

## BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Verein pro mamma Verein zur Förderung der Früherkennung, Behandlung und Nachsorge von Brusterkrankungen e.V.

- als Privatperson Jahresbeitrag mindestens 10,00 €  
/ oder mehr  €
- als juristische Person Jahresbeitrag mindestens 100,00 €  
/ oder mehr  €
- als Fördermitglied Jahresbeitrag mindestens 1.000,00 €  
/ oder mehr  €

Name
Straße
PLZ / Ort
Telefon / E-Mail
Ort, Datum / Unterschrift

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige pro mamma e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von pro mamma e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend m. d. Belastungsdatum, die Erstattung d. belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinb. Bedingungen.

IBAN	DE	<input type="text"/>
BIC		<input type="text"/>
Bank		<input type="text"/>
Datum / Unterschrift		<input type="text"/>

Die für das SEPA-Einzugsverfahren erforderliche Mandatsreferenz ist Ihre (zukünftige) Mitgliedsnummer, die Ihnen später mit einem Begrüßungsbrief mitgeteilt wird.

### BANKVERBINDUNG / SPENDENKONTO

pro mamma e.V.

IBAN DE754 10700240159900000  
BIC DEUTDE410  
Bank Deutsche Bank Hamm



## »Werden Sie Mitglied«

Frauen und Männer, Privatpersonen und Institutionen, betroffene Frauen, Pflegekräfte, Fachärzte, Vertreter von Selbsthilfegruppen und psycho-onkologisch erfahrenes Fachpersonal – kurz: Alle, die sich ehrenamtlich für die Verbesserung der Versorgung bei Brustkrebserkrankungen engagieren möchten, sind willkommen.

## KONTAKT

### Dr. med. Claudia Strunk

1. Vorsitzende pro mamma e.V.  
Funktionsoberärztin Onkologische Ambulanz

St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen  
Brustzentrum Hamm-Ahlen, Soest  
Am Heessener Wald 1  
59073 Hamm

E-Mail cstrunk@barbaraklinik.de

Telefon 02381 681 2390  
(Di 15.00 – 16.00 Uhr und Mi 13.00 – 14.00 Uhr)  
persönliche Beratung nach Vereinbarung

[www.promamma.de](http://www.promamma.de)

  
pro mamma

Verein zur Förderung der Früherkennung,  
Behandlung und Nachsorge von  
Brusterkrankungen e.V.

UNSER VEREIN & UNSERE  
SELBSTHILFEGRUPPEN

www.grafik-werk.de - Hamm - Fotos: Marion Kleitzsch, Tanja Strätker, www.shutterstock.com - Stand 05/2016

Infos und  
Beitrittserklärung

Werden Sie  
Mitglied!

## Liebe Interessierte,

wir von pro mamma bieten als eingetragener Verein eine Art „Dachorganisationen“ für verschiedenste Selbsthilfegruppen von und für Frauen mit bzw. nach (Brust-)Krebs-erkrankung. Dabei ist pro mamma keine Selbsthilfegruppe. Der Verein wurde Ende 2000 gegründet und fungiert für eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen als unterstützende Plattform. Darüber hinaus ist pro mamma sowohl bei den verschiedenen Veranstaltungen des Brustzentrums Hamm, Ahlen-Soest (u. a. Charityläufe und Brustkrebs-Foren) in die Organisation eingebunden.

Wir von pro mamma fördern Fortbildungsmaßnahmen zur Qualifizierung des medizinisch-pflegerischen Personals und vernetzen uns mit anderen Organisationen, die in der Selbsthilfe aktiv sind. Darüber hinaus arbeiten wir mit Institutionen, die Patientinnen mit Brustkrebserkrankung versorgen (Brustzentrum Hamm, Ahlen-Soest) zusammen. Zudem fördern wir die Hilfe zur Selbsthilfe, indem wir einzelne Selbsthilfegruppen unterstützen, die wir Ihnen in diesem Falblatt vorstellen.

Wir von pro mamma freuen uns über weitere Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich für die Verbesserung der Versorgung bei Brustkrebserkrankungen engagieren möchten, Mitglied werden oder uns mit einer Spende unterstützen.

*Willkommen bei pro mamma und herzliche Grüße*



Dr. med. Claudia Strunk

1. Vorsitzende pro mamma e. V.

## UNSERE SELBSTHILFGRUPPEN

Unsere Selbsthilfegruppen wurden von ehemals erkrankten Frauen initiiert und werden seither von diesen selbstständig mit großem Engagement geleitet. Das Gruppenangebot ist vielfältig. So finden die sportlich oder kreativ Interessierten genauso Mitmach-Möglichkeiten wie Frauen, die sich entspannen möchten oder denen Bildungs- oder Gesprächsangebote wichtig sind. Selbstverständlich können mehrere oder gerne auch alle Angebote genutzt werden.



### »Wie ein Fisch im Wasser«

#### AQUA-JOGGING

Wir trainieren mit geringem Aufwand bänder- und gelenkschonend den gesamten Körper im Wasser und verbessern damit Atmung und Ausdauer. Der Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult und die massierende Wirkung des Wassers fördert die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur: eine natürliche Lymphdrainage. Bänder- und Gelenkschmerzen werden gelindert.



### »Bewegen, atmen, loslassen – sich selbst spüren«

#### ENTSPANNUNG, BEWEGUNG & KLANG

Das Angebot ist eine fein aufeinander abgestimmte Kombination von Bewegung, Stille, Atmung und Klang. Entspannung mit Bewegung trägt zur Gesundheit bei. Außerdem ist es ein guter Weg, den Alltag besser bewältigen zu können und wieder ins innere Gleichgewicht zu finden.



### »Mit Farbe den Staub von der Seele wischen«

#### AUSDRUCKSMALEN

Die Belastungen einer Krebserkrankung betreffen nicht nur den Körper. Auch die Gefühlswelt gerät oft aus den Fugen. Das Innerste durch Farben und Formen auszudrücken kann helfen, die Krankheit zu verarbeiten und Schicksalhafteres anzunehmen. Und dafür muss „frau“ nicht malen können.



### »Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt«

#### WALKING-TEAM

Frauen erleben, dass sie trotz Krankheit rein körperlich leistungsfähig sein oder wieder werden können. Gemeinsam in einem den jeweiligen Teilnehmerinnen angepassten Tempo an frischer Luft ca. 5-7 km zu walken, kann froh stimmen und das Leistungsvermögen steigern. Nach ca. 60 bis 90 Minuten dehnen wir uns und lockern die Muskulatur mit einem kleinen Workout. Sie können dies auch.

## »Wir fördern Hilfe zur Selbsthilfe«

Unsere Selbsthilfegruppen machen Ihnen interessante Angebote. Die Gruppenleiterinnen freuen sich über Ihre Teilnahme. Nehmen Sie gerne Kontakt mit ihnen auf.

#### Gruppenleitung Anette Bludau

E-Mail [anette\\_bludau@t-online.de](mailto:anette_bludau@t-online.de)  
Telefon (01 78) 409 12 84  
Kosten Eintritt Schwimmbad  
Termin Dienstag 14.00 bis 15.30 Uhr  
Ort Sport-Aquarium  
Hamm Bockum-Hövel



#### Gruppenleitung Barbara Brämer

Dipl. Sozial-Pädagogin

E-Mail [alegria-lebensfreude@gmx.de](mailto:alegria-lebensfreude@gmx.de)  
Telefon (02 51) 383 48 57  
Termine In Blöcken immer dienstags  
von 14.30 bis 15.30 Uhr  
Ort Elternschule der St. Barbara-Klinik  
Gruppenraum 1 | Haus Nr. 5



#### Gruppenleitung Barbara Brämer

Dipl. Sozial-Pädagogin

E-Mail [alegria-lebensfreude@gmx.de](mailto:alegria-lebensfreude@gmx.de)  
Telefon (02 51) 383 48 57  
Termine Aushang Station 3b,  
onkol. Ambulanz St. Barbara-Klinik  
Ort St. Barbara-Klinik (Treffpunkt: Foyer)

#### Gruppenleitung Silke Schroer

(ausgebildete Nord-Walking-Trainerin)

E-Mail [silkes@unitybox.de](mailto:silkes@unitybox.de)  
Telefon (0 23 81) 876 37 44  
Termine dienstags um 18.00 Uhr  
Ort Treffpunkt Maximare

