



***Der
Dachverband Selbsthilfe Tirol
wünscht Ihnen eine
schöne Sommerzeit!***

Living Library - Lebende Bücher - Tag der Inklusion

Anlässlich des **Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen** veranstaltete der **Innsbrucker Behindertenbeirat (BBR)** am Dienstag, 5. Mai 2026 den „**Tag der Inklusion**“.

In der Stadtbibliothek Innsbruck (Amraser Straße 2) fand dazu von 14.00 bis 18.30 Uhr ein umfangreiches Info-Programm statt, darunter: eine „**Living Library**“, Info-Stände und viele Möglichkeiten, mehr über die Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderungen erfahren.

„Jeder Mensch hat das Recht auf Inklusion. Denn niemand ist ‚behindert‘ – Menschen werden behindert. Oft durch bauliche Barrieren, aber viel öfter immer noch durch Barrieren im Verständnis. Dem wirken wir entgegen, gemeinsam mit unserem Behindertenbeirat und seinem Netzwerk von Partnerorganisationen. Vielen Dank an alle, die jeden Tag daran arbeiten, Inklusion möglich zu machen!“, freut sich **Vizebürgermeisterin Elisabeth Mayr** über einen erfolgreichen Tag der Inklusion.

„Wir bieten bewusst Möglichkeiten, von Menschen mit Behinderungen aus erster Hand zu hören, wo überall im Alltag Barrieren sind, die von nichtbehinderten Menschen gar nicht wahrgenommen werden“, betont **BBR-Vorsitzende Julia Golser**. Das Angebot zum „**Tag der Inklusion**“ wurde vom Behindertenbeirat der Landeshauptstadt Innsbruck und seinen Partnerorganisationen veranstaltet.

Living Library

Eine „Living Library“ („Lebende Bücherei“) bot direkten Einblick in das Leben von insgesamt 16 Menschen mit Behinderungen im Alter von 29 bis 71 Jahren. Diese wurden zu „**lebendigen Büchern**“ und erzählten von ihren **persönlichen Erfahrungen**. Die „Bücher“ konnten bis zu 45 Minuten von bis zu sieben „**Leser:innen**“ für ein Gespräch „ausgeliehen“ werden.

„Die ‚Bücher‘ bestimmen in so einem Format selbst, welche Fragen sie beantworten und wie viel sie erzählen möchten. Auch ein Buch gibt schließlich nur so viel preis, wie in ihm steht“, erklärt **BBR-Koordinator Wolf Grünzweig** das Konzept: „Besonders ‚unsichtbare‘ Behinderungen waren vertreten, da diese gesellschaftlich oft nicht wahrgenommen werden.“

Bei den „lebenden Büchern“ handelte es sich entsprechend um Menschen, die von sichtbaren und/oder nicht-sichtbaren Behinderungen betroffen sind. Das Spektrum reichte dabei von Bindegewebserkrankungen über ME/CFS bis zu chronischen Darmerkrankungen und einer Vielzahl weiteren Behinderungen, auch Menschen mit Mehrfachbehinderungen teilten ihre Geschichten. Betroffene des hypermobilen Ehlers-Danlos-Syndroms sprachen ebenfalls am „Tag der Inklusion“ über ihre Erfahrungen – um auf letztere aufmerksam zu machen, wurden am Vortag auch das Goldene Dachl sowie die Bergiselschanze anlässlich des Ehler-Danlos-Awareness-Tages am 4. Mai orange beleuchtet.



Living Library - Lebende Bücher - Tag der Inklusion

Erlebnis und Information

Auch praktische Angebote halfen am „Tag der Inklusion“, Hürden nachzuvollziehen: Etwa durch Probefahrten mit Rollstühlen durch die Stadtbibliothek oder das blinde Beschreiten bibliothekarischer Wege mit Dunkelbrille und Langstock. Auch besondere Musikinstrumente konnten ausprobiert werden.

Insgesamt informierten **16 Aussteller:innen** über ihre Arbeit: Tipsi, ÖMCCV, ÖZIV-Tirol, ARBAS, Wibs, integration tirol, Dachverband Selbsthilfe Tirol, slw, v-OHR-laut, der Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol, KommBi/Beratungsstelle Gehörlosenverband Tirol, tafie, Selbstbestimmt Leben Innsbruck, der Behindertensportverband Tirol, Innovia und INNklusion waren mit Info-Ständen vertreten. Für die Dauer der Veranstaltung standen vier ÖGS- und **zwei Schriftdolmetscher:innen** zur Verfügung.

Der „Tag der Inklusion“ wurde vom Innsbrucker Behindertenbeirat in Kooperation mit der Stadtbibliothek Innsbruck organisiert.

Weitere Informationen zur Arbeit des BBR finden sich unter: www.innsbruck.gv.at/behindertenbeirat

Text: Pressemitteilung Geschäftsstelle des Behindertenbeirates der Landeshauptstadt Innsbruck, Mag. Wolfgang Grünzweig



TAG DER INKLUSION

Eine Living Library (auf Deutsch: „lebende Bücherei“) ist wie eine Bibliothek mit Menschen statt Büchern.

- In einer normalen Bücherei leiht man **Bücher** aus.
- In einer Living Library „leiht“ man **Menschen** für ein Gespräch.

Diese Menschen erzählen ihre **persönlichen Erfahrungen**, zum Beispiel über ihr Leben, ihre Behinderungen oder andere Themen.

Bei der **Informationsmesse** stellen sich die Mitgliedsorganisationen des Behindertenbeirates Innsbruck vor. Man kann eine **Rollstuhl-Strecke ausprobieren**, mit **Dunkel-Brille** durch den Raum wandern oder **Musikinstrumente** kennenlernen und sich über die Möglichkeiten der **Inklusiven Schule** informieren.

Ziel ist es Vorurteile abzubauen und Menschen besser zu verstehen.

© BBR



Living Library - Lebende Bücher - Tag der Inklusion

Tag der Inklusion in der Stadtbibliothek mit Musikexperimenten

Bei meinen Patientenbesuchen auf Neurologischen Rehastationen konnte ich erleben, wie die Frequenzen meines **Kotamos** (3 Saiteninstrumente in einem Holzkorpus), meiner Klangschalen und meines Balafons (westafrikanisches Holzxylophon) zur Entspannung, Schmerzlinderung und Stimmungsverbesserung beitragen. Diese Instrumente stellte ich beim „Open Library“ am 5. Mai in der Stadtbibliothek **zum Erkunden und Ausprobieren** zur Verfügung.

Das **Kotamo** hat einen warmen Klang mit mitschwingenden Obertönen und findet **vielfältige Verwendung** in Therapiebereichen, kann aber ohne jegliche Vorkenntnis zum Klingen gebracht werden, auch als Begleitung zu meditativem Gesang. Eigene Bauformen können auf den Körper aufgelegt gespielt werden oder als Klangliege Verwendung finden.

Die **tibetischen Klangschalen** bestehen aus einer Legierung mehrerer Metalle. Je nach Größe der Schalen und Spielart, Anschlag oder Reibung, entsteht eine Fülle an pulsierenden Tönen und überlagernden Schwebungen, die mehrere Minuten anhalten können.

Laut einzelner Forschungen haben die Töne der Klangschalen eine **messbar positive Auswirkung** auf das Nervensystem, tragen zur



Instrument: Kotamo

Stressreduzierung und Verbesserung der Schlafqualität bei und können bei vorsichtiger Anwendung am Körper Schmerzen reduzieren.

Das **Balafon** (ursprünglich Bala oder Balo genannt) besteht aus Holzklangstäben und hohlen Kürbissen als Resonanzkörper und ist ein **traditionelles westafrikanisches Instrument**, das bereits im 14. Jahrhundert in Mali beschrieben wurde. Es wird auch bei Heilungszeremonien verwendet und durch bestimmte Rhythmen können Nachrichten übermittelt werden. Die für unsere Ohren ungewohnte Stimmung des Balafons lädt zum Experimentieren ein und aus dem Suchen nach den richtigen Tönen entfaltet sich ein harmonisches Klangbild, das auf den Spieler mitunter eine einschläfernde Wirkung zeigt.

Dieses musikalische Angebot wurde von vielen Besuchern genützt und ausprobiert. Auch Musiker interessierten sich für das **Klangspektrum** und die Möglichkeiten einer Kombination mit anderen Instrumenten.

Durch die beschränkte Lautstärke sind diese Instrumente deshalb für viele Bereiche eine Ergänzung zum Wohlbefinden und Klangerleben ohne Vorkenntnisse.

Text: Mag. Ingrid Winkler Vorstandsmitglied Selbsthilfe Tirol

Fotos: Mag. Karin Nail & Mag. Ingrid Winkler



Instrument: Klangschalen



Instrument: Balafon

3. POWERband Festival

Das POWERband FESTIVAL ist ein **barrierebewusstes inkludiertes Musikfestival**, bei dem internationale und nationale Musiker:innen mit und ohne Behinderung gemeinsam auf der Bühne stehen und ein multiples Programm bieten.

„Ziel der Veranstaltung ist es, Inklusion, Vielfalt und Frieden durch Kunst, Tanz, Musik, und Gemeinschaft erlebbar zu machen“, erklärt Initiator **Christoph HOT! Heiß**, für den dieses ambitionierte Festival mittlerweile ein Ganzjahresprojekt ist. Der Sozialpädagoge und Musiker „brennt für Inklusion & Weltfrieden“, wie er selbst sagt, und steckt mit seinem Enthusiasmus andere an. Zum Beispiel den Hamburger Musiker und Inklusionsbotschafter **Mischa Gohlke**.

Mit einer an Taubheit grenzenden Hörschädigung ist er erfolgreich den Weg als **Profimusiker** gegangen und hat damit das scheinbar Unmögliche möglich gemacht.

Er führt heuer das POWERband KOLLEKTIV an, eine aus vielen Musikern des Festivals bestehende Band, die zuvor im LLA-Bildungszentrum Imst gemeinsam arrangierte Kompositionen auf die große Bühne im Glenthof bringen wird. **„Intensive, inklusive Begegnung auf Augenhöhe“**, wie es HOT! beschreibt.

Ein **facettenreiches Rahmenprogramm** für die ganze Familie – organisiert von Melitta Abber und Günter Knoll (Vorstand POWERband TIROL) - mit fast 30 Stationen, einem inklusiven Kunsthandwerksmarkt, Erlebnisräumen, Kindertheater, Magic Corner, Rollstuhlparcours, Infoständen, Tanzworkshop usw. rundeten das Programm am Außenbereich des Glenthofs am 09. Mai 2026 in Imst ab.

Der Veranstalter: POWERband TIROL e.V.

Die POWERband TIROL ist ein Verein und eine Bewegung, die Inklusion durch Musik, Tanz und Kunst fördert. Sie unterstützen Künstler mit Behinderung und organisieren inklusive Festivals, um ein Zeichen für Frieden und Zusammenhalt zu setzen. Internationale Künstler und ein vielfältiges Rahmenprogramm schaffen Begegnungen auf Augenhöhe.

POWERband steht für Akzeptanz, Toleranz und die verbindende Kraft der Musik.

Zukünftig soll das POWERband FESTIVAL die Welt im Sturm erobern und Städte sowie Gemeinden auf nationaler und internationaler Ebene begeistern, das Konzept auch in der eigenen Stadt umzusetzen. Dafür brennen Christoph HOT! Heiß und sein Team mit Leib und Seele. www.powerbandtirol.at

Text: Pressemitteilung Verein POWERband TIROL e.V.

Gregor Glanz
Kayla Krystin

Marlon Falter

POWERband KOLLEKTIV
Mischka Gohlke
Chaos Junkies
UNIVERSE

BATURIM Rio Samba Wien
All India Quartett -
Sohini Dance-Project

Präsentation
#inclusion-worldpeace-one
vision

Podiumsdiskussion
Inklusion
„Ja, wenn's leicht geht“

Paul Sommersguter
MAGIER

Großes
RAHMENPROGRAMM
Handwerksmarkt
10 - 16 Uhr

Glenthof Imst 10 - 24 Uhr
SA, 9. Mai 2026 IMST
www.powerband-festival.com

Der Reiseweg wird für gemeinsame Zwecke des Vereins POWERband/IMST zur Verfügung gestellt.



Doppelt stark: Gesundheits- und Pflegetage im Mai

Die Stadt Innsbruck bündelt ihre bewährten Informationsangebote:

Erstmals werden die bisherigen „Gesundheitstage für Senioren und Seniorinnen“ und die „Innsbrucker Pflegetage“ zu einer gemeinsamen Veranstaltung zusammengeführt.

Die neuen **Innsbrucker Gesundheitstage für Senior:innen & Pflegetage** fanden von Mittwoch bis Freitag, **20. bis 22. Mai 2026**, von 10.00 bis 17.00 Uhr im Einkaufszentrum **DEZ** statt.

Drei Tage lang stehen Information, Beratung und Austausch im Mittelpunkt. Besucher:innen profitieren von einem breiten Themenspektrum, zahlreichen kostenlosen Angeboten sowie der Möglichkeit, individuelle Fragen direkt mit Fachleuten zu klären. Zahlreiche Expert:innen, Institutionen und Selbsthilfegruppen stehen vor Ort für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Eingeladen waren Senioren und Seniorinnen, pflegende Angehörige, Interessierte und alle, die sich über Gesundheit und Pflegeberufe informieren wollten.

Das Programm deckte ein **breites Spektrum** ab: Pflege und Unterstützung für Angehörige, Gesundheitsvorsorge und Prävention, Beratung zu Erkrankungen sowie zur Lebensqualität im Alter. Zudem gab es Einblicke in Pflegeberufe und Ausbildungsmöglichkeiten.

Text: Stadt Innsbruck



WISSEN SCHAFFT VERTRAUEN

CCCI-Inforeihe für Patient:innen und Angehörige zum Thema Krebs

In der Inforeihe „Wissen schafft Vertrauen“ **informieren Experten** des Comprehensive Cancer Centers Innsbruck (CCCI) zu medizinischen, pflegerischen und unterstützenden Themen rund um Krebs.

Die Veranstaltungen bieten verständliche Informationen und Orientierung zu verschiedenen Aspekten der Krebserkrankung - von Diagnose und Behandlung bis hin zu unterstützenden Angeboten und dem Leben mit der Erkrankung.

Die Reihe richtet sich an Patient:innen, Angehörige und Interessierte und schafft Raum, um sich zu informieren und mit Fachpersonen im Austausch zu treten.

Die Veranstaltungen bieten **fundierte Informationen, praxisnahe Orientierung und stärkende Impulse** für Patienten, Angehörige und Interessierte.

So können Sie teilnehmen - ganz wie es Ihnen passt:

Vor Ort: Konferenzraum CCCI (Innere Medizin, 2. Stock - Lifthalle NORD)

Live-Stream: bequem von zu Hause aus

On Demand: jederzeit als Aufzeichnung unter <https://ccci.tirol-kliniken.at/>

Text: CCCI tirol kliniken

Zur Information:

Die CCCI-Inforeihe ist die Weiterführung des jährlichen Westösterreichischen Krebspatiententages, der in den letzten 4 Jahren veranstaltet wurde. Mit Start der **CCCI-Inforeihe in 2026** wird ein noch einfacherer Zugang zu diesem wichtigen Thema ermöglicht und man kann an den Veranstaltungen individuell teilnehmen.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme!

*Euer Dachverband **Selbsthilfe** Tirol-Team*

Termine:

- **19.05.2026** - Erschöpfung bei Krebspatienten
- **22.09.2026** - Personalisierte Medizin
- **Termin folgt** - Sozialberatung in der Praxis
- **02.12.2026** - Prävention
- **jeweils von 17.00 - 18.30 Uhr**

Alle Details und Anmeldung zu den oben genannten Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Homepage, www.selbsthilfe-tirol.at oder unter <https://ccci.tirol-kliniken.at/>

Berichte aus den Gruppen

COPD-Austria - Tirol - Wings for Life World Run 2026

Der Wings for Life World Run ist ein wirklich **einzigartiges und globales Rennen**, sowohl für Läufer als auch für Rollstuhlteilnehmer.

Statt einer Ziellinie, laufen, rollen oder gehen die Teilnehmer Seite an Seite vor dem virtuellen Catcher Car davon.

Das Rennen startete am **10. Mai 2026 um exakt 13:00 Uhr**. Das virtuelle Catcher Car startet 30 Minuten nach dem Start mit einer Geschwindigkeit von 14 km/h und erhöhte seine Geschwindigkeit konstant, bis der letzte Teilnehmer eingeholt wurde. 100% der Spenden- und Startgelder fließen direkt in Projekte zur Rückenmarksforschung.

Text: Innsbruck Marketing GmbH



Der **COPD Austria Selbsthilfegruppe** war es ein Anliegen, auch heuer wieder bei Wings for Life dabeizusein, da das Startgeld von € 25,- zur Gänze für die Knochemarkforschung verwendet wird.

Text und Fotos: Monika Oberdorfer, COPD-Austria - Tirol



Kontakt - COPD-Austria - Tirol
Monika Oberdorfer
+43 664 200 56 97
tirol@copd-austria.at
<https://copd-austria.at/wordpress/>



Berichte aus den Gruppen

KiB children care

Der Selbsthilfeverein KiB children care durfte auch 2026 wieder Teil der **Tiroler Frühlingsmesse** sein – und wir blicken gerne und dankbar auf diese Veranstaltung zurück. Am KiB-Stand gab es **viele wunderbare Begegnungen**, tolle Gespräche und ein großes Interesse an unserer Arbeit. Besonders schön war es, Notfallmamas, Familien und interessierte Menschen persönlich treffen und miteinander ins Gespräch kommen zu dürfen. Genau diese Begegnungen machen solche Tage so wertvoll.

Die Tiroler Frühlingsmesse war einmal mehr **ein Ort voller Leben, Austausch und Gemeinschaft** – mit einem vielfältigen Angebot für Jung und Alt und vor allem auch für Familien. Es war wirklich für alle etwas dabei!

Von Herzen DANKE an das großartige Team der **Selbsthilfe Tirol** für diese wunderbare Möglichkeit, KiB und unsere Arbeit den Tiroler*innen näherzubringen. Eure Unterstützung, Herzlichkeit und Wertschätzung bedeuten uns sehr viel!

Text und Foto: Brigitte Haidenthaler, Landeskoordination KiB



Kontakt - KiB children care
 Brigitte Haidenthaler
 +43 664 620 30 25
 haidenthaler.b@kib.or.at
 www.kib.or.at

Berichte aus den Gruppen

CIA Landesgruppe Tirol - Club Ohrwurm

Hören verbindet – Selbsthilfegruppe vernetzt TirolerInnen mit Cochlea-Implantaten

Am 7. Mai 2026 standen beim **österreichischen Medientag zum Cochlea-Implantat (CI)** neben VertreterInnen des Österreichischen Herstellers MED-EL auch NutzerInnen der Implantate den Medien Rede und Antwort. Darunter der Tiroler Harald Vogl, der Interessierte, Betroffene und Angehörige zu seiner Selbsthilfegruppe einlädt.

In Folge einer fortschreitenden Schwerhörigkeit verlor Harald Vogl zunehmend sein Hörvermögen, bis audio-verbale Kommunikation trotz starker Hörgeräte nicht mehr möglich war. Erst an der Landeslinik Innsbruck erhielt er im Sommer 2018 beidseits Cochlea-Implantate.

„Ich habe durch die Implantate **viel Lebensqualität zurückgewonnen**. Nun möchte ich anderen Betroffenen helfen mit ihren Implantaten ebenso glücklich zu werden, wie ich es bin“, erklärt der Unterinntaler. Deswegen gründete er den Club Ohrwurm, der als Selbsthilfegruppe CI-NutzerInnen und -InteressentInnen begleitet und im Oktober 2023 zur CIA-Landesgruppe Tirol wurde. Zum Hören mit Cochlea-Implantat sagt Vogl: „Für mich klingen meine CIs wie Stradivaris!“

Selbsthilfegruppe stärkt Betroffene

Der CIA Tirol - Club Ohrwurm richtet sich an CI-NutzerInnen und -KandidatInnen jeden Alters – vom Säugling bis zum Senior- sowie deren Angehörige. Sie bietet Vernetzung und Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe:

- Informations- und Erfahrungsaustausch von NutzerIn zu NutzerIn
- Gruppentreffen und gemeinsame Aktivitäten – Motto: „Freude am Hören“
- Unterstützung bei der Hörrehabilitation
- Treffen mit Fachleuten aus Medizin, Therapie und Industrie

Die Mitglieder treffen einander etwa alle zwei Monate. Harald Vogl vertrat die Gruppe außerdem beim österreichweiten Medientag zum Thema Cochlea-Implantat in Innsbruck.

Text und Fotos: Harald Vogl, CIA-Tirol – Club Ohrwurm



CI-Nutzer - Harald Vogl/Tirol, Jasmin Auer/Vorarlberg, Josef Haas/ÖÖ



Medientag CI in Innsbruck - Astrid Roithner/MED-EL, Harald Vogl/CIA Tirol

Berichte aus den Gruppen

CIA Landesgruppe Tirol - Club Ohrwurm

Hören verbindet – Selbsthilfegruppe vernetzt TirolerInnen mit Cochlea-Implantaten

Interessenten jederzeit herzlich willkommen

Heuer fanden bereits drei Veranstaltungen des CIA-Tirol – Club Ohrwurm statt – zuletzt im April ein gemeinsamer Besuch in Glockengießerei und -museum Grassmayr in Innsbruck. Neue Interessierte sind immer herzlich willkommen – um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

Die beiden nächsten Termine:

- **20. Juni 2026** – Waldbaden in Seefeld: Hören kann für hörbeeinträchtigte Menschen besonders anstrengend sein, auch mit Cochlea-Implantat. Waldbaden – das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – ist eine Möglichkeit zur Entspannung und Erholung, die hier gemeinsam ausprobiert werden kann.
- **23. Juli 2026** – Stammtisch im Oberland: Beim Treffen im Ötztal steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Zusätzlich freut sich die Gruppe auf den Besuch eines CI-Technikers, der alle Fragen zu Cochlea-Implantaten und zugehörigen Audioprozessoren beantworten wird. Aktuelle Termine, Details und Anmeldemöglichkeit: www.ci-a.at/ohrwurm/

Über Cochlea-Implantate

Ein Cochlea-Implantat (CI) **ermöglicht Menschen ohne Hörvermögen das Hören**, indem es das nicht funktionierende Innenohr umgeht und direkt die fürs Hören zuständige Nervenstruktur stimuliert. Das System besteht aus dem außen getragenen Audioprozessor und dem internen Cochlea-Implantat, welches operativ hinter dem Ohr unter der Haut platziert wird. Der Audioprozessor wandelt Schall in digitale Signale, die das Implantat an den Hörnerv abgibt. Im Gehirn werden diese Signale als akustisches Ereignis wahrgenommen.

Über den CIA Tirol – Club Ohrwurm

Der Club Ohrwurm ist eine Selbsthilfegruppe von und für NutzerInnen von Cochlea-Implantaten und anderen Hörlösungen. Seit Oktober 2023 gehört der Club Ohrwurm als Landesgruppe Tirol dem österreichweiten Verein Cochlea Implantat Austria (CIA) an, der NutzerInnen von Hörimplantaten aus allen neun Bundesländern repräsentiert.

Text und Fotos: Harald Vogl, CIA-Tirol – Club Ohrwurm

Kontakt - CIA Landesgruppe Tirol - Club Ohrwurm
Harald Vogl
+43 664 627 2192
vogl.harald@gmail.com
<https://ci-a.at/ohrwurm/>

Berichte aus den Gruppen

Parkinson Selbsthilfe Tirol

Der Welt-Parkinson-Tag...

...wird **jährlich rund um den 11.04.** begangen – am Geburtstag des **britischen Arztes James Parkinson**, der diese Erkrankung erstmals beschrieben hat. Die rote Tulpe (oder in unserem Infoblatt eine stilisierte Form davon) gilt als Symbol der internationalen Anstrengungen gegen diese Erkrankung.

Der Tag an sich soll für Morbus Parkinson sensibilisieren, Betroffene, Angehörige und Interessierte über Symptome und Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten informieren und das Verständnis dafür fördern.

In Innsbruck kamen am 10.4.2026 an die 100 Interessierte zum Informationsnachmittag der Parkinson-Selbsthilfe-Tirol.

Zunächst berichtete **Ass. Prof. Dr. Atbin Djamshidian-Tehrani (Experte für Parkinson und Demenzerkrankungen an der Neurologie der Universitätsklinik Innsbruck)** über neue medizinische Therapien und über einen ganz wichtigen Hebel in der Behandlung – und das ist inzwischen deutlich belegt: dem **Lebensstil**. Also somit etwas, das Betroffene selbst in der Hand haben. Besonderes Augenmerk liegt hier auf der Bewegung, der Ernährung, dem geistigen Regebleiben und dem Schlaf.

Welche Bewegung ist die beste? Grundsätzlich ist zu sagen: **jede und am besten sollte man sich täglich ausreichend bewegen!** Unter anderem sind Tischtennis und Boxen gut erforscht – hier wird neben der Koordination auch die Ausdauer gefördert. Ein gezieltes Training, das Ausdauer, Kraft und Koordination umfasst, sollte im Idealfall mindestens 3 x pro Woche absolviert werden, je nach Ausgangssituation auch durchaus intensiv bis zu 80 % der Maximalleistung. Spezielle Angebote für Betroffene gibt es an der Klinik für Neurologie in Innsbruck.

Zum Lebensstil gehört auch unser Umgang mit Schlaf. Die sogenannte **Schlafhygiene** bedeutet unter anderem, sich aktive Tage zu gestalten, also untertags möglichst wenig zu schlafen, um dann am Abend müde genug zu sein. Der „Fernseh-Schlaf“ ist nicht empfehlenswert.

An die 90 % der Betroffenen leiden an Schlafstörungen, manche sind auch abends oder nachts aktiv und es kann zu einer Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus kommen – und Schlaf ist unter anderem deshalb so wichtig, weil dort auch Dopamin produziert wird.

Anschließend sprach **Prof. Dr. Klaus Seppi (Experte für Parkinson und Bewegungsstörungen an der Neurologie der Universitätsklinik Innsbruck)** über die Therapien von Wirkschwankungen.

Viele Patientinnen und Patienten beobachten nach jahrelanger Behandlung mit L-Dopa -Medikamenten, dass Nebenwirkungen häufiger werden. Nach 5 Jahren sind 50 % der Behandelten betroffen, nach 10 Jahren so gut wie alle.

Neben den motorischen Beschwerden (besonders Dyskinesien, also Überbewegungen) kommen für länger Betroffene meist auch noch weitere Symptome dazu: Ängstlichkeit, Leere-Gefühl, Schweiß, Schmerzen, Kribbeln – oft kann mit Medikamentenanpassung bzw. -wechsel oder zusätzlicher Notfallmedikation Erleichterung verschafft werden (auch hier gibt es Neuheiten mit Inhalation oder Pen).

Eine weitere mögliche Variante ist der Umstieg auf Geräte gestützte Medikation (z.B. mittels Pumpe).
(lesen Sie weiter auf Seite 13)

Kontakt - Parkinson Selbsthilfe Tirol
Peter Klotz
+43 650 73 74 944
peterklotz1958@gmail.com
www.parkinson-selbsthilfe-tirol.at

Berichte aus den Gruppen

Parkinson Selbsthilfe Tirol

Der Welt-Parkinson-Tag

Nicole Juen vertrat als nächste Referentin an diesem Nachmittag das Thema Pflege. Sie arbeitet als **Parkinson – Nurse** an der Neurologie in Innsbruck, aber auch als Betreuerin für Geräte unterstützte Therapien im ambulanten Bereich. Sie erlebt die Pflege als wesentliche Schnittstelle zwischen Ärzt:innen und Patient:innen und kennt somit neben dem klinischen auch das private Umfeld. Ihr Blick von außen ist geschärft für Anregungen: Welche Stolperfallen befinden sich in der Wohnung?

Welche einfachen Hilfsmittel (z. B. Alarmer am Handy) können unterstützen? - bis hin zur Sensibilisierung von „Versorgungsteams“ in Reha-Einrichtungen.

Nicht spezialisierte Betreuende wissen oft zu wenig über die pünktliche Einnahme von Medikamenten. Oft erlebt sie auch, dass eine „Übersetzungsarbeit“

in der Kommunikation zwischen Patient:innen und Ärzt:innen wichtig ist, besonders wenn es mal schnell gehen musste und die Fragen erst nach dem ärztlichen Gespräch auftauchen.

Herzlichen Dank an die Referenten und die Referentin für ihre kompakten Informationen und das Beantworten unserer Fragen!

Anton Aichholzer führte durch diesen Nachmittag und stellte noch kurz unsere Parkinson-Selbsthilfe-Gruppe vor.

Auch ihm gebührt ein **großes Dankeschön**, hat er doch auch die Räume und das anschließende Buffet, gesponsert von der Firma Aichholzer Zahntechnik, organisiert!

Text und Fotos: Angelika Preßlauer und Anna Webhofer, Parkinson Selbsthilfe Tirol

„Derzeit rückt bei der Behandlung von Parkinson der Lebensstil als wichtiger Hebel in den Focus. Betroffene können diesen beeinflussen und ihre Lebensqualität, das Fortschreiten der Erkrankung und ihre Symptome enorm verbessern!“

Dr. Djamshidian-Tehrani



Weltparkinson-Tag in Innsbruck mit den Neurologen Dr. Seppi und Dr. Djamshidian-Tehrani



Anton Aichholzer führt durch den Nachmittag

Berichte aus den Gruppen

Parkinson Selbsthilfe Tirol

Auch die **Ortsgruppe Lienz** veranstaltete am 15.04.2026 einen Informationsabend.

Zunächst berichtete **Dr. Georg Wille, Facharzt für Neurologie**, über Parkinson als neuro-degenerative Erkrankung, die derzeit nicht heilbar, aber gut behandelbar ist. Er erklärte mögliche Ursachen, typische Symptome in den verschiedenen Stadien, Diagnosemöglichkeiten sowie medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlungsformen.

Besonders betonte er die regelmäßige Medikamenteneinnahme im richtigen Abstand zu den Mahlzeiten, das Beobachten möglicher Einflussfaktoren wie Stress, Schlafstörungen, Infekte oder Verstopfung sowie schriftliche Aufzeichnungen für Arzttermine. Neben Medikamenten können tägliche Bewegung, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Rehabilitation und gezielte Aktivitäten wie Gleichgewichtsübungen, Krafttraining, Tanzen, Schwimmen oder Singen das Wohlbefinden unterstützen. Ebenso wichtig ist es, **Hilfe von Angehörigen, sozialen Diensten oder Selbsthilfegruppen anzunehmen** und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die nächste Referentin, **Patrizia Ausserdorfer, Dipl. Neuromentaltrainerin**, gab einen Einblick in das **Kort.X – Gehirntraining**. Dieses Training verbindet Bewegung mit Denkaufgaben und kann Konzentration, Gedächtnis, Denkleistung, Gleichgewicht, Reaktion und Bewegungskontrolle fördern. Für Parkinson-Betroffene kann es besonders hilfreich sein, da es **Feinmotorik und gezielte Bewegungsabläufe unterstützt** und dem „Freezing“ entgegenwirken kann.



Die **Diätologin Maria Webhofer-Mitterdorfer** referierte über Ernährung als wesentlichen Teil der Begleittherapie. Sie zeigte auf, dass Ernährung bei Parkinson die Symptomkontrolle, Medikamentenwirkung und Lebensqualität unterstützen kann. Hilfreich sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte und fermentierte Lebensmittel, um Verstopfung vorzubeugen. Außerdem werden gesunde pflanzliche Öle, Fisch und Nüsse empfohlen, während hoch verarbeitete Lebensmittel möglichst vermieden werden sollten. Bei Schluckstörungen können weiche, saftige Speisen, Soßen sowie eingedickte Getränke und Suppen hilfreich sein. Als praktische Orientierung dienen die **MIND-Diät** und das **Tellermodell**.

Zum Schluss sprach **Peter Klotz, Obmann der Parkinson-Selbsthilfe-Tirol**, über die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen. Er betonte, wie wichtig es ist, sich mit Menschen mit gleicher oder ähnlicher Erkrankung in einem geschützten Rahmen austauschen zu können und dadurch zu erfahren, nicht allein zu sein. Im Mittelpunkt stehen Erfahrungsaustausch, gegenseitiges Lernen, Mutmachen, Vertraulichkeit, das Sammeln von Informationen sowie das Entgegenwirken von Rückzug und Vereinsamung. Selbsthilfegruppen sollen Betroffenen und Angehörigen Zuversicht, Selbstvertrauen und Gemeinschaft geben – nach dem Gedanken, dass geteilte Last leichter wird und gemeinsame Freude wächst.

Text und Fotos: Angelika Preßlauer und Anna Webhofer, Parkinson Selbsthilfe Tirol

Kontakt - Parkinson Selbsthilfe Tirol
 Peter Klotz
 +43 650 73 74 944
 peterklotz1958@gmail.com
 www.parkinson-selbsthilfe-tirol.at

Infoabend in Lienz -
 v.l.n.r.: Wolfgang Rennhofer,
 Dr. Georg Wille, Maria Webhofer-Mitterdorfer,
 Patrizia Ausserdorfer, Anna Webhofer und
 Peter Klotz

Berichte aus den Gruppen

BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol

Alpenzoo Innsbruck und BSVT starten inklusives Naturerlebnis-Angebot

„Alpenzoo hören, riechen, fühlen, schmecken“ – neue barrierefreie Führungen für blinde und sehbehinderte Menschen ab sofort verfügbar

Innsbruck, Juni 2026 – Der Alpenzoo Innsbruck und der Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol (BSVT) starten eine neue Kooperation für mehr Inklusion und barrierefreie Naturerlebnisse in Tirol. Gemeinsam wurde ein spezielles Führungsangebot für blinde und sehbehinderte Menschen entwickelt, das ab sofort verfügbar ist. Als symbolischer Starttag wurde bewusst der 6. Juni – der Tag der Sehbehinderung – gewählt.

Unter dem Motto „Alpenzoo hören, riechen, fühlen, schmecken“ stehen besondere Sinneserfahrungen im Mittelpunkt. Ziel der Kooperation ist es, barrierefreie Naturerlebnisse zu ermöglichen, gesellschaftliche Teilhabe zu stärken und Bewusstsein für die Lebensrealität blinder und sehbehinderter Menschen zu schaffen.

Die Führungen wurden gemeinsam mit dem Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol (BSVT) als Kompetenzzentrum entwickelt und in einer Testphase mit Vertreter:innen des BSVT sowie Kindern aus der Frühförderung erfolgreich erprobt.

„Der Alpenzoo bietet unglaublich viele Möglichkeiten, Tiere und Natur mit allen Sinnen zu erleben. Gemeinsam mit dem BSVT möchten wir zeigen, dass Naturerlebnisse für alle Menschen zugänglich sein können“, sagt Magnus Klammer, Zoopädagoge und Nachhaltigkeitsbeauftragter des Alpenzoo Innsbruck.

Sabine Karrer, Obfrau des BSVT, betont: „Diese Kooperation zeigt, wie Inklusion konkret umgesetzt werden kann. Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit erhalten die Möglichkeit, den Alpenzoo auf eine besonders intensive und unmittelbar zugängliche Weise zu erleben.“

Das Angebot richtet sich an blinde und sehbehinderte Menschen gemeinsam mit Angehörigen oder Betreuungspersonen. Die Führungen werden möglichst barrierefrei gestaltet und laufend weiterentwickelt.

Konditionen des Angebots:

- Pauschalpreis inkl. Eintritt und Führung: € 5,- pro Teilnehmer:in ab 18 Jahren
- Pauschalpreis inkl. Eintritt und Führung: € 3,50 pro Teilnehmer:in unter 18 Jahren
- Begleitpersonen haben freien Eintritt

Rückfragen & Kontakt:

Alpenzoo Innsbruck: Magnus Klammer (Zoopädagoge & Nachhaltigkeitsbeauftragter)

• T: +43 512 292323 • E-Mail: m.klammer@alpenzoo.at

Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol (BSVT):

Mag.a Lea Stoll, MA (Leitung Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising)

• T: +43 512 33422 – 18 • E-Mail: lea.stoll@bsvt.at

Kontakt - BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol
Sabine Karrer
+43 676 606 32 85
sabine.karrer@bsvt.at
<https://www.bsvt.at>

Berichte aus den Gruppen

memory - SHG für pflegende Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten

Was geschah beim Verein „memory“ von Jänner bis Juni 2026? - Soviel vorweg: Einiges!

Am 7.2.2026 waren Mitglieder unseres Vereins mit ihren Angehörigen bei einer Veranstaltung von „Mitsinnen“ zum Thema „Spiele“:



Da war der **Rosenmontag** am 16.2.2026: Es tut gut, mit Menschen zu lachen, die das gleiche Schicksal teilen und verstehen, wie wichtig es ist, abschalten zu können, wenn auch nur für kurze Zeit. Es tut gut, sich in eine andere Rolle zu versetzen.



Am 14.3.2026 war die **Frühjahrsmesse**: Natürlich mit einem Stand unseres Vereins



Weiter geht es mit „Mitsinnen“ am 21.3.2026 zum Thema **Ostern**: Hier können pflegende Angehörige ihre zu pflegenden Menschen mit Demenz mitnehmen. Ohne Stress, ohne Überforderung werden hier Themen aus Tradition, Kunst und Kultur aufgearbeitet. Und es wird auch gemeinsam gebastelt oder gemalt und wie man sieht, kann man die Ergebnisse mit nach Hause nehmen.



Berichte aus den Gruppen

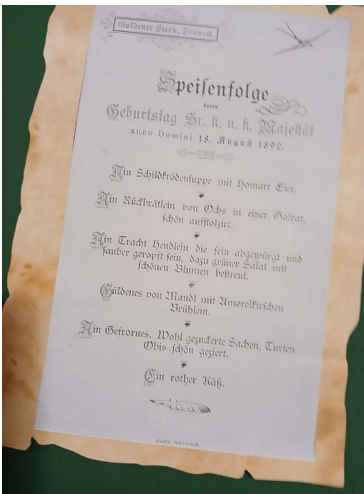
memory - SHG für pflegende Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten

Was geschah beim Verein „memory“ von Jänner bis Juni 2026? - Soviel vorweg: Einiges!

Und dann kommt unsere Osterfeier am 23.3.2026:



Etwas ruhiger und besinnlicher, aber nicht weniger entspannend für unsere Mitglieder. Wie werden Osterfeste mit Menschen mit Demenz gefeiert? Hier findet ein Austausch über Erfahrungen statt.



Und noch einmal (und nicht zum letzten Mal)
„Mitsinnen“ am 9.5.2026 um
Thema Essen

Und last, but not least:
Die Gesundheitsstraße am 20.5.2026 im dez:

Text und Fotos: Monika Halbwirth, Schriftführerin
Verein memory

Kontakt - Memory
Friedrich Gottardi
+43 664 22 51 782
friedrich.gottardi@gmx.at



Copyright: Stadt Innsbruck/M.Darmann

Berichte aus den Gruppen

ÖMCCV Tirol und Der C.E.D. 'ler

Arzt-Patienten-Tag Kufstein

Am **14. Februar 2026** fand im Netzwerk Vielfalt in Kufstein erstmals ein Arzt-Patienten-Tag (APT) der ÖMCCV statt.

Die Veranstaltung brachte Betroffene, Angehörige und Fachpersonen zusammen, um Wissen zu teilen, Erfahrungen auszutauschen und neue Perspektiven im Umgang mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu eröffnen.

Der Tag stand ganz besonders **im Gedenken an Hannes Loder**, der im vergangenen August verstorben ist. Seine Familie, Freunde, Nachbarn und Wegbegleiter haben in seinem Namen an die ÖMCCV gespendet.

Aus **Dankbarkeit und als Zeichen der Wertschätzung** wurde dieser Arzt-Patienten-Tag in Kufstein organisiert. So entstand ein Tag, der nicht nur Information und Austausch bot, sondern auch von Gemeinschaft, Erinnerung und gegenseitiger Unterstützung geprägt war.

Ein besonderer Dank gilt den **hochkarätigen Vortragenden**, die mit ihren Impulsen wertvolle Einblicke aus unterschiedlichen Perspektiven ermöglichten:

- Dr. Peter Oswald, BKH Kufstein
- Alida Cattelan, Diätologin aus Kufstein
- Christine Karrer, MSc, Psychotherapeutin
- Andrea Schmidt, CED Nurse, LKH Innsbruck

Die Vorträge spannten einen Bogen von medizinischen Grundlagen über Ernährung und psychische Aspekte bis hin zur praktischen Betreuung im Klinikalltag.

Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer war es besonders wertvoll, Fragen direkt an Expertinnen und Experten richten zu können und **aktuelle Informationen aus erster Hand** zu erhalten.

Neben den Fachvorträgen stand auch der persönliche Austausch unter Betroffenen und Angehörigen im Mittelpunkt. Viele Gespräche zeigten, wie wichtig Begegnungen auf Augenhöhe sind und wie sehr gegenseitiges Verständnis und Erfahrungsaustausch stärken können.

Ergänzt wurde das Programm durch zwei Workshops, die großen Anklang fanden: Ein Kreativworkshop, der Raum für Ausdruck und Entspannung bot, sowie ein Kochworkshop, in dem praktische Tipps und Inspirationen für eine alltagstaugliche Ernährung vermittelt wurden.
(lesen Sie weiter auf Seite 19)



Berichte aus den Gruppen

ÖMCCV Tirol und Der C.E.D. 'ler

Arzt-Patienten-Tag Kufstein

Es war besonders schön, dass auch die Geschwister von Hannes mit ihren Partnerinnen und Partnern an diesem Tag anwesend waren. Ihre Teilnahme machte deutlich, wie sehr Hannes auch weiterhin Menschen verbindet. Ihre Offenheit und ihr Dabeisein haben dem Tag eine sehr persönliche und berührende Atmosphäre gegeben.

Beim **gemütlichen Ausklang** mit einer gemeinsamen Jause blieb noch **viel Zeit für Gespräche, neue Kontakte und einen wertvollen Austausch**. In entspannter Atmosphäre wurde gelacht, erzählt und miteinander geteilt – ganz im Sinne dessen, wofür dieser Tag stand: Information, Begegnung und Zusammenhalt.

Der erste Arzt-Patienten-Tag in Kufstein hat gezeigt, wie wichtig solche Veranstaltungen für Betroffene und Angehörige sind.

Die Kombination aus fachlichem Input, praktischen Workshops und persönlichem Austausch machte diesen Tag zu einer bereichernden Erfahrung für alle Beteiligten.

Ein **herzliches Dankeschön** an alle Vortragenden, Helferinnen und Helfer sowie an alle Teilnehmer, die diesen Tag zu etwas ganz Besonderem gemacht haben. Und vor allem:

Danke an Hannes – dessen Erinnerung diesen Tag möglich gemacht hat.

Wir sichern beste Beratung und Betreuung zu und verbleiben mit lieben Grüßen aus Ihrem persönlichem FreiRaum

Melanie Steinkellner

Text und Fotos: Melanie Steinkellner, Der C.D.E 'ler und Manuela Steinkellner, ÖMCCV Tirol



Kontakt - Der C.E.D. 'ler
Crassy Kissler/Melanie Steinkellner/Patricia Kurz
+43 650 728 38 55 oder +43 650 8011 177
der.cedler@gmail.com
www.der-cedler.com

Kontakt - ÖMCCV - Österr. Morbus Crohn Colitis
ulcerosa Vereinigung - Tirol
Manuela Steinkellner/Beate Lesnik/Traudi Seidl
+43 650 728 38 55
steinkellner.manuela@oemccv.com
www.oemccv.at



Berichte aus den Gruppen

ÖDV - Österr. Diabetikervereinigung, Kinder- und Jugendgruppe Tirol

Familien Diabetestreffen am 7. März 2026

Das traditionelle Familien Diabetestreffen, das diesmal ganz unter dem **Motto „Als Familie mit Diabetes Typ 1 wachsen“** stand, konnten wir heuer wieder einmal ganztags durchführen.

Es war uns gelungen, **Katharina Hoyer, die Kinderbuchautorin** vom „**Dia-Dino zeigt dir seine Welt**“, systemische Beraterin, Sozialarbeiterin und selbst Mutter eines Kindes mit Diabetes Typ 1 mit ihrer Kollegin **Jacqueline Donié** für unser Treffen zu gewinnen.

Sie gestalteten den Vormittag mit den Kindern und den Nachmittag mit den Eltern. Sie gingen systemisch spielerisch mit den Kindern alles rund um das Thema Diabetes & eigene Stärken an, ehe sie den Nachmittag in freier Natur verbrachten und die Wahrnehmung ihrer Sinne stärkten.

Für die Eltern gab es am Vormittag einen sehr **interessanten Vortrag** von Frau **Dr. Kerstin Bader, Kinderärztin vom Diabetesteam der Universitätsklinik Innsbruck**. Sie referierte über die möglichen Langzeitschäden des Diabetes, erklärte Ziele, die Möglichkeiten diese zu erreichen und ging auf die **6 Säulen der gelungenen Diabetestherapie** ein.

Am Nachmittag wurden die Eltern von den 2 Mediatorinnen begleitet, reflektierten und tauschten sich interaktiv über ihre Ziele und Belastungen als Eltern von Kindern mit Diabetes aus.

Durch die **großzügige Gastfreundschaft und Verpflegung des Hotel Mariasteinerhof** fühlten sich die Familien rundherum wohl, gingen zufrieden und erleichtert mit neuem Wissen nach Hause.

Der Wunsch nach Wiederholung dieses gelungen Treffens wurde wiederholt ausgesprochen.

Diese Veranstaltung wurde aus Geldern der Sozialversicherung finanziert.

Die Unterstützung der Verpflegungskosten dieses Treffens wurde vom Rotary Kufstein getragen.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Förderern.

Text und Fotos: Gitti Weinmayer, ÖDV Kinder- und Jugendgruppe Tirol



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Kontakt - ÖDV - Österreichische Diabetikervereinigung,
Kinder- und Jugendgruppe Tirol

Gitti Weinmayer

+43 680 127 06 95

gittiweinmayer@yahoo.de

www.diabetes.or.at/gruppen-community/tirol

Berichte aus den Gruppen

ÖDV - Österr. Diabetikervereinigung, Kinder- und Jugendgruppe Tirol

Vortrag „Mit Diabetes auf Reisen“

Am **Freitag, 27.03.2026** wurde über die ÖDV Kinder- und Jugendgruppe der Vortrag „Mit Diabetes auf Reisen“ angeboten. Er fand in den Räumlichkeiten der **Selbsthilfe Tirol** statt und wurde von einem breit gestreuten Publikum, von 6-80 Jahren, sehr gut angenommen.

Anfangen von den Basics bis zu speziellen Fallbeispielen mit Schulwochen bis zu Flug- und Fernreisen führte **DGKK & Diabetesberaterin Fabienne Zimmermann** sehr professionell durch den Vortrag. Die noch offenen Fragen oder spezielle Fälle wurden im Nachhinein persönlich besprochen.

Dieser Vortrag wurde von Mitteln der SV gefördert und finanziert.

Text und Fotos: Gitti Weinmayer, ÖDV Kinder- und Jugendgruppe Tirol



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Einladung zu Veranstaltungen:

ÖDV Kinder- u. Jugendgruppe Nordtirol
Gitti Weinmayer
6324 Mariastein HNr. 53
Tel. 0680-1270695
gittiweinmayer@yahoo.de
www.diabetes.or.at

Einladung
zum Vortrag
Diabetes & Sport
für alle Familien mit Kindern, Jugendlichen & Erwachsene
mit insulinpflichtigen Diabetes Typ 1

Wann: am Mittwoch, 30.09.2026 18 – 19.30 Uhr
Wo: Bezirkskrankenhaus Kufstein Mehrzwecksaal
Endach 27, 6330 Kufstein

Vortragende:
Dr. Marietta Wiedl
Fachärztin für Innere Medizin,
Christina Gschwenter
B.Sc. Diätologin

Bitte um Anmeldung bis spätestens **28.09.2026** bei
gittiweinmayer@yahoo.de oder 0680/127 06 95

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit den Datenschutzbestimmungen der ÖDV einverstanden. <https://diabetes.or.at/datenschutzerklärung>

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen 🍷

Gitti Weinmayer & Diabetesnanny Maria Kreiner
ÖDV Kinder- und Jugendgruppe Nordtirol

Österreichische Diabetikervereinigung • Servicezentrale • Moosstraße 18 • 5020 Salzburg
Tel. +43(0)662 827722 • oedv.office@diabetes.or.at • www.diabetes.or.at • ZIV 237137068

ÖDV Kinder- u. Jugendgruppe Nordtirol
Gitti Weinmayer
6324 Mariastein HNr. 53
Tel. 0680-1270695
gittiweinmayer@yahoo.de
www.diabetes.or.at

Einladung zum
Familien-Ausflug
Samstag, 17. Oktober 2026
Beginn 10:00 – ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kaisertal, Kaiseraufstieg 19, 6330 Kufstein

**Auf den Spuren unserer Vorfahren
Rundwanderung zur Tischoferhöhle
im schönen Naturschutzgebiet Kaisertal**

Mit spielerischen Elementen der Natur- und Umweltbildung
für Groß & Klein

mit Mag.a Daniela Atzl, Pädagogin, Natur- und Wanderführerin

Mitbringen sind:

- Wetterfeste Kleidung & gutes Schuhwerk
- Ausreichend Jause & Wasser
- Gute Laune

Kostenlose Veranstaltung für die gesamte Familie bei ÖDV-Mitgliedschaft
Bei Nichtmitgliedschaft: € 20 pro Person

Bitte um Anmeldung bis spätestens **11. Oktober 2026** bei gittiweinmayer@yahoo.de oder 0680/127 06 95
Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Kommen

Gitti Weinmayer & Diabetesnanny Maria Kreiner
ÖDV Kinder- und Jugendgruppe Nordtirol

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle wird nicht gehaftet.
Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit den Datenschutzbestimmungen der ÖDV einverstanden <https://diabetes.or.at/datenschutzerklärung>

Österreichische Diabetikervereinigung • Servicezentrale • Moosstraße 18 • 5020 Salzburg
Tel. +43(0)662 827722 • oedv.office@diabetes.or.at • www.diabetes.or.at • ZIV 237137068

ÖDV
Österreichische Diabetikervereinigung
www.diabetes.or.at

39. Österreichischer Diabetestag

Samstag 03.10.2026 • 09.00-16.00h

Alles über Diabetes
Industrieausstellung • Gesundheitsstraße
Anmeldung nicht erforderlich

Infos und Programm:

JO CONGRESS - Leo-Neumayer-Platz 1
5600 St. Johann im Pongau

Eintritt frei

JO CONGRESS

Logos of sponsors: Abbott, ACCU-CHEK, BZgK, AstraZeneca, Bosch, SOD, emecta, KRANISIN, Siles, Leben, minimed, Novo Nordisk, SAGES, etc.

Details zu den oben genannten Veranstaltungen finden Sie unter www.diabetes.or.at oder auf unserer Homepage, www.selbsthilfe-tirol.at

Kontakt - ÖDV - Österreichische Diabetikervereinigung,
Kinder- und Jugendgruppe Tirol
Gitti Weinmayer
+43 680 127 06 95
gittiweinmayer@yahoo.de
www.diabetes.or.at/gruppen-community/tirol

Kontakt - ÖDV - Österreichische Diabetikervereinigung,
Gruppe Tirol
DB DGKS Agnes Loidl - ÖDV Beratung
+43 676 34 48 323
loidl.agnes@gmail.com
www.diabetes.or.at/gruppen-community/tirol

Berichte aus den Gruppen

Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol

Kreative Auszeit mit Sabine

*„Ich mache mir die Welt, widdewidde wie sie mir gefällt!“
(Pippi Langstrumpf)*

In unserer heutigen Zeit gibt es wenig Möglichkeiten, den eigenen kreativen Ideen und Impulsen nachzugehen, ohne sich mit anderen zu vergleichen und zu bewerten. Ist das Leben auch noch geprägt von einer schweren Krankheit, scheint es umso schwieriger, Momente der Leichtigkeit für sich selbst zu finden.

Jeweils am ersten Mittwoch des Monats biete ich den Spielraum, unter fachlicher Anleitung ein kleines Kreativprojekt abzuschließen, ohne dass dabei die Perfektion des Endproduktes im Vordergrund steht. Vielmehr versuche ich, einen sicheren Rahmen zu schaffen, sodass jede Teilnehmerin – egal welche „Bastelerfahrung“ sie mitbringt – das Projekt zu ihrer Zufriedenheit abschließen und ihren persönlichen Vorlieben für Farben und Formen Ausdruck verleihen kann.

Bei jedem Termin steht üblicherweise ein Hauptprojekt im Vordergrund, für das auch die passenden Materialien bereitgestellt werden. Die Teilnehmerinnen werden ein halbes Jahr vorab über die Termine und deren Inhalt von mir informiert.

Bei der Planung lege ich Wert darauf, dass mit den kleinen Kreativprojekten sowohl die persönliche Gestaltungsfreiheit und der Mut, neue Dinge auszuprobieren, als auch die mobilen Fähigkeiten der Hände und das logische Denken gefördert und gefordert werden. Dabei soll kein Leistungsdruck entstehen, sondern ein wertschätzender Umgang mit den eigenen Fähigkeiten geübt werden.

Gerne unterstütze ich jede Teilnehmerin in der Umsetzung der Kreativprojekte, biete aber auch immer alternative Projekte an, sollte das Hauptthema gar nicht der Teilnehmerin entsprechen oder die Umsetzung aufgrund der momentanen Verfassung zu anstrengend sein.

Ich freue mich sehr, dass bei jedem Termin zahlreiche Frauen erschienen sind, um mit mir gemeinsam zu gestalten, zu lachen und sich abschließend über ihr Projekt zu freuen!

Vielen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen
und ich blicke mit Vorfreude dem nächsten halben Jahr entgegen!
Sabine Klement (zertifizierte Kreativtrainerin)

Text und Fotos: Sabine Klement

Wann: Erster Mittwoch des Monats, von 9:00 – 11:00 Uhr

Wo: Selbsthilfe Tirol, EG, Innrain 14, 6020 Innsbruck

Teilnehmerinnenanzahl: zwischen 6 – 10 Personen

Materialkosten pro Termin: EUR 5,-

Kontakt - Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol
Carla Kolb-Pederzoli
+43 680 405 61 32
frauenselbsthilfe@gmx.at



Berichte aus den Gruppen

Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol

Kreative Auszeit mit Sabine

Kleine Filzwichtel



Stofftaschen bemalen



Schalen mit
Modeliermasse formen



Blumen (gefälscht)



Eier marmorieren



Grußkarten „Herzlichkeiten“



Mosaik Untersetzer



Kunsttherapeutischer Workshop mit Felizia

Der Fokus der kunsttherapeutischen Workshops lag, dem Wunsch der Frauen entsprechend, in diesem ersten Trimester 2026 auf Keramik.

Nach Entspannungsübungen wie auch thematisierten Phantasie Reisen an Hand biblischer Erzählungen formten Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs ihre Werkstücke aus Ton.



Mein Licht in meinem Haus



Der Workshop basiert auf dem gestalterischen Ansatz C.G. Jungs und Jolande Jacobis zur Individuation (Selbstwerdung) über das Sichtbarmachen unbewußter innerer Bilder, die auch in Träumen auftauchen.

Wesentlich ist hierbei, dass nichts SCHÖNES! entstehen soll, sondern das Eigene ohne Beurteilung ins Bild kommen und sein darf.

Der Selbstheilungsprozess beginnt u.a. bei archetypischen Urbildern, Charaktertypen und Symbolen. (lesen Sie weiter auf Seite 24)

Berichte aus den Gruppen

Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol

Kunsttherapeutischer Workshop mit Felizia

So wurden im Jänner die im Dezember gestalteten Lichterhäuser von ihren Meisterinnen in Empfang genommen: Ursymbol Licht. In dieser Session entstanden als Begleitung für das Jahr 2026 Schutzengel, die ihnen „Samen für das neue Jahr“ schenken, ein Herz, ein Licht und Kristall.

Die Monate Februar/März widmeten sich der Schale; Symbol von Ernährung und Lebenswasser.



Türme, die zu Vasen werden



Ein Turm, der zum Brunnen wird



Mit der Geschichte vom selbstwerdenden Adler und einer gemeinsamen Collage wenden sich die Teilnehmerinnen im Juli dem Sommer zu.

Vertraute und vertrauende Atmosphäre, Staunen in freudiger und trauriger Wahrnehmung, begleitet von befreiendem Lachen möchten die Teilnehmerinnen weiteren gestalterischen Formen und Farben ihren Ausdruck zu geben...

Text und Fotos: Felizia Eigelsreiter



Engel der Herzen,
Engel des Lichts
und Engel des
kostbaren
Edelsteins

Im April stand der gemeinsame Bau von Türmen als Schutz und Symbol der Wachsamkeit im Vordergrund.

Den Mai prägte der Duft und die vielfältigen Blumen: in die Welt hinein wachsen und sich öffnen mit den eigenen Blüten - die (biblische) Natur ist voll von heilenden Blumen, Kräutern und Pflanzen.

Königliche Krafttiere, die auch in Gefahr Ruhe bewahren, tauchten im Juni ins Bewusstsein auf, so wurden ein Bison, ein Löwe und ein Hund gestaltet.



Kontakt - Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol
Carla Kolb-Pederzoli
+43 680 405 61 32
frauenselbsthilfe@gmx.at

Berichte aus den Gruppen

ÖVMB - Österr. Vereinigung Morbus Bechterew

Bericht Welt-AxSpa-Tag, 02.05.2026:

Am 2. Mai war es wieder so weit. In Tirol fand anlässlich des **Welt-AxSpa Tages** eine Wanderung statt, bei der diesmal aufgrund des langen Wochenendes nicht allzu viele Mitglieder anwesend waren.

Bei wunderbarem, sonnigen Wetter und blitzblauem Himmel wanderte unsere kleine Gruppe, 9 Mitglieder inklusive Landesstellenleiter Harald Saska, Stellvertreterin Elisabeth Hager, Johanna Pircher, Gründungsmitglied, Hansjörg Fahrmaier als Organisator und **Gudrun Hegemann, mit 86 Jahren eines der ältesten, aber immer noch sehr fittem und aktivem Mitglied**, vom Treffpunkt am Reintalersee in rund 2 Stunden zum höher gelegenen, sehr idyllischem Bergsteiner See.



Bei angeregten Gesprächen und Erzählungen verbrachten wir einige Zeit am See und wanderten dann schließlich zurück zum Campingplatz am Reintalersee.

Dort kehrten wir im Gasthof Seehof ein und verbrachten noch eine **gemütliche Zeit mit gutem Essen und vielen Gesprächen**.

Auch wenn nicht allzu viele Teilnehmer am Wandertag teilnahmen, waren wir uns einig, dass es ein toller und spannender Tag war.

Wir werden daher voraussichtlich am 2. Wochenende im September – dann gemeinsam mit den Vorarlberger Mitgliedern – eine weitere Wanderung von St. Anton am Arlberg aus veranstalten und hoffen, dass daran viel mehr Mitglieder aktiv teilnehmen.

Wie heisst 's so schön – die Hoffnung stirbt zuletzt.

Text: Mag. Harald Saska, ÖVMB Landesstellenleiter Tirol
Fotos: Peter Unterlechner

Kontakt - ÖVMB - Österr. Vereinigung Morbus Bechterew
Mag. Harald Saska
+43 664 22 51 040
tirol@bechterew.at
www.bechterew.at

Aktuelles

Selbsthilfe Tirol - Öffentlichkeitsarbeit 2026



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Hilfe zur Selbsthilfe – das zeichnet die **Selbsthilfe** Tirol bereits seit über 30 Jahren aus. Unter einem Dach vereinen wir die verschiedensten Selbsthilfevereine und -gruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich in ganz Tirol.

Das ständige Bestreben, die **breite Öffentlichkeit auf die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Selbsthilfe aufmerksam zu machen**, setzt viel Unterstützung und zeitlichen Einsatz voraus, vor allem im Ehrenamt.

Deshalb werden in 2026 verstärkt die öffentlichen Medien genutzt, denn um mehr Aufmerksamkeit, Sensibilisierung und Aufklärung in der Öffentlichkeit zu erlangen, ist es wichtig, heute mehr denn je, auf das Angebot der Selbsthilfe hinzuweisen bzw. aufzuzeigen, was Selbsthilfe alles leisten kann.

Für die regionale Öffentlichkeitsarbeit arbeiten wir mit dem ansässigen TV-Sender **Tirol TV** zusammen. Wir ermöglichen **drei verschiedenen Selbsthilfegruppen**, sich in einem TV-Beitrag vorzustellen um Einblicke in die jeweilige Arbeit und Wirken der Selbsthilfegruppe für das breite Tiroler Publikum zu geben.

Auch ein **Studiogespräch** mit unserem Präsidenten **Franz Xaver Gruber** und Vizepräsidentin **Mag. Karin Nail** haben wir organisiert.

Folgende Selbsthilfegruppen haben einen Beitrag mit Tirol TV gestaltet:

- **KiB - children care**
- **Endometriose Tirol**
- **Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe-Tirol**

Die Beiträge und das Studiogespräch können Sie jederzeit in der Mediathek von Tirol TV abrufen: www.tiroltoday.at/mediathek/



Internationaler Tag der Selbsthilfe

Der Dachverband Selbsthilfe Tirol lädt alle Interessierte an der Selbsthilfe sehr herzlich zum **internationalen Tag der Selbsthilfe am 16.09.2026** ein.

Am Tag der Selbsthilfe zeigen wir, wie vielfältig die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist. Menschen erhalten Einblicke in unterschiedliche Selbsthilfeangebote und können die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Tirol unverbindlich kennenlernen.

Mit dem Aktionstag zeigen wir das vielfältige Engagement der Selbsthilfe und machen es für alle sichtbar!



Aktuelles

Mag. Ingrid Winkler - Auf Wiedersehen...

Und irgendwann bleib i dann durt
lass' alles lieg'n und steh'n
und geh' für immer fort...

...und in die Ehrenamtspension.

Nach langen Jahren **als Mitglied in der Selbsthilfe Tirol** und die letzten Jahre **als Mitglied im Vorstand und als Schriftführerin** ist es Zeit, mich wieder meinen privaten Aufgaben und Interessen zu widmen. Da der Körper seine Grenzen aufzeigt ist es sinnvoll, die Pflichten diesen Grenzen anzupassen. Ich habe viel gelernt, an vielen Veranstaltungen in Tirol, Salzburg, Kärnten, Wien für die Selbsthilfe teilgenommen, viele engagierte Menschen kennengelernt und viele wertvolle Informationen und Inspirationen mitgenommen.

Bei meinen langjährigen Patientenbesuchen auf neurologischen Rehasationen konnte ich mit den Menschen lachen, weinen und trauern. Und ich konnte auch erleben, welchen Einfluss Überzeugungen, Vertrauen und Glaube auf die Genesung und den weiteren Lebensverlauf haben können. Dazu wird es immer wieder Menschen brauchen, die begleiten, aushalten und da sind, wenn es erwünscht und hilfreich ist.

Die vielen engagierten Menschen in den Selbsthilfegruppen und Vereinen der Selbsthilfe Tirol sind solche Begleiter. In dieser Tätigkeit stecken viel Arbeit und Nächstenliebe, was mitunter herausfordernd sein kann. Darum ist es wichtig, immer der Fürsorge für sich selber den nötigen Raum zu geben. Wie schon das Sprichwort sagt: „Aus einem leeren Sack kann man nicht schöpfen“.

Die Schule des Lebens hält noch einige Aufgaben für mich bereit und ich werde mich ihnen widmen, so gut und lange es geht. Ungelesene Bücher warten, unerfüllte Träume harren einer Überprüfung und die Dankbarkeit für jeden neuen Tag und alle Lernerfahrungen bereichern mein Leben. Ich wünsche allen ehrenamtlich Tätigen viel Freude, Kraft und Ausdauer und bedanke mich für die gemeinsame Zeit.

„Alles Wissen ist vergeblich ohne die Arbeit.
Und alle Arbeit ist sinnlos ohne die Liebe“.
(Khalil Gibran)

Mag. Ingrid Winkler

Liebe Ingrid,

du hinterlässt eine große Lücke in unserer Vorstandsrunde und in der **Selbsthilfe** Tirol – sowohl fachlich als auch menschlich.

Für deine Zukunft wünschen wir dir nur das Beste, jede Menge Tatkraft für neue Projekte und hoffen sehr, dass du der **Selbsthilfe** Tirol auch ohne festes Amt weiterhin eng verbunden bleibst.

Herzlichst, das Team vom Dachverband **Selbsthilfe** Tirol

Kommende Termine 2026

Internationaler Tag der Selbsthilfe

Zeit: Mittwoch, 16. September 2026, 08.00-12.00 Uhr
Ort: Dachverband Selbsthilfe Tirol, Innrain 43/EG, 6020 Innsbruck

Seminar „Die Kraft von Zielen und klaren Entscheidungen“

Zeit: Freitag, 02. Oktober 2026, 09.00-17.00 Uhr
Ort: Dachverband Selbsthilfe Tirol, Innrain 43/EG, 6020 Innsbruck
Referent: MMag. Julia Höpperger

Tag der offenen Tür 2026

Zeit: Montag, 26. Oktober 2026, 10.00-17.00 Uhr
Ort: Landhaus, Großer Saal

Mitgliederversammlung 2026

Zeit: Freitag, 30. Oktober 2026, 15.00-18.00 Uhr
Einladungen dazu werden noch versendet

11. Praxistag Demenz - den Alltag meistern

Zeit: Donnerstag, 05. November 2026, 10.00-15.30 Uhr
Ort: Umit, Hall in Tirol

SENaktiv Messe

Zeit: Freitag, 13.11. bis Sonntag, 15.11.2026, jeweils 10.00-17.00 Uhr
Ort: Messe Innsbruck, Ing.-Etzel-Straße, 6020 Innsbruck

Alle weiteren Veranstaltungen
finden Sie auf unserer Homepage
www.selbsthilfe-tirol.at

Selbsthilfe wirkt

mit Ihrer Spende
unterstützen Sie
unsere Arbeit.

Vielen Dank!

Wirken Sie mit:

IBAN: AT63 5700 0210 1102 6974

BIC: HYPTAT22



Impressum

Medieninhaber/Herausgeber: Selbsthilfe Tirol
Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich
ZVR: 242 499 369

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: Maria Pflanzner-Stockl, Brigitte Elsässer
(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. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit nur eine Form. Wir meinen damit natürlich alle Geschlechter.

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

