

Rundschreiben, Mai 2023



**Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen!**

**Wir freuen uns, dich zu unserem jährlichen Ausflug einzuladen!**



Los geht's am

**Mittwoch, den 21. Juni 2023!**

Wir lassen uns im bequemen Reisebus zu Soni's Kräutergarten nach Hittisau chauffieren.

Die ausgebildete Kräuterpädagogin Sonja Schwarzhans wird uns einen Einblick in ihre Arbeit geben und wir werden mit Kostproben der selbst hergestellten Produkte verwöhnt.

**Beginn der Führung: 14.00 Uhr**

Mit dem Busunternehmen Ing. Hannes Wachter, Vandans, werden wir folgende Haltestellen anfahren:

-  12.10 Uhr Bludenz / Bürs Bushaltestelle Kreisverkehr Lünserseepark (Zimbapark)
-  12.30 Uhr Feldkirch, Busplatz Hirschgraben gegenüber Katzenturm
-  13.00 Uhr Dornbirn, Bushaltestelle KIKA
-  13.15 Uhr Bregenz, Bahnhof, gegenüber Polizeidirektion
-  14.00 Uhr Hittisau, Führung durch Garten und Werkstatt
-  17.00 Uhr Heimfahrt



Für den Ausflug dürfen wir euch bitten, pauschal 25 Euro bereitzuhalten.  
Den Rest der Kosten für Bus, Führung und den Imbiss übernimmt der Verein.



Im Anschluss an die Führung werden wir mit Kaffee und Kuchen/Brötchen verwöhnt, können uns austauschen und eine vergnügliche Zeit miteinander verbringen.

Der Ausflug ist immer eine gute Gelegenheit Kontakte zu knüpfen! Vielleicht ist eine Frau, die in deiner Umgebung wohnt, Mitglied bei uns und du lernst sie auf dem Ausflug kennen.

**Besonders gerne würden wir auch unsere neuen Mitglieder begrüßen und sie in unsere Mitte nehmen.**

Wir freuen uns sehr darauf, DICH kennen zu lernen / wieder zu sehen!

Bitte **um verbindliche Anmeldung** bis spätestens **Mittwoch, 14. Juni 2023**

Mail: [office@frauenselbsthilfe.at](mailto:office@frauenselbsthilfe.at)

Moni Jäger ☎ 0664 766 51 55 oder Brigitte Ebenkofler ☎ 0699 / 110 18 429

## Jahreshauptversammlung 2023



Das Kolpinghaus in Dornbirn war diesmal Treffpunkt für unsere Jahreshauptversammlung. Es gab viele Veränderungen.

Wir haben uns in Abwesenheit bei Karin Illmer - unserer Schriftführerin und Edith Csar - unserer Kassiererin für ihre Selbsthilfe-Arbeit bedankt. Besonderer Dank galt Ida Mader, Mitglied des Führungsteams.

Als neue Vorstandsmitglieder wurden Ruth Christl als Schriftführerin, Patricia Hirtz als Kassierin und Karin Hämmerle als Beirätin gewählt.

Beim Totengedenken wurde speziell auch an Christl Zimmermann gedacht und ihr beeindruckender Lebenslauf verlesen. Bei den Berichten des Führungsteams blickte Ida auf ihre Tätigkeit zurück und verabschiedete sich in den Selbsthilfe-Ruhestand.

Musikalisch sehr stimmungsvoll wurde die Veranstaltung durch das Trio „free soul women“ untermalt.

Nach den Berichten aus den Gruppen begann der gemütliche Teil. Bei einem feinen Buffet und netten Gesprächen verging die Zeit wie im Flug.

Wir bedanken uns beim Team des Kolpinghauses für die hervorragende Bewirtung.



**DANKESCHÖN** – allen, die ihren Mitgliedsbeitrag bereits einbezahlt haben!

### DANKE – für über 20 Jahre Arbeit im Vorstand!



Liebe Ida,

du hast in den letzten 20 Jahren nicht nur „das Büro“ für den Verein gemacht, sondern warst bei vielen Projekten die treibende Kraft.

Das herausragendste deiner „Steckenpferde“ war hier sicher dein Engagement für die Einführung der Wiedereingliederungsteilzeit.

Du hast eine Petition formuliert und die Brustkrebsgruppen in ganz Österreich für das Thema begeistert. So konnten die Sozialpartner überzeugt und ein Gesetz etabliert werden.

Dank deiner Mithilfe ist heute ein sanfter Wiedereinstieg ins Berufsleben möglich.

Wir wünschen dir für die „Selbsthilfe-Pension“ noch viele spannende Reisen, Gesundheit und Lebensfreude!

### Perücken-Sammel-Aktion – Ida's Abschiedsprojekt

Wo schlummert deine Perücke? In irgendeinem Eck im Schrank? Am liebsten nicht mehr daran erinnert werden? Du hast sie dir angeschafft, aber nie getragen? Du hast sie getragen und sie hat dir geholfen, über die „haarlose“ Zeit zu kommen?

Deine Perücke war ein Gegenstand, der dir in einer schweren Zeit gute Dienste getan hat, doch nun ist es Zeit sie los zu werden?

Sie ist gut erhalten und zum Wegwerfen zu schade?



## Wir starten eine einmalige Perücken-Sammel-Aktion!

In der Zeit vom 01.05.-31.07.2023 kannst du uns deine gereinigte Perücke (bitte ohne Perückenkopf und ohne "Zubehör") an folgende Adresse schicken:

Postfach  
Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg  
Postfach 0004  
6900 Bregenz

Die gesammelten Perücken werden zusammen mit anderen medizinischen Hilfsmitteln durch einen Verein in die Ukraine gebracht.

Die Versorgung mit verschiedensten Dingen ist dort oft sehr schwierig, und so tut deine Perücke noch einen guten Dienst bei von Krebs betroffenen Frauen.

### WICHTIG!!!

Der sorgfältige und sparsame Umgang mit den Vereinsgeldern ist uns sehr wichtig. Seit kurzem ist es nicht mehr möglich bei der Post für adressierte Massensendungen einen günstigeren Tarif zu bekommen.

Um die Portokosten dennoch möglichst klein zu halten, haben wir beschlossen, allen Frauen in unserer Mitgliederliste, die eine Email - Adresse angegeben haben, das Rundschreiben in Zukunft per Email zu schicken.

Wenn jemand das Rundschreiben lieber weiterhin per Post bekommen möchte, bitte eine Email an [office@frauenselbsthilfe.at](mailto:office@frauenselbsthilfe.at)



### INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



Durch die Kooperation mit ÖZIV- SUPPORT gibt es kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

#### KONTAKT

**Daniela Sichau**      Tel. 05572 394696      6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14  
**Harald Reiter**      Tel. 05552 63877      6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
VORARLBERG

**Dornbirn, Am Rathausplatz 4**      erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr      Tel. 05572-202388  
**Bludenz, Klarenbrunnstraße 12**      erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr      Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich, mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. OA Dr. Bernd Hartmann, Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ.-Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Brigitte Ebenkofler    Tel. 0699 / 110 18 429  
Ruth Christl            Tel. 0650 26 97 500  
Ingrid Fleisch         Tel. 0676 / 601 17 09

**Termine werden per WhatsApp bekannt gegeben!**

Lass dich einfach in die Gruppe aufnehmen!

**pink**  
breakfast

### Ansprechpartnerin:

Anita Hosp - Tel. 0664 / 88 343 949

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel. 0650 / 80 40 720

**März, Juni, September, Dezember**  
nach telefonischer Absprache!

## UNTERLAND

**Wassergymnastik:** Leider wurde das Bad der Senecura geschlossen. Sobald wir eine neue Möglichkeit gefunden haben, werden wir euch informieren!

Anfragen an:  
Ingrid Fleisch - Tel. 0676 / 601 17 09

## RANKWEIL

### Begleiterinnen:

Doris Branner            Tel. 0699 / 108 90 898  
Gertrud Batlogg        Tel. 0664 / 413 18 77  
Birgit Frumen            Tel. 0660 / 281 20 07

**Normalerweise jeden letzten Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

**pink**  
breakfast

**NEU!!!**

## BLUDENZ

### Ansprechpartnerin:

Karin Hämmerle – Tel. 0650 850 85 85

Wir verabreden uns per WhatsApp, ruf an und ich nehme dich in die Gruppe auf!

## OBERLAND

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
14.00 Uhr in Schellenberg

Anfragen an:  
Irene Willi - Tel. 0688 / 822 97 76

## Familiärer Brustkrebs

### Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel. 0664 / 859 41 53

## BREGENZ

### Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel. 0650 / 311 24 70