

AKTIV SELBST HILFE

7. OSTTIROLER SELBSTHILFE-TAG

SAMSTAG

7. NOVEMBER 2015

9.00 - 18.00 UHR

WIRTSCHAFTS- KAMMER TIROL

Amlacher Straße 10 · 9900 Lienz

SELBSTHILFE TIROL

Zweigverein Osttirol

Tel. 04852 / 606 - 290

selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

www.selbsthilfe-osttirol.at

**SELBST HILFE
OSTTIROL**

SEELE

GEIST

KÖRPER

Mit freundlicher Unterstützung durch



Fonds Gesundes
Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT



LIENZER
SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

SONNENSTADT LIENZ
Modell Schöner Leber

EHRENSCHUTZ

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



Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Vorträge werden in Gebärdensprache gedolmetscht!

PROGRAMM - SAAL



09:00 Begrüßung: Obfrau DGuKS Daniela Meier, MBA und Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz



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 Ost- & Südtirol



GSStL Christine Rennhofer-Moritz
Selbsthilfe Osttirol



Soz. Ass. Irene Gibitz
Dienststelle für Selbsthilfegruppen / Dachverband für Soziales und Gesundheit in Südtirol



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.

UMGANG MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

UMGANG MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN – Wer spinnt? Eine Suche nach der Fälschung unserer Zeit



Prim. Dr. Martin Schmidt

Leiter der psychiatrischen Abteilung des BKH - Lienz



Wer sagt: „Der spinnt“, meint in der Regel, dass sich jemand in einem unkorrigierbaren Irrtum befindet. Wer „spinnt“, hat angeblich den Bezug zur Normalität verloren. In unserer Gesellschaft

werden dauernd Menschen diskreditiert aufgrund ihrer seelischen Erkrankungen.

Wir finden aber wenig Kritik an gerade dieser Gesellschaft, die sich das Urteil über Menschen anmaßt, die etwas anders sind als das genormte Mittel. Vor allem die Frage, inwiefern unsere Gesellschaft nicht auch selbst krank ist, wird wenig erörtert.

Für mich als Psychiater ist es völlig normal, dass Menschen Störungen haben können, gemessen an dem, was Gesellschaften für normal halten. Wenn aber gestörte Gesellschaften ihre Störungen selbst zum Normalfall erklären, dann gibt es einen Begriff von Normalität, der dringend zu überprüfen ist. Der Vortrag beschäftigt sich deshalb mit aktuellen gesellschaftlichen Störungen. Es handelt sich um eine zeitkritische Betrachtung mit offenem Ausgang.

OHNE LEIB - MIT SEELE



Dr. Georg Fraberger

Klinischer & Gesundheitspsychologe



Frabergers Gedankenreise ist von seinen persönlichen Erfahrungen geprägt von „der Tatsache, dass ich einen Körper habe, den kaum jemand mit mir tauschen möchte“. Dennoch führt er ein Leben, von dem viele Menschen träumen. Das damit verbundene Aufbrechen und Infragestellen von Normen und Werten ist Thema seines Vortrages.

Er beschäftigt sich auch mit der Frage: Was macht den Menschen zum Menschen? Was passiert, wenn jemand den körperlichen und geistigen Anforderungen unserer Gesellschaft nicht entspricht, behindert, dement oder einfach nur alt ist? Sein Resümee: Was den Menschen ausmacht, ist seine Seele. Leider hat genau sie oft ein gewaltiges Problem.

Wie viel Körper erfordert das Streben nach Glück? Wo wohnt die Seele? Auf spannende Antworten dürfen sich die ZuhörerInnen dieses Vortrages freuen!

**“NUR KEINE PANIK –
MEIN WEG ZURÜCK INS LEBEN”**

10:30 **Mag. Wolfram Pirchner**
ORF Moderator



Der bekannte ORF Moderator Wolfram Pirchner verblüffte mit seinem TV - Outing an Panikattacken und Angstzuständen zu leiden, ganz Österreich.

Der ausgebildete akad. Mentalcoach und Lebensberater schrieb ein Buch über seine Leidensgeschichte, seinen Umgang mit der psychischen Erkrankung und seine Psychotherapie.

Monatelang war sein Werk in den Bestsellerlisten unter den Top 3 zu finden, mittlerweile wird die 5. Auflage verkauft. Mag. Pirchner schildert auch in seinen zahlreichen Lesungen und Vorträgen, wie ihm der schwierige Weg getreu dem Motto “Opfer war ich lang genug” gelungen ist.

Er verrät seine persönlichen Tipps und Techniken, um wieder selbstbestimmt durchs Leben zu gehen. Pirchner ist es ein besonderes Anliegen, das Tabuthema anzusprechen, sich professionelle Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen, wenn man in Not ist. Er bezeichnet sich unter anderem auch als eifrigen Lobbyisten von psychisch erkrankten Menschen. Tausende Menschen haben Pirchner geschrieben und ihm zu seinem Schritt gratuliert, Vielen hat er geholfen.

Pause

12:00



Podiumsdiskussion

**HINFALLEN – AUFSTEHEN –
Krone richten & WEITERGEHEN!**
Umgang mit psychischen Erkrankungen

Moderation: Wolfram Pirchner

Teilnehmer ...



Viktor Staudt studierte Jura und arbeitete zehn Jahre für eine Fluggesellschaft. Nach seinem Selbstmordversuch lebte er fast zehn Jahre in Deutschland und der Schweiz, mittlerweile in Italien. Er hält Vorträge und veranstaltet Workshops zum Thema “Selbstmordprävention”.



Martin Schmidt leitet die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am BKH Lienz. Die Prognose seelischer Erkrankungen hängt oft davon ab, wie veränderungsfähig ein Mensch und wie einsichtig sein Umfeld ist. Therapeutische und psychoedukative Methoden zielen darauf ab, Veränderungsfähigkeit und Krankheitsverständnis zu entwickeln. Ausgangspunkt dabei ist immer, dass seelische Krisen und Krankheit kein Stigma sind.



Georg Fraberger wurde ohne Arme und Beine geboren. Er arbeitet erfolgreich als Psychologe in Wien, lebt dort mit seiner Frau und vier Kindern. Sein Buch „Ohne Leib, mit Seele“ erschien 2013.



FRANZ FAGERER Gesellschaft m.B.H.
GROSSHANDEL
SANITÄR • HEIZUNG • LÜFTUNG
9900 Lienz • Telefon 04852/62522-0

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



Baugesellschaft m.b.H.



Berta Lackner. Dauerndes Händewaschen, Putzen, Bilder gerade rücken und das unter Zwang, weil man nicht anders kann. Dies ist für die Radenthainerin (Kärnten) Berta Lackner seit 18 Jahren

Realität. Viele Jahre versteckte sie ihre Zwangsstörung.



Thomas Karlegger. Bei dem Südtiroler traten vor 8 Jahren unerwartet und plötzlich Depression, Angststörungen, Burn-out auf. Er wünscht sich generell mehr Respekt vor psychischen Erkrankungen.

Mehr Achtung und deutlich mehr Sensibilität.



Renate Ausserbrunner. Pädagogin und Supervisorin, Vize-Präsidentin des Verbandes "Angehöriger und Freunde psychisch kranker Menschen" in Südtirol. Sie leitet gemeinsam mit einer Kol-

legin eine SHG für Eltern junger Erwachsener mit psychischen Problemen, ist von der emanzipatorischen Wirkung der Arbeit in Selbsthilfegruppen überzeugt und engagiert sich für mehr Beteiligung von Betroffenen und Angehörigen.



Norbert Erlacher. Theologiestudium, ehem. Pflichtschullehrer, ehem. Leiter eines Sonderpädagogischen Zentrums (Wörgl), seit 2010 Pensionist – Moderator einer Selbsthilfegruppe für Ange-

hörige psychisch erkrankter Menschen seit 1999, Vorsitzender der HPE-Tirol und des Dachverbandes HPE-Österreich. Er hat 3 erwachsene Töchter, von denen eine seit ihrer Kindheit Erfahrungen mit einer bipolaren Erkrankung, sowie Angst- und Panikattacken hat.

In Kooperation mit den
Südtiroler Vereinen



VERBAND ANGEHÖRIGER
UND FREUNDE PSYCHISCH KRANKER
ASSOCIAZIONE PARENTI
ED AMICI DI MALATI PSICHICI



Dachverband für
Soziales und Gesundheit
Federazione per il
Sociale e la Sanità

LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



ALTERNATIVEN DER HEILUNG GRENZEN & MÖGLICHKEITEN



ALTERNATIVEN DER HEILUNG – GRENZEN & MÖGLICHKEITEN

*Eine Gratwanderung zwischen Esoterik,
Geschäftsmodellen & wertvoller Hilfe*

14:00

Prof. Dr. Peter Lechleitner

Leiter der internen Abteilung des BKH - Lienz



Alternative und komplementäre Heilmethoden boomen.

Je komplexer, aber auch je erfolgreicher die Methoden der so genannten Schulmedizin sind, desto mehr

besteht der Wunsch nach einfachen, überschaubaren Lösungen für leichte oder schwere Krankheitsbilder.

Je mehr Biochemie oder Molekularbiologie die Diagnostik und Therapie der Krankheiten unserer Tage dominieren, desto mehr sucht der Patient das große Ganze im Heilungsprozess. Diesen verständlichen Wunsch unterstützen traditionelle, oft naturheilkundliche Heilungsmethoden, spirituelle Ansätze und manchmal eine seltsame Mischung von verständlichen oder weniger verständlichen Heilungsangeboten.



Außerlechner
ORTHOPÄDIE - SCHUHECHNIK

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

QUANTENMEDIZIN: Bewusstsein als Heilmittel

14:30 **Dr. Daniela Zojer**



Im Vortrag wird kurz auf Forschungsergebnisse aus der Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie, der Gehirnforschung und der Placebo-Forschung eingegangen, sie sind die

Grundlage der Quantenmedizin.

Diese versteht sich als Bewußtseins-Medizin: das Bewußtsein ist das Bindeglied zwischen Geist und Körper, die Quantenmedizin setzt diese heilend ein.

Die erwähnten Forschungen haben gezeigt, dass unsere geistig-mental Fähigkeiten allen anderen Faktoren überlegen sind, die Krankheiten entstehen lassen und Heilung erzielen. Die Quantenmedizin lässt Ärzte und Patienten das höchste Heilungspotential erzielen, wenn sie ihre Synergien bewusst nutzen. Krankheiten entstehen vielfach durch selbstaufgelegten Stress, ich werde unter anderem Ursache & Wirkung erläutern und darauf eingehen, was die Achtsamkeit im Alltag mit Gesundheit und Krankheit zu tun hat.

HOMÖOPATHIE – worauf ist zu achten?

15:00 **Dr. med. Alexander Meisinger**



Homöopathie ist ein in sich geschlossenes Medizinsystem, das auf den deutschen Arzt Samuel Hahnemann (1755 - 1843) zurückgeht. Es gehört heute zu den am häufigsten einge-

setzten komplementärmedizinischen Verfahren. Grundlage der Homöopathie ist das Ähnlichkeitsprinzip: Die homöopathische Arznei ruft eine der natürlichen Krankheit ähnliche Arzneikrankheit hervor. Der kranke Organismus reagiert auf diese (stärkere) Kunstkrankheit, beseitigt diese und hebt dadurch die natürliche Krankheit auf - similia similibus curentur.

Die Arzneimittel werden durch Potenzierung (Verdünnung und Verschüttelung) der Ausgangssubstanz hergestellt, die Verabreichung erfolgt mittels Tropfen oder Globuli.

Altes Wissen für eine neue Zeit - SCHAMANISCHE HEILUNGSMETHODEN

15:30



Margit Dummer

Schamanische Heilarbeit am Danielsberg



Das Menschliche und das Göttliche Bewusstsein

Schamanische Heilarbeit beinhaltet ein Jahrtausend altes Wissen. Diese kraftvollen Heilweisen sind die ältesten bekannten spirituellen Techniken überhaupt. In den Heilungsprozess sind Körper, Geist und Seele gleichermaßen eingebunden.

Alles was ein Mensch in Erfahrung bringt, hat auch auf geistiger Ebene seine Existenz. Die Idee ein Haus zu bauen ist zuerst im Geiste vorhanden, ehe diese in der Materie umgesetzt wird. Bevor sich eine Krankheit zeigt, existiert sie bereits auf geistiger Ebene.

Derzeit konzentriert sich die Gesellschaft/Menschheit stark auf materielle Werte, die an eine Erwartungshaltung gebunden sind. Wird diese nicht erfüllt, kommt es zu Enttäuschungen, Hass und Neid. Diese Empfindungen, aber auch Trauer und Angst verbleiben im Körper, wenn sie nicht über Aussöhnung erlöst werden.



Beratungsstelle
für Gehörlose



Die schamanische Heilarbeit widmet sich der seelischen Ebene. Die im Körper gebundenen Informationen und Erfahrungen werden erspürt und über die seelische Ebene in die geistige gehoben/transformiert. Die Werkzeuge dabei sind das Gebet und das Ritual. Viel hängt auch von der Bereitschaft des Klienten ab, alte Verhaltensmuster loszulassen und die Heilung über Vergebung zuzulassen. Die Seele braucht die Anbindung an die geistige Ebene. Sie weiß abseits aller Religionen, dass sie existiert und sehnt sich danach das Menschliche mit dem Göttlichen zu verbinden. Sie sehnt sich nach der LIEBE.

Energetische Betrachtung des menschlichen Lebensumfeldes

16:00

Ing. Herbert Lukasser
HELU2012



Der Vortrag zeigt eine Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit mittels der Methode der „Psychodynamischen Radiästhesie“ (Strahlenfähigkeit).

Bei dieser Methodik liegt das Augenmerk weniger auf den sogenannten Störzonen selbst, sondern viel mehr auf den Wechselwirkungen zwischen den Energiefeldern und dem Mensch. Bei der Arbeit werden durch Feldbegehungen und einem Körperscan energetische Wechselbeziehungen gesucht und mit dem Ratsuchenden eine Lösung erarbeitet.

Lösungen bzw. die Anhebung der Lebensqualität können durch Wissen bzw. Bewusstwerdung, durch Entfernung od. Abschaltung von Strahlungserzeugern oder durch gezielte Feldveränderungen angestrebt werden.

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

Die Schwerpunkte von HELU2012 sind:

- Geomantie (Erdstrahlen, Wasseradern, etc.)
- Raumenergetik & Baugrunduntersuchungen
- Energetische Störbeziehungen
- Schlafplatzuntersuchungen
- Elektrosmog & Elektrounverträglichkeit
- Elektrounverträglichkeit
- Energetische Raumreinigung
- Lichtberatung
- Aspekte verschiedener Epochen und Kulturen

16:30



Podiumsdiskussion

Alternativen der Heilung - Grenzen & Möglichkeiten: Eine Gratwanderung zwischen Esoterik, Geschäftsmodellen & wertvoller Hilfe

Wem kann man trauen?

Was ist hier noch sinnvoll?

Wo sind die Grenzen von Esoterik und Scharlatanerie definitiv überschritten?

Diesem schwierigen Themenkomplex widmet sich dieser Diskussionsnachmittag um alternative und komplementäre Methoden der Heilung zu durchleuchten.

Moderation

Ing. Brugger Christine

Teilnehmer

Prof. Dr. Peter Lechleitner

Dr. Daniela Zojer

Dr. med. Alexander Meisinger

Margit Dummer

Ing. Herbert Lukasser



NEUROTH

Besser hören · Besser leben

PROGRAMM - WORKSHOPS

ALLE WORKSHOPS SIND KOSTENLOS!

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

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol
c/o BKH Lienz, Parterre
9900 Lienz, E. v. Hibler-Straße 5
Tel. 04852/606-290
www.selbsthilfe-osttirol.at

Familiengeheimnis Sucht Vom Tabu zur Hilfe, „Kinderleicht“ in Osttirol

10:00

EG

Mag. Martin Warbanoff

Kinder und Jugendpsychologe, Innsbruck



Viele Kinder werden im Laufe ihres Lebens mit elterlichem Alkoholismus konfrontiert. Wissenschaftliche Forschungen belegen, dass diese Kinder ein bis zu 6-fach höheres Risiko tragen später

einmal selbst zu erkranken. Eltern denken oft, die Kinder würden ohnehin nichts oder nur wenig davon mitbekommen. Sie meinen zu Unrecht, dass sie ihrem Kind Leid ersparen, indem sie das Alkoholproblem verschweigen. Die Kinder merken, dass ihnen etwas verheimlicht wird und sie nicht darüber sprechen sollen oder dürfen. Die Abhängigkeitserkrankung wird zum Familiengeheimnis über das keiner spricht.

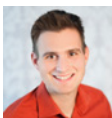
Der Workshop gibt Einblick in die Lebenswelt der betroffenen Kinder – was erleben sie? Wie reagieren die Kinder? Was brauchen die Kinder? Ziel des Workshops ist die Vermittlung von Basiswissen über Kinder aus suchtbelasteten Familien in Osttirol sowie die Information über die Anlaufstellen.

RÜCKENFIT statt Schmerzgesicht

10:00

Thomas Goller

Personaltrainer, Gesundheitstrainer mit
Schwerpunkt Wirbelsäulen-Haltungsanalysen
& Biofeedback Training



Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit: Mit Rückenproblemen lässt sich der Alltag nur sehr eingeschränkt bewältigen. Zum Thema "Rückenfit statt Schmerzgesicht" zeige ich Ihnen mit einfachen Möglichkeiten was man beachten sollte um Rückenschmerzen vorzubeugen? Welche Alltagsstipps gibt es, um Erkrankungen der Wirbelsäule gar nicht erst entstehen zu lassen?

Hierzu möchte ich Sie zu rücken- und gelenkschonenden Aktivitäten informieren und zur gesunden Bewegung im Alltag motivieren. Denn eine aktive und körperbewusste Lebensweise beugt Rücken- und Gelenkproblemen dauerhaft vor. Zusätzlich bekommen Sie einen kurzen Einblick in das Video Analyse Verfahren zur Ermittlung von Haltungsschwächen anhand eines menschlichen Schauobjekts. **bis 11:30 Uhr**

Wie sie ihre Gesundheit schützen und ihre Heilung unterstützen können?

10:00

2. OG

Dipl.P.P. Markus K.M.Mader

Evolutionspädagoge, Psych-K Coach,
MET Berater/Trainer



Im Körper nimmt die Mikrozirkulation 74% unserer Durchblutung ein. Bereits kleinste Störungen in den einzelnen Organen haben deutliche Auswirkungen auf das tägliche Leben. Optimale Regeneration und Gesundheitsvorsorge, mit der "Bemer Therapie".

Gesunde Durchblutung-Gesunder Körper-Gesunder Geist.



TYROLIA

CAFE CAPPUCCINO

Fam. Bernsteiner
Egger-Lienz Platz 1
Tel.: 04852 / 69870



*Wohltuende Wickel und ätherische Öle -
Unterstützung für Wohlbefinden im Alltag*

10:00

DKKS Bärbl Buchmayr

Dipl. Kinderkrankenschwester, Wickelfachfrau,

2. OG

Aromapflegeexpertin



DKKS Alexandra Oberreiner-Fröschl

Leitende Pflegekraft im BKH - Lienz



Wickel und Kompressen sind eine hervorragende Selbsthilfemaßnahme bei gesundheitlichen Störungen wie Erkältungskrankheiten, Muskelverspannungen, Schlafschwierigkeiten, Verdauungsbeschwerden oder auch Stress-Symptomen. Wickel werden vorbeugend oder zur Unterstützung im Krankheitsfall angewendet.



bis 12:00 Uhr

Inhalte:

- Wirkungsweise der Wickel und Kompressen
- Befestigungsmöglichkeiten mit Wickeltüchern
- Wirkung und Gefahren von kalten, heißen oder hautreizenden Wickeln
- Fiebersenkende Maßnahmen (Wadenwickel, kühle Waschungen, ...)
- Ätherische Öle und Wickelanwendungen
- Praktisches Vorbereiten und Anlegen der Wickel als Bauch-, Nacken- oder Brustwickel
- Tipps zur praktischen Umsetzung
- Kennenlernen von verschiedenen Wickelzusätzen wie Topfen, Rohwolle, Kartoffeln, usw.

*DIE FELDENKRAIS®-METHODE
Bewusstheit durch Bewegung*

13:30

Ralf Eggartner

Feldenkrais-Lehrer, Dipl. Physiotherapeut,
Gesundheitstrainer, Heilmasseur, Reconnective
Healing Practitioner

1. OG



„Bewegung ist Leben & ohne Bewegung
ist Leben undenkbar“

Feldenkrais® ist ein ganzheitlicher Ansatz, durch den Sie über spielerisches, achtsames, neugieriges Bewegen und Experimentieren Ihre innewohnende Intelligenz aktivieren und fördern. Als Kinder bewegen wir uns meist mühelos, freudig, effektiv und äußerst harmonisch. Mit der Zeit schleichen sich aber immer mehr Abweichungen und Veränderungen in diese so feinen Bewegungsabläufe ein. Irgendwann können die meisten von uns nur mehr davon träumen, sich so zu bewegen wie einst als Kind. Die gute Nachricht ist: Wir können diese Bewegungen wieder neu entdecken. Und nicht nur das: Da alles Leben Bewegung ist, hat dies auch positive Auswirkungen auf unser gesamtes Sein. Anderes Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Verhalten wird dadurch möglich. Wir entdecken uns selbst Schritt für Schritt neu und kommen so zurück zu unserem ursprünglichen Sein.

Dr. Moshé Feldenkrais hat diese Methode schon vor ca. fünfzig Jahren entwickelt und war damit seiner Zeit weit voraus. Er erforschte die Funktionsweise unseres Nervensystems und entdeckte, dass achtsames Bewegen einen ganzheitlichen Lernprozess auslöst und ungeahnte Potentiale in jedem von uns eröffnet. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen und untermauern die Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Feldenkrais ist heute so aktuell wie nie zuvor.

13:30 - 14:00 Uhr kurze Einführung / 14:00 - 17:00 Uhr

Vitalpinum
Wohlfühlen aus den Tiroler Bergen



Wie man sich bettet, so schläft man ...

14:00

Doris vom Hof

Kinaesthetics-Trainerin „Bewegtes Lagern“

2. OG

nach Esther Klein Tarolli



Der Wunsch nach Entspannung, Erholung und Schlaf ist allgegenwärtig. Es fördert die Gesundheit und steigert die Lebensqualität. Nur leider will es nicht immer gelingen, stattdessen drehen

wir uns von einer Seite auf die andere. Die richtige Position finden ...

Oftmals werden uns die Bewegungen in einer Position erst bewusst, wenn wir sie nicht mehr oder nicht in der gewohnten Qualität gestalten können. Gelingen diese Anpassungsbewegungen nicht, stellen sich häufig auch andere Beschwerden ein.

Ist man hingegen in der Lage, die eigene Position mit minimalem Aufwand geringfügig so zu verändern, dass Körperteile besser gehalten und verändert werden können, beeinflusst das nicht nur subjektiv das Körpergefühl positiv, sondern auch unsere willkürlichen und unwillkürlichen Körperfunktionen.

Sie sind eingeladen, in Eigenerfahrung die Lagerungshilfsmittel kennenzulernen, um mit wenig Aufwand am richtigen Ort zu stützen, dem übrigen Körper Bewegung zu erleichtern und Entspannung zu finden!

bis 15:00 Uhr



Bewegtes «Lagern»

Positions-Unterstützung nach Esther Klein-Tarolli



SANIPLUS
MANFRED KRETHEN

Klopfakupressur

15:00

Dipl.P.P. Markus K.M.Mader

Evolutionspädagoge, Psych-K Coach,
MET Berater/Trainer



Die Klopfakupressur ist eine Technik aus der Energetischen Psychologie. Sie unterstützt emotionale und körperliche Blockaden, sowie negative und belastende Gedanken und Gefühle aufzulösen.

Die Technik: Die Klopfakupressur ist die psychologische Version der Akupunktur ohne Nadeln.

Sie geht davon aus, dass ein belastendes Erlebnis zu einer Blockierung in unserem körpereigenen Energiesystem führt. Sie stimmen sich gefühlsmäßig auf ihr Thema ein, während dessen verschiedene Stresserleichterungspunkte mit den Fingerspitzen geklopft werden.

Dadurch kommt es zur Auflösung der vorhandenen Energieblockaden und die daraus resultierenden Störungen bzw. Probleme können gelöst werden.

Diese Technik ermöglicht es innerhalb kurzer Zeit, zu verborgenen, völlig unbewussten oder verdrängten Thematiken zu gelangen und diese auch dementsprechend aufzulösen.

bis 16:00 Uhr



winwin

Da ist alles drin!

CASINO AUSTRIA

LOTTERIEN

RAHMENPROGRAMM



CAFÉ & MEHR

EG

Zum Kennenlernen laden wir sie bei Café und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre ein!



- ✓ Selbsthilfe Kontaktcafé
- ✓ Intermezzo Bruneck
- ✓ pro mente tirol

Alle 3 Angebote haben das gemeinsame Ziel der sozialen Isolation von Menschen entgegenzuwirken. In diesen Treff's wird geholfen Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen auszutauschen.

Die Treffpunkte sind betreute Angebote für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Sie dienen als zentraler Ort für soziale Kontakte, Kommunikation, abwechslungsreiche Tagesgestaltung, Kreativität, Geselligkeit und Entspannung. Besonders in und nach Krisen brauchen Menschen häufig Unterstützung bei der Strukturierung des Alltags. Das Hauptaugenmerk des Treffpunktes ist die Gruppe selbst als soziales Lernfeld. Gruppendynamische Prozesse werden genutzt, um neue Verhaltensweisen zu erproben.

*„Zusammenkommen ist ein Beginn
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg“*

Henry Ford

KUENZ
NATURBRENNEREI

METEK
TECHNOLOGY IN MOTION

BUCHVERKAUF

mit Signierung

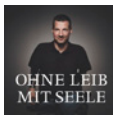
13:00

EG



Mag. Wolfram Pirchner

„Keine Panik mehr. -
Mein Weg zurück ins Leben“
„Nicht ohne meinen Schweinehund“.



Dr. Georg Fraberger

„Ohne Leib mit Seele“
„Ein ziemlich gutes Leben“



Viktor Staudt

„Die Geschichte meines Selbstmords“



Prof. Dr. Peter Lechleitner

„Götter in Weiß“

10:00

2. OG

SELBA - Selbstständig 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 Uhr

14:00 - 15:00 Uhr (Gebärdensprache)

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

Gesundheit Österreich
GmbH



**Fonds Gesundes
Österreich**

AUSSTELLER

FIRMEN - INSTITUTIONEN

• Orthopädie-Schuhtechnik Außerlechner

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.

• 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

• SANIPLUS Krethen e. U.

Treppenlifte, Aufzüge, Autolifte, mobile Treppen-Steigergeräte, Deckenpflgelifte usw.

• Lienzer Sparkasse

• Franz Fagerer GmbH Sanitär-Heizung-Lüftung

Infostand: "Barrierefrei im Badezimmer"

*Während Ihres Besuches am Selbsthilfetag in der
Wirtschaftskammer sorgen die Schülerinnen der
"Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominika-
nerinnen" für Ihr leibliches Wohl!*



Fachschule
für wirtschaftliche Berufe
der Dominikanerinnen

SOZIALVEREINE

• Behindertenbeirat der Stadt Lienz – Infostand

• Beratungsstelle für Gehörlose & Dolmetsch- zentrale 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.

• Bildungshaus Osttirol

• CARITAS Regionalstelle Osttirol

Projekt: Kinderleicht - Zukunft. Von Anfang an
Infostand und Workshop

• HPE-TIROL – Infostand

Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

• 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.

• pro mente tirol

Gesellschaft für psychische Gesundheit/
Zentrum Lienz (siehe Rahmenprogramm)

• SelbA - Selbständig im Alter – Infostand

• Selbsthilfe Osttirol – Infostand

• Tiroler Blinden- & Sehbehindertenverband Bezirksstelle Osttirol

Beratung und Hilfe, pädagogische Frühförderung und Blindenpacour

• Dachverband für Soziales und Gesundheit/ Dienststelle für Selbsthilfegruppen

• Verein Lichtung

• Verband Angehöriger & Freunde Psychisch Kranker

Infostand

• ÖDV - Österreichische Diabetikervereinigung

Infostand



EMIL WASSERMANN

HAUSHALT · GESCHENKE · REITSPORT
Obere Altstadt Lienz, Rosengasse 1E
Telefon +43 (0)4852 62428



Autohaus Pontiller
Lienz, Kärntner Str. 64-70, Tel.: 04852/62705
www.autohaus-pontiller.at



**BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND
TIROL**

Bunte Oase
Blumenfachgeschäft

Inh. Schiller Daniela
Muehnergasse 7 / 9900 Lienz
Tel. Fax 04852 / 71 204
www.bunteoase.at
shop@bunteoase.at

CityCafe
Konditorei Glanzl
~ bekannt für beste Qualität!

Fußpflege Gabi

Gabriele Winkler
Schweizergasse 1
9900 Lienz
Tel.: 04852/62791



Zeit für Ruhe und Pflege



STREET- & SPORTFASHION
LIENZ, JOHANNESPLATZ 1

Guenther
BRILLE LINSE SONNE

Loacker

BÄCKEREI Gruber
Brot vom Meisterbäcker

[GETREIDEMÜHLEN]
WALDNER
biotech GmbH

AAB TIROL

MOCAFE



ÖDV
Österreichische Diabetikervereinigung

Reformhaus Brunner



Rosengasse 19
9900 Lienz
Telefon: +43(0)4852/64711
Fax: +43(0)4852/64711-12

alpenland
Reisen aus erster Hand
 **TRAVELStar**


**TIROLER
SENIORENBUND**
IM SINNE DER GEMEINSCHAFT
LIENZ

**textil
geiger**

Lienz, Hauptplatz 18