



## Assemblée générale à Olten

Mai – Le temps venu pour l'assemblée générale annuelle de l'Association Suisse des Transplantés.

Une journée resplendissante ; partout la nature fleurit, l'herbe est d'un vert éclatant. Arrivés des différents coins de la Suisse, les membres se retrouvent à Olten. Avec un apéro, à nouveau généreusement offert par Mediservice, on fête les retrouvailles et on établit de nouveaux liens. Ici, il est simple d'entrer en contact, car quelque chose d'important nous lie tous. Nous étions tous proches de la mort et pouvons à nouveau nous réjouir de la vie, parce que quelqu'un a décidé, de faire don de ses organes après la mort. Il est

## Generalversammlung in Olten

Mai – Es ist Zeit für die jährliche Generalversammlung des Schweizerischen Transplantierten Vereines. Der Tag ist strahlend schön, überall blüht es und die Wiesen sind saftig grün. Aus den verschiedensten Ecken der Schweiz reisen Mitglieder ins zentrale Olten. Mit einem Apéro, der wiederum grosszügig von Mediservice offeriert wurde, wird Wiedersehen gefeiert und werden neue Bekanntschaften geschlossen. Es ist einfach, hier Kontakt zu finden, weil uns etwas Grossartiges verbindet. Wir waren alle nah am Tod und dürfen uns heute am Leben freuen, weil sich jemand entschieden hat, seine Organe nach dem Tod zu verschenken. Es ist immer wieder beeindruckend, von den verschiedenen Lebensgeschichten zu hören. Einige

## Assemblea Generale a Olten

Maggio – è il mese dell'assemblea generale dell'Associazione Svizzera dei Trapiantati. Tempo splendido, la natura è in fiore ed i prati sono verdi. I membri raggiungono la centrale Olten da ogni angolo della Svizzera. Durante l'aperitivo, offerto di nuovo da Mediservice, si festeggia, ci si ritrova e si fanno nuovi incontri. È facile socializzare perché qualcosa di grande ci accomuna. Fummo tutti vicino alla morte ed oggi possiamo di nuovo assaporare la vita grazie alla generosità di persone che hanno accettato la donazione degli organi del loro defunto. È sempre interessante ascoltare le storie di ognuno di noi tutte diverse l'una dall'altra, chi era ammalato dalla nascita, chi colpito dal destino nel



encore et toujours très impressionnant d'entendre chacune de ces histoires de vie. Certains sont atteints par la maladie dès la naissance, d'autres en sont touchés par le destin en pleine fleur de l'âge. Chacun peut être concerné.

Après un bon repas, nous regardons le film très touchant „Die fehlende Lunge“ (le poumon manquant). La productrice nous conduit brièvement à travers l'histoire de la naissance de sa première œuvre. Le sujet du film est la perte de sa sœur, qui a souffert de fibrose kystique et a succombé à la maladie à l'âge de 20 ans. Le film parle de son destin et d'échanges avec des personnes qui ont vécu la même histoire. Leur frère ou leur sœur sont tous décédés de fibrose kystique dans leurs jeunes années.

Lors de l'assemblée générale, Ruedi Riebli est officiellement accueilli comme nouveau membre au sein du comité. Il s'occupe de « l'accompagnement des patients » et organisera en janvier prochain une semaine de vacances pour les transplantés et leurs familles dans le Hoch-Ybrig. Ski, promenade hivernale, board, plaisir et découverte sont prévus au programme. Chaque point de l'ordre du jour de l'assemblée générale peut être abordé de façon rapide et efficace et, déjà, il est temps de se dire « Au Revoir et à bientôt » !

waren von Geburt an krank, andere traf das Schicksal mitten ins blühende Leben. Es kann jeden treffen.

Nach dem feinen Zmittag sehen wir den sehr berührenden Film „die fehlende Lunge“. Die Produzentin führt uns kurz in die Entstehungsgeschichte ihres ersten Werkes ein. Es ist ein Film über den Verlust ihrer Schwester, die an Cystischer Fibrose litt und mit 20 Jahren sterben musste. Der Film erzählt von ihrem Schicksal und dem Austausch mit Menschen, die das gleiche erlebt haben. Ihre Geschwister sind alle in jungen Jahren an Cystischer Fibrose gestorben.

An der Generalversammlung wird als neues Mitglied Ruedi Riebli offiziell in den Vorstand aufgenommen. Er kümmert sich um das Resort „Patientenbetreuung“ und wird im nächsten Januar eine Ferienwoche für Transplantierte und Angehörige im Hochybrig organisieren. Skifahren, Winterwandern, Boarden, Spass und Erlebnis stehen auf dem Programm. Die einzelnen Traktanden der Generalversammlung können speditiv „abgearbeitet“ werden und bereits ist es wieder Zeit „auf Wiedersehen“ zu sagen.

bel mezzo della sua vita, ecc.. Tutti ne possono essere colpiti.

Dopo un buon pranzo abbiamo visto un emozionante film, „die Fehlende Lunge“ ( „senza polmone“). La produttrice, presente, fa una piccola introduzione e ci spiega come è nata la sua prima produzione. Il film racconta la storia della morte di sua sorella a causa della „fibrosi cistica“ all'età di solo 20 anni. Parla del destino e dello scambio di opinioni tra persone colpiti dalla stessa malattia, le sue sorelle sono tutte decedute dalla stessa malattia, fibrosi cistica.

L'assemblea generale ha eletto, come nuovo membro del comitato Ruedi Riebli. Si occuperà in particolare dell'assistenza ai paziente“ e dell'organizzazione di una settimana di vacanza per trapiantati e famigliari sul Hochybrig. Il programma prevede sci, snow-bord, passeggiate invernali e divertimento sulle nevi di quella splendida regione. I punti all'ordine del giorno sono trattati speditamente e si arriva di nuovo ai saluti e agli arrivederci.





# Confiance et Engagement

Plus de 30 années d'expérience  
en Transplantation







### Respirer dans les hauteurs aériennes

Gravir les escaliers sans interruption, se promener sans détresse respiratoire, rire sans quinte de toux: de toute évidence pour la plupart. Grâce à une transplantation il y a cinq ans, je peux moi aussi, apprécier à nouveau ces agréables sensations. Depuis ma naissance, je suis atteint de fibrose kystique, une des maladies métaboliques congénitales les plus fréquentes en Suisse. En raison d'un gène défectueux, un mucus épais est produit dans plusieurs organes du corps, en particulier dans les poumons et le pancréas. Au fil du temps, les moindres efforts me conduisaient à une détresse respiratoire et à de violents accès de toux, jusqu'à ce que je me retrouve dépendant d'un apport d'oxygène 24 heures sur 24.

Après ma transplantation pulmonaire en février 2011, je me suis promis et j'ai promis à mon donneur inconnu, de profiter de ma nouvelle vie à pleins poumons, de vivre des aventures et d'entreprendre des choses qui n'étaient plus possibles dans les années précédant ma transplantation. J'ai donc établi une liste d'expériences à vivre. Faire du patin à glace, du pédalo, découvrir différents buts de voyage, partir en randonnée, gravir des tours panoramiques, et voir le Cervin – en voici juste quelques-unes.

L'automne dernier j'ai enfin réalisé un rêve que je caressais depuis longtemps. En raison de ma participation au documentaire « die fehlende Lunge », qui traite du manque d'organes, j'ai pu voler en aile delta. Déjà en tant qu'adolescent, c'était mon rêve ; pouvoir un jour voler comme un oiseau et éprouver ce sentiment d'infinie liberté. En raison de l'aggravation aiguë de mon état de santé, cela n'était plus possible avec mes anciens poumons.

### Durchatmen in luftiger Höhe

Treppensteigen ohne anzuhalten, Spaziergänge ohne Atemnot, lachen ohne Hustenanfälle: für die meisten Menschen selbstverständlich. Dank einer Lungentransplantation vor fünf Jahren darf auch ich diese tollen Lebensgefühle wieder genießen. Seit meiner Geburt habe ich Cystische Fibrose (CF), eine der häufigsten angeborenen Stoffwechselerkrankungen in der Schweiz. Infolge eines Gendefektes wird in vielen Organen des Körpers ein zäher Schleim produziert, insbesondere in der Lunge und Bauchspeicheldrüse. Mit der Zeit führten bei mir kleinste Anstrengungen sofort zu Atemnot und heftigen Hustenanfällen bis ich schliesslich 24 Stunden am Tag auf Sauerstoff angewiesen war.

Nach meiner Lungentransplantation im Februar 2011 habe ich mir und meinem unbekanntem Spender versprochen, mein neues Leben in vollen Zügen zu genießen, Abenteuer zu erleben und Dinge zu unternehmen, die in den letzten Jahren vor meiner Transplantation nicht mehr möglich waren. Aus diesem Grund habe ich mir eine „Abenteuer-To-Do-Liste“ erstellt. Schlittschuhlaufen, Tretboot fahren, diverse Reiseziele entdecken, Wanderungen, Aussichtstürme erklimmen, das Matterhorn sehen – dies sind nur einige meiner Unternehmungsziele.

Letzten Herbst ging dann endlich ein für mich lang gehegter Traum in Erfüllung. Infolge meines Mitwirkens im Dokumentarfilm „die fehlende Lunge“, der sich mit dem Thema Organknappheit befasst, durfte ich Deltasegeln. Schon als Teenager war es mein Traum, einmal wie ein Vogel fliegen und das unendliche Gefühl von Freiheit genießen zu können. Aufgrund der akuten Verschlechterung meines Gesundheitszustandes war dies leider nicht mehr möglich mit meiner alten

### Respirare in volo!

Salire le scale senza fermarsi, passeggiare senza problemi di respirazione, ridere senza tossire: per la maggior parte delle persone una cosa normale. Grazie al trapianto di polmoni ora anch'io posso vivere queste bellissime sensazioni. Ho una fibrosi cistica (FC) dalla nascita, una delle malattie respiratorie genetiche più comuni in Svizzera. In seguito ad un difetto genetico, il corpo produce in diversi organi del muco, in particolare nei polmoni e nel pancreas. Col tempo questo mi provocava dei problemi respiratori con il più piccolo sforzo e per finire doveti essere collegato 24 h al giorno con un apparecchio di ossigeno.

Dopo il trapianto dei polmoni nel 2011 promesso a me stesso ed al mio sconosciuto donatore, di vivere la mia nuova vita „a pieni polmoni“. Vivere delle avventure ed intraprendere cose che prima del trapianto mi erano impossibili. Per questo motivo mi sono fatto un elenco delle avventure da fare. Pattinare, andare in pedalo, scoprire nuovi territori, passeggiare, salire su torrette d'osservazione, vedere il Cervino, questi sono alcuni degli obiettivi che voglio raggiungere.

Finalmente l'autunno scorso si realizzò il mio sogno. Grazie alla mia partecipazione nel film „die fehlende Lunge“ (senza polmoni) che tratta della scarsità di organi per il trapianto, potei fare un volo col deltaplano. Già da ragazzo il mio sogno era quello di poter volare come un uccello ed assaporare la libertà. A causa del peggioramento del mio stato di salute questo non era possibile con i miei vecchi polmoni. Dopo il trapianto quest'esperienza ha un valore ancora ben più grande. I nuovi polmoni sono per me un regalo enorme che mi permettono di „respirare“ la vita in ogni momento.

Cette expérience a donc une importance d'autant plus grande pour moi maintenant que j'ai été transplanté. Ce nouveau poumon est pour moi un immense cadeau et me permet de savourer la vie à chaque nouvelle inspiration.

Juste avant de décoller, j'étais encore passablement nerveux. Avec le moniteur de vol, j'ai construit l'aile delta et obtenu les dernières instructions. Prendre de l'élan, courir et ensuite nous devons nous élever. Heureusement, tout a fonctionné sans heurt et nous étions, après quelques pas déjà, dans les airs. Les vaches qui pâturaient encore tout près de nous, apparaissaient de plus en plus petites et la vue sur Interlaken, l'Aare et les lacs de Brienz et Thoune, était de plus en plus impressionnante. Nous voyions très distinctement aussi les montagnes avec l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. La chance était de notre côté pour la météo. Malgré une forte poussée d'adrénaline, mon poumon a bien supporté les battements de mon cœur et l'altitude, et le vol fut tout simplement fantastique.

Lorsque nous étions haut dans le ciel, je saisis l'occasion d'un instant de retour en moi-même. Je remerciais mon donneur et sa famille de tout mon cœur pour la disposition à donner son organe. Ma vie s'est tant améliorée grâce à la transplantation que je ne peux que difficilement l'exprimer par des mots. Haut dans les airs, j'avais la sensation d'être encore plus en lien avec mon donneur. Depuis la transplantation de mon poumon, j'ai l'impression d'avoir un protecteur supplémentaire. Et je suis convaincu que mon donneur vit et apprécie avec moi cette nouvelle vie que j'ai reçue.

Lunge. Besonders jetzt nach der Lungentransplantation hat dieses Erlebnis eine noch grössere Bedeutung für mich. Die neue Lunge ist für mich ein riesiges Geschenk und ermöglicht mir, mein Leben mit jedem weiteren Atemzug auszukosten.

Vor dem Abflug war ich dann doch ziemlich nervös. Zusammen mit dem Fluglehrer baute ich das Deltasegel auf und erhielt letzte Instruktionen. Anlauf holen, rennen und dann sollten wir abheben. Zum Glück hat alles reibungslos geklappt und wir waren nach ein paar schnellen Schritten bereits in der Luft. Die Kühe, welche vorhin noch so nah bei uns weideten, wurden immer wie kleiner und die Aussicht auf das schöne Interlaken, die Aare, den Brienz und Thunersee immer wie eindrücklicher. Auch die Sicht auf die Bergwelt mit Eiger, Mönch und Jungfrau war glasklar. Das Wetterglück stand definitiv auf unserer Seite. Obwohl mein Körper einen heftigen Adrenalinschub erlebte, konnte meine Lunge das Herzklopfen und die Höhe gut haushalten und der Flug war einfach fantastisch.

Als wir weit oben in der Luft waren, nutze ich die Gelegenheit und kehrte für einen Moment in mich. Ich dankte meinem Spender und seiner Familie von Herzen für die Bereitschaft, seine Organe zu spenden. Mein Leben hat sich dank der Transplantation so positiv verändert, dass man dies nur schwer in Worte fassen kann. Hoch in den Lüften hatte ich das Gefühl, noch mehr mit meinem Spender verbunden zu sein. Seit der Lungentransplantation habe ich einen zusätzlichen Beschützer. Ich glaube ganz fest daran, dass mein Spender das neu gewonnene Leben mit mir zusammen erlebt und genießt...

Prima del decollo ero parecchio nervoso. Montai il mio deltaplano con l'aiuto del mio istruttore, poi prendemmo la rincorsa e ci alzammo in aria. Per fortuna tutto andò bene e fummo rapidamente in aria. Le mucche che pascolavano prima accanto a noi divenivano sempre più piccole e la vista della bella Interlaken, dell'Aar, die laghi di Brienz e Tuhn divennero sempre più impressionanti. Anche la vista sulle montagne, l'Eiger, Mönch e Jungfrau era stupenda. Anche il tempo fu stupendo. Quest'avventura mi fece salire parecchio l'adrenalina, ma i miei polmoni ed il cuore sopportarono egregiamente l'altezza e potei effettuare il volo senza problemi, fu semplicemente fantastico.

Quando eravamo in alto in aria, presi l'occasione per riflettere sulla mia fortuna. Ringraziai di cuore il mio donatore e la sua famiglia per aver consentito alla donazione degli organi. Grazie al trapianto la mia vita si è talmente trasformata che difficilmente posso tradurre in parole. Su nell'aria ebbi la sensazione di essere ancora più vicino al mio donatore. Dopo il trapianto dei polmoni ho la sensazione, di avere un nuovo angelo custode. Sono profondamente convinto che il donatore che mi ha regalato questa nuova vita lo stia vivendo con me...







# THE POWER OF PREVENTION

Personen mit einem geschwächten Immunsystem, zum Beispiel durch die Einnahme immunosuppressiver Medikamente im Anschluss an eine Organtransplantation haben ein erhöhtes Risiko an einem Hellen Hautkrebs zu erkranken. Diese Risikopersonen sollten deshalb folgende Richtlinien im Umgang mit der Sonne einhalten:

- Keine Aktivitäten ausser Haus von 10 bis 16 Uhr
- UV-sichere Kleidung, Sonnenbrille und Hut tragen
- Tägliche Anwendung eines medizinischen UV-Schutzes auf exponierten Stellen

Actinica® Lotion ist das einzige Medizinprodukt mit klinisch nachgewiesener Wirksamkeit zur Prävention von verschiedenen Formen des Hellen Hautkrebses bei Risikopatienten und garantiert dank dem Dosierdispenser, dass stets eine ausreichende Menge Lichtschutzlotion aufgetragen wird.

Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, par exemple en raison de la prise d'immunosuppresseurs suite à une transplantation d'organe, encourent un risque plus élevé de développer un cancer de la peau non mélanome. Ces personnes à risque doivent donc respecter les recommandations suivantes en cas d'exposition solaire:

- pas d'activité en extérieur entre 10 h et 16 h
- porter des vêtements anti-UV, des lunettes de soleil et un chapeau
- appliquer quotidiennement une protection médicale anti-UV sur les zones exposées

Actinica® Lotion est l'unique produit médical dont l'efficacité est cliniquement prouvée dans la prévention des diverses formes de cancer de la peau non mélanome chez les personnes à risque et qui garantit l'application d'une quantité suffisante de lotion solaire grâce à son flacon-doseur.

Chi ha un sistema immunitario indebolito, a causa per esempio dell'assunzione di immunosoppressori in seguito a un trapianto d'organo, è esposto a un maggiore rischio di sviluppare tumori della pelle non melanoma. I soggetti a rischio dovrebbero quindi adottare le seguenti precauzioni in caso di esposizione al sole:

- Nessuna attività all'aperto tra le 10 e le 16
- Indossare indumenti resistenti ai raggi UV, occhiali da sole e cappello
- Applicare quotidianamente uno schermo solare sulle zone esposte

Actinica® Lotion è l'unico prodotto medicale di efficacia clinica testata per la prevenzione di diverse forme di tumori della pelle non melanoma in soggetti a rischio. Il pratico dispenser dosatore garantisce sempre l'applicazione di una quantità sufficiente di lozione solare sulla pelle.





**Sortie d'automne: Le palais Freuler de Näfels, puis l'Obersee au centre des alpes glaronnaises**

**Toni Krucker et Urs Gnehm se sont à nouveau surpassés eux-mêmes lors de cette sortie traditionnelle**

Trente connaissances de bonne humeur, pour ainsi dire des habitués contents et fidèles et quelques nouveaux visages se rencontrèrent en ce jour d'été éblouissant et chaud à Näfels. Comme toujours, tout a fonctionné comme sur des roulettes au niveau de l'organisation, de sorte que nous avons pu apprécier l'apéro ensemble en bavardant, dans ce palais Freuler, architecturalement très impressionnant. Puis nous avons été répartis en deux groupes, pour une visite guidée de manière très compétente et particulièrement intéressante. Nous avons

**Herbstausflug Ost: Freulerpalast Näfels, anschliessend Obersee in mitten der Glarner Alpen**

**Toni Krucker und Urs Gnehm haben sich mit diesem traditionellen Vereinsanlass wieder einmal selbst übertroffen!**

Dreissig gut gelaunte bekannte, sozusagen zufriedene und treue „Stammkunden“ und einige neue Gesichter trafen sich am diesem strahlenden, heissen Sommertag in Näfels. Wie immer klappte organisatorisch alles wie am Schnürchen und so konnten wir im baulich sehr eindrücklichen Freulerpalast einen gemeinsamen Apéro plaudernd geniessen. Für die äusserst interessante und fachkundige Führung wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Zu bewundern gab es neben der alten Baukunst und vielen handwerkli-



**Passeggiata „Orientale“: Palazzo Freuler, Näfels e lago di Ober (Obersee) nelle alpi glaronesi**

**Toni Krucker e Urs Gnehm si sono di nuovo superati per questo incontro tradizionale**

30 persone di buon umore, vecchie conoscenze e fedeli partecipanti ed alcuni nuove facce si sono incontrate a Näfels in questa calda estate. Come



pu admirer, en plus de l'architecture de l'époque et d'œuvres d'art artisanales, des costumes d'autrefois, avec parfois de très beaux imprimés. De plus, nous avons été informés de manière très détaillée sur l'origine de ce somptueux édifice et sur l'histoire de famille de ce colonel du régiment des gardes suisses.

Puis nous avons emprunté avec les deux petits bus réservés une route étroite dans les hauteurs glaronnaises escarpées jusqu'à l' „Obersee“, un lieu idéal pour un exercice de marathon de montagne ! Arrivés au sommet, un sublime panorama de montagnes s'étala sous nos yeux avec un lac charmant, scintillant sous le soleil, pour une fois d'un ton plutôt vert que bleu. Sur une terrasse aérienne, deux grandes tables nous étaient réservées. En attendant le repas, Alfred Aeschlimann, notre hôte et musicien de Uster de l'association joua de l'accordéon (Schwizerörgeli). Agé de 87 ans, c'est un joyeux et bel exemple d'âge ! Toni a salué encore une fois toutes les personnes présentes et Zahni a remercié les deux organisateurs pour leur travail remarquable, notre musicien et les membres, avec un petit discours teinté de philosophie de vie et un fort cri de joie des alpes glaronnaises, parce que la joie c'est être lumineux de l'intérieur !

Le repas aussi a été très apprécié et chacun a eu suffisamment de temps pour échanger des expériences et faire encore quelques pas dans ce paysage de rêve. J'ai préféré pour ma part apprécier encore quelques brasses dans le lac, malgré que celui-ci soit envahi par une plage d'algues et que je dus me frayer un passage, comme un brise-algues à travers cet amas verdâtre.

A quatre heures, nous reprîmes le chemin du retour avec les deux petits bus vers le bas pays glaronnais, avec des ventres remplis, beaucoup d'impressions inoubliables, de nouvelles connaissances, d'anciennes amitiés renforcées, contents et reconnaissants. Nous avons pu vivre à nouveau une belle journée, originale, préparée avec créativité et remplie de richesses. Toni et Urs, nous vous remercions cordialement, d'avoir également invité les épouses de nos amis Roland et

chen Kunstwerken auch wunderbare, alte zum Teil wunderschön bedruckte Kleidungsstücke. Zudem wurden wir recht ausführlich über die Entstehung dieses Prachtbaus und die Familiengeschichte dieses Obersten des Garderegimentes eingehend informiert.

Danach ging es mit den zwei reservierten Kleinbussen auf einer sehr schmalen Strasse in luftige Glarner Höhen zum Obersee, sozusagen eine ideale Bergmarathon-Trainingsstrecke! Oben angekommen breitete sich vor unseren Augen ein wunderbares Bergpanorama mit einem lieblichen, in der Sonne glitzernden, für einmal nicht blauen sondern eher grünlichen See aus. Zwei grosse Tische waren auf der luftigen Terrasse für uns reserviert. Bis das Essen kam, spielte Alfred Aeschlimann, unser Gast und Ustermer-Quartiervereinmusikant, mit dem Schwizerörgeli auf. Mit seinen 87 Jahren ist er ein tolles, lebensfrohes Altersbeispiel! Toni begrüßte nun nochmals alle Anwesenden und Zahni bedankte sich bei den beiden Organisatoren für ihre grossartige Arbeit und bei unserem Musikanten und allen Mitgliedern mit einer kleinen, lebensphilosophisch angehauchten Rede und einem kräftigen Glarner-Alpen-Jauchzer, denn Freude ist hell sein von innen! Auch das Essen schmeckte ausgezeichnet und alle hatten genügend Zeit, um Erfahrungen auszutauschen und noch einige Schritte durch diese traumhafte Landschaft zu machen. Ich bevorzugte noch einen „Schwumm“ im See zu geniessen, obwohl dieser von einer schlimmen Algenplage heimgesucht wird, und ich mir regelrecht einen Weg sozusagen als „Algenbrecher“ durch dieses Grünzeug erkämpfen musste.

Um vier Uhr ging es dann mit vollen Bäuchen, vielen unvergesslichen Eindrücken, neuen Bekanntschaften, gefestigten alten Freundschaften, Dankbarkeit und Zufriedenheit mit den beiden Kleinbussen wieder ins Glarner Unterland. Wieder einmal durften wir einen originellen, äusserst kreativ gestalteten mit vielen kleinen Kostbarkeiten bestückten Tag erleben. Toni und Urs wir danken euch dafür herzlich, auch dass ihr die Witwen von unseren lieben, anfangs Jahr verstorbenen Freunden Roland und Jean Pierre mit eingeladen habt. Das zeugt

sempre l'organizzazione fu perfetta e potemmo prendere l'aperitivo nello splendido palazzo Freuler in convivialità. In due gruppi visitammo con una ottima guida l'imponente palazzo. Potemmo ammirare la magnifica costruzione, interessanti oggetti manufatti e pure bellissimi vestiti ricamanti. Ci fu spiegato la nascita di questa importante costruzione come pure la storia della famiglia.

In seguito con due pulmini attraversammo sulle strette strade dell'Oberland glaronese fino a raggiungere l'Obersee. Un bel persorso per l'allenamento! Arrivati si presentò daveni a noi un magnifico panorama con montagne bellissime illuminate dal sole come pure un lago non blu ma di un bellissimo verde. Ci aspettavano due grandi tavoli apparecchiati già per noi. Durante l'attesa del pranzo Alfred Aeschlimann, nostro ospite ci intrattenne e rallegrò l'atmosfera con la sua „Schwizererörgli“ (fisarmonica svizzera) e melodie locali. Con i suoi 87 anni un bel esempio di vitalità e longevità!. Toni salutò di nuovo tutti i presenti e Zahni (Mathias Zahner) ringraziò gli organizzatori per l'eccellente organizzazione, la musica, con un piccolo discorso filosofico sulla vita ed un „Glarner-Alpen-Jauchzer“. Anche il pranzo fu ottimo e tutti ebbero il tempo per scambi di idee ed esperienze come pure per fare due passi in questa incantevole regione. Volevo comunque ancora approfittare di questo stupendo laghetto alpino per fare una „nuotatina“. Per entrarci dovetti però prima farmi straqda tra l'erba e le alghe.

Verso le quattro del pomeriggio, ben ripieni, pieni di ricordi indimenticabili, nuove conoscenze ed amicizie, riconoscimento e felicità riprendemmo la via del ritorno per la pianura glaronese con i nostri due pulmini. Anche questa volta potemmo goderci un giorno originale, creativo, con molti piccoli interessanti dettagli. Toni e Urs, grazie mille per aver invitato pure le vedove dei nostri amici, Roland e Jean Pierre, è un segno tangibile dell'empatia e socialità della nostra associazione. È riconosciuto che nè le ditte nè le associazioni hanno dei cuori ma sono composti da persone con cuore.

Mathias Zahner, alias Zahni, Vereinshofnarr (Il Giullare)



Jean Pierre, décédé en début d'année. doch von wahrer vereinsinterner gelebter  
Cela fait preuve d'une vraie compétence Empathie und Sozialkompetenz. Denn  
sociale et d'une empathie vivante au sein bekanntlich haben weder Vereine noch  
de l'association. Car, c'est connu, ce ne Firmen keine Herzen, aber die Menschen!  
sont ni les associations, ni les entreprises qui ont du cœur, mais les êtres humains ! Mathias Zahner, alias Zahni, Vereinshof-  
narr

Mathias Zahner, également connu sous  
le nom de alias Zahni, énergumène de  
l'association





## Ihr Partner in der Transplantation



**Jede Lebenslinie  
erzählt eine Geschichte**



## Conférences thématiques – un savoir qui nous fait avancer

Avant de vous présenter les différents exposés de manière détaillée, j'aimerais remercier cordialement les membres de mon équipe, Margrit Schmid-Oberlin (Bâle) et Carlo Brüngger (Berne) pour leur grand engagement dans l'organisation de ces conférences.

A Zurich, Madame Dr. med. phil. Elisabeth Probst, Clinique d'Immunologie, nous a introduits dans le monde cellulaire. Les cellules sont les éléments constitutifs de tout organisme vivant. Une cellule - du latin „cellula“ qui signifie chambre, compartiment – est la plus petite unité vivante présente dans un être vivant.

Sa taille peut aller de 1/000 mm jusqu'à 10 cm (oeuf d'autruche). Les premières cellules se sont formées un million d'années après la formation de la terre. Au 16ème siècle Antoni van Leeuwenhoek a découvert le premier l'existence de cellules, avec des microscopes qu'il a lui-même développés. Madame Dr. Probst nous expliqua de manière impressionnante le développement et la division de la cellule initiale. Nous avons appris ce qui différencie les unicellulaires des pluricellulaires et de combien de différentes manières ils parviennent à accomplir leurs tâches: comment les différentes cellules communiquent entre elles, se renouvellent et se développent. Comment elles sont constituées, comment elles se multiplient par division cellulaire, comment elles absorbent les substances nutritives, comment elles les utilisent pour elles-mêmes et bien plus encore.

« Substance addictive comme stratégie pour dépasser les événements critiques de la vie »

Madame Lilo Steinmann, psychologue lic. Phil. et Madame Andrea Müller, assistante sociale au service d'alcoologie à Zurich ont donné des conférences sur cette problématique à Zurich et à Berne. Crises au cours du développement, problèmes familiaux, perte de la place de travail, maladie ou accident, décès... Ces circonstances déclenchent détresse, désorientation, émotions négatives telles que peurs, tristesse et colère, perte d'estime de

## Fachvorträge – Wissen, das uns weiterbringt

Bevor ich ihnen die einzelnen Fachvorträge näher vorstelle, möchte ich mich herzlich bei meinen Teammitgliedern Margrit Schmid-Oberlin (Basel) und Carlo Brüngger (Bern) für ihren grossen Einsatz bei der Organisation dieser Fachvorträge bedanken.

In Zürich führte uns Frau Dr. med. phil. Elisabeth Probst, Klinik für Immunologie, in die Welt der Zellen ein. Zellen sind die Bausteine aller lebenden Organismen. Eine Zelle «Lateinisch cellula = Kammer» ist die kleinste lebende Einheit in einem Lebewesen. Ihre Grösse kann von 1/000 mm bis zu 10 cm (Straussenei) betragen. Die ersten Zellen entstanden bereits eine Million Jahre nach Entstehung der Erde. Im 16. Jahrhundert entdeckte Antoni van Leeuwenhoek als erster mit selbst entwickelten Mikroskopen die Existenz von Zellen. Eindrücklich erklärte uns Frau Dr. Probst die Entwicklung und Teilung der Urzelle. Wir lernten was Einzeller und Vielzeller unterscheidet und wie vielfältig sie ihre Aufgaben zu lösen verstehen: Wie die verschiedenen Zellen untereinander kommunizieren, sich erneuern und entwickeln. Wie sie aufgebaut sind, sich durch Zellteilung vermehren, Nährstoffe aufnehmen, sie für sich nutzen sowie vieles mehr.

«Suchtmittel als Bewältigungsstrategie von kritischen Lebensereignissen» Frau Lilo Steinmann, Psychologin lic. phil. und Frau Andrea Müller, Sozialarbeiterin von der Fachstelle für Alkoholprobleme in Zürich (ZVA) referierten in Zürich und Bern zu dieser Problematik. Entwicklungskrisen, familiäre Probleme, Arbeitsplatzverlust, Krankheit oder Unfall, Tod etc.. Diese Umstände lösen Hilflosigkeit, Desorientierung, negative Emotionen wie Ängste, Trauer und Wut, der Verlust von Selbstwertgefühl bis zur Apathie etc. aus.

Die Gefahr, in solchen Situationen zu Hilfsmitteln aller Art zu greifen (Alkohol, Medikamente, Rauschmittel usw.), ist nicht zu unterschätzen und kann sich zu einer Abhängigkeit entwickeln.

Mit welchen Bewältigungsstrategien ich selbst auf kritische Lebensereignisse reagieren sollte, was ich tun kann,

## Conferenze tematiche – La conoscenza che ci fa avanzare

Prima di iniziare con la presentazione delle singole conferenze, vorrei dapprima ringraziare il mio gruppo composto da Margrit Schmid-Oberwil (Basilea) e Carlo Brüngger (Bern) per il loro grande aiuto, sostegno e lavoro alla realizzazione delle conferenze.

A Zurigo, la Dott.ssa Med.phil Elisabeth Probst, della clinica per l'immunologia ci ha introdotti nel mondo delle cellule. Queste sono i mattoni di ogni essere vivente. La cellula è la più piccola particella dell'essere vivente. Le loro dimensioni vanno da 1/000 mm fino a 10 cm. Le prime cellule si crearono un milione d'anni dopo quelle della terra. Nel 16.mo secolo Antoni van Leeuwenhoek scopri per primo l'esistenza delle celle con il microscopio da lui costruito. Impressionante la presentazione della dott.sa Probst circa lo sviluppo e la separazione delle cellule. Abbiamo imparato cosa sono le monocellule e le pluricellule e i loro diversi compiti nel corpo, come comunicano tra di loro, si rinnovano e si sviluppano, come assorbono gli alimenti e come il corpo le utilizza e molto ancora.

Tossicomanie come strategie per superare i momenti critici nella vita.

Relatrici su questo tema: la sig.ra Lilo Steinmann, psicologa lic.phil.a Berna e la sig.ra Andrea Müller, operatrice sociale della sezione „problemi legati al consumo di alcol“ a Zurigo (ZVA).

Crisi dello sviluppo, problemi familiari, perdita del posto di lavoro, malattia, incidenti, morte, ecc. Queste situazioni provocano delle sensazioni di abbandono, disorientamento, emozioni negative come paure, tristezza, rabbia, la perdita del rispetto di se stesso fino all'apatia., ecc.

In queste situazione è grande il pericolo di aiutarsi con costanze e/o mezzi che possono portare alla dipendenza. Ci fu riferito quali atteggiamenti possono aiutare ad uscire da queste diverse dipendenze con interessanti esempi. Con questi ognuno di noi ha potuto, trarne insegnamenti per se stessi.

soi jusqu'à l'apathie, etc.

Le risque, dans de telles situations, de recourir à des aides de toutes sortes (alcool, médicaments, stupéfiants etc.), ne doit pas être sous-estimé et peut se transformer en dépendance. On nous a démontré par des exemples pratiques quelles sont les stratégies de dépassement avec lesquelles je peux réagir moi-même face à des événements critiques et ce que je peux faire lorsqu'un parent ou un ami est touché. Les intervenantes ont bien su nous montrer par leurs expériences les différents visages d'une dépendance, son développement, les conséquences pour la personne concernée et son entourage. Les auditeurs sont repartis avec de nombreux conseils, des découvertes et des suggestions.

A Bâle, notre membre Mathias Zahner a présenté son exposé comme toujours avec beaucoup d'humour: «Wie jeder Dank dem Sport dem eigenen Leben auf die Schliche kommen kann.» Mathias, transplanté du foie depuis 24 ans (!!), a raconté par son expérience comment il a appris grâce au sport à maîtriser sa vie, à grandir avec les obstacles et à savourer la vie.

Il nous a montré les liens entre les caractéristiques favorisant la santé et permettant de renforcer le psychisme, comme par exemple, la joie des contacts, une saine curiosité et une stabilité émotionnelle.

Son enthousiasme a rapidement gagné les auditeurs et il y eut toujours de quoi rire.

Quelques citations épatantes de Mathias: „De trop de santé on peut devenir très malade... la médecine d'aujourd'hui a tellement progressé, qu'on ne trouve presque pas un seul être humain en bonne santé... vivre comme un être en bonne santé et non comme un transplanté... ne pas se ménager à en mourir... et, le plus important: J'ai reçu un gros cadeau, je suis un veinard!“

L'exposé « **médicaments en voyage à travers le corps humain** » de Monsieur Prof. Stephan Krähenbühl nous a ouvert une porte sur un monde fascinant. Qui est conscient, lors de la prise quotidienne de ses médicaments, de leur complexité ? Où et comment agissent-ils, et comment sont-ils distribués dans le corps ? Monsieur

wenn ein Angehöriger oder Freund betroffen ist, wurde uns mit praktischen Beispielen aufgezeigt. Durch ihre Erfahrungen verstanden es die Referentinnen, die vielen Gesichter einer Sucht, deren Verlauf und die Folgen für die Betroffenen und das Umfeld aufzuzeigen. Die Besucher konnten viele Ratschläge, Erkenntnisse und Anregungen mit nach Hause nehmen.

In Basel trug unser Mitglied Mathias Zahner, wie immer humorvoll, sein Referat vor:

«Wie jeder Dank dem Sport dem eigenen Leben auf die Schliche kommen kann.»

Mathias, seit 24 Jahren (!! ) lebertransplantiert, berichtete aus seinem Leben, wie er mit dem Sport lernte, das Leben zu meistern, an Hindernissen zu wachsen und das Leben zu genießen. Er zeigte uns die Zusammenhänge von gesundheitsfördernden Eigenschaften auf, wie zum Beispiel Kontaktfreude, gesunde Neugierde und emotionale Stabilität zur Stärkung der Psyche. Seine motivierende Art sprang schnell auf die Besucher über und immer gab es etwas zu lachen.

Einige gelungene Zitate von Mathias: «Man kann vor lauter Gesundheit ganz krank werden... die heutige Medizin ist so fortgeschritten, dass wir kaum mehr einen gesunden Menschen vorfinden... leben wie ein Gesunder, nicht wie ein Transplantierter... sich nicht zu Tode schonen... und das Wichtigste:

Ich habe ein grosses Geschenk bekommen, ich bin ein Glückspilz!»

Der Vortrag «Arzneistoffe-unterwegs durch den menschlichen Körper» von Herrn Prof. Stephan Krähenbühl eröffnete uns eine faszinierende Welt. Wer ist sich bei der täglichen Einnahme seiner Medikamente über deren Komplexität bewusst? Wo und wie wirken die Medikamente, und wie werden sie im Körper verteilt? Herr Prof. Krähenbühl verstand es, uns die Zusammenhänge bei der Aufnahme und Verteilung von Cyclosporin und ZellCept im Körper aufzuzeigen. Es ist eindrücklich, wie viele Organe an der Verteilung der Wirkstoffe beteiligt sind, wie sie ihr Ziel erreichen und wieviel Prozente von den Wirkstoffen dort noch ankommen, wo sie gebraucht werden. «Zuviel ist toxisch, zu wenig ist unwirksam!»

L'amico Mathias Zahner, con il suo solito senso dell'umorismo, ci ha presentato a Basilea:

„Come ognuno di noi grazie allo sport, può a vivere serenamente“.

Mathias, trapiantato di fegato da 24 anni(!!)ha riferito sulla sua vita e come è riuscito grazie allo sport, a gestire la sua vita, a superare ostacoli ed apprezzare la vita.

Ci ha mostrato come lo sport aiuta a creare legami sociali, a star bene e dare stabilità emozionale tutti fattori che aiutano a rafforzare la psiche e la sensazione di benessere. Con la sua presentazione Mathias è riuscito a creare un diffuso senso di piacere e ilarità nei presenti. Da ricordare la sua citazione:

„ci si può ammalare per troppa salute... la medicina odierna ha fatto così tanti progressi, che per finire non si trova più una persona sana....., vivere come una persona sana... non come un trapiantato, non ripararsi dalla morte ... é la cosa più importante: Ho ricevuto il dono della mia vita, sono un uomo fortunatissimo!“

„Il viaggio delle medicine nel nostro corpo“ presentato dal Prof. Stephan Krähenbühl

Chi è cosciente di quanto avviene ingerendo giornalmente i nostri medicinali, dove, come agiscono e si distribuiscono nel nostro corpo? Nella sua presentazione il Prof. Krähenbühl ci spiegò le relazioni tra l'assunzione e la distribuzione della Ciclosporina e del Zellcept nel nostro corpo. É impressionante come avviene la distribuzione delle sostanze negli organi e la percentuale delle sostanze attive che raggiungono gli organi che ne necessitano. „Troppo è tossico e troppo poco è inefficace“. Abbiamo pure visto come il corpo si difende dai medicinali ed come usa il suo sistema di difesa. I medicinali riescono tuttavia a raggiungere gli organi che ne necessitano. L'efficace dei medicinali dipende comunque da diversi fattori. L'importante è l'assunzione regolare, ogni x-ore e fare attenzione alle sostanze che possono influenzare gli effetti dei medicinali, come il grapefruit con la ciclosporina o l'assunzione in contemporanea di ferro e ciclosporina. L'assunzione di ferro può avvenire solo 2 ore dopo quella della ciclosporina. Una volta ancora fummo



Prof. Krähenbühl a su nous montrer le fonctionnement lors de la prise et de la répartition de Cyclosporine et CellCept. Il est impressionnant de voir combien d'organes participent à la distribution des substances médicamenteuses, comment elles atteignent leur but et combien de pourcentage de ces substances arrivent encore là où elles seront utilisées. « Trop est toxique, trop peu est inefficace ! » Nous avons eu un aperçu de la façon dont le corps se défend contre les substances médicamenteuses et comment il utilise son système immunitaire. Cependant il est possible, grâce à des mécanismes sophistiqués, d'amener les substances médicamenteuses dans la circulation et à bonne destination. L'absorption de médicaments dans le corps dépend de plusieurs facteurs, ceux-ci influençant l'effet des médicaments. Il est important de respecter le même laps de temps entre chaque prise et de tenir compte des incompatibilités, par exemple l'influence négative du grapefruit avec la cyclosporine, ou la prise simultanée de fer et de cyclosporine. L'absorption de fer doit survenir au plus tôt deux heures après. Une fois de plus nous avons tous pris conscience de la merveille qu'est notre corps et de tout le travail et la recherche nécessaires pour élaborer un médicament, afin que nous puissions en bénéficier.

„Résilience – le privilège ou non de quelques-uns?“

Madame Prof. Pasqualina Perrig-Chiello nous a introduit avec son exposé remarquable dans les domaines les plus divers de la résilience. Tout d'abord elle nous a familiarisé au terme de « résilience ». Du point de vue de la psychologie, la résilience est la capacité dynamique d'un être humain à aborder l'adversité.

Ce ne sont pas les choses qui nous créent des soucis ! Mais plutôt notre façon de les évaluer. Au lieu de toujours nous faire du souci, nous devrions plutôt nous raviser et recourir à des ressources personnelles telles que: la volonté, le courage, l'empathie, l'honnêteté, la réceptivité, la spiritualité. Une citation de Niccolò Machiavelli nous dit ceci : « Je pense que le destin décide de la moitié de nos actions, quant à l'autre moitié, il nous laisse décider. »

Elle nous a expliqué de manière pas-

Wir bekamen einen Einblick, wie sich der Körper gegen Arzneistoffe wehrt und er seine Abwehrsysteme benutzt. Dennoch gelingt es dank ausgeklügelten Mechanismen, die Arzneistoffe in den Kreislauf und an die Bestimmungsorte zu bringen. Die Aufnahme von Medikamenten im Körper hängt von vielen Faktoren ab und sie beeinflussen die Wirkung der Medikamente. Wichtig sind gleichbleibende Zeitabstände, Beachtung von Unverträglichkeiten, z. B. die negative Wirkung von Grapefruit mit Cyclosporin, oder die gleichzeitige Einnahme von Eisen mit Cyclosporin. Die Einnahme von Eisen darf zeitlich erst nach 2 Stunden erfolgen. Einmal mehr wurde allen bewusst, welches Wunderwerk unser Körper ist und wieviel Aufwand und Forschung für ein Medikament notwendig ist, damit wir davon profitieren können.

«Resilienz – (k)ein Privileg von Wenigen?»

Frau Prof. Pasqualina Perrig-Chiello führte uns mit ihrem eindrucklichen Referat in die verschiedensten psychologischen Gebiete der Resilienz ein. Zuerst wurde uns der allgemeine Begriff «Resilienz» näher gebracht. Psychologisch gesehen ist die Resilienz die dynamische Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen.

**Es sind nicht die Dinge die uns Sorgen machen! Sondern wie wir sie einschätzen.**

Statt uns immer Sorgen zu machen, sollten wir uns auf persönliche Charakterstärken besinnen wie: Wille, Tapferkeit, Mitgefühl, Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit, Spiritualität.

«Ich meine, dass das Schicksal die Hälfte unserer Handlungen bestimmt, die andere Hälfte lässt es uns selbst entscheiden» besagt ein Zitat von Niccolò Machiavelli.

Spannend erklärte sie uns die verschiedenen Wege, mit welchen Strategien Lebenskrisen überwunden werden können. Zur Auflockerung sahen wir einen kurzen lustigen wie lehrreichen Film über das Verhalten von Kindern, welche einer grossen Verlockung (Süßigkeit) widerstehen mussten und damit den Verzicht und das Aushalten lernen mussten. Frau Prof. Perrig beschloss ihren Vortrag mit der Feststellung, dass sich die Resilienz mit der

stupefatti dalla complessità del nostro corpo ed i costi per la ricerca dei medicinali per poterne approfittare efficacemente.

„Resilienza un privilegio per pochi?“

La prof.ssa Pasqualina Perrig-Chiello ci ha introdotto, con la sua interessante presentazione i diversi aspetti psicologici della „resilienza“. Dapprima ci fu spiegato il significato generale di resilienza. In psicologia la resilienza è la capacità dinamica di una persona di aggirare situazioni particolari. **Non sono le cose che ci preoccupano ma come le si considerano.** Invece di sempre preoccuparsi dovremmo piuttosto concentrarci su caratteristiche come, volontà, coraggio, sentimenti, aperture, spiritualità.

Maachiavelli dice: ritengo che il destino per metà è determinato dalla nostra azione, l'altra metà si decide da sola.

La Prof.ssa Perrig-Chiello, ci mostrò diversi modi e strategie per superare crisi della vita. Per alleggerire un poco la presentazione, ci mostrò un film con il comportamento dei bambini che devono rinunciare a dolci e quindi convivere e mantenere la rinuncia.

Ha concluso dicendoci che la resilienza muta continuamente con l'evoluzione della nostra società. Ne seguì una interessante discussione sulla resilienza e con l'aperitivo sono pure terminate le conferenze tematiche.

Kurt Gamper



sionnante les différents parcours et avec quelles stratégies surmonter les crises de la vie. En guise de détente, nous avons vu un petit film, drôle et instructif, sur le comportement d'enfants, qui doivent résister à une grande tentation (une sucrerie) et apprendre le renoncement et la résistance. Madame Prof. Perrig a conclu son exposé avec ce constat: la résilience se modifie de manière continue avec le développement de la société. Une discussion animée sur la résilience et l'apéro qui suivit, conclurent les conférences de cette année.

Kurt Gamper

Entwicklung der Gesellschaft stetig verändert. Eine angeregte Diskussion über die Resilienz und der anschließenden Apéro beendeten die diesjährigen Fachvorträge.

Kurt Gamper



## MUTATIONS/MUTATIONEN

### **Nouveaux membres actives / Neue Aktivmitglieder / Nuovi membri attivi**

Thomas Fässler

Urs Aeschbacher

Mirjam Widmer

Herbert Greub

Urs Angst

Marco Freimann

Anita Zaugg

Denise Steiner-Mulle

### **Décédé / Gestorben / Deceduti**

Julien Weber

Fausto Tognola

Heinz Juker-Morgenegg

Hans-Rudolf Krebs

Elsa Berger



## Impressum

Association Suisse des Transplantés  
Schweizerischer Transplantierten Verein  
Associazione Svizzera dei Trapiantati  
Chrüzweg 22  
5413 Birmenstorf  
www.transplant.ch / contact@transplant.ch

Président / Präsident / Presidente  
Marcel Steiner, 3612 Steffisburg  
076 573 17 22  
marcel.steiner@transplant.ch

Secrétariat / Sekretariat / Segreteria  
Marianne Urech, 5413 Birmenstorf  
056 225 22 60  
marianneurech@bluewin.ch

Caissier / Kassier / Cassiere  
Martin Born, 4600 Olten  
079 366 94 36  
martin.born.50@icloud.com

Symposium / Symposium / Simposio  
Marcel Steiner, 3612 Steffisburg  
076 573 17 22  
marcel.steiner@transplant.ch

NEWS / NEWS / NEWS  
Beat Gottschalck, 8280 Kreuzlingen  
071 672 60 71  
news@transplant.ch

CCP / Spendenkonto / Conto per offerte 30-769932-7, IBAN CH55 0900 0000 3076 9932 7

Cotisation membres actifs frs. 80.- / Jahresbeitrag Aktivmitglieder Fr. 80.- / Quota annuale per membri attivo fr. 80.-

### Nos buts sont

- Faire connaître le succès de la transplantation et ainsi promouvoir le don d'organes
- Soutenir les patients en liste d'attente
- Renseigner toutes les personnes qui souhaitent obtenir des informations au sujet du don d'organes et de la transplantation
- Aider éventuellement certains transplantés à retrouver une vie normale en les accompagnant pour régler certains problèmes administratifs et financiers

### Unsere Ziele sind

- Die Erfolge durch die Transplantation der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch die Organspende fördern
- Menschen auf der Warteliste für ein neues Organ betreuen
- Personen auf der Suche nach Informationen zum Thema Organspende und Transplantation behilflich sein
- Falls nötig, Transplantierte auf dem Weg zurück ins normale Leben administrativ und finanziell unterstützen (Sozialdienst)

### I nostri scopi sono

- Far conoscere il successo dei trapianti e di conseguenza promuovere il dono d'organi
- Sostenere i pazienti in lista d'attesa
- Informare sul dono d'organi e sui trapianti tutte le persone che lo desiderano
- Aiutare se necessario alcuni trapiantati a ritrovare una vita normale accompagnandoli per regolare problemi amministrativi e finanziari

# A G E N D A

26 Novembre 2016 Symposium à Berne	26. November 2016 Symposium in Bern	26 novembre 2016 Simposio per trapiantati a Berna
15 – 20 Janvier 2017 vacances de ski pour transplantés à Hoch-Ybrig	15. – 20. Januar 2017 Winterferien für Transplantierte im Hoch-Ybrig	15 - 20 gennaio 2017 Vacanze invernali per il trapiantati a Hoch-Ybrig
4 - 11 Février 2017 Tackers for kids	4. – 11. Februar 2017 Tackers for kids	4 – 11 febbraio 2017 Tackers per kids
4 – 11 Mars 2017 Snowboot Camp à Anzère	4. – 11. März 2017 Snowboot Camp in Anzère	4 – 11 marzo 2017 Snow Boot Camp à Anzère
20 mai 2017 assemblée générale en Romandie	20. Mai 2017 Generalversammlung STV im Welschland	20 maggio 2017 Assemblea Generale dell'AST alla Svizzera occidentale
25 Juin – 2 Juillet 2017 WTG Malaga E	25. Juni – 2, Juli WTG Málaga E	25 giugno al 2 luglio 2017 WTG Malaga E

**Je souhaite devenir membre de l'AST  
En tant que membre...**

... je possède le droit de participer aux discussions menées lors des assemblées des membres.  
... je profite des nombreuses manifestations qu'organise l'AST.  
... je peux m'engager dans le groupe sportif et participer aux championnats du monde.  
... j'obtiens gratuitement la revue sur le don d'organe et la transplantation.  
... je reçois en cadeau la première année de cotisation de membre.  
... je peux disposer des prestations du service social de l'AST.  
... je contribue à la diffusion de l'information sur les possibilités de la transplantation.  
... je renforce l'image de l'Association, dans la mesure où plus elle compte de membres et plus elle a d'influence face aux autorités et au public.

\* ne s'applique pas aux membres du groupe sportif qui doivent verser la cotisation de membre pour pouvoir bénéficier lors des manifestations sportives des conditions avantageuses offertes par l'AST.

**Ich will Mitglied des STV's werden**

**Als Mitglied...**

... erhalte ich Mitspracherecht an den Mitgliederversammlungen.  
... Profitiere ich von zahlreichen Veranstaltungen, welche der STV organisiert.  
... Kann ich an Weltmeisterschaften teilnehmen und mich in der Sportgruppe engagieren.  
... Erhalte ich gratis die Zeitschrift über die Organspende und Transplantation.  
... Erhalte ich den ersten Jahresbeitrag geschenkt.  
... Stehen mir die Leistungen des Sozialdienstes des STVs offen.  
... Helfe ich mit, die Möglichkeiten der Transplantation zu kommunizieren.  
... Stärke ich das Ansehen des Vereins, weil mehr Mitglieder mehr Gewicht gegenüber Behörden und Öffentlichkeit bedeutet.

\* Wer an Sportanlässen teilnimmt, die vom STV gesponsert werden, muss den Mitgliederbeitrag bezahlt haben.

**Desidero diventare membro dell'AST  
In qualità di membro...**

... ho il diritto di essere consultato alle Assemblee dei membri.  
... prendo parte alle numerose manifestazioni che l'AST organizza.  
... posso partecipare ai campionati mondiali e impegnarmi nel gruppo sportivo.  
... ricevo gratuitamente il giornale sulla donazione d'organi e sul trapianto.  
... sono esente dal pagamento della quota del primo anno.  
... posso accedere alle prestazioni del servizio sociale dell'AST.  
... contribuisco a comunicare le possibilità legate al trapianto.  
... rafforzo l'immagine dell'Associazione, perché più i membri sono numerosi maggiore è il peso di fronte alle autorità e alla popolazione.

\* Per beneficiare delle condizioni vantaggiose offerte dall'AST per un evento sportivo, i membri del gruppo sportivo devono aver pagato la quota di membro

Cotisation membres actifs frs. 80.- / Jahresbeitrag Aktivmitglieder Fr. 80.- / Quota annuale per membri attivo fr. 80.-

Bulletin d'adhésion pour membres actifs / Beitrittserklärung als Aktivmitglied / Formulario d'adesione per membri attivi



Nom/Name/Cognome

Prénom/Vorname/Nome

Adresse/Indirizzo

NPA Lieu/PLZ Ort/CAP Luogo

Canton/Kanton/Cantone

Tel

Né le/Geboren/Nato il

E-Mail

Profession/Beruf/Professione

Date et lieu de votre transplantation/Datum und Ort der Transplantation/Data e luogo del trapianto

Organ/organo

Remarques/Bemerkungen/Osservazioni

Pour des personnes non-transplantées: Raison de l'adhésion/Für nicht Transplantierte: Grund des Beitritts/Per persone non trapiantate: ragioni dell'adesione

Date/Datum/Data

Signature/Unterschrift/Firma

Coupon à/Talon senden an/da spedire a:  
Schweizerischer Transplantierten Verein, Chrüzweg 22, 5413 Birmenstorf