



Kontaktadresse: Gertraud Burgstaller, Burgen 771, 6861 Alberschwende, T. 0664-3034803 ZVR 22203643
Email: brustkrebs@frauenselbsthilfe.at, website: www.frauenselbsthilfe.at

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

3. Rundschreiben, September 2013

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

Im Herbst gibt es wieder interessante Veranstaltungen, zu denen wir herzlich einladen.

Informationsnachmittag zum Thema PATIENTENVERFÜGUNG durch die Patientenanzwaltschaft

Bereits im Anschluss an die diesjährige Jahreshauptversammlung im April 2013 berichtete Mag. Christoph Grager kurz über die Arbeit der Patientenanzwaltschaft. Das Thema **PATIENTENVERFÜGUNG** stieß auf großes Interesse und die aufliegenden Folder waren im Nu vergriffen.

Wir versprochen, diesem Thema eine eigene Informationsveranstaltung zu widmen und so haben wir

Herrn Mag. Alexander Wolf
Patientenanzwalt für das Land Vorarlberg

für den **8. November 2013, 14.30 Uhr**

ins Kulturhaus-Cafe in Dornbirn eingeladen.



... und hier - für alle - eine Kurz-Info, worum es geht:

„Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Vorausverfügung einer Person für den Fall, dass sie ihren Willen nicht mehr (wirksam) erklären kann. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Was genau unter einer Patientenverfügung zu verstehen ist, richtet sich nach der jeweiligen Rechtsordnung.“

Neben einer umfassenden Information zum Thema Patientenverfügung soll auch über die Vorsorgevollmacht gesprochen werden.

„Wenn es um Vorsorge im rechtlichen Bereich geht, denken die meisten an die Errichtung eines Testaments. Dabei kommt immer häufiger ein Thema zur Sprache, das mehr und mehr Menschen betrifft und bewegt: Die rechtliche Vorsorge für den Fall, dass man selbst nicht mehr handlungs- und entscheidungsfähig ist. Die Vorsorgevollmacht bestimmt, wer im eigenen Namen handeln darf, wenn man selbst nicht mehr in der Lage dazu ist.“

So erwartet uns ein informatives und sehr spannendes Referat, bei dem im Anschluss sicherlich noch genügend Zeit für Fragen bzw. Diskussionen zu einzelnen Themenkreisen bleibt. **Bitte vormerken!!**

Wissen fürs Leben - Vortragsreihe in der Arbeiterkammer Feldkirch **Leitung Dr. Franz Josef Köb**

- **Jeder Tag ist ein geschenktes Leben - Schritte der Achtsamkeit**
20. September, 19.30 Uhr, Dr. Michael Tischinger
- **Schwangerschaft und Geburt als Krise für das Paar**
30. September, 19.30 Uhr, Dipl. Päd. Sabine Hufendiek
- **vier minus drei - Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand**
8. Oktober, 19.30 Uhr, Barbara Pachi-Eberhart
- **Darf ich Sie trösten? Für Menschen in Traurigkeit und Trauer**
29. Oktober, 19.30 Uhr, Prof. Dr. Franz Schmatz
- **Keine Macht den Doofen!**
11. November, 19.30 Uhr, Dr. Michael Schmidt-Salomon

Anmeldung: Tel.050/258-4026, Eintritt frei

Am 12. Juni stellte sich uns, in den Räumlichkeiten von **FEMAIL** in Feldkirch, die neue Leiterin Frau Mag. Elfriede Schallert mit ihrem Team vor. Das Angebot des Fraueninformationszentrums ist gedacht für

Frauen mit arbeits- und sozialrechtlichen Fragen (Partnerschaft, Familie, Arbeitsplatz)
Frauen mit Bildungs- und Qualifizierungsfragen
Frauen in schwierigen existenziellen Situationen (Einkommenssicherung, Trennung)
Frauen mit Fragen zu ihrer Gesundheit und zur regionalen Gesundheitsversorgung
Frauen mit Migrationshintergrund

Bei Fragen kann man jederzeit unkompliziert und kostenlos Kontakt aufnehmen.
www.femail.at oder Tel. 05522-31002



Pink Ribbon Tour

Der **Tourstop am Samstag, 5. Oktober 2013**
von 9.00 – 14.00 Uhr beim Markt in Feldkirch
steht im Zeichen der Solidarität mit an Brustkrebs erkrankten Frauen.
Wir würden uns freuen, möglichst viele dort begrüßen zu dürfen.



Gruppe Dornbirn:

Montag, den 7. Oktober - 18.00 im Kolpinghaus

Jin Shin Jyutsu - Strömen - Heilsame Berührungen,
Was man schon immer zu diesem Thema wissen wollte.
Brigitte Rein gibt Antworten zu deinen Fragen.

Wir freuen uns auch über Anmeldungen aus anderen Gruppen.

Anmeldung: bei Ingrid Fleisch Tel: 0676 833064304 oder Gerda Steiger Tel: 0664 2821333

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

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.

Die Krebshilfe Vorarlberg lud am 13. August 2013 zum Netzwerktreffen in die Beratungsstelle Bludenz ein. (Neue Adresse: Innovationszentrum – Klarenbrunnstrasse 12, 3. Stock)
In diesem Rahmen wurde auch die neue Beraterin der Zweigstelle Bludenz, Mag. Margot Bitschnau-Maier als neue Mitarbeiterin des Krebshilfe-Teams vorgestellt.

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

Freude am Formen und Gestalten mit Ton

Leitung: Edeltraud Kräutler-Nagler, Keramikkurs- und Workshopleiterin
Termin/Ort: Ab Mo. 16. September, jeden 2. und 3. Mo. im Monat (außer Ferien).
Jeder Abend kann einzeln gebucht werden. Jeweils 18.00 – 21.30 Uhr
Kreativer Kreis VHS Rankweil, Schlosserhus Rankweil, Dr. Grißstraße 5
Kosten: € 12,-- Abend (€ 8,-- für Mitglieder der Krebshilfe) **Anmeldung:** Krebshilfe

Erholung für Körper – Seele – Geist

Konkrete Anweisungen unterstützen Sie, sich zu entspannen, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle auf wohlthuende Weise zu beeinflussen und Ihrem Körper Erholung zu ermöglichen.

Leitung: Dietlinde Baldauf, MSc, Psychotherapeutin
Termin/Ort: Mo. 18. Nov. 15.00 – 16.30 Uhr, Pfarrzentrum St. Martin Dornbirn (Eingang Schulgasse)
Kosten: € 5,-- für Mitglieder der Krebshilfe kostenlos **Anmeldung:** Krebshilfe

In Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Was brauchen Kinder, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt?

Die Diagnose Krebs ist ein Einschnitt im Leben der gesamten Familie. Kinder und Jugendliche spüren Veränderungen, die mögliche Sprachlosigkeit, Angst und Sorgen, die sich in der ganzen Familie Raum schaffen.

Was würden Kinder und Jugendliche in dieser Situation brauchen, was würden sie sich wünschen? Der Vortrag gibt Einblicke in die Wahrnehmung und Gefühlswelt von Kindern und Jugendlichen. Es werden Möglichkeiten eines Gespräches aufgezeigt, aber auch die Reaktionen unterschiedlicher Altersstufen beleuchtet.

Referentin: Mag. Elisabeth Schwärzler-Seeber, Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendtherapeutin
Termin/Ort: Mo. 5. November, 18.30 Uhr Au, Gemeindesaal
Kosten: Freiwillige Spenden an die Krebshilfe **Anmeldung:** Krebshilfe

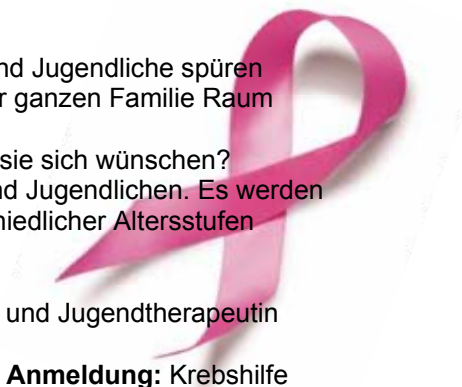
Bewegung und Sport:

Bewegung und Sport verbessern die Lebensqualität, stärken das Immunsystem und tragen zur Erhöhung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens und Ausgeglichenheits bei.

Eine Trainerin des Home of Balance zeigt in der Gruppe Übungen und Gymnastikbewegungen, die unterstützen und stärken.

Leitung: Annette Reinbacher, Sporttherapeutin
Dr. Reinhard Spöttl FA für Orthopädie
Termin: 8x ab Mi. 2. Oktober, jeweils Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr
Ort: Home of Balance, Panoramahaus Dornbirn
Kosten: € 70,- (60,- für Mitglieder der Österr. Krebshilfe Vorarlberg) **Anmeldung:** Krebshilfe

Das Programmheft der Krebshilfe Vorarlberg, mit weiteren interessanten Angeboten, kann gratis über die Krebshilfe bezogen werden! Alle Informationen auch unter www.krebshilfe-vbg.at



<p align="center">BREGENZ</p> <p>Zur Zeit keine Treffen</p>			
<p align="center">FELDKIRCH</p> <p>Gruppenbegleiterin: Reingard Blum Tel. 05522/72191</p>	<p>Jeden ersten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr im Gutwinski Hotel</p> <p>ehemals Hotel Alpenrose</p>	<p>Wassergymnastik: Entfällt wegen Umbau voraussichtlich bis Jan. 2014 Anfragen an: Irene Willi Tel.0688 8229776</p>	
<p align="center">GÖTZIS</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Ingeborg Fleisch Tel. 05576/75040 Gisela Bischoff Tel. 05523/58746</p>	<p>Jeden zweiten Montag im Monat um 19 Uhr im Haus der Generationen</p>		
<p align="center">DORNBIRN</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Gerda Steiger Tel. 0664 2821333 Ingrid Fleisch Tel. 0676 6011709</p>	<p>Montag, den 7. Oktober Kolpinghaus um 18.00 Uhr. Strömen- heilsame Berührungen Bitte anmelden bei den Gruppenbegleiterinnen</p>	<p>Wassergymnastik: Jeden Montag um 18 Uhr im KH Dornbirn. Anfragen: Ingrid Fleisch Tel: 0676 6011709</p>	
<p align="center">BLUDENZ</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Herlinde Eichberger Tel.05552/62824 Christl Zimmermann Tel. 05552/67018</p>	<p>Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr wieder in der Föhrenburg, vormals Nova Bräu, jetzt d'r Kohldampf</p>		
<p align="center">BREGENZERWALD</p> <p>Ansprechpartnerin: Gertraud Burgstaller Tel. 0664 3034803</p>	<p>Was brauchen Kinder wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt? 5. November, 18.30 Uhr Au Gemeindesaal</p> <p>Referentin: Mag. Elisabeth Schwärzler-Seeber</p>		<p>Sie können natürlich auch jederzeit die Veranstaltungen anderer Regionalgruppen besuchen!</p> <p>Einzelgespräche und telefonische Anfragen sind jederzeit möglich!</p>
<p align="center">LEIBLACHTAL</p> <p>Gruppenbegleiterinnen: Vroni Greiter Tel. 05573/82273 Irmgard Mattweber Tel. 05573/84209</p>	<p>Gesprächskreis für Betroffene jeden letzten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Pfarrheim Hörbranz</p>		

Für das Führungsteam Gertraud Burgstaller – Ida, Irmgard, Anita, Ilse und Moni



der Versand erfolgte mit freundlicher Unterstützung der Hypo Landesbank Vorarlberg,
Konto Nr.10491748015 BLZ 58000