



Ein neues Leben.

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landeskrankenhaus Baden; 2500 Baden, Wimmergasse 19

VORSITZENDE: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser
2500 Baden, Marchetstraße 37/13; Tel.: 0664/1737070

E-mail: maria.paradeiser@aon.at

Homepage: <http://www.frauenselbsthilfe-baden.at/>

BANKVERBINDUNGEN:

Sparkasse Baden: IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076

Raiffeisenbank Baden: IBAN: AT15 3258 5000 0111 5104

Baden, im Juli 2014

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer!

Die Generalversammlung am 18. Juni 2014 brachte einige Veränderungen im Vorstand.

Die neue Zusammensetzung:

Vorsitzende	Mag. Maria Rameder- Paradeiser
Vorsitzende-Stellv.	Christine Figl
Schriftführerin	Andrea Thomsen
Schriftführerin Stellv.	Christine Figl
Kassiererin	Herta Stöhr
Kassiererin Stellv.	Gerhilt Zlabinger
Rechnungsprüferin	Dkfm. Helga Czerny Rosemarie Herzog

Frau Maria Rasser hat ihre Funktion aus Altersgründen zurückgelegt.

Wir bedanken uns ganz herzlich für ihr jahrelanges unermüdliches Engagement.

Wir freuen uns Frau Andrea Thomsen neu im Vorstand begrüßen zu dürfen.

Auswertung Mitgliederbefragung 2014

Für unsere Mitglieder haben wir die Auswertung der Fragebögen beigelegt. Für alle sonst daran Interessierten ist diese auf unserer Homepage zu finden (<http://www.frauenselbsthilfe-baden.at>).

Rückblick:

Beim Jour fix im April war Frau Brigitte Weber (Diplomierte Wellnesstrainerin (NÖLAK) und smovey Master Instructor (smoveyAcademy) unser Gast, um uns die Idee hinter *Smovey* (natürliches Armschwingen mit zwei Schwungringen) näher zu bringen. Frau Weber brachte ausreichend Ringe zum Ausprobieren mit, und nach einer kurzen Einleitung konnten wir selbst erste Erfahrungen mit den Ringen machen. Ob im Stehen, im Gehen oder im Laufen – immer sind die Ringe mit dabei. Selbst Personen deren Bewegungsspielraum eingeschränkt ist, können diese Trainingsmethode im Sitzen anwenden. Stellvertretend für die viele Information die zu diesem Thema im Internet zu finden ist, sei hier ein Link angegeben: <http://www.ifeelgood.at/smovey-fit-gesund/smovey-geschichte>

Halbtagsausflug: Am **Mittwoch, 21. Mai 2014** fuhren wir nachmittags in Privat-PKWs nach Heiligenkreuz. Beim dem sehr gut besuchten Ausflug nahmen einige Damen an einer Führung teil, die Anderen nützen die Zeit zum Gedankenaustausch. Gemeinsam saßen wir dann noch bei einer Jause im schattigen Gastgarten des Stiftes Heiligenkreuz.

Cancer School im AKH und Mini Med Studium:

Ich war von Anfang an bei der **Cancer School** im AKH (<http://www.cancerschool.at>). Im letzten Sommersemester wurde schwerpunktmäßig über Hautkrebs, HNO-Tumore, Leukämie, Rehabilitation, gesunde Ernährung und körperliche Aktivität referiert. Ich möchte nur diesen einen Punkt herausgreifen: Herr Ass.-Prof. Dr. Leo Auerbach betonte, dass >>körperliche Aktivität, also jede Art von regelmäßiger Bewegung<< gerade bei hormon-rezeptorpositiven Mammakarzinomen besonders wichtig ist. Die unterstützende Rolle von Sport für die Wiedererlangung und Beibehaltung der Lebensqualität und Heilung wurde bislang im Rahmen der Krebsbehandlung unterschätzt. Weniger gut einschätzbar ist noch der Einfluss der Ernährung. Darüber sind aktuell noch keine ausgewerteten Langzeit-Studien verfügbar. Es gibt keine „Krebsdiät“, aber Ernährungsrichtlinien.

Beim **Mini Med Studium** (<http://www.minimed.at>) war ein Abend dem Thema „Bewegung von Anfang an“ gewidmet. Auch hier betonte der Referent, Herr Dr. Josef Leitner vom LK Baden, wie wichtig Bewegung als Schutzfaktor für ein gesundes Leben ist. Regelmäßige körperliche Bewegung kann die Lebenserwartung steigern und helfen Alterserscheinungen vorzubeugen. Ideal wäre die Kombination von Ausdauersport und Muskelkrafttraining. Effekte auf Geist und Seele sind messbar. Anhand von leichten Übungen zeigte der Vortragende, was man tun kann. Außerdem wies er darauf hin, wie Bewegung in den Alltag integriert werden kann. Bei älteren Menschen ist eines der Hauptprobleme der Verlust der Muskelmasse. Mit zunehmendem Alter gewinnt die Muskelkraft daher an Bedeutung.

Vorschau:

Am **Mittwoch, 17. September 2014** kommt Frau **Univ.-Prof. Dr. Margaretha Rudas** vom AKH zu uns. Sie bot mir schon vergangenen Sommer im Rahmen der Cancer School-Vorträge an, einmal zu uns nach Baden zu kommen. Sie arbeitet auf der Pathologie, und wird uns u. a. erklären, welchen wichtigen Beitrag der Pathologie bei der Behandlung von Krebs leistet.

Es wäre natürlich schön, wenn sich viele Mitglieder Zeit nehmen könnten.

Beginn ist um 17:00 Uhr im Lehrsaal des LK Baden.

25-Jahr-Feier:

Am Mittwoch, 15. Oktober 2014 ist es soweit. Wir feiern das 25-jährige Bestehen unseres Vereines. Neben kurzen Ansprachen, feierlicher musikalischer Umrahmung und viel Zeit für Gedankenaustausch planen wir als kleines Highlight, Wunsch-Ballons aufsteigen zu lassen. Für die Kreativen unter Ihnen/Euch: wir wollen daran kleine Zettel hängen, worauf ersichtlich ist, dass die Ballons von unserem Verein sind und auf die Rückseite wollen wir „Sprüche“ schreiben, wie z. B.: „ich freue mich eine 2. Chance bekommen zu haben“ oder „Die Diagnose Brustkrebs ist heutzutage kein Todesurteil mehr“, ...

Bitte diesen Termin vormerken und freihalten.

Beginn ist schon um 16:00 Uhr im Cafe Restaurant Doblhoffpark, Pelzgasse 1, 2500 Baden.

Wir wünschen Ihnen/Euch einen SCHÖNEN, ERHOLSAMEN SOMMER,

ALLES GUTE und VIEL GESUNDHEIT !!!

Andrea Thomsen, e. h.

Mag. Maria Rameder-Paradeiser, e. h.

Beilagen:

Termine September bis Dezember 2014

Auswertung Fragenbogen zur Mitgliederbefragung 2014 (nur Mitglieder !)

Infoblatt der NÖGKK – Lymphödem (nur Mitglieder !)



Diese Aussendung wurde ermöglicht, durch eine finanzielle Unterstützung der **Sparkasse Baden**. Wir bedanken uns ganz herzlich dafür.



FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landesklinikum Baden, 2500 Baden, Wimmergasse 19

VORSITZENDE: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser
2500 Baden, Marchetstraße 37/13; Tel.: 0664/1737070

E-mail: maria.paradeiser@aon.at

<http://www.frauenselbsthilfe-baden.at>

Bankverbindungen:

Sparkasse Baden: IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076; Raiffeisenbank Baden: IBAN: AT15 3258 5000 0111 5104

TERMINE

September bis Dezember 2014

<i>Mi., 17. September Untergeschoß, Lehrsaal</i>	<i>17:00 Uhr</i>	„Wozu braucht man den Pathologen in der Behandlung von Krebs?“ “Was ist ein Tumorboard?“ mit Frau Univ. Prof. Dr. Margaretha Rudas
<i>Mi., 15. Oktober Café-Restaurant Doblhoffpark, Pelzgasse 1</i>	ACHTUNG 16:00 Uhr	„25-Jahr-Feier“
<i>Mi., 19. November Untergeschoß, Lehrsaal</i>	<i>17:00 Uhr</i>	„Bastelrunde“
<i>Mi, 17. Dezember Untergeschoß, Speisesaal</i>	16:00 Uhr	„Adventfeier“
<i>Jeden Dienstag (außer Schulferien) Erdgeschoß, Turnsaal</i>	<i>17:00 Uhr</i>	„Bewegungstherapie“ gefördert von  NÖ GESUNDHEITS- UND SOZIALFONDS und NÖGKK NÖ Gebietskrankenkasse Wir versorgen Sie!

➤ Wenn nicht anders angegeben,
finden alle Veranstaltungen im LK Baden statt.

WIR FREUEN UNS AUF IHR/DEIN KOMMEN!

KONTAKT: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser, Tel.: 0664/1737070, E-mail: maria.paradeiser@aon.at

 Miteinander und Füreinander gibt Mut zum Leben 

→ **WEITERE TERMINE UND INFORMATIONEN: (EINTRITT FREI)** ←

Minimedvorträge im Volksbanksaal Baden: 2500 Baden, Grabengasse 17

Beginn: 19:00 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr; www.minimed.at

Derzeit noch keine Vorträge bekannt!

Treffpunkt Gesundheit im LK Baden: 2500 Baden, Wimmergasse 19

Beginn: 18:30 Uhr, Tel.: +43 (0) 27 42 / 906 10-757 (Info), www.gesundesnoe.at

Keine Anmeldung erforderlich. Der Vortragssaal ist vor Ort ausgeschildert.

09.12.2014 Gesunder Schlaf und Schlafstörungen
Vortragender: Herr OA Dr. Rudolf Pokorny

Vorträge des Servicecenters der NÖGKK: 2500 Baden, Vöslauer Str. 8, Tel.:05 0899-0254 www.noegkk.at

24.09.2014 16:30 bzw. 18:15 Uhr
„Schnupperkurs Tabata-Training“
mit Herrn Lukas Nord
Ort: Kreativzentrum Theater am Steg, 2500 Baden, Johannesgasse 14
Anmeldung: 05 0899-0254
Bitte in Sportbekleidung kommen!

30.10.2014 18:30 Uhr
„Kraft der Gedanken“
Mit mentalen Strategien Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern
Schnupperkurs zum Thema mentale Gesundheit
mit Herrn Mag. Boris Zalokar
Ort: Kursaal im Kurzentrum Bad Vöslau, 2540 Bad Vöslau, Badner Str. 7-9
Anmeldung: 05 0899-0254

11.11.2014 18:30 Uhr
„Vortrag zum Thema Mentale Gesundheit“
„Resilienz – Was unsere Seele stark macht“
mit Frau Mag. Natalia Ölsböck
Ort: Kreativzentrum Theater am Steg, 2500 Baden, Johannesgasse 14
Anmeldung: 05 0899-0254

Anmeldung bei allen Vorträgen unbedingt erforderlich: 050899-0254