PROGRAMM 26. SEPTEMBER 2021

10:30 UHR **Eröffnung**
Peter Hacker, *Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport*
Dennis Beck, *Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung*

11:00 UHR **Atemwegserkrankungen – erkennen und behandeln**
Univ.-Prof. Dr. Marco Idzko, *Leiter der klinischen Abteilung Pulmologie am Universitätsklinikum AKH Wien*

11:45 UHR **Workshop: Nordic Walking an der frischen Luft**
Brigitte Weber, *Trainerin für Bewegung und Entspannung*

12:45 UHR **Bewusstes Atmen als Weg aus dem Stress**
Marion Weiser, *holistische Körpertherapeutin*

13:30 UHR **Selbsthilfegruppen stellen sich vor**
Vorstellung der Sauerstofftankstelle
Österreichische Lungenunion
PH Austria – Initiative Lungenhochdruck

14:10 UHR **Workshop: Atemtechniken zur Entspannung**
Marion Weiser, *holistische Körpertherapeutin*

15:00 UHR **Workshop: Yoga mit Fokus auf den Atem**
Sandra Forstner, *Yogalehrerin und Mentaltrainerin*

15:35 UHR **Stärkung und Schutz der Lunge**
Prim. Priv.-Doz. Dr. Arschang Valipour, *Vorstand der Abteilung für Innere Medizin und Pneumologie, Klinik Floridsdorf*

16:15 UHR **Selbsthilfegruppen stellen sich vor**
Lungenkrebsforum Austria
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich
Verband HLuTX Junge Transplantierte
Kontaktstelle Trauer

17:00 UHR **Verabschiedung**

MODERATION: PETRA C. PLICKA

Covid-Sicherheit: Zugang nur mit 3-G-Nachweis. Das Tragen einer FFP2-Maske wird empfohlen.
Weitere Sicherheitsregeln entnehmen Sie bitte den Aushängen vor Ort.

Die COVID-19-Pandemie hat uns mehr denn je gezeigt, dass es in manchen Lebenssituationen – neben der medizinischen Betreuung – noch Unterstützung darüber hinaus braucht. Denn über eine schwierige Situation, ein Problem oder eine Krankheit zu sprechen, kann sehr erleichternd sein. Hier setzt die Arbeit der rund 260 Wiener Selbsthilfegruppen an, die trotz der schwierigen und herausfordernden Bedingungen der letzten Monate, ihre Informations- und Unterstützungsangebote aufrechterhalten haben. Dafür wurden neue Kompetenzen erlernt und technische Voraussetzungen für virtuelle Treffen geschaffen. Für dieses ehrenamtliche Engagement möchte ich mich im Namen aller in Wien lebenden Menschen herzlich bedanken!

Peter Hacker
Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

© Daniel Hinterramskogler

„Wir haben Luft zum Atmen – der Tag der Selbsthilfe im Freien" unter diesem Motto findet heuer bereits zum siebenten Mal der Tag der Selbsthilfe statt. Und trotzdem ist heuer alles ein wenig anders ... So findet der Tag der Selbsthilfe erstmals im Freien statt. Denn wir möchten gerade vulnerablen Gruppen, wie Menschen mit chronischen Erkrankungen, eine Veranstaltung mit Frischluft und Abstandhalten anbieten. Bewährtes bleibt natürlich erhalten! So präsentieren die Wiener Selbsthilfegruppen ihre engagierte Arbeit und ihre zahlreichen Leistungen. Deshalb: Nutzen Sie den Tag der Selbsthilfe, um sich – gerade in Zeiten der Pandemie – ein Bild von der Selbsthilfelandschaft in Wien zu machen!

Dennis Beck
Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung

© Fabi Klaus Kleiger

Pandemiebedingt mussten wir den persönlichen Kontakt in den letzten Monaten auf ein Minimum beschränken. Der heurige Tag der Selbsthilfe im Freien soll daher den persönlichen Austausch mit den Wiener Selbsthilfegruppen und den Aufbau neuer Netzwerke ermöglichen. Ein breites Informations- und Workshop-Angebot zum Schwerpunkt „Atem und Lunge" rundet das Angebot ab. Dabei erwarten die Besucherinnen und Besucher Vorträge von Lungenfachärzten sowie einer Körpertherapeutin und Workshops mit Atem-Übungen für zu Hause. Einmal mehr zeigt sich: Veranstaltungen wie der Tag der Selbsthilfe wären ohne das Engagement der Selbsthilfegruppen nicht möglich – vielen Dank dafür!

Mag.a (FH) Heidrun Rader
Fachliche Leitung der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien
in der Wiener Gesundheitsförderung

© Dorothee Bauer

DER TAG DER SELBSTHILFE IM FREIEN ZU IHRER UND UNSERER SICHERHEIT

ÜBER 50 SELBSTHILFEGRUPPEN UND EINRICHTUNGEN AUS DEM WIENER GESUNDHEITS- UND SOZIALWESEN STELLEN SICH VOR

VORTRÄGE & FREILUFT-WORKSHOPS

TAG DER SELBSTHILFE

WIR HABEN LUFT ZUM ATMEN

SONNTAG, 26. SEPTEMBER 2021 | 10 BIS 17 UHR |
ARKADENHOF DES WIENER RATHAUSES | EINTRITT FREI

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich
WiG Wiener Gesundheitsförderung
Für die Stadt Wien

AUSSTELLENDE SELBSTHILFEGRUPPEN UND ORGANISATIONEN

A ADAPT – Arbeitsgruppe für ADHS 19
Aktive Diabetiker Austria 25
Al-Anon Familiengruppen 35
AllescheckerInnen – Alleinerziehenden SHG..... 12
ANONYME ALKOHOLIKER REG. WIEN 1..... 37
Aphasie-Club Selbsthilfegruppe für Aphasiker..... 4

B Begegnungsort 54

C Caritas Kontaktstelle Trauer 23

E EIAK – Elterninitiative für anfallskranke Kinder..... 11
Epilepsie Dachverband Österreich..... 51
Epilepsie-SHG Wien&NÖ /AGG Lichen Sclerosus..... 10

F FASD Hilfe Austria (Hilfe für FAS-Betroffene) 29
fasd-netzwerk.at..... 33
Fonds Soziales Wien 9

G Gruppe 94 – Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ 42

K Knopf im Bauch e.V. 48

L Leben mit Amyloidose – Amyloidosis Austria 41
Lungenkrebsforum Austria 52

M Medizinisches Selbsthilfe Zentrum Wien 16
MPN Austria Selbsthilfegruppe 50
MS Gesellschaft Wien 32
Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich 13

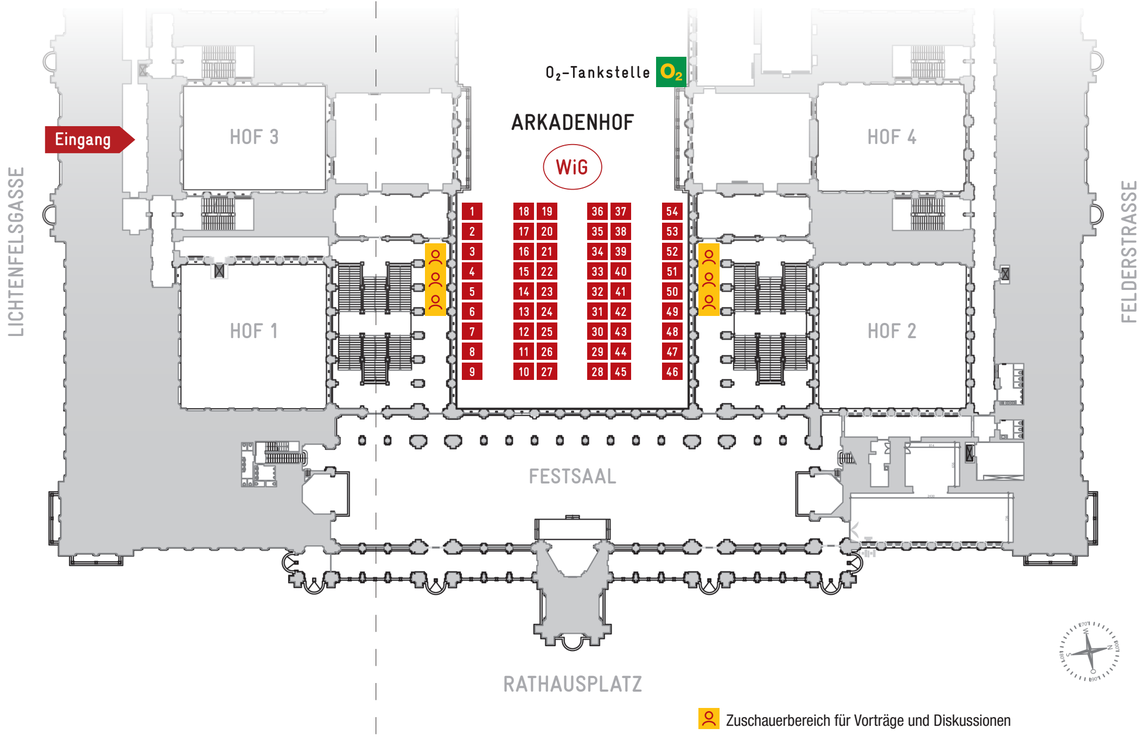
O ÖMCCV – Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
Vereinigung 31
Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie 43
Österreichische Lungenunion 1
Österreichische Lymph-Liga Landesstelle Wien 40
Österreichische Rheumaliga (Gruppe Wien)..... 6
Österreichische Tinnitus Liga (ÖTL) 44
ÖSTERREICHISCHE TOURETTE GESELLSCHAFT 15
Österreichische Vereinigung
Morbus Bechterew – Wien 17

P PH Austria – Initiative Lungenhochdruck..... 45
pro mente Wien 38

S SAG7 – Anonyme Hochsensible..... 30
Selbsthilfe Lupus – Austria..... 7
Selbsthilfe Prostatakrebs..... 2
Selbsthilfegruppe Klinefelter-Syndrom
Österreich-Ost..... 47
Selbsthilfegruppe MüGeAnTo – Gewaltbetroffen..... 49
Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom 20
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich..... 14
Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien 53
SHG für Schädel-Hirn-Trauma 39
SHG Kopfweh..... 34
SHG Mobbing Anonym gemeinsam mit MOSE..... 46
SHG Morbus Basedow/Endokrine Orbitopathie..... 22
SHG Polyneuropathie..... 27
SIA – Anonyme Missbrauchsüberlebende 26
Stomaselbsthilfe ILCO 5

V Verband HLuTX Junge Transplantierte 3
Verein Blickkontakt 28
Verein CBMF..... 36
Verein PULSHIV..... 21
Verein Regenbogen 24

W Wiener Herzverband..... 18
Wiener Hilfswerk – Nachbarschaftszentren..... 8



Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin und Verfasserin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Satz & Grafik: stadt wien marketing gmbh, Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Stand: September 2021