

Eine Veranstaltungsreihe des Vereins Grazie e. V. in Kooperation mit dem Brustzentrum des Helios Universitätsklinikums Wuppertal und der Selbsthilfegruppe BFF

Pinktober '25

EVENTS, BERATUNG UND SUPPORT





Wir laden alle Interessierten zu einem vielfältigen Infoprogramm rund um die weltweite Aktion „Pinktober“ 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, ein Tastseminar und Kultur!

Gönnen Sie sich mit unserem Programm eine kleine Auszeit!

Safe the Date

GROSSES KINO UND INFO-EVENT

29. Oktober 2025

ab 16 Uhr



Pinktober

Der Oktober ist auf der ganzen Welt bekannt als Brustkrebsmonat „Pinktober“ und ist der Rahmen rund um viele „pinke“ Aktionen.

Als Symbol dient die internationale rosa Schleife. Unterstützt wird die Öffentlichkeitsarbeit von der Gleichstellungsstelle der Stadt Wuppertal („Wuppertaler Bündnis gegen Brustkrebs“), der Krebsberatungsstelle sowie dem Verein „Grazie – Verein zur Förderung der Gesundheit von Frau und Familie e. V.“.



30. September 2025

17:30 – 20:00 Uhr

AOK-Haus Wuppertal

Vorsorge-Tastseminar

Achten Sie auf Ihre Brustgesundheit: ein Seminar zur Selbstuntersuchung der Brust

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 Tast-Seminar 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!

Veranstaltungsort

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

Anmeldung per QR-Code

Bitte melden Sie sich mit dem nebenstehenden QR-Code bei der AOK Bergisches Land an. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt!



Ein Seminar des Brustzentrums Wuppertal in Kooperation mit der AOK Wuppertal, der Screening-Einheit von radprax Wuppertal, den niedergelassenen Gynäkolog:innen und dem Verein Grazie e.V.

04. Oktober 2025

17:00 Uhr

Erlöserkirche Wuppertal

Benefiz-Konzert

„Musik für die Seele“

**Frauenchor „Cantica feminarum“,
Kammerchor „amici del canto“
und weitere Stimmen**

Idee und Leitung des Frauenchores:

Gisela Nögel

Kommen Sie und lassen Sie bei wunderschöner Musik die Seele baumeln!

Der Spenden-Erlös des Abends wird die Arbeit der Vereine „Hilfe für Krebskranke Wuppertal e.V.“ und „Grazie – Verein für die Gesundheit von Frau und Familie e.V.“ fördern.

Veranstaltungsort

Erlöserkirche
Stahlstraße 9
42281 Wuppertal

15. Oktober 2025

15:00 – 18:00 Uhr

Atelier von Andrea Raak

Farbenpower mit Genuss

Ein Nachmittag im Atelier ...

... mit vielseitigen Materialien zum Experimentieren. Wir lassen unsere guten Energien in Bilder verwandeln. Mit der positiven Kraft der Kreativität – Linie oder dicker Tupfer – gestalten wir Bilder, wie es uns gefällt.

Wenn gewünscht, ist eine Präsentation der Ergebnisse beim REX-Kinoevent möglich.

Veranstaltungsort

Atelier von Andrea Raak

Hofaue 53-55

Hinterhaus Kolkmannhaus, 2.Etage

42103 Wuppertal

Anmeldung per Mail

Max. 15 Teilnehmerinnen

anja.schwartzkopff@helios-gesundheit.de

oder regina.hoepfner@helios-gesundheit.de



Künstlerin
Andrea Raak

Photo © privat



22. Oktober 2025

16:00 – 19:00 Uhr

Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Schminkseminar und Verwöhn-Nachmittag

Unterstützung für Patientinnen während und nach einer Chemo- bzw. Strahlentherapie. 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.

Veranstaltungsort

Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Raum E-01, Heusnerstraße 40, Wuppertal

Sie finden den „Kreativraum“ E-01 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.

Anmeldung per Mail

Max. 6 Teilnehmerinnen.

anja.schwartzkopff@helios-gesundheit.de

oder regina.hoepfner@helios-gesundheit.de

© babydreams fotografie ug

29. Oktober 2025

Ab 16:00 Uhr

Rex-Kino Wuppertal

Großes Kino- und Info-Event im Rex

Ein unterhaltsames und informatives Programm rund um die Brustkrebs-Therapie, bei dem Kunst und Kulinarik nicht zu kurz kommen.

Veranstaltungsort

Rex-Kino Wuppertal Elberfeld

Kipdorf 29

42103 Wuppertal

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt auf Platzanzahl des Kinosaals.



Diese medizinischen Expert:innen sind für Ihre Fragen und Beratung vor Ort:

Team des Brustzentrums am
Helios Universitätsklinikum Wuppertal
Knoten getastet – was nun?

Team des Brustzentrums am Agaplesion
Bethesda Krankenhaus Wuppertal

Beratungsangebot

Beratung rund um Brustkrebs Erkrankungen



quartz-healthcare/radprax Hainstraße

Screening Einheit radprax

Fragen zum qualitätsgesicherten Früherkennungsprogramm für alle Frauen von 50 bis 75 Jahren können Sie gerne an das Mammographie-Screening-Team stellen.

Psychoonkolo:innen des
Helios Universitätsklinikums Wuppertal

Reden hilft

Beratung zu psychotherapeutischer Begleitung

Kinovorführung

Im Anschluss startet der Film-Klassiker „Madame Aurora und der Duft nach Frühling“, ein wundervoller, berührender Film, der humorvoll zeigt, dass Älterwerden nicht so einfach ist. Von Beratungsterminen beim Jobcenter, verrückt spielenden Hormonen, Konflikten mit ihren Töchtern und misslungenen Dates, wird Aurora mit den Herausforderungen des Lebens konfrontiert. Man muss das Leben selbst in die Hand nehmen, loslassen, um neu beginnen zu können. Dann wird alles noch einmal anders.

Weitere Programmpunkte nächste Seite >

Am 29. Oktober im Rex: Beratung, Kultur und Unterhaltung

Grazie e.V. – Verein zur Förderung der Familien- und Frauengesundheit: Mit Spenden unterstützt der Verein zum Beispiel Angebote, die über die medizinische Behandlung hinaus den Patientinnen zugutekommen, wie etwa Schminkkurse oder therapeutische Angebote. Christine Prange und Stefanie Clingen werden vor Ort sein und Ihnen die Vereinsarbeit vorstellen.

Breast Friends Forever (nächste Generation mammamia): Die Brustkrebs-Selbsthilfegruppe informiert über die unterstützende Kraft einer Gruppe Gleichgesinnter.

Checked Tits Club e. V.: Mit Musik, bunten Videos, Fotos, Plakaten, Merchandising und Kleidungskollektionen macht der Verein – bei vor allem jüngeren Menschen und auch Männern – auf Brustkrebs aufmerksam.

Fokus war dabei bisher die Früherkennung, Mental Health und Diversität. Künftig sollen auch Prävention, Leben mit Krebs und neue Ansätze der Medizin Beachtung finden. Weitere Projekte wie Podcasts, neue Kleidung, weitere Songs und Social-Media-Influencing sind im Aufbau. Kommt gerne vorbei, lernt uns persönlich kennen und nutzt die Möglichkeiten, bei uns mitzuwirken. Vielleicht habt ihr ja Lust, euch kreativ auszutoben und ein neues It-Piece zu entwerfen?

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.

Interessengemeinschaft „**Onkomütze – eine Mütze für krebskranke Menschen**“ stellt sich vor.

Physiotherapie Walonka zeigt Präventionsübungen für die Brust

Personal Trainerin Johanna Mühlhoff

informiert über den richtigen Sport nach einer Krebserkrankung.

Sanitätshaus Werner aus Wuppertal und **Sanitätshaus Pia Püttmann** aus Essen präsentieren attraktive Hilfsmittel

Foto-Station Kommen Sie mit der besten Freundin! Unsere Fotografin Claudia Regge macht Sofortbilder von Ihnen.

Kunstaussstellung und -Versteigerung

Die Wuppertaler **Bildhauerin Andrea Raak** zeigt Werke, die sich mit der weiblichen Brust auseinandersetzen. Sie hat dem Verein Grazie e.V. eine Skulptur gestiftet, die während der Veranstaltung versteigert wird.



Die Helios Privatklinik stellt sich vor

Von Hut bis Loop: die Firma **Gebeana** aus Wuppertal zeigt kreative Mode für den Kopf

15. November 2025

09:00-14:00 Uhr

Arbeit Remscheid GmbH

Gesunde Ernährung hilft vorbeugen und heilen

Kochkurs mit dem österreichischen Starkoch Gerald Lierzer

Wir zeigen Ihnen leckere und zugleich gesundheitsfördernde Rezepte! Gemeinsame Zubereitung eines Fünf-Gänge-Menüs mit anschließendem gemeinsamen Essen.

Veranstaltungsort

Arbeit Remscheid GmbH
Freiheitsstraße 181/Am Bruch
42853 Remscheid

Parkplätze vor dem Haus,
Einfahrt am „rostigen“ Löwen

Anmeldung per Mail

Begrenzte Platzzahl: Max. 20 Teilnehmerinnen
anja.schwartzkopff@helios-gesundheit.de oder
regina.hoepfner@helios-gesundheit.de



Starkoch
Gerald Lierzer

Photo © Helios Kliniken GmbH

23. November 2025

11:00 Uhr

Hochschule für Musik und Tanz

Benefizkonzert Herzensangelegenheit

Konzert des Fördervereins der Musikhochschule in Wuppertal e.V.

Konzert mit der Pianistin Florence Millet, Studierenden, Lehrenden und Gästen

Eintritt auf Spendenbasis

Der Spenden-Erlös der Veranstaltung kommt "Grazie- Verein für die Gesundheit von Frau und Familie e. V." zugute.

Spendenkonto
IBAN: DE66 3305 0000 0000 1592 36
BIC: WUPSDE33XXX

Veranstaltungsort

Hochschule für Musik und Tanz Köln
Standort Wuppertal
Konzertsaal
Sedanstraße 15
42275 Wuppertal



Photo © Luc Pérenom

Du bist nicht allein!

Breast Friends Forever Selbsthilfegruppe BFF – die nächste Generation von mammamia

Treffen

Unsere Treffen finden Jeden 2. Donnerstag im Monat von 17:30 bis 19:00 Uhr statt.

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Campus Helios Universitätsklinikum
Helios Bildungszentrum
Wuppertal Sanderstr. 163
Raum EK1

Ansprechpartnerinnen

Falls Sie Fragen haben, erreichen Sie uns telefonisch oder per E-Mail.

Wir freuen uns

darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

Erminia Pavlatou
Telefon 0176 35770309
bff-selbsthilfegruppe@web.de

Kerstin Schug
Telefon 01573 6993046
shg-mammamia@gmx.de



Brustzentrum des Helios Universitätsklinikum Wuppertal

zertifiziert nach „ÄKzert“ durch die Ärztekammer Westfalen-Lippe und die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG).

Helios Universitätsklinikum Wuppertal
Universität Witten/Herdecke

Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal
Telefon (0202) 896-1438 oder -1429
brustzentrum.wuppertal@helios-gesundheit.de





DETAILS UND GESAMT-
PROGRAMM



Brustzentrum  Wuppertal

 **Helios**

Universitätsklinikum
Wuppertal



Rex
FILMTHEATER

AOK  AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



STADT WUPPERTAL / STABSSTELLE
GLEICHSTELLUNG UND ANTIDISKRIMINIERUNG