

A close-up portrait of a middle-aged woman with shoulder-length, wavy grey hair. She is smiling gently, showing her teeth. She is wearing a light-colored, textured cardigan over a patterned top. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

**ElleHELP –  
Fachlich betreute Anlaufstelle  
für Betroffene von Betroffenen**

**Jahresprogramm 2022**

# Willkommen bei ElleHELP – Verein für gynäkologische Krebsarten

Eine Tumor-Diagnose trifft betroffene Frauen und ihre Angehörigen heftig und meist Überraschend. Wir kennen die Ängste, das Gefühl von Hilflosigkeit, der Einsamkeit, die Scham, das Ausgeliefert sein und die sich ewig kreisenden Frage nach dem Warum. Die Lebensqualität wird erheblich beeinträchtigt, auch wenn eine Heilung oftmals erreicht werden kann. Und wir wissen auch, was es heisst, sich nach einem Spitalaufenthalt und erfolgter Therapie in einem neuen Alltag zurecht finden zu müssen.

Wir stehen Ihnen mit Tipps, persönlichen Kontakten zu betroffenen Frauen, Ärzt:innen und Institutionen zur Seite. Wir bieten:

- **Anlaufstelle für Frauen** mit gynäkologischer Krebserkrankung, unabhängig in welcher Krankheitsphase Sie sich befinden.
- **Selbsthilfe- und Austauschgruppen** mit regelmässigen Treffen.
- **Information und Aufklärung** in medizinischen, wie auch nicht medizinischen Anliegen.
- Vermittlung von Spezialist:innen (Gynäkoonkolog:innen) zum Beispiel für eine **Zweitmeinung**.

Wissenswertes über gynäkologische Krebsarten, sowie das aktuelle Programm unserer Veranstaltungen, finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.ellehelp.ch](http://www.ellehelp.ch). Nutzen Sie auch die Möglichkeit, uns Ihre Fragen per E-Mail an [info@ellehelp.ch](mailto:info@ellehelp.ch) zu stellen:

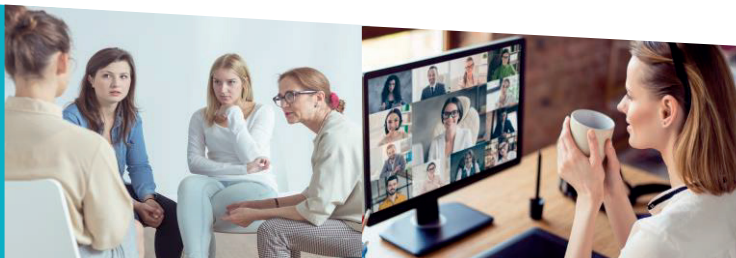
- **Medizinische Fragen** werden diskret durch ausgewiesene Fachspezialist:innen beantwortet.
- Auf Ihre **nicht medizinischen Fragen** erhalten Sie von anderen Betroffenen eine Antwort.

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, andere Betroffene kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

**Kontaktieren Sie uns, Sie sind nicht allein!**

**ElleHELP**

Unsere  
Austauschgruppen



# ElleHELP Aktivitäten – Programm 2022

Die aktuellen Programminformationen sind unter [www.ellehelp.ch](http://www.ellehelp.ch) zu finden

**Austauschgruppe  
Zentralschweiz**  
Für Betroffene

An **6 Montagabenden** findet ein Austausch unter Betroffenen statt, teilweise mit Fachbeitrag.  
Details: siehe separates Programm Austauschgruppe

**Austauschgruppe  
Zürcher Oberland**  
Für Betroffene

An **7 Mittwochabenden** findet ein Austausch unter Betroffenen statt, teilweise mit Fachbeitrag.  
Details: siehe separates Programm Austauschgruppe

**Austauschgruppe  
Bern – im Aufbau**  
Für Betroffene

Mit Unterstützung der Selbsthilfe Bern ist eine Gruppe im Aufbau. Interessierte Betroffene melden sich bitte bei [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) oder 0848 33 99 00

**Tumortage  
Winterthur**

**Samstag, 12. Februar 2022**  
findet online statt, siehe [www.tumortage.ch](http://www.tumortage.ch)

**Malen**  
Für Betroffene

**Dienstage: 05. April und 27. Oktober 2022, jeweils von 14.00 – 18.00 Uhr**  
Ort: Acryla Heidi Vetter Arts, Hauptstrasse 11, 6045 Meggen. Materialkosten CHF 20.00, Kursleitung wird von **ElleHELP** übernommen. Anmeldung an [info@ellehelp.ch](mailto:info@ellehelp.ch)

**Symposium für Gynäkologische Onkologie  
«State of the Art»**  
Für Mitglieder, Angehörige und Freunde

**Donnerstag, 12. Mai 2022  
09.30 – 12.00 Uhr, optional bis 18.15 Uhr**  
Fachreferate im Rahmen des 9. Luzerner Symposiums für Gynäkologische Onkologie.  
Ort: Verkehrshaus der Schweiz, Luzern  
Details / Anmeldung bis 28.4.22 siehe [www.ellehelp.ch](http://www.ellehelp.ch)

**Leben mit und  
nach dem Krebs -  
Luzern**

**Donnerstag, 09. Juni 2022, Informationsveranstaltung**  
Ort: Luzerner Kantonsspital  
**ElleHELP** ist mit einem Stand vertreten

**Jahreskongress  
gynécologie suisse**

**23. - 25. Juni 2022 in St. Gallen**

**Mitglieder-  
versammlung ElleHELP**

**Donnerstag, 30. Juni 2022, 19.00 Uhr**  
Ort: Hotel Schweizerhof, Schweizerhofquai, 6004 Luzern

**World Gynecologic  
Oncology Day**

Am **20. September** ist **World GO Day**, der Welt Gynäkologie Onkologie Tag, siehe [www.worldgoday.org](http://www.worldgoday.org)

**Spendenwoche  
Fuchs Hairteam**

**Ende September 2022** findet in allen Fuchs Hairteam Salons der Zentralschweiz die Spendenwoche statt. Für jeden Kundenbesuch werden 5 Franken an **ElleHELP** gespendet.

**Symposium für  
Gynäkologische  
Onkologie**  
Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

**Mittwoch, 19. Oktober 2022, 19.00 – 21.00 Uhr**  
Die Frauenklinik des GZO Spital Wetzikon lädt alle Interessierten zum Austausch ein. **ElleHELP** ist vertreten.  
Anmeldung: [www.gzo.ch/gynonko-info](http://www.gzo.ch/gynonko-info)

## ElleHELP - Austauschgruppe Zürcher Oberland

### Programm 2022

Wir laden Sie herzlich ein zur Austauschgruppe für Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung.

Ort: GZO Spital Wetzikon, Spitalstrasse 66,  
Wetzikon oder Begegnungszentrum Wädli;  
Krebsliga Zürich und/oder via Zoom  
Tag / Zeit: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr  
Anmeldung: Bitte an [zuercher-oberland@ellehelp.ch](mailto:zuercher-oberland@ellehelp.ch)

<b>19.01.2022</b>	<b>Offener Austausch unter Betroffenen</b>
<b>16.03.2022</b>	<b>Paarbeziehung</b> , Stefan Mamié, Psychotherapeut, Zentrum Psycho- onkologie, Krebsliga Zürich
<b>18.05.2022</b>	<b>Genussreise im Zürcher Oberland</b> Offener Austausch mit Abendessen
<b>15.06.2022</b>	<b>Bewegter Pilates-Austausch</b> Bigna Knecht, Pilatesfabrik.com Uster
<b>24.08.2022</b>	<b>Offener Austausch unter Betroffenen</b>
<b>19.10.2022</b>	<b>Symposium gynäkologische Onkologie</b> Zusammenarbeit mit GZO Spital Wetzikon 19.00 – 21.00 Uhr, Anmeldung bitte unter: <a href="http://www.gzo.ch/gynonko-info">www.gzo.ch/gynonko-info</a>
<b>16.11.2022</b>	<b>Weihnachtessen</b> Offener Austausch mit Abendessen
<b>14.12.2022</b>	<b>Offener Austausch unter Betroffenen</b> mit Themenbeitrag einer Fachperson

Programmänderungen vorbehalten. Aktuelles Programm unter [www.ellehelp.ch](http://www.ellehelp.ch)

## ElleHELP - Austauschgruppe Zentralschweiz

### Programm 2022

Wir laden Sie herzlich ein zur Austauschgruppe für Frauen mit einer gynäkologischen Krebserkrankung.

Ort: Krebsliga Zentralschweiz, Löwenstrasse 3,  
Luzern und/oder via Zoom  
Tag / Zeit: Montag, 18.00 – 20.00 Uhr  
Anmeldung: Bitte an [zentralschweiz@ellehelp.ch](mailto:zentralschweiz@ellehelp.ch)

---

<b>17.01.2022</b>	<b>Kickoff 2022</b> Offener Austausch, positive Affirmationen
<b>28.03.2022</b>	<b>Sexualität</b> Dr. rer. biol. hum. Ines Schweizer, Sexualtherapeutin SSS & DGSMTW
<b>20.06.2022</b>	<b>Genussreise mit offenem Austausch</b> Ein Abend im Zeichen des Genusses mit einem gemeinsamen Abendessen.
<b>29.08.2022</b>	<b>Onkologie in der Physiotherapie</b> Claudia Grünholz, Physiotherapeutin
<b>24.10.2022</b>	<b>Akzeptanz- und Commitmenttherapie in der Psychoonkologie</b> Dipl. –Psych. Silvia Nörenberg, Psycho- onkologin (WPO), Psychonephrologin
<b>28.11.2022</b>	<b>Weihnachtsessen</b> Offener Austausch mit Abendessen

---

Programmänderungen vorbehalten. Aktuelles Programm unter [www.ellehelp.ch](http://www.ellehelp.ch)

## ElleHELP

Verein für gynäkologische Krebsarten

Bachstrasse 3

CH-6362 Stansstad

info@ellehelp.ch

[www.ellehelp.ch](http://www.ellehelp.ch)

## Vereinskonto:

Nidwaldner Kantonalbank, 6052 Hergiswil

IBAN: CH74 0077 9000 2697 0010 0

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft und Ihren finanziellen Beitrag.

Flyerversion: 2022/02 (Änderungen vorbehalten)

## Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung:



krebsliga zentralschweiz



krebsliga zürich



FUCHS  
HAIRTEAM

