

Rundschreiben, Dezember 2025

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

Neue Gruppe

Gruppe in Bregenz startet!

Wir freuen uns riesig, euch mitteilen zu dürfen, dass der Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg eine neue Gruppe in Bregenz ins Leben ruft!

Diese Gruppe wird von einer Frau geleitet, die ihre eigene Erfahrung teilt, um Mut und Gemeinschaft zu schenken.



Joka stellt sich vor:

Mein Name ist Joka. Ich werde heuer 45, also mitten im Leben. Ich bin mit meinem Mann, 2 Katzen und unserem Hund Mia in Bregenz zuhause.

Heute bin ich in Pension, davor war ich im Verkauf tätig. Ich liebte meinen Beruf, den Austausch mit Menschen. Es war schon mein Hobby und nicht nur Arbeit.

Dann 08/2023 der Schock, unerwartet nach Schmerzen in der Wirbelsäule die Diagnose: Tumor.

Notoperiert, noch nicht fit von der Narkose, die nächste Hiobsbotschaft: Brustkrebs mit Metastasen. Für mich ging die Welt unter.

Bis zu dem Tag, als ich Karin kennengelernt habe und ich zur Selbsthilfegruppe ging. Ich war und bin begeistert.

Die Erkenntnis, wie wichtig es ist, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliches durchmachen. Der ehrliche

Austausch, das Verständnis und ermunternde Worte fand ich bei der Gruppe.

Heute trägt diese Erfahrung dazu bei, dass ich wieder glücklich und fröhlich bin, Hoffnung habe und das Wichtigste: ich genieße mein Leben!

Ziel der Gruppe:



Gemeinsam sind wir stark!

Diese neu geschaffene Anlaufstelle in Bregenz soll allen Raum für ehrlichen Austausch, gemeinsame Aktivitäten und neue Freundschaften bieten – ganz egal, ob ihr schon lange hier wohnt oder erst kürzlich angekommen seid.

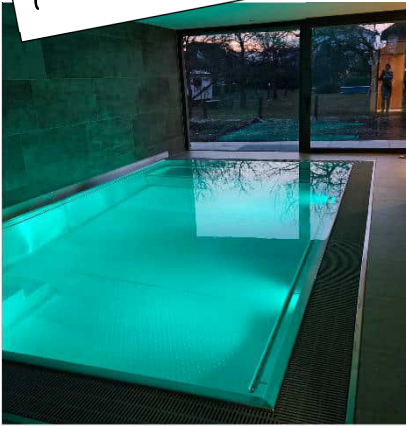
Auch eure Ideen und euer Engagement sind herzlich willkommen!

Kontakt zur Gruppe in Bregenz:

Meldet euch bei Joka unter: +43 660 759 91 42

Neue Gruppe

Start der Wassergymnastik Unterland



Am 13. Oktober 2025 ist unsere Schwimmgruppe Unterland mit der Wassergymnastik gestartet. Die Einheiten finden in einem privaten Bad in Lauterach statt – mit herrlich warmem Wasser und idealen Bedingungen für ein gelenkschonendes, wohltuendes Training.

Etwa alle drei Wochen am Montagvormittag treffen sich vier bis fünf Teilnehmerinnen zu einer gemeinsamen Übungseinheit. Die Gruppe wird von Ulli Milz - Aqua-Fit-Trainerin - fachkundig angeleitet. Unterstützt von motivierender Musik, wird das Training zu einer angenehmen und kraftspendenden Auszeit.

Die nächste Einheit findet am 15. Dezember 2025 statt.

Für Auskunft und Anmeldung steht Ingrid gerne zur Verfügung: ☎ 0676 6011709

Fotoshooting "ussaputzt"

Am 3. November fand das 2. „ussaputzt“ im Frisiersalon **mais Schön** in Dornbirn statt. Wir wurden verwöhnt mit köstlichem Catering: veganen Salaten, wahlweise auch mit Käse, Salami oder Mozzarella, bunten Häppchen und selbstgemachten Nachspeisen wie Tiramisu oder Pralinen-Croissants. Dazu gab es Rosé-Sekt, Limonade, Kaffee und Tee.

Niki, die Geschäftsführerin von Mais Schön, hielt einen informativen Vortrag darüber, wie man während und nach der Chemotherapie die Kopfhaut pflegt und das Haarwachstum fördert. Anschließend ging es ans „Ussaputzt“: Fachkräfte frisierten, eine Visagistin und Kosmetikerinnen kümmerten sich um unser Styling. Oben erwartete uns Fotografin Alexandra, die uns beim fröhlichen Fotoshooting gekonnt in Szene setzte. Ein großes Gruppenfoto bildete den Abschluss.

Ein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeiterinnen von Mais Schön für ihr ehrenamtliches Engagement sowie Fotografin Alexandra von BildOase für ihre humorvolle und kreative Begleitung!



Wissenswertes

Der Podcast „**Heiter bis wechselhaft**“ erklärt die unterschiedlichsten Symptome der Wechseljahre und gibt Tipps um damit umzugehen.

Der Podcast „**pink erklärt Brustkrebs**“ klärt Fragen zu Grundlagen und Behandlungen und zeigt Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität.

Inmitten stiller Winterzeit, dringt Licht durch jede Dunkelheit,
da spürt man, was im Herzen zählt: Gemeinschaft, die uns trägt und hält.

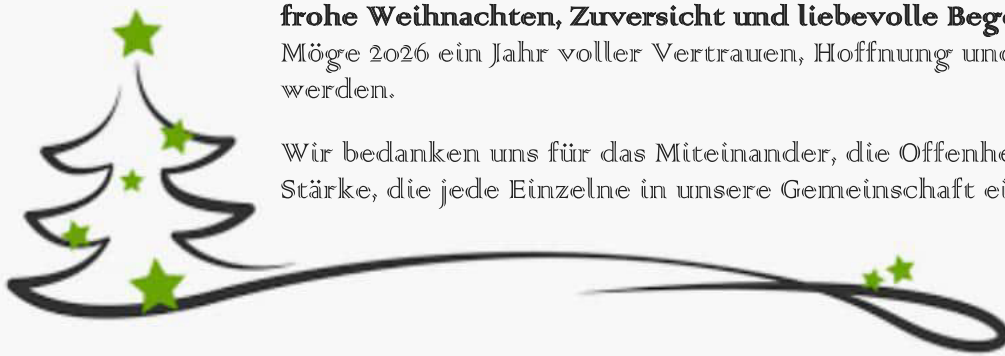
Ein Funkeln, das uns Hoffnung gibt, ein Lächeln, das uns weiterträgt,
und Wärme, die in unsrer Mitte leise neue Kräfte weckt.

Wir wünschen euch von Herzen

frohe Weihnachten, Zuversicht und liebevolle Begegnungen.

Möge 2026 ein Jahr voller Vertrauen, Hoffnung und heilsamer Wege
werden.

Wir bedanken uns für das Miteinander, die Offenheit, den Mut und die
Stärke, die jede Einzelne in unsere Gemeinschaft einbringt.



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 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.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.krebshilfe-vbg.at