

## Rundschreiben, September 2025

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

### Einladung zum 2. Fotoshooting „ussaputzt“ im



Wir starten die Neuausgabe von „ussaputzt“. Maischön stellt uns auch heuer wieder ihre Räumlichkeiten und ihr top geschultes Personal zur Verfügung.

Du bist mitten in der Behandlung? Du hast sie gerade hinter dir oder auch schon lange? Du hast Lust auf einen unbeschwerlichen und fröhlichen Nachmittag, der dich ganz Frau sein lässt?

**Datum:** Montag, 3. November 2025      **Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr      **Ort:** Marktstraße 17, Dornbirn

#### Programm:

**Kurzer Vortrag zum Thema:** Wie wir durch aktive Kopfhautpflege das Haarwachstum vor, während und nach der Chemo stärken und verbessern können.

#### Erfahrungsbericht auf der nächsten Seite!

**Professionelles Styling:** Du wirst von einer erfahrenen Stylistin ganz nach deinen Wünschen gestylt und mit viel Liebe zum Detail geschminkt. Ob schlichtes Tages-Make-up oder mal ganz verrückt, das bleibt dir überlassen.

**Fotoshooting:** Jetzt geht es vor die Kamera! Eine Profi-Fotografin wird deine Ausstrahlung ins rechte Licht rücken.

**Verpflegung:** Wir verwöhnen dich mit feinen Snacks und Getränken.



#### 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 wäre 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:

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

## Erfahrungsbericht von Manuela:

Auf dem Fotoshooting erwartete mich ein informativer Vortrag über Haare und Kopfhaut. Besonders interessant war, dass sich Maischön auf Haarprobleme spezialisiert hat, mit einem Fokus auf Haarausfall. Nach der Chemotherapie wuchsen meine Haare nicht voll wieder nach und so hat das Thema sofort meine Aufmerksamkeit geweckt.

Umgehend habe ich einen Termin für eine Haaranalyse vereinbart, die passenden Produkte gekauft und angewendet. Ein Jahr später staune ich immer noch: Meine frühere Haarfülle ist zurück.

Der Nachmittag hat Spaß gemacht und die Fotos sind toll geworden. Am meisten freue ich mich jedoch über die neue „alte“ Pracht meiner Haare. Ein kleines Wunder, das mir viel Selbstvertrauen gibt.



## Jahreshauptversammlung

Heuer wurde bei der Jahreshauptversammlung gewählt und es hat sich einiges verändert. Moni als Koordinatorin und Ruth als Schriftführerin haben ihre Ämter zurückgelegt.

Wir dürfen vorstellen – der neue Vorstand – von links nach rechts:



Gaby:	Beirätin
Sybille:	Schriftführerin
Patricia:	Kassierin
Karin:	Koordinatorin, bildet mit Anita das Führungsteam
Anita:	Führungsteam
Moni:	Beirätin
Brigitte:	Beirätin

Wir freuen uns darauf, für euch da zu sein.

## DANKE – für 8 Jahre als Koordinatorin!

Liebe Moni,

du hast in den letzten 8 Jahren nicht nur unzählige Gespräche mit Betroffenen geführt, warst Redakteurin des Rundschreibens und hast mitgeholfen die Selbsthilfe zukunftsfit zu machen.

Deine nachhaltigste Leistung für die Betroffenen war sicher dein Engagement für die Einführung der Wiedereingliederungsteilzeit.

Du hast gemeinsam mit Ida eine Petition eingebracht 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 freuen uns sehr, dass du uns als Beirätin erhalten bleibst und uns weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehst.

## Ausflug 2025



Am 26. Juni 2025 unternahm die Frauenselbsthilfe einen unvergesslichen Ausflug in die wunderschöne Berglandschaft Vorarlbergs – mit vielen besonderen Momenten, kulinarischen Genüssen und großartiger Gemeinschaft. Viele weitere Fotos findet ihr auf unserer Homepage [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at). Das durchwegs positive Feedback der Teilnehmerinnen hat uns sehr gefreut – und motiviert uns, auch im kommenden Jahr wieder einen ebenso schönen Ausflug zu planen.

Ein ganz besonderer Dank gilt der Firma Hehle Reisen, die uns Bus und Fahrer kostenlos zur Verfügung gestellt hat, sowie der Firma Summer-Rieder für den Rosé Sekt.



### INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



#### ÖZIV- SUPPORT

gibt kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

#### KONTAKT

**Pia Schäffer** 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 KREBS HILFE  
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 Krebs hilfe 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.

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

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

**pink  
breakfast**

### „Pinkies“ BLUDENZ

### Ansprechpartnerin:

Karin Häggerle Tel. 0650 / 850 85 85

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

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch Tel. 0650 / 80 40 720

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

## 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

## 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



Der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Vorarlberg,  
IBAN: AT43 5800 0104 9174 8015 BIC: HYPVAT2B