

Rundschreiben, September 2024

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

## Einladung zum Fotoshooting „ussaputzt“ im **mais schön** ...mir zuliebe

Du bist mitten in der Behandlung? Du hast sie schon hinter dich gebracht? Du hast Lust, auf einen unbeschwerten und fröhlichen Nachmittag, der dich ganz Frau sein lässt?

Die empathischen Erfahrungen mit dem Personal von „Mais schön“ (Filiale Dornbirn) haben uns auf die Idee gebracht, sie für unseren Projekttag „ussaputzt“ um Unterstützung zu bitten. Damit rannten wir offene Türen ein. Sie stellen uns nicht nur ihre Räumlichkeiten, sondern auch ihr top geschultes Personal zur Verfügung.

**Datum:** Montag, 14. Oktober 2024     **Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr     **Ort:** Marktstraße 17, Dornbirn

### Programm:

1. **Kurzer Vortrag zum Thema:** Wie wir durch aktive Kopfhautpflege, das Haarwachstum vor, während und nach der Chemo stärken und verbessern können.
2. **Professionelles Styling:** Du wirst von einer erfahrenen Stylistin nicht nur deinem Typ entsprechend mit viel Liebe zum Detail geschminkt, sondern auch ganz nach deinen Wünschen gestylt. Ob schlichtes Tages-Make-up oder mal ganz verrückt, das bleibt dir überlassen.
3. **Fotoshooting:** Anschließend geht es vor die Kamera! Eine Profi-Fotografin wird deine Ausstrahlung ins rechte Licht rücken.
4. **Verpflegung:** Du wirst mit feinen Snacks und Getränken verwöhnt.



### Fotomaterial:

- Die entstandenen Fotos werden dir digital zur Verfügung gestellt. Du kannst diese gerne für persönliche Zwecke nutzen.
- Mit deinem Einverständnis werden einige der Bilder auf unserer Homepage veröffentlicht, um anderen Betroffenen Mut zu machen.

### Was du mitbringen solltest:

- **Deine Lieblingskleidung:** Bringe gerne Kleidungsstücke mit, in denen du dich besonders wohl und schön fühlst. Toll wären auch eine weiße Bluse und (falls vorhanden) ein pinkes Accessoire.

Wir freuen uns darauf, dich bei diesem einzigartigen Fotoshooting zu begleiten. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen der Hoffnung und Stärke. Die Kosten werden vom Verein übernommen!

Da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen, bitten wir um **rasche Anmeldung** unter der Adresse:

**office@frauenselbsthilfe.at**     oder     Tel.: **0664 766 51 55**



## WORKSHOP mit

**Mag. Dr. Karin Buchart**

Ernährungswissenschaftlerin und Autorin

Wir stellen Lebensmittel als Arzneimittel (Nutrazeutika), zur Stärkung des Immunsystems, zum Heilen und Lindern her.

Mit Nutrazeutika unterstützen wir Körper und Geist in belastenden Zeiten mit mehr Energie und verbesserter Stimmung. Der Workshop zeigt Hintergründe und Wirkungsweisen.

Wir bereiten Oxymel (Heilsirup, auch Sauerhonig genannt) zur Stärkung des Immunsystems, Gemüseferment, Heißgetränk und Kräuterpulver zu und verkosten einige Nutrazeutika.

Termin: 18. Oktober 2024

Uhrzeit: 18.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Kolpinghaus Dornbirn, vis-à-vis inatura  
Stadtbuslinie 207, Haltestelle inatura

Kosten: 10 Euro pro Teilnehmerin



In bereitgestellten Gläsern und Flaschen dürfen Kostproben mit nach Hause genommen werden.

**Anmeldung** bis zum **12. 10. 2024** unter [office@frauenselbsthilfe.at](mailto:office@frauenselbsthilfe.at) oder Tel.: **0664 766 51 55**

## Kostenloses Vorsorge- und Tastseminar in Dornbirn

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

Kolpinghaus Dornbirn, Jahngasse 20  
Parkmöglichkeit gegenüber bei der INATURA

**Dienstag, 22. Oktober 2024**

17.30 Uhr Einlass, 18.00 Uhr Beginn

Durchgeführt wird das Tastseminar von:

FÄ<sup>in</sup> Dr. Judith Mathis und Breast Care Nurse - Elisabeth Lechner



**Anmeldung erforderlich:**

unter [office@frauenselbsthilfe.at](mailto:office@frauenselbsthilfe.at) - Anmeldeschluss Freitag 18. Oktober 2024

## Vereinsausflug 2024

Nach einer sehr kurzweiligen und stimmungsvollen Anreise mit einem feinen Schlückchen Sekt und Süßigkeiten starteten wir unseren ersten Programmpunkt im deutschen Hutmuseum in Lindenberg. Ganz nach dem Motto „gut behütet“ wurden wir sachkundig in zwei Gruppen durch dieses tolle Museum geführt. Am Schluss durfte natürlich eine kurze Anprobe mit verschiedensten Hutmodellen nicht fehlen.

Danach ging die Reise weiter nach Hörbranz. Im Gasthof Bad Diezlings wurde für unser leibliches Wohl gesorgt.

Viel zu schnell ging es wieder an die Rückfahrt, jedoch mit vielen schönen Erinnerungen an diesen unterhaltsamen und interessanten Tag im Gepäck.



### INFORMATION UND BERATUNG IN SOZIALEN UND ARBEITSRECHTLICHEN FRAGEN



#### ÖZIV- SUPPORT

gibt kostenlose Beratungen in sozialen und arbeitsrechtlichen Fragen.

#### KONTAKT

**Daniela Sichau**      Tel. 05572 394696      6850 Dornbirn, Am Rathausplatz 4/2. Stock, Zimmer 14  
**Harald Reiter**      Tel. 05552 63877      6700 Bludenz, Werdenbergerstraße 40a

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



### ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG

**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. OA Dr. Bernd Hartmann, 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](http://www.krebshilfe-vbg.at)

## DORNBIRN

### Begleiterinnen:

Brigitte Ebenkofler    Tel. 0699 / 110 18 429  
Ruth Christl            Tel. 0650 / 26 97 500  
Ingrid Fleisch         Tel. 0676 / 601 17 09

**Termine werden per WhatsApp bekannt gegeben!**

Lass dich einfach in die Gruppe aufnehmen!

## GÖTZIS

### Begleiterin:

Ingeborg Fleisch    Tel. 0650 / 80 40 720

**März, Juni, September, Dezember**  
nach telefonischer Absprache!

**pink**  
breakfast

### Ansprechpartnerinnen:

Anita Hosp            Tel. 0664 / 88 343 949  
Ruth Christl         Tel. 0650 / 26 97 500

**Wir verabreden uns per WhatsApp, melde dich und wir nehmen dich in die Gruppe auf!**

## RANKWEIL

### Begleiterinnen:

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

**Normalerweise jeden letzten Dienstag im Monat**

um 16.00 Uhr, im Schlosserhus Rankweil

**pink**  
breakfast

**NEU!!!**

## „Pinkies“ BLUDENZ

### Ansprechpartnerin:

Karin Hämmerle    Tel. 0650 / 850 85 85

**Wir verabreden uns per WhatsApp, ruf an und ich nehme dich in die Gruppe auf!**

## Z-AQUATRaining (Wassergymnastik)

**jeden Montag  
13.00 Uhr in Schellenberg**

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

## Familiärer Brustkrebs

### Ansprechpartnerin:

Gabi Graf            Tel. 0664 / 859 41 53