



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 2021

Liebe Mitglieder, Freunde, Förderer und alle,
die Interesse und Freude an unseren Rundschreiben haben!

Unsere letzte Aussendung ist pandemiebedingt schon einige Zeit her. Etliche Mitglieder waren bedauerlicherweise an Covid-19 erkrankt, viele konnten einer Infektion bis jetzt entgehen und einige sind bereits dagegen geimpft. Wir hoffen, dass es allen den Umständen entsprechend gut geht und die Erkrankten wieder voll genesen sind!

Rückblickend auf den Herbst 2020 ergibt sich eine sehr kurze Zusammenfassung:

Die wöchentliche Bewegungstherapie konnten wir im Herbst leider nur 3-mal in der Krankenpflegeschule abhalten. Dann war auch hier aus bekanntem Grund wieder Schluss.

An unserem Treffen im Oktober mit Frau Dr. Tilli Egger, Fachärztin für Radioonkologie und Psychotherapeutin, nahmen leider nur 4 (in Worten: vier) Damen teil! Schade! Für die Anwesenden waren die Anregungen von Frau Dr. Egger jedoch sehr wertvoll und es blieb viel Zeit für sehr persönliche Gespräche. Für diesen Nachmittag haben wir den Vortragssaal der Volksbank Baden angemietet, weil das LK Baden für Veranstaltungen gesperrt war.

Vorschau und Pläne für die kommenden Monate:

Bewegungstherapie

Da die Grünflächen im Doblhoffpark genutzt werden dürfen und laut der 4. COVID-19 – Schutzmaßnahmenverordnung „Zusammenkünfte von medizinischen und psychosozialen Selbsthilfegruppen“ möglich sind (<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20011470>), planen wir, mit dem Turnen im Freien unter Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen im Mai 2021 zu beginnen. Unsere lieben Physiotherapeutinnen sind damit einverstanden und es gibt auch die Möglichkeit, alternativ zum Doblhoffpark die Wiesenflächen neben der VS Weikersdorf zu nutzen, die uns seitens der Gemeinde angeboten wurden. Da beides Vor- und Nachteile hat, und wir auch nicht wissen, was in den nächsten Wochen an neuen Verordnungen auf uns zukommt, können wir im Moment noch nichts entscheiden, werden aber zeitnah darüber informieren.

Über die Turn-WhatsApp-Gruppe haben wir schon nachgefragt, wer daran Interesse hätte und etliche sehr erfreute Rückmeldungen bekommen. Diejenigen, die gerne kommen würden, aber nicht in der WhatsApp-Gruppe sind, oder kein Email oder Handy haben, bitten wir DRINGEND um einen BALDIGEN Rückruf , damit wir rechtzeitig über die gewünschte Teilnahme informiert sind und den Beginn des Turnens bekanntgeben können! (Handy Nr. 0664 / 1737070).

Eine neue Idee, die uns angeboten wurde - BIODANZA

Biodanza wurde in den 60er Jahren vom chilenischen Pädagogen, Psychologen, Anthropologen und Künstler Prof. Rolando Toro begründet. Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Biodanza ist die Einladung, das Leben zu tanzen!

Eine Bekannte hat diese Ausbildung mit Diplom abgeschlossen und würde unserer Gruppe eine Schnupperstunde anbieten. Üblicherweise findet das Tanzen in geschlossenen Räumen statt, aber vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, Biodanza im Freien abzuhalten.

Selbsthilfegruppe jetzt coronabedingt ganz einfach per VIDEOTELEFONIE

Gemeinsamer Austausch der Selbsthilfegruppe über Videokonferenz mit einer heilsamen Entspannungsreise zum Mitmachen, angeleitet von einer Psychologin, welche die Gruppe dann auch gerne moderieren würde.

Frau Mag. Miriam Vitzthum (<http://www.perlboot.at/>), welche auch eine Ausbildung in Hypnotherapie hat, würde zu Beginn eine Heilreise in einen tropischen Garten zum Entspannen und positiv Denken anleiten, und dann könnte der gemeinsame Austausch starten...

Wer mitmachen möchte, meldet sich per Mail an und bekommt dann einen Link zugeschickt. Mit dem Anklicken des Links einfach in die „Videozusammenkunft“ einsteigen und dabei sein, ohne vorher etwas runterladen oder installieren zu müssen.

30 Minuten vor Beginn besteht die Möglichkeit, mit der Moderatorin die technischen Gegebenheiten zu testen und noch anzupassen, bzw. sich für die Bedienung von ihr anleiten zu lassen.

Für alle 3 vorgeschlagenen Veranstaltungen müssten wir natürlich unbedingt vorweg wissen, wer woran Interesse hätte und sich wofür anmelden möchte. Für die Gruppe müssten wir ja auch das Programm für Webinare und Videokonferenzen extra kaufen!

Wir ersuchen daher DRINGEND um BALDIGE schriftliche oder telefonische RÜCKMELDUNG, um diese Organisation überhaupt möglich zu machen!!!

Wegen des coronabedingten Wegfalls von Veranstaltungen sowohl im vergangenen als auch im heurigen Jahr, werden wir in diesen schwierigen Zeiten für das Jahr 2021 - KEINEN - Mitgliedsbeitrag einheben!!!

Diejenigen unter Euch, welche den Beitrag dankenswerterweise schon überwiesen haben, bekommen das Geld auf Wunsch zurück oder haben bereits den Mitgliedsbeitrag für 2022 geleistet.

Abschließend möchte ich (Maria Rameder-Paradeiser) hiermit rechtzeitig ankündigen, dass ich mich nach langer und reiflicher Überlegung und auch auf Drängen meiner Familie dazu entschlossen habe, meine Funktion im Vorstand bei der nächsten Generalversammlung im Juni 2022 zurückzulegen!

Vielleicht findet sich jemand, der dieses Amt übernimmt!?

Es wäre sehr traurig und schade, wenn sich der Verein nach 33-jährigem Bestehen auflösen müsste!!

Liebe Grüße, alles Gute und „ gesund bleiben“ bis zu einem hoffentlich baldigen Wiedersehen!

Maria Eisenbauer und Maria Rameder-Paradeiser