

PINKTOBER

2023

**Wir informieren über Brustkrebs
und laden Sie ein!**



**Eine Veranstaltungsreihe des Vereins Grazie e.V. in
Kooperation mit dem Helios Brustzentrum und den
Selbsthilfegruppen mammamia und MamMut. Alle Infos:
www.helios-gesundheit.de/pinktober-wuppertal**



Das erwartet Sie im „Pinktober“ 2023

Frau Prof. Vesna Bjelic-Radicic, Sektionsleiterin der Senologie und des Brustzentrums an der Helios Landesfrauenklinik lädt wieder alle Interessierten zu dem 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 alle Facetten der Diagnostik, Therapie und Nachsorge dieser häufigen Erkrankung. Zudem bieten wir einige Angebote für Ihre Selbstfürsorge wie zum Beispiel gutes Essen und Musik! Lassen Sie sich von unserem Programm überraschen und genießen Sie eine kleine persönliche Auszeit!.

(Foto: Helios/Michael Mutzberg)

Vorträge und Aktionen weltweit

Der auf der ganzen Welt so genannte Brustkrebs-Monat „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

16. Oktober 2023, 17:30-20:00 Uhr

Achten Sie auf Ihre Brustgesundheit! Vorsorge-Tastseminar

Ein Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust - das Brustzentrum des Helios Universitätsklinikum in Kooperation mit der AOK Wuppertal lädt ein.

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 Ihnen die Expert:innen an einem Brust-Tastmodell das richtige Abtasten der Brust. Sie können an verschiedenen Modellen unterschiedliche Veränderungen erspüren und Ihre Sinne schärfen. Natürlich kann und darf das Abtasten die Screening-Mammografie nicht ersetzen, sondern soll im Rahmen der Brustgesundheit die Sensibilität erhöhen und Ihre Eigenverantwortung stärken!

Ort: AOK Haupthaus, Bundesallee 265,
42103 Wuppertal



Die Anzahl der Plätze ist begrenzt! Teilnahme nach Anmeldung bei der AOK Bergisches Land, Sabine Schreiber-Foss, Telefon (0202) 482-31117, E-Mail: sabine.schreiber-foss@rh.aok.de.

18. Oktober 2023, 15:00-19:00 Uhr:

Schminkseminar und Verwönnnachmittag

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 und Claudia Regge, freie Fotografin.



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 und

Tücher zu drapieren, und sorgen Sie mit vielen kleinen Tricks für mehr Wohlbefinden. Die Verwandlung kann auf Wunsch auf einem Polaroid-Foto festgehalten werden.

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

Unsere Veranstaltungen

21. Oktober 2023, 9:00-14:00 Uhr:

Gesunde Ernährung hilft vorbeugen und heilen

Kochkurs mit dem österreichischen Starkoch Gerald Lierzer. Kennen Sie leckere und zugleich gesundheitsfördernde Rezepte? Gemeinsame Zubereitung eines Vier Gänge-Menüs mit anschließendem gemeinsamen Essen.

Ort: Veranstaltungsraum WORKLOFT,
Spichernstraße 16-18, 42103 Wuppertal.
(Zugang im Hinterhof)

Begrenzte Platzzahl.

Max. 20 Teilnehmerinnen

Ihre Anmeldung nehmen entgegen:
anja.schwartzkopff@helios-gesundheit.de oder
bianca.pathe@grazie-wuppertal.de

29. Oktober 2023, ab 11:00 Uhr:

Benefiz-Klavierkonzert Matinee

Eine Veranstaltung des Vereins Grazie e.V. in Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum des Helios Universitätsklinikum.

„Tastentänze – von der Romantik bis heute“.
Ein kurzweiliges Programm mit sowohl beschwingten als auch besinnlichen Tänzen von Franz Schubert, Johannes Brahms, Maurice Ravel, Astor Piazzolla und anderen Komponisten. Lassen Sie sich verwöhnen von einem kurzweiligen Tanz durch die Zeit mit der Pianistin Ulrike Fendel aus Wien.

Ort: Bergische Musikschule Wuppertal,
Hofaue 51, Raum 401 (Großer Saal)
Um Voranmeldung wird gebeten:
bianca.pathe@grazie-wuppertal.de



Gönnen wir uns einen luxuriösen Nachmittag im:

Rex
FILMTHEATER

25. Oktober 2023, 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.

Ab 17.30 Uhr startet unser

Film-Klassiker „Kalendergirls“, der daran erinnert, wieviel Kraft und Energie aus Freundschaft entstehen kann. Verfolgen Sie die Entstehung eines Kalenders der etwas anderen Art, der für viel Aufruhr sorgt.



Meet the Experts!

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

- Team des Brustzentrums am Helios
Universitätsklinikum Wuppertal: Unsere
Brustschwestern zeigen Ihnen das
Selbstabtasten der Brust am Modell
- Team des Brustzentrums am Agaplesion
Bethesda Krankenhaus Wuppertal
- Die Brustkrebs-Selbsthilfegruppen mammamia
und MamMut informieren Sie über die unter-
stützende Kraft einer Gruppe Gleichgesinnter.
Unsere Kontaktdaten finden Sie auch auf der
Rückseite dieses Flyers.
- Reden hilft — Psychoonkolog:innen der
beiden Kliniken beraten Sie zum Thema
Psychotherapeutische Begleitung
- Sozialverband VdK — Ortsverband Barmen:
Beratung und Hilfe bei chronischer Erkrankung
- Sanitätshaus Werner aus Wuppertal und
Sanitätshaus Pia Püttmann aus Essen
präsentieren attraktive Hilfsmittel
- Physiotherapie Walonka: Präventionsübungen
für die Brust

- Kommen Sie mit der besten Freundin! Unsere
Fotografin Claudia Regge macht Sofortbilder
von Ihnen
- Die Helios Privatklinik stellt sich vor
- Die Wuppertaler Bildhauerin Andrea Raak zeigt
Werke, die sich mit der weiblichen Brust
auseinandersetzen. 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.
Christine Prange und Bianca Pathe werden vor
Ort sein und Ihnen die Vereinsarbeit vorstellen.



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe „mammamia“ für Brustkrebs-Betroffene

Wann: Jeden 1. Montag im Monat von
16:30–18:00 Uhr (Falls dieser Tag ein
Feiertag ist, findet das Treffen am
darauf folgenden Montag statt)

Wo: Elternschule der Helios
Landesfrauenklinik,
Helios Universitätsklinikum
Wuppertal, Heusnerstraße 40,
42283 Wuppertal, Haus 14

Ansprechpartnerin der Gruppe:

Heike Pohl, Tel.: (0202) 896-1464, erreichbar im
Haus dienstags und donnerstags von 10:00 bis
12:00 Uhr

Selbsthilfegruppe „MamMut“ für Frauen nach Brustkrebs

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

Wo: Gruppenraum der Bethesda-Gemeinde
Nevigeser Straße 20, 42113 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