

Rundschreiben, September 2019

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

„Brustgesundheit“

Vorsorge- und Tastseminar in Dornbirn



Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Österreich. Glücklicherweise haben Früherkennung und neue Behandlungen zu einer deutlich höheren Heilungsrate geführt.

Die Brustabtastung hat dabei besondere Bedeutung, weil sie mit geringem Zeitaufwand von den Frauen monatlich selbst vorgenommen werden kann. Durch die regelmäßige Selbstuntersuchung lernt jede Frau ihre Brust kennen und merkt frühzeitig Veränderungen, wie Einziehung der Haut oder der

Brustwarze, Hautschuppung oder Absonderung der Warze. Ertastete Knoten sollten immer durch einen Arzt abgeklärt werden. Oft ist ein Knoten auch nur eine ungefährliche Verdichtung des Drüsengewebes.

Um die richtige Abtastung zu erlernen, bietet die Krebshilfe Vorarlberg in Kooperation mit der Frauenselbsthilfe ein Tastseminar an. Die Teilnehmerinnen können unter Anleitung an einem Brustmodell mit integrierten Knoten selber lernen, wie sich derartige Veränderungen anfühlen.

Natürlich kann und darf das Abtasten die Mammografie nicht ersetzen, sondern soll im Rahmen der Brustgesundheit die Sensibilität schärfen!



Krebshilfe – Dornbirn, Am Rathausplatz 4, 4. Stock
Dienstag, 22. Oktober 2019

17.30 Uhr Einlass, 18.00 Uhr Beginn

Durchgeführt wird das Tastseminar von
FÄⁱⁿ Dr. Judith Mathis, Stv.-Leiterin Brustzentrum Feldkirch

Bitte unbedingt anmelden:

unter office@krebshilfe-vbg.at oder Tel. 05572 / 202 388
(vormittags).



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
VORARLBERG



Ausflug 2019

Bei strahlendem Sonnenschein haben wir uns wieder auf den Weg gemacht, um einen spannenden und gemütlichen Nachmittag miteinander zu verbringen.

Dieses Mal führte uns der Weg nach Riefensberg in die Juppenwerkstatt. Schon bei unserer Ankunft war klar - heute scheint ein ganz spezieller Tag zu sein, denn schwarze, leicht schimmernde Stoffe waren in der Sonne zum Trocknen aufgelegt.

Nur einmal im Jahr wird nämlich Leinen veredelt, um den traditionellen Juppenstoff aus Glanzleinen zu bekommen, welcher ausschließlich in Riefensberg erzeugt wird! Und genau das durften wir erleben!

Viel haben wir erfahren - eben vom Veredeln des Stoffes und wie er gefältelt und zum Glänzen gebracht wird. Eine Hutmacherin war auch da und hat uns sogar die Herstellung der verschiedensten Kopfbedeckungen gezeigt.

Nach einem gemütlichen Plausch bei Kuchen und Kaffee führte uns die Reise dann über den Bregenzerwald und Faschina ins Oberland, um alle wieder sicher nach Hause zu bringen.



Reingard Blum - Nachruf



An der Seite ihres, im Jahr 2009 verstorbenen Gatten Univ.Prof. Dr. Elmar Blum, sah sie bereits vor vielen Jahren die Not der Brustkrebspatientinnen und begann tatkräftig die Frauen während und nach ihren Brustkrebstherapien zu begleiten.

Zusammen mit engagierten Mitstreiterinnen gründete sich bereits 1982 unser Verein.

Bis vor wenigen Monaten war sie bei den meisten unserer Treffen dabei und zauberte stets mit ihrer warmherzigen Art und ihrem Humor vielen Betroffenen ein Lächeln ins Gesicht.

Wir danken unserem „Blümchen“ für unendlich viele Stunden, in denen sie für die zahlreichen Brustkrebspatientinnen da war.

WISSENSWERTES

Die Krebshilfe Vorarlberg verfügt über eine umfangreiche Bibliothek rund um das Thema Krebs. Die Bücher können während der Büroöffnungszeiten ausgeliehen werden!!!

Aktuelle Beiträge gibt es wie immer auf unserer Homepage www.frauenselbsthilfe.at

Durch die Kooperation mit **ÖZIV- SUPPORT** gibt es 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.



Dornbirn, Am Rathausplatz 4 - erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388

Bludenz, Klarenbrunnstraße 12 - erreichbar Mo bis Fr 9 - 12 Uhr Tel. 05572-202388

Die Krebshilfe Vorarlberg bietet die Möglichkeit, ohne Zeitdruck und unentgeltlich mit Ärzten ein Gespräch zu führen, Fragen zu stellen, sich Befunde erklären zu lassen. Univ.-Prof. Dr. Gebhard Mathis, Univ. Doz. Dr. Anton Haid und Dr. Helmut Eiter stellen ihre Kompetenz und langjährige Erfahrung zur Verfügung.

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.krebshilfe-vbg.at

Gruppenangebote wie Tipps zum Wohlfühlen, Bewegung und Sport, Innehalten – Kraft auftanken oder Leben mit Krebs finden sich auf www.krebshilfe-vbg.at oder können dem Programm der Österreichischen Krebshilfe Vorarlberg für Herbst/Winter 2019 entnommen werden.



Die Österreichische Krebshilfe Vorarlberg ist beim heurigen

Pink Ribbon Tour Stop am 2. Oktober 2019

vor dem Rathaus in Dornbirn.

Auf dem Programm stehen Informationen zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm, zur HPV-Impfung und den aktuellen Angeboten der Krebshilfe Vorarlberg sowie ein Gewinnspiel. Für jede der vielen, auch im letzten Jahr neu an Brustkrebs erkrankten Frauen in Vorarlberg wird ein Zeichen der Solidarität gesetzt. Weitere Informationen gibt es unter www.krebshilfe-vbg.at.

Besonderer Hinweis Oberland: Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Diese Gruppe will Impulse geben, um einen positiven Kontakt zu sich selbst aufzubauen und durch eine Förderung der Achtsamkeit bewußter wahrzunehmen, wie ich mit mir selbst und mit anderen Menschen umgehe.

Leitung: Renate Schwendinger, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Existenzanalyse und Logotherapie

Ort und Termine: Beratungsstelle Bludenz, 15. Okt. – 19. Nov. 2019, jeweils Di 15 – 16.30 Uhr
Anmeldung: bis spät. 1. Okt. 2019, Mo–Fr 9-12 Uhr, T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

DORNBIRN

Begleiterinnen:

Edith Csar – Tel.: 0664 / 13 53 247
Brigitte Ebenkofler – Tel.: 0699 / 110 18 429
Ingrid Fleisch - Tel.: 0676 / 601 17 09

Freitag 27. September 2019

Treffpunkt an der Ach, 1.Stock

8.30 Uhr gemeinsames Frühstück

Anmeldung bis 25. September 2019

NEU!

Wir haben eine WhatsApp Gruppe, wer die Termine auch auf diesem Weg erhalten möchte, einfach eine Nachricht hinterlassen.

BREGENZ

Ansprechpartnerin:

Ilse Spiegel - Tel.: 0650 / 311 24 70

GÖTZIS

Begleiterin:

Ingeborg Fleisch - Tel.: 0650 / 80 40 720

März, Juni, September, Dezember
nach telefonischer Absprache!

DORNBIRN

Wassergymnastik: jeden Dienstag
18:00 Uhr SeneCura Parkresidenz

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

RANKWEIL

Begleiterinnen:

Doris Branner - Tel.: 0699 / 108 90 898
Gertrud Batlogg - Tel.: 0664 / 413 18 77
Birgit Frumen – Tel.: 0660 / 281 20 07

**Jeden letzten
Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

BLUDENZ

Begleiterinnen:

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

**Normalerweise jeden letzten
Mittwoch im Monat**

um 14:30 Uhr in der Fohrenburg,
vormals Nova Bräu, jetzt „d'r Kohldampf“

FELDKIRCH

Wassergymnastik: jeden Donnerstag
08:15 Uhr im LKH Rankweil

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

Familiärer Brustkrebs

Ansprechpartnerin:

Gabi Graf - Tel.: 0664 / 859 41 53