

Falls dieses E-Mail nicht korrekt dargestellt werden sollte, verwenden Sie bitte diesen [Link](#).



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**
eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



Sehr geehrte Damen und Herren!

Mit diesem Selbsthilfe-Newsletter informieren wir Sie über die Selbsthilfe-Treffen und Online-Angebote im September.

Bitte informieren Sie sich über die Details zu den Treffen auf der Webseite des Ordensklinikum Linz, die laufend aktualisiert wird: www.ordensklinikum.at/selbsthilfetreffen

Die Selbsthilfegruppen freuen sich über zahlreiche Teilnehmer*innen und bitten um Weiterleitung der Informationen an Betroffene und Interessierte.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den September!

Ihr Team der Selbsthilfe

Mag.^a Anna Hochgerner
Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

Um auf diesen Newsletter zu antworten, nutzen Sie bitte folgende E-Mail Adresse:

selbsthilfe@ordensklinikum.at

Tel.: 0732 7677 – 4580

Selbsthilfe-Treffen: September

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Tinnitus, Asthma & COPD, Prostatakrebs, Radausflug mit/nach Krebs, Darmkrebs / Seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST), Krebshilfe Österreich, Sklerodermie-Netzwerk, Brustkrebs, Netzwerk für Hypophysen- und Nebennierenerkrankung und Unterleibskrebs.**

[Terminposter herunterladen \(PDF\)](#)





Neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Unterleibskrebs

Für Frauen mit Unterleibskrebs startet am Ordensklinikum Linz mit Unterstützung der Abteilung für Gynäkologie ein neues Selbsthilfe-Angebot: Bei monatlichen Selbsthilfe-Treffen können betroffene Frauen in geschütztem Rahmen Erfahrungen und Wissen austauschen. Das erste Treffen findet am **Donnerstag, 26. September 2024 um 18:00 Uhr** mit **Pelvic Care-Nurse DKGP Johanna Fidler** (Foto) und der neuen Gruppenleiterin **Gertraud Stöbich** im Gesundheitspark Barmherzige Schwestern, Herrenstr. 54, 4020 Linz (1. Stock) statt. Nähere Infos finden Sie [HIER](#).



Starke Muskeln sind besonders im Alter enorm wichtig

Die Bedeutung einer guten Muskelgesundheit wird vor allem von Senior*innen oft unterschätzt. Mit dem Alter geht nämlich nicht nur eine natürliche Abnahme der Muskelmasse einher, sondern auch ein Rückgang der Kraft und der Mobilität. **Susanne Mayrhofer** (Foto), leitende Physiotherapeutin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, kennt die Wirkung starker Muskeln bei älteren Menschen und appelliert daher neben der Ausdauer unbedingt auch Kraft zu trainieren. Tipps für ein seniorengerechtes Krafttraining finden Sie [HIER](#).



Online-Kongress für Angehörige

Die Diagnose Krebs trifft auch Angehörige wie ein Blitz. Von einem Tag auf den anderen stehen Ehepartner*innen/Partner*innen, Kinder, Eltern, Kolleg*innen sowie Freund*innen vor neuen Herausforderungen, Gefühlen und Ängsten. Die **Krebshilfe Österreich** lädt am **13. und 14. September 2024** zum ersten **Online-Kongress für Angehörige von Krebspatient*innen**. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen und hilfreichen Tipps. Über den Chat können auch gerne Fragen gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos.



[Programm und Infos zur Anmeldung](#)



Neuer Treffpunkt: Stammtisch für Angehörige

Der monatliche Stammtisch für Betreuende und Pflegende Angehörige unter der Leitung von DGKP Ingeborg Gokl trifft sich ab **10. September 2024 von 9:30 bis 11:00 Uhr** neu im Elisabeth Café im Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Fadingerstraße 1, 4020 Linz. Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit ohne Voranmeldung herzlich willkommen. Der Stammtisch bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich fachliche Tipps und Informationen zu holen, damit die Betreuung und Pflege zu Hause gut gelingen kann. Weitere Infos finden Sie [HIER](#).

Empfehlen Sie uns weiter

Kennen Sie Menschen, für die diese Informationen ebenfalls nützlich wären? Dann schicken Sie diesen Newsletter doch einfach weiter und empfehlen Sie ihnen, sich [hier](#) zu unserem Selbsthilfe-Newsletter anzumelden.



„Lerne vor allem, dich zu freuen! Die wahre Freude ist eine sehr wichtige Sache.“

Seneca



Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern
Zuweiserbeziehungsmanagement & Marketing
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Österreich

Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt
selbsthilfe@ordensklinikum.at



Bildcredits: iStock/svetikd, Ordensklinikum Linz, Krebshilfe Österreich, Icon erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#);

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Sie finden unsere Datenschutzbestimmung auf www.ordensklinikum.at/de/datenschutz

Sie sind Teil der Empfängerliste des Ordensklinikums Linz. Gerne senden wir Ihnen zukünftig regelmäßig Informationen zu den Terminen, Fortbildungen und Fachveranstaltungen. Sollten Sie dies nicht wünschen, können Sie sich jederzeit abmelden (siehe unten).

Ankündigungen zu unseren aktuellen und künftigen Veranstaltungen erlauben wir uns an Ihre E-Mail-Adresse bzw. an Ihre Postadresse zu senden. Sie können der Zusendung dieser Nachrichten jederzeit per E-Mail an selbsthilfe@ordensklinikum.at oder per Post an Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Zuweiserbeziehungsmanagement, Seilerstätte 4, 4010 Linz widersprechen. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.