

AKTIV SELBST HILFE

8. OSTTIROLER SELBSTHILFE-TAG

SAMSTAG

11. NOVEMBER 2017

9.00 - 17.00 UHR



**Landwirtschaftliche
Lehranstalt Lienz**

Josef Müller-Straße 1 • 9900 Lienz

**SELBST HILFE
OSTTIROL**

SELBSTHILFE TIROL
Zweigverein Osttirol

Tel. 04852 / 606 - 290
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
www.selbsthilfe-osttirol.at

SEELE

GEIST

KÖRPER

Mit freundlicher Unterstützung durch



Fonds Gesundes
Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

SONNENSTADT LIENZ
Mittelböhmer Land



tirol

TGKK

TIROLER
GEBIETSKRANKENKASSE

LIENZER
SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

EHRENSCHUTZ

LR DI Dr. Bernhard Tilg
LA Bgm. DI Elisabeth Blanik
BR Dr. Andreas Köll



FRANZ FAGERER
GROSSHANDEL
SANITÄR • HEIZUNG • LÜFTUNG
9900 Lienz • Telefon 04852/62522-0

www.fagerer.at 7 Tage • 24-Stunden-Service unter 04852-62522-18



Außerlechner
ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK

Oswald Außerlechner, 9941 Kartitsch 53
Telefon 04848 5208, Fax DW -15
oswald.ausserlechner@schuhtechnik.at
www.schuhtechnik.at

NEUROTH
Besser hören · Besser leben



winwin
Da ist alles drin!

CASINO AUSTRIA



Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Vorträge werden in Gebärdensprache gedolmetscht!



Im Vortragssaal wird erstmalig eine akustisch barrierefreie Veranstaltung angeboten. Betroffene, die bislang noch nie induktiv gehört haben,

sollten sich im Vorfeld bei ihrem Akustiker diese in fast allen (85%) Hörsystemen bereits schlummernde Funktion kostenlos freischalten lassen.

PROGRAMM SAAL

09:00



Begrüßung: Obfrau

DGuKS Daniela Meier, MBA
und Geschäftsstellenleiter
Wolfgang Rennhofer



Grußworte:

LA Bgm. DI Elisabeth Blanik
BR Dr. Andreas Köll



Eröffnung:

BR Dr. Andreas Köll

Musikalische Umrahmung: Musik-Borg Lienz unter der Leitung von Michael Ploner

SELBST verständlich HILFE in Osttirol

09:20



Wolfgang Rennhofer

Geschäftsstellenleiter der
Selbsthilfe Osttirol



Der Selbsthilfegedanke ist weltweit der gleiche - Selbsthilfe bedeutet eigenständig den Willen aufzubringen, entweder sich selbst - oder auch Angehörigen - helfen zu wollen.

Zur Bewältigung von Krankheiten bzw. sonstigen Problemen schließen sich Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, um durch den Erfahrungsaustausch mit anderen ihre persönlichen Lebensumstände und damit ihre eigene Lebenssituation besser bewältigen zu lernen.

Dieser lose Zusammenschluss von Betroffenen versucht, unter dem Gebot der Verschwiegenheit, in regelmäßiger Gruppenarbeit sowohl die äußere, als auch gleichzeitig die innere Isolation aufzuheben.



AUFTANKEN BEVOR NICHTS MEHR GEHT

Über den Kritischen Punkt – Spuren des Erfolges

09:30



Referent

Hubert Neuper



Hubert Neuper zählt zu den erfolgreichsten Skispringern in Österreich und war 1979/80 erster Gesamtweltcupsieger der Geschichte im erstmals ausgetragenen FIS Skisprungweltcup. Zudem gewann er zweimal die Vierschanzentournee und holte jeweils eine Silbermedaille bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften.

Hubert Neuper, einer der erfolgreichsten Skispringer Österreichs und nunmehr international anerkannter Sport- und Veranstaltungsmanager, ist als Visionär und Grenzgänger bekannt.

Motivation, Begeisterung und Leadership stehen im Zentrum seines Konzepts zum Erfolg. Anhand persönlicher Erlebnisse (z.B. die unglaubliche Ent-

stehungsgeschichte der World Sports Awards of the Century) illustriert er, wie man unmöglich Erscheinendes, Realität werden lassen kann.

Hubert Neuper erfüllte nach außen hin alle Kriterien für Glück und Erfolg und dennoch spürte er eine innere Leere, bis hin zum absoluten Burn Out.

Er spricht in seinem Vortrag über die große Herausforderung, trotz steigender Erwartungshaltung, gesellschaftlicher Anerkennung und einem Meer an Verpflichtungen, seine eigene Persönlichkeit zu bewahren.

Everybody's Darling, ist everybody's Depp!

11:00

Prof. Mag. Renate Kreutzer

Psychologin, Psychotherapeutin,
Klinische Seelsorgerin,
Hospizarbeit, Demenzschulung,
Fort- & Weiterbildung



Wer nicht nein sagen kann wird krank.

Wer immer nur nett ist und macht,
was andere erwarten, verrät seine
eigenen Bedürfnisse und lässt sich
steuern, anstatt selbst die Richtung zu bestimmen.
Sich nur wohlfühlen, wenn man gebraucht wird.
Immer nachgeben, keinen Gefallen abschlagen,
auch wenn es Ihnen eigentlich gerade gar nicht
passt? Oft sind Depression und Burnout die Folge
dieser falsch verstandenen Überverantwortlichkeit
und Harmoniebedürftigkeit.

Wenn die Zukunft dunkel scheint! Nicht zögern – reden!

12:00

Viktor Staudt

Schriftsteller, Referent und
Überlebender eines Suizidversuches



Die Geschichte meines Selbst- mordes – und wie ich das Leben wiederfand.

Viktor Staudt litt jahrelang unter
Angstattacken und Depressionen.
Nach einem missglückten Selbstmordversuch wid-
met er sich heute ganz der Selbstmordprävention
und betreibt eine Online-Plattform, auf der er Men-
schen mit Depressionen hilft.

Auf den ersten Blick hat Viktor Staudt alles, was
man sich wünschen kann: einen tollen Job, tolle
Freunde, ein ausschweifendes Partyleben. Doch
keiner weiß, dass Viktors Leben von Panikattacken
und schweren Depressionen beherrscht wird. Als
Viktor keinen Ausweg mehr sieht, beschließt er,
sich vor den Zug zu werfen, und überlebt. Beide
Beine müssen amputiert werden. Erst nach dem Er-
eignis wird die Diagnose Depression gestellt. Viktor
kämpft gegen seine Dämonen und findet zurück
ins Leben ...

Möglichkeiten zum Mittagessen vor Ort

Schwerhörigkeit - die versteckte Behinderung

VORTRAG

Werner Pfeiffer

Obmann PRO,ject.EAR -
SchwerhörigenZentrum Tirol



Während man als Sehbehinderter
unter vielen Brillenmodellen aus-
wählen kann, versucht ein Schwer-
höriger in vielen Fällen seine Behin-
derung zu verstecken. Selbst die

Werbung verstärkt dieses „Verstecken“ leider mit
der Aussage: Wir haben Hörgeräte, die man nicht
sieht. Warum man Hörgeräte nicht sehen darf ist
eigentlich nicht zu verstehen.

Über Schwerhörigkeit wird in unserer Gesellschaft
nicht gesprochen. Es gibt auch in den Medien kaum
Berichte darüber, obwohl ca. 20 % der Bevölkerung
so schwerhörig ist, dass die Krankenkasse den Be-
troffenen Hörgeräte bezahlen würde. Oft fehlt es
deshalb an einem Verständnis der Hörbehinderung.

Schlecht hören ist in vielen Fällen nicht das Problem,
sondern das falsche Verstehen. Das führt laufend
zu Missverständnissen und man hat das Gefühl,
man wird als Schwerhöriger oft als komisch,
schwierig oder auch behindert wahrgenommen.

Werner Pfeiffer möchte gerne aufzeigen, was Schwer-
hörigkeit bedeutet, wie die Missverständnisse entste-
hen und wie man aus dem Kreislauf aussteigen kann.



tirol



SUCHT WAS TUN?

Leichtigkeit und Schwere – Sucht hat immer eine Geschichte

14:00

Mathias Wald

Experte für Suchtprävention



Zur Person:

Vom Leben im Rausch und vom Rausch des Lebens erzählt Mathias Wald seinen Zuhörern eindrucksvoll und in bildreicher Sprache. Durch seine Vorträge und Präventionsarbeit hat er Verantwortung für sein Tun und Handeln in der Vergangenheit übernommen. Unverblümt – aber mit positiver Energie – gibt er den Zuhörern einen Einblick in die Welt der Sucht und den Weg daraus.

Eine Lebensgeschichte die unter die Haut geht!

Mathias Wald, der ehemalige Drogenkonsument, erzählt aus seiner Lebensgeschichte, die in eine Schizophrenie mit Wahnvorstellungen mündete.

Direkt in die Seele und unter die Haut geht die wahre Geschichte von Mathias Wald.

Aus der Abhängigkeit erkämpft sich Mathias Wald vor 13 Jahren den Weg zurück in ein selbstbestimmtes und glückliches Leben. 12 Jahre lang war der nun erfolgreiche Filmemacher, Fotograf und Keynote-Redner drogenabhängig und hat sein Leben auf authentische Weise in einem Kurzfilm verarbeitet. "Du bist der Pilot in deinem eigenen Leben" ist seine Botschaft. Mathias Wald spricht unter anderem über Glücklichein, Mut und Liebe und was das für sein Leben bedeutet.

Plakativ, lebendig, eindrucksvoll und authentisch erzählt Mathias Wald, den Weg in die Sucht hinein, aber auch hinaus.

Suchtprobleme Jugendlicher und junger Erwachsener

15:30

Prim. Dr. Martin Schmidt

Leiter der psychiatrischen Abteilung des BKH-Lienz



Risiken durch Alkohol, Amphetamine, Kokain, BZD, Opiaten "Internetsüchte" – pathologischer PC-Gebrauch

Neugier, Spieltrieb, Sozialisation, Kommunikation werden befriedigend ersetzt. Dabei entstehen pathologische Entwicklungen, süchtiges Verhalten, klassische Symptome von Abhängigkeit (Toleranzentwicklung, Kontrollverlust, Entzugssymptome, soziale Isolation).

Schutzfaktoren, Verhaltensprävention und Verhältnisprävention.



Sucht und Suchtvorbeugung

anschließend

Mag. Raphaela Banzer

Psychologin, sucht.hilfe BIN



Im Zusammenhang mit dem Thema Sucht sind oftmals Fehlmeinungen, Verharmlosungen und Übertreibungen sowie der Wunsch nach einfachen Antworten weit verbreitet. Es besteht also ein besonders hoher Bedarf an fachlicher und sachlicher Auseinandersetzung. Prävention hat zum Ziel, Menschen von Handlungsweisen abzuhalten, die sie oder andere gesundheitlich beeinträchtigen können.

Primäres Ziel der Suchtprävention ist die Zielgruppen dazu zu befähigen, Gefahren und Risiken des Suchtmittelkonsums vernünftig einzuschätzen und einen verantwortungsbewussten Umgang ermöglichen. Eine Zielgruppe angemessene, sachliche Information ermöglicht dies. Die Aufgabe der professionellen Suchtvorbeugung ist aber nicht nur das Zur-Verfügung-Stellen fachlich fundierter Informationen, sondern auch die Auseinandersetzung mit Mythen, Ideologien und Fehlmeinungen von Erwachsenen und Jugendlichen.

Weitere Ziele sind zudem durch die Förderung von Ressourcen und Kompetenzen die Widerstandskräfte beim Individuum zu stärken.



PROGRAMM

WORKSHOPS

ALLE WORKSHOPS SIND KOSTENLOS!
Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung im Büro der Selbsthilfe Osttirol
oder am Infostand beim Selbsthilfetag.



Tel. 04852 / 606 - 290
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Gesundheit in unseren Händen – Vorbeugen und Bewusst Leben

11:30

VORTRAG

Mag. Alexander Ragossnig



Wie vielen Problemen können wir entgehen, wenn wir Gesundheit in unser Leben integrieren? Gesundheit ist wertvoll wie das Leben. Sie ist eine Quelle für Lebenskraft und inneren Frieden.

Gesund zu leben heißt: Vorbeugend zu denken und zu handeln. Dadurch lassen sich Krankheit und Leid vermeiden. Vorbeugen ist deshalb besser als heilen. Vorbeugung, die ganzheitlich ist, hilft Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Zugleich lernen wir dadurch die Natur in uns verstehen. Vorbeugende Gesundheit lässt sich über 5 Elemente beschreiben: nämlich aktive Bewegung, bewusste Atmung, gesunde Ernährung sowie sinnliche Entspannung und geistige Befreiung. Diese 5 Elemente der Gesundheit sind der Schlüssel zu körperlichem Wohlbefinden, geistiger Ausgeglichenheit und seelischer Erfüllung. Vorbeugende Initiativen setzen im alltäglichen Leben an. Jede Handlung kann ein Schritt zur Gesundheit sein. Persönliche Aktivitäten gehen auf individuelle Bedürfnisse ein. Eigeninitiative lohnt sich, ist ganzheitlich wirksam und bringt nachhaltigen Erfolg.

Heilsames Tanzen

10:00-11:00

... im Turnsaal

Dr. Getraud Glantschnig

Ärztin und Psychotherapeutin

15:00-16:00



In allen Kulturen war Tanz und Musik stets ein bedeutsames Element der Heilung, der Lebensfreude und des sozialen Zusammenhalts. Im Kreistanz fühlen wir uns gehalten und geborgen. Wir können dabei die Quellen der eigenen heilenden Kräfte entdecken. So schafft meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eventuell leichte Schuhe.

Suchtprävention bei Jugendlichen

10:00-12:00

WORKSHOP

Mathias Wald

Experte für Suchtprävention



Mit legalen Drogen wie Tabak und Alkohol kommt sicherlich jeder Jugendliche in Kontakt. Suchtprävention ist deshalb so wichtig, weil die Gefahren, die von diesen Substanzen ausgehen, so großen Schaden hinterlassen können.

Junge Menschen sind vielen Einflüssen ausgesetzt und haben eine große Anzahl möglicher Informationsquellen. Verharmlosung, Desinformation, sozialer Druck und die eigene Orientierungslosigkeit sind Faktoren, die bei Jugendlichen den Erstkontakt mit legalen und illegalen Drogen begleiten und häufig zu Fehleinschätzungen führen. Man sollte das Wissen um die gesundheitlichen Gefahren des Drogenkonsums und die juristischen Konsequenzen von Konsum und Drogenhandel vermitteln und Jugendliche zu eigenverantwortlichen Entscheidungen führen. Wenn Sucht zu einem Thema wird und Jugendliche sich bewusst gegen Drogen und für ein starkes und selbstbestimmtes Leben entscheiden, hat Suchtprävention einen großen Beitrag geleistet.

Pädagogen, Familie usw. gelingt es aber nicht immer die Jugendlichen beim Thema Sucht und Drogen zu erreichen. Wichtig sind hier positive Vorbilder und Experten, die Jugendliche bei einem Nein zu Drogen bestärken.

Mathias Wald ist positives Vorbild, Experte und ehemaliges Drogenopfer und kann als Referent für Drogenprävention in vielen Fällen glaubwürdiger und ohne erhobenen Zeigefinger die eigenen Erfahrungen und seine langjährige Drogensucht schildern und seine Persönlichkeitsveränderung aufzeigen.

Mathias Wald hat als Jugendlicher die typischen Erfahrungen gemacht und kann aus seiner Vergangenheit berichten und als Referent für Drogenprävention authentisch die Situation der Jugendlichen einnehmen. Er war in der Situation der heutigen Jugendlichen und hat sich damals für die Drogen entschieden und einen hohen persönlichen Preis bezahlt. Aus dieser Erfahrung heraus kann er zur Suchtprävention einen unschätzbaren Beitrag leisten.

Frei Atmen und sinnlich Entspannen

13:00

... im Turnsaal

Mag. Alexander Ragosnig



Atmung und Entspannung sind essentielle Elemente für unser Leben.

Dieser Workshop soll helfen jenen Kraftquellen mehr Aufmerksamkeit zu geben. Einfache Übungen geben praktische Impulse dazu. Wir lernen dabei den Körper neu zu spüren, Gedanken und Gefühle bewusst zu realisieren. Wir öffnen Wege zu uns selbst und bauen Brücken zwischen Körper und Geist.



Beratungsstelle
für Gehörlose

Wenn die Zukunft dunkel scheint! Nicht zögern – reden!

WORKSHOP

Viktor Staudt

Schriftsteller, Referent und
Überlebender eines Suizidversuches

14:00-16:00



Der Referent aus Bologna widmete sich – basierend auf seiner Lebensgeschichte – dem Tabuthema des Suizids. Die Teilnehmer sitzen damit einem Menschen gegenüber, der offen und ehrlich über die Tiefen seines Lebens spricht, dem er mit einem Suizid ein Ende setzen wollte. Wenn man jetzt annimmt, dass seine Geschichte NUR frustrieren kann, täuscht man sich aber. Viktors offene und reflektierte Sicht auf diesen Abschnitt seines Lebens, kann Menschen helfen, Probleme in ihrem Leben nicht mit „Vertuschung“ und „Scham“ zu begegnen. Die Botschaft dieses Mannes erreichte die Zuhörerschaft:

- Wenn ihr Probleme habt, die euch quälen, versteckt euch nicht ...**
- Erzählt vertrauten Personen davon ...**
- Nehmt ärztliche Hilfe in Anspruch ...**
- Wendet euch an Hilfsstellen ...**

Es gibt für die meisten Schwierigkeiten in deinem Leben eine Lösung, die oft aber erst durch Hilfe von außen in dein Blickfeld rückt! Wenn euch Personen anvertrauen, dass es ihnen nicht gut geht, nehmt sie ernst und bietet ihnen – ohne aufdringlich zu sein – eure Hilfe an ... Manchmal genügt es, dass ihr ihnen einfach zuhört ...

Manchmal aber braucht es konkrete Unterstützung ... (etwa im Falle von Suizidgedanken das Begleiten zu einem Arzt) ...

Die Teilnehmer haben bei diesem Workshop Zeit und Raum sich diesem Tabuthema zu widmen - mit einem Menschen, der selber weiß, wie es sich anfühlt, nicht mehr weiter zu wissen.



Baugesellschaft m.b.H.



Hochwertige Produkte
und Serviceleistungen
aus einer Hand



LIENZ, Bedo-Weber-Gasse 10, Tel. 04652/48828
VIRGEN, Mühlenweg 2 - HEINFELS, Panzendorf 198
www.agetech.at



RAHMENPROGRAMM

Gesundheitsstrasse (ganztäglich)



**Gebärdensprachdolmetschung zwischen
11:30 und 13:00 Uhr möglich.**

**Folgende Checks stehen Ihnen in der
Gesundheitsstraße zur Verfügung:**

- ✓ **Hörtest**
Firma Neuroth
- ✓ **Blutdruckmessung**
Sozialsprengel in Osttirol
- ✓ **Fußanalyse**
Orthopädie-Schuhtechnik Außerlechner
- ✓ **3D Rückenscan**
Orthopädie-Schuhtechnik Außerlechner
- ✓ **Blutzuckermessung**
Firma AccuChek
- ✓ **Lungenfunktionstest**
Österreichische Lungenunion

SelBa – Selbständig im Alter – Seniorentrainingsprogramm

**„Warum sollen wir
unsere grauen Zellen trainieren“**

SelBa ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle ab 60. SelBa ist wissenschaftlich fundiert, alltagsorientiert und praktisch erprobt.

Dieses wirkungsvolle Trainingsprogramm zeichnet sich aus durch eine spezielle Kombination von Gedächtnistraining, psychomotorischem Training, Kompetenztraining und einem breiten Raum für Lebens- und Sinnfragen.

10:00-11:00

14:00-15:00

- ✓ **Konzentrationsübungen**
- ✓ **Kurzzeitgedächtnisübungen**
- ✓ **Langzeitgedächtnisübungen**
- ✓ **Abschluss mit Musik und Tanz**

Buchverkauf



**Hubert Neuper
flatline**



**Viktor Staudt
Die Geschichte
meines
Selbstmords**



**Alexander Ragossnig
Gesundheit und Ernährung
im Bewußtsein des Ayurveda**

**Während Ihres Besuches
am Selbsthilfetag sorgt die
Landwirtschaftliche Lehranstalt
Lienz für Ihr leibliches Wohl!**



**LANDWIRTSCHAFTLICHE
LEHRANSTALT LIENZ**



AUSSTELLER

Firmen - Institutionen

Orthopädie-Schuhtechnik Außerlechner

Neuheit: 3D Rückenscan; Fußanalysen; Maßeinlagen für Arbeit, Freizeit und Sport, Diabetesversorgung; orth. Maßschuhe; Schuhzurichtungen; Fachhandel von Fußbetttschuhen und Pantoffel, Meindl Wander- und Bergschuhe

AAB Osttirol

Informationen zu den Themen: Pflegegeld, Invaliditäts- und Berufsunfähigkeitspension, Unfallrente, Rehabilitation, Hospizkarenz, Pflegekarenz, Pflegezeit, etc.

Accu-Chek

Sozialsprenkel in Osttirol Infostand

Firma TENA Infostand

Franz Fagerer GmbH, Sanitär-Heizung-Lüftung Infostand "Barrierefrei im Badezimmer"

Lienzer Sparkasse

NEUROTH – Besser hören. Besser leben.

Nur mit Hilfe professioneller **Höranalyse** lässt sich sicher feststellen, wie gut Sie wirklich hören – und rechtzeitig Abhilfe schaffen. Zögern Sie nicht, verschaffen Sie sich sofort Klarheit und genießen Sie die Vorteile von über 105 Jahren Erfahrung. Machen Sie in nur wenigen Minuten einen professionellen Neuroth-Hörtest. Kommen Sie einfach beim Neuroth-Stand oder in einem unserer über 120 Fachinstitute vorbei und lassen Sie sich beraten. Unsere Mitarbeiter freuen sich auf Sie.

Osttiroler Haushaltsmühlen

Waldner Biotech GmbH

Reisebüro Alpenland

**LIENZER
SPARKASSE** 
Was zählt, sind die Menschen.

Sozialvereine

Beratungsstelle für Gehörlose & Dolmetschzentrale für Gebärdensprache ... bietet Jobcoaching, Technische Hilfsmittelberatung, Vermittlung von Informationen zu Aus- und Weiterbildung und Hilfe bei Telefonaten, Antragstellung und Schriftverkehr für Gehörlose, Schwerhörnde und CI-TrägerInnen. Organisiert und vermittelt DolmetscherInnen für sämtliche Bereiche und klärt die Finanzierung ab.

Verein BIN sucht.hilfe

Beratung, Information, Nachsorge

HPE-TIROL – Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. **Infostand**

KommBi Bildungs- & Kommunikationszentrum für Gehörlose, Schwerhörnde & CI-TrägerInnen ... veranstaltet Schulungen für Arbeitssuchende, Berufstätige aber auch WiedereinsteigerInnen. Es werden Kurse in Lautsprache und Gebärdensprache zu verschiedenen Themen wie Computer, Kommunikation, Soft Skills, Persönlichkeitsentwicklung, Zielfindung usw. angeboten.

Netzwerk Gesund ins Leben Tirol begleitet Schwangere und Familien mit Neugeborenen und Kindern bis zum ersten Lebensjahr mit besonderen Herausforderungen wie z. B.: Erkrankungen der Kinder oder Eltern, Mehrlinge und bei psychische, soziale oder finanzielle Herausforderungen.

Österreichische Lungenunion

Hilfe für alle mit Allergie, Asthma, COPD, Lungenfibrosen, Lungenkrebs, Neurodermitis und Urtikaria

Osttiroler Selbsthilfvereine und Selbsthilfegruppen im Gesundheits- & Sozialbereich Infostände

PRO.ject.EAR - SchwerhörigenZentrum TIROL Infostand

pro mente tirol – Gesellschaft für psychische Gesundheit. **Infostand**

SelbA - Selbständig im Alter Infostand und Workshops

Selbsthilfe Osttirol Infostand

Tiroler Blinden- & Sehbehindertenverband Bezirksstelle Osttirol

Beratung und Hilfe, pädagogische Frühförderung



Fonds Gesundes
Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

**8. OSTTIROLER
SELBSTHILFE-TAG**

**AKTIV
SELBST
HILFE**

**SAMSTAG,
11. NOVEMBER 2017**



SELBSTHILFE TIROL - ZWEIFVEREIN OSTTIROL

Verein der Osttiroler Selbsthilfvereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich



Unsere Bürozeiten sind: Mo - Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr

Für Beratungen stehen Ihnen zur Verfügung:

Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer • Brigitta Kashofer • Kerstin Moritz

SELBSTHILFE TIROL - Zweigverein Osttirol
Bezirkskrankenhaus Lienz - Eingangsbereich
9900 Lienz, Emanuel von Hible-Strasse 5

Tel: +43 4852 606-290 • Mobil: +43 664 3856606

E-mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at • Web: www.selbsthilfe-osttirol.at