

Rundschreiben, Mai 2024

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

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








Los geht's am **Donnerstag, dem 13. Juni 2024!**

Wir lassen uns im bequemen Reisebus zum Hutmuseum nach Lindenberg kutschieren. Bitte den Pass mitnehmen! Mit einem Gläschen Sekt können wir die Fahrt genießen.

Bei einer kurzweiligen Führung werden wir in zwei Gruppen durch die Geschichte der Hutmacherei geführt.

**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 Lünerseepark (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 Ankunft Lindenberg im Allgäu, Führung
-  15.15 Uhr Abfahrt nach Hörbranz „Bad Diezling“
-  17.30 Uhr Heimfahrt



Für den Ausflug dürfen wir euch bitten, pauschal 25 Euro bereitzuhalten. Den Rest der Kosten für Bus, Führung und den Imbiss und Sekt 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 begrüßen wir auch unsere neuen Mitglieder!**

Wir freuen uns sehr darauf, DICH kennenzulernen / wiederzusehen!

Bitte **um verbindliche Anmeldung** bis spätestens **Donnerstag, 6. Juni 2024.**

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

Moni Jäger ☎ 0664 / 766 51 55 oder Brigitte Ebenkofler ☎ 0699 / 110 18 42

## Jahreshauptversammlung 2024



Zur 1. Jahreshauptversammlung mit dem neuen Team haben wir Bruno Greber vom Kneippverein eingeladen. Wir wollten auf die Wichtigkeit von Bewegung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aufmerksam machen. Der Kneippverein bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten in geselliger Runde – und das im ganzen Land.

Dass für Vorsorge und Früherkennung im vergangenen Jahr wieder sehr viel getan wurde, konnte man aus den Berichten des Vorstandes entnehmen und dass immer mehr Frauen den Weg zu uns finden, wurde in den Berichten der einzelnen Gruppen sichtbar.

Nach dem offiziellen Teil wurden die Teilnehmerinnen mit einem feinen Buffet verwöhnt und es war viel Zeit für den Austausch untereinander. Herzlichen Dank an das Team des Kolpinghauses für die tolle Bewirtung.

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

---



Karin Hämmerle begleitet die neue Gruppe in Bludenz. Die **"Pinkies"** sind bereits gut etabliert und freuen sich über rege Teilnahme.

Man trifft sich meistens zu einem Frühstück, in einem Café oder einer Bäckerei. Manchmal auch zu einem Abendessen.

Du wärst auch gerne dabei? Melde dich einfach bei Karin und du wirst in die WhatsApp Gruppe aufgenommen. +43 650 850 8585

**pink**  
breakfast

Karin hatte während ihrer Therapie Lust, sich sinnvoll zu betätigen und hat uns ihre Hilfe bei der Vorbereitung der 40-Jahr-Feier angeboten. Inzwischen ist sie Gruppenbegleiterin und Vorstandsmitglied, worüber wir sehr glücklich sind. Mit ihrer ansteckend guten Laune und jeder Menge Energie ist sie eine Bereicherung für das Vorstandsteam.

---



### Im Februar haben wir wieder ein Tastseminar durchgeführt

OA Dr. Judith Mathis (Gynäkologin und ehem. stv. Leiterin der Gyn Ambulanz Feldkirch) erklärte uns sehr anschaulich und kurzweilig die richtige Methode für die monatliche Selbstuntersuchung der Brust.

Jede Frau durfte am Brustmodell unter Anleitung üben und es wurden alle Fragen kompetent und einfühlsam beantwortet.

Wir wollen diese Tastseminare als fixe Einrichtung anbieten und nehmen ab sofort wieder Anmeldungen entgegen.







Motiviert gerne eure Schwestern, Töchter und Freundinnen teilzunehmen.

Niemand weiß besser als ihr, wie wichtig Früherkennung ist.

Anmeldungen sind ab sofort unter **office@frauenselbsthilfe.at** möglich.

## Was ist unsere Philosophie?

Bei unserer letzten Klausur haben wir Richtlinien erarbeitet, nach denen wir arbeiten. Diese „Werte“ stehen ab sofort auch auf unserer Homepage:

-  Wir stehen für das Teilen unserer persönlichen Erfahrungen und bieten wirksame Unterstützung für Betroffene und Hilfe zur Entscheidungsfindung.
-  Wir fordern den Zugang für alle zu modernsten medizinischen Standards.
-  Wir sind eine Gemeinschaft, die Betroffene nicht alleine lässt.
-  Unser Ziel ist es, Menschen dazu zu motivieren, Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen und an Früherkennungsprogrammen teilzunehmen, um die Gesundheit zu erhalten.
-  Wir stehen hinter modernen schulmedizinischen Behandlungsmethoden. Komplementärmedizinische Behandlungsansätze in Absprache mit dem Arzt sind natürlich möglich.
-  **DU BIST NICHT ALLEIN** – Wir sind eine Gemeinschaft vom Leben gezeichnet, in den buntesten Farben. Wir tragen sie stolz unsere Wunden und Narben.



### 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!

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch    Tel. 0650 / 80 40 720

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



### Ansprechpartnerinnen:

Anita Hosp            Tel. 0664 / 88 343 949  
Ruth Christl         Tel. 0650 / 26 97 500

**Wir verabreden uns per WhatsApp, melde dich und wir nehmen dich in die Gruppe auf!**

## 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



**NEU!!!**

## „Pinkies“ BLUDENZ

### Ansprechpartnerin:

Karin Hämmerle    Tel. 0650 / 850 85 85

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

## Z-AQUATRaining (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