

Erfahrung, Lebensmut, Angst und Hoffnung miteinander teilen!

Fotoshooting „Ussaputzt“ - im *mais schön* mir zuliebe
...mir zuliebe

Für wen: Für alle Mitglieder, die sich einen unbeschwerten Nachmittag gönnen möchten – mit Styling, Austausch, schönen Fotos und Zeit für sich.

Termin und Ort: Montag, 2. November 2026, 14–18 Uhr, Marktstraße 17, Dornbirn.

Programm: Es geht um Kopfhautpflege und Haarwachstum vor und nach der Chemotherapie, typgerechtes Styling nach Wunsch und ein Profi-Fotoshooting mit Alexandra Tschirnich. Für Getränke, Snacks und eine angenehme Atmosphäre ist gesorgt.

Fotos: Du erhältst digitale Fotos für dich persönlich. Wenn du möchtest, können einzelne Bilder nach Absprache auch im Rundschreiben oder auf der Homepage veröffentlicht werden – als Ermutigung für andere Frauen.



Bitte mitbringen: Lieblingskleidung sowie – falls vorhanden – eine weiße Bluse und ein pinkes Accessoire.

Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos, wenn du den Mitgliedsbeitrag bezahlt hast. Bitte melde dich bald an, damit wir gut planen können; die Plätze sind begrenzt.
Kontakt: info@frauenselbsthilfe.at, Tel. 0664 766 51 55

Gruppenbegleitung: Danke für euer langjähriges Engagement



Doris und Birgit haben die Rankweiler Gruppe über viele Jahre mit viel Herz, Verlässlichkeit und persönlichem Einsatz begleitet.

Auch in Dornbirn waren Brigitte, Ruth und Ingrid lange Zeit mit offenem Ohr, Erfahrung und großer Nähe für die Gruppe da.

Für diese gemeinsame Zeit, für viele Gespräche, für Unterstützung im Alltag und für all das, was oft ganz leise im Hintergrund geschieht, sagen wir von Herzen DANKE.

Mit Freude weitergetragen



Mit Gertrud Batlogg und Birgit Perktaler in Rankweil sowie Bettina Sandholzer in Dornbirn übernehmen nun wieder engagierte Frauen diese Aufgabe mit Offenheit, Wärme und viel Gespür für die Gruppen.



Wir freuen uns sehr darüber und wünschen euch von Herzen viele gute Begegnungen, Kraft und Freude für diese wertvolle Arbeit.

Rückblick: Ausflug 2026



43 Frauen, ein Bus, eine Molkerei – und Lukas, der uns charmant für eine Jahrgängergruppe hielt: Schon der Start brachte uns zum Schmunzeln und machte Lust auf den gemeinsamen Tag.

Unser Ziel war „Metzler Naturhautnah“ in Egg. Schon die Anreise war ein Genuss: Sybille hatte Köstlichkeiten vorbereitet, dazu gab es erfrischenden Rosé-Sekt – und Chauffeur Robert brachte uns sicher durch die Kurven.

Vor Ort führte uns Lukas mit viel Witz, Wissen und spürbarer Begeisterung durch die Produktion. Wir staunten, fragten, lachten – und auch die Vierbeiner kamen nicht zu kurz.

Besonders beeindruckend war die hochwertige Holzarchitektur: modern, urig und ein echter Blickfang. Auch die Molke Pflegeprodukte zeigten eindrucksvoll, wie viel Herz, Wissen und Geduld in der Arbeit steckt.

Nach der Führung ließen wir es uns gut gehen: mit Kaffee, Kuchen, Vesperplatten und Molkedrinks. Es blieb viel Zeit für Gespräche, Lachen und ein gemütliches Beisammensein, bevor der Einkaufsbummel den Nachmittag abrundete.

Auf der Rückfahrt brachte ein Gewitter die ersehnte Abkühlung. Wir saßen trocken und gut aufgehoben im Bus und stießen noch einmal auf diesen schönen gemeinsamen Nachmittag an.

Yogakurs - Sanft zurück in die eigene Lebendigkeit

Ich bin Dr. Birgit Huber, promovierte Kulturwissenschaftlerin. Yoga begleitet mich seit meiner Kindheit, seit über 20 Jahren unterrichte ich. Besonders am Herzen liegt mir ein achtsames, zugängliches Yoga für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen – auch für Frauen mit oder nach einer Krebsdiagnose.

Das Angebot richtet sich an alle Frauen. Mit sanften Körperübungen, Atemwahrnehmung, Entspannung und Meditation schaffen wir einen geschützten Raum, in dem jede Frau in ihrem eigenen Tempo ankommen kann. Die Übungen werden individuell angepasst und berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse während und nach einer Krebstherapie.

Yoga kann den Genesungsprozess unterstützen und Beschwerden wie Fatigue lindern. Vor allem aber kann es helfen, nach einer Krebsdiagnose wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln.

Der Kurs möchte stärken, ohne zu überfordern – und dazu einladen, den eigenen Körper wieder als Ort von Vertrauen, Ruhe und Lebendigkeit zu erfahren.

Bei Interesse melde dich unter: office@frauenselbsthilfe.at

Start der ersten Einheiten nach den Weihnachtsfeiertagen, 8 Einheiten im wöchentlichen Rhythmus. Ort ist noch offen, je nachdem, woher die meisten Anmeldungen kommen. Die Kosten richten sich nach der Anzahl der Anmeldungen im Rahmen von ca. 15 Euro.



Tastseminar im Oberland: save the date - Montag, 19. Oktober 2026 – 18.00 Uhr



Im Tastseminar mit **FÄin Dr. Julia Ladurner und FÄin Dr. Isabella Sauer** nehmen wir uns Zeit, die Brust besser kennenzulernen und Veränderungen bewusster wahrzunehmen. Unter fachlicher Anleitung üben die Teilnehmerinnen an einem Brustmodell; das gibt Sicherheit und ergänzt die regelmäßige Brustvorsorge sinnvoll. Der Abend ist offen für alle- egal ob Bekannte, Freunde oder Freundinnen von Freunden-, jeder ist willkommen weil Vorsorge wichtig ist!

Anmeldung: office@frauenselbsthilfe.at



ÖZIV-SUPPORT: Unterstützung bei sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen

Der ÖZIV-SUPPORT berät kostenlos zu sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen – etwa rund um Arbeit, Unterstützungsmöglichkeiten oder rechtliche Orientierung.



Dornbirn: Pia Schäffer, Tel. 05572 394696, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14.

Bludenz: Harald Reiter, Tel. 05552 63877, Werdenbergerstraße 40a.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG

**Dornbirn, Am Rathausplatz 4
Bludenz, Klarenbrunnstraße 12**

Tel. 05572 202 388
Mo. bis Fr., 9 bis 12 Uhr

Auch die Krebshilfe Vorarlberg ist für dich da: Dort kannst du kostenlos und ohne Zeitdruck mit erfahrenen Ärztinnen und Ärzten sprechen, Fragen stellen und dir Befunde in Ruhe erklären lassen. OA Dr. Bernd Hartmann, Dr. Franz Bertolini, Prim. Prof. Dr. Ingmar Königsreiner und Dr. Bertram Kohler nehmen sich Zeit für deine Anliegen.

Weitere Informationen findest du unter: www.krebshilfe-vbg.at

Wir wünschen dir von Herzen gute Begegnungen, stärkende Momente und kleine Lichtblicke im Alltag. Danke, dass du Teil unserer Gemeinschaft bist.

Mit herzlichen Grüßen dein Team der Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg



**PINK
Power**

BREGENZ

Begleiterin:

Joka Traby
Tel. 0660 75 99 142



GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch
Tel. 0650 80 40 720



DORNBIRN

Begleiterin:

Bettina Sandholzer
Tel. 0699 188 288 44



RANKWEIL

Begleiterinnen:

Gertrud Batlogg
Tel. 0664 413 18 77
Birgit Perktaler
Tel. 0664 737 84 743

**Normalerweise jeden letzten
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil



**Wassergymnastik
UNTERLAND**

ca. alle 3 Wochen in einem
privaten Bad in Lauterach

Anfragen an:
Ingrid Fleisch
Tel. 0676 601 17 09



„pinkies“

BLUDENZ

Begleiterin:

Karin Hämmerle
Tel. 0650 850 85 85



**pink
breakfast**

Ansprechpartnerin:

Anita Hosp
Tel. 0664 88 343 949



Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf
Tel. 0664 859 41 53