

**Kontaktadresse:** Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643  
Email: [brustkrebs@frauenselbsthilfe.at](mailto:brustkrebs@frauenselbsthilfe.at), website: [www.frauenselbsthilfe.at](http://www.frauenselbsthilfe.at)

**Rundschreiben, September 2015**

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

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

Wie jedes Jahr im Herbst gibt es eine Menge interessanter Vorträge, darunter auch zwei, die wir mitorganisieren konnten.

**Krebs in der Familie....und vieles wird plötzlich so ganz anders....** ist der Titel des Vortrages, der in Zusammenarbeit mit der Krebshilfe entstand und am 28. September in Egg gehalten wird. Näheres auf Seite 3.

## **Anstrengende Brustkrebstherapie – was kann ich zusätzlich für mich tun?**

Dazu finden zwei interessante Vorträge mit anschließender Fragestunde, die in Kooperation mit der Gynäkologie und Geburtshilfe des Krankenhauses der Stadt Dornbirn entstanden sind statt.

## **Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie komplementärmedizinisch behandeln**

Zu diesem Thema, das uns alle betrifft, referiert Dr. med. M.Sc. Marc Schläppi, Leiter des Zentrums für Integrative Medizin, Kantonsspital St. Gallen

## **Anstrengung lohnt sich - Unterstützung durch Sport und Bewegung**



Mag. Stephanie Otto, Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm  
Eine Brustkrebstherapie ist anstrengend. Während und nach der Therapie ist es deshalb wichtig, sich gut um sich selbst zu kümmern. Bei der kostenlosen Veranstaltung im Krankenhaus Dornbirn möchten wir Sie darüber informieren, was Sie in dieser Zeit - und darüber hinaus - Gutes für sich selbst tun können.

**Die Vortragenden beantworten gerne Ihre Fragen, auch im Anschluss beim kleinen Apéro. Wir freuen uns auf Sie!**

### **Krankenhaus Dornbirn**

Aula Verwaltungsgebäude, 2. Stock, Mittwoch 4. November 2015, 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

## EINLADUNG ZUM EUROPA DONNA BEWEGUNGSTAG



Unser Motto lautet:  
BEWEGUNG macht Freude und Spaß!

WO und WANN?

Samstag, **den 17. Oktober 2015 um 10.00 Uhr**  
„Treffpunkt an der Ach“ in Dornbirn (Zughaltestelle Schoren).

Wir bieten ein buntes Bewegungsprogramm: Gymnastik mit Gerda, Kneippen mit Margit und Indian Balance (Entschleunigung, innere Harmonie) mit Conny (Dauer: etwa 1 ½ bis 2 Stunden)

Bei Schlechtwetter gibt's ein Programm im Haus!

Anschließend ist für einen gesunden SNACK zur Stärkung gesorgt.

**Als Dankeschön und zusätzliche Motivation haben wir für jede Teilnehmerin am Bewegungstag ein Europa Donna T-Shirt und einen tollen Flaschenhalter von der Arbeiterkammer vorbereitet.**



Wir freuen uns, möglichst viele am Bewegungstag begrüßen zu dürfen!

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt in Eigenverantwortung und auf eigenes Risiko.

## Ausflug 2015



Anfang Juli führte uns unser jährlicher Ausflug bei Kaiserwetter auf den Muttersberg. Unsere Koordinatorin Gertraud durfte bei der Begrüßung drei neubetroffene Frauen willkommen heißen. Beim gemütlichen Beisammensein war dann Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen, miteinander zu reden und sich auszutauschen.

Bei einem Spaziergang, konnten wir die Entstehung des Freilufttheaters für das Stück „MACBETH“ von Shakespeare beobachten.

Danach haben wir uns ein schattiges Plätzchen im Bergrestaurant gesucht und wurden mit kühlen Getränken, Kaffee, Kuchen und tollen Salaten verwöhnt.

## Neues von der Gruppe Leiblachtal



Vor 16 Jahren gründeten wir gemeinsam die Gruppe Leiblachtal. Wir trafen uns seither monatlich zum Austausch in unserem Gesprächskreis. Inzwischen ist viel Zeit vergangen und wir spüren, dass sich in unserem Umfeld einiges verändert hat. Das Bedürfnis, sich monatlich zu treffen hat abgenommen. „Neue“ schauen gerne einmal in den Kreis herein, holen sich Infos und sind dann wieder weg. Das ist vollkommen in Ordnung und wir freuen uns über alle die unseren Kreis bereichern und beleben.

Beim letzten Treffen, es war nur unser „innerer Kern“ anwesend, besprachen wir gemeinsam, was wir uns für die Zukunft wünschen. Herausgekommen ist, dass wir uns unbedingt weiterhin treffen und austauschen wollen, nur nicht mehr monatlich. So haben wir vereinbart, dass wir uns in Zukunft, vorläufig im Abstand von drei Monaten, zusammenfinden. Wir wollen den gemütlichen Rahmen eines Gasthauses nützen und das Gesellige, das uns auch sehr wichtig ist, nicht zu kurz kommen lassen.

Für alle, die in der Zeit zwischen den Treffen ein Gespräch brauchen, oder auch für Neubetroffene, die einfach reden möchten oder Fragen haben, sind wir gerne persönlich da. Unsere Telefonnummern und unsere Treffen stehen weiterhin auf der letzten Seite unseres Rundschreibens. Wir sind schon gespannt wie sich unsere Gruppe weiter entwickelt ganz nach dem Motto:

„Was bleiben will, muss sich verändern!“

Vroni Greiter und Irmgard Mattweber

**Unser nächstes Treffen findet am Dienstag, 27. Oktober um 17.00 Uhr im Gasthaus Rose in Hörbranz statt.**



**Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr unter Tel. 05572-202388**

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet auf Anfrage bei der Beratungsstelle die Möglichkeit zu medizinischen Informations- und Arztgesprächen.

Terminvergaben für die Angebote der Krebshilfe erfolgen ausschließlich über das Büro in Dornbirn.

**Bewegung für Brust und Darmkrebspatientinnen**

Leitung: OA Dr. Alois Lang, Innere Medizin und Barbara Rick MSc, Sportlehrerin

Ort: LKH Rankweil Beginn: Do 1. Oktober 2015, 16:30 Uhr, Treffpunkt: Portier des LKH Rankweil

Ort: KH Dornbirn Beginn: Mi 30. September 2015, 16:30 Uhr Treffpunkt: Portier des KH Dornbirn

Anmeldung: Sekretariat Krebshilfe [office@krebshilfe-vbg.at](mailto:office@krebshilfe-vbg.at) Tel 05572 202 388

Kosten: pro Einheit 5 Euro Selbstbehalt.

**In Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg**

**Krebs in der Familie...und vieles wird plötzlich so ganz anders....**

Wie können Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer vor und nach dem Tod unterstützt und begleitet werden?

Leitung: Mag. Simone Bösch, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin,

MMag. Jaqueline Meier, Klinische und Gesundheitspsychologin, Pädagogin

Ort: Rotes Kreuz Egg, Gerbe 144, 6863 Egg, Montag, 28. Sept. 2015, 19.30 Uhr



Anmeldung: Sekretariat Krebshilfe [office@krebshilfe-vbg.at](mailto:office@krebshilfe-vbg.at) Tel 05572 202 388

Kosten: Freiwillige Spenden an die Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

**Benefizkonzerte:**

Adventsingen: 29.Nov. 2015 in der Basilika Rankweil,

Konzert: „Let's Dance“: 18. und 19. Dez. 2015 im Alten Kino in Rankweil, 2. Jan. 2016 Spielboden Dornbirn

**Informationstag zur Brustkrebsvorsorge:**



3. Oktober Pink Ribbon Tourstop

11.00 – 13.00 Uhr, Rankweil Marktplatz

Um 11.30 werden die Hauptpreise der Charity-Tombola gezogen und anschließend die pinken Luftballons in die Luft gelassen.

Einen Ballon für jede, im letzten Jahr neu an Brustkrebs erkrankte, Frau in Vorarlberg.

Weitere Veranstaltungen unter [www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)



**Vorschau Wissen fürs Leben – Herbst 2015**

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch, Leitung Dr. Franz Josef Köb

**Trau dich leben!**

Freitag, 2.10.2015

Dr. Franz Schmatz, Universitätsdozent, Psychologe, Seelsorger, Autor

**Resilienz, innere Stärke – Psychische Voraussetzungen für gute Problembewältigung**

Montag, 12.10.2015

Univ.-Prof.Dr. Wilfried Biebl, ehem. Abt.Leiter der UniKlinik Innsbruck

**Intelligenz, Schönheit und Heilkraft der Bäume**

Donnerstag, 22.10.2015

Dr. Erwin Thoma, Förster, Naturholzpionier, Autor

**Selbststeuerung – die Wiederentdeckung des freien Willens**

Freitag, 20.11.2015

Prof.Dr. Joachim Bauer, Neurobiologe Arzt und Psychotherapeut

Alle Vorträge finden in der AK Feldkirch, Windau 2-4 statt, Beginn ist 19.30 Uhr

Anmeldung erbeten unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Tel. 050/258-4026, der Eintritt ist frei

## BREGENZ

### Begleiterinnen:

Ilse Spiegel – Tel.: 0650 / 311 24 70  
Waltraud Köb – Tel.: 0650 / 660 06 33

**Gespräche jederzeit nach  
telefonischer Anmeldung möglich!**

## FELDKIRCH

### Begleiterin:

Reingard Blum - Tel.: 05522 / 72 191

**Jeden ersten  
Donnerstag im Monat**  
14.30 Uhr im Gutwinski Hotel

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
8:15 Uhr im LKH Rankweil  
Anfragen an:  
Irene Willi      Tel.: 0688 / 822 97 76

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Gerda Steiger – Tel.: 0664 / 282 13 33  
Ingrid Fleisch – Tel.: 0676 / 601 17 09

**Montag den 5. Oktober**  
Kolpinghaus um 18.00 Uhr  
Wunschprogramm mit Gerda

**Samstag 17. Oktober**  
Treffpunkt an der Ach 10.00 Uhr  
Europadonna Bewegungstag

**Wassergymnastik:** jeden Dienstag  
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz  
Anfragen an:  
Ingrid Fleisch      Tel.: 0676 / 601 17 09

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch – Tel.: 05576 / 75 040

**Jeden zweiten  
Montag im Monat**  
19.00 Uhr  
Im Haus der Generationen

## BLUDENZ

### Begleiterinnen:

Herlinde Eichberger – Tel.: 05552 / 62 824  
Christl Zimmermann – Tel.: 05552 / 67 018

**Jeden letzten  
Mittwoch im Monat**  
um 14.30 Uhr in der Fohrenburg,  
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

## LEIBLACHTAL

### Begleiterinnen:

Vroni Greiter – Tel.: 0650 / 306 98 42  
Irmgard Mattweber – Tel.: 05574 / 46014

Unser nächstes Treffen findet am  
**Dienstag, 27. Oktober** um 17.00 Uhr im  
Gasthaus Rose in Hörbranz statt

**BREGENZERWALD**      **Ansprechpartnerin:** Gertraud Burgstaller – Tel.: 0664 / 303 48 03  
**Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!**

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Anita und Moni



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