

DRÜBER
REDEN
HILFT.^{at}

ÜBER 60 SELBSTHILFEGRUPPEN UND EINRICHTUNGEN AUS DEM
WIENER GESUNDHEITS- UND SOZIALWESEN STELLEN SICH VOR
THEMENSCHWERPUNKT: SCHMERZ LASS NACH
WORKSHOPS ZUM MITMACHEN



TAG DER SELBSTHILFE

SONNTAG, 26. NOVEMBER 2023 | 10 BIS 17 UHR
WIENER RATHAUS | DER EINTRITT IST FREI

PROGRAMM 26. NOVEMBER 2023



10:00 UHR ERÖFFNUNG

Begrüßung und musikalischer Start in den Tag

11:00 UHR RÜCKENSCHMERZEN

**Schmerztherapie im Gesundheitszentrum
Neubau der ÖGK**

Dr. med. univ. Andreas Mittelbach,
Gesundheitszentrum Neubau der ÖGK

**Gut bewegt ist halb gewonnen – Prävention
und Rehabilitation von Rückenschmerzen**
Adrian Thomasberger, BSc, Sportphysiotherapeut

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

13:00 UHR KOPFSCHMERZ

Aktiv gegen Kopfschmerz

Dr. ⁱⁿ Catherine Chaput, Fachärztin für
Neurologie und Allgemeinmedizin

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

15:00 UHR SEELISCHER SCHMERZ

Wenn die Seele fiebert

Mag. ^a Ingrid Strobl, Psychotherapeutin

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

17:00 UHR VERABSCHIEDUNG

WORKSHOPS:

**Atemtherapie, Tipps für das Gespräch mit
Ärzt*innen, Trommeln und vieles mehr**