



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

Samstag
21. September
2024
9.00 - 16.00 Uhr



DARMGESUNDHEIT

10. Osttiroler Selbsthilfetag

Landwirtschaftliche
Lehranstalt Lienz

Josef Müller-Straße 1, 9900 Lienz

Mit freundlicher Unterstützung durch



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich

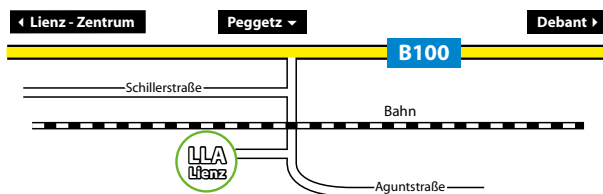


10. Osttiroler Selbsthilfetag

DARMGESUNHEIT

Ehrenschutz

LR MMag.a Dr.in Cornelia Hagele
LA Bgm. Dipl. Elisabeth Blanik
Obmann GVB BKH Lienz Ing. Bernhard Zanon



Impressum: © August 2024. Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Wolfgang Rennhofer, **Selbsthilfe** Tirol - Zweigverein Osttirol. Konzept/Gestaltung: GRAFIK ZLOEBL GmbH, 9907 Tristach. Fotos: Selbsthilfe Osttirol, freepik.com. Druck: druck.at

Programm Saal

9.00 Uhr Begrüßung und Grußworte

9:15 Uhr **Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc., Dipl. DA**

Gesundheitswissenschaften | Ernährung | Sport Praxis für ernährungs-
medizinische Beratung und Therapie | Sporternährungspraxis



Darm – so bleibt oder wird Ihr Darm fit!

Der Darm zählt zu den wichtigsten Organen unseres Körpers. Grund genug ihn fit und frisch zu halten. Wie einfach das geht, erfahren Sie bei diesem sehr praxisnahen Vortrag. Die Informationen basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, sind aber so aufbereitet, dass Sie diese ohne viel Aufwand 1:1 in Ihren persönlichen Alltag umsetzen können!

Aus dem Inhalt

- Welche Lebensmittel stärken den Darm, welche schwächen ihn? Eine ganz einfache Faustregel gibt Antwort!
- Warum verträgt man manche Lebensmittel nicht so gut und welche einfachen Mittel gibt es für eine bessere Verträglichkeit?
- Vegane Ersatzprodukte – der Tod für den Darm?
- Warum ist der Darm in Sachen Immunsystem so wichtig und was hat die Ernährung damit zu tun?
- Wie sieht der perfekte Stuhlgang aus? Wie oft soll man Stuhlgang haben?
- Wie viele Pups sind normal?
- Warum fühlt sich so mancher am Abend aufgebläht?
- Was haben Kreuzschmerzen mit dem Darm zu tun?
- Welchen Einfluss hat unser Gehirn auf unseren Darm und umgekehrt?
- Sie sollen/wollen Darmbakterien einnehmen, aber wie macht man das richtig? Einfach anrühren, stehen lassen und trinken? NEIN!
- Darmreinigung – soll der Darm immer wieder einmal blitzsauber sein? Reinigung mit Olivenölseife?

10:15 Uhr OA Dr. Markus Walder

Facharzt für Innere Medizin Gastroenterologie BKH Lienz



Entdeckungsreise – Der Weg der Nahrung durch unseren Körper

Wir essen, unser Verdauungssystem regelt den Rest. Im Laufe des Lebens schleusen Menschen rund 50 000 Liter Flüssigkeit und 30 Tonnen feste Nahrung durch den Körper. Die Abläufe im Körper folgen einer perfekten Mechanik. Was in unserem Körper geschieht, ist ebenso alltäglich wie erstaunlich.

Ein Zusammenspiel von Drüsen, Muskeln, Nervenzellen und Billionen von Bakterien erschließt uns überlebenswichtige Nährstoffe. Dabei legt die Nahrung einen weiten Weg zurück, ehe der Körper die verwertbaren Bestandteile herausgefiltert hat und die übrigen ausscheidet.

10:45 Uhr ÖGKOP Kurzinformation zu komplementären Pflagemethoden – Gesundheitsförderung



11:00 Uhr

Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig

Abteilungsvorstand für Innere Medizin – CED-Ambulanz
Barmherzige Brüder Krankenhaus St. Veit/Glan

Komplementärmedizin bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen – was ist aus medizinischer Sicht sinnvoll?

Der Einsatz von Komplementärmedizin bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist ein faszinierendes und kontrovers diskutiertes Thema, das im Rahmen dieses Vortrags eingehend betrachtet wird. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa beeinflussen das Leben vieler Menschen weltweit.

In diesem Vortrag werden wir die Rolle der Komplementärmedizin bei der Behandlung dieser Erkrankungen untersuchen. Dabei werden verschiedene Ansätze wie Akupunktur, Kräutermedizin, Ernährungstherapie und Entspannungstechniken beleuchtet. Wir werden die wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit dieser Methoden sowie potenzielle Risiken und Herausforderungen bei ihrer Anwendung diskutieren.

Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis für die Integration von Komplementärmedizin in die Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zu vermitteln und die Teilnehmer zu befähigen, fundierte Entscheidungen über ihre Gesundheit zu treffen.

11:30 Uhr



ÖMCCV
Österreichische Morbus Crohn
Colitis ulcerosa Vereinigung
20 Jahre Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Vorstellung durch
**Manuela Steinkellner
und Annette Huber**

Von Betroffenen für Betroffene: Selbsthilfe bei Darmerkrankungen

Die ÖMCCV, als Selbsthilfevereinigung bei chronischer und entzündlicher Darmerkrankung stellt sich vor und informiert zu allen Aktivitäten und Möglichkeiten zur Selbsthilfe. CED-Kompass.

11:45 Uhr **Mag.pharm. Susanna Wirnsperger**

Gut beraten: Komplementärmedizin zur Unterstützung der Darmgesundheit – Ein kurzer Einblick in das Mikrobiom des Darms



Blähungen, Verstopfung, Sodbrennen und Durchfall sind häufige Beschwerden des Verdauungstraktes, denen viele Menschen gegenüberstehen. Doch auch bei chronischen entzündlichen Darmerkrankungen bietet die Komplementärmedizin eine Vielzahl von Ansätzen zur unterstützenden Behandlung an.

In diesem Vortrag werden wir uns mit diesen Möglichkeiten befassen und wie sie dazu beitragen können, Entzündungen im Darm zu reduzieren und die damit verbundenen Symptome zu lindern. Ich werde einen Einblick in die vielfältige Welt der rezeptfreien Präparate bei Darmproblemen geben, angefangen von Verstopfung bis hin zu anderen Beschwerden.

Des Weiteren werden wir uns mit der Bedeutung einer gesunden Darmflora befassen und welche Faktoren diese beeinflussen können. Ein kurzer Einblick in das Mikrobiom des Darms und wie Prä- und Probiotika sowie pflanzliche Arzneimittel dazu beitragen können, unsere Darmgesundheit zu unterstützen.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mehr über ihre Darmgesundheit erfahren möchten und wie sie diese auf natürliche Weise unterstützen können.

Anschließend führt Frau Mag.pharm. Wirnsperger durch das Darmmodell und gibt einen kurzen Einblick über das Mikrobiom des Darms.

Möglichkeiten zum Mittagessen vor Ort in der LLA.



KINDER ESSEN GESUND



14:00 Uhr Elisabeth Niederbacher Diätologin – BKH Lienz

Kinder essen gesund – Kurzvortrag für Kinder und ihre Eltern

Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine gesunde Ernährung. Durch das große Angebot an Lebensmitteln und entsprechende Werbung sind Kinder (und auch Erwachsene) täglich vielen Verlockungen ausgesetzt – Eltern stehen häufig im Spannungsfeld zwischen den eigenen Ansprüchen und denen der Kinder. Einbindung und positive Beschäftigung mit dem Thema „Gesundes Essen“ sollen Kinder schon früh zu einer guten Ernährung motivieren.

Die Kinder erfahren gemeinsam mit ihren Eltern, warum gesundes Essen wichtig ist – und warum der Darm manche Lebensmittel ganz besonders mag.

Im Anschluss an den Vortrag (ca. 14.30) gibt es Gelegenheit, gemeinsam das große Darm-Modell zu erkunden (siehe Seite 14).

ca. 14:45 Uhr Peter Mitschnig ehem. Wirtschaftsleiter LLA Lienz

Vom Korn zum Brot, von der Kuh zum Joghurt, vom Huhn zum Ei, vom Apfel zum Apfelsaft



Die Herkunft unserer Lebensmittel ist vielen Kindern heute fremd, da der Bezug zur Landwirtschaft völlig fehlt. Schauen, Hören, Riechen, Schmecken, Angreifen, Handeln – wer mit allen Sinnen erlebt, begreift die Zusammenhänge. Gemeinsam starten wir eine lehrreiche Entdeckungsreise durch die Landwirtschaftliche Lehranstalt Lienz!

ca. 16:00 Uhr Elisabeth Niederbacher Diätologin – BKH Lienz



GUT – GESUND – SELBSTGEMACHT

Unter dem Motto „Selbstgemacht schmeckt`s doppelt gut“ können Kinder bei verschiedenen Stationen heimische Lebensmittel verarbeiten, gesunde Snacks zubereiten und verkosten. Anmeldung erforderlich; (max.15 Kinder)

Workshops

Anmeldung im Büro der
Selbsthilfe Osttirol unter
Tel. 0664-3856606 oder
info@selbsthilfe-osttirol.at
und auch am Infostand
beim Selbsthilfetag

Alle Workshops sind kostenlos!
Teilnehmerzahl begrenzt!

9:00 - 12:00 Uhr
13:00 - 15:00 Uhr

Österreichische Gesellschaft für
komplementäre & ganzheitliche Pflege

Dauer pro Anwendung – 20 Minuten!



Therapeutic Touch Kurzanwendung zur Förderung des Wohlbefindens & Stärkung der Vitalität

Nähere Informationen: www.oegkop.com

Therapeutic Touch ist ein berührungsorientiertes komplementäres pflegetherapeutisches Konzept. Der Begriff „komplementär“ bedeutet „ergänzend, begleitend, zusätzlich“. Komplementäre Pflegemethoden können einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Gesundheit, von Wohlbefinden und Lebensqualität aus pflegerischer Sicht sowie zur Symptomlinderung und Unterstützung des Heilungsprozesses leisten. Die Anwendung von komplementären Pflegemethoden, wie beispielsweise Therapeutic Touch, ist in Österreich im Berufsgesetz der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, dem Gesundheits- und Krankenpflegegesetz, explizit verankert.

Für die Besucher:innen des Selbsthilfetages wird eine Therapeutic Touch Kurzanwendung von entsprechend geschulten Angehörigen von Gesundheitsberufen kostenlos angeboten. Diese Anwendung mit sanften Berührungen am Körper erfolgt im Sitzen und dauert ca. 20 Minuten.

Beim Informationsstand der ÖGKOP erhalten Sie weiterführende Informationen zu Therapeutic Touch als auch anderen komplementären Pflegemethoden, die die ÖGKOP, die Österreichische Gesellschaft für Komplementäre und Ganzheitliche Pflege, unterstützt.

Die **Anmeldung** für die Therapeutic Touch Kurzanwendung ist im Büro der Selbsthilfe Osttirol, unter 0664/3856606, per E-Mail an info@selbsthilfe-osttirol.at sowie am 21.9.2024 direkt vor Ort beim ÖGKOP-Infostand möglich.



**10:00 Uhr
im Turnsaal**

Mag. Katja Lukasser

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Klinische Hypnose nach Milton Erickson



Entspannungstechniken "Bauchhypnose"

- Was ist Hypnose?
- Durchführung einer bauchgerichteten Hypnose
- Verdauungsbeschwerden reduzieren
- Körperliche und psychische Kraft stärken
- Ruhe und Gelassenheit entwickeln

**10:00 Uhr
bis 11:30 Uhr**

Monika Bachlechner

FNL-Referentin, Zertifizierte Erwachsenenbildnerin



Zertifizierte
Erwachsenenbildnerin



Kräuter und mehr – zum Wohle des Darms

Die Natur bietet uns viele Helfer für das Wohlbefinden unseres Darms an von denen auch einige in unseren Gärten bzw. vor unserer Haustür wachsen. Einen kleinen Ausschnitt aus dieser Fülle stelle ich in diesem Workshop vor.

Um das Gehörte noch zu vertiefen gibt es praktische Übungen sowie Tipps für die innerliche und äußerliche Anwendung von unterschiedlichen Kräutern, Gemüse, Obst und anderen nützlichen Hausmitteln.

Weitere Auskünfte ganztägig am Infostand erhältlich!

**Alle Osttiroler Selbsthilfegruppen und -vereine
präsentieren sich im Zuge der Veranstaltung an den
themenspezifischen Infoständen.**



Selbständig im Alter – Seniorentrainingsprogramm

**10:30 – 11:30 Uhr
& 13:30 – 14:30 Uhr**

Monika Pichler
SelBA - Trainerin

Warum sollen wir unsere grauen Zellen trainieren?

SelBA – „Selbstständig im Alter“ 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.

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




SelBA
SELBSTÄNDIG & AKTIV



**14:00 Uhr
im Turnsaal**

Nicole Mayer
Yogalehrerin

Yoga für eine gesunde Verdauung

Stress, einseitige Ernährung und Bewegungsmangel können ihre Verdauung beeinflussen. Yoga kann helfen den Magen-Darm-Trakt zu beruhigen und Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

Das ursprüngliche Ziel von Yoga ist es, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. In einer Welt die sehr leistungsorientiert ist (immer weiter, höher, schneller) kann eine Auszeit auf der Matte wahre Wunder wirken und das nicht nur für ihren Geist, sondern auch für die Verdauung.

Das Yoga den Verdauungsapparat unterstützt ist schon lange kein Geheimnis mehr, fühlt man sich gestresst, dann wirkt sich diese Unruhe auch körperlich aus, zum Beispiel auf den Darm. Yoga-Übungen wirken universal, d.h. auf körperlicher und geistiger Ebene, und aktivieren dadurch die Selbstheilungskräfte.

Mit einfachen Asanas (Körperübungen) und verschiedenen Atemtechniken werden sanft die Verdauungsorgane massiert, wodurch sie entgiften und besser arbeiten. Meditationen unterstützen dabei das Gedankenkarussell zu beruhigen, dadurch gelangt man in einen Entspannungs-Zustand (aktivierter Parasympathikus). Der Parasympathikus ist nützlicher Weise auch verantwortlich für eine beschwerdefreie Verdauung.



DARMMODELL FELIX BURDA STIFTUNG

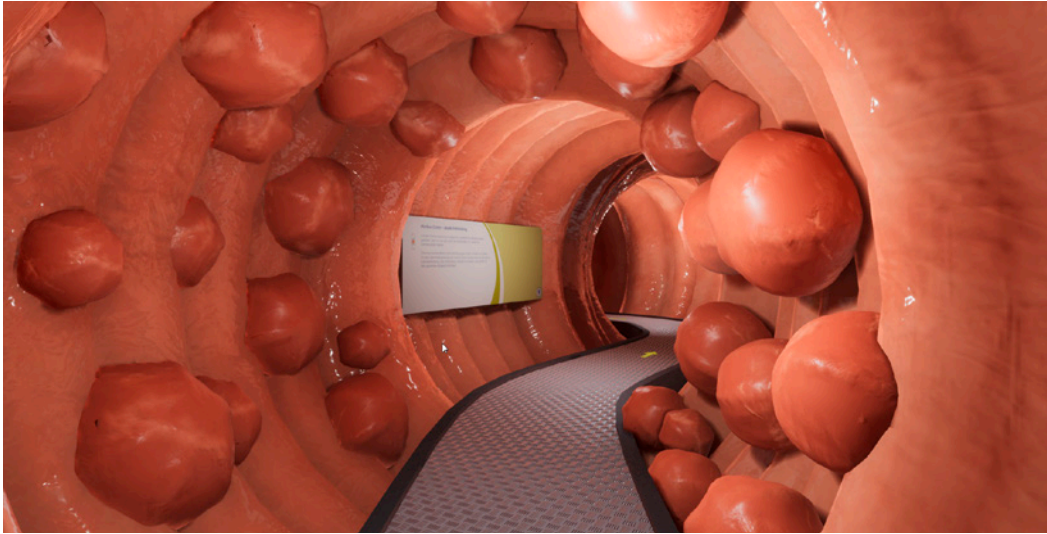
ganztäglich geöffnet!

Führungen:

12:15 Uhr mit Mag. pharm. Susanna Wirnsperger | Das Mikrobiom

13:00 Uhr mit Andrea Schmid | CED-Nurse / Darmgesundheit

14:30 Uhr Diätologin Elisabeth Niederbacher | der Darm erklärt für Kinder & Jugendliche



Das begehbare DARMMODELL ist einzigartig, macht neugierig & begeistert seine Besucher.

Auf 20 Metern Länge wird nicht nur Wissenswertes und Interessantes zum "Hochleistungsorgan" Darm vermittelt, sondern auch die Entwicklungsstadien der Vorstufen von Darmkrebs gezeigt. Darüberhinaus sehen Besucher entzündliche Darmerkrankungen und lernen vieles über die rechtzeitige und richtige Vorsorge. Das DARMMODELL belehrt nicht und macht keine Angst, sondern befriedigt durch seine Begehbarkeit kindliche Neugierde und weckt Interesse an einem zu Unrecht zu wenig beachteten Körperteil.



Noch nie war Prävention so anschaulich!

Das DARMMODELL überfordert nicht mit medizinischen Details, sondern vermittelt auf spielerische Art fundiertes Wissen. Beschriftungstafeln im Inneren des Modells führen den Besucher. Von jung bis alt - das DARMMODELL begeistert alle Altersgruppen, ist barrierefrei begehbar, beleuchtet und leicht verständlich. Wir laden auch sie ein.

20 Jahre Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Adresse/Büro: Schützenstrasse 48, 6020 Innsbruck
www.oemccv.at | Service der ÖMCCV: www.ced-kompass.at

9:00 bis 16:00 Uhr

Informationsstand der ÖMCCV Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Das Team der ÖMCCV - TIROL - OSTTIROL freut sich auf ihren Besuch:

Die ÖMCCV stellt sich vor und informiert zu allen Aktivitäten und Möglichkeiten der Selbsthilfe, von Betroffenen für Betroffene. CED – bedeutet Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen. Informationen zu: Vorsorge-Untersuchungen, Diagnose- Therapiezentren und Beratungsmöglichkeiten durch die Spezialambulanzen / CED- Nurse.

Unser Beratungsangebot:

- CED- und Darm Vorsorge
- CED- und Krebserkrankungen
- CED- und Reisen
- CED- und medikamentöse Therapien
- CED- und Ernährung
- CED- und Hilfestellungen in ihrem Alltag
- CED- und Begleiterkrankungen wie Reizdarm, Rheuma, Fibromyalgie oder Hauterkrankungen

Die ÖMCCV hilft – unsere Zweigstelle bietet an:

- Persönliche und telefonische Beratung nach Vereinbarung
- Informationen der ÖMCCV : Homepage, Podcast, Service CED – Kompass, Mitglieder Magazin
- Gruppentreffen CED in Tirol / Osttirol oder Spezialgruppen wie Jugend, Pouch oder Stoma
- Ärztlicher Beirat
- Organisation von Workshops, Informationsveranstaltungen, Arzt-Patiententagen
- Mitarbeit an Projekten zur Förderung der Bewusstseinsbildung
- Interessensvertretung bei medizinischen Symposien und Kongressen
- Vermittlung von Vernetzungspartnern oder Hilfsmitteln



von oben
nach unten:
Manuela
Steinkellner,
Annette Huber,
Traudi Seidl,
Beate Lesnik

CED-Nurse DGKP Andrea Schmid

Gastroenterologische und Hepatologische Ambulanz
der Tirol Kliniken Universitätskliniken Innsbruck



Adresse: Anichstrasse 35 , 6020 Innsbruck
Telefonzeiten : Mo – Fr 10:30 -12:00 & 13:30 – 15:00 Uhr
Telefon: 0512 / 504 24019
Ambulanzzeiten: Mo – Fr 7:30 – 16:00 Uhr



CED-KOMPASS
Ein Service der ÖMCCV



www.ced-kompass.at

CED – NURSE als Ansprechpartnerin der ÖMCCV Zweigstelle Tirol mit Osttirol:

Die CED-Nurse ist eine wertvolle Hilfestellung und Begleitung für CED- Betroffene und ihre Angehörigen. In den CED- Ambulanzen wird durch das Fachwissen und die Erfahrung die Betreuung von CED-Erkrankten optimal ermöglicht.

9:00 bis 16:00 Uhr Beratungsangebot am Informationsstand:

- CED- und Koloskopie
- CED-Check
- CED- Diagnose und mögliche Therapien

13:00 – 13:20 Uhr Führung durch das begehbare Darmmodell*

CED- Nurse Andrea Schmid führt durch das begehbare Darmmodell *(siehe auch Seite 14!) und erklärt die Koloskopie, eine als wichtige Ressource für unsere Darmgesundheit. Ihre Fragen zu Darmerkrankungen und möglichen Untersuchungen, Therapien und weiteren Möglichkeiten beantwortet sie gerne.



www.oemccv.at



Morbus Crohn? Colitis ulcerosa?



CED-KOMPASS

Der CED-Kompass ist ein Service der ÖMCCV* für alle Betroffenen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa!



Instagram @cedkompass

Folge uns und teile Infos und Neuigkeiten des CED-Kompass.



Bleib informiert! Registriere dich jetzt!

Abonniere noch heute den CED-Kompass TELEGRAM-InfoChannel oder melde dich für unseren NEWSLETTER an. Auf www.ced-kompass.at findest du eine Schritt-für-Schritt Anleitung.



eMail Service für deine Frage!

Schreibe diskret an meinefrage@ced-kompass.at oder vereinbare einen Rückruf.



Ruf uns an! CED-Helpline

Unter **01-267 6 167**** erhältst du fachkompetente Auskunft von unseren CED-Nurses.



Medizinische Sprechstunde

Unser medizinischer Experte Prof. Harald Vogelsang ist telefonisch für komplexe Anliegen rund um CED unter **0660-294 35 15**** erreichbar.



DarmTalk – Dein Podcast zu Morbus Crohn & Colitis ulcerosa

Der DarmTalk ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen oder auf www.ced-kompass.at zu finden.

Apple Podcast

Spotify audible



www.ced-kompass.at

* Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung – www.oemccv.at

** Für Gespräche zum Ortstarif können Mobilfunkkosten deines jeweiligen Mobilfunkpartners anfallen. Details und Einsatzzeiten der CED-Helpline und der Medizinischen Sprechstunde findest du auf www.ced-kompass.at

Der CED-Kompass wird unterstützt von:



abbvie

ALFASIGMA

FERRING
PHARMACEUTICALS



Osttiroler Selbsthilfvereine & Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

Angebot: In einer Selbsthilfegruppe teilen Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und bleiben nicht mehr allein, denn: "Gemeinsam erreicht man mehr!" Ziel, ist die gemeinsame Bewältigung von Belastungen und das Erlangen neuer Lebensqualität.



ÖGKOP - ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR KOMPLEMENTÄRE UND GANZHEITLICHE PFLEGE

Angebot: Therapeutic Touch Kurzanwendungen.



ÖMCCV - ÖSTERREICHISCHE MORBUS CROHN / COLITIS ULCEROSA VEREINIGUNG

Angebot: Die ÖMCCV ist eine Initiative zur Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED).



Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol Bezirksstelle Osttirol

Angebot: Beratung und Hilfsmittel, pädagogische Frühförderung

Diätologin Jeanette Steiner, BSc BSc

steht für Fragen zur Ernährung zur Verfügung

Firma Tena. **Angebot:** Inkontinenz und Hautpflege sind zwei Bereiche, die für gewöhnlich mit der Pflege verbunden sind. Erfahren Sie, wie TENA mit mehr als 40 Jahren Erfahrung Ihnen beim Pflegen helfen kann.

Firma Coloplast. **Angebot:** Coloplast erleichtert täglich das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen. Im Sortiment sind Medizinprodukte zur Stomaversorgung, bei Blasenschwäche und Darmschwäche sowie zur Wundversorgung. Sie haben Fragen oder wünschen Sie kostenlose Muster zu den Themen Kontinenzschwäche, Stomaversorgung oder Wundversorgung? Unser kompetentes und einfühlsames Beratungsservice steht Ihnen vor Ort zur Verfügung.

**Osttiroler Haushaltsmühlen
Waldner Biotech GmbH**

Monika Bachlechner FNL-Referentin
Kräuter und mehr – zum Wohle des Darms

TYROLIA – Büchertisch

Mit freundlicher Unterstützung durch



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



WALDNER
GETREIDEMÜHLEN
waldner-biotech.at



Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol

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

Beratung & Information Mo - Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr

Betroffene und Angehörige können die Anlaufstelle nützen, um sich **kostenlos** zu informieren. Bei Bedarf kann zum Thema „**Selbsthilfe**“ Beratung eingeholt werden.

Für Beratungen stehen Ihnen zur Verfügung:

Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer, Brigitta Kashofer, Kerstin Moritz

Adresse: Bezirkskrankenhaus Lienz - Schwesternheim
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

Kontakt: Mobil +43 664 3856606, E-mail: info@selbsthilfe-osttirol.at

www.selbsthilfe-osttirol.at

