

Lebensraum Nachrichten



*Wenn du sprichst,
wiederholst du nur, was du bereits weißt.
Aber wenn du zuhörst,
lernst du vielleicht etwas Neues.*

Dalai Lama

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Musikkuriere 4
 Vortrag Klimawandel 4
 Vorklöschtner Adventmärkte ... 5
 Ausflug Club 85plus 5

Termine

Vortrag Glück 6
 Vortrag Psoriasis 6
 Vorklöschtner Ostermärkte 6
 Reparaturcafé 6
 Kinderflohmart 6
 Spielen für Jung und Alt 6

Themenraum

Hautpflege im Winter 7
 Selbsthilfegruppen 9

Andere Institutionen

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Schauraum

Berichte anderer Institutionen .. 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen ... 12

Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Elisabeth Metzler, Elisabeth Schertler, Florian Eberle. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Shutterstock (Seite 7). Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt, Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

In unserer letzten Ausgabe haben mich aktuell die ungleiche Verteilung an Geld beschäftigt (acht Menschen besitzen weltweit so viel wie die Hälfte der Menschheit) und, dass auch ohne Geld mit Überzeugung und Klarheit viel erreicht werden kann, wie Greta Thunberg beweist.

Vor einiger Zeit habe ich einen Zeitungsartikel gelesen. Hier schreibt der Gründer und Vorsitzende vom Weltwirtschaftsforum Davos, Klaus Schwab, dass Unternehmen ihren gerechten Anteil an Steuern zahlen müssen, auf die Menschenrechte in der gesamten Produktionskette achten sollen und es um neue Kennzahlen gehen muss. Es geht nicht rein um Gewinn, sondern um die gemeinsame Wertschöpfung (Umwelt, Soziales und Unternehmensführung). Eine entsprechende Initiative sei im Gange, die bereits von den vier größten Wirtschaftsprüfungsgesellschaften der Welt unterstützt wird. In diesem Zusammenhang schreibt er von einem Greta-Thunberg-Effekt, der ein umfassendes Wertesystem von Unternehmen verstärkt oder neu inspiriert.

Das passt doch sehr gut zum neuen Kalenderjahr. Es ist immer wieder die Chance und Anregung sich Gedanken zu machen, wie man persönlich dieses Jahr gestalten will. Für 2020 vielleicht verstärkt mit dem Kriterium, wie sich dies auf Umwelt und Gesellschaft auswirkt? Beim Thema Klimawandel meinen ja viele, dass der Fokus darauf nur mit enormem Verzicht einhergehen könne. Ernsthaft angestrebt hat es sicher mit Verzicht, viel mehr jedoch mit bewusstem Handeln zu tun. Erfahrungen zeigen, dass dabei nicht der Verzicht auf etwas im Vordergrund steht, sondern das Ergebnis von dieser „bewussten Lebensführung“ ein Mehr an Lebensqualität zur Folge hat. Dies sind doch allerbeste Aussichten für das Jahr 2020, richtig? Ich freue mich jedenfalls im Umfeld vom Lebensraum Bregenz vielen Menschen zu begegnen, die sich für eine bewusste Lebensführung entschieden haben.

Was sich zuletzt im und um den Lebensraum Bregenz getan hat und tut, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Generalversammlung Lebensraum Bregenz

Bei der Generalversammlung Anfang November wurden die formalen Angelegenheiten durchwegs einstimmig abgehalten. Bürgermeister Markus Linhart hat sich von Seiten der Stadt für die Aktivitäten und das Engagement des Lebensraum Bregenz bedankt. Anschließend hielt Christof Drexel ein hoch interessantes Impulsreferat mit dem Titel „Klimawandel – Wege aus der Krise“. Abgeschlossen wurde die Versammlung mit einem weiteren Austausch unter kulinarischer Begleitung. Mehr zum Vortrag auf Seite 4.

Maria Köllemann ist in Pension

Maria hat sich vom Herbst 2008 bis Ende 2019 im Lebensraum Bregenz mit Herz, Hirn und kreativer Hand engagiert. Selten treffen diese Attribute so zu wie bei Maria. Ihre Wertschätzung und Liebe zu den Menschen ganz allgemein und ihre feinfühlig, herzliche Art waren eine Bereicherung für uns als Team und natürlich die Menschen, die Maria begegnet sind. Danke für dieses besondere Engagement! Eine „Pensionierungsfeier“ mit dem Lebensraum-Team folgt.

Vorklöschtner Adventmärkte Ende November

Es gab einen riesigen Andrang zu den vielen wunderbaren Ständen mit all den selbst produzierten Waren. Die Kreativität überrascht jedes Jahr



Engagierte Ehrenamtliche unterstützen das Team des Lebensraum Bregenz – herzlichen Dank dafür!

auf's Neue. Dank der guten Vorbereitung und hervorragenden Organisation von Elisabeth Metzler lief der Tag reibungslos und pannenfrei ab. Seit letztem Jahr forcieren wir verstärkt einen nachhaltigen Umgang, gerade im kulinarischen Angebot. Mehr über das ganze Märktle erfahren Sie auf Seite 5.

Vorklößtner Ostermärktle im März

Das beliebte Ostermärktle findet dieses Jahr am 22. März statt. Weitere Informationen dazu auf Seite 6.

Vortrag „Stolpersteine auf dem Weg zum Glück“

Anlässlich des Weltglückstages am 20. März können Sie sich beim Vortrag von Dr. Franz Josef Köb am 19. März inspirieren lassen. Weitere Infos auf Seite 6.

Bei passender Witterung wird die „Meldestelle für Glücksmomente“ am Weltglückstag ihre ganz persönlichen Glücksmomente sammeln. Unser Spezialfahrrad wird dann mit der Schreibmaschine und Karten für handschriftlich notierte Glücksmomente in der Stadt auf Tour sein.

Danke den Ehrenamtlichen

Im Dezember haben wir uns an zwei Terminen bei unseren Ehrenamtlichen mit einem Mittagessen bei „Harry's Café“ und einer gesunden Kleinigkeit bedankt. Wir sind so froh über „unsere“ Ehrenamtlichen. Ohne sie wäre manch eine Veranstaltung schlicht nicht durchführbar – vielen herzlichen Dank dafür.

aktion demenz – Musikkuriere

Der offizielle Auftakt dieses Projektes erfolgt im Frühjahr 2020. Ein weiterer Probelauf fand am 29. November letzten Jahres im Café Herbstlicht statt. Das Café Herbstlicht befindet sich im Tageszentrum von promente-v und

widmet sich besonders der Tagesbetreuung von Menschen mit Demenz. An dem besagten Freitag Nachmittag spielten die Tischharfen Veehn groß auf. Mehr darüber auf Seite 4.

Selbsthilfe

Wie jedes Jahr treffen wir uns im Jänner mit den Gruppensprechern/innen unserer Selbsthilfegruppen zu einem Neujahrstreffen. Dabei geht es um die Reflexion vom letzten Jahr um Anregungen und Vorschläge, sowie einen Ausblick auf das neue Jahr. Als Dank für das tolle Engagement der Gruppen laden wir im Anschluss zu einem Buffet und Umtrunk.

Vortrag „Die Schuppenflechte (Psoriasis) – Von der Hauterkrankung zum Herzinfarkt“

Weitere Informationen zum Vortrag von Prim. Dr. Robert Strohal am 10. März um 18 Uhr im Lebensraum finden Sie auf Seite 6.

Neue Gruppe „Treffpunkt für Amputierte und Angehörige“

Die neue Gruppe startet am 15. Jänner. Die Treffen finden jeweils am 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Lebensraum Bregenz statt. Wir freuen uns auf diese neue Gruppe bei uns, die im Jänner startet und begrüßen alle Betroffenen/Angehörigen/Freunde sehr herzlich.

Persönlich bin ich sehr dankbar für ein gutes Jahr 2019. Die Nachrichten haben über viele negative Ereignisse berichtet und dennoch überwiegen für mich positive, inspirierende und ermutigende Erlebnisse und Beispiele. Das und Gesundheit wünsche ich uns allen für das Neue Jahr 2020.

Peter Weiskopf
Geschäftsführer

Tischharfen Veehn als Musikkuriere im Café Herbstlicht

Der offizielle Auftakt dieses Projektes erfolgt im Frühjahr 2020. Ein erfolgreicher Probelauf fand am 29. November 2019 im Café Herbstlicht statt. Dieses befindet sich im Tageszentrum von promente-v und widmet sich besonders der Tagesbetreuung von Menschen mit Demenz.

An dem genannten Freitag Nachmittag spielten die Tischharfen Veehn groß auf. Vom Konzept her werden in Zusammenarbeit mit der Musikschule, Musikvereinen,

„Musik schenkt Freude“ (Caritas Projekt) und Gruppen wie den Tischharfen Veehn kleine Wohnzimmerkonzerte für Menschen angeboten, welche nicht mehr so einfach aus dem Haus gehen können. Dabei werden drei bis fünf Musikstücke gespielt. Das Angebot ist gratis. Im Café Herbstlicht war eine heimelige, adventliche Atmosphäre und es war nicht privat, sondern in diesem besonderen Rahmen. Die Veehn haben sich nicht auf fünf Stücke beschränkt, sondern haben ein richtiges Konzert dargeboten, zuerst ein paar Stücke für den Genuss und dann eine Reihe adventlicher Lieder zum Mitsingen. Beide Seiten, die Spielerinnen und die Zuhörer/innen waren kaum zu bremsen und haben begeistert gespielt und mitgesungen.

Falls Sie sich fragen weshalb Feen hier als Veehn geschrieben werden, kann ich es seit kurzem beantworten. Christine Oberforcher, die Initiatorin der Tischharfen Veehn hat erläutert, dass vor rund 30 Jahren der bayrische Landwirt Hermann Veeh aus der Akkordzither dieses Zupfinstrument entwickelt hat und sie sich deshalb Veehn nennen.

Die Tischharfen Veehn sorgten für einen stimmungsvollen Nachmittag.



Impulsvortrag Klimawandel – Wege aus der Krise

Christof Drexel wurde vom Lebensraum Bregenz zur Jahreshauptversammlung eingeladen, ein Impulsreferat zum Thema „Klimawandel – Wege aus der Krise“ zu halten. Bei den „Tagen der Utopie“ 2019, die alle zwei Jahre im Bildungshaus St. Arbogast als internationales Festival stattfinden, war Herr Drexel einer der Workshopleiter. Der gebürtige Bregenzer ist ein Kenner und anerkannter Autor. 2018 erschien sein erstes Buch „Zwei Grad. Eine Tonne. Wie wir das Klimazielerreichen und damit die Welt verändern“. Im Oktober 2019 erschien das Buch „Warum Meerschweinchen das Klima retten. Einfache Strategien für eine bessere CO₂-Bilanz“.

Ausgangslage ist: die Fakten sind bewiesen. 26.000 Forscher/innen bestätigen dies übereinstimmend. Die Berechnungen stimmen. Die bedenkliche Nachricht ist, dass

wir Europäer/innen im Schnitt über zwölf Tonnen CO₂ im Jahr produzieren.

Die Herausforderung ist: dass wir, wenn wir die Klimaerwärmung auf maximal zwei Grad begrenzen wollen uns auf eine Tonne CO₂-Ausstoß reduzieren müssen. Die gute Nachricht ist: alle Voraussetzungen, auch technisch, sind dafür bereits vorhanden und wenn wir das wirklich umsetzen, dann ist das Ergebnis nicht in erster Linie Verzicht, sondern ein mehr an gewonnener Lebensqualität. Auf jeden Fall lohnt es sich bei sich selbst anzufangen und den persönlichen CO₂-Fußabdruck zu senken für uns selbst, vor allem für unsere Kinder und Enkel. Es ist im Sinne einer enkeltauglichen Zukunft eine Verpflichtung. Die Folien des Vortrags finden Sie auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at/news/klimawandel-vortrag/

Vorklöschtner Adventmärktle

Als großartiges Märktle mit perfektem Wetter, präsentierte sich im November zum 19. Mal das Vorklöschtner Adventmärktle. Was als kleines Hobby- und Handwerksmärktle auf dem Platz vor der Mariahilfkirche begann, hat sich inzwischen auf mehrere Straßen ausgeweitet und zum größten Adventmarkt in ganz Bregenz entwickelt.

An 60 Marktständen, liebevoll geschmückt mit verschiedenen, handgefertigten, kunstvollen Artikeln bestückt, präsentierten sich Hobbyhandwerker/innen aus Bregenz und Umgebung. Kulinarisch wurden die Besucher verwöhnt mit Grillwürsten, peruanischen und tschetschenischen Spezialitäten, Suppen, Raclette, Creppés, Hausmannskost, und feinen Getränken. In der Mittagszeit spielte traditionellerweise die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster auf. Mangels eines Dirigenten, erklärte sich Bürgermeister Markus Linhart bereit, die Musiker zu dirigieren. Die Stadt Bregenz und Bregenzer Unternehmen unterstützen das Märktle finanziell.

Tolle Stimmung und ein reichhaltiges Angebot beim Vorklöschtner Märktle.



Club 85 plus Ausflug nach Oberstaufen

Von den über 700 Eingeladenen, versammelte sich ein kleines Grüppchen von 50 Seniorinnen und Senioren bestens gelaunt zum legendären Ausflug, der diesmal nach Oberstaufen führte. Frau Stadträtin Elisabeth Mathis hat in ihrer Funktion die Gruppe ein letztes Mal begleitet. Sie wird mit den Wahlen im März aus der Stadtpolitik ausscheiden.

Nach wunderbaren hausgemachten Kuchen und feinem Kaffee ging es bei sonnigem Wetter auf Erkundungstour durch das Dörfchen. Geselligkeit, Tapetenwechsel und eine schöne Ausflugsfahrt für Seniorinnen und Senioren lassen sich bei dieser Aktion des Lebensraum Bregenz gut miteinander verbinden.

Die Seniorinnen genießen das wunderbare Wetter in Oberstaufen.



Vortrag **Stolpersteine auf dem Weg zum Glück**

Donnerstag, 19. März 2020, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz

Referent: Dr. Franz Josef Köb

Eintritt: frei

Kooperation: Lebensraum Bregenz & Bildungshaus Batschuns

Wir alle wollen glücklich sein. Es gibt unzählige Ratgeber die versprechen, den ultimativen Weg zum Glück zu kennen. Doch seltsamerweise macht uns die Jagd nach dem Glück nicht glücklicher, obwohl wir uns viele Wünsche erfüllen, die für die Generation vor uns unerfüllbar schienen. Gibt es überhaupt das Glück oder ist es nicht eine Frage der Erwartungen, Ansprüche und Ideale an uns selbst? Der Referent zeigt auf, über welche Hindernisse wir auf dem vermeintlichen Weg zum eigenen Glück allzu leicht stolpern.

Vortrag **Die Schuppenflechte (Psoriasis) – Von der Hauterkrankung zum Herzinfarkt**

Dienstag, 10. März 2020, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz

Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert Strohal, Vorstand der Abteilung für Dermatologie und Venerologie im Landeskrankenhaus Feldkirch

Eintritt: freiwillige Spenden

Die Selbsthilfegruppe Psoriasis trifft sich am 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr.

Bis zu drei Prozent der Bevölkerung Österreichs leiden an Psoriasis, besser bekannt als Schuppenflechte. Davon betroffen sind nicht nur die Haut, sondern oftmals auch die Gelenke bis hin zu dramatischen Folgen für den ganzen Körper, wie ein erhöhtes Herzinfarktrisiko. Die wichtigsten Kennzeichen dieser chronisch, schubweise verlaufenden Erkrankung sind Rötung und Schuppung. Kann man Psoriasis erfolgreich behandeln? Was bedeutet diese Hauterkrankung für Betroffene? Erfahren Sie mehr über Ursachen, Auslöser und die neuesten Therapiemöglichkeiten.

ReparaturCafé Bregenz

Reparieren statt wegwerfen



Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr (Jänner/August Pause)

Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz

Nächste Termine: 1. Februar, 7. März und 4. April 2020

Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Unser Motto lautet „Reparieren statt wegwerfen!“ Wir versuchen alles zu reparieren, was Sie selber hertragen können. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Vorklöstner Ostermärkte

Schönes für Frühling & Ostern

Sonntag, 22. März 2020, 10 bis 17 Uhr

In den Räumen des Lebensraum Bregenz, im Pflegeheim Mariahilf und im Pfarrsaal

Veranstalter: Lebensraum Bregenz

Hobbykünstler, die in ihrer Freizeit handwerklich tätig sind und wunderschöne Produkte erarbeiten, bieten an 30 Ständen ihr Selbstgefertigtes zum Kauf an. Es gibt Dekoratives für den Frühling und speziell für Ostern, sowie Eingelegtes, Verschiedenes aus Textil, Stein, Holz, Schwemmholz, Karten und vieles mehr. In allen drei Häusern gibt es die Möglichkeit einen Kaffee zu trinken.



Wunderschöne Produkte werden beim Ostermärkte angeboten.

Vorankündigung: Großer Vorklöstner Kinderflohmarkt

Samstag, 18. April 2020

rund um den Lebensraum Bregenz

zusammen mit dem großen Fahrradmarkt

Standplatz ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz ab 23. März 2020

Spiele am Nachmittag für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Stadtteilzentrum Mariahilf, Lebensraum Bregenz

Über 15 begeisterte Hobbyjasser/innen treffen sich regelmäßig zum vergnügten Nachmittag. Bei Bedarf können gerne auch andere Spiele gespielt werden.

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Dr. Uwe Kirschner

Hautpflege im Winter

So schützen Sie Ihre Haut in der kalten Jahreszeit

Der Winter stresst unsere Haut

Hautpflege im Winter ist ein wichtiges Thema: Eisiger Wind draußen, warme, trockene Heizungsluft drinnen, dazu die häufigen Temperaturwechsel zwischen drinnen und draußen – der Winter stellt unsere Haut vor erhebliche Herausforderungen. Bei Kälte ziehen sich in unserer Haut die Blutgefäße zusammen, um so die Wärme im Inneren des Körpers zu halten. Dadurch erhält die Haut nur eine gedrosselte Nährstoffzufuhr und weniger Sauerstoff. Daher läuft der Stoffwechsel der Haut auf Sparflamme. Wir sehen im Winter blass und grau aus.

Hinzu kommt, dass die Haut im Winter aber auch weniger geschützt ist. Unsere Talgdrüsen erzeugen einen natürlichen Fettfilm, der unsere Haut gegen die Umwelt und gegen äußere Einflüsse schützt und zudem einen Verdunstungsschutz bildet. Der Fettfilm wirkt auf diese Weise einer Austrocknung entgegen. Normalerweise bilden unsere Talgdrüsen täglich ein bis zwei Gramm Talg. Ist es mehr, wirkt unsere Haut fettig, ist es weniger, entsteht eine trockene Haut. Die Kälte im Winter sorgt für trockene Haut, denn je kälter es wird, desto weniger Talg produzieren unsere Talgdrüsen. Dadurch wird der Fettfilm auf der Haut dünner und der Schutz vor Verdunstung nimmt ab. Die Haut wird spröde. Die trockene Heizungsluft entzieht unserer Haut zusätzlich Feuchtigkeit. In der Folge trocknet die Haut aus und kleine Risse entstehen, dies führt zu Spannungsgefühlen und gegebenenfalls auch Juckreiz. Aber auch auf dicke Schals und Rollkragen reagiert die Haut oftmals gestresst.

Hautpflege im Winter:

So kommt Ihre Haut gut durch den Winter

Fünf grundlegende Regeln helfen Ihrer Haut, gut durch den Winter zu kommen:

1. Richtig duschen und baden
2. Richtig pflegen und schützen
3. Wohlige Räume schaffen
4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellen
5. Rat holen

1. Richtig duschen und baden

Duschen Sie im Winter nicht zu häufig, am besten auch nur kurz und nicht zu heiß. Wenn Sie täglich duschen, reicht es vollkommen aus die Seife oder Duschlotion nur sehr sparsam zu verwenden. Im Winter empfehle ich auch gerne Duschöle (am besten pH-neutral). Zum Baden nutzen Sie im Winter am besten pH-neutrale, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Badezusätze oder Badeöle. Das Wasser sollte möglichst nicht heißer als 35 Grad Celsius sein, denn wärmeres Wasser entzieht der Haut besonders viel Fett. Baden Sie am besten nicht häufiger als zwei Mal pro Woche. Nach dem Duschen oder Baden empfehle ich rückfettende Bodylotionen, um die Haut im Winter angemessen zu pflegen. Am besten Produkte mit einem hohen Anteil an Feuchtigkeitsbindern, wie dem synthetisch hergestellten Harnstoff Urea. Auf diese Weise wird die Schutzfunktion der Haut wiederhergestellt und der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen. ▶

2. Richtig pflegen und schützen

- a) Nutzen Sie feuchtigkeitspendende und rückfettende Produkte
- b) Vermeiden Sie Hautstress
- c) Beachten Sie die besonderen Anforderungen von Problemhaut und problematischen Körperstellen im Winter
- d) Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlung

a) Feuchtigkeitspflege und rückfettende Produkte

Hautpflege im Winter basiert auf einer ausreichenden Zufuhr von Feuchtigkeit für die Haut. Ich empfehle entsprechend feuchtigkeitspendende Lotionen und Hautcremes. Für die meisten Hauttypen sollte die Pflege zusätzlich zur Feuchtigkeit auch reichhaltiger sein, also mehr Fett enthalten als im übrigen Jahr. Achten Sie also auf feuchtigkeitspendende Cremes mit ausreichend Fett. Empfehlenswert sind beispielweise Produkte mit pflanzlichen Ölen, wie Argan, Linolsäure oder Sheabutter. Diese haben einen hohen Fettanteil und schützen optimal bei frostigen Temperaturen. Cremen Sie Ihren ganzen Körper ein, denken Sie auch insbesondere an Stellen, die zu Trockenheit neigen, wie Ihre Beine, Füße oder Ellbogen. Gerade auch die Stellen, die der Kälte ausgesetzt sind, wie Gesicht und Hände, brauchen besonders intensive Pflege. Für die Lippen eignen sich entsprechende Pflegestifte oder spezielle Lippencremes, die sie morgens und abends auftragen sollten. Aber auch an Hals und Dekolleté sollten Sie denken, da dicke Schals und Rollkragen die Haut an diesen Stellen stressen. Verwöhnen Sie Ihre Haut regelmäßige mit pflegenden Feuchtigkeitsmasken.

b) Vermeiden Sie Hautstress

Für die Hautpflege im Winter ist es wichtig, zusätzliche Stressfaktoren für die Haut zu vermeiden. Auf Hydrogele, Hautpflegeprodukte mit Alkohol, wie beispielsweise Gesichtswasser, und auf Maßnahmen, welche die Haut zusätzlich stressen und belasten, wie Peelings für den Hausgebrauch, sollten bis zum Frühjahr verzichten. Diese Einschränkung gilt nicht für ärztlich beaufsichtigte Fruchtsäure-Peelings zur Aknebehandlung.

c) Problemhaut und problematische Körperstellen im Winter

Zusätzlich zu den grundlegenden Tipps gelten für bestimmte Hauttypen (fettig, trocken/ atopisch) und für einige Körperstellen noch einmal besondere Hinweise. Auch für Männer und Kinder gibt es noch einmal besondere Hinweise zur richtigen Hautpflege im Winter:

Fettige Haut im Winter

Haben Sie einen eher fettigen Hauttyp oder zu Akne neigende Haut, schützen Sie Ihre Haut im Winter am besten mit häufigerem Eincremen mit feuchtigkeitspendenden Pflegeprodukten, anstatt auf ein fetthaltigeres Produkt umzusteigen. Ansonsten könnten sich Ihre Hautprobleme durch entstehende Talgverstopfungen verschlimmern.

Trockene Haut, atopische Neigung im Winter

Haben Sie besonders trockene Haut, Ekzeme oder haben eine Hautkrankheit, wie etwa Neurodermitis oder Allergien, braucht Ihre Haut im Winter ganz besondere Aufmerksamkeit. Auch mit dem Alter wird die Haut empfindlicher und trockener.

Neurodermitis-Patienten bekommen im Herbst, wenn die Luft trocken und kalt wird, vermehrt Ekzemschübe. Gerade auch ältere Menschen bekommen schnell ein Austrocknungsekzem. Insgesamt neigt die Haut dieser Personengruppen dann zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft, kann sich röten, rau werden, entzünden und jucken. Daher braucht empfindliche und feuchtigkeitsarme Haut eine Pflege, die für eine intensive und langanhaltende Feuchtigkeitsversorgung sorgt und die Widerstandskraft und haut-eigenen Schutzbarriere stärkt. Wollen Sie ständiges Spannen und Jucken vermeiden, sollten Sie spezielle Pflege-Cremes mit Urea oder Panthenol verwenden. Besonders empfehlenswert sind Wasser-in-Öl-Emulsionen für diese Patienten. Sie bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut, halten die Kälte ab und verhindern, dass die Haut übermäßig austrocknet.

Fußpflege im Winter

Durch die Trockenheit entstehen leichter Risse an den Füßen, vielfach entsteht eine verstärkte Hornhaut. Hier helfen pflegende Fußcremes, die Urea enthalten. Ich empfehle, die Creme auftragen bevor man seine Socken anzieht, dann ist die Fußhaut von pflegenden Substanzen umgeben, die später einziehen.

Handpflege im Winter

Die Hände leiden oft besonders schnell unter der trockenen Umgebung im Winter. Gerade, wenn man keine Handschuhe trägt, sind die Hände der trockenen Luft ausgesetzt. Für die Hände empfehle ich eine feuchtigkeitspendende Handcreme, die mindestens morgens und abends, am besten jedoch noch häufiger aufgetragen wird. Nutzen Sie spezielle Cremes, um Ihre Fingernägel zu pflegen.

Männerhaut im Winter

Die Männerhaut braucht im Winter die gleiche Zuwendung und Pflege wie die Haut von Frauen. Da Männerhaut anders beschaffen ist, empfehle ich, spezielle Produkte für Männer (insbesondere Gesichtscremes) zu nutzen.

Kinderhaut im Winter

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Kinder nicht zu oft und auch nicht zu heiß baden, da dies die empfindliche Kinderhaut nur unnötig zusätzlich reizen würde. Nutzen Sie reichlich kindergeeignete Pflegeprodukte. Achten Sie darauf, die Kälte möglichst durch wärmende, bequeme Kleidung von der Kinderhaut fernzuhalten.

d) Sonnenschutz auch im Winter:

Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlung

Viele Patienten unterschätzen die UV-Belastung im Winter. Auch im Winter muss die Haut vor der Sonne geschützt werden, insbesondere im Winterurlaub in den Bergen bzw. im Schnee. Je höher der Berg ist, desto stärker die Sonneneinstrahlung. Durch die Reflektion im Schnee wird die Strahlung noch verstärkt. Hinzu kommt, dass Ihre Haut im Winter besonders empfindlich ist und nicht mehr an die Sonne gewöhnt ist. Daher ist in dieser Zeit die Sonnenbrandgefahr wesentlich größer als man denkt. Für die Bergaufenthalte und die Skipiste empfehle ich mindestens Lichtschutzfaktor 30, noch besser LSF 50. Es gibt spezielle, für den Winter entwickelte Sonnenschutzcremes, welche die Haut zusätzlich vor dem eisigen Fahrtwind schützen. Besonders sonnenempfindlich sind die Ohren und die Lippen. Denken Sie daher daran auch Ihre Ohren einzucremen und nutzen Sie einen Balsam für die Lippen mit zusätzlichem Sonnenschutz und UV-Filter.

3. Wohlige Räume schaffen – gutes Raumklima

Beheizte Räume sind für die Haut genauso schlimm wie die kalten Temperaturen draußen. Die trockene Heizungsluft entzieht der Haut viel Feuchtigkeit. Zu empfehlen ist eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie ein solch angenehmes und hautgesundes Raumklima schaffen können. Sorgen Sie für eine ausreichende Luftfeuchte in den Räumen, in denen Sie sich aufhalten. Dabei helfen Pflanzen und spezielle Luftbefeuchter, die an den Heizkörpern befestigt werden, oder die die feuchte Luft, mittels heißem Nebel, an den Raum abgeben. Auch Pflanzen geben Feuchtigkeit an die Umwelt ab und sind zudem natürliche Luftbefeuchter. Zimmer-

pflanzen wie Zyperngras in ausreichender Menge können das Raumklima verbessern.

4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Zur richtigen Hautpflege im Winter gehört nicht nur die Körperpflege sondern auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Achten Sie auf eine angemessene Flüssigkeitszufuhr. Ernährungswissenschaftler empfehlen eine tägliche Trinkmenge von etwa zwei Litern. Zusätzlich empfehle ich, wasserhaltige Nahrungsmittel, wie Suppen, Früchte, etc. zu konsumieren.

5. Rat holen

Bei Entzündungen, Juckreiz oder anderen nachhaltigen Problemen holen Sie sich am besten Rat bei einem Hautarzt. Gerade, wenn Sie als Atopiker zu besonders empfindlicher Haut neigen. Für eine sinnvolle Behandlung brauchen Sie eine gute Diagnose.

Quelle: www.hautarztpraxis-mainz.de/hautpflege-im-winter/
Mit freundlicher Genehmigung von



Dr. Uwe Kirschner

Hautarztpraxis Dr. Uwe Kirschner

Facharzt für Haut- und
Geschlechtskrankheiten,
Phlebologe, Berufsdermatologe (ABD)
Schillerstraße 26–28, 55116 Mainz
T 0049 6131-233026
info@hautarztpraxis-mainz.de

www.hautarztpraxis-mainz.de

www.facebook.com/Dr.KirschnerHautarzt/

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe Asperger Erwachsenen-Treffen

Das Asperger-Syndrom ist eine Form des Autismus. Die Selbsthilfegruppe steht allen Menschen mit Asperger-Syndrom offen, um sich zu informieren, sich auszutauschen, gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Ab Jänner 2020, jeden 4. Montag im Monat, 19 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Erster Termin: Montag, 27. Jänner 2020

Kontakt: selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Selbsthilfegruppe Treffpunkt für Amputierte und Angehörige

In der Gruppe können wir von eigenen Erfahrungen berichten, über Phantom- und Stumpfschmerzen sowie verschiedene Behandlungsmöglichkeiten reden, aktuelle Informationen weitergeben, Hilfsmittel suchen und finden und gemeinsam aktiv sein.

Ab Jänner 2020, jeden 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Erster Termin: Mittwoch, 15. Jänner 2020

Kontakt: selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



AI-Anon Familiengruppe

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240

täglich von 16 bis 20 Uhr erreichbar

Treffen am 1. Montag im Monat, 20 Uhr

aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –
Reden wir darüber ...“

Gruppe für Angehörige von
Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr

NEU Treffpunkt für Amputierte & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr,
ab 15. Jänner 2020

Selbsthilfegruppe Angst Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr

NEU Selbsthilfegruppe Asperger Erwachsenen-Treffen

Das Asperger-Syndrom ist eine
Form des Autismus.

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 4. Montag im Monat, 19 Uhr,
ab 27. Jänner 2020

CMT-Polyneuropathie Stammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr



Diabetikerstammtisch

Joe Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@a1.net

Treffen am 2. Freitag im Monat, 15 Uhr



Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Erfahrung, Lebensmut, Angst und
Hoffnung miteinander teilen

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at



Selbsthilfegruppe Funktionsstörung des Kausystems – CMD

T 0664 99270086

Treffen am 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,
nach auskuriertem Herzerkrankung.

Training unter ärztlicher Betreuung.



Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Selbsthilfegruppe HPE

Vereinigung von Angehörigen/
Freunden psychisch Kranker

T 0664 7805085

Treffen am 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Neurofibromatose-Tumorerkrankung

Uwe Zufelde (ertaubt, nur über E-Mail)
nfv@aon.at

Treffen am 1. Samstag im März,
Mai, September und Dezember, 14 Uhr.

Weitere Infos beim Lebensraum Bregenz,
T 05574 52700



SOB Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz

Christine Oberforcher, T 0664 5764420

Treffen am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Parkinson für Betroffene & Angehörige

Helmut Schatz, T 0664 1402980

Treffen am 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr



Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

T 0676 5050315 oder T 0650 4155340

Stammtisch auf Anfrage

www.vspostatakrebs.at



Selbsthilfegruppe Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Vortrag am 10. März 2020, siehe Seite 6

Selbsthilfegruppe „Restless Legs – Unruhige Beine“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Schädel-Hirn-Trauma –
für Betroffene und Angehörige

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen am 2. Montag im Monat, 18 Uhr



NEU Schwerelos Selbsthilfegruppe

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Sonnenblume

für Frauen mit dem Thema
psychische Gewalt

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

oder sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen am 2. und 4. Donnerstag
im Monat, 19 Uhr



Treffpunkt für Trauernde

Hospiz Vorarlberg

(Informationen und Anmeldungen
für alle Trauerangebote)

Mehrerauerstraße 72, Bregenz

T 05522-200 1100

hospiz.trauer@caritas.at

www.hospiz-vorarlberg.at



Pfarrheim Lochau, in Kooperation

mit den Pfarren Leiblachtal

jeweils am 1. Samstag im Monat

von 14.30 bis 17 Uhr

Nächste Termine: 4. Jänner, 1. Februar

7. März und 4. April 2020

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

KiB children care Eine Mama für den Notfall

Krankheit in der Familie bedeutet fast immer auch Notfall. Vor allem dann, wenn aus dem näheren Umfeld niemand zur Verfügung steht die Kinder zu betreuen. Genau dort wird der Verein KiB mit der Initiative Notfallmama aktiv. Egal ob Mama, Papa oder ein Kind erkrankt, eine Notfallmama unterstützt bei der Betreuung der Kinder zu Hause. Denn, außergewöhnliche Situationen erfordern auch außergewöhnliche Lösungen!

Kontakt

KiB children care

Initiative Notfallmama

T 0664 6203040

(Österreich weit 24 Stunden erreichbar)

info@notfallmama.or.at

www.notfallmama.or.at

facebook: @KiBchildrencare

Instagram: notfallmama



Die KiB-Notfallmama betreut kranke Kinder, wenn aus dem näheren Umfeld niemand zur Verfügung steht.

Gönnen Sie sich

- eine Autoreinigung von Carwash
- Schätze von Siebensachen Alt und Neu
- feine Mittagsmenüs der Cantina Integra

T. 05574 54254
www.integra.or.at



Projekte im Auftrag von



Autopflege von Hand
in Feldkirch und Wolfurt



Originelles & Antikes 2x in Bregenz



Mittagsmenüs in Bregenz

Studio Drehpunkt Winterprogramm



Im Jänner findet wieder eine Feldenkraiswoche statt.

Lebensqualität gestalten statt Defizite verwalten

Feldenkrais Winterwoche vom 7. bis 10. Jänner 2020

Vormittag von 9 bis 10.30 Uhr und

Abends von 18 bis 19.30 Uhr

Anmeldung und Information: Drehpunkt-Office

Feldenkrais Methode als Empowerment

Die Interaktion und Beziehungen zwischen Gehirn, Geist, Körper und Verhalten besser kennen und nutzen lernen, ermöglicht bei Beschwerden und Einschränkungen mehr, als sich auf ein nicht gut funktionierendes anatomisches Körperteil zu fokussieren. Wesentliche Erkenntnisse aus Neurobiologie, Medizin und Verhaltensbiologie werden in dieser Methode verknüpft, um die Eigenaktivität, Selbsterkennung und Selbstfürsorge zu fördern. Vom Thema Schmerzen behandeln, die Funktionsfähigkeit verbessern, zu Leistungssteigerung, Wohlbefinden, innerer Ruhe und Potentialentfaltung zu gelangen reicht die Palette, mit der das ganze Nervensystem, die ganze Person nachhaltig gefördert wird. Nachhaltige Impulse ermöglichen dem Klienten zu lernen, auf die Befindlichkeiten des eigenen Körper mit wirkungsvollen achtsamen Bewegungsstrategien zu reagieren.

Die Lern- und Erfahrungsprozesse mit Bewegung dienen als Informationsquelle für die Umgestaltung sensomotorischer Regelkreise im Gehirn und Nervensystem und führen zu mehr Lebensqualität.

Kontakt

Drehpunkt –

Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten, Mariahilfstraße 29

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz Babysitter wanted!



Wir suchen Babysitter – melde dich bei uns.

Die Stadt Bregenz und die Frau Holle Babysittervermittlung des Vorarlberger Familienverbandes laden interessierte Jugendliche zum Babysitterkurs ein.

Babysitterkurs Bregenz I

Beginn: 10. Februar 2020

Dauer:

Montag, 10. Februar 2020, 14 bis 19 Uhr

Dienstag, 11. Februar 2020, 9 bis 14 Uhr

Samstag, 15. Februar 2020, 8 bis 12 Uhr

Kursort: Austriahaus Pfarrheim, Belruptstraße 21, Bregenz

Kosten: 22 Euro (mit aha-card 18 Euro)

Referenten: Känguruh-Team

Bitte nimm eine Jause mit.

Falls du einen Babysitterkurs besuchen möchtest und mindestens 13 Jahre alt bist, melde dich bei:

Kontakt

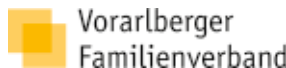
Sanja Antonijevic

Frau Holle Babysittervermittlung

Bregenz Rieden & Schendlingen

T 0676 83373375

www.familie.or.at



Pensionistenverband

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr,
Städtisches Freizeithaus

Mittwoch

Fit 60+ 1. Kurs: 8.15 bis
9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20
bis 10.20 Uhr, ASKÖ Heim

Boccia 14 Uhr, Freizeithaus
an der Ach, Spielfeld 3, bei
Schönwetter jede Woche

Donnerstag

**Tanznachmittag mit Live-
musik** 14.30 bis 17.30 Uhr
Gasthaus Lamm, Eintritt
6 Euro, am Do 06.02.,
Mi 12.02., Do 27.02.,
Do 12.03. und Do 26.03.

**Jassen, Schnapsen und
Rummy** 14 bis 18 Uhr,
Freizeithaus an der Ach

Freitag

**Unterhaltungs- und
Informationsnachmittage**
14 bis 17 Uhr, Freizeithaus
an der Ach, alle 14 Tage,
Programm siehe Schaukästen
Briellgasse/Schendlingerstraße
und Achgasse

Gesundheitskarate 50+
9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim

Sportkegeln 14 bis 18 Uhr,
Wolfurt, Güterbahnhof

Weitere Termine

Faschingskränzchen
Rosenmontag, 24.02.2020,
14 Uhr, Gasthaus Lamm

Mitgliederversammlung
Mittwoch, 11.03.2020,
15 Uhr, Gasthaus Lamm

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3

6900 Bregenz
T 0664 5128021

rosmariegeier@hotmail.com



Seniorenbund Bregenz

Jänner 2020

08.01. Jassen und Rummy
14.30 Uhr, Café
Leutbühl

16.01. Winterwanderung
mit Franz Ressimann

**23.01. Patientenverfügung.
Wie mach' ich's
richtig?** MR Dr.
Josef Bachmann,
14.30 Uhr, Lebens-
raum Bregenz

Februar 2020

**06.02. Betriebsbesichti-
gung Großbäckerei
Mangold,** 9 Uhr,
Anfahrt mit Bahn ab
Bregenz um 8.13 Uhr
Eintritt: 5 Euro

**12.02. Krapfen-Jassen und
Rummy** 14.30 Uhr,
Café Leutbühl

18.02. Faschings-Kränzle
im Gasthaus Lamm,
14 Uhr

**27.02. 20. Landesschi-
meisterschaft in
Egg-Schetteregg**

März 2020

**11.03. Besichtigung
der Sparzentrale**
Dornbirn, 14 Uhr

11.03. Jassen und Rummy
14.30 Uhr, Café
Leutbühl

**12.03. Vortrag „Wie
schütze ich mich
vor Kriminalität,
Einschleichen,
Enkeltrick u.a.m.“**
mit Herbert Humpeler,
14 Uhr, Lebensraum
Bregenz

Kontakt

Seniorenbund Bregenz

Obmann Hans Lederer

T 0664 5037581

lederer.hans@aon.at

www.mitdabei.at/bregenz



Seniorenring Bregenz

Nach dem Motto „Gemein-
sam statt einsam“ trifft sich
unsere Seniorenrunde sowie
Interessenten aus dem Raum
Bregenz und Leiblachtal zu
nachstehenden Veranstal-
tungsterminen. Einladungen
zu Themen-Veranstaltungen
kommen auf dem Postwege
zu den Mitgliedern.

**Info: Unser Monatsstamm-
tisch wurde gemäß Jahres-
hauptversammlung vom
17.10.2019, von Mittwoch
auf Donnerstag, verlegt.**

Jänner 2020

09.01. Stammtisch
im Café Gunz

Februar 2020

06.02. Stammtisch
im Café Gunz

14.02. Kegeln im Gasthaus
K 9, Meinradgasse 8,
Bregenz, persönliche
Einladung folgt.

März 2020

05.03. Vortrag
„Pflegereregress neu“
mit Dr. Hubert Kinz,
persönliche Einladung
folgt.

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring Bregenz/Leiblachtal

Peter-Tilman Kuner

T 05574 42056

kuner.optik@telemax.at

www.vlbgsr.at

Frauenrunde:

Waldtraut Neubacher

T 0676 9360232

waldtraut.neubacher@aon.at



Grüne Generation Plus

Feldenkraiskurse bei Maria Schähle

ab Montag, 13. Jänner und
Dienstag, 14. Jänner 2020

In Balance durch Feldenkrais ab 50+

jeweils Montagabend und
Dienstagvormittag, Metzger-
bildstraße 6 in Bregenz.

Die jeweiligen Zeiten bitte
bei Frau Maria Schähle,
T 0650 2604262, erfragen.
www.feldenkrais-maria.com

Kontakt

Die GRÜNEN – Die Grüne Alternative

Vorarlberg

Deuringstraße 3

6900 Bregenz

T 05574 47488

vorarlberg.gruene.at

www.facebook.com/

GrüneVorarlberg



consol now Regionaler Konsumkodex

Ein Impuls für bewussten ökologischen und sozialen Konsum im Jahr 2020

Damit kann jede/r für sich einen Beitrag zu einer klimaverträglicheren Lebensweise leisten. Die Prognose ist, dass die persönliche Lebensqualität damit erhöht wird. Mehr darüber finden Sie auf www.consolnow.org/regionaler-konsumkodex/

Konsumenten sind Entscheider

Über das, was sie wollen und was nicht. Tun sie sich zusammen, entscheiden Sie über den Kurs der Wirtschaft. Auf der Website sind verschiedene Kategorien zu finden und hier vielfach auch Hinweise, welche Anbieter zum Beispiel bei biologischen Lebensmitteln es aus der Region gibt. Beim Thema Verkehr jeweils Überlegungen zum „Konsumverhalten“. Bei Kleidung, welche Kriterien berücksichtigt werden können und wo ich entsprechende Informationen erhalte. Beim Thema Reparieren gibt es eine Auflistung der Reparatur Cafés.

ifs Schuldenberatung

Nach Anmeldung erhalten Sie Ihren persönlichen Beratungstermin. Alle Anfragen und Beratungen sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Anmeldung online über www.ifs.at/schulden/online-anmeldung oder persönlich in unserer Beratungsstelle. Auf telefonische Anfrage senden wir Ihnen auch gerne das Anmeldeformular.

Informationsvorträge zur Privatinsolvenz 2020 Bregenz

Inhalte

- Zugangsvoraussetzungen
- Ablauf des Verfahrens
- Beantwortung von Fragen

Termine: jeweils Montag 18 Uhr, 13. Januar, 3. Februar und 2. März 2020

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Ort: ifs Schuldenberatung, 1. Stock, Sitzungszimmer Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz
Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos

Kontakt

ifs Schuldenberatung

Benger Park
Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz
T (0)5 1755 580, F (0)5 1755 9580
ifs.schuldenberatung@ifs.at, www.ifs.at



aha Bregenz Programm 2020

welt weit weg – Info-Markt für Weltenbummler/innen

Möglichkeiten, eine Zeit im Ausland zu verbringen, gibt es viele: Au-pair, Freiwilligeneinsätze, Workcamps, Auslandszivildienst, Sprachreisen, Auslandssemester, Praktika im Ausland, Couchsurfing u. v. m. Beim Info-Markt welt weit weg im WIFI Dornbirn erhalten reiselustige Jugendliche Insider Tipps aus erster Hand. Auskunft geben junge Menschen, die bereits Auslandserfahrungen gesammelt haben. Außerdem sind verschiedene Organisationen vor Ort, die ihre Auslandsprogramme vorstellen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter www.aha.or.at/welt-weit-weg.

Freitag, 17. Jänner 2020, 13 bis 17 Uhr
WIFI Dornbirn, Bahnhofstraße 24

ESK Infoabend

Der Freiwilligendienst des Europäischen Solidaritätskorps (ESK) bietet jungen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren die Möglichkeit, für zwei bis zwölf Monate in einer gemeinnützigen Einrichtung in Europa mitzuarbeiten. Das aha unterstützt und begleitet bei der Projektvorbereitung und während des Einsatzes. Stephanie Sieber informiert beim Infoabend über das EU-Programm und beantwortet Fragen. Außerdem berichtet ein/e Ex-Freiwillige/r von persönlichen Erfahrungen. Kostenlos und unverbindlich.

Dienstag, 21. Jänner 2020, 15 bis 17 Uhr
aha Bregenz, Belruptstraße 1

Eine Anmeldung wäre wünschenswert:
stephanie.sieber@aha.or.at, T 05572 52212-44.
Weitere Infos unter www.aha.or.at/esk/

Kontakt

aha Bregenz

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz
T 05574 52212

aha.bregenz@aha.or.at, www.aha.or.at

www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Öffnungszeiten: Mo bis Do, 13–17 Uhr und Fr, 13–16.30 Uhr



Stadtteilbüro Mariahilf Dienstagfrühstück

Dienstag, 26.01., 25.02. und 24.03. jeweils 9.30 bis 11 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Jeden letzten Dienstag im Monat findet das gemeinsame Dienstagfrühstück im Stadtteilzentrum Mariahilf statt. Eine Zeit für Begegnung, Austausch und interessante, aktuelle Themen. Es sind alle herzlich willkommen.

Unkostenbeitrag: 2 Euro

Information: Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668



Gemütliche Atmosphäre beim Dienstagfrühstück

Pfarr Herz Jesu Großer Flohmarkt in Bregenz

Samstag, 4. April 2020, 9 bis 16 Uhr
Belruptstraße 21, Austriahaus, Bregenz



Neben allerlei gut Erhaltenem, Schönem, Altem, Jungem, Seltene, Praktischem, Kuriosen und vielem mehr, gibt es wie immer feine Speisen, Kuchen, Getränke und die Möglichkeit zu dem ein oder anderen netten Gespräch.

Veranstalter:

Pfarr Herz Jesu Bregenz



Fundstücke für jedermann und -frau beim Herz Jesu Flohmarkt

TERMINE LEBENSRAUM

Dienstag, 10. März 2020	Die Schuppenflechte (Psoriasis) – Von der Hauterkrankung zum Herzinfarkt Vortrag	18 Uhr, Lebensraum Bregenz Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert Strohal
Donnerstag, 19. März 2020	Stolpersteine auf dem Weg zum Glück Vortrag	18 Uhr, Lebensraum Bregenz Referent: Dr. Franz Josef Köb
Sonntag, 22. März 2020	Vorklöschner Ostermärkte Schönes für Frühling & Ostern	10 bis 17 Uhr In den Räumlichkeiten Stadtteilzentrum (Lebensraum Bregenz), Stadtteilzentrum Mariahilf (Pflegeheim) und Pfarrsaal Mariahilf
Samstag, 18. April 2020	Vorklöschner Kinderflohmarkt zusammen mit dem großen Fahrradmarkt	10 bis 13 Uhr, Standplatz ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz ab 23. März 2020
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 1. Februar, 7. März und 4. April 2020
jeden Mittwoch	Spielen am Nachmittag für Jung und Alt	14 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Infos/Anmeldung für alle Veranstaltungen: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

Wir bieten kostenlos und vertraulich Information, Rat und Auskunft im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Wir informieren über die bestehenden Angebote der Bregenzer Dienstleister, z.B. Krankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Hospiz, Familienhilfe, über die Angebote für Familien, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren/innen.

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach den benötigten Diensten und bei diversen Antragsstellungen.

Wir vermitteln Sie zu Fachstellen (ifs, aks u. v. m.) Seniorenbörse, Kinderbetreuungseinrichtungen usw.

Wir unterstützen organisatorisch und fachlich die Aktion Demenz und Freiwilligenarbeit.

Wir unterstützen Selbsthilfegruppen – bestehende und neue – im organisatorischen und fachlichen Bereich.

Wir betreiben eine Infoecke mit Foldern und Broschüren zu Themen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Wir nehmen uns Ihrer Anliegen an.

**Geschäftsführung****Peter Weiskopf**T 05574 52700-10 oder T 0650 5270010
peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at**Information und Auskunft****Elisabeth Metzler**T 05574 52700-12 oder T 0650 5270020
elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at**Raumvergabe****Buchhaltung, Assistenz****Elisabeth Schertler**, T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at

**Projekte****Bürgerschaftliches Engagement****Florian Eberle**, T 05574 52700-14

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr durchgehend
Freitag 9 bis 12 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.

Gerne senden wir Ihnen die Lebensraum Nachrichten viermal jährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: Dienstag, 19. Februar 2020

Öffnungszeiten Faschingsdienstag: 25. Februar 2020 bis 13 Uhr geöffnet

Sozialzentrum Mariahilf Mariahilfstraße 42**Pflegeheim Mariahilf**

Mit Urlaubs- und Übergangspflege
Hausleiter: Mag. Markus Schrott
T 05574 79646
markus.schrott@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at

**Kindergarten Rieden**

Ganztageskindergarten
Öffnungszeiten: 7 bis 18 Uhr
Leiterin: Jenny Schöpf
T 05574 410-2660
jenny.schoepf@bregenz.at

**Küche Mariahilf**

mit Essen auf Rädern,
öffentlicher Cafeteria
und offenem Mittagstisch
Öffnungszeiten: Mo bis So, 11 bis 17 Uhr
Küchenleiterin: Bernadette Hartmann
T 05574 82810
bernadette.hartmann@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at

**Stadtteilzentrum Mariahilf** Clemens-Holzmeister-Gasse 2**Lebensraum Bregenz**

T 05574 52700
lebensraum@lebensraum-bregenz.at
www.lebensraum-bregenz.at
Öffnungszeiten siehe oben
www.gjb.bregenz.at

**Selbsthilfegruppen**

Elisabeth Metzler
T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

**Seniorenbörse**

Obmann Gottfried Schröckenfuchs
T 05574 52700-5
seniorenboerse@lebensraum-bregenz.at
www.seniorenboerse-bregenz.at
Bürozeiten: Do, 9.30 bis 11.30 Uhr

**Lebensräume für Jung und Alt**

Erreichbarkeit siehe
Stadtteilbüro Mariahilf
www.stiftung-liebenau.at

**Stadtteilbüro Mariahilf**

Bettina Gorbach
T 05574 410-1668
stadtteilbuero@bregenz.at
Öffnungszeiten: Di und Do,
9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr

**Elternberatung**

Dipl. Pflegerin
Cornelia Angerer
T 0664 88435477
Beratung: Mo und Do, 9 bis 11 Uhr

