

Rundschreiben, März 2018

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



Von der  
**Scheidegger Fortbildungstagung 4. - 6. Jänner 2018**

haben wir unter anderem Informationen über die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik und neue Therapieansätze bei Polyneuropathie mitgebracht.

Nachzulesen auf der Homepage unter [www.frauenselbsthilfe.at/blog](http://www.frauenselbsthilfe.at/blog)

Auf diesem Weg noch einmal ein herzliches Dankeschön an den Leiter der Paracelsus-Klinik Scheidegg Chefarzt Dr. Holger Hass und sein Team.

Auch die Firma Novartis hat uns zu den **Onkologischen Wintergesprächen** wieder eine Einladung geschickt, der wir gerne gefolgt sind. Herzlichen Dank!

Neben vielen nützlichen Informationen und Anregungen war auch ausreichend Zeit, sich mit anderen Selbsthilfegruppen und ReferentInnen zu vernetzen und bestehende Kontakte zu pflegen.

Es war eine tolle Veranstaltung!

Wir danken der Firma Novartis für den großzügigen Unterstützungsbeitrag in Höhe von € 1.200!

Der Betrag wird für ein Social Media Coaching und zur Erstellung eines Facebook Auftritts eingesetzt. Die ersten Schritte sind gemacht.

Wir halten euch auf dem Laufenden.



### **Großzügige Spende**

Der Zentralverband der Spediteure Vorarlbergs - wir sind fast versucht zu sagen „unsere langjährigen Freunde und Unterstützer“ - hat uns, wie schon Tradition geworden, mit einem großzügigen Spendenscheck bedacht.

Ein herzliches Danke an alle im Verband vertretenen Speditionsunternehmen!

## **VORANKÜNDIGUNG**

Unsere **Jahreshauptversammlung** findet am **Donnerstag, den 19. April 2018, um 17.00 Uhr** im Café des Kulturhauses Dornbirn statt. Eine persönliche Einladung folgt wie gewohnt. Bitte haltet euch den Termin jetzt schon frei - wir freuen uns über eine rege Teilnahme!



## **Christl Zimmermann**

### **langjährige Obfrau und Mitbegründerin der Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg feiert den 80. Geburtstag**

Wir wollen Dir auf diesem Wege danken für Dein großes Engagement für uns betroffene Frauen.

Wir wünschen Dir Gesundheit, Glück und viele gute Jahre!

Ausgelöst durch die Brustkrebserkrankung und damit eigene Betroffenheit, enttäuscht von der Medizin zum damaligen Zeitpunkt, erwachte in Christl Zimmermann der Wunsch im Land etwas zu bewegen und sich zu engagieren.

Dem weisen Rat der Mutter folgend, bündelte sie ihre Energie zum Wohle der Betroffenen. Sie wurde Teil des von Reingard Blum und Prof. Dr. Elmar Blum im Jahre 1982 gegründeten Vereins „Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg“.

Als Christl wenig später die Funktion der Obfrau übernahm, drückte sie mit viel Tatendrang dem Amt ihren Stempel auf und war fortan der Motor des Vereins.

Es folgten viele Jahre intensiver Arbeit, in denen der Verein wuchs, sich bundesweit mit Schwesternvereinen zusammenschloss und über die Grenzen hinaus vernetzte. Christl war Gründungsmitglied von Europa Donna International und hält bis zum heutigen Tag diesen intensiven Kontakt aufrecht.

Sie setzte sich sehr für eine Verbesserung der Arzt/Patientenkommunikation ein, ermutigte die betroffenen Frauen sich zu outen und somit das Schicksal einer Krebserkrankung zu enttabuisieren. Ein wichtiger Schritt zu dem, wofür die Frauenselbsthilfe heute steht.

Mit der gleichen Professionalität setzte sie sich in der Folge weiter ein, als die Krebshilfe Vorarlberg gegründet wurde. Ihr dortiges Wirken wurde 2017 mit der Verleihung des Leopold-Bischof-Ringes geehrt.

Ihr Anliegen war und ist neben dem Aufruf zur regelmäßigen Selbstuntersuchung, auch die Aufforderung zur Annahme der Angebote zur Früherkennung durch Mammographie. Für die durch Erkrankung Betroffenen ebnete sie den Weg zur Rehabilitation in professionelle Einrichtungen sowie die Betreuung durch psychoonkologische und psychosoziale Beratung und Therapie.

Dies alles sind entscheidende Schritte, von deren Auswirkungen bis zum heutigen Tag an Brustkrebs erkrankte Frauen profitieren.

Ihr persönliches Bestreben in der Verfolgung ihrer Ziele ließ sich nicht stoppen - im Gegenteil, es ermutigte sie bis hin zum politischen Engagement.

Es ist Ehre, Aufgabe und Verpflichtung zugleich, den Versuch zu wagen, in ihre vorgegebenen Fußstapfen zu treten.

Wenn wir uns heute mit den Veränderungen in der Arbeitswelt mit einem Gesetz, das die Wiedereingliederungsteilzeit ermöglicht, oder mit den neuen digitalen Medien beschäftigen, uns zusammen mit Ärzten und der Krebshilfe Vorarlberg für die Optimierung der Abläufe bei Früherkennung, aber auch bei OP und Nachbehandlung einsetzen, ist dies die Fortsetzung von Christls Engagement.

In diesem Sinne unseren Dank und unsere herzlichen Glückwünsche zum 80. Geburtstag!

## **WISSENSWERTES**

Bei den onkologischen Wintergesprächen haben wir Anita Hoerbürger kennengelernt. Die in Wien lebende Vorarlbergerin hat die Plattform SELPERS gegründet um kranke Menschen und ihre Angehörigen dabei zu unterstützen, besser mit einer Krebserkrankung zu leben.

Unter der Webseite: [www.selpers.com](http://www.selpers.com) werden medizinisch fundierte Vorträge und Kurse kostenlos angeboten.

[www.selpers.com](http://www.selpers.com)



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
VORARLBERG

**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.

**SEMINAR: INNEHALTEN – KRAFT AUFTANKEN**

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die sich belastet und erschöpft fühlen, oder einfach Schwierigkeiten haben „abzuschalten“ und zur Ruhe zu kommen.

LEITUNG: Andrea Moosbrugger, Mag. Maria Stadler

ORT UND TERMINE: jeweils 9 – 10.30 Uhr in der Beratungsstelle FR 06., 13., 20., und 27. April, 4. Mai 2018  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

**ANMELDUNG:**

bis spätestens 26. März 2018 Sekretariat der Krebshilfe Vorarlberg, Dornbirn

MO - FR 9 – 12 Uhr, T 05572 2023 88 office@krebshilfe-vbg.at

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



**INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN**

Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** erhalten Sie kostenlose Beratung in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

**KONTAKT**

**Daniela Sichau**, T 05572 394696 6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14

**Harald Reiter**, T 05552 63877 6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

Das Angebot ÖZIV - SUPPORT wird vom Sozialministeriumservice Landesstelle Vorarlberg gefördert.



**Vorschau Wissen fürs Leben - Frühjahr 2018**

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

**Im Augenblick die Ewigkeit – Mitten im Leben sein**

Dr. Franz Schmatz

Freitag, 20. April 2018

**„Wer bin ich?“ – Identität und Identifikation und das Trauma der Identität**

Dr. Franz Ruppert

Donnerstag, 17. Mai 2018

**AK Feldkirch, jeweils 19.30 Uhr**

**Der Eintritt ist frei.**

Anmeldung unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4121



**Lebensqualität trotz Krebserkrankung**

Prim. Doz. Dr. Holger Rumpold

Dienstag, 6. März 2018, 19.00 Uhr, Panoramasaal LKH Feldkirch

**Osteoporose – wenn die Knochen leiden**

Prim. Doz. Dr. Günter Höfle

Dienstag 20. März 2018, 19.00 Uhr, Montforthaus Feldkirch

## **DORNBIRN**

### **Begleiterinnen:**

Moni Jäger - Tel.: 0664 / 766 51 55  
Edith Csar - Tel.: 0664 / 13 53 247  
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

**Dienstag, 13. März 2018**  
Kolpinghaus um 18.00 Uhr

Gesprächsrunde

## **BREGENZ**

### **Ansprechpartnerin:**

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

## **DORNBIRN**

**Wassergymnastik:** jeden Dienstag  
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

Anfragen an:  
Ingrid Fleisch Tel.: 0676 / 601 17 09

## **GÖTZIS**

### **Begleiterin:**

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

**März, Juni, September, Dezember**  
nach telefonischer Absprache!  
Kurzfristige Info auf der Homepage unter  
„Termine“!

## **FELDKIRCH**

**Wassergymnastik:** jeden Donnerstag  
8:15 Uhr im LKH Rankweil

Anfragen an:  
Irene Willi Tel.: 0688 / 822 97 76

## **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“

## **RANKWEIL**

### **Begleiterinnen:**

Gaby Tschütscher - Tel.: 0664 / 735 15 345  
Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898  
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77

**Jeden letzten  
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

## **Familiärer Brustkrebs**

### **Ansprechpartnerin:**

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53