

PINKTOBER 2024

Ein Monat voller Leben



**Eine Veranstaltungsreihe des Vereins Grazie e.V.
in Kooperation mit dem Helios Brustzentrum und
den Selbsthilfegruppen mammamia und MamMut.**

Alle Informationen finden Sie unter





(Foto: Helios/Michael Mutzberg)

Das erwartet Sie im „Pinktober“ 2024

Das Brustzentrum an der Helios Landesfrauenklinik lädt wieder alle Interessierten zu einem vielfältigen Infoprogramm rund um die weltweite Aktion „Pinktober“, dem Brustkrebsmonat Oktober ein. Informieren Sie sich bei unseren Veranstaltungen und einem großen Info-Tag im Rex-Kino über die Möglichkeiten der Diagnostik, Therapie und Nachsorge dieser häufigen Erkrankung. Zudem bieten wir einige Angebote für Ihre Selbstvorsorge wie zum Beispiel gutes Essen, Tastseminar und Kultur! Lassen Sie sich von unserem Programm überraschen und genießen Sie eine kleine persönliche Auszeit!

Vorträge und Aktionen weltweit

Der auf der ganzen Welt bekannt als Brustkrebsmonat „Pinktober“ ist der Rahmen rund um viele „pinke“ Aktionen. Unterstützt wird die Öffentlichkeitsarbeit von der Gleichstellungsstelle der Stadt Wuppertal, der Krebsberatungsstelle sowie dem Verein „Grazie – Verein zur Förderung der Gesundheit von Frau und Familie e.V.“.

Das Motto ist „Wuppertaler Bündnis gegen Brustkrebs“ und als Symbol dient die internationale rosa Schleife.

Unsere Veranstaltungen

10. Oktober 2024, 17:30-20:00 Uhr

Achten Sie auf Ihre Brustgesundheit! Vorsorge-Tastseminar

Ein Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust – das Brustzentrum des Helios Universitätsklinikums in Kooperation mit der AOK Wuppertal, der Screening-Einheit von radprax Wuppertal, den niedergelassenen Gynäkolog:innen und dem Verein Grazie e.V..

Die eigene Brust zu beobachten ist die einfachste Form, erste Veränderungen in Zusammenhang mit dem Brustkrebs zu erkennen. Richtiges und regelmäßiges Abtasten der eigenen Brust einmal im Monat erfordert wenig Zeit, ist aber leicht zu erlernen und macht sensibel für Veränderungen. In diesem Tastseminar zeigen wir Ihnen an verschiedenen Modellen, wie Sie unterschiedliche Veränderungen erspüren und Ihre Sinne schärfen. Natürlich kann und darf das Abtasten die Screening-Mammografie nicht ersetzen, sondern soll die Sensibilität erhöhen und Ihre Eigenverantwortung stärken!



Prof. Vesna Bjelic-Radicic, Chefärztin des Brustzentrums und der Abteilung Senologie, beantwortet gerne Ihre Fragen.

Ort: AOK-Haus Wuppertal, Bundesallee 265, Veranstaltungsraum links neben dem Haupteingang

AOK  AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



Begrenzte Platzzahl:

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt! Teilnahme nach Anmeldung bei der AOK Bergisches Land, per E-Mail an claudia.speranza@rh.aok.de oder telefonisch: **(0202) 482-31079**

Unsere Veranstaltungen

9. Oktober 2024, 16:00-19:00 Uhr

Schminkseminar und Verwönnachmittag

Dieses Schminkseminar ist gedacht als eine Unterstützung für Patientinnen während und nach einer Chemo- bzw. Strahlentherapie. Eine Veranstaltung des Vereins Grazie e.V. mit Sladjana Krause von CATWALK.



Unter Anleitung der erfahrenen Kosmetikerin Sladjana Krause lernen Sie, wie Sie den äußerlichen Folgen der Behandlung lebensbejahend und selbstfreundlich begegnen können. Erlernen Sie, Ihrem Gesicht wieder einen Rahmen zu geben, Tücher zu drapieren und sorgen Sie mit vielen kleinen Tricks für mehr Wohlbefinden.

Ort:

Helios Universitätsklinikum Wuppertal, Heusnerstraße 40. Sie finden den „Kreativraum“ im Eingangstorbogen: Nehmen Sie die linke Freitreppe. Hinter der Schwingtür geht es links in die Pflegedirektion. Hier geradeaus und vier Stufen hinauf in Raum E-01.

Max. 8 Teilnehmerinnen.

Ihre Anmeldung nehmen entgegen:

anja.schwartzkopff@helios-gesundheit.de
oder **bianca.pathe@grazie-wuppertal.de**

16. November 2024, 09:00-14:00 Uhr:

Gesunde Ernährung hilft vorbeugen und heilen

Kochkurs mit dem österreichischen Starkoch Gerald Lierzer. Kennen Sie leckere und zugleich gesundheitsfördernde Rezepte?

Gemeinsame Zubereitung eines Fünf-Gänge-Menüs mit anschließendem gemeinsamem Essen.

Ort:

Arbeit Remscheid GmbH
Freiheitsstraße 181/Am Bruch
42853 Remscheid
(Parkplätze vor dem Haus, Einfahrt am „rostigen“ Löwen)

Begrenzte Platzzahl:

Max. 20 Teilnehmerinnen

Ihre Anmeldung nehmen entgegen:

anja.schwartzkopff@helios-gesundheit.de
oder **bianca.pathe@grazie-wuppertal.de**



Gönnen wir uns einen luxuriösen Nachmittag im:

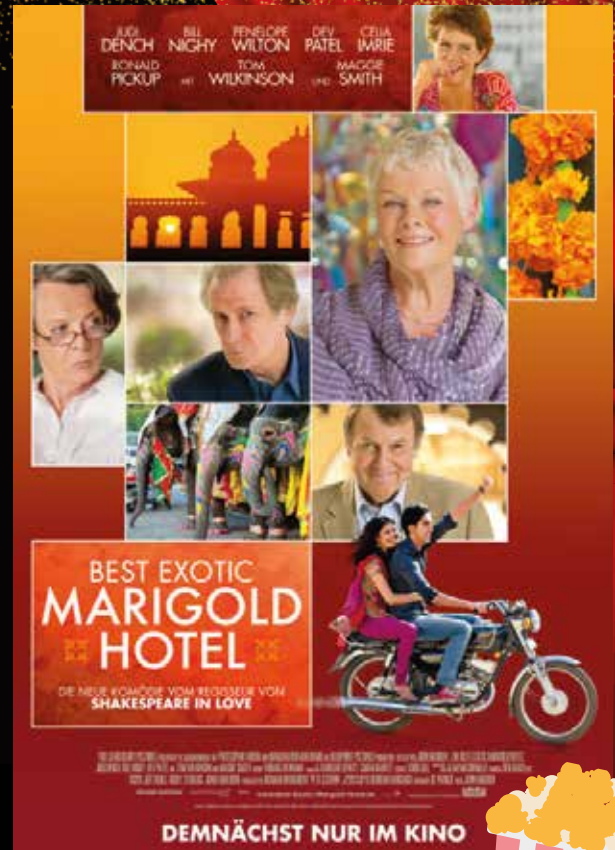
Rex
FILMTHEATER

30. Oktober 2024, ab 16:00 Uhr:

Das große Pinktober-Kino-Event

Im Rex-Kino in Wuppertal Elberfeld (Kipdorf 29, 42103 Wuppertal) wartet auf alle Interessierten ein buntes Programm aus Informationen rund um die Brustkrebs-Therapie, aber auch Kunst und Kulinarik kommen nicht zu kurz.

Im Anschluss startet mit freiem Eintritt* unser **Film-Klassiker „Best Exotic Marigold Hotel“**, eine wunderbare Komödie mit Judy Dench und Maggie Smith rund um die Erfahrung neuer Möglichkeiten und die Erkenntnis, dass das Leben noch einmal völlig neu beginnen kann – wenn man es lässt!



*Die Einladung gilt ausschließlich am 30. Oktober 2024 ab 16 Uhr im Rex Filmtheater. Der Eintritt ist auf die verfügbaren Sitzplätze im Kinosaal begrenzt, in dem der Film „Best Exotic Marigold Hotel“ gezeigt wird. Keine Barauszahlung möglich.

Meet the Experts!

Diese Expert:innen und Behandlungspartner sind für Sie vor Ort:

- Team des Brustzentrums am Helios Universitätsklinikum Wuppertal: Knoten getastet – was nun? Unsere Brustschwestern und Ärzte beraten Sie.
- Team des Brustzentrums am Agaplesion Bethesda Krankenhaus Wuppertal
- Die Brustkrebs-Selbsthilfegruppen mammamia und MamMut informieren Sie über die unterstützende Kraft einer Gruppe Gleichgesinnter. Unsere Kontaktdaten finden Sie auch auf der Rückseite dieses Flyers.
- Reden hilft – Psychoonkolog:innen beraten Sie zum Thema Psychotherapeutische Begleitung.
- Sozialverband VdK – Ortsverband Barmen: Beratung und Hilfe bei chronischer Erkrankung
- Sladjana Krause, Spezialistin für Hautpflege und Make-up von CATWALK aus Remscheid zeigt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen.
- Sanitätshaus Werner aus Wuppertal und Sanitätshaus Pia Püttmann aus Essen präsentieren attraktive Hilfsmittel.
- Die Interessengemeinschaft „Onkomütze – eine Mütze für krebskranke Menschen“ stellt sich vor.
- Physiotherapie Walonka: Präventionsübungen für die Brust
- Personal Trainerin Johanna Mühlhoff informiert über den richtigen Sport nach einer Krebserkrankung.
- Von Hut bis Loop: Die Firma Gebeana aus Wuppertal zeigt kreative Mode für den Kopf.
- Kommen Sie mit der besten Freundin! Unsere Fotografin Claudia Regge macht Sofortbilder von Ihnen.
- Die Helios Privatklinik stellt sich vor.
- Werke, die sich mit der weiblichen Brust auseinandersetzen, sind ein Thema der Wuppertaler Bildhauerin Andrea Raak. Sie hat dem Verein Grazie e.V. eine Skulptur gestiftet. Diese wird im Rahmen der Veranstaltung versteigert.
- Der Verein Grazie e.V. hat sich die Förderung der Familien- und Frauengesundheit zum Ziel gesetzt. Mit Ihren Spenden unterstützt der Verein zum Beispiel Angebote, die erkrankten Frauen über die medizinische Behandlung hinaus zugutekommen, wie etwa Schminkkurse oder therapeutische Angebote für Krebspatientinnen.



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe „mammamia“ für Brustkrebs-Betroffene

Wann: 08.11.2024

06.12.2024

03.01.2025

07.02.2025

07.03.2025

jeweils 16:30 bis 18:00 Uhr

Wo: Helios Bildungszentrum

Sanderstraße 163, 42283 Wuppertal

Ansprechpartnerin der Gruppe:

Sylvia Kiefer

T 0157 34662476

E-Mail: sylvia.kiefer-mammamia@gmx.de

Selbsthilfegruppe „MamMut“ für Frauen nach Brustkrebs

Wann: Mittwoch, 11:00-13:00 Uhr (14-tägig)

Wo: Elternschule am

Agaplesion Bethesda Krankenhaus

Hainstraße 35, 42109 Wuppertal

Ansprechpartnerin der Gruppe:

Bitte melden Sie sich per E-Mail zu den Treffen an:

hartmannanita@t-online.de

Fragen beantworten Ihnen gerne unsere
Brustpflegeschwestern:

Romulda Wos, **T (0202) 290-2788**

Susanne Loose, **T (0202) 290-2097**

Bettina Beck, **T (0202) 290-2089**