



**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)

### 3. Rundschreiben, September 2014

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

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

Unser Herbst Rundschreiben bietet eine ganze Reihe interessanter Vorträge. Wir freuen uns, euch zwei Veranstaltungen anbieten zu können, die wir selbst organisieren konnten, und einen Vortrag in Zusammenarbeit mit der Krebshilfe in Egg, über Entscheidungen am Lebensende.



#### **Mag. Simone Bösch**

Wann ist psychoonkologische Begleitung sinnvoll?

Eine Krebserkrankung bedeutet für Betroffene, aber auch für die Angehörigen eine große Belastung, die sich gravierend auf die Lebensqualität und das seelische Gleichgewicht aller Familienmitglieder auswirkt.

Überengagement führt häufig zu einem Burnout-Syndrom, der Wunsch nach Rückzug (oft bei Kindern/Jugendlichen) wiederum zu Schuldgefühlen.

Die gemeinsame Bewältigung kann erschwert, aber auch erleichtert werden. Wie wird die Situation erlebt? Was überfordert? Was ist hilfreich? Was gibt Halt? Verschiedene Fragen zu unterschiedlichen Zeitpunkten – die Antworten dazu sind so individuell wie es jeder einzelne Mensch selbst ist.

In diesem Vortrag werden Krise(n) und Ressource(n) gleichermaßen zu Wort kommen, im Anschluss daran soll die Thematik zu (Erfahrungs-)Austausch und Diskussion einladen.

**Mi. 22.10.14 um 18.00 Uhr in der „Schule für Sozialbetreuungsberufe“, Heldendankstr. 50, direkt hinter der Kirche Mariahilf**

Um 18:00 Uhr wird uns unser Mitglied Heidi Christensen (sie arbeitet dort in der Verwaltung) zuerst eine Führung durch die Schule anbieten und um ca. 19:00 Uhr ist Beginn des Vortrags

**Hiermit entfällt das Gruppentreffen der Bregener Gruppe am 29. Oktober 2014**



#### **Barbara Rick**

Bewegung belebt – gemeinsam aktiv gegen Krebs!

Ziel dieses Vortrags ist für Bewegung zu begeistern – sowohl theoretisch als auch praktisch.

Es wirkt belebend!

Bitte bequeme Kleidung tragen!

**18. November, 19.00 Uhr, im Cafe des Kulturhauses Dornbirn**

## Ausflug 2014



Im Juni hat uns Ida einen tollen Ausflug organisiert. Nach einer wirklich interessanten Führung durch die Ausstellung „vorarlberg. ein making-of“ trafen wir uns im Gasthaus Kornmesser.

Da wir „Museumswetter“ hatten, fühlten wir uns im 1. Stock des Hauses sehr wohl und plauderten bei Kaffee, dem einen oder anderen Gläschen Wein und hausgemachten Köstlichkeiten.

## "Freiwillig Engagiert" auf der Dornbirner Herbstmesse



Vom 03.-07.09.2014 waren wir auf der Dornbirner Herbstmesse mit dem Schwerpunkt: "freiwillig engagiert".

Hier vermittelten zahlreiche Vereine, Organisationen und Initiativen die gesellschaftliche Bedeutung des Thema's Ehrenamt einer breiten Öffentlichkeit.

Ein kurzer Bericht darüber wurde am 06.09.2014 in der NEUE veröffentlicht.

## Aktuelles:

Das Hallenbad im Krankenhaus Dornbirn wurde leider geschlossen. Wir sind aber bemüht, einen anderen Ort für die Wassergymnastik zu finden.



### Wissen fürs Leben

Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch

Leitung Dr. Franz Josef Köb

### Verwundetes Leben heilen

**Stärkende Begleitung von Menschen in Ängsten, Depressionen, Leiderfahrungen und Sinnkrisen**

Freitag, 3.10.2014, 19.30 Uhr

Prof. Dr. Franz Schmatz

### Wie Kinder den Tod verstehen

**und wie man mit Kindern über den Tod spricht.**

Montag, 13.10.2014, 19.30 Uhr

ao. Univ.-Prof. Dr. Gernot Brauchle

### Auf Sinnsuche

**„Beim Sinn geht es nicht um Glück, sondern um das Richtige und Wertvolle“**

Freitag, 7.11.2014, 19.30 Uhr

Univ.-Prof. Dr. Tatjana Schnell

### Das Labyrinth

**Uraltes Wissen und Symbol für den Lebensweg**

Mittwoch, 19.11.2014, 19.30 Uhr

Gernot Candolini

Alle Vorträge finden im Festsaal der AK Feldkirch, Widnau 2-4 statt.

Wir bitten um Anmeldung unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4026

Der Eintritt ist frei.



### Mehr Lust – Meine sinnliche erotische Lust beleben!

Ein Vortrag für neugierige Frauen, die in Aufbruchstimmung sind....

Vortragende **Patricia Matt** Sexualtherapeutin, klinische Sexologin

Dienstag 4. November 2014, 19 Uhr, Bregenzer Salon, Anton-Schneider-Strasse 11, 6900 Bregenz

Weitere Info's unter

[www.femail.at](http://www.femail.at)

Eintritt frei

**Anmeldung erbeten** unter:

[gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at)

oder

Telefon: 05522 - 31002



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

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, in Ruhe und unentgeltlich mit Prim. Dr. Bernd Knittel (Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut mit dem thematischen Schwerpunkt Psycho-Onkologie) ein persönliches Gespräch zu führen.

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



Der **Pink Ribbon Tourstop** am Samstag, 4. Okt. 2014 von 9.00 bis 13.00 beim **Oktobermarkt in Bludenz** steht im Zeichen der Solidarität mit an Brustkrebs erkrankten Frauen.

**In Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Entscheidungen am Lebensende**

Welche Grundsätze sind zu beachten? Welche Kommunikationsformen dienen einer guten Entscheidung?

Leitung: Dr. Peter Rädler, Krankenhauseelsorger

Termin/Ort: Di. 4. Nov. 2014, 18.00 Uhr,

Rotes Kreuz Egg

Information und Anmeldung bei der Krebshilfe,  
freiwillige Spenden



**Mentaltraining**

Mit Hilfe mentaler Techniken lernen Sie Strategien zu entwickeln, die Ihnen einen leichteren Umgang mit Ihrer Erkrankung ermöglichen. Leitung: Marianne Fritz-Bernardi, Akad. Mentalcoach

Termin/Ort: Do. 6., 13., 20., und 26. Nov. 2014, jeweils 15.00 bis 16.30 Uhr

Austriahaus der Pfarre Herz Jesu in Bregenz, Belruptstraße 21.

Die vier Einheiten sind ein Gesamtkonzept, jeder Termin kann aber auch einzeln gebucht werden.

Kosten: € 15,- pro Termin, Anmeldung Krebshilfe

**Gehen und Laufen als Quelle von Kraft und Lebendigkeit**

Leitung: Mag. Hubert Feurstein

Termin/Ort: Fr. 7., 14. und 21. Nov. 2014, jeweils von 14.30 Uhr- 16.00 Uhr, Kath. Jugendheim in Rankweil

Anmeldung und Info bei der Krebshilfe

**Heilsames Denken – Seminar für Menschen mit der Diagnose Krebs**

Mit Ihren Gedanken bestimmen Sie die Gegenwart und stellen Weichen für die Zukunft.

Leitung: Christiane Huber-Hackspiel, Akad. Mentalcoach

Termin/Ort: Fr. 14. Nov. 2014, 14.30 Uhr bis Sa. 15. Nov. 2014, 12.30 Uhr, Bildungshaus St. Arbogast.

Infos, Kosten, Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast Tel. 05523-6250

**Benefizkonzerte:**

**Kammermusik-Matinee zugunsten – Pink Ribbon mit QUARTART**

12. Okt. 2014, Beginn: 11.00 Uhr

Ort: Kleinkunstsaal Gemeindeamt Nüziders

**Adventsingen**

7. Dez. 2014 in der Basilika Rankweil – Mitwirkende: Kantorei, BAKIP, Stella Capella

## BREGENZ

### Begleiterinnen:

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

### Jeden letzten Mittwoch im Monat

18:00 Uhr

im Lebensraum, Sozialzentrum  
Mariahilf, Haus II

**Im Oktober 2014 kein Gruppentreffen  
statt dessen Vortrag von Mag.**

**Simone Bösch**

## 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

## GÖTZIS

### Begleiterinnen:

Ingeborg Fleisch – Tel.: 05576 / 75 040  
Gisela Bischoff – Tel.: 05523 / 58 746

### Jeden zweiten

### Montag im Monat

19 Uhr

Im Haus der Generationen

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

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

### Montag, den 6. Oktober

Kolpinghaus um 18.00 Uhr

**Energetisches Räuchern** und was sonst  
noch alles dahintersteckt

mit **Lilo Amann-Schwarz**

**Anmeldung erbeten bei Gerda oder Ingrid**

## 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.: 0664 5356292

### Jeden letzten

### Dienstag im Monat

um 15 Uhr im  
Pfarrheim Hörbranz

## BREGENZERWALD

**Ansprechpartnerin:** Gertraud Burgstaller – Tel.: 0664 / 303 48 03

### Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!

Für den Vorstand – Gertraud, Ida, Irmgard, Anita, Ilse und Moni



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