

Die Selbsthilfe auf der SenAktiv 2018

Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol ist seit vielen Jahren schon auf der SenAktiv, vertreten. Die SenAktiv ist die größte Seniorenmesse Westösterreichs, Vom 16. bis 18. November 2018 konnten sich die Besucher in der Messehalle Innsbruck zu verschiedenen Themen informieren.

psychotherapeutischen Versorgung in Tirol und wie Betroffenen geholfen werden kann.

Chemotherapien und auch andere Erkrankungen können einen Verlust der Haare auslösen.

Yvonne Ganahl zeigte in ihrem Vortrag auf, wie mithilfe einer

Vorsorge

Ärzte der Uniklinik Innsbruck, Urologie, haben eine kostenlose PSA-Wert-Messung angeboten. Eine PSA-Wert-Messung ist ein Bluttest zur Früherkennung von Prostatakrebs. Eine Bio-Impedanz-Analyse, bei der Fettgehalt, Wasser- und Muskelanteile im Körper festgestellt werden können, haben die Besucher gerne in Anspruch genommen.

„Die heurige SenAktiv hat wieder gezeigt, dass die Zusammenarbeit mit Doz. Dr. Jasmin Bektic von der Urologie Innsbruck und unserer SHG Prostatakrebs-Tirol beste Tradition hat. 184 PSA Kontrollen lagen in den bewährten Händen von Arzt und Musiker Dr. Eddy Solano.“

– Ing. Hans Kuba



Vorträge und Beratungen

An allen drei Messetagen fanden Vorträge und Beratungen zu Gesundheitsthemen statt.

Zum Auftakt informierte die Geschäftsstellenleiterin des Dachverbandes, **Barbara Vantsch BSc**, in ihrem Vortrag über die Selbsthilfe in Tirol. Vantsch betonte, wie wichtig es ist, aus eigener Kraft heraus aktiv zu werden und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Unterstützung aus der Gruppe ermöglicht eine positive Entwicklung für die Betroffenen.

Dr. Gerhard Wagner (Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung Tirols gem.GmbH) informierte in seinen Vorträgen und Beratungen über Psychotherapie. Sein Schwerpunkt lag dabei vor allem auf der

medizinischen Pigmentierung, einem sogenannten Permanent Make-up, Betroffenen geholfen werden kann.

„Permanent Make Up bedeutet für mich Lebensfreude und Natürlichkeit. Die individuelle Anpassung der Augenbrauen, Lidstriche und Lippen an die Bedürfnisse und Wünsche meiner Kunden ist mir ein großes Anliegen. Damit der Blick in den Spiegel auch in schweren Zeiten zur Freude wird.“

– Yvonne Ganahl

Dr. Claudia Götsch sprach über das Thema Osteoporose mit Schwerpunkt Hormon- und Knochenkrankungen. Die Fachärztin für Innere Medizin stand im Anschluss an ihren Vortrag ebenfalls für Beratungen zur Verfügung.

Selbsthilfegruppen

Vertreter folgender Selbsthilfegruppen informierten persönlich:

- ADHS-Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
- Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe
- Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol
- HPE - Hilfe für Angehörige von psychisch Erkrankten
- IC - Interstitielle Cystitis
- Memory - Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen
- ÖMCCV - Österr. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung/Tirol
- Osteoporose Selbsthilfegruppe
- Polyneuropathie - Diabetes
- Prostata-Selbsthilfe Tirol

Fortsetzung auf Seite 2

Schwerpunkt Darmgesundheit

Ein besonderer Schwerpunkt war in diesem Jahr die Darmgesundheit. Im Foyer hatte die ÖMCCV Tirol einen begehbaren Darm ausgestellt: Dieses Modell zeigt die Gesundheit des Verdauungstraktes und auch Krankheitsbilder, wie beispielsweise Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Verdauungsvorgänge und die Entstehung von Entzündungen werden im Modell gut sichtbar und erklärt.

Ergänzend dazu informierten die Diätologin **Ricarda Helfricht BSc** und **Dr. Martin Koidl** in Vorträgen und über persönliche Beratungen. Dr. Koidl ist Facharzt für Endoskopie und Chirurgie. Er erklärte den Zuhörern



die Wichtigkeit der Vorsorge und die moderne Koloskopie, die eine „sanfte“ Darmuntersuchung ermöglicht.

Selbsthilfe wirkt

„Auch bei der diesjährigen SenAktiv hat sich wieder gezeigt, wie wichtig es ist, mit der Selbsthilfe nach außen zu gehen und zu informieren. Die vielen interessierten Besucher an allen drei Messtagen bestätigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind: Selbsthilfe als Bestandteil des Gesundheits- und Sozialsystems noch bekannter zu machen.“

– Maria Grandner, Präsidentin

Tag der Selbsthilfe im A. ö. BKH Kufstein



Am 9. November 2018 veranstaltete das A. ö. Bezirkskrankenhaus Kufstein in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Tirol einen Regionalen Tag der Selbsthilfe.

Einen Nachmittag lang präsentierten sich 9 verschiedene Selbsthilfegruppen mit Kurzvorträgen und Informationsständen. Anschließend folgten vier **medizinische Fachvorträge** zu den Themen **Gesunde Ernährung, Darmkrebs-Vorsorge, Brustkrebs-Vorsorge** und **Vorsorge Untersuchung**.

Barbara Vantsch eröffnete die Veranstaltung mit einem Vortrag über die

Selbsthilfe in Tirol und das Angebot des Dachverbands.

Die Vorträge der Gruppen waren sehr gut besucht. Besonders erfreulich waren die gezielten Fragen an die Gruppensprecher. Zwei Praktikantinnen für Schriftdolmetsch unterstützten die Betroffenen aus der Usher-Gruppe kostenlos. Vielen Dank!

Die Zusammenarbeit mit den Tiroler Krankenhäusern ist für den Dachverband sehr wichtig. Ziel ist die Unterstützung der Selbsthilfegruppen in den Bezirken und ein intensiver Austausch zwischen Patienten, Ärzten und Pflegepersonal. Das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

gibt dieser Zusammenarbeit mit einem Gütesiegel eine einheitliche Struktur und macht diese nach außen sichtbar. Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ fördert die Kontakte zwischen Selbsthilfe und Patienten sowie deren Angehörigen. Das BKH Kufstein hat mit dieser Veranstaltung einen weiteren Schritt in Richtung Selbsthilfefreundlichkeit gemacht. Wir freuen uns sehr über diese gute Zusammenarbeit und danken für den erfolgreichen Nachmittag!

Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen informiert:

Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen, Angehörige von Menschen mit Behinderung, Angehörige von demenzkranken Menschen, Aufarbeitung von Erfahrungen mit sexueller Gewalt, Kopfschmerzen, Hörseh-Beeinträchtigung und Taubblindheit, Ängste, Phobien, Panikattacken und soziale Unsicherheit, Endometriose, Morbus Bechterew.

Die Selbsthilfe beim Praxistag DEMENZ an der UMIT Hall

Am 15. November 2018 fand an der UMIT in Hall der Praxistag zum Thema Demenz statt.

Unter dem Motto „Demenz - den Alltag meistern“ waren Betroffene und Interessierte eingeladen, sich auszutauschen und zu informieren. Die Veranstaltung und die Workshops waren sehr gut besucht. In den Pausen informierten **Maria Grander** und **Brigitte Mölschl** über

die Arbeit des Dachverbands **Selbsthilfe Tirol**. **Friedrich Gottardi**, Gruppensprecher der **Selbsthilfegruppe Memory** (Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen) erzählte von seinen Erfahrungen als Angehöriger.

Für den Dachverband war die Veranstaltung eine gute Gelegenheit, sich mit Partnern aus dem Gesundheitssystem zu vernetzen.



Austausch mit jungen Experten

Aufklärungsarbeit bei jungen Erwachsenen und zukünftigen Experten im Sozial- und Gesundheitsbereich ist uns ein besonderes Anliegen. Durch die gute Zusammenarbeit mit der **Schule für Sozialbetriebsberufe (SOB)** und dem **Management**

Center Innsbruck (MCI) haben wir rund 4 mal im Jahr Studentengruppen bei uns im Dachverband zu Gast. Die Studierenden interessieren sich sehr für die Arbeit der Selbsthilfegruppen und ihre Wirkung auf die Gesundheit und das Sozialleben der

Betroffenen. Nächstes Jahr werden wir noch intensiver mit jungen Erwachsenen in Kontakt treten um gemeinsam das **Projekt „Junge Selbsthilfe“** weiter zu entwickeln.

Besichtigung Haus der Musik

Der Behindertenbeirat der Stadt Innsbruck besichtigte am 28. November 2018 das neue **Haus der Musik** in Innsbruck.

Das beeindruckende moderne Gebäude bietet Raum für Musiker aus ganz Tirol. Vertreter des Behindertenbeirats überprüften bei der Besichtigung, ob die Barrierefreiheit in den Besucherräumen gegeben ist.

Vor allem beim Leitsystem für Blinde und bei der Beschilderung wurden noch starke Mängel gefunden und notiert. Barbara Vantsch hat in Vertretung für Manuela Steinkellner teilgenommen.



Antrittsbesuch bei Bürgermeister Willi



© IKM/Freinhofer

Seit Mai 2018 ist **Georg Willi Bürgermeister von Innsbruck**. Anfang November machten Vertreterinnen der **Selbsthilfe Tirol** einen Antrittsbesuch beim neu gewählten Bürgermeister. Sie stellten die Arbeit des Dachverbands und der Selbsthilfegruppen vor. Bürgermeister Willi interessierte sich für die aktuellen Projekte. Um diese auch in Zukunft weiterentwickeln zu können, hoffen wir auf die Unterstützung der Stadt Innsbruck.

Fortbildungen im Herbst 2018

Mit **Abschied und Neubeginn** in Selbsthilfegruppen beschäftigten sich zehn Gruppensprecher im Seminar von **Theresa Keidel**. Generationenwechsel ist für die Teilnehmer ein herausforderndes und teilweise schon akutes Thema. Theresa Keidel ist auf die Teilnehmer und deren persönliche Situation intensiv eingegangen und hat sie kompetent beraten.

Das richtige Handwerkzeug für **Kassenführung mit Excel** vermittelte **Barbara Vantsch BSc** in ihrem Workshop. Die acht Teilnehmer konnten gezielt Fragen zu ihren Anliegen stellen.

Das Niveau war für absolute Anfänger ausgelegt und das hat sich in dieser Gruppe bewährt. Eine Fortsetzung ist gewünscht.



© fotolia

Projektförderung aus den Mitteln der Sozialversicherung

Seit 2018 können Tiroler Selbsthilfegruppen Projekte beim Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger beantragen.

Gefördert werden Projekte von Selbsthilfegruppen und -organisationen auf regionaler und lokaler Ebene. Das heißt: Nur Selbsthilfegruppen aus Tirol können für Projekte in Tirol gefördert werden. Für themenspezifische Bundesverbände gibt es eine eigene Förderung. Für jedes Projekt können maximal 2.000 Euro brutto beantragt werden. Bis jetzt haben die Gruppen Projekte zu den Themen Fortbildung,

Supervision für Moderatoren, Gesundheitsstraße mit Aufklärung zu Darmerkrankungen/SenAktiv und Förderung einer Start- Veranstaltung für eine Angehörigen-Selbsthilfegruppe eingereicht.

Projekte als Chance

Projektförderungen sind für Selbsthilfegruppen eine große Chance um Projekte umzusetzen, die sie sonst nicht finanzieren könnten. Für manche Gruppensprecher stellen die Projektanträge allerdings eine große Herausforderung dar. Nicht selten ist die Hürde so groß, dass erst gar kein Projektantrag gestellt wird. Daher bietet der Dachverband

Selbsthilfe Tirol nächstes Jahr Fortbildungen für Gruppensprecher und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen an. Dabei lernen die Teilnehmer wie man ein Projekt richtig plant, finanziert und abrechnet. Sie erarbeiten gemeinsam einen Projektantrag und legen die Ziele fest.

Alle Informationen zu den Fortbildungen 2019 finden Sie unter: www.selbsthilfe-tirol.at/fortbildungen.

Wichtiger Hinweis: Projekte, die 2020 umgesetzt werden, müssen spätestens bis Ende August 2019 beim Dachverband abgegeben werden.

Starthilfe für Selbsthilfegruppen

Diese Fortbildungsreihe setzt sich aus drei Modulen zusammen. Zielgruppe sind **Gruppensprecher von neu gegründeten Selbsthilfegruppen** und **Gruppensprecher, die eine bestehende Gruppe neu übernommen haben**. Auch Interessierte sind dazu herzlich eingeladen, wenn genügend Plätze vorhanden sind. Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspiel, Gruppenarbeit, Ideenfindung, Moderationstechniken und viele mehr.

Die Workshops bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen.

Modul 1 – BASIS

Ein gutes Basiswissen über die Selbsthilfe trägt zum Gelingen jeder Gruppe bei. In diesem Modul wird dieses Wissen für neu gegründete oder neu übernommene Gruppen vermittelt. Allem voran steht die Frage, was Selbsthilfe ist, und was sie nicht ist. Wir erklären auch die

verschiedenen Möglichkeiten, um eine Förderung für die Gruppe zu beantragen und informieren über die neuen Datenschutzrichtlinien. Auch die Arbeit und das Angebot des Dachverbands wird vorgestellt. Für Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

Modul 2 – ROLLE

Im zweiten Modul werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen.

Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

- Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe?
- Was möchten die Gruppe beziehungsweise die einzelnen Gruppenmitglieder von mir?
- Wie kann ich in meiner Rolle als Gruppensprecher positiv auf den Gruppenprozess einwirken?
- Wieviel Leitung braucht unsere Gruppe?

Modul 3 – KONFLIKT und WACHSTUM

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen. Wichtig ist, wie wir damit umgehen und im Idealfall daran wachsen. In diesem Modul lernen wir, was ein Konflikt ist und welche nützlichen Antworten es darauf geben kann. Wir konzentrieren uns dabei vor allem auf die Kommunikation. Eine gute Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil, um die Gruppe „lebendig“ zu halten. Auf Wunsch werden die Erfahrungen der Teilnehmer eingebracht und mit Hilfe von kreativen Techniken Lösungen aufgezeigt.



Diese Fortbildung wird aus den Mitteln der Sozialversicherung finanziert und ist für die Teilnehmer kostenlos.

Kongresse, Fachtagungen und Fortbildungen im Herbst 2018

Die Selbsthilfegruppen nahmen an zahlreichen Veranstaltungen teil, um ihre Gruppe zu präsentieren und sich mit Partnern aus dem Gesundheitswesen auszutauschen.

Einige Gruppen organisieren auch selbst große Veranstaltungen und bieten damit eine weitere Möglichkeit für Betroffene, sich zu informieren.

Ein kleiner Auszug aus dem Herbstprogramm:

21. Oktober 2018:

32. Österreichischer Diabetestag
Congress Innsbruck

22. Oktober 2018:

Welt-Stotter-Tag
Büro der Österreichischen Selbsthilfe Initiative Stottern, Innsbruck

25. Oktober 2018

Osteoporose-Tag
Haus der Begegnung, Innsbruck

15. November 2018:

CED-Tag (CED = Chronisch entzündliche Darmerkrankungen)
Congress Innsbruck

Oktober und November 2018

Autismustage Tirol
Rathaus Kufstein und
UMIT Hall

1. bis 8. Dezember 2018:

Sieben verschiedene Gruppen verkauften am Christkindlmarkt in der Altstadt Innsbruck ihre selbst hergestellten Weihnachtsgeschenke.



Berichte aus den Gruppen

10 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe in Innsbruck

Osteoporose zählt weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen. Patienten mit einer individuell abgestimmten Mischung aus geprüfter Information, Bewegung, medizinischer Betreuung und einer gezielten Lebensumstellung können jedoch gut damit leben.

2008 wurde die Gruppe als gemeinnütziger Verein (Osteoporose Selbsthilfegruppe Innsbruck) gegründet. Als Mitglied der **Selbsthilfe Tirol** wird die Gruppe auch vom Dachverband unterstützt.

Dahingehend konnte die Osteoporose Selbsthilfegruppe - vertreten durch Gerhard Hörhager und Gerti Meixl - den Betroffenen die entsprechenden Informationen vermitteln.

Bald schon vervielfachten sich die Teilnehmerzahlen, da die Präsenz der Gruppe bei Vorträgen und Veranstaltungen im öffentlichen Raum mit Foldern und persönlicher Werbung spürbar war.

Mit der ansteigenden Zahl der Mit-



glieder erweiterte sich das Programm mit Muskelaufbautraining und mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen in die Volksschule St. Nikolaus. (1. und 2. Freitag im Monat) Jeden 3. Freitag findet ein Gruppentreffen im Innrain 43 (**Selbsthilfe Tirol**) statt.

Für die Ernährung und für die Medikamenteneinnahme konnten Ärzte, Apothekerinnen und Ernährungs-

expertinnen gewonnen werden, die Tipps und Aufklärung brachten. Zur Stärkung des Selbstwertgefühls in der Gruppe werden regelmäßig Ausflüge und gemeinsame Veranstaltungen organisiert. Mittlerweile gibt es Netzwerktreffen in Kufstein und Landeck sowie in anderen Bundesländern.

Beim Osteoporosetag am 25. Oktober 2018 wurde von Dr. Kurt Moosburger auf die Wichtigkeit der Bewegung bei Osteoporose hingewiesen und im Vortrag von Dr. Claudia Götsch über die Risikofaktoren und von der Diagnose gesprochen. Weiters konnte man sich über die Gruppenarbeit und verschiedene Therapiemöglichkeiten informieren.

Kontakte

Tel: 0043 650 7785504

E-Mail: oshg.innsbruck@gmail.com

www.osteoporose-selbsthilfe.org

www.aktiongesundeknochen.at

Text und Bilder: Gerti Meixl, OSHG



Eine neu gegründete Gruppe stellt sich vor

Tinnitus Selbsthilfegruppe

Am 17. September 2018 fand das **erste Treffen der Tinnitus Selbsthilfegruppe Tirol** in den Räumlichkeiten des Dachverbandes der Selbsthilfe in Innsbruck statt. Der Weg bis zu diesem Gründungstreffen war allerdings ein weiter.

Wir nahmen an der Medizinischen Universitätsklinik Innsbruck bei der ambulanten Tinnitus-Bewältigungsgruppe unter der Leitung von Dr. Roland Moschèn teil, und dort entstand die Idee, diese **regelmäßigen Treffen zwecks gemeinsamer Bewältigung des Ohrgeräusches** in Form einer Selbsthilfegruppe weiterzuführen. Die Realisierung dieser Idee erschien uns zunächst als unlösbare Aufgabe, aber die **Selbsthilfe Tirol** hat uns in der Gründungsphase intensiv unterstützt und begleitet. Zahlreiche Themen vor Beginn der Gruppenarbeit haben uns vor diverse Herausforderungen gestellt, dadurch ist die Gruppe noch näher zusammengewachsen. Schritt für Schritt

konnten wir die organisatorischen Fragen klären und dafür sind wir vor allem Barbara Vantsch und Heidi Kostenzer für ihre Hilfestellungen dankbar.

Nun können wir uns der eigentlichen Gruppenarbeit widmen und freuen uns auf interessante Begegnungen und ein respektvolles Miteinander. Im Mittelpunkt unserer Gruppentreffen (1 x pro Monat) steht der **Informations- und Erfahrungsaustausch**, aber auch **gemeinsame Aktivitäten** - wie z.B. unsere Weihnachtsfeier - sollen die Gruppenteilnehmer motivieren und erfreuen. Für das Jahr 2019 konnten wir bereits einige Experten aus verschiedenen Fachgebieten als Referenten gewinnen und freuen uns auf **interessante Vorträge und Gespräche**. Auch Herr Dr. Roland Moschèn, der mittlerweile zum Präsidenten der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) ernannt wurde, hat sein Kommen in unsere Gruppe für 2019 fix zugesagt. Somit schließt sich der Kreis, denn in seiner

Tinnitus-Bewältigungsgruppe wurde der Grundstein für unsere Selbsthilfegruppe gelegt.

Bestimmt warten zukünftig noch viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse auf uns, aber eines können wir bereits jetzt mit Sicherheit sagen:

Selbsthilfe wirkt!

Ab dem ersten Treffen im neuen Jahr, am **14.01.2019 von 13.30-15.30 Uhr**, öffnen wir unsere Gruppe für neue Teilnehmer. Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Nachricht an **tinnitus-selbsthilfe-tirol@gmx.at**

Text und Bild: Karin Nail



Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess

Wir freuen uns, dass großes Interesse an der Neugründung von Selbsthilfegruppen besteht.

Im Moment sind fünf Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess: Alle Kontaktdaten finden Sie im Gruppenverzeichnis auf unserer Internetseite www.selbsthilfe-tirol.at.

Adipositas Gemeinschaft Tirol

Frau Vera Dietl war viele Jahre Mitglied und Gruppensprecherin der „Adipositas Selbsthilfegruppen“ in Tirol und hat nun ihren eigenen Verein für Tirol gegründet. Ab Jänner 2019 startet Frau Dietl im Dachverband mit den Gruppentreffen des

neuen Vereins. Die Treffen finden wie bisher jeden 3. Dienstag im Monat im Dachverband statt.

Demenzlächeln

Selbsthilfe für Menschen mit Demenz im Frühstadium im Rahmen einer Frühstücksreihe und Aktivitäten für die ganze Familie.

Endometriose Tirol

Für Betroffene und Angehörige. Ziel ist ein besserer Umgang mit der Krankheit und Erfahrungswissen untereinander auszutauschen. Treffen finden jeden 1. Samstag im Monat im Dachverband statt

Erythropoetische Protoporphyrrie -Schattenspringerkrankheit

Gruppentreffen zu dieser sehr seltenen Erkrankung finden zwei Mal im Jahr statt. Man trifft sich jedes Mal in einem anderen Bundesland um sich Österreichweit auszutauschen.

Stimmenhörer

Eine Gruppe für Betroffene startet am 9. Januar 2019 im Dachverband. Die Treffen finden wöchentlich am Mittwoch Nachmittag statt.

Wir heißen alle neuen Gruppenmitglieder herzlich willkommen!

Kommende Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Fr, 11.01.2019 und Sa, 12.01.2019	Seminar Teamarbeit weiterentwickeln Referentin: Dr. Renate Huber	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Fr, 18.01.2019 14:30-18:00	Erstes Gruppensprechertreffen	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Sa, 09.02.2019 09:00-17:00	Starthilfe für Selbsthilfegruppen Teil 1 und Teil 2	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Fr, 08.03.2019 16:00-19:00	Ordentliche Mitgliederversammlung	Plenarsaal im Rathaus Innsbruck Maria Theresien-Straße, Innsbruck
Do, 14.03.2019 09:00-17:00	Seminar Selbst-Balancen: Handwerkszeug für Gruppensprecher Referentin: MMag. Julia Höpferger	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Fr, 05.04.2019 13:30-17:00	Starthilfe für Selbsthilfegruppen Teil 3	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Di, 09.04.2019 14:00-18:00	Gruppensprechertreffen in Landeck	Sozial- und Gesundheitssprengel Schulhausplatz 9, 6500 Landeck

Alle weiteren Seminare und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite unter „Aktuelles“.

Das Büro der **Selbsthilfe** Tirol ist vom 24. Dezember 2018 bis 6. Jänner 2019 geschlossen.
Wir wünschen allen Mitgliedern und sozialen Netzwerkpartnern ein schönes
Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2019.



Impressum

Medieninhaber/Herausgeber: Selbsthilfe Tirol
Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich
ZVR: 2424993069

Anschrift: Innrain 43, 6020 Innsbruck
Tel: 0512 57 71 98
E-Mail: dachverband@selbsthilfe-tirol.at
Web: <https://www.selbsthilfe-tirol.at>

Die Zeitung der **Selbsthilfe** Tirol informiert regelmäßig über die Tätigkeiten des Dachverbands und der Selbsthilfevereine und -gruppen in Tirol.

Redaktionsteam: Barbara Vantsch, Heidi Kostenzer, Brigitte Mölschl (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Bilder: Selbsthilfe Tirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol verzichtet in dieser Publikation auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache, auch als Gendering bekannt. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit die männliche Form eines Wortes. Zum Beispiel verwenden wir das Wort „Patient“. Wir meinen damit aber natürlich Männer und Frauen.

Angaben und Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden; jede Haftung ist ausgeschlossen.

