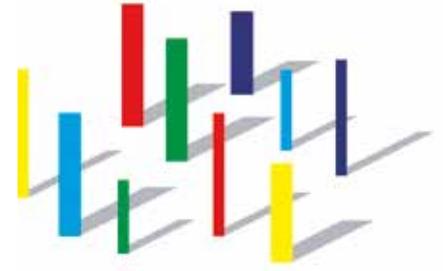


Lebensraum Nachrichten



Aufgabepostamt Bregenz, GZ 02Z031870M P.b.b.

VORKLÖSCHTNER FESCHT MIT KINDERFLOHMARKT

Samstag, 18. April 2020, 10 bis 15 Uhr

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Abschied Maria 4

Neujahrstreffen 4

Faschingskränze 4

Termine

Kinderflohmarkt 5

Stickertauschbörse 5

Vortrag Dr. Sven Seewald 5

Aktion Demenz 5

Ferien ohne Kofferpacken 6

Club 85 plus 6

Reperaturcafé 6

Themenraum

Plastikfrei leben. Geht das? 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, BA; Lidia Rbitzer, MA. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

In unserer letzten Ausgabe haben mich positive, aktuelle Entwicklungen und Beispiele in den Bereichen Umwelt, Klimawandel und Tendenzen in der Wirtschaft wie „gemeinsame Wertschöpfung“ – mit Berücksichtigung der Aspekte Umwelt, Soziales, Unternehmensführung inspiriert.

In dieser Ausgabe schreibt Corinna Amann aus Satteins im Themenraum über „Plastikfreier leben“. Mich hat diese junge Mutter sehr beeindruckt. Aus einem „Probelauf“ – sie wollte drei Monate auf möglichst viel Plastik verzichten – ist eine Haltung gewachsen. Durch die persönliche Auseinandersetzung hat sie Alternativen entdeckt beziehungsweise selbst geschaffen und inzwischen ihren eigenen plastikfreien Laden in Satteins gegründet. Am 2. Juni um 19.30 Uhr hält sie in der Stadtbibliothek Bregenz einen Vortrag zum Thema „Plastik fasten“. Auch die Schüler/innen der HAK Bregenz beschäftigen sich mit dem Thema und präsentierten ihre Ergebnisse dazu im März. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie intensiv sich Jugendliche und junge Erwachsene mit solchen Schwerpunkten auseinandersetzen und was ich da alles lernen kann. Ich freue mich im Umfeld des Lebensraum Bregenz vielen Menschen zu begegnen, die sich für eine bewusste Lebensführung entschieden haben und damit ihrer eigenen Kreativität auf die Sprünge helfen.

Ganz aktuell beschäftigt uns natürlich die Corona-Krise und wir sagen Veranstaltungen und Vorträge ab und setzen die Selbsthilfe-Gruppentreffen vorerst bis Ostern aus. Es kann daher in dieser Ausgabe Fehler in Terminankündigungen geben, da die Situation täglich neu sein kann. Ich ersuche um Ihr Verständnis. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website, welche Veranstaltungen wie geplant stattfinden und welche Termine verschoben oder abgesagt werden.

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

Maria Köllemanns Wechsel in den „Unruhestand“

Wir haben hier im Lebensraum Bregenz unsere langjährige Kollegin Maria Köllemann beim Wechsel in den „Unruhestand“ mit einem Fest begleitet. Mehr darüber auf Seite 4.

Selbsthilfe-Neujahrstreffen

Wie jedes Jahr trafen wir uns Ende Jänner mit den Gruppensprechern/innen unserer Selbsthilfegruppen zu einem Neujahrsauftakt. Dabei geht es um die Reflexion des letzten Jahres, um Anregungen und Vorschläge, sowie einen Ausblick auf das neue Jahr und die geplanten Fortbildungen. Als Dank für das unermüdliche Engagement der Gruppen haben wir im Anschluss zum gemütlichen Ausklang mit Buffet und Umtrunk eingeladen.

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

Der Vortrag fand am 10. März in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Psoriasis statt und wurde von Frau Dr. Nina Häring gehalten, die so nett war, für den erkrankten Primar Dr. Strohal einzuspringen.

Neue Selbsthilfegruppe „Treffpunkt Gemeinsam“

Die Gruppe startet mit einem Vortrag am 16. April um 19 Uhr, „Wie ich wirklich leben will!“. Das nächste Treffen ist am 14. Mai (siehe Seite 9).



Mitarbeiterin Maria Köllemann verabschiedete sich in den Unruhezustand.



Panini-Tauschbörse vor der Fußball-Europameisterschaft im Juni

Xund si – Bregenzer Gesundheitstag

Ein „Tag der Gesundheit und für die Gesundheit“ mit Gesundheitsstraße, Vorträgen und Infoständen war für den 19. März 2020 geplant. Wegen der Maßnahmen zum Coronavirus musste der Gesundheitstag leider abgesagt werden.

Vorklöschner Ostermärkte

Das für Ende März geplante Ostermärkte musste heuer leider aufgrund des Erlasses des Bundes wegen des Coronavirus kurzfristig abgesagt werden.

Dankeschön für sozial engagierte Ehrenamtliche

Am 27. März wären rund 100 Ehrenamtliche zu einem Danke-Abend eingeladen gewesen. Leider haben auch hier die Corona-Maßnahmen zu einer Absage geführt.

Vorklöschner Fescht mit Kinderflohmarkt

Am 18. April beim Vorklöschner Fescht wird wieder viel geboten: vom Fahrradmarkt über Musik, kulinarischen Angeboten bis zu unserem Kinderflohmarkt (Seite 5).

Club 85 plus

Wichtige Information: Aus Datenschutzgründen kann uns die Stadt die Adressen nicht mehr zur Verfügung stellen und darf nicht einmal selbst die entsprechenden Jahrgänge ab dem Jahrgang 1935 anschreiben. Daher beachten Sie bitte unsere Aussendungen, Information im Blättle und melden Sie sich bitte bei uns im Lebensraum Bregenz, wenn Sie dabei sein wollen.

Beim Kaffeemittag am 22. April im Lebensraum Bregenz hält Stadtarchivar Thomas Klagian einen spannend, humorvollen Vortrag zum Thema „Baden in Alt-Bregenz“.

Der Ausflug am 14. Mai führt uns in den Bregenzerwald, ins Café Natter nach Bezau. Infos dazu auf Seite 6.

Panini-Stickertauschbörse

Die Fußball-EM naht und damit das „Panini-Fieber“. Mehr zur Stickertauschbörse am 24. April auf Seite 6.

aktion demenz

Dienstagsfrühstück mit der „Vorarlberger Spätlese“

Am Faschingsdienstag wurde das monatliche Dienstagsfrühstück von der „Vorarlberger Spätlese“ (Seniorentheatergruppe) besucht und der fünften Jahreszeit entsprechend mit humorvollen Sketchen unterhalten. Eine Kooperation vom Stadtteilbüro und der Aktion Demenz.

Frühstücksservice – Dank für pflegende Angehörige

Der „Frühstücksservice“ am 26. April ist eine Initiative der Aktion Demenz und richtet sich an alle pflegenden Angehörigen als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes für das Engagement und die Zeit die diese leisten. Anmeldung erforderlich, siehe Seite 5.

„Stadtmomente“ – Stadtführung der besonderen Art

Kulturvermittlerin Anita Ohneberg leitet diese besondere Stadtführung am 5. und 6. Mai für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung. Treffpunkt 14.45 Uhr im Museumscafé im Vorarlbergmuseum. Nach Kaffee und Kuchen und dem ersten Kennenlernen geht es zur etwa einstündigen besonderen Stadtführung. Anmeldung erforderlich, siehe Seite 5.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren sonnigen Frühling mit vielen schönen Momenten. Aber vor allem, bleiben Sie gesund und schauen Sie gut auf sich.

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

Maria Köllemanns Wechsel in den „Unruhestand“

Mit einem einzigartigen Fest hat unser Team des Lebensraum Bregenz unsere langjährige Kollegin Maria Köllemann in den „Unruhestand“ geführt. Dabei waren Wegbegleiter/innen, Freunde/innen und die Familie von Maria anwesend. Florian Eberle entpuppte sich als Pizzameister und schob die von den Gästen selbst belegten Pizzas in den extra angelieferten Ofen. Später zauberte er frische Crepes mit Nutella und Vanilleeis. Peter Weiskopf kredenzte Tiramisu und begleitete als Quizmaster durch das Fragespiel „Wer kennt Maria“, bei dem es spannende Fragen und witzige Anekdoten über Maria gab. Alle Kandidaten/

innen gewannen attraktive Preise mit Maria, vom Brunch über eine Schneeschuhtour bis zum Radausflug. Das „Maria-Lied“ wurde von Freundin Elisabeth vorgetragen und Gottfried Schröckenfuchs telefonierte „live“ mit Bundespräsident van der Bellen und erzählte ihm von Marias hervorragendem Engagement für die Menschen und schlug sie für einen hohen Orden vor. Maria ist nun gut vorbereitet auf ihren „Unruhestand“ und bleibt uns mit Rat und (freiwilliger) Tat bei manchem Projekt verbunden. Wir danken ihr für die schöne gemeinsame Zeit und freuen uns auf den weiteren Kontakt.



Ausgelassene Stimmung beim Abschiedsfest von Maria Köllemann



Die Gäste konnten tolle Aktivitäten mit Maria gewinnen.

Neujahrstreffen der Selbsthilfegruppen

Im Jänner kamen die Sprecherinnen und Sprecher der Selbsthilfegruppen im Lebensraum Bregenz zu einem gemütlichen Austausch zusammen. Für das Team des Lebensraum Bregenz ist diese Einladung ein wichtiger Anlass, den Kontakt zu den Selbsthilfegruppen zu pflegen. Nach Infos über Organisatorisches, Fortbildungsmöglichkeiten und einer Vorstellungsrunde lud das Team des Lebensraum Bregenz die Anwesenden zu einem feinen Essen und Getränken ein. Bei regem Austausch untereinander klang der Abend wunderbar aus.

Faschingskränzle im Stadtteilzentrum

An einem Nachmittag im Fasching organisierte das Stadtteilbüro zusammen mit den Hausbewohnern/innen und dem Lebensraum Bregenz ein Faschingskränzle. Verschiedene Personen, wie Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen, Bewohner/innen und solche, die ihrer Tätigkeit im Stadtteilzentrum nachkommen waren angesprochen und eingeladen. Die Gäste erschienen maskiert und das Faschingsprinzenpaar überraschte mit seinem Gefolge. Bei Krapfen, Kuchen und Kaffee samt origineller Faschingsmusik amüsierten sich alle bei bester Stimmung.



Der informative Abend klang bei feinem Essen aus.



Das Prinzenpaar mit Zeremonienmeister und Gästen beim Faschingskränzle

Großer Vorklößtner Kinderflohmarkt zusammen mit dem Vorklößtner Fescht

Samstag, 18. April 2020, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz
Standplatz ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung
im Lebensraum Bregenz, T 05574 52700,
lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Vorklößtner Fescht

Samstag, 18. April 2020, 10 bis 15 Uhr
Mariahilfstraße, Park Mariahilf, Vorplatz Kirche Mariahilf,
Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Wer sich in irgendeiner Form beteiligen möchte,
mit einer Bühneneinlage, bei der Bewirtung oder beim
Kinderprogramm bitte melden: Stadtteilbüro Mariahilf,
T 05574 410-1668, bettina.gorbach@bregenz.at

Es beteiligen sich Vereine, Institutionen und Betriebe aus dem Stadtteil Mariahilf, die ein breites kulinarisches Angebot und ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt bieten. Für Kinder gibt es eine Hüpfburg, einen Radparcours und verschiedene Spielstationen. Erwachsene können bei Integra ihr Fahrrad reinigen lassen, die neuesten Fahrradmodelle der Bregenzer Radhändler begutachten, beim Fahrradmarkt stöbern, sich kulinarisch verwöhnen lassen sowie ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm verfolgen und vieles mehr.



Gut erhaltene Kleidung und Spielsachen beim Kinderflohmarkt

Panini-Stickertauschbörse für die Fußball-Europameisterschaft 2020

Freitag, 24. April 2020, 14 bis 16.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

Die Fußball-Europameisterschaft naht und damit auch das „Panini-Fieber“. Bei der Tauschbörse im April können Erwachsene und Kinder, Opas und Enkel, gemeinsam am Tisch sitzen und Sticker tauschen bis das Panini-Album vollständig ist.

Wie gesund sind Sie noch? Vortrag mit Dr. Sven Seewald



Dienstag, 28. April 2020, 19 Uhr
Lebensraum Bregenz
Eintritt: freiwillige Spende
Information: Lebensraum Bregenz

Erfahren Sie bei diesem interessanten Vortrag mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre Gesundheit bestmöglich unterstützen können. Ist die Ernährung alleine ausreichend, oder brauchen Sie für eine optimale Versorgung auch Nahrungsergänzungsmittel? Welche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind besonders wichtig und können diese auch überdosiert werden?“

aktion demenz

„Stadtmomente“ Stadtführung der besonderen Art

Dienstag, 5. Mai und Mittwoch, 6. Mai 2020, jeweils 14.45 Uhr
Treffpunkt: Museumscafé, Vorarlbergmuseum,
Kornmarktplatz Bregenz
Gruppengröße: 6 bis 8 Personen mit Begleitung
Unkostenbeitrag: 3 Euro pro Person
Anmeldung erforderlich bis 30. April unter:
a.ohneberg@seni-memo.at, T 0699 19572503 oder
lebensraum@lebensraum-bregenz.at, T 05574 52700

Das Kennenlernetreffen findet bei Kuchen und Kaffee statt. Anschließend beginnt die Stadtführung unter der Leitung der Kulturvermittlerin Anita Ohneberg. Alte Gegenstände und Fotos bieten den Teilnehmern/innen Anreize um Erinnerungen zu wecken. Erzählungen die von den Gästen kommen sind ausdrücklich erwünscht. Der begleitende Rundgang dauert etwa 60 Minuten, wobei Tempo und Pausen den Bedürfnissen der Besucher/innen angepasst werden. Es geht um keine Wissensvermittlung, sondern um das Genießen und Wahrnehmen, einfach um das Erleben schöner Momente. Nur bei Schönwetter.

Frühstücksservice Dankeschön für pflegende Angehörige

Sonntag, 26. April 2020
Anmeldung bis 20. April unter:
lebensraum@lebensraum-bregenz.at oder T 05574 52700

Der Frühstücksservice ist eine Initiative der Aktion Demenz und richtet sich an alle pflegenden Angehörigen. Die Aktion Demenz bringt Ihnen Brötchen für ein feines Frühstück an die Haustüre – als Dankeschön für Ihre tagtägliche Pflege- und Betreuungsarbeit zu Hause.

Ferien ohne Kofferpacken

Urlaub der besonderen Art

Montag, 4. bis Freitag, 8. Mai 2020

Salvatorkolleg in Hörbranz

Selbstbehalt: 180 Euro

Unverbindliche Information und Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Urlaub, das möchte jede und jeder gerne verwirklichen, allerdings ist die Organisation und Durchführung für ältere Personen eine große Herausforderung und nicht mehr einfach zu bewältigen. Der Lebensraum Bregenz hat für diese Situationen eine Lösung und lädt jedes Jahr zu einer unkomplizierten Urlaubswoche ein.

Im Salvatorkolleg in Hörbranz können Seniorinnen und Senioren ihre Ferien ohne Koffer verbringen und können sogar jede Nacht im eigenen Bett schlafen. Mit dem Taxi werden die Urlauber/innen jeden Tag von zu Hause abgeholt und am Abend wieder heim gefahren. In Hörbranz verbringen Sie in Gemeinschaft eine feine Zeit mit Spaziergängen in schöner Natur, mit Spiel und Spaß. Es werden drei Mahlzeiten angeboten und wer will kann auch ein Mittagsschläfchen abhalten. Begleiter/innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren diese Woche. Finanziell wird das Projekt von der Stadt Bregenz unterstützt.



Zufriedene Urlauberinnen bei Ferien ohne Kofferpacken

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: 2. Mai, 6. Juni und 4. Juli 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.

Einladung zum Club 85 plus Frühjahrsprogramm

für über 85jährige Bregenzer/innen

Das Team des Lebensraum Bregenz lädt alle Bregenzerinnen und Bregenzer, die in diesem Jahr 85 Jahre oder älter werden, herzlich ein zum Kaffeenachmittag in das Stadtteilzentrum Mariahilf und zum Ausflug nach Bezau ins Café Natter. Seit der Einführung der DSGVO können keine persönlichen Einladungen per Post verschickt werden, daher gilt dies als persönliche Einladung. Wir bitten um Anmeldung.

Kaffeenachmittag

mit Vortrag von Stadtarchivar Thomas Klagian

Mittwoch, 22. April 2020, 14.30 Uhr

Lebensraum Bregenz

Eintritt: frei – bitte um eine freiwillige Spende

Anmeldung: bis spätestens 16. April (begrenzte Teilnehmerzahl)

Beim gemütlichen Beisammensein mit Torten und Kaffee wird uns Stadtarchivar Thomas Klagian einen interessanten Vortrag über „Baden in Alt-Bregenz“ halten.

Ausflug nach Bezau

ins Café Konditorei Natter

Donnerstag, 14. Mai 2020, 14 Uhr

Abfahrt: vor dem Pflegeheim Mariahilf, Mariahilfstraße 42

Rückkehr: ca. 18 Uhr Ankunft beim Pflegeheim Mariahilf

Kosten für den Bus: 12 Euro & Kosten für die eigene Kaffeejause

Anmeldung: bis spätestens 11. Mai (begrenzte Teilnehmerzahl)

Wir fahren mit dem Bus nach Bezau zum Café Natter. Nach Kuchen und Kaffee können Sie bei einem gemütlichen Spaziergang die Umgebung und Bergwelt genießen. Die Kosten für die Kaffeejause sind selbst zu bezahlen. Bei kurzfristiger Abmeldung müssen die Buskosten bezahlt werden (ausgenommen Krankheit). Gerne können Sie jeweils eine Begleitperson mitnehmen. Anmeldung für beide Veranstaltungen im Lebensraum Bregenz T 05574 52700 oder lebensraum@lebensraum-bregenz.at. Das Team des Lebensraum Bregenz freut sich über Ihre Teilnahme.

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Corinna Amann

Plastikfrei leben. Geht das?

Ein ganz normaler Morgen in einem normalen Haushalt. Nach einer hoffentlich erholsamen Nacht stehe ich aus meinem Bett auf. Bei den meisten bestehen die Decken und Kissen aus Mischgewebe und somit oft aus Polyester und Mikrofasern. Der erste Gang führt mich ins Badezimmer: auf eine Plastikzahnbürste kommt eine Zahncreme aus einer Plastiktube. In der Zahncreme ist oftmals auch Mikroplastik zu finden. Das gleiche auch unter der Dusche: gerade in Shampoos und Duschgels sind die kleinen Plastikteilchen Normalität. Zum einem schmiere ich mir diese auf meine Haut zum anderen verschmutze ich das Abwasser damit. Auch praktisch alle meine Kleidungsstücke bestehen aus synthetischen Stoffen. Bis jetzt habe ich noch gar keinen sichtbaren Müll produziert und trotzdem schon meinen Körper und die Umwelt indirekt belastet. Beim Frühstück schaut es dann schon anders aus. Kaffee kommt aus einer Kapsel, die Milch dazu aus einer Packung aus Verbundprodukten. Das Brot wurde am Vortag beim Diskounter aus einer modernen Brotbackbox geholt. Nicht vom Bäcker, der es sorgfältig mit Mehl, Salz und Hefe bäckt, nein ich darf gleich noch ein paar andere Zusatzstoffe mitessen. Die Butter aus Plastik oder doch vielleicht eine Scheibe Käse aus einem Plastiktütchen? Es sind bis jetzt vielleicht 30 Minuten von meinem Tag verstrichen und Plastik soweit ich schauen kann.

Wir erzeugen bewusst und unbewusst Berge von Müll. Dies hat große Auswirkungen auf die Umwelt, aber auch auf unsere Gesundheit. Im Jahr 2015 wurde unsere

Tochter geboren. Mit ihrer Geburt hat sich bei uns die Sichtweise auf Vieles geändert. Gleichzeitig waren wir gerade mit dem Hausbau beschäftigt, bei dem wir auch immer wieder auf das Thema Wohngifte, Schadstoffe und Müll aufmerksam wurden. Wir beschlossen den Film „Plastic Planet“ von Werner Boote anzuschauen. Dies bestärkte uns etwas zu ändern. Immer wieder las ich von der Familie Krautwaschl, die seit November 2009 auf Plastik verzichtet. Da mich das Thema interessierte, wollten wir es nun auch ausprobieren und starteten den Selbstversuch im Juli 2015 „Plastikfreier in 130 Tagen“. Nur wo soll man anfangen? Zuerst beim Badezimmer war der Plan. So sorgte ich dann auch in den ersten Tagen vielerorts für Gelächter, bei der Frage nach der Holzzahnbürste. Doch dann fanden wir sie und seitdem sind wir glückliche Holzzahnbürsten-Putzer. Schnell packte uns die Plastikfrei-Sucht und wir fanden für fast alle Haushaltsartikel regional gute Alternativen. Was anfangs nur ein Selbstversuch darstellen sollte, ist jetzt zu einem plastikfreieren Leben geworden.

Auf den ersten Blick sind wir immer noch eine ganz normale Vorarlberger Kleinfamilie. Nur ein paar Unterschiede gibt es doch: Lebensmittel werden ohne Verpackung gekauft. Deos werden selbst angerührt. Unsere Tochter wurde mit Stoffwindeln gewickelt, trinkt aus Glasfläschchen und nuckelte an einem Naturkautschukschnuller. Putzmittel werden auch selbst gemacht und sogar unsere WC-Bürste ist aus Holz. ▶

Fortbildungsangebote für die Selbsthilfegruppen

Wertescheidung/Konfliktmanagement

mit Mag. Gabriele Grabner

Aufgrund des Coronavirus wurde der für Ende März in der Fachhochschule Vorarlberg geplante Vortrag verschoben. Ein neuer Termin war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Methodisches Arbeiten in Gruppen

17. Oktober 2020, Fachhochschule Vorarlberg

mit Mag. Bernhard Gut

Psychische Gesundheit

14. November 2020, Fachhochschule Vorarlberg

mit Mag. Bernhard Gut

Die Detailausschreibung geht an alle Gruppensprecher/innen oder kann bei Bedarf im Lebensraum Bregenz angefordert werden.

Selbsthilfegruppe Osteoporose



Vortrag „Neue wissenschaftliche Erkenntnisse für unsere Gesundheit“ mit Dr. Hans Concin

Aufgrund des Coronavirus musste der für 8. April im Stadtteilzentrum Mariahilf geplante Vortrag leider abgesagt werden.

Jahreshauptversammlung SOB

Mittwoch, 13. Mai 2020, 17.30 Uhr

Stadtteilzentrum Mariahilf,
Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Anschließend Vorführung des Vortrages von Prof. Dr. Jörg Spitz „Hype oder Hope“,
Thema Vitamin D 3

Selbsthilfegruppe **Treffpunkt Gemeinsam**

Wir laden ein ... um Kontakte zu knüpfen und gute Gespräche zu führen. Für alle, die alleine sind und gerne kommen möchten steht unsere Türe offen. In ungezwungenem Miteinander sich gegenseitig stützen und einen Teil des Weges gemeinsam gehen.

Wir wollen ... miteinander reden und eine angenehme Zeit verbringen. Gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen organisieren. Ein soziales Netz aufbauen, wenn zum Beispiel Lebenspartner/innen nicht mehr bei uns sind. Teilnahme ist auch anonym, nur mit Vornamen oder Nickname möglich.

Erstes Treffen: 16. April 2020 mit dem Vortrag „Wie ich wirklich leben will“ (siehe rechts)

Treffen: Die Gruppentreffen finden jeweils am dritten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Lebensraum Bregenz statt. Das nächste Treffen ist am 14. Mai, da der 21. Mai auf einen Feiertag fällt.

Kontakt: Lebensraum Bregenz

Vortrag „Wie ich wirklich leben will!“

16. April 2020, 19 Uhr, Lebensraum Bregenz
mit Mag.^a Ingrid Böhler

Das Leben macht uns viele Angebote: Wir leben in einer Welt vielfacher Optionen, die noch dadurch erweitert wurden, dass viele Traditionen und gesellschaftliche Vorgaben verschwunden sind. Das Leben bereitet aber auch Einschränkungen: Lebensumbrüche und Scheitern gehören zu den Schattenseiten des Lebens und dessen Wahlmöglichkeiten.

Wie wollen wir mit diesem Spannungsfeld „wirklich leben“? Was macht unser Leben wertvoll und sinnerfüllt? Bei diesem Vortrag wollen wir uns den möglichen Antworten auf diese Fragen annähern und ein paar Schritte in Richtung gutes Leben gehen.

VERORDNUNG: Alle Gruppentreffen die im Lebensraum abgehalten werden sind bis Ende April 2020 ausgesetzt!

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



Al-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

Selbsthilfegruppe

Angst Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

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

(außer Juli, Dezember), 19 Uhr

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

NEU Treffpunkt Gemeinsam

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

Start am 16. April 2020 mit einem Vortrag

Nächstes Treffen am 14. Mai 2020

Selbsthilfegruppe

Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,

nach auskuriertes 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

Stammtisch auf Anfrage

www.vsprostatatakrebs.at



Selbsthilfegruppe

Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

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, 15 Uhr



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. April, 2. Mai,

6. Juni 2020



Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz



Alle Gruppen (außer „Herzintakt“, „Treffpunkt für Trauernde“ und „Frauenselbsthilfe nach Krebs“) treffen sich im Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz.

KiB children care Eine Mama für den Notfall

Wenn ein Kind erkrankt ist und man dennoch dringend in die Arbeit muss, stehen Eltern oft vor einer großen Herausforderung. Der Verein KiB unterstützt an dieser Stelle und organisiert eine „Notfallmama“ – auch in Bregenz.

Der Körper glüht, die Nase rinnt und das Kind fühlt sich richtig schlecht. Da hilft nur eins – ab ins Bett – zu Hause bleiben! Und mit dem erkrankten Nachwuchs auch ein Elternteil oder eine andere Bezugsperson, die sich um

das Kind kümmert. Wo das nicht möglich ist, kommt der Familienselbsthilfverein KiB mit der Initiative Notfallmama ins Spiel. So funktioniert es: unter der Telefonnummer 0664 6203040 ist der Verein rund um die Uhr erreichbar und nimmt den Betreuungsbedarf der Eltern entgegen. Eine Notfallmama, die Zeit für die Betreuung hat, wird gesucht, um Familien bestmöglich zu unterstützen. 2019 wurden in Vorarlberg 30 erkrankte Kinder 253 Stunden lang betreut.



Die KiB-Notfallmama ist auch in Bregenz im Einsatz.

Kontakt

KiB children care

Initiative Notfallmama

T 0664 6203040

(österreichweit 24 Stunden erreichbar)

info@notfallmama.or.at

www.notfallmama.or.at

facebook: @KiBchildrencare

Instagram: notfallmama



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

Siebensachen

ALT UND NEU

Originelles & Antikes 2x in Bregenz

cantina
integra

Mittagsmenüs in Bregenz

Studio Drehpunkt Frühjahrsprogramm



Vielseitiges Angebot beim Studio Drehpunkt-Frühjahrsprogramm

Leben ist Bewegung – achtsame Bewegung wirkt!

Angemessen auf sich verändernde Lebensumstände zu antworten ist ein aktiver Teil von Gesundheit. Statt in Einzelteilen und Beschwerden zu denken, wieder Ganzheit und bessere Selbstregulation suchen. Genesungskompetenz und Selbstfürsorge sind wichtige Aspekte und tief verbunden mit Vertrauen und Achtsamkeit.

Das eigene, innewohnende Potential erkennen und für ein erfülltes Leben nutzen, auch unter schwierigen Bedingungen ist ein Grundgedanke in der Feldenkrais Methode. Der ganzheitliche Ansatz setzt Veränderungen in Gang, gerade auch bei chronischen Gesundheitsfragestellungen: Die Befindlichkeiten des eigenen Körpers und über achtsame Bewegung sanfte, sichere Möglichkeiten zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit kennenlernen, ermöglicht entspannteres und ökonomischeres Bewegen im Alltag.

Kursstart im April

Montag: Tai Chi Schwert- und Fächerform, Feldenkrais

Dienstag: Feldenkrais, morgens Qi Gong

Mittwoch: Beckenboden, Feldenkrais, Yoga

Donnerstag: Feldenkrais

Themenworkshop Feldenkrais

„Rückenweh Ade!“ –

freie Schultern, entspannter Rücken

27. Juni 2020

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.

Das Projekt Frau Holle Babysittervermittlung ist ein Angebot für stundenweises Babysitting. Eine Verschnaufpause für Eltern, Zeit für Einkäufe, Friseurbesuch oder Arzttermin – alles Gründe warum wir Babysitter brauchen.

**Du bist mindestens 13 Jahre alt? Du magst Kinder?
Du bist bereit, einen 16-stündigen Babysitterkurs
zu machen oder hast schon einen absolviert?
Melde dich!**

Kontakt

Vorarlberger Familienverband

www.familie.or.at/babysitting



Bregenz Stadt

Christin Metzler

T 0676 83373362



Bregenz Rieden & Schendingen

Sanja Antonijevic

T 0676 83373375



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 9.4. und Do
23.4, Do 7.5. und Do 14.5.

**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

Vorschau

**Viertägiger Ausflug in die
Steiermark** vom 21. bis
24. Juni 2020, nähere Aus-
künfte bei Renate Praxmarer
(T 0650 4067473)

Kontakt**Pensionistenverband
Bregenz**

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3
6900 Bregenz
T 0664 5128021
rosmariegeier@hotmail.com

**Seniorenbund Bregenz****April 2020**

07.04. Radausflug 13 Uhr,
„Welle“ Bregenz Hafen

08.04. Jassen und Rummy
14.30 Uhr, Café
Leutbühl

27.04. Hilfe für Äthiopien
14 Uhr, Sozialzentrum
Mariahilf, Vortrag von
Hugo Waldner

Mai 2020

05.05. Nachmittags-Radtour
13 Uhr bei der „Welle“
Bregenz Hafen

**07.05. Radtour
Seerhein-Bodensee**
8.30 Uhr, VLV-Parkplatz

**08.05. Halbtages-
Wanderung** Bregenz
– Eichenberg – Lutzen-
reute – Pfänder

13.05. Jassen und Rummy
14.30 Uhr, Café
Leutbühl

14.05. Bodensee-Schiffahrt
10.30 Uhr ab Hafen
Bregenz nach Konstanz

17.05 bis 21.05 Kulturreise
in die Südsteiermark

28.05. Tagesausflug
Überlingen

Juni 2020

**03.06. Halbtages-Wande-
rung** Bregenz-Fluh

09.06. Nachmittags-Radtour
Treffpunkt „Welle“
Bregenz Hafen

15.06. bis 19.06. Radwoche
Landeck – Kufstein

24.06. Grillfest 14 Uhr
Kornmesser Bregenz

29.06. Palast Hohenems
14 Uhr Führung

Kontakt**Seniorenbund Bregenz**

Obmann Hans Lederer
T 0664 5037581
lederer.hans@aon.at
www.mitdabei.at/bregenz



Ortsgruppe 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.**

April 2020

02.04. Vereinsjassen im
Seminarraum Hotel
Weißes Kreuz

**16.04. Besuch „Inatura“ in
Dornbirn** Anmeldung
bei W. Neubacher

Mai 2020

07.05. Stammtisch
im Hotel Messmer

27.05. Wanderung in
Möggers gemäß
Einladung

Juni 2020

04.06. Grillabend für
Vereinsmitglieder –
Einladung bereits an
Mitglieder ergangen

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



Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Grüne Generation Plus

**Die Grünen Bregenz –
Generation Plus
laden ein** zu einem
Frühstückshock für
Seniorinnen und Senioren
in Harrys Café
Donnerstag, 30. April 2020,
ab 9.30 Uhr. Das kleine
Frühstück ist frei.

Kontakt**Die GRÜNEN –
Die Grüne Alternative
Vorarlberg**

Deuringstraße 3
6900 Bregenz
T 05574 47488
vorarlberg.gruene.at
www.facebook.com/
GrüneVorarlberg



Interkulturelles Frühstück

Bregenz-Mariahilf ist ein Stadtteil mit großer kultureller Vielfalt. Diese zeigt sich beim interkulturellen Frühstück im Park Mariahilf, wenn Menschen aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern und Einheimische landestypische Speisen bringen und daraus eine große Tafel mit kulinarischen Spezialitäten aus aller Welt entsteht. Die ganze Bevölkerung ist herzlich eingeladen. Bringen Sie nach Möglichkeit bitte eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Dann kann jede und jeder davon ausreichend kosten. Dieses interkulturelle Frühstück ist der Auftakt zum Frühstück im Park, das über die Sommermonate (Juni bis August) jede Woche am Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr bei Schönwetter angeboten wird. Es gibt Kaffee, Tee und Gebäck und viel Gelegenheit zum Plaudern für alle.

Dienstag, 16. Juni 2020, 9.30 bis 11.30 Uhr

Park Mariahilf, Bregenz

Der Eintritt ist frei.

Info: www.bregenz.at

Veranstalter: Stadtteilbüro Mariahilf

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, 6. April, 4. Mai, 8. Juni, 6. Juli 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



Institut für Sozialdienste
Vorarlberg

Kneipp Verein Bregenz Tanz-Programm

Voraussichtlich bis Ende April ausgesetzt (Corona-Maßnahme)

**„treffpunkt: TANZ“ – Tanzen ab der Lebensmitte
jeweils Donnerstag, 9 Uhr, Lebensraum Bregenz
mit Senioren-Tanzleiterin Irgard Moll**

Partnerunabhängig! Tänze aus aller Welt, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden.

Anmeldung: direkt am Kursort – Teilnahme jederzeit möglich

Kosten: 50 Euro, für Kneipp-Mitglieder 40 Euro

Infos: Kneipp-Sekretariat Bregenz, T 05574 77200 (bitte auch Anrufbeantworter besprechen, es erfolgt Rückruf)

Einladung zum Tanzen im Sitzen

jeweils Donnerstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr, Lebensraum Bregenz, mit Senioren-Tanzleiterin Irgard Moll

Sitzanz ist ein im Sitzen ausgeführter Tanz für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Gleichgewichtsproblemen, für Demenzkranke, Trainingsmöglichkeit für Senioren.

Anmeldung: direkt am Kursort – Teilnahme jederzeit möglich

Kosten: 50 Euro, für Kneipp-Mitglieder 40 Euro

Infos: Kneipp-Sekretariat Bregenz, T 05574 77200 (bitte auch Anrufbeantworter besprechen, es erfolgt Rückruf)

Kontakt

Kneipp Aktiv-Club Bregenz

T 05574 77200



Vorarlberger Familienverband Vorträge

Die Schimpfdiät – In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung

Freitag, 3. April 2020, 20 Uhr, Fechtig Hus Bizau

Referentin: Linda Syllaba

Kosten: 5 Euro/8 Euro für Paare mit Familienpass
7 Euro/10 Euro für Paare ohne Ermäßigung

Vortrag Digitale Medien im Kinderzimmer

Donnerstag, 28. Mai 2020, 19.30 Uhr, Café Haus Koblach

Für Eltern von Kindern von 1 bis 5 Jahren

Referent: Mag. Andreas Prenn

Kosten: 6 Euro/4 Euro mit Familienpass

Info zu beiden Vorträgen

Vorarlberger Familienverband

T 05574 47671

familie.or.at

Mit freundlicher Unterstützung vom Land Vorarlberg



Stadtteilbüro Mariahilf

Dienstagfrühstück

Dienstag, 28. April und 26. Mai, jeweils 9.30 bis 11 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Beim Dienstagfrühstück gibt es Kaffee, Tee, Zopf und Vollkornbrot. Gerne können auch Anliegen und Anregungen für die Gemeinwesenarbeit der Stadt vorgebracht werden. Alle sind herzlich willkommen

Unkostenbeitrag: 2 Euro

Information: Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668



Gemütliche Atmosphäre beim Dienstagfrühstück

Pfarre Herz Jesu

Großer Flohmarkt in Bregenz

Samstag, 13. Juni 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:

Pfarre Herz Jesu Bregenz



Fundstücke für jedermann und -frau beim Herz Jesu Flohmarkt

TERMINE LEBENSRAUM

Bitte prüfen Sie – aufgrund der Corona-Situation – auf unserer Website, ob die Termine tatsächlich aktuell sind.

Samstag, 18. April 2020	Vorklöschtnr Kinderflohmarkt zusammen mit dem Vorklöschtnr Fescht	10 bis 13 Uhr, Anmeldung im Lebensraum Bregenz
Mittwoch, 22. April 2020	Club 85 plus Kaffeenachmittag	14.30 Uhr, Lebensraum Bregenz, Anmeldung bis spätestens 16. April
Freitag, 24. April 2020	Panini-Stickertauschbörse	14 bis 16.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
Sonntag, 26. April 2020	Aktion Demenz Frühstücksservice	Dankeschön für pflegende Angehörige
Dienstag, 28. April 2020	Vortrag Wie gesund sind Sie noch?	19 Uhr, Lebensraum Bregenz, mit Dr. Sven Seewald
Montag, 4. bis Freitag 8. Mai 2020	Ferien ohne Kofferpacken	im Salvatorkolleg in Hörbranz
Dienstag, 5. und Mittwoch, 6. Mai	Aktion Demenz Stadtmomente	jeweils 14.45 Uhr, Treffpunkt Museumscafé, Kornmarktplatz
Donnerstag, 14. Mai 2020	Club 85 plus Ausflug nach Bezau	14 Uhr, Café Konditorei Natter, Anmeldung bis spätestens 11. Mai
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr, INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 2. Mai, 6. Juni und 4. Juli 2020
jeden Mittwoch	Spiele am Nachmittag für Jung & Alt	bis Ende April ausgesetzt (Corona-Maßnahme) 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, Selbsthilfe****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, 2. Juni 2020

Am Karfreitag, 10. April 2020 bleibt das Lebensraum-Büro geschlossen.

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**

Florian Eberle
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

