aula Magna der Mittelschule St. Walburg/Ulten

Referent: Dr. Eduard Vigl

Nähere Informationen sind im Bezirksbüro erhältlich.

VORTRAG: FRISCHES GRÜN ALS JUNGBRUNNEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wild- und Gartenkräuter warten darauf, in vielfältiger Weise verwendet zu werden. Ob beim Aufenthalt in der Natur, der unsere Lebensgeister weckt, ob beim Kochen mit Wild- und Gartenkräutern, ob als Heilmittel für verschiedene Beschwerden: Kräuter sind „IN“, weil sie uns geschmacklich und gesundheitlich vieles zu bieten haben.

Termin: Donnerstag, 3. April

Ort: Vereinshaus St. Leonhard/Passeier

Referentin: Hildegard Kreiter

Nähere Informationen sind im Bezirksbüro erhältlich.



FRÜHLINGSFAHRT INS ZILLERTAL

Termin: Donnerstag, 22. Mai

Treffpunkt und Abfahrt: Meran, Praderplatz
um 7.30 Uhr

Vormerkungen: innerhalb 15. Mai im Bezirksbüro von
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Tel. 0473 445 757

Kostenbeitrag: 25 Euro, im Bezirksbüro zu entrichten oder per Banküberweisung
(Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 46 Z 08133 58592 000030120560)



VORTRAG MIT DR. CHRISTIAN THUILE

Termin: im Mai

Nähere Informationen sind im Bezirksbüro erhältlich.

GRILLFEST

Termin: Samstag, 21. Juni

Ort: Naturns, Zeltfestplatz der Pfadfinder

Treffpunkt und Abfahrt: Meran, Zugbahnhof 10.45 Uhr

Vormerkungen: innerhalb 12. Juni im Bezirksbüro von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Tel. 0473 445 757 **Kostenbeitrag:** 15 Euro (weil uns verschiedene Lebensmittel für
das Grillen geschenkt werden), im Bezirksbüro zu entrichten oder per Banküberwei-
sung (Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 46 Z 08133 58592 000030120560)



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 in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Infotreffen, bei dem Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutert werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Meran ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

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

LYMPHDRAINAGE

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

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

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

Vormerkungen: Ambulatorium Meran, Tel. 0473 496 715



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.

Kontakt

Tel. 0473 445 757

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

Öffnungszeiten

Montag - Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Montag auch von 14.30 - 17.00 Uhr

Hinweis:

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

Abmeldung

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

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2014 kann ab sofort einbezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!



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: 08.30 – 11.30 Uhr
Dienstag: 08.30 – 11.30 Uhr
Mittwoch: 08.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag: 08.30 – 11.30 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 Frau Ida Schacher steht Ihnen zusätzlich am Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr zur Verfügung. Für ein Beratungsgespräch ist sie unter der Rufnr. 335 12 11 353 erreichbar.

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Angelika Hainz

Therapeutin Lymphdrainage

Renate Trafoier

Vorstandsmitglieder Oberpustertal

Ida Schacher Baur (Vorsitzende)

Johann Jud (Stellvertreter)

Annemarie Summerer Lanz

Alois Peter Amhof

Giuseppina Gennari Benedetti

Mirella Girardelli Toller

Wolfgang Kamenschek

Notburga Taschler Felderer

Maria Patzleiner Rainer

Bezirksvorstand Pustertal

Ida Schacher Baur (Bezirksvorsitzende)

Martha Erlacher Feichter (Stellvertreterin)

Helene Mutschlechner

Ulrike Bauer Leitner

Johann Jud

Giuseppina Gennari Benedetti



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Jänner

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Donnerstag, 9. Jänner

Krebsnachsorgeturnen ab Dienstag, 14. Jänner

Freizeitgruppe, jeden 1. Mittwochnachmittag im Monat

Februar

Vollversammlung der Sektion Oberpustertal und Neuwahlen des Vorstandes

am Samstag, 22. Februar

März

Kreuzwegandacht Toblach-Aufkirchen, Mittwoch, 12. März

Vortrag: Krebs, was nun? Donnerstag, 20. März

April

Landesmitgliederversammlung am Samstag, 5. April

Mai

Wallfahrt des Bezirks Pustertal am Donnerstag, 15. Mai

Maiandacht – Termin wird mitgeteilt

Juni

11. Benefizlauf, 3. Benefizmarsch am Samstag, 7. Juni

August

Blumenaktion am Freitag, 15. August

Almfest in Winnebach – Termin wird noch bekannt gegeben

September

Landesmitgliederausflug am Samstag, 27. September

KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termin: ab 14. Jänner, jeden Dienstag von 14.30 - 15.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Ambulatorium Toblach

Leitung: Agnes Marchesini

Beitrag: 25 Euro

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

Anmeldung: im Büro Toblach, Tel. 0474 972 800, oder bei Ida, Tel. 335 12 11 353



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Termin: ab 09. Jänner, jeden Donnerstag von 08.30 - 09.30 Uhr (10 Einheiten)

Ort: Acquafun in Innichen

Leitung: Renate Trafoier

Beitrag: 25 Euro

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

Anmeldung: im Büro Toblach, Tel. 0474 972 800, oder bei Ida, Tel. 335 12 11 353



VOLLVERSAMMLUNG DER SEKTION OBERPUSTER- TAL UND NEUWAHLEN DES VORSTANDES

Die Amtsperiode des derzeitigen Sektionsvorstandes Oberpustertal geht zu Ende. Es sind deshalb die Neuwahlen für die Amtsperiode 2014 - 2017 fällig.

Der Vorstand möchte alle betroffene Mitglieder um zahlreiche Teilnahme an der Vollversammlung und an der Neuwahl bitten.

Termin: Samstag, 22. Februar 2014 um 14.00 Uhr

Ort: Mittelschule Toblach

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 85 99 558, oder Alois Amhof, Tel. 349 52 947 08



KREUZWEGANDACHT TOBLACH – AUFKIRCHEN

Termin: Mittwoch, 12. März

Treffpunkt: Außenstelle Toblach um 13.30 Uhr



VORTRAG: KREBS - WAS NUN?

Vorstellung ergänzender Methoden zur besseren Verträglichkeit von Chemo und Bestrahlung, zur Stärkung des Immunsystems und zur Entgiftung des Körpers.

Termin: Donnerstag, 20. März, 20.00 Uhr

Ort: in der Aula der
Mittelschule Toblach

Referent: Dr. Karin Botchen



WALLFAHRT DES BEZIRKS PUSTERTAL

Die Wallfahrtskirche Maria am Sand mit dem Gnadenbild der Madonna, die dem Christuskind eine Birne reicht, ist Millands alte Pfarre und reicht in das 14. Jh. zurück. Um die Mitte des 15. Jh. wurde die Kirche mit einem Gewölbe des Langhauses, einem Turm sowie dem Spitzbogenportal erweitert und im 18. Jh. barockisiert.

Termin: Donnerstag, 15. Mai

Start: 9.00 Uhr in Toblach Busbahnhof

Anmeldung: im Sektionsbüro,

Tel. 0474 972 800, oder

bei Ida, Tel. 335 12 11 353

Beitrag: 20 Euro



MAIANDACHT IN DER PFARRKIRCHE VON TOBLACH

Datum: wird mitgeteilt

Zeit: 18.00 Uhr



11. BENEFIZLAUF – 3. BENEFIZMARSCH

In Zusammenarbeit mit dem Luchsverein Toblach organisieren wir den 11. Benefizlauf und den 3. Benefizmarsch. Auf eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns sehr freuen. Nach dem Lauf findet auf dem Dorfplatz in Toblach wie immer ein gemütliches Fest statt.

Termin: Samstag, 07. Juni um 15.00 Uhr

Treffpunkt: Schluderbach (Kreuzung Misurina)

Anmeldung: im Sektionsbüro, Tel. 0474 972 800, oder bei Ida, Tel. 335 12 11 353



BLUMENAKTION

Die Südtiroler Krebshilfe Oberpustertal veranstaltet jährlich die Blumenaktion am 15. August Maria Himmelfahrt. Den vielen Helfern/innen und allen, die mit großem Einsatz dabei sind, ein aufrichtiges Vergelt's Gott.

Termin: Freitag, 15. August



ALMFEST IN WINNEBACH BEI DER WEGEFELD HÜTTE

Termin wird noch bekannt gegeben!

Programm:

10.00 Uhr Frühschoppen

11.00 Uhr Bergmesse beim Strickhof

12.00 Uhr Für Leib und Seele ist bestens gesorgt!

18.00 Uhr Hüttenschluss



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 Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

Vormerkungen: Sektionsbüro Toblach, 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.

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!

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2014 beträgt 10 Euro und wird wie jedes Jahr von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott.

NOTIZEN

Area for notes with horizontal dotted lines.



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK PUSTERTAL - SEKTION UNTERPUSTERTAL

SÜDTIROLER KREBSHILFE SEKTION UNTERPUSTERTAL

Sektionsbüro

Palais Mondschein, Kapuzinerplatz 9,
39031 Bruneck
Tel. 0474 551 327
unterpustertal@krebshilfe.it
www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten

Montag: 17.00 – 19.00 Uhr
Dienstag: 8.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch: 8.30 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 8.30 – 12.00 Uhr



Unsere Bankverbindung

Raika Bruneck: IT 81 L 08035 58242 000300212008

Ambulatorium Bruneck

Villa Elsa, Andreas-Hofer-Straße 25
39031 Bruneck
Tel. 0474 550 320

Ambulatorium Sand in Taufers

Hugo-von-Taufers-Straße 19
39032 Sand in Taufers
Tel. 0474 550 320

Ambulatorium Pedraces

Pedraces 57, 39036 Abtei
Tel. 0474 550 320

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Monika Hilpold Tasser

Therapeutinnen Lymphdrainage

Agatha Pallhuber

Elisabeth Schwingshackl

Bezirksvorstand Pustertal

Ida Schacher Baur (Bezirksvorsitzende)

Martha Erlacher Feichter (Stellvertreterin)

Helene Mutschlechner

Johann Jud

Giuseppina Gennari Benedetti

Sektionsvorstand Unterpustertal

Erlacher Martha Feichter (Vorsitzende)

Wolfsgruber Monika Platter (Stellvertreterin)

Brugger Maria Knapp

Crepaz Astrid Preindl

Mutschlechner Helene

Karner Gertraud Hopfgartner

Klettenhammer Rosa Maria Töchterle



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Januar

Krebsnachsorgeturnen ab Dienstag, 07. Januar

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Mittwoch, 08. Januar

Malgruppe Schmetterlinge ab Montag, 13. Januar

Gesprächsgruppe „Mein zweites Leben“ ab Montag, 13. Januar

Kreatives Schreiben ab Freitag, 17. Januar

Februar

Vollversammlung der Sektion Unterpustertal mit Neuwahlen,
am Mittwoch, 19. Februar

März

Ausstellung von Bildern der Malgruppe mit Lesung von Texten der Schreibgruppe,
am Freitag, 28. März

April

Landesmitgliederversammlung, am Samstag 5. April

Eine Rose für das Leben, Ostersonntag, 20. April

Vortrag: Krebs - was nun? am Montag 28. April

Mai

Wallfahrt des Bezirks Pustertal am Donnerstag, 15. Mai

Seminar Gesundheitstraining von Freitag, 16. bis Sonntag, 18. Mai

Juni

Ausflug der Sektion Unterpustertal

September

Landesmitgliederausflug am Samstag 27. September

KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termin: ab 07. Januar (10 Einheiten), jeweils Dienstag von 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Turnhalle im Sozialzentrum Trayah in Bruneck

Leitung: Saro Scaggiante

Beitrag: 25 Euro

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

Mitzubringen: warme Socken und eine Decke

Anmeldung: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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



Termin:

1. **Gruppe:** ab 09. Januar, jeden Donnerstag von 15.00 – 16.00 Uhr (10 Einheiten)
2. **Gruppe:** ab 08. Januar, jeden Mittwoch von 09.00 – 10.00 Uhr (10 Einheiten)
3. **Gruppe:** ab 10. Januar, jeden Freitag von 10.00 – 11.00 Uhr (13 Einheiten)

Ort:

1. **Gruppe:** Hallenbad im Sozialzentrum Trayah in Bruneck
2. **Gruppe:** Hallenbad Cron4 in Reischach
3. **Gruppe:** Hallenbad Cascade in Sand in Taufers

Leitung:

1. **Gruppe:** Marion Tauber
2. **Gruppe:** Dora Hofer
3. **Gruppe:** Claudia Larcher

Beitrag: 25 Euro für 1. und 2. Gruppe, 30 Euro für 3. Gruppe

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

Mitzubringen: Schwimmsachen, Badeschuhe

Anmeldung: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327

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 13. Januar; Einstieg jederzeit möglich;
jeden Montag von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: „Pro artes“, Delago-Straße, Bruneck (Nähe Kindergarten)

Leitung: Luis Seiwald und Ruth Oberschmied

Beitrag: 25 Euro

Anmeldung: Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327



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 13. Januar, Montag von 14.15 – 17.15 Uhr, alle 3 Wochen

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

Ort: Seminarraum im Sozialzentrum Trayah in Bruneck

Beitrag: 15 Euro pro Nachmittag

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



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: ganzjähriger Kurs mit Beginn am 17. Januar ungefähr alle 3 Wochen voraussichtlich Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr

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

Ort: Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe, Kapuzinerplatz 9, Bruneck

Beitrag: 100 Euro für das ganze Jahr

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

VOLLVERSAMMLUNG DER SEKTION UNTERPUSTERTAL MIT NEUWAHLEN DES VORSTANDES

Die Amtsperiode des derzeitigen Vorstandes Unterpustertal geht zu Ende. Es sind deshalb Neuwahlen für die Zeit von 2014 bis 2017 erforderlich. Der Vorstand ersucht alle betroffenen Mitglieder um rege Teilnahme an der Vollversammlung und an den Neuwahlen.

Termin: Mittwoch, 19. Februar 2014

Ort: Pfarrsaal Bruneck

Zeit: 14.00 Uhr

AUSSTELLUNG

**von Bildern der Malgruppe „Schmetterlinge“
mit Lesung von Texten der Schreibgruppe**

Termin: Freitag, 28. März 2014

Ort: Foyer Krankenhaus Bruneck



EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

Termin: Ostersonntag, 20. April, ab 8.00 Uhr morgens
vor den Kirchen der einzelnen Orte unserer Sektion.



VORTRAG: KREBS - WAS NUN?

Termin: Montag, 28. April 2014

Ort: noch zu bestimmen

Referent: Dr. Christine Centurioni, Psychologin

SEMINAR: GESUNDHEITSTRAINING

In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit unserer Gesundheit auseinander: Ein dichtes Programm, das zwischen schulmedizinischer, komplementärer und psychologischer Sichtweise hin- und herpendelt.

Leitung: Dr. Anton Huber und
Dr. Christine Centurioni, Psycho-
therapeuten

Termin: von Freitag, 16. Mai, 10.00 Uhr
bis Sonntag, 18. Mai, 12.00 Uhr,

durchgehende Anwesenheit erwünscht

Ort: Wirtshaushotel Alpenrose, Montal
St. Lorenzen

Kostenbeitrag: 100 Euro für das Seminar, zuzüglich Hotelkosten

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



WALLFAHRT DES BEZIRKS PUSTERTAL

Die Wallfahrtskirche Maria am Sand in Milland bei Brixen mit dem Gnadenbild der Madonna, die dem Christuskind eine Birne reicht, ist Millands alte Pfarrkirche und reicht in das 14. Jh. zurück. Um die Mitte des 15. Jh. wurde die Kirche mit einem Gewölbe des Langhauses, einem Turm sowie dem Spitzbogenportal erweitert und im 18. Jh. barockisiert.

Termin: Donnerstag, 15. Mai, mit Start in Bruneck um 9.30 Uhr

Anmeldung: innerhalb 9. Mai im Sektionsbüro Bruneck, Tel. 04741 551 327

Beitrag: 20 Euro



AUSFLUG DER SEKTION UNTERPUSTERTAL

Der neu gewählte Sektionsvorstand wird einen Ausflug im Sommer organisieren.
Bitte informieren Sie sich im Büro, wann und wohin wir fahren werden.

Termin: noch zu bestimmen

Informationen und Anmeldung: im Sektionsbüro Bruneck, Tel. 0474 551 327

Kostenbeitrag: 25 Euro



LYMPHDRAINAGE

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

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

Die Therapeutinnen 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 08.00 – 12.00 Uhr

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



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

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

Kontakt

Tel. 0474 551 327

unterpustertal@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Sektionsbüros

Montag: 17.00 – 19.00 Uhr

Dienstag: 8.30 – 12.00 Uhr

Mittwoch: 8.30 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.30 – 12.00 Uhr

Abmeldung

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

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2014 kann ab sofort einbezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!

NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.



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 – 13.00 Uhr

Dienstag, 8.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag, 8.00 – 13.00 Uhr

Freitag, 8.00 – 14.00 Uhr

Unsere Bankverbindungen

Raika Salurn: IT 22 O 08220 58371 000304202317

Sparkasse: IT 50 V 06045 58370 000000533300

Volksbank: IT 76 M 05856 58370 058579155004

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang 4, 39055 Leifers

Tel. 0471 820 466

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring 6, 39044 Neumarkt

Tel. 0471 820 466

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock

Rottenburgerplatz Nr. 1, 39052 Kaltern

Tel. 0471 820 466

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Erika Plank

Therapeut Lymphdrainage

Lorenzo Maito

Vorstandsmitglieder

Überetsch-Unterland

Berlanda Maria Angela Poles (Vorsitzende)

Tschigg Berta Ambach (Stellvertreterin)

Bonato Manuela Maffia

Poles Tamara Chistè

Aberham Margereth Degasperi

Haas Erich

Pichler Marika Santoni

Paolat Carmen Lazzeri

Patton Laura Guarnati

Nones Giorgio

Sprechstunden

Die Bezirksvorsitzende Cav. Maria

Angela Berlanda Poles, oder auf

Wunsch auch eines der anderen

Vorstandsmitglieder, steht Ihnen nach

Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Januar

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab 09. Januar, donnerstags

Krebsnachsorgeturnen ab 13. Januar, montags

Februar

Tag des Kranken und Neuwahlen des Bezirks am Dienstag, 11. Februar

März

Benefizball am Sonntag, 16. März

April

Landesmitgliederversammlung am Samstag, 5. April

Eine Rose für das Leben am Ostersonntag, 20. April

Wallfahrt nach Weissenstein am Donnerstag, 24. April

Mai

Mitgliederausflug am Sonntag, 4. Mai

Eine Rose für das Leben am Muttertag, 11. Mai

Juli

Ferienaufenthalt im Widum in Unterfennberg von Samstag, 12. bis Samstag, 19. Juli

Ausflug auf die Cisloneer Alm am Donnerstag, 3. Juli

September

Landesmitgliederausflug am 27. September



KREBSNACHSORGETURNEN

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

Termin: ab 13. Januar, jeweils montags,
17.00 – 18.00 Uhr (10 Einheiten)

Ort: UDAE - Saal - Rathausring, 26 Neumarkt

Leitung: Lorenzo Maito

Beitrag: 25 Euro

Erforderlich: Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen, eventuell Turnmatte

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Termin: ab 09. Januar (10 Einheiten) jeweils donnerstags

1. Turnus: 15.00 – 16.00 Uhr

2. Turnus: 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Lorenzo Maito

Ort: Hotel „Goldenhof“ Palain, Auer

Beitrag: 25 Euro für 10 Einheiten

Erforderlich: Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken oder Badeschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



TAG DES KRANKEN UND NEUWAHLEN DES BEZIRKS

Wir feiern gemeinsam die Heilige Messe und treffen uns nachher zu einer gemütlichen Marende im Refektorium.

Termin: Dienstag, 11. Februar um 15 Uhr

Ort: Kapuzinerkloster, Boznerstraße 2, Neumarkt

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



Zugleich finden auch die Wahlen des neuen Bezirksausschusses statt. Jedes ordentliche Mitglied wird den Wahlschein per Post zugeschickt bekommen.

BENEFIZBALL

Tanzveranstaltung für alle

Termin: Sonntag, 16. März
ab 15.00 Uhr

Ort: Leifers „Allo Zenit“ Zone Galizien

Musik: „Dolce Vita“

Beitrag: 25 Euro inklusive Essen und Trinken

Tischvorbestellungen: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



WALLFAHRT NACH WEISSENSTEIN

Hl. Messe mit anschließender Marende

Termin: Donnerstag, 24. April

Ort: Maria Weissenstein in Deutschnofen

Info und Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

Termin: am Ostersonntag, 20. April in: Aldein, Altrei, Eppan, Branzoll, Kurtatsch, Kaltern Dorf und See, Neumarkt, Laag, Leifers, Montan, Auer, Radein, Salurn, Tramin, Truden und Pfatten
am Muttertag, 11. Mai in Kurtinig, Margreid und Steinmannwald.



MITGLIEDERAUSFLUG

Swarovski - Kristallwelten in Schwaz/Österreich

Swarovski wurde 1895 von Daniel Swarovski in Tirol gegründet und ist heute der weltweit führende Hersteller von präzise geschliffenem Kristall. Bis heute, mehr als 110 Jahre später, ist Swarovski ein Familienunternehmen geblieben, das nun von der vierten und fünften Generation der Nachkommen geführt wird. Eine einzigartige Sehenswürdigkeit in Tirol erwartet Sie...

Termin: Sonntag, 04. Mai

Die Abfahrtszeiten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Beitrag: 20 Euro für betroffene Mitglieder,
Begleitpersonen bezahlen die gesamte Summe

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



AUSFLUG AUF DIE CISLONER ALM

Die Cisloner Alm im Naturpark Trudner Horn bietet einen schönen Ausblick auf das Südtiroler Unterland und den Mendelkamm. Nach einer Feldmesse um 11 Uhr auf der Cisloner Alm werden wir gemeinsam zu Mittag essen, auf den Teller kommen dabei Hauswürste, Polenta, Käse und Krautsalat.

Termin: Donnerstag, 03. Juli ab 11 Uhr

Abfahrt Bus:

um 8.30 Uhr in Auer, „Zur Mühle“

um 8.45 Uhr in Neumarkt, Tankstelle Q8

Beitrag: 10 Euro für ordentliche Mitglieder, 20 Euro für Begleitpersonen.

Bei jedem Tisch ist Wein und Wasser, weitere Getränke müssen extra bezahlt werden.

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



FERIENAUFENTHALT IM WIDUM IN UNTERFENNBERG

Termin: von Samstag, 12. Juli bis Samstag 19. Juli , Ankunft ab 16.00 Uhr

Ort: Widum in Unterfennberg,
Gemeinde Margreid an der Weinstraße; ca. 1.000 m Meereshöhe

Kostenbeitrag: 70 Euro für ordentliche Mitglieder, 150 Euro für Begleitpersonen

Achtung: Jeder muss selbst Leintücher, Bettbezug (140x200 cm),
Polsterbezug (60x80 cm) und Handtücher mitbringen.

Weiters ist eine Eigenerklärung zu unterschreiben.

Anmeldung: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



FAHRERDIENST

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

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



LYMPHDRAINAGE

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

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

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

Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: Bezirksbüro Neumarkt, Tel. 0471 820 466



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

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

Kontakt

Tel. 0471 820 466

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirkssitzes

Montag, 8.00 – 13.00 Uhr

Dienstag, 8.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch und Donnerstag, 8.00 – 13.00 Uhr

Freitag, 8.00 – 14.00 Uhr

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!

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2014 kann ab sofort einbezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

BEZIRK VINSCHGAU

SÜDTIROLER KREBSHILFE BEZIRK VINSCHGAU

Bezirksbüro: Krankenhausstraße 13, 39028 Schlanders

Tel. 0473 621 721, Fax 0473 420257, vinschgau@krebshilfe.it, www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Freitag, 8.00 – 11.00 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 736 640

IHRE ANSPRECHPARTNER IM BEZIRK

Sekretariat

Margit Stecher

Therapeutin Lymphdrainage

Ingeborg Nollet

Vorstandsmitglieder

Bezirk Vinschgau

Siegrid Burger Alber (Vorsitzende)

Margareth Telser Kurz

(Stellvertreterin)

Irene Maria Stecher Hauser

Annemarie Astfäller Schwarz

Karin Auer

Margarete Auer

Heinrich Stecher

Joachim Stecher

Helga Schönthaler Wielander



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Januar

Krebsnachsorgeturnen im Wasser ab Dienstag, 7. Januar

Vortrag und Neuwahlen des Bezirksvorstandes am Freitag, 31. Januar

April

Landesmitgliederversammlung am Samstag 5. April

Eine Rose für das Leben am Ostersonntag, 20. April

Mai

Bezirksausflug nach Ulten am Samstag, 17. Mai

Juni

Grillfest am Samstag am Samstag, 14. Juni

August

Infostand bei „Marmor und Marille“ am Samstag, 2. und Sonntag, 3. August

September

Landesmitgliederausflug am Samstag, 27. September

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Termin: ab 07.01. jeweils dienstags von 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Hallenbad Mals

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721

Kostenbeitrag: 25 Euro

Erforderlich: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)



VORTRAG MIT NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

Termin: Freitag, 31. Januar um 14.00 Uhr

Ort: Josefshaus Laas

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Eine Spendenaktion der Südtiroler Krebshilfe

Termin: am Ostersonntag, 20. April



BEZIRKSAUSFLUG NACH ULTEN - BESICHTIGUNG DER WINTERSCHULE

Die Winterschule in Ulten bietet eine dreijährige Ausbildung in den Fächern Holz-, Textil-Pflanzenverarbeitung. Die Begegnung mit alternativen Formen des Wirtschaftens, Arbeitens und Lebens gehört auch zu den Angeboten der Schule.

Termin: Samstag, 17. Mai

Kostenbeitrag: 20 Euro

Anmeldung: innerhalb 30. April im Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721



GRILLFEST

Sommerzeit ist Grillzeit!

Am Fischerteich von Prad machen wir uns einen geselligen Nachmittag mit gegrillten Köstlichkeiten.

Termin: Samstag, 14. Juni um 13 Uhr

Ort: Fischerteich, Prad

Kostenbeitrag: 15 Euro

Anmeldung: innerhalb 31. Mai im
Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621 721



INFOSTAND „MARMOR & MARILLE“

Beim Kulturfest „Marmor & Marille“ ist die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Vinschgau mit einem Infostand präsent.

Termin: Samstag, 2. August und

Sonntag, 3. August

Ort: Laas



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 durch.

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

Montag, 14.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch, 13.00 -15.00 Uhr

Donnerstag, 08.00 -12.00 Uhr



ORGANISATORISCHE HINWEISE

Auskünfte und Anmeldung

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

Kontakt

Tel. 0473 621 721

vinschgau@krebshilfe.it

www.krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Freitag, 8.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 – 18.00 Uhr

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!

Mitgliedsbeitrag 2014

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2014 kann ab sofort einbezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!

NOTIZEN

NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

NOTIZEN



Green Dream

Mit einer Spende, an Stelle von Weihnachtsgeschenken für Firmenkunden, wird von Pircher Oberland im heurigen Jahr die Südtiroler Krebshilfe unterstützt.

 **PIRCHER®**
Aus Liebe zum Holz, seit 1928

www.pircher.eu/greendream

WWW.
KREBSHILFE.IT



SÜDTIROLER
KREBSHILFE

NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DANKBAR.
ES SIND DIE DANKBAREN, DIE GLÜCKLICH SIND.

FRANCIS BACON