

Rundschreiben, September 2024

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

Einladung zum Fotoshooting „ussaputzt“ im **mais schön** ...mir zuliebe

Du bist mitten in der Behandlung? Du hast sie schon hinter dich gebracht? Du hast Lust, auf einen unbeschwerten und fröhlichen Nachmittag, der dich ganz Frau sein lässt?

Die empathischen Erfahrungen mit dem Personal von „Mais schön“ (Filiale Dornbirn) haben uns auf die Idee gebracht, sie für unseren Projekttag „ussaputzt“ um Unterstützung zu bitten. Damit rannten wir offene Türen ein. Sie stellen uns nicht nur ihre Räumlichkeiten, sondern auch ihr top geschultes Personal zur Verfügung.

Datum: Montag, 14. Oktober 2024 **Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr **Ort:** Marktstraße 17, Dornbirn

Programm:

1. **Kurzer Vortrag zum Thema:** Wie wir durch aktive Kopfhautpflege, das Haarwachstum vor, während und nach der Chemo stärken und verbessern können.
2. **Professionelles Styling:** Du wirst von einer erfahrenen Stylistin nicht nur deinem Typ entsprechend mit viel Liebe zum Detail geschminkt, sondern auch ganz nach deinen Wünschen gestylt. Ob schlichtes Tages-Make-up oder mal ganz verrückt, das bleibt dir überlassen.
3. **Fotoshooting:** Anschließend geht es vor die Kamera! Eine Profi-Fotografin wird deine Ausstrahlung ins rechte Licht rücken.
4. **Verpflegung:** Du wirst mit feinen Snacks und Getränken verwöhnt.



Fotomaterial:

- Die entstandenen Fotos werden dir digital zur Verfügung gestellt. Du kannst diese gerne für persönliche Zwecke nutzen.
- Mit deinem Einverständnis werden einige der Bilder auf unserer Homepage veröffentlicht, um anderen Betroffenen Mut zu machen.

Was du mitbringen solltest:

- **Deine Lieblingskleidung:** Bringe gerne Kleidungsstücke mit, in denen du dich besonders wohl und schön fühlst. Toll wären auch eine weiße Bluse und (falls vorhanden) ein pinkes Accessoire.

Wir freuen uns darauf, dich bei diesem einzigartigen Fotoshooting zu begleiten. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen der Hoffnung und Stärke. Die Kosten werden vom Verein übernommen!

Da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um **rasche Anmeldung** unter der Adresse:

office@frauenselbsthilfe.at oder Tel.: **0664 766 51 55**



WORKSHOP mit

Mag. Dr. Karin Buchart

Ernährungswissenschaftlerin und Autorin

Wir stellen Lebensmittel als Arzneimittel (Nutraceuticals), zur Stärkung des Immunsystems, zum Heilen und Lindern her.

Mit Nutraceuticals unterstützen wir Körper und Geist in belastenden Zeiten mit mehr Energie und verbesserter Stimmung. Der Workshop zeigt Hintergründe und Wirkungsweisen.

Wir bereiten Oxymel (Heilsirup, auch Sauerhonig genannt) zur Stärkung des Immunsystems, Gemüseferment, Heißgetränk und Kräuterpulver zu und verkosten einige Nutraceuticals.

Termin: 18. Oktober 2024

Uhrzeit: 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Kolpinghaus Dornbirn, vis-à-vis inatura
Stadtbuslinie 207, Haltestelle inatura

Kosten: 10 Euro pro Teilnehmerin



In bereitgestellten Gläsern und Flaschen dürfen Kostproben mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis zum **12. 10. 2024** unter office@frauenselbsthilfe.at oder Tel.: **0664 766 51 55**

Kostenloses Vorsorge- und Tastseminar in Dornbirn

Natürlich kann und darf das Abtasten die Mammografie nicht ersetzen, sondern soll im Rahmen der Brustgesundheit die Sensibilität schärfen!

Kolpinghaus Dornbirn, Jahngasse 20
Parkmöglichkeit gegenüber bei der INATURA

Dienstag, 22. Oktober 2024

17.30 Uhr Einlass, 18.00 Uhr Beginn

Durchgeführt wird das Tastseminar von:

FÄⁱⁿ Dr. Judith Mathis und Breast Care Nurse - Elisabeth Lechner



Anmeldung erforderlich:

unter office@frauenselbsthilfe.at - Anmeldeschluss Freitag 18. Oktober 2024

Vereinsausflug 2024

Nach einer sehr kurzweiligen und stimmungsvollen Anreise mit einem feinen Schlückchen Sekt und Süßigkeiten starteten wir unseren ersten Programmpunkt im deutschen Hutmuseum in Lindenberg. Ganz nach dem Motto „gut behütet“ wurden wir sachkundig in zwei Gruppen durch dieses tolle Museum geführt. Am Schluss durfte natürlich eine kurze Anprobe mit verschiedensten Hutmodellen nicht fehlen.

Danach ging die Reise weiter nach Hörbranz. Im Gasthof Bad Diezlings wurde für unser leibliches Wohl gesorgt.

Viel zu schnell ging es wieder an die Rückfahrt, jedoch mit vielen schönen Erinnerungen an diesen unterhaltsamen und interessanten Tag im Gepäck.



INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



ÖZIV- SUPPORT

gibt 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

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!

pink
breakfast

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

pink
breakfast

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 Montag
13.00 Uhr in Schellenberg**

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

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf Tel. 0664 / 859 41 53