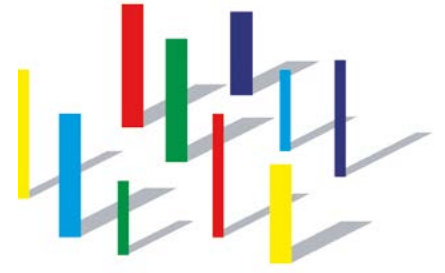


# Lebensraum Nachrichten



*„Gib jedem Tag die Chance,  
der schönste deines Lebens zu werden.“*

MARK TWAIN

**Lebensraum**

**Innenraum**

- Bericht des Geschäftsführers ... 2
- Interview mit Florian Eberle ..... 3

**Projektraum**

- Projekte der Aktion Demenz .... 4
- Interview Selbsthilfe ..... 5

**Termine**

- Vorklöschtner Ostermärkte ..... 6
- Vortrag Dr. Franz Josef Köb ..... 6
- Vorklöschtner Kinderflohmarkt ... 6
- Ferien ohne Kofferpacken ..... 6
- Reparaturcafé ..... 6
- Spielen am Nachmittag ..... 6

**Themenraum**

- „Humor“ von Sepp Gröfler ..... 7
- Selbsthilfegruppen ..... 8
- Interview Selbsthilfe ..... 9

**Andere Institutionen**

[Mitglieder des Lebensraum Bregenz](#)

**Schauraum**

- Berichte anderer Institutionen ... 11

**Zeitraum**

- Termine anderer Institutionen .... 13

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; Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.



**Liebe Leserinnen und Leser!  
Liebe Leser:innen!**

Diese neue Schreibweise habe ich eben kennengelernt. Sie ist gendergerecht und barrierefrei auf Websites. Sie kann von Leseprogrammen erkannt und gelesen werden. Ich bin darauf gestoßen, da mich die Statutenüberarbeitung unseres Vereins beschäftigt. Ich muss Anpassungen nach 25 Vereinsjahren vornehmen und das technisch moderne Zeitalter integrieren, damit die Möglichkeit für eine digitale Generalversammlung geschaffen wird.

Vor dieser Ausgabe der Lebensraum Nachrichten hatte ich etwas Sorge. Ich wollte nicht, dass ein Thema dominiert, das negativ und demotivierend sein kann. Wir mussten im Lockdown praktisch alles absagen. Vieles was uns ganz wichtig ist, zum Beispiel die Selbsthilfegruppentreffen und unsere vielen Veranstaltungen, wie das Vorklöschtner Adventmärkte, die wir mit Freude über viele Jahre gut entwickelt haben, konnten nicht stattfinden.

Offen gesagt hatte ich kurz eine negative, demotivierte Stimmung bei mir festgestellt. Das wollte ich aber nicht zulassen, habe weniger Nachrichten angeschaut und bewusst an die vielen schönen, positiven Dinge und Möglichkeiten gedacht. Bei der Redaktionsitzung für diese Ausgabe waren wir uns schnell einig – wir wollen den Humor bewahren und diesem im Thementeil Platz geben. Mein erster Ansprechpartner dafür war Sepp Gröfler, Geschäftsführer der Telefonseelsorge und nebenbei Schauspieler, Kabarettist, Clown und Seminarleiter. Ich schätze ihn sehr, da er so viel Herzlichkeit und Empathie ausstrahlt, dass jede Begegnung einfach besonders ist. Sepp Gröfler hat im Jahr 2015 bei unserem „20 Jahr Jubiläum“ im Theater Kosmos ein „Lebensraum Kabarett“ aufgeführt und alle auf niveauvolle Art, mit Herz und feinem Gespür zum Lachen gebracht. Diese Ausgabe hat er mit einem Artikel über Humor im Themenraum bereichert.

Die Aktion Demenz startet das „Café 96“, ein Online-Café für Menschen mit Demenz. Die Einschränkungen, die ältere alleinstehende Personen und Menschen mit Demenz erleben, hat uns bei der Aktion Demenz betroffen gemacht. Ohne die aktuelle Situation hätten wir kaum gewagt ein Online-Café zu starten. Vier Kommunen der Aktion Demenz starten damit als Pilotprojekt. Da es digital stattfindet, sind alle 96 Vorarlberger Gemeinden dazu eingeladen. Außerdem wurde der Blog „Good News“ eingerichtet, mit guten Nachrichten der Aktion Demenz als kleine Gegenströmung im Nachrichtenfeuer der aktuellen Krise.

Als Lebensraum Bregenz hat uns die Situation ermutigt in Richtung Digitalisierung aktiver zu werden. Eine App für Smartphones ist in Entwicklung. Konkretes dazu berichten wir in unserer nächsten Ausgabe.

Noch ein Highlight für mich persönlich war das Treffen mit unserem ältesten Ständler. Er hat es sehr bedauert, dass weder das Vorklöschtner Ostermärkte, noch das Adventmärkte stattfinden konnte. Er wäre gerne als 100-jähriger mit seinem Stand dabei gewesen, im Sommer hat er seinen 100er gefeiert! Diese Begegnungen sind toll und motivierend und wenn ich mir solche Aktionen und Erlebnisse vergegenwärtige, hat die Krise keine Chance demotivierend zu wirken.

Ich wünsche uns allen Gesundheit, motivierende Begegnungen und wieder herzliche Umarmungen und Erlebnisse im neuen Jahr!

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

## Nachgefragt bei Florian Eberle

Florian Eberle ist 27 Jahre alt und ausgebildeter Sozialarbeiter. Er ist seit September 2019 beim Lebensraum Bregenz angestellt.

Schon davor hat Florian das Vorklößtner Adventmärkte 2018 mitorganisiert und 2019 das Ostermärkte. Seit April 2020 ist er für die Selbsthilfe in Bregenz zuständig. Mit dem Thema Selbsthilfe hat er sich schon in seiner Bachelorarbeit im Studium Soziale Arbeit intensiv beschäftigt und ist momentan im Master klinische Soziale Arbeit an der Fachhochschule Vorarlberg.

### An wen richtet sich das Angebot der Selbsthilfegruppen?

Grundsätzlich an alle Betroffenen und auch teilweise an Angehörige. Selbsthilfegruppen bieten Menschen einen Raum um Erfahrungen zu teilen und sich einen Rückhalt zu geben. Diese Gruppen können als Netzwerk betrachtet werden, welches auffangen und stärken soll. Das Motto lautet hierbei „Miteinander statt alleine“.

### Wie ist die regionale Abdeckung in Vorarlberg?

Vorarlbergweit treffen sich in etwa 100 Gruppen zu verschiedensten Themen. Davon gibt es 22 Gruppen in Bregenz und davon wiederum 20 im Lebensraum Bregenz. Dies klingt auf den ersten Blick nach sehr viel. Werden jedoch die Themen betrachtet, fehlen für mich noch einige Gebiete, von welchen sicherlich manche Personen betroffen sind und auch gerne einen Austausch in Anspruch nehmen würden.

### Was hältst du von Online-Selbsthilfe?

Viel, insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Die Online-Selbsthilfe ist im Kommen, es gibt immer mehr Foren. Der Vorteil des Internets ist, dass man viel mehr Menschen erreicht. Man findet fast immer jemanden, der die Antwort auf eine Frage hat. Großer Nachteil allerdings: Es fehlt der persönliche Kontakt.

### Welche Rolle spielt der persönliche Kontakt?

Er hat schon einen großen Anteil am Erfolg der Selbsthilfe. Der eine Teil ist die Informationsvermittlung, also Fragen wie: Welche Therapie hat dir geholfen? Oder: Wie kann ich dieses Hilfsmittel beantragen? Der andere Teil ist die menschliche, die emotionale Seite. Man trifft dort Menschen, die Ähnliches erlebt haben, die einen verstehen. Gerade solche emotionale Feinheiten sind online nicht vermittelbar. Das sind meiner Meinung nach auch die Gründe, warum sich in Bregenz, noch alle Gruppen persönlich Treffen.



Florian Eberle vom Lebensraum Bregenz

### Ist schon etwas in Richtung Online-Selbsthilfe geplant?

Wir arbeiten im Moment an der Verwirklichung einer „Lebensraum-App“ welche Anfang 2021 auf jedes Smartphone gratis heruntergeladen werden kann. Inhalt dieser App wird unter anderem auch die Selbsthilfe sein, damit ein erster Schritt in Richtung Online-Selbsthilfe gemacht werden kann.

### Was ist die größte Herausforderung der Selbsthilfe?

Sie braucht Menschen, die sich kümmern, die alles organisieren. Das sind die Sprecher der Selbsthilfegruppen. Wie in vielen Ehrenämtern wird es auch hier schwieriger, diese Menschen zu finden. Bei vielen Gruppen kommt indes hinzu, dass häufig ältere Menschen von gewissen Themen betroffen sind und darüber hinaus eine angeschlagene Gesundheit haben.

### Hat sich das Image der Selbsthilfe verändert?

Ich finde ja. Viele haben noch das klassische Bild vom Stuhlkreis im Kopf. Da sitzen Menschen mit gesenkten Häuptern, und einer nach dem anderen erzählt seine Geschichte und wird von den anderen bemitleidet und getröstet. Das ist natürlich Unfug. Selbsthilfegruppen sind starke Interessengemeinschaften, von der alle profitieren. Und für viele ist sie darüber hinaus ein wichtiger persönlicher Halt, manche treffen dort die einzigen Freunde, die ihnen geblieben sind.

### Wie schauen deine Aussichten auf die nächsten Jahre aus?

In erster Linie ist es mein Ziel die Online-Selbsthilfe in Bregenz beziehungsweise Vorarlberg zu etablieren und dadurch eine Verjüngung der Selbsthilfe zu erreichen. Im Moment wird das Angebot der Selbsthilfe vielfach von der älteren Generation in Anspruch genommen, jedoch bin ich der ganz klaren Überzeugung, dass auch jüngere Menschen sehr wohl davon profitieren können.

Ich möchte mich auf diesem Weg vor allem für das Vertrauen, welches mir von den bestehenden Gruppen von Anfang an entgegengebracht wurde, bedanken.

Florian Eberle, Lebensraum Bregenz

## Demensch Kalender 2021

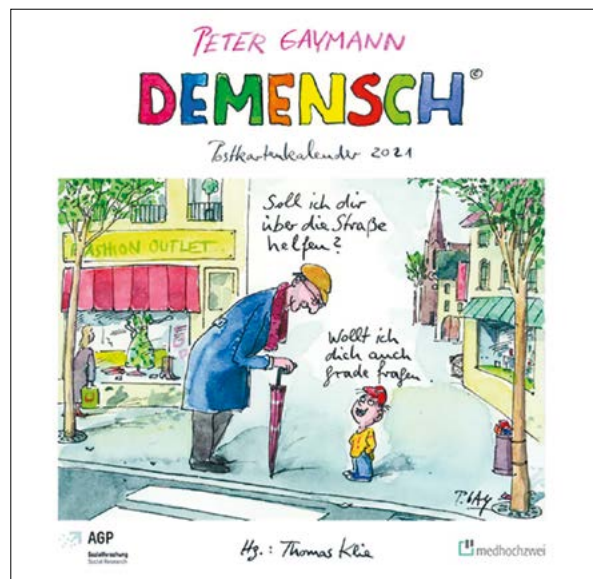
Der neue Demensch-Kalender kann im Büro Lebensraum Bregenz während der Öffnungszeiten erworben werden. Humor ist insgesamt wichtig, besonders in dieser schwierigen Zeit. Eventuell eine Geschenksidee für Menschen die Humor haben, oder denen gerade das Lachen etwas im Halse stecken geblieben ist?

Eine Initiative des Lebensraum Bregenz in Zusammenarbeit mit der Aktion Demenz.

### Kontakt

**Lebensraum Bregenz**  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
6900 Bregenz  
T 05574 52700  
www.lebensraum-bregenz.at  
www.aktion-demenz.at

Der neue Demensch-Kalender ist im Lebensraum Bregenz um 13 Euro erhältlich.



## Café 96 – Online-Treffpunkt für Menschen mit Demenz

### NEU in Vorarlberg:

**Der erste Online-Treffpunkt für Menschen mit Demenz**  
Der wöchentliche Online-Treffpunkt für Menschen mit Demenz lädt zum Austausch, zu Humor und zur gegenseitigen Unterstützung ein – man muss schließlich nicht jeden Fehler selbst machen.

### Gastgeberin Monika Frick freut sich auf Sie

Unsere Gastgeberin Monika Frick bietet ab 9. Dezember jeden Mittwochnachmittag von 15 bis 16.30 Uhr ein virtuelles Café für alle 96 Gemeinden Vorarlbergs an: Das Café 96. Das Programm des Café 96 ist abwechslungsreich und unterhaltsam, und es werden auch immer wieder Expertinnen und Experten eingeladen.



Besuchen Sie das Online-Café 96 der Aktion Demenz.

### Kostenlos und von zu Hause aus

Das Angebot der Aktion Demenz ist kostenlos und frei, wer Zeit und Lust hat, ist willkommen – allerdings ist eine Anmeldung erforderlich. Ob Sie sich austauschen wollen oder auch nur zuhören – alles darf sein!

Kommen Sie vorbei, während Sie ganz coronakonform von zu Hause aus vor dem Computer sitzen. Sie brauchen dazu einen internetfähigen Computer oder ein Tablet und eventuell ein Enkelkind, das Ihnen den Zugang zu dem Treffen erleichtert.

### Anmeldung & Information

Bitte senden Sie ein E-Mail an [info@aktion-demenz.at](mailto:info@aktion-demenz.at).

Sobald Sie uns kontaktieren und mit der Weitergabe Ihrer E-Mail-Adresse an unsere Gastgeberin einverstanden sind, erhalten Sie einen Tag vor dem Treffen eine Einladung per E-Mail mit dem passenden Link. Ab dann sind wir jeden Mittwoch um 15 Uhr verabredet, sofern Sie Zeit und Lust haben.

Sie erhalten von uns einen Link für den Einstieg, es ist kein Download nötig. Der Start des Café 96 war am Mittwoch, 9. Dezember 2020. Sie können jeden Mittwoch neu dazu kommen. Wir freuen uns auf Sie.

### Kostenlose Demenz-Beratungsgespräche

Für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen bietet Bregenz als Gemeinde der Aktion Demenz kostenlose, persönliche Beratungsgespräche an. Diese finden entweder im Lebensraum Bregenz oder telefonisch bzw. online statt. Melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch bei uns im Lebensraum Bregenz. Wir benötigen Namen, Wohnort und Telefonnummer. Innerhalb von drei Werktagen erhalten Sie einen Anruf zur Terminvereinbarung.

### „Good News“ – Gute Nachrichten

Da war doch noch was anderes! Auf der Suche nach einer kleinen, feinen Gegenströmung im Nachrichtenfeuer der Corona-Krise suchen wir von der Aktion Demenz Geschichten, Begegnungen und sinnvolle Hinweise für eine besondere Zeit. Den Blog mit guten, schönen, berührenden und humorvollen Nachrichten finden Sie hier:

<https://blog.aktion-demenz.at/>

---

## SELBSTHILFEGRUPPEN

### Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

Als Organisationsstelle für Selbsthilfegruppen hat der dafür Zuständige Florian Eberle mit Selbsthilfegruppenvertretern /innen ein Interview geführt.

#### Al-Anon

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Wir treffen uns immer am 1. Montag im Monat (auch feiertags!) von 20 bis 22 Uhr im Lebensraum Bregenz.

#### Wie würdest du jemandem, der die Selbsthilfegruppe noch nicht kennt, diese in drei Sätzen beschreiben?

Die Al-Anon Gemeinschaft ist anonym. Alles was hier gesagt wird, bleibt unter uns. Wir erhalten Hilfe indem wir unsere Verhaltensmuster ändern und etwas über die Familienkrankheit Alkoholismus lernen.

#### Was ist das Ziel dieser Gruppe?

Al-Anon bietet Hilfe an. Familien und Freunde von Alkoholikern erfahren Hoffnung und Freundschaft. Sie können lernen, nach den zwölf Schritten, die von den Anonymen Alkoholikern übernommen worden sind, zu leben und dadurch spirituell zu wachsen. Sie können Erfahrungen austauschen, die in Verbindung mit der Krankheit Alkoholismus stehen und lernen, den Alkoholiker zu verstehen und ihn zu ermutigen.

#### Was ist deine persönliche Motivation dich für dieses Thema zu engagieren?

Das was ich damals an Hilfe in Al-Anon erhalten habe, möchte ich an Neue weitergeben.

#### Was wird angeboten und in welcher Form?

Wir helfen uns selbst und anderen, indem wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

#### Was bietet die Selbsthilfegruppe nicht an?

- Keine Ratschläge
- Kein Klatsch und Tratsch, jeder redet nur von sich

#### Welchen Einfluss hatte der vergangene Lockdown mit den verbundenen Maßnahmen für dich persönlich bzw. für die Gruppe?

Für mich persönlich ist es eine Pause. Al-Anon Literatur habe ich genug zu Hause und im Notfall gibt es ein Telefon und Al-Anon Sponsoren.

#### Haben die Teilnehmer/innen auch außerhalb der Treffen miteinander Kontakt?

Unsere Selbsthilfegruppe unterliegt der Anonymität. Ich persönlich habe sporadisch Kontakte zu Al-Anon Freunden, telefonisch und private Treffen.

#### Vielen Dank für das Gespräch.

#### Kontakt

##### Al-Anon Familiengruppen

T 0664 73217240

Telefonisch erreichbar 16 bis 20 Uhr täglich

Treffen am 1. Montag im Monat, 20 Uhr

im Lebensraum Bregenz

[www.al-anon.at](http://www.al-anon.at)

Unsere Veranstaltungen werden hier angekündigt, allerdings unter Vorbehalt, je nachdem wie sich die Corona-Situation entwickelt. Aktuelles auf unserer Homepage [www.lebensraum-bregenz.at](http://www.lebensraum-bregenz.at)

## Vorklöstner Ostermärkte

Schönes für Frühling & Ostern

**Sonntag, 21. März 2021, 10 bis 17 Uhr**  
In den Räumen des Lebensraum Bregenz,  
im Pflegeheim Mariahilf und im Pfarrsaal  
**Veranstalter:** Lebensraum Bregenz

Hobbykünstler/innen 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, Metall, Karten, Schmuck und vieles mehr. In allen drei Häusern gibt es die Möglichkeit zum Kaffee trinken.



## Stolpersteine auf dem Weg zum Glück

Vortrag mit Dr. Franz Josef Köb

**Dienstag, 30. März 2021, 18 Uhr**  
Lebensraum Bregenz  
**Eintritt:** frei  
**Eine Kooperation** des Lebensraum Bregenz mit dem Bildungshaus Batschuns

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. Gibt es überhaupt das Glück oder ist es nicht eine Frage der Erwartungen, Ansprüche und Ideale an uns selbst?

## 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:** 6. Februar, 6. März, 3. April 2021  
**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 tragen können. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Vorankündigung

## Großer Vorklöstner Kinderflohm Markt

**Samstag, 10. April 2021**  
rund um den Lebensraum Bregenz  
**Standplatz:** ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz ab 22. März 2021

## Ferien ohne Kofferpacken

**Montag, 3. Mai bis Freitag, 7. Mai 2021**  
**Salvatorkolleg in Hörbranz**  
**Selbstbehalt:** 180 Euro  
**Unverbindliche Information & Anmeldung:** Lebensraum Bregenz

Im Salvatorkolleg in Hörbranz können Senioren/innen ihre Ferien ohne Koffer verbringen. Mit dem Taxi werden die Urlauber/innen jeden Tag von zu Hause abgeholt und am Abend wieder heim gefahren. Am Tag verbringen Sie in Gemeinschaft eine feine Zeit. Drei Mahlzeiten werden angeboten, wer will kann ein Mittagsschläfchen halten. Begleiter/innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren diese Woche. Finanziell wird das Projekt von der Stadt Bregenz unterstützt.



## Spiele am Nachmittag für Jung und Alt

**Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr**  
Stadtteilzentrum Mariahilf, Lebensraum Bregenz

Es wird gejasst – etwa 10 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](mailto:lebensraum@lebensraum-bregenz.at)



Sepp Gröfler

## Selbstgespräch oder ein innerer Dialog über den Humor

**Der Sepp, der Gröfler und ich trafen uns in der „Covid-19-freien-Zone“ und kamen ins Plaudern.**

**Ich:** „Schön, uns so innig vereint wieder zu sehen.“

Der Gröfler ist melancholisch wie immer. Der Sepp versprüht schon wieder eine Portion Leichtigkeit.

**Ich:** „Wie machst Du das bloß?“

**Sepp:** „Das kommt dir nur so leicht vor, weil neben dem Gröfler bald einmal etwas leicht wirkt.“

**Gröfler:** „Also bitte, sei froh, dass Du mich hast! Ohne mich wüsstest Du gar nicht, was Lebensfreude ist! Ihr zwei wisst ja gar nicht, wie bereichernd das sein kann, sich einmal ein paar Akkorden in Moll hinzugeben.“

**Sepp:** „Ja, aber wenn es zu lange dauert, schreist Du wieder nach mir und ich soll wieder alles richten.“

**Gröfler:** „Manchmal kommst Du aber viel zu schnell. Lass mich ruhig meine Stimmung ein wenig aushalten, es muss doch nicht immer gleich alles Happy-Seppi sein!“

**Sepp:** „Ich halte es aber schlecht aus, wenn Du so leidest.“

**Gröfler:** „Eben, aber vielleicht brauche ich gerade das. Es tut mir gut, nicht für alles sofort eine Lösung präsentiert zu bekommen. Es reicht mir, wenn Du einfach nur da bist, ein wenig mitleidest und mir vielleicht einen heißen Kaffee bringst, oder mich auch nur einmal in den Arm nimmst.“

**Ich:** „Der Gröfler hat Recht! Nur weil Du es nicht aushältst, soll er nicht so sein dürfen, wie er ist. Ich bin froh und finde es schön, euch beide zu haben!“

**Gröfler:** „Manchmal würde ich ja gerne aus meiner Haut heraussteigen und ein wenig mehr vom Sepp haben und ein wenig mehr Humor leben.“

**Sepp:** „Charlie Rivel sagt: ‚Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige haben den Mut, es zu zeigen.‘ Trau Dich, und sei ein wenig verrückt.“

**Ich:** „Es kann ja nix passieren. Scheitern ist erlaubt. Die höchste Form des Humors ist für mich, wenn andere mit mir über mich lachen dürfen. Das braucht viel Übung, aber es lohnt sich, die Perspektive zwischendurch einmal zu ändern.“

**Sepp:** „Ein Cartoon zeigt da sehr eindrücklich, wie man z.B. die Perspektive auf die Endlichkeit verändern kann. Charly Brown und Snoopy sitzen am Pier und schauen übers offene Meer in den Sonnenuntergang. Charly lamentiert traurig: ‚... ja, ja, eines Tages müssen wir alle sterben‘ und Snoopy entgegnet, ‚... aber an allen anderen Tagen nicht!‘“

**Gröfler:** „Ihr habt leicht reden, wenn das nur so einfach wäre, ich lern’ da nichts mehr dazu.“

**Sepp:** „Ja, ja, es ist alles sehr schwer, \*seufz\*, komm, ich nehm’ Dich in den Arm ... .“

**Ich:** „... und ich mach Dir einen Kaffee.“

**Gröfler:** „Nein, nein, so schlimm, ist es auch wieder nicht..., oder nehmt ihr mich vielleicht auf den Arm?“

**Ich:** „Wir? Nie und nimmer, der Sepp und ich wollten nur Deine Phantasie ein wenig anregen. Albert Camus sagt: ▶

„Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.“ Wir ermutigen Dich zu beidem!“

**Sepp:** „Humor lebt für mich schon dann, wenn sich jemand die Mühe gemacht hat einen Tisch schön zu decken, eine frische Blume auf den Tisch stellt, ein kräftiges ‚guten Morgen‘ an mich richtet, oder mir ein Lächeln schenkt.“

**Gröfler:** „Das ist ja gar nicht so schwer!“

**Ich:** „Eben!“

**Gröfler:** „Wir sollten viel öfter unserer Vernunft eine Pause gönnen und mehr auf unser Bauchgefühl und auf unser Herz hören. Viktor Frankl meint: ‚Am allervernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen.‘ Übrigens, da fällt mir ein, wer viel zitiert hat nichts zu sagen.“

**Sepp und ich:** „Siehst Du, es geht doch!“

**Sepp:** „Humor will beschenken! In erster Linie sich selbst, aber natürlich auch die Umwelt. Er lässt sich schwer erlernen, kann aber durch üben geweckt werden. Es braucht Aufmerksamkeit, Experimentierfreude, Gelassenheit, etwas ‚Augenzwinkern‘ und ein Gegenüber, auch ein Inneres, das sich anstecken lässt. Dann kann er erblühen.“

Lassen wir ihn erblühen!“

## Sepp Gröfler

[www.beff.at](http://www.beff.at)



- Jahrgang 1961
- Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg
- Sozialpädagoge und Familien- und Gruppenarbeiter
- Opa
- Pinzgauer
- ist eigentlich ganz nett
- in einem Gasthaus aufgewachsen
- oft unglücklich verliebt, hat aber dann doch die große Liebe gefunden
- Autor vom „gerade-noch-nicht-Bestseller“ „überwiegend heiter bis wolzig“, worüber er selber am meisten lacht.
- schaut auf älteren Fotos überraschenderweise viel jünger aus

### Auszeichnungen

- Miss Vorarlberger Kinderdorf 1987
- ältester Nachwuchskabarettist Österreichs (kurz vorm Durchbruch)
- Blutsbruder vom Hacksteiner Hansi
- für offizielle Ehrenzeichen und Verdienstkreuze wurde er noch nicht entdeckt (für Vorschläge aber dankbar)

## Selbsthilfe Osteoporose Jahreshauptversammlung mit Neuwahl



Am 11. Oktober 2020 fand in der „Osteoporose Selbsthilfegruppe“ die Jahreshauptversammlung samt Neuwahlen statt.

Nach über 13 Jahren übergab Christine Oberforcher das Amt der Obfrau an Marianne Pfeifer. Sie selbst wechselt in die Funktion der Obfrau-Stellvertreterin. Gleichzeitig ist Christine Oberforcher nun auch Präsidentin der „Osteoporose Selbsthilfe Österreich“. Der Wechsel erfolgte mit großem Dank an Christine für ihre engagierte Tätigkeit.

Marianne Pfeifer nimmt das Amt an, da ihr die Gesundheit im Allgemeinen – und speziell das Kapitel „Gesunde Knochen“ am Herzen liegen. Sie möchte das bisher Erreichte in der Gruppe bewahren und im selben Sinne wie bisher weiterführen. Erfahrungsaustausch und nach Tätigkeiten suchen, die für die Gesundheit und das menschliche Zusammenleben Bedeutung haben sind weitere Ziele. Im Zuge der Versammlung wurde auch der Vereinsname auf „Gesunde Knochen Vorarlberg – Selbsthilfe Osteoporose“ geändert.

Hoffen wir, dass sich die Corona-Situation bald bessert und die Gruppentreffen jeden zweiten Mittwoch im Monat im Lebensraum Bregenz wieder stattfinden können.

### Kontakt

#### Verein Gesunde Knochen Vorarlberg Selbsthilfe Osteoporose

Stadtteilzentrum Mariahilf

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz

T 0664 5764420, [sob\\_osteoporose@gmx.at](mailto:sob_osteoporose@gmx.at)

[www.knochenhart-fitundsmart.at](http://www.knochenhart-fitundsmart.at)

**Treffen:** am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr  
im Lebensraum Bregenz



## Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

### Hinterbliebene nach Suizid

Auf Hinterbliebene nach Suizid strömen die widersprüchlichsten Gefühle ein und stellen sich viele Fragen. Der Austausch in einer Gruppe kann Beistand und Hilfe in der Trauerarbeit sein. Selbsthilfe bedeutet, das Erlebte nicht verdrängen, sondern miteinander Wege zu finden mit dem Verlust des geliebten Menschen zu leben. Ratsam ist ein Vorgespräch, um möglichen Ängsten vorzubeugen und den aktuellen Stand der Trauer zu erheben. Die Treffen finden am 1. Mittwoch im Monat in Feldkirch und am 3. Mittwoch im Monat in Bregenz, jeweils um 19 Uhr, statt.

### Wie würdest du jemandem, der die Selbsthilfegruppe noch nicht kennt, diese in drei Sätzen beschreiben?

Die Trauer nach einem Suizid kann man mit keiner anderen Art des Trauerns vergleichen. In der Gruppe sind wir nicht alleine und können lernen mit dem Schmerz zu leben.

### Was ist das Ziel dieser Gruppe?

Dass die Betroffenen wieder ins Leben hineinflinden.

### Was ist deine persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Nach der großen Nachfrage in den letzten Jahren bildete sich 2018 die Gruppe. Bis dahin wurden Einzelgespräche von uns angeboten. Unsere persönliche Motivation besteht vor allem in dem Gedanken, dass der Tod unserer Tochter durch die Arbeit in der Selbsthilfegruppe nicht sinnlos war.

### Was wird angeboten und in welcher Form?

Wir treffen uns jeweils einmal im Monat in Feldkirch und in Bregenz. Dabei werden vor allem Gespräche angeboten. Darüber hinaus wird jedem Teilnehmer Platz geboten, seine eigene Problemlage zu bearbeiten. Im Sinne der Trauerarbeit werden immer wieder verschiedenste Methoden wie beispielsweise malen, töpfern und auch basteln angeboten, da jeder anders mit seiner Trauer umgeht und dadurch versucht wird jedem seinen individuellen Rahmen anzubieten.

### Was bietet die Selbsthilfegruppe nicht an?

Bei unseren Treffen werden keine Rechtsfragen beantwortet, da wir keine Juristen sind. Wir sind auch keine therapeutische Beratungsstelle.

### Welchen Einfluss hatte der vergangene Lockdown mit den verbundenen Maßnahmen für dich persönlich bzw. für deine/eure Gruppe?

Die Gruppe hat sich in der letzten Zeit ein wenig zerstreut. Vor allem die persönlichen Gespräche unterstützen bei der Trauerbewältigung. Durch den Lockdown sind nun viele Personen auf sich alleine gestellt. Unsere Gruppe hält noch per What's App den Kontakt soweit es geht aufrecht, jedoch für neue Mitglieder hat sich dadurch ein Zugang erschwert.

### Haben die Teilnehmer/innen auch außerhalb der Treffen miteinander Kontakt?

Ja. Es freut uns ganz besonders, dass sie untereinander außerhalb der Gruppe Kontakt pflegen und einander auf verschiedenste Art helfen.

### Vielen Dank für das Gespräch.

### Kontakt

#### Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

**Treffen:** am 1. Mittwoch im Monat in Feldkirch und am 3. Mittwoch im Monat in Bregenz, jeweils 19 Uhr

**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

**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 Meusburger, T 0664 1754311

joe.meusburger@a1.net

Bis März finden keine Treffen statt.



**Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Vorarlberg**



Erfahrung, Lebensmut, Angst und  
Hoffnung miteinander teilen

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at

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

**Selbsthilfegruppe Funktionsstörung  
des Kausystems – CMD**

T 0664 8657460

Treffen am 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

**NEU Treffpunkt Gemeinsam**

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

**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, www.hpe.at

Di und Fr von 9 bis 11 Uhr erreichbar

**Selbsthilfegruppe**



**Neurofibromatose-Tumorerkrankung**

Uwe Zufelde (ertaubt, nur E-Mail/SMS)

nfv@aon.at, T 0664 1781858

Treffen am 1. Samstag im März, Mai, Sep-

tember und Dezember, 14 Uhr. Weitere Infos

beim Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Gesunde Knochen Vorarlberg**



**Selbsthilfe Osteoporose**

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Parkinson**



für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

**NEU Selbsthilfegruppe**

**für Eltern und Angehörige von  
verhaltensauffälligen Kindern**

Romy Gojo, T 0664 4443789

romy.gojo@yahoo.com

Treffen am 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

ab 4. Februar 2021

**NEU Selbsthilfe für die ältere Generation**

PC/Tablet/Handy/Smartphone

Fred Matt, T 0677 61532750, fr.ma@a1.net

Treffen am 1. Mittwoch im Monat, 9 bis 11 Uhr,

ab März 2021

**Vorarlberger Selbsthilfe**



**Prostatakrebs**

T 0676 5050315

Stammtisch auf Anfrage, www.vsprostatakrebs.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

**Selbsthilfegruppe Sonnenblume**



für Frauen mit dem Thema

psychische Gewalt

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

oder sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen am 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

**Schwerelos Selbsthilfegruppe**

für Personen mit Essstörungen

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffpunkt für Trauernde**



Hospiz Vorarlberg

(Infos/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

Pfarrern Leiblachtal, von 14.30 bis 17 Uhr

Nächste Termine: 6. Februar, 6. März,

10. April, 1. Mai, 5. Juni 2021

**Trauernden Kindern Halt geben**

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

## Familienverband

### Johannes Pircher-Sanou übernimmt Leitung der Familienhilfe

**Johannes Pircher-Sanou aus Dornbirn übernimmt die Leitung der Familienhilfe beim Vorarlberger Familienverband.**

Es gibt Phasen im Leben, da gelingt der Alltag nicht immer. Besonders dann, wenn die Person, die maßgeblich für die Kinder und den Haushalt zuständig ist, plötzlich erkrankt, ins Krankenhaus muss oder aufgrund einer Schwangerschaft und Geburt Unterstützung braucht, kommt die Familienhilfe zum Einsatz.

Der 31-jährige gebürtige Bregenzerwälder Johannes Pircher-Sanou wird in Zukunft Familien, die in solch schwierige Lebenslagen kommen, unterstützen. Er übernimmt die Aufgaben von Idda Schrott, die nach knapp 20 Jahren als Koordinatorin der Familienhilfe etwas kürzer treten wird. „Es freut mich sehr, Familien durch unseren Familienhilfepool in Bregenz und der Bodenseeregion mit unseren drei Leistungen der ‚klassischen Familienhilfe‘, ‚Familienhilfe im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe‘ sowie ‚Familientlastung für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung‘ zu unterstützen“, so Pircher-Sanou.

Deshalb ruft der neue Leiter der Familienhilfe des Vorarlberger Familienverbands dazu auf, dass sich Familien, welche in schwierigen Lebensphasen stecken, bei ihm melden: „Unsere Familienhelferinnen übernehmen im Notfall vielfältige Aufgaben: von der Betreuung der Kinder bis hin zur Organisation des täglichen Haushalts oder der Pflege kranker Familienmitglieder.“



Johannes Pircher-Sanou

Wir unterstützen Sie gerne, melden Sie sich bei uns.

#### Kontakt

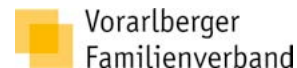
**Vorarlberger Familienverband**

**Familienhilfepool Bregenz und Bodenseeregion**

Johannes Pircher-Sanou, MA

T 05574 47671-41, M 0676 83373340

Bergmannstraße 14, 6900 Bregenz



Vorarlberger  
Familienverband



Die Familienhilfe des Vorarlberger Familienverbandes unterstützt Familien in verschiedensten Situationen.

## KiB children care Initiative notfallmama

### Betreuung für kranke Kinder zuhause

Wenn ein Kind krank ist und man dringend in die Arbeit muss, unterstützt der Verein KiB Familien und organisiert eine „Notfallmama“.

Gerade in den letzten Wochen haben wir alle erlebt, wie wichtig es ist, dass Erwachsene nicht kränkelnd zur Arbeit gehen und Kinder nicht verkühlt in den Kindergarten oder in die Schule geschickt werden. Um niemanden anzustecken und um das eigene Immunsystem zu schützen ist es wichtig, rechtzeitig zu Hause zu bleiben und erst wieder vollkommen gesund in den Alltag einzutauchen.

Wenn Großeltern für die Betreuung der Enkelkinder nicht in Frage kommen und auch andere Netzwerke nicht immer zur Verfügung stehen, ist es wichtig, dass Eltern über alternative Hilfsangebote wie die „Initiative notfallmama“ Bescheid wissen.

### Notfallmama, bitte komm!

Der Verein KiB organisiert eine regionale Notfallmama, wenn Kinder oder auch Eltern kurzfristig erkrankt sind. Bei Verdacht auf Erkrankung bzw. Erkrankung an Covid-19 wird keine Notfallmama organisiert.

### Weitere Notfallmamas gesucht

Auch in Bregenz und Umgebung unterstützen Notfallmamas aus der Region Familien rasch und unkompliziert. Sie sind verlässlich, zeitlich flexibel und haben Erfahrung im Umgang mit Kindern? Dann melden Sie sich bei uns.

### Kontakt

#### KiB children care

Initiative notfallmama  
T 0664 6203040 (österreichweit  
täglich 24 Stunden erreichbar)  
info@notfallmama.or.at  
www.notfallmama.or.at  
facebook: @KiBchildrencare  
Instagram: notfallmama



## Kameradschaftsbund Stadtverband Bregenz Mitgliederversammlung und die „Heiligen“

Die Bregenzer Pfarrkirche St. Gebhard ist dem Hl. Gebhard gewidmet, dem einzigen Vorarlberger Heiligen, geboren in der Bregenzer Oberstadt, 30-jährig zum Bischof von Konstanz ernannt. Dass er auch Patron der Diözese Feldkirch ist, erläuterte Walter Gohli in seiner exzellenten Führung durch die Kirche, die unter anderem im Fries Gips-Schnitte mit den Lebensabschnitten des Hl. Gebhard zeigt. Dass die Unterkirche sehenswertes Domizil für die serbisch-orthodoxen Gläubigen sein kann, war wenigen bekannt und ist eine äußerst tolerante Einstellung der katholischen Gemeinde.

Neben dieser Führung, gedacht als Vorspann zur diesjährigen, corona-

bedingt verspäteten Mitgliederversammlung, mit Neuwahlen und den an sonst üblichen Tagesordnungspunkten, konnten Prof. Oberst Erwin Fitz, würdiger Vertreter des verhin- derten Landesobmannes Alwin Denz, und die zahlreichen Besucher an zwei besonderen Ehrungen teilnehmen.

Der Hl. Othmar gilt als Schutzpatron der Weinhauer und als zweiter Gründer von St. Gallen. Er ist Namensgeber von Othmar Berkmann. Der Hl. Reinhard soll seinem Namen, der „im Rat starke“, gerecht worden sein und ist Namensgeber von Reinhard Wagner. Unsere beiden Kameraden haben sich in den vergangenen Jahr- (zehnt)en durch Leistungen hervor- getan, die weit über das Erwartbare

hinausgegangen sind; ihnen wurde deshalb einstimmig die Ehrenmit- gliedschaft verliehen. Die Mitglieder- versammlung fand im „s'Ferdinand“, dem renovierten Saal der Gaststätte „Zum goldenen Hirschen“, statt und wurde vom Vorsitzenden DI Thomas E. Kinz, sein Namensgeber ist der Apostel Thomas, der vierte „Heilige des Abends“, souverän geleitet. Mit dem gemeinsamen Abendessen fand die Veranstaltung ihren harmoni- schen Ausklang.

### Kontakt

#### Kameradschaftsbund – Stadtverband Bregenz

Armin Brunner  
Wuhrwaldstraße 32, 6900 Bregenz  
T 0650 6872111, brunner.a@outlook.at

## Pensionistenverband

Aufgrund der Corona-Situation kann es gegebenenfalls zu Änderungen kommen, wir bitten um Ihr Verständnis.

### Dienstag

**Hobbykegeln** 17 bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus, ab 5. Jänner 2021

### Mittwoch

**Fit 60+** 1. Kurs: 8.15 bis 9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20 bis 10.20 Uhr, ASKÖ Heim, ab 13. Jänner 2021

### Donnerstag

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

### Tanznachmittag mit Livemusik

14.30 bis 17.30 Uhr, alle 14 Tage im neu renovierten Gasthaus Lamm; Eintritt 6 Euro. Aufgrund der derzeitigen Corona-Situation können wir noch keine fixen Tanztermine festlegen (voraussichtliche Termine: 4. und 18. März 2021).

### Freitag

### Unterhaltungs- und Informationsnachmittage

14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, ab 15. Jänner 2021 alle 14 Tage, Programm siehe Schaukästen Brielgasse/Schendlingerstraße und Achgasse

### Gesundheitskarate 50+

9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim, ab 8. Jänner

### Sportkegeln

14 bis 18 Uhr, Wolfurt, Güterbahnhof

### Vorschau

### Kaffeeklatsch

13.4.2021, Gasthaus Lamm, 15 Uhr

### Tagesausflug Bregenzerwald

23.4.2021, Wälderbähnle, Bentele

### Kontakt

### Pensionistenverband Österreich

### Ortsgruppe Bregenz

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



## Seniorenbund Bregenz

### Jänner 2021

### 13.01. Spielenachmittag

Jassen & Rummy, Café  
Leutbühel, 14.30 Uhr

### 21.01. Winterwanderung

mit Franz Ressimann

### 21.01. Vortrag „Allergische Immunerkrankungen“

Hadrian Ch. Eberle, Pfarrheim  
St. Gallus, 14 Uhr

### Februar 2021

### 10.02. Spielenachmittag

„Krapfen“-Jassen, Café  
Leutbühel, 14.30 Uhr

### 24.02. Brot-Backkurs, Biohof

Lingenhel Doren, 54 Euro

### März 2021

### 09.03. In Planung: Komödie

„Das Brautkleid“, Theater  
Lindau, 19.30 Uhr

### 10.03. Spielenachmittag

Jassen & Rummy, Café  
Leutbühel, 14.30 Uhr

### 18.03. Vortrag „Demenz-Erkrankungen“ von MR Dr. Josef

Bachmann, 14 Uhr, Austriahaus

### 24.03. Führung im Frauenmuseum

Hittisau „Geburtskultur – Vom  
Gebären und geboren werden“,  
14 Uhr, 12 Euro

Detaillierte Informationen finden Sie in der Halbjahresprogramm-Broschüre, die wir Ihnen im Dezember zusenden.

**Wir müssen uns an die Vorgaben der Corona-Richtlinien halten. Bitte beachten Sie deshalb auch unsere Informationen in der Tages- und Wochenpresse und auf [www.wohintipp.at](http://www.wohintipp.at) Bleiben Sie gesund!**

### Kontakt

### Seniorenbund Bregenz

Obmann Hans Lederer  
T 0664 5037581  
lederer.hans@aon.at  
[www.mitdabei.at/bregenz](http://www.mitdabei.at/bregenz)



## Seniorenring Bregenz

Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ trifft sich unsere Seniorenrunde sowie Interessenten aus dem Raum Bregenz und Leiblachtal jeden ersten Donnerstag im Monat zu einem Informationsshock um 15 Uhr, derzeit im Hotel Messmer.

**Leider können wir aufgrund der Corona-Situation keinen fixen Termin für die Monate Jänner bis März 2021 festlegen.**

Zum gegebenen Zeitpunkt werden die Mitglieder über diverse Veranstaltungen schriftlich verständigt. Bitte geänderte Telefonnummer/E-Mail-Adressen und Wohnanschrift dringend melden.

Wir wünschen Euch bis dahin alles Gute und bleibt gesund.

### Kontakt

### Vorarlberger Seniorenring

### Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Peter-Tilman Kuner  
T 05574 42056  
kuner.optik@telemax.at  
[www.vlbgsr.at](http://www.vlbgsr.at)

### Frauenrunde

Waldtraut Neubacher  
T 0676 9360232  
waldtraut.neubacher@aon.at



## Familienverband Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz

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

### Bregenz I – Beginn 06.02.2021

Samstag, 06.02.2021 von 10 bis 15 Uhr

Mittwoch, 10.02.2021 von 17 bis 21 Uhr

Samstag, 13.02.2021 von 10 bis 15 Uhr

**Kursort:** Bregenz, Austriahaus Pfarrheim, Belruptstraße 21

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

Bitte nimm eine Jause & einen Mund-Nasen-Schutz mit.

**Referenten:** Känguruh-Team

Falls du babysitten möchtest und/oder einen Babysitterkurs besuchen möchtest und mindestens 13 Jahre alt bist, melde dich bei mir.

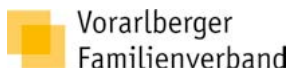
### Kontakt

**Frau Holle Babysittervermittlung  
Bregenz Rieden & Schendingen**

Sanja Antonijevic

T 0676 83373375

www.familie.or.at



## 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](http://www.ifs.at/schulden/online-anmeldung) oder persönlich in unserer Beratungsstelle. Auf telefonische Anfrage senden wir Ihnen auch gerne das Anmeldeformular.

### Informationsvorträge zur Privatinsolvenz 2021

Derzeit finden aufgrund der jetzigen Covid-19-Situation unsere Vorträge zur Privatinsolvenz nicht statt.

Bitte informieren Sie sich über unsere aktuellen Veranstaltungen unter [www.ifs.at/veranstaltungen/alle-veranstaltungen-anzeigen](http://www.ifs.at/veranstaltungen/alle-veranstaltungen-anzeigen).

Gerne können Sie sich zu diesem Thema unsere Video-Clips unter [www.ifs.at/lebensbereiche/schulden-1](http://www.ifs.at/lebensbereiche/schulden-1) ansehen.

### Kontakt

**ifs Schuldenberatung**

Benger Park

Mehrerauerstraße 3

6900 Bregenz

T (0)5 1755 580, F (0)5 1755 9580

[schuldenberatung@ifs.at](mailto:schuldenberatung@ifs.at), [www.ifs.at](http://www.ifs.at)



## 30 Jahre Studio Drehpunkt

1991 von Georg und Christiane Feuerstein gegründet, ist das Studio Drehpunkt seither als Baustein in der Gesundheitsförderung und Gesundheitskultur etabliert.

Als Kurs- und Seminarbetrieb werden ganzheitliche Bewegungsmethoden wie Yoga, Qi Gong und Feldenkrais unterrichtet. Weiters werden Projekte der betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt sowie in der Multiplikatoren-Weiterbildung im Bereich Sturzprävention, Bewegungsarbeit mit alten Menschen und Ergonomie am Arbeitsplatz. In der angeschlossenen physiotherapeutischen Praxis finden in den großzügigen Therapieräumlichkeiten mit einem motivierten Therapeuten/innen-Team fundierte ganzheitliche Therapien statt. Bei ärztlicher Verordnung auch im Hausbesuch.

### Kraft aus der Mitte

Das kontaktarme effiziente Training der Beckenboden- und Kernmuskulatur mit dem Pelvipower System bewährt sich im Drehpunkt seit mehreren Jahren bestens.

Aktuelle Aktionspakete zu den Themen Sport, Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Frauenthemen, Rückbildung/ junge Mütter, Männerthemen/ Prostata sind höchst wirksam in der Kombination von Magnetfeld- und BioFeedback-Training. Die Bewegungsgruppen und Seminare Feldenkrais-Methode werden in Corona Zeiten auch über Zoom unterrichtet und von den Kunden/innen gern angenommen, wenn es Kontaktbeschränkungen gibt. Start des Kursprogramms ab 11. Jänner 2021.

### Kontakt & Anmeldung

**Studio Drehpunkt**

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

Schölleraal/Spinnerei Süd

T 05574 62691, F 05574 626914

[info@drehpunkt.at](mailto:info@drehpunkt.at), [www.drehpunkt.at](http://www.drehpunkt.at)



## Bildungshaus Batschuns Veranstaltungen von Jänner bis April 2021

### Demenz – TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige. Wir bieten weiterhin Demenz-TANDEM-Gespräche in der Nähe des Wohnortes an. Die Termine finden zum individuell gewählten Zeitpunkt statt und sind kostenlos.

### Demenz verstehen – Als Angehörige/r im Lot bleiben

Seminarreihe für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz

Dienstag, 19. Jänner, 2. und 23. Februar, 9. und 23. März 2021

### Seminar „Kreativität und Weisheit der Träume“

Samstag, 23. Jänner 2021, 10 bis 17.30 Uhr

### Reihe für pflegende An- und Zugehörige

einzel buchbar, 13.30 bis 17 Uhr

Modul 1: Basiswissen für die Pflege daheim.

Mittwoch, 27. Jänner 2021

Modul 2: Bewegen statt Heben – bleib aktiv!

Donnerstag, 25. Februar 2021

Modul 3: Was tun, wenn alles getan ist?

Mittwoch, 17. März 2021

Modul 4: Demenz – eine Herausforderung

Mittwoch, 14. April 2021

### Ein Neujahrsempfang für Körper, Geist und Seele

Samstag, 30. Jänner 2021, 9 bis 17 Uhr

### Atem – Bewegung – Stimme

Heilende Energiequellen aktivieren

Samstag, 6. März 2021, 9 bis 17 Uhr

### Vortrag „Erben, Schenken und Vorsorgen“

Dienstag, 2. März 2021, 18.30 bis 20 Uhr

Dornbirn, Treffpunkt an der Ach

Vortragender: Mag. Christoph Winsauer

Anmeldung: soziales@dornbirn.at

Eintritt: frei

### Kontakt

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at



## TERMINE LEBENSRAUM

Unsere Veranstaltungen werden hier angekündigt, allerdings unter Vorbehalt, je nachdem wie sich die Corona Situation entwickelt. Aktuelles auf unserer Homepage [www.lebensraum-bregenz.at](http://www.lebensraum-bregenz.at)

Sonntag, 21. März 2021	<b>Vorklöschtnr Ostermärkte</b> Schönes für Frühling & Ostern	10 bis 17 Uhr, in den Räumen Pflegeheim Mariahilf, Lebensraum Bregenz und Pfarrsaal
Dienstag, 30. März 2021	<b>Stolpersteine auf dem Weg zum Glück</b> Vortrag	18 Uhr, Lebensraum Bregenz mit Dr. Franz Josef Köb
Samstag, 10. April 2021	<b>Großer Vorklöschtnr Kinderflohmarkt</b>	Standplatz ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz ab 22. März 2021
Montag, 3. bis Freitag, 7. Mai 2021	<b>Ferien ohne Kofferpacken</b> Urlaub für Senioren/innen	Salvatorkolleg in Hörbranz Selbstbehalt: 180 Euro
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	<b>ReparaturCafé in Bregenz</b>	9 bis 12 Uhr, INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 6. Februar, 6. März, 3. April 2021
jeden Mittwoch	<b>Spielen am Nachmittag</b> für Jung & Alt	14 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Infos/Anmeldung für alle Veranstaltungen: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, [lebensraum@lebensraum-bregenz.at](mailto: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, Aktion Demenz****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 52700-15

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr  
 Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.  
 Am Karfreitag, 2. April 2021, bleibt das Büro geschlossen.

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

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:** Dienstag, 2. März 2021

**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: Manon Woisetschläger  
 T 05574 410-2660  
 kg.rieden@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: Montag bis Freitag,  
 8.30 bis 12.30 Uhr

**Selbsthilfegruppen**

Florian Eberle  
 T 05574 52700  
 selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

**Seniorenbörse**

Obmann Gottfried Schröckenfuchs  
 T 05574 52700-5  
 seniorenbörse@lebensraum-bregenz.at  
 www.seniorenbörse-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**

Lidia Rebitzer  
 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  
 cornelia.angerer@connexia.at  
 Beratung: bis auf Weiteres  
 nach Terminvereinbarung  
 Info: www.connexia.at

