

DRÜBER  
REDEN  
HILFT.<sup>at</sup>

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.<sup>in</sup> Catherine Chaput, Fachärztin für  
Neurologie und Allgemeinmedizin

**Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

## 15:00 UHR SEELISCHER SCHMERZ

### Wenn die Seele fiebert

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Strobl, Psychotherapeutin

**Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

## 17:00 UHR VERABSCHIEDUNG

## WORKSHOPS:

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