



Ein neues Leben.

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landesklinikum Baden, Waltersdorfer Straße 75, 2500 Baden

VORSITZENDE: Mag. Maria Rameder-Paradeiser, Marchetstraße 37/13, 2500 Baden

Tel.: 0664/1737070, E-Mail: maria.paradeiser@aon.at

HOMEPAGE: <https://www.frauenselbsthilfe-baden.at>

BANK: Sparkasse Baden, IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076, BIC: SPBDAT21XXX

Baden, im April 2019

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer!

ZU BEGINN WIE IMMER EIN KURZER RÜCKBLICK

Für das 1. Quartal 2019 hatten wir uns ein "Aktivprogramm" ausgesucht.

Im **Jänner** traf sich eine fröhliche Runde von 11 Mitgliedern zum **Trommeln** mit Djemben im ZIMT - Zentrum für Individual Musik und Therapie - in Tribuswinkel (<https://neu.siman.at/>). Wie schon vor 3 Jahren begleitete uns Frau Natalie Hofer, Rhythmspädagogin und -therapeutin, und wies auf die positive Wirkung des Trommeln auf Körper und Seele hin. Durch ein etwa 20-minütiges Trommeln erreicht der Körper eine Art Trance-Zustand, in dem Selbstheilungskräfte aktiviert werden.



(Foto: privat)

Das Zentrum für Gesundheitspflege (<http://www.gesundheitspflege.co.at/>) in der Gutenbrunnerstraße 17 in Baden hatten wir für unser **Februartreffen** ausgesucht. 14 Damen/Herren nahmen daran teil.

Frau Eva-Maria Gosch, MSc bot uns eine "**DO IN**" Stunde an.

Ein aus China stammendes System von Bewegungs- und Selbstmassageübungen wie Klopfen, Streichen, Dehnen, Stimulieren einzelner Akupunkturpunkte und Meridiane, verbessert die Durchblutung, löst Blockaden und bewirkt einen Ausgleich unseres Energiefeldes.

Durch regelmäßiges Praktizieren von DO IN kann das Wohlbefinden und der allgemeine Gesundheitszustand verbessert und jugendliche Vitalität bewahrt und wieder gewonnen werden. (gek. Beschreibung lt. Frau Eva-Maria Gosch, MSc)



(Foto: privat)

Mit Frau Mag. Neumayer durften 7 Mitglieder und 2 Gäste "Qi Gong" bei einer **Schnupperstunde** im **März** kennenlernen. Wieder trafen wir uns im Zentrum für Gesundheitspflege.

Frau Mag. Eva Neumayer, Dipl. Qi Gong-Lehrerin erklärte uns zu Beginn, dass Qi Gong eine Methode zur Schulung der Achtsamkeit und der inneren Ruhe ist. Qi Gong ist eine Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation. Das Qi soll angeregt, aufgebaut und ins Fließen gebracht werden. Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) bilden die Grundlage für diese Art des Qi Gong-Übens. Selbstmassagen, sanfte Bewegungen, Atem- und Vorstellungübungen, sowie stille Übungen, wie Meridianatmung, helfen Disbalancen auszugleichen und damit die Gesundheit zu erhalten.



(Foto: privat)

Wöchentliche Turnstunde

Unsere wöchentliche gemeinsame Bewegungstherapie ist inzwischen für einige unserer Mitglieder zu einem Fixtermin geworden. Wir freuen uns, dass uns abwechselnd vier Physiotherapeutinnen diese Stunde so kreativ und liebevoll gestalten.



(Foto: privat)

VERANSTALTUNGEN AN DENEN WIR TEILNAHMEN

Auf Einladung der Fa. Novartis nahmen Renate Rauch und ich bei den **Onkologische Wintergesprächen** in Salzburg teil. Das Forum für Patient Advocacy und Selbsthilfe bot wieder eine Menge neuer Informationen. In dieser 2-tägigen Veranstaltung wurden Themen wie "Klinische Studien", "Patientenarbeit in der Praxis", "Die Sprache der Emotionen & Kompetent als Patient", "Handlungsempfehlung für eine patientenzentrierte Kommunikation", aber auch "Psychoonkologische Aspekte & Qi Gong", "Lebensstilambulanz", "Sport und Ernährung" referiert. Am 2. Tag ging es um das seit 2018 gültige Wiedereingliederungsteilzeitgesetz (siehe Verlinkung auf unserer Homepage) und rechtliche Fragen. Wichtig bei den jährlichen Treffen ist auch die Vernetzung untereinander. So wurde beispielsweise auf Online-Krebstage aufmerksam gemacht (Schlagwort selpers – siehe auch Homepage).

Am 04.02.2019 waren neun unserer Vereinsmitglieder im Lebens.Med Bad Erlach bei der Veranstaltung **"Reden wir über Krebs"** (<https://www.lebensmed-baderlach.at/>).

Beim jährlichen **Krebstag** im Wiener Rathaus am 12. Februar betreute Elisabeth Forsthuber mit mir den Infostand um den Besuchern die Arbeit einer Selbsthilfegruppe vorzustellen und näherzubringen.

Außerdem haben wir auf das neue Wiedereingliederungsteilzeitgesetz aufmerksam gemacht, das leider noch sehr wenig bekannt ist (Broschüre "Wiedereingliederungsteilzeit":

https://www.sozialministerium.at/site/Service_Medien/Infomaterial/Downloads/Broschuere_Wiedereingliederungsteilzeit_).

VORSCHAU

Im **April** werden wir **Lachyoga** mit Frau Andrea Havranová, das schon vor einigen Jahren bei einem Treffen gut ankam, wiederholen. Wir treffen uns dafür wieder in der Gutenbrunnerstraße. Das LK Baden schien mir dafür nicht unbedingt geeignet, da es dabei doch lauter zugehen wird.

Für unsere **30-Jahr Feier** haben wir uns den Wonnemonat **Mai** ausgesucht. Renate hatte die gute Idee die "Kulturszene Kottlingbrunn" für dieses Jubiläum auszuwählen. Am Freitag, 10. Mai um 19.30 werden wir die Theatervorstellung "Altweibersommer" besuchen und uns davor zu einem gemeinsamen Essen treffen. 20 Damen/Herren haben zugesagt. Der Verein wird die Kosten zur Gänze übernehmen. Ich habe schon beim Dachverband nachgefragt ob wir ev. eine Förderung anlässlich unseres 30-jährigen Bestehens bekommen könnten und hoffe, dass damit zumindest ein Teil der Kosten im Rahmen der Projektförderung gedeckt sein wird.

Für den diesjährigen INFO-Stammtisch für die Leiter/innen der Selbsthilfegruppen, der im Mai stattfinden wird, wurde seitens des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfe ein Thema ausgesucht, das uns alle betrifft: "**Steuerrecht & Definitionen**". Da erfahrungsgemäß immer wieder Fragen dazu auftauchen, werde ich versuchen, Euch einen kleinen Überblick aus dieser Veranstaltung bei unserem **Junitreffen** weiterzugeben. Wenn das auf weniger Interesse stoßen sollte, könnte ich auch interessante Seminarunterlagen zum Thema "**Nähe und Distanz**" mit kleinen Beispielen aus der Praxis präsentieren.

Dann möchte ich Euch unbedingt auf die **Sternfahrt** der **Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Neunkirchen** hinweisen. Die Bezeichnung Sternfahrt deshalb, weil sich die Damen und Herren aller Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs aus Niederösterreich an einem Ort treffen werden.

Ausschreibung der Gruppe Neunkirchen: (Text übernommen)

Sternfahrt der NÖ Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs

Ort: **Maria Schutz 11, 2641 Schottwien, Kirchenwirt Fam.- Auer**

Datum / Zeit: **Samstag 1. Juni 2019, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr**

Absicht: *10:30 Uhr Gottesdienst in der Wallfahrtskirche
anschließend Kirchenführung
Mittagessen beim Kirchenwirt
Kontaktnachmittag mit Musik beim Kirchenwirt und Info durch Hrn. Söllner
Dipl. KH-BW SÖLLNER: Die/der mündige PatientIn.*

Vorausmeldung als organisatorische Hilfe:

*Um die ungefähre Anzahl der Teilnehmer je Gruppe bis **T: 30. April 2019** wird gebeten*

Wer daran teilnehmen will, muss es **mir daher bis Ostern** melden, damit ich der Neunkirchner Gruppe die Teilnehmeranzahl und die Menüwünsche bekannt geben kann. Für weitere organisatorische Details – wie Menüwahl – werde ich mich mit den angemeldeten Teilnehmer/innen in Verbindung setzen.

Nun einige **organisatorische Dinge**, die leider wieder sein müssen:

Bitte zur Erinnerung: Der **Mitgliedsbeitrag** von 27 € für das Jahr 2019 ist noch von einigen Damen (ungefähr einem Viertel der Mitglieder) ausständig.

Bankverbindung: **Sparkasse Baden** - IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076

Zum Abschluss nochmals das Thema **Datenschutz-Grundverordnung**:

Leider fehlt immer noch 1/3 der unterfertigten Einverständniserklärungen. Ich ersuche dringendst um Zusendung derselben, wie bereits in der Aussendung im Sommer 2018 und November 2018 erwähnt, da wir sonst laut DSGVO gezwungen sind, Sie/Euch als Mitglied unseres Vereines zu streichen.



(Foto: privat)

Ostern, Ostern, Auferstehen.
Lind und leis` die Lüfte wehn.
Hell und froh die Glocken schallen:
Osterglück den Menschen allen!
unbekannt

Ich wünsche Ihnen/Euch Allen ein schönes Osterfest und viele sonnige Frühlingstage.

Mag. Maria Rameder-Paradeiser, e. h.

Beilagen:

Termine April bis Juni 2019

**Ihre
Service-
Bank**

SPARKASSE 
Baden
Was zählt, sind die Menschen.

Diese Aussendung wurde wie schon in der Vergangenheit finanziell durch die **Sparkasse Baden** unterstützt, wofür wir uns wieder recht herzlich bedanken.