



Kontaktadresse: Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643
Email: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at, website: www.frauenselbsthilfe.at

2. Rundschreiben, Juni 2013

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

Liebe Frauen!
Liebe Freunde und Förderer!
Liebe Freundinnen und Gönnerinnen!

Wieder ist ein „Arbeitsjahr“ vorbei. Wir durften bei der Jahreshauptversammlung Rückschau halten und waren erstaunt, was und wie viel im Laufe des Jahres geschehen ist. Bevor wir nun in die verdiente Sommerpause starten, möchten wir einladen:

Heuer führt uns unser Ausflug ins schöne Andelsbuch in den Bregenzerwald.

Wir treffen uns im Gasthof Löwen.

Da wir auf die Weihnachtsfeier verzichten, ist es ein allgemeiner Wunsch, beim Ausflug das Zusammensein und den persönlichen Austausch in den Vordergrund zu stellen.

**Wann: Donnerstag, 20. Juni 2013,
Eintreffen zwischen 14.00 und 14.30 Uhr**

Wo: Gasthof Löwen, Andelsbuch (Ortszentrum)

Anfahrt - Wälderbus

**ab Bahnhof Dornbirn, Linie 40 (Takt .33)
ab Bahnhof Bregenz, Linie 37 (Takt .56)**



Bitte unbedingt anmelden bis spätestens
17. Juni 2013:

bei

Gertraud Burgstaller, T 0664-3034803
Mail: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at

oder

Monika Jäger, T 05572-29015

Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit Musik und viel Zeit für Gespräche, zum Feiern und Kennenlernen!

Aus unserer Jahreshauptversammlung 2013

Wir trafen uns im Kulturhauscafe in Dornbirn. Nach der Begrüßung von **Gertraud Burgstaller** berichtete uns **Ida Mader** aus dem reichhaltigen Programm des letzten Jahres. Es gab viele Gespräche und Besuche bei und mit neubetroffenen Frauen, mit Ärzten und Krankenschwestern sowie Vertretern der verschiedensten Institutionen; unter anderem auch einen Besuch bei **Gesundheitslandesrat Dr. Bernhard**, der sich für unseren Verein und unsere Arbeit sehr interessierte.

Da wir mit Sitz und Stimme im Vorstand der Krebshilfe vertreten sind, ergaben sich daraus einige interessante Termine; unter anderem vertrat uns unsere Koordinatorin **Gertraud Burgstaller** auch bei der „Licht ins Dunkel“ Gala am 24. Dezember in der Krebshilfe.

Einen besonderen Höhepunkt im Vereinsjahr bildete die 30 Jahr-Feier. Wir durften sie als gelungenes Fest bezeichnen und die Haltung der Dankbarkeit, über die **Dr. Franz Josef Köb** eine wunderbare Festrede hielt, war bei dieser Feier spürbar.

Bei dieser Jahreshauptversammlung gab es wiederum Neuwahlen. Unsere Kassiererin **Ilse Berkmann** legte ihr Amt zurück. Danke Ilse für deine wertvolle und verlässliche Arbeit!

Die Agenden der Kassiererin übernahm **Karin Illmer** und als Stellvertreterin zur Seite steht ihr **Ida Mader**.



Neu in den Vorstand wurden **Ilse Spiegel** aus Lustenau als Schriftführerin und **Monika Jäger** aus Dornbirn als Schriftführer- Stellvertreterin gewählt. Wir freuen uns sehr über den neuen Zuwachs im Vorstand. Herzlich willkommen ihr beide!

Aus unseren Gruppen gab es wieder allerhand zu berichten.

Leider müssen wir uns vorläufig von der Gruppe Bregenz verabschieden. Wir werden sehen, was sich hier entwickelt. Vielen Dank an Ilse Berkmann für die Begleitung der Bregenzerinnen in den letzten Jahren.



Mag. Christoph Grager berichtete von der Arbeit der Patientenanzwaltschaft.

Zum Thema Patientenverfügung ergaben sich viele Fragen. Da das Interesse an diesem Thema außerordentlich stark ist, werden wir im Herbst einen eigenen Abend zu diesem Fragenkreis gestalten.



Ida durfte Reingard Blum einen „spritzigen Blumenstrauß“ zum 90er überreichen.

Unsere Reingard ist tatsächlich 90 Jahre alt!
Liebe Reingard, ein herzliches Danke für deine Liebe zu unserem Verein und zu uns allen. Wir dürfen das bei jeder Begegnung spüren!
Den 90er kann man ja ein ganzes Jahr feiern. So wird sich beim Ausflug noch einmal Gelegenheit ergeben, gehörig anzustoßen und zu feiern.



Mut, über die Erkrankung zu sprechen

Beim Gesundheits-Talk in Wien sprachen Experten mit Patientinnen über neue Behandlungsformen.

Neue Medikamente: Für die Brustkrebstherapie gibt es eine lange Liste von neuen Medikamenten in Entwicklung. Das Interessante ist aber nicht die einzelne neue Substanz, die alles verändert, sondern die Kombination verschiedener Medikamente. Mittels genetischer Untersuchungen werde man in Zukunft mehr und mehr versuchen vorherzusagen, ob eine Patientin auf ein bestimmtes Medikament anspricht oder nicht. Zunehmend werden neue Medikamente in verträglicheren Anwendungsarten wie Tabletten verabreicht, die der Behandlung den Schrecken nehmen.

„Viele Menschen, die nicht dieses Wissen haben, schauen mit den Erfahrungen von vor 20 Jahren auf die Krankheit“, viele von uns kennen Frauen, die vor 20, 30 Jahren bitter gestorben sind – und das macht Angst. Leider gehen die Frauen, die nach einer Behandlung schon sehr lange gut leben, fast nie an die Öffentlichkeit. Ich würde mir wünschen, dass sich jede Frau offen darüber reden traut – und ihr daraus kein Nachteil entsteht.“ (M. Strauss Europa Donna)

Hier kommt wieder die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen zum Tragen, denn über die Krankheit ohne Scheu zu reden macht Mut!

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Dornbirn, Am Rathausplatz 4.

Telefonisch erreichbar Montag bis Freitag in der Zeit von 10 – 12 Uhr unter Tel.05572-202388.

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auch die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Ärzten ein Gespräch zu führen. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Zimmermann und Dr. Bernd Knittel stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

Das Programmheft der Krebshilfe Vorarlberg, mit weiteren interessanten Angeboten kann gratis über die Krebshilfe bezogen werden! Alle Informationen auch unter www.krebshilfe-vbg.at



“Ohne Frauen läuft nichts” - Bodensee Frauenlauf am 8. Juni 2013

Der Bodensee Frauenlauf hat sich in den letzten Jahren zu einer nicht mehr wegzudenkenden Großveranstaltung in Vorarlberg entwickelt.

Das gemeinsame Ziel ist es, möglichst viele Frauen allen Alters, Herkunft, Fitnesszustand und sozialen Status für unseren Lauf zu motivieren. So soll es auch gelingen, bei vielen Frauen bzw. Familien Emotionen zu wecken und einen wichtigen Impuls für den Start in eine regelmäßige Bewegungskarriere zu setzen.



Dass im ersten Jahr auf Anhieb 2000 Teilnehmerinnen die 5 km lange Strecke von Lochau nach Bregenz in Angriff nahmen und der Bodensee Frauenlauf sich damit bei seiner Premiere auf Anhieb zum zweitgrößten Frauenlauf Österreichs positionierte, hat selbst die Prognosen der kühnsten Optimisten übertroffen. Im vergangenen Jahr hatten wir über 3.500 Frauen und Mädchen am Start. Aus diesem Grund hätte der Slogan "Ohne Frauen läuft nichts" nicht besser gewählt werden können.

Seit der ersten Stunde ist **Pink Ribbon Partner des Bodensee Frauenlaufs**. Im Bregenzer Hafen können die Läuferinnen über die „Pink Ribbon Matte“ laufen und spenden damit € 5,- zu Gunsten der Vorarlberger Krebshilfe. Um möglichst viele betroffene Frauen zur regelmäßigen Bewegung zu motivieren, sind unter dem Motto „**Aktiv gegen den Krebs**“ alle Frauen, die 2012 oder 2013 die Diagnose Krebs erhalten haben, gratis zum Frauenlauf eingeladen. Um die Anonymität für die Gratisteilnehmerinnen zu gewährleisten, erfolgt die Anmeldung über die Vorarlberger Krebshilfe. Näheres auf www.bodensee-frauenlauf.com



Geführte Wanderung:

Marina Feurstein aus Dornbirn bietet eine Wanderung von Schwarzenberg/Gmeind Richtung Bödele, mit Einkehrmöglichkeit in einer Berghütte an. Die Wanderzeit beträgt etwa zwei Stunden.

Wer gerne in Gesellschaft wandern möchte, setze sich bitte mit Marina Feurstein, Tel. 0699/ 188 11 999 in Verbindung. Der Termin erfolgt dann nach Vereinbarung. Danke Marina für das Angebot!

>> Gib deinem Leben die Hand und lass dich überraschen, welche Wege es mit dir geht. <<

<p align="center">BREGENZ</p> <p>Zur Zeit keine Treffen</p>			<p align="center">Siehe Wanderung bei der Gruppe Dornbirn</p>
<p align="center">FELDKIRCH</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Reingard Blum Tel. 05522/72191 Maria Malli Tel. 05576/75831</p>	<p>Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr im „Hotel Alpenrose“</p>	<p>Wassergymnastik: Jeden Donnerstag 8.15 bis 9.15 Uhr Anfragen an: Irene Willi Tel.0688 8229776</p>	
<p align="center">GÖTZIS</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Ingeborg Fleisch Tel. 05576/75040 Gisela Bischoff Tel. 05523/58746</p>	<p>Jeden zweiten Montag im Monat um 19 Uhr im Haus der Generationen</p>	<p>Juli, August Sommerpause</p>	
<p align="center">DORNBIRN</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Gerda Steiger Tel. 0664 2821333 Ingrid Fleisch Tel. 0676 6011709</p>	<p>Montag, den 3. Juli Gesprächsrunde im Kolpinghaus ab 17.00 Uhr. Anschließend kleines gemeinsames Abendessen</p>	<p>Wassergymnastik: Jeden Montag um 18 Uhr im KH Dornbirn. Anfragen: Ingrid Fleisch Tel: 0676 6011709</p>	<p>Geführte Wanderung: Schwarzenberg/Gmeind Richtung Bödele ca. 2 Stunden Termin nach Absprache Anfragen: M. Feurstein Tel: 0699 / 188 11 999</p>
<p align="center">BLUDENZ</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Herlinde Eichberger Tel.05552/62824 Christl Zimmermann Tel. 05552/67018</p>	<p>Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr wieder in der Föhrenburg, vormals Nova Bräu, jetzt d'r Kohldampf</p>		
<p align="center">BREGENZERWALD</p> <p>Ansprechpartnerin: Gertraud Burgstaller Tel. 0664 3034803</p>	<p align="center">Siehe Wanderung bei der Gruppe Dornbirn</p>		<p>Sie können natürlich auch jederzeit die Veranstaltungen anderer Regionalgruppen besuchen!</p> <p>Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!</p>
<p align="center">LEIBLACHTAL</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Vroni Greiter Tel. 05573/82273 Irmgard Mattweber Tel. 05573/84209</p>	<p>Jeden letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Pfarrheim Hörbranz</p>	<p>Juli, August Sommerpause</p>	

Für das Führungsteam Gertraud Burgstaller – Ida Mader, Irmgard Mattweber, Anita Hosp



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,
Konto Nr.10491748015 BLZ 58000