Ausgabe Nr. 101 | 2022 - 01
Jänner | Februar | März
www.lebensraum-bregenz.at

LEBENSRAUM NACHRICHTEN

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

INHALT

AKTUELLES AUS DEM LEBENSRAUM

Elisabeth Metzler 3

Vortrag „Demenz“ 4

Martina Mader 4

Demensch Kalender 4

Club 85 plus 5

20. Vorklöschtner Märktle 6

Vortrag „Wohnen“ 6

Vortrag „Kinder“..... 7

THEMA

Selbstfürsorge Corona 8

SELBSTHILFEGRUPPEN

Neue Gruppe / Infos 10

Übersicht & Kontakte 11

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM-MITGLIEDERN 12

TERMINE LEBENSRAUM 15

KONTAKT 16

Liebe Leser:innen!

Peter Weiskopf, Geschäftsführer Lebensraum Bregenz

Wir alle freuen uns über die positive Resonanz auf die letzte Sonderausgabe der Lebensraum Nachrichten – DANKE dafür! Wer künftig die Lebensraum Nachrichten lieber digital statt in Druckform möchte, kann uns das gerne mitteilen.

Während ich diesen Artikel schreibe, befinden wir uns wieder im Lockdown. Ich möchte darüber nicht jammern. Grundsätzlich plädiere ich für Optimismus und dafür jeder Situation die positiven Aspekte abzugewinnen.

Die letzten Monate waren wir sehr aktiv und konnten einige Veranstaltungen durchführen. Das 20. Vorklöschtner Adventmärktle war vom Jubiläum und den Rahmenbedingungen besonders. Um einen sicheren Verlauf für Besucher:innen und Ständler:innen zu gewährleisten, haben wir das Märktle als „2G Veranstaltung“ mit Einlasskontrollen und zusätzlichem Sicherungsaufwand geplant. Wir organisieren die Märkte nicht aus Profitgründen, sondern weil wir das Gemeinwesen fördern und eine Plattform für den Verkauf der kreativen Produkte anbieten wollen. Um das annähernd kostenneutral zu schaffen, betreiben wir selbst einen Stand, dessen Erlös zu 100 Prozent in das Projektbudget fließt. Es war ein gelungener Markt.

Nach dem ersten Kreativmärktle im September konnten wir im Oktober die erste Kooperation mit dem „MINI MED Studium“ durchführen. Dr. Josef Bachmann hielt einen spannenden Vortrag zum Thema Demenz und den vorbeugenden Aspekten dazu.

Im Lebensraum Team stehen Änderungen bevor. Elisabeth Metzler wechselt in die Pension und Martina Mader übernimmt gerade ihre Agenden. Mehr dazu auf der folgenden Seite.

Mit herzlichen Grüßen – ich wünsche Ihnen für das neue Jahr Gesundheit und Optimismus!

Peter Weiskopf

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53385-2110-1005

Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.schertler@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, Titelbild: Christiane Setz/Bregenz Tourismus & Stadtmarketing. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

Danke Elisabeth Metzler

... für 14 äußerst engagierte Jahre im Lebensraum Bregenz, für dein Organisationstalent und dein empathisches Engagement für die Rat und Hilfe suchenden Menschen.

Elisabeth Metzler im Büro des Lebensraum Bregenz ...

... beim Krafttanken in der Natur

... mit Ehemann Klaus beim Vorklöschtner Adventmärktle

Damals während des Vorstellungsgesprächs von Elisabeth hat mich ihr vielfältiges freiwilliges Engagement zusätzlich zu ihrer Familie mit vier Kindern beeindruckt. Ich dachte mir: „Die kann organisieren, wenn sie das alles unter einen Hut bringt!" Davon können wirklich viele ein Loblied singen: Die Ständler:innen bei einem unserer Märktle, die vielfach zurück gemeldet haben: „So gut war noch kein Markt organisiert, bei dem wir teilgenommen haben!" Die Besucher:innen, die über das vielfältige und qualitative Angebot staunten. Die Senior:innen, die bei unserem Projekt „Ferien ohne Kofferpacken" dabei waren oder die Teilnehmer:innen beim „Club 85plus" oder .... In all den Jahren hat Elisabeth die großen Projekte bis zum heutigen Stand weiterentwickelt was den Umfang und die Anzahl der Teilnehmer:innen und Besucher:innen angeht. Bei allem Ehrgeiz hatte Elisabeth auch die Geduld etwas nach unserer „Lebensraum Philosophie" wachsen zu lassen. Bei einem Markt einfach mehr Stände zu machen, weil das Interesse dafür da war, reichte nicht. Erst wenn es so gewachsen war, dass es mehr Stände vertrug, erfolgte der nächste Schritt. Neben dem Organisationstalent war Elisabeth immer engagiert und mitfühlend wenn Menschen irgendwo an ihre Grenzen gestoßen sind und Rat im Lebensraum gesucht haben. Sie verstand es ausgezeichnet eine einladende, vertrauliche Atmosphäre zu schaffen in der jemand wirklich sein Herz ausschütten konnte. Nach dem professionell geführten Gespräch und der Verabschiedung der hilfesuchenden Person war sie oft sehr berührt vom Schicksal oder der Situation dieser Menschen.

Als sie selbst vor dreieinhalb Jahren von einer Krebsdiagnose betroffen war, blieb sie taff und optimistisch. Offen gesagt hatte ich teilweise den Eindruck, dass mich die Diagnose mehr belastete als sie selbst. Sie hätte sich ohne weiteres krank schreiben lassen können. Sie sagte stets: „Schaffa tuat mir guat! Ich mag meinen Alltag!"

Zu ihrem gelebten Optimismus ist mir genau jetzt ein schöner Text von Dietrich Bonhöffer begegnet, den ich mit Elisabeth und allen Optimist:innen teilen möchte:
„Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht über die gegenwärtige Situation, sondern er ist eine Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren, eine Kraft, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlzuschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt. Es gibt gewiss auch einen dummen, feigen Optimismus, der verpönt werden muss. Aber den Optimismus als Willen zur Zukunft soll niemand verächtlich machen, auch wenn er hundertmal irrt. Er ist die Gesundheit des Lebens!"

Liebe Elisabeth! Herzlichen Dank für dein empathisches Engagement im Lebensraum Bregenz und für die Menschen die Rat und Hilfe suchten. Wir wünschen dir einen schönen und erholsamen Sabbat-Urlaub, einen guten Start in die wirklich wohlverdiente Pension und einfach herzlich „lebe", wie ich als Lustenauer immer sage, Peter Weiskopf

Demenz – jeder kann etwas tun!

MINI MED Vortrag zum Thema der Vorbeugungsmöglichkeiten von Demenz von Dr. Josef Bachmann am 5. Oktober 2021 im Theater Kosmos

Dr. Bachmann spricht in seinem Vortrag über die Ursachen, Formen, Symptome und Verlaufsformen. Demenz ist inzwischen eine Volkskrankheit. Allein in Vorarlberg gibt es rund 6.000 Betroffene.

Bei einer Alzheimer Erkrankung kommt es zu kognitiven Beeinträchtigungen, die je nach Stadium verschieden stark ausgeprägt sein können: Störungen des Gedächtnisses, des Denkvermögens, der zeitlichen und örtlichen Orientierung, und der Fähigkeit, Alltagsanforderungen zu bewältigen. Außerdem treten Störungen des Erlebens und Verhaltens mit Apathie, Zurückziehen, depressiver Verstimmung, Aggressivität, oft auch Wahnvorstellungen auf. Es muss unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, hoher Blutdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes Typ II, Übergewicht, Vitamin-B12-Mangel, Kontakt mit Umweltgiften, Zigaretten rauchen, körperliche und geistige Inaktivität, Durchblutungsstörungen verschiedener Organe wie Herzinfarkt, Schlaganfall, steigern auch das Risiko für das Auftreten von Demenz vom Alzheimertyp besonders aber von gemischter Demenz. Damit ergibt sich ein Großteil der Vorsorgemöglichkeiten. Kurz gesagt. Eine gute, gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Obst, wenig(er) Fleisch, viel weniger Zucker, gesunden Ölen und Fetten (Leinöl, Olivenöl, ...), zweimal wöchentlich einen fetten Meeresfisch (Makrele, Hering, Lachs), Vermeidung von Transfetten. Wenig Alkohol, viel Bewegung im Alltag. Zusätzlich Tanzen oder Nordic Walking, Schwimmen, Wandern, Langlaufen. Bewegung für das Gehirn ist so gut und wichtig wie das Denken.

Kreativ sein, Interesse für Neues, Karten spielen, Hobbys pflegen. Ein sicheres soziales Netz – Familie, Freunde und Nachbarn, Pflegen der Beziehungen in guten

Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, mit Dr. Josef Bachmann und Dr. Jürgen Kessler, ÖGK

Tagen. Genügend Regenerationszeit und ausreichend Schlaf ohne Schlafmittel. Bezüglich Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten zeigt sich der Referent für die nähere Zukunft skeptisch. Jedenfalls lohnt es sich sehr, sich auf Vorbeugungsmöglichkeiten zu konzentrieren, die insgesamt das Wohlbefinden steigern und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Diese Veranstaltung war die erste Kooperation vom Lebensraum Bregenz mit MINI MED, weitere sollen folgen.

Willkommen Mag.ª Martina Mader!

Mag.ª Martina Mader

Martina Mader hat Anfang November im Lebensraum Bregenz begonnen und übernimmt die Agenden von Elisabeth Metzler. Martina ist eine alt eingesessene Bregenzerin, die zuletzt 7 Jahre in der benachbarten Schule für Sozialberufe unterrichtet hat und sich davor 14 Jahre im aha Dornbirn eingesetzt hat. Sie sagt, dass ihr das Vorkloster in den letzten Jahren richtig ans Herz gewachsen ist und sie sich sehr freut, genau HIER zu sein und sich jetzt im Lebensraum Bregenz zu engagieren. Herzlich Willkommen, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Demensch Kalender

Der „DEMENSCH Kalender" mit Karikaturen von Peter Gaymann kann im Lebensraum Bregenz für 15 Euro erworben werden. Humor in der Pflege/Betreuung erleichtert vieles!

Club 85 plus

Ausflug ins Café Natter nach Bezau am 16. September 2021 und Kaffeenachmittag mit Thomas Klagian im Lebensraum Bregenz am 28. Oktober 2021

Am 16. September führte uns der Ausflug in den Bregenzerwald nach Bezau ins Café Natter. Die köstlichen Torten entschädigten für das mäßige Wetter. Daher blieben die meisten sitzen und freuten sich über angeregte Unterhaltungen mit den anderen Ausflügler:innen. Ein paar Wetterfeste spazierten der Ach entlang zu der neu errichteten Sennerei und erstanden wunderbaren Bergkäse.

Beim Kaffeenachmittag am 28. Oktober hielt Stadtarchivar Thomas Klagian im Lebensraum Bregenz wieder einen sehr informativen, kurzweiligen Vortrag zum Thema „Baden in Alt Bregenz". So erfuhren wir, dass im Jahr 1644 der Bregenzer Stadtrat verlauten ließ, man habe mit großem Missfallen vernommen, dass nachts im See gebadet würde und sich die Badenden dabei lärmend und ungebührend aufführten. Also beschränkte der Rat die Badezeit auf den Zeitraum von 8 Uhr bis 9 Uhr abends, wenn durch die einsetzende Dunkelheit die Badenden nur noch schemenhaft zu erkennen sind.

Die Obrigkeit war stets um Sitte und Moral besorgt und wies deshalb noch bis ins 20. Jahrhundert Männern und Frauen eigene Badeplätze zu. Im Vorkloster durften die Männer bei der Rhomberg'schen Dampfsäge baden (heute Strandbad) und die Frauen am sogenannten Schnabel bei der Schnabelburg (Strandweg 43). Vortrag, Kaffee und manchmal ein Achtele ergaben einen kurzweiligen, schönen Nachmittag.

Ein paar wetterfeste Ausflügler:innen trotzten dem schlechten Wetter.

Kurzweiliger Vortrag von Thomas Klagian über „Baden in Alt-Bregenz"

Ein gemütlicher Nachmittag bei Kuchen und Kaffee in Bezau

Viele Besucher:innen folgten der Einladung zum Kaffeenachmittag.

20. Vorklöschtner Adventmärktle

Nach einer Absage 2020 und nur einen Tag vor dem Lockdown fand heuer unter besonderen Umständen, das 20. Vorklöschtner Adventmärktle statt. Für Projektleiterin Elisabeth Metzler eine organisatorische Herausforderung, die sich aber bezahlt machte. Bei angenehmen trockenem Wetter kamen über 3.500 Besucher:innen, die alle die 2G-Auflagen erfüllten und FFP2-Masken trugen. Dies tat der guten und besinnlichen vorweihnachtlichen Atmosphäre keinen Abbruch.

Wie jedes Jahr, wurden selbstgefertigte Produkte an 52 Marktständen angeboten. Textiles aus Wolle, Filz und Stoff, aus Papier Gefaltetes, Karten und Anhänger, Kunstwerke aus Naturprodukten wie Holz, Stroh, Reisig, Pflanzen und Moos, Produkte aus Metall, sowie Schmuck und vieles mehr, ließen die Herzen von so manchem Dekofan höher schlagen. Die Kinder erfreuten sich wieder am beliebten Kerzenziehen. Wer Lust auf Herzhaftes, Kaiserschmarren oder Kuchen hatte, fand sich bei der Männerrunde und Firmrunde der Pfarre Mariahilf ein.

Strahlende Augen bei den Besucher:innen und Aussteller:innen und ein gemütlicher Ausklang vor dem Maroni-Stand des Lebensraum Bregenz ließen diesen schönen Tag zu Ende gehen.

Altern und Wohnen im Wandel

Viele Menschen möchten auch im Alter ihren individuellen Lebensstil beibehalten können. Lebensqualität bedeutet auch von Gegenständen mit Erinnerungswert umgeben zu sein und zu wissen, was sich wo in der Wohnung befindet. Ihre Forschungsergebnisse zu diesem Thema präsentierte die Soziologin Prof. (FH) Mag. Dr. Erika Geser-Engleitner anhand eines Vortrages in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns am 11. Oktober 2021 im Lebensraum Bregenz. Durch das Alter bedingte Einschränkungen können die Anforderungen an die Wohnsituation drastisch verändern. Hierzu zählen Beeinträchtigungen der Seh- und Hörfähigkeit sowie auch der Beweglichkeit. Meist werden Veränderungen in der Wohnsituation jedoch erst verwirklicht, wenn sie schon gebraucht werden. Dies muss jedoch nicht passieren, wenn früh genug Maßnahmen getroffen werden. Daher auch der Appell von Frau Geser-Engleitner, dass sich die ältere Generation früh genug mit dem Wohnen im älter werden auseinander setzt, damit das Wohnen auch so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden gestaltet werden kann.

Bei Interesse können Sie den QR-Code scannen und so den Vortrag im Internet anschauen.

Trotz strenger Auflagen kam Ende November beim 20. Vorklöschtner Adventmärktle schon die erste Weihnachtsstimmung auf. Wunderschöne handgefertigte Dekoartikel und kulinarische Highlights für die schönste Zeit des Jahres fanden großen Anklang und die Ständler:innen freuten sich, nach der Pause im letzten Jahr endlich wieder ihre Produkte anbieten zu dürfen.

Herausforderndes Verhalten bei Kindern

Als Eltern, Nachbarn, Verwandte begegnen wir im Alltag immer wieder Kindern und Jugendlichen mit herausforderndem Verhalten: sie ziehen sich zurück, haben Ängste, sind schüchtern oder laut, impulsiv und/oder aggressiv.

Genau diesem Thema widmete sich Frau Mag. Alexandra Ghetta, Leiterin der Kinder- und Jugendberatung des ifs bei ihrem Vortrag am 21. Oktober 2021 im Lebensraum Bregenz. Dabei wurden die Zuhörer:innen über Hintergründe wie beispielsweise Überempfindlichkeit, geringe Frustrationstoleranz und Entwicklungskrisen informiert. Es wurden auch gleichzeitig Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz und der Begleitung von Kindern nahegelegt. Weiters wurde ein guter Überblick geschaffen, ab wann Unterstützung herangezogen werden sollte und welche Rolle die Stärkung der eigenen Bio-Psycho-Sozialen Gesundheit, beispielsweise anhand einer Selbsthilfegruppe, haben kann.

Der Vortrag diente als Startschuss für die neue Selbsthilfegruppe „Eltern und Angehörige von verhaltensauffälligen Kindern", die sich jeweils am 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Lebensraum Bregenz trifft.

Was wir in der aktuellen Corona-Situation für uns tun können

Zentrum Seewald, Bregenz
Ihr Spezialist für Immuntherapeutik
und Ursachenmedizin

Es erreichen uns vermehrt Anrufe von Patient:innen, die (PCR-) positiv auf Sars-CoV-2 getestet wurden und wissen möchten, was sie konkret tun sollen, um einen schweren Verlauf ihrer Erkrankung möglichst zu vermeiden.

Dazu im Überblick der aktuelle Wissensstand zur Entwicklung der Pandemie – aus Wissenschaft und Praxis:

- Die Pandemie hat sich über die letzten Monate, aufgrund der nun vorherrschenden Delta-Variante sehr dynamisch entwickelt. Dies entspricht einer wissenschaftlichen Faustregel für die Entwicklung von Pandemien, die besagt, dass die Infektiosität mit Länge der Pandemie zunimmt, während die Sterblichkeit zurückgeht.
- Auch weiß man inzwischen, dass auch geimpfte-Infizierte das Virus weitergeben und (meist leicht) erkranken können.
- In den Tagen nach der Impfung ist man anfälliger für jegliche Art von Infektionserregern. Reduzieren Sie Ihre Kontakte und vermeiden Sie sportliche Aktivitäten.

Was können wir also tun, um uns bestmöglich auf die Situation einzustellen?

1. VORSORGE DURCH STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS UNBEDINGT ZU EMPFEHLEN: „IMMUN-BOOSTER“

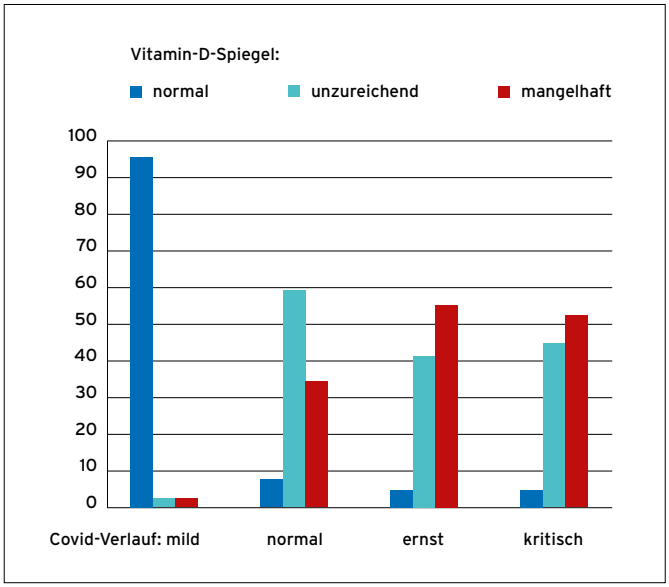
Es ist eine Kombination von mehreren Faktoren die gerade jetzt, in einer Jahreszeit mit nass-kaltem Wetter unserem Immunsystem ordentlich zusetzen: Stress, zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Alkohol, Nikotin, Übertraining, Reizung der Schleimhäute durch trockene Luft, chronische Krankheiten, Vitamin-D-Mangel.

Studien legen nahe, dass ein Vitamin-D-Mangel das Risiko einer Covid-19-Infektion beziehungsweise die Schwere der Erkrankung deutlich erhöht (vgl. die folgenden Grafiken, Alipio et. al.). Auch weisen Long-Covid Patienten, so unsere Erfahrung, einen gravierenden Vitamin-D-Mangel auf.

Wichtig auch hier: Eine falsche Dosierung, insbesondere eine Überdosierung kann mehr schaden als nutzen. Daher empfehlen wir im Rahmen unserer Vorsorge 2.0 Ihren Vitamin-D-Status bestimmen zu lassen.

Unsere Empfehlung zur Stärkung des Immunsystems:

- Vitamin D (siehe oben)
- Vitamin C: Muss dem Körper regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden.
- Zink sowie Omega 3
- Achten Sie darauf, dass Sie genug trinken, am besten stilles Wasser.
- Ausreichend Bewegung an der frischen Luft, idealerweise im Wald
- Genügend Erholungs- und Regenerationsphasen und ausreichend Schlaf
- Vermeiden Sie wenn möglich Stress in jeder Form.



Zusammenhang von Covid-19-Verlauf und Vitamin-D-Spiegel

2. WENN ICH POSITIV GETESTET WERDE: WAS TUN?

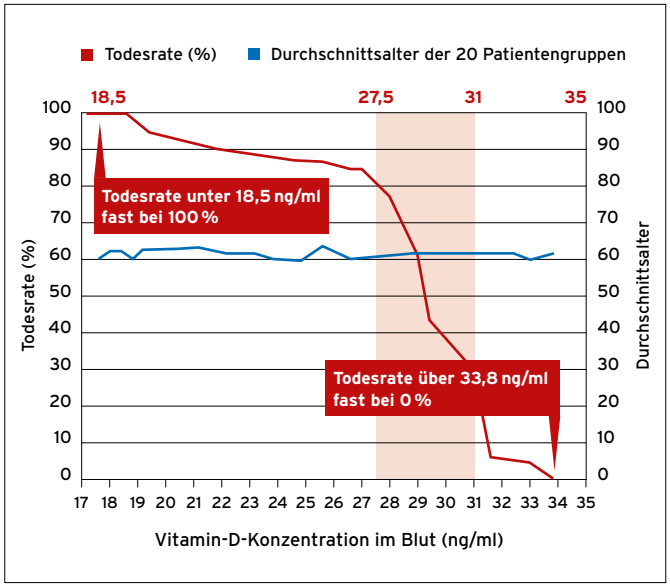
2.1. Sie sind symptomlos?

Medizinisch gesehen gelten Sie als gesund. Bitte reduzieren Sie trotzdem Ihre Kontakte (Quarantäne), weil Sie, wie oben beschrieben infiziert sind, das heißt Träger des Virus und es auch weitergeben können (egal, ob geimpft oder nicht). Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend mit den „Basis-Vitaminen und Mineralien“ wie Vitamin C, D und Zink versorgt sind, damit Sie auch symptomlos bleiben!

2.2. Sie haben grippeähnliche Symptome?

Covid-19 beginnt meist wie ein grippaler Infekt mit den üblichen Symptomen. Bitte gehen Sie dann sofort zum Testen.

Die erste und wichtigste Regel: Bewahren Sie Ruhe. Denken Sie bitte daran, dass für die meisten Menschen eine Covid-19-Erkrankung mild verläuft und nach einigen Tagen wieder vorbei ist!



© Daten: Dr. P. Raharusun, Statistik: S. Priambada & L. Borsche, Grafik: Dr. B. Glauenr

Zusammenhang von Covid-19-Todesrate und Vitamin-D-Spiegel

Bitte führen Sie Tagebuch über die Symptome und informieren Sie uns oder Ihren Hausarzt bereits jetzt, damit wir frühzeitig reagieren und Sie bestmöglich begleiten können.

Jetzt ist der Moment gekommen, sich optimal mit den vorher beschriebenen Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Ihr Körper arbeitet nun auf Hochtouren und der Bedarf an hochwertigen Nährstoffen ist um ein Vielfaches höher. Er kann alleine durch gesunde Ernährung nicht mehr abgedeckt werden. Höchste Zeit also für den „Immun-Booster“. Abgestimmt auf Ihre Symptome fahren wir Ihr Abwehrsystem kurzfristig (hochdosiert) hoch, um wirksam gegenzusteuern.

- Soweit es Ihnen möglich ist, bewegen Sie sich ein wenig. Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit einer Thrombose, verbessert die Belüftung der Lunge und reduziert damit das Risiko einer Lungenentzündung.
- Essen Sie leicht verdauliche Kost, wie gedünstetes Gemüse mit Reis. Suppen aus Kürbis, Karotten oder Sellerie unterstützen zugleich das Immunsystem.

2.3. Kritische Symptome, bei denen Sie uns oder Ihren Hausarzt bitte umgehend kontaktieren

- Fieber über 39 Grad
- Kurzatmigkeit (bei Erwachsenen: mehr als 20 Atemzüge / Minute) besonders im Ruhezustand oder Druckgefühl der Brust
- Starker / intensiver, meist trockener Husten (ohne Auswurf)
- Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn

Vorsorge ist die beste Medizin. Zur Vereinbarung Ihrer Vorsorge 2.0, eines Impfvorsorge-Termins oder bei Fragen rund um Ihre Covid-19-Erkrankung bzw. zu Long-Covid-Symptomen, können Sie uns jederzeit unter info@zentrumseewald.at oder T 05574 32022 kontaktieren.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund!
Herzlichst, Ihr Dr. Sven Seewald, MSc, MSc, D.O.
und Ihr Zentrum-Seewald Team

Neue Selbsthilfegruppe „Aphasie“

Die von Othmar Walser gegründete Gruppe bietet einen Austausch für Menschen mit erworbener Sprachstörung

Unter dem Begriff Aphasie wird eine erworbene Sprachstörung verstanden. Dabei können die Betroffenen sich oft schlecht ausdrücken und auch oft nur schwer verstehen, was andere sagen. Eine Aphasie entsteht durch die Schädigung bestimmter Hirnareale.

Aphasiker:innen sollten so früh wie möglich mit einer Sprachtherapie beginnen. Dabei wird versucht die betroffenen Hirnareale wieder zu reaktivieren, andere Bereiche des Gehirns werden angeregt die Aufgaben zu übernehmen (Kompensation), aber auch die Patienten zum Sprechen animiert. Betroffene leiden meist unter der Angst, nicht verstanden zu werden und Fehler zu machen. Darüber hinaus soll so einer Isolation vorgebeugt werden.

Die Selbsthilfegruppe sollte auf keinen Fall eine Therapie ersetzen. Ziel ist der gegenseitige Austausch von Erfahrung, Informationen zu Therapien und neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Der Besuch der Gruppe ist für viele Menschen ein wichtiger Weg zur Bewältigung ihrer seelischen und körperlichen Probleme. Vielen fällt es leichter, mit Menschen zu sprechen, die die gleichen Nöte haben.

Treffen: 2. Montag / Monat, 15 bis 17 Uhr ab Jänner 2022
im Lebensraum Bregenz

SELBSTHILFEGRUPPEN IM LEBENSRAUM BREGENZ

„Im Jahr 2017 fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe „Restless Legs – unruhige Beine“ mit Hilfe von Elisabeth Metzler statt. Ich bekam jede Unterstützung die ich brauchte, das gab mir Mut und Selbstvertrauen eine solche Gruppe zu leiten. Wir fühlen uns hier gut aufgehoben. Ich erhalte viel Wertschätzung für meine Arbeit, die mir Kraft zum Weitermachen gibt. Vielen Dank.“

Klara Kronegger
Selbsthilfegruppe Restless Legs

Unterstützung bei technischen Fragen

Infos rund um die Gruppe „Selbsthilfegruppe für die ältere Generation: Smartphone, Tablet, PC“ von Fred Matt

Die sogenannte ältere Generation ist schon mittendrin in der digitalen Welt, mit Smartphone, Tablet, i-Phone/i-Pad, PC und anderen digitalen Geräten. Vor nicht allzu langer Zeit konnte die Beschäftigung mit der digitalen Welt unter dem Gesichtspunkt Hobby oder Neugier betrachtet werden. Vielleicht auch im Bemühen von der jungen Generation „nicht abgehängt zu werden“.

Doch die Zeiten haben sich sehr schnell geändert: Es geht nicht mehr ohne Smartphone und Apps, wenn wir selbstbestimmt in der heutigen Gesellschaft dabei sein wollen. Wir fragen uns, wie schaffen wir das, losgelöst vom Schulbetrieb und der Berufstätigen-Welt? Allein scheint es fast unmöglich – wer hilft uns also in für uns angemessener Art?

Sich zur sogenannten älteren Generation zuordnend, finden wir uns beim Einsatz von Handy, Smartphone, Tablet etc., immer wieder in teilweise frustrierenden Situationen, bei normaler Nutzung als auch bei spontan auftretenden Problemen. Diese Selbsthilfegruppe soll den teilnehmenden Personen im Umfeld von „Smartphone, Tablet, PC etc.“ auf ihre persönlichen Umstände eingehend, kostenfreie Hilfe anbieten.

Kummertelefon
Zusätzlich steht dem Selbsthilfe-Teilnehmerkreis ein Chat-Raum und eine Telefonnummer zur Verfügung, unter der – bei akut auftretenden Problemen – Rat und Unterstützung zu erhalten ist.

Treffen: 1. Mittwoch / Monat, 9 bis 11 Uhr
im Lebensraum Bregenz
Teilnehmer:innen: maximal 12 Personen (ab 65 Jahre)
Für jedes Treffen ist eine Anmeldung erforderlich
(Name/Telefonnummer).

Selbsthilfegruppe AA
Anonyme Alkoholiker
T 0664 4888200
täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar
Treffen: jeden Freitag, 19.30 Uhr

Al-Anon Familiengruppe
Angehörige & Freunde von Alkoholikern
T 0664 73217240
täglich von 16 bis 20 Uhr erreichbar
Treffen: 1. Montag / Monat, 20 Uhr

Selbsthilfegruppe Aktion Demenz
Angehörige von Menschen mit Demenz
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 1. u. 3. Montag / Monat, 14 Uhr

Selbsthilfegruppe Angst Panik
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 1. u. 3. Montag / Monat, 17.30 Uhr

NEU Selbsthilfegruppe Aphasie
Othmar Walser, T 05574 52700
Treffen: 2. Montag / Monat, 15 Uhr

CMT-Polyneuropathie Stammtisch
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 3. Dienstag / Monat, 17.30 Uhr

Diabetikerstammtisch
Joe Meusburger, T 0664 1754311
joe.meusburger@a1.net
Treffen: 2. Donnerstag / 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 8657460
Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 18 Uhr

Treffpunkt Gemeinsam
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
Treffen: 3. Donnerstag / Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzintakt
Dr. Ingrid Haderer-Matt
T 0664 5059199, i.haderer@aon.at
Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag, nach auskurierter Herzerkrankung.

Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 3. Mittwoch / 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: 1. Samstag im März, Mai, September und Dezember, 14 Uhr. Weitere Infos im Lebensraum Bregenz

Nahrungsmittelintoleranzen
Simone Müller, T 0664 1116613
simone.mueller89@gmail.com
Treffen: Online Austausch über Videochat nach vorheriger Anmeldung

Gesunde Knochen Vorarlberg Selbsthilfe Osteoporose
Marianne Pfeifer, T 0664 5764420
Treffen: 2. Mittwoch / Monat, 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson
für Betroffene & Angehörige
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 1. Dienstag / Monat, 14 Uhr

Selbsthilfegruppe für Eltern / Angehörige von verhaltensauffälligen Kindern
Romy Gojo, T 0664 4443789
romy.gojo@yahoo.com
Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 19 Uhr

Selbsthilfe für die ältere Generation
PC / Tablet / Handy / Smartphone
Fred Matt, T 0677 61532750, fr.ma@a1.net
Treffen: 1. Mittwoch / Monat, 9 bis 11 Uhr

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs
T 0676 5050315, Stammtisch auf Anfrage,
www.vsprostatakrebs.at

Selbsthilfegruppe Psoriasis – Schuppenflechte
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 2. Dienstag / Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Restless Legs – Unruhige Beine
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
Treffen: 3. Dienstag / Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Sonnenblume
Körperliche / seelische Gewalt an Frauen
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
sonnenblumeshg@gmail.com
Treffen: 4. Donnerstag / Monat, 19 Uhr

Selbsthilfegruppe Schwerelos
für Personen mit Essstörungen
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Trauercafé
Pfarrheim Lochau, Landstraße 17
in Kooperation mit den Pfarren Leiblachtal
Treffen: jeden 1. Samstag / Monat, 14.30 bis 17 Uhr (Ausnahme im Jänner 2022: Trauercafé am Samstag, 8. Jänner 2022)

Kontaktstelle Trauer
T 0676 88420 5154, hospiz.trauer@caritas.at, www.hospiz-vorarlberg.at

Alle Gruppen (außer „Herzintakt", „Trauercafé" und „Frauenselbsthilfe nach Krebs") treffen sich im Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz.

Weitere Infos zu den Selbsthilfegruppen sowie die aktuellen Covid-19-Bestimmungen unter lebensraum-bregenz.at

Ein Wundraum für den Krankenpflegeverein Bregenz

Sehr geschätzte Bregenzer:innen und Mitglieder des Krankenpflegevereins Bregenz,

wir als Pflegeteam werden täglich vor große pflegerische Herausforderungen gestellt, dies betrifft immer stärker den Bereich der Wundversorgung. Ein Großteil unserer Klient:innen leidet teilweise monate- und jahrelang an chronischen und stagnierenden Wunden, aufgrund von bestimmten, in der Bevölkerung weit verbreiteten Erkrankungen.

Oft sind die Rahmenbedingungen, gerade im häuslichen Bereich, für eine hygienische und optimale Wundversorgung nicht oder nur erschwert gegeben. Die Auswahl der richtigen Verbandstoffe und die Wirtschaftlichkeit eines Verbandwechsels bedürfen fachgerechter Begutachtung, da dies häufig auf längere Zeit mit hohen Kosten verbunden ist. Deshalb war es uns ein großes Anliegen, für unsere Mitglieder bessere Voraussetzungen für die moderne Wundversorgung zu schaffen.

Schließlich war es auch der Wunsch der niedergelassenen Allgemeinmediziner:innen, der dazu geführt hat, einen Raum für die fachgerechte Wundversorgung direkt im Stützpunkt des Krankenpflegevereins Bregenz einzurichten.

Als Leiterin des Wundraumes freut es mich, dass die Wundversorgung in unserem Wundraum seit Dezember 2020 von mobilen und selbstständigen Mitgliedern genutzt wird und wir bisher sehr positive Rückmeldungen erhalten haben. Unser Pflegeteam bietet langjährige Erfahrung in der Wundversorgung und besteht derzeit aus 20 Pflegepersonen, unter denen drei Mitarbeiter:innen die Weiterbildung Wundmanagement abgeschlossen haben. Selbstverständlich kümmert sich unser professionelles Team auch weiterhin gerne im häuslichen Bereich um Ihre Wundversorgung.

Gerne können Sie für weitere Informationen einen Termin vereinbaren oder sich telefonisch erkundigen.

DGKP (Wundmanagement) Svetlana Schneider
DGKP (Pflegedienstleitung) Ikbal Eraslan-Tanko

Der Wundraum des Krankenpflegeverein Bregenz wird seit Dezember 2020 von mobilen und selbstständigen Mitgliedern genutzt – mit sehr positivem Feedback.

KONTAKT
Krankenpflegeverein Bregenz
Geschäftsleitung: Martina Überbacher
Schendlingerstraße 36, 6900 Bregenz
T 05574 77400-11
info@kpv-bregenz.at
www.krankenpflegeverein-bregenz.at

Krankenpflegeverein Bregenz

VORANKÜNDIGUNG

Die mobilen Dienste in Bregenz stellen sich vor

Mobiler Hilfsdienst, Krankenpflegeverein und Case Management

Der Lebensraum Bregenz und das Bildungshaus Batschuns präsentieren diesen Informationsabend als Kooperation im Rahmen der Vortragsreihe „Rund um die Pflege daheim".

Viele Fragen und Themen stellen sich, wenn Menschen in die Situation kommen, einen Angehörigen in häuslicher Umgebung zu betreuen und zu pflegen. Mobiler Hilfsdienst, Krankenpflegeverein und Case Management – ja, davon habe ich schon hin und wieder gehört! Woher bekomme ich als betreuender und pflegender Angehöriger die Unterstützung, die ich brauche und was bieten die verschiedenen Dienste? Was ist möglich und wo stoßen die ambulanten Dienst auch an Grenzen? Zuhörer:innen erhalten aus erster Hand Informationen zu den Angeboten der verschiedenen mobilen Dienste in Bregenz.

Dienstag, 26. April 2022, 18 bis 19.30 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz

Referentinnen: Ursula Marte, Case Management Stadt Bregenz; Martina Überbacher, Leitung Krankenpflegeverein Bregenz; Marion Steiner, Leitung Mobiler Hilfsdienst

KONTAKT
Lebensraum Bregenz
T 05574 52700
lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Drei Referentinnen informieren rund um die Pflege daheim:
Ursula Steiner vom Case Management der Stadt Bregenz (links)
Martina Überbacher, Leiterin Krankenpflegeverein Bregenz (Mitte)
Marion Steiner, Leiterin Mobiler Hilfsdienst (rechts)

Frau Holle Bregenz Babysittervermittlung

Einladung zum Känguruh Babysitterkurs

Am 25. März 2022 startet in Bregenz wieder ein Känguruh Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren. An zwei Wochenenden bekommen die Jugendlichen das nötige Wissen und Können für die Babysittereinsätze. Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat, das auch für die Au-Pair-Vermittlung gültig ist.

Kurs Termine 2022:

Beginn: 25. März 2022
Freitag, 25. März 2022, 14 bis 19 Uhr
Samstag, 26. März 2022, 9 bis 14 Uhr
Freitag, 1. April 2022, 17 bis 21 Uhr

Beginn: 15. Oktober 2022
Samstag, 15. Oktober 2022, 14 bis 19 Uhr
Freitag, 21. Oktober 2022, 17 bis 21 Uhr
Samstag, 22. Oktober 2022, 9 bis 14 Uhr

Kursort: Bregenz Austriahaus, Belruptstraße 21
Kurskosten: 22 Euro (18 Euro mit aha-card)
Referenten: Känguruh-Team
Bitte nimm eine Jause & einen Nasen-Mund-Schutz mit.

KONTAKT & ANMELDUNG
Frau Holle Babysittervermittlung
Ulla Lokan
T 0676 83373360
www.familie.or.at

Im März starten wieder Babysitterkurse für Jugendliche ab 13 Jahren.

Seniorenbund Ortsgruppe Bregenz

JÄNNER 2022

Mi, 12.01. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel mit Roswitha Wiltschi. Neue Mitspielende sind jederzeit ohne Anmeldung willkommen.

Di, 18. bis Do, 20.01. 3 Tage-Reise
Holiday on Ice-Musical in Wien, Details siehe Jahrbuch Landesverband

Do, 27.01. Therme Lindau
09.48 Uhr ab Bahnhof Bregenz bzw. 09.51 ab Bregenz-Hafen, weiter mit Bus. Gemeinsam erkunden wir die neue Premium-Wellnesswelt in Lindau.

FEBRUAR 2022

So, 06.02. Musical „Ludwig 2"
Festspielhaus Neuschwanstein
11.45 Uhr ab Busbahnhof Bregenz mit Weiss-Reisen. Details siehe Broschüre 2022.

Di, 08. bis Di, 15.02. 7 Tage-Reise
zur Mandelblüte Mallorca, Details siehe Jahrbuch Landesverband

Mi, 09.02. „Krapfen-Jassen"
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel mit Roswitha Wiltschi

Mi, 16.02. Bella Italia mitten im Winter
11.30 Uhr beim Hotel Schwärzler. Spaziergang an der Bregenzer Ache und Besuch der Pizzeria Da Manuel in Kennelbach.

Do, 24.02. Schneeschuhwanderung
10 Uhr ab VLV mit Fahrgemeinschaften. Details siehe Broschüre 2022.

MÄRZ 2022

Mi, 09.03. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel mit Roswitha Wiltschi. Neben Rummy und Jassen probieren wir auch andere Spiele aus.

Do, 17.03. Schattenburg – Nachtwächterwanderung Feldkirch
15.57 Uhr ab Bahnhof Bregenz. Nach einer Stärkung auf der Schattenburg erkunden wir bei der Nachtwächterwanderung die Feldkircher Altstadt. Details siehe Broschüre 2022.

Bei Radtouren und Wanderungen Durstlöscher, Regenzeug, Sonnencreme mitnehmen. Bei Tageswanderungen sind Wanderschuhe unerlässlich, Wanderstöcke erhöhen die Trittsicherheit und Balance.

Detaillierte Infos zu allen Veranstaltungen siehe Programm-Broschüre. Bei allen Veranstaltungen sind die jeweils aktuell geltenden Corona-Schutzmaßnahmen einzuhalten. Um kurzfristige Änderungen schnell mitteilen zu können, bitten wir unsere Mitglieder um Bekanntgabe der E-Mail-Adressen und/oder Mobil-Telefonnummern.

KONTAKT

Seniorenbund Bregenz
Hans Lederer
Obmann des Seniorenbundes Bregenz
T 0664 5037581
lederer.hans@aon.at

V SENIORENBUND
Ortsgruppe Bregenz

Seniorenring Bregenz / Leiblachtal

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 Informationshock um 15 Uhr, nach Eröffnung der Gastronomie im GWL.

Es gilt bei allen Veranstaltungen die entsprechenden Corona-Verordnung. Ob die Veranstaltungen aufgrund diverser Corona-Anordnungen auch zur Durchführung kommen, ist noch unklar.

JÄNNER 2022

Do, 06.01. – Feiertag
kein Informationshock

FEBRUAR 2022

Der Umgang mit Smart Phones, Handys und Tablets. Ort und Zeit wird rechtzeitig an die Mitglieder gemeldet.

MÄRZ 2022

Seniorenturnen im ATSV-Heim Bregenz, Bodangasse 4. Information bzw. Teilnehmer:innenmeldung bis 7. Jänner bei Waldtraut N., T 0676 9360232.

KONTAKT

Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal
Waldtraut Neubacher
Obmann Tilman Kuner
T 0676 9360232
T 05574 42056 (in der Geschäftszeit)
waldtraut.neubacher@aon.at
kuner.optik@telemax.at

VORARLBERGER SENIORENRING
Ortsgruppe Bregenz / Leiblachtal

Veranstaltungen 2022

Faschingscafé für Senior:innen ab 85 Jahren
Donnerstag, 24. Februar, 14.30 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Mit heiteren Episoden der Theatergruppe „Vorarlberger Spätlese"
Anmeldungen erforderlich, ab 1. Februar 2022 im Lebensraum Bregenz

Vorklöschtner Ostermärktle
Sonntag, 3. April, 10 bis 17 Uhr
in den Räumen Pflegeheim Mariahilf, Lebensraum Bregenz, Pfarrsaal
An 30 Ständen wird Dekoratives für den Frühling und für Ostern angeboten. Alles ist selbstgefertigt und individuell aus verschiedensten Materialien gestaltet. Kaffee und Kuchen laden zum Verweilen ein.

ReparaturCafé Bregenz
Jeden 1. Samstag / Monat, 9 bis 12 Uhr (im Jänner Pause)
INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz
Reparieren statt wegwerfen – wir versuchen alles zu reparieren, was Sie selber tragen können.
Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-10

Spielen am Nachmittag
jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr, Lebensraum Bregenz
Begeisterte Hobbyjasser:innen treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Nachmittag. Neue Spiele werden gerne ausprobiert.

VORANKÜNDIGUNG
Großer Vorklöschtner Kinderflohmarkt
Samstag, 7. Mai, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse
Standplatz ausnahmslos nur mit Anmeldung ab 11. April 2022 im Lebensraum Bregenz

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

TERMINE

Faschingscafé Club 85 plus
Donnerstag, 24. Februar 2022, 14.30 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Vorklöschtner Ostermärktle
Sonntag, 3. April 2022, 10 bis 17 Uhr
Pflegeheim Mariahilf, Lebensraum Bregenz, Pfarrsaal Mariahilf, Bregenz

ReparaturCafé Bregenz
Jeden ersten Samstag im Monat
INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

Spielen für Jung und Alt
jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr
Lebensraum Bregenz

Vorstellung Mobile Hilfsdienste Bregenz
Dienstag, 26. April 2022, 18 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz

Großer Vorklöschtner Kinderflohmarkt
Samstag, 7. Mai 2022, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse

Veranstaltungen unter Vorbehalt je nach Corona-Situation. Diese und weitere Infos zu den einzelnen Terminen erhalten Sie im Lebensraum Bregenz oder unter www.lebensraum-bregenz.at

LEBENSRAUM BREGENZ

Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

Kostenlose Auskunft im Sozial- und Gesundheitsbereich • Hilfe bei Antragstellungen • Informationen über Bregenzer Dienstleister • Vermittlung zu Fachstellen • Unterstützung für bestehende und neue Selbsthilfegruppen • Begleitung der Aktion Demenz • Infomaterial zu Gesundheits- und Sozialthemen • Freiwilligenarbeit • Zusammenarbeit mit der Seniorenbörse

Geschäftsführung | Aktion Demenz
DSA Peter Weiskopf
T 05574 52700-10
peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at

Information und Auskunft | Projekte
Mag.ª Martina Mader
T 05574 52700-12
martina.mader@lebensraum-bregenz.at

Projekte | Selbsthilfe | Bürgerschaftliches Engagement
Florian Eberle, BA, T 05574 52700-15
florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Raumvergabe | Buchhaltung | Assistenz
Elisabeth Schertler
T 05574 52700-11
elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at

Information und Auskunft | Projekte
Elisabeth Metzler
elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at
Ich befinde mich aktuell im Sabbat-Urlaub und wechsle mit Ende Februar in die Pension. Nach über 14 Jahren habe ich meine Agenden an Martina Mader übergeben. Wenden Sie sich künftig bitte vertrauensvoll an sie. Danke für die gute Zusammenarbeit und die bereichernden Begegnungen.

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag, 8.30 bis 12.30 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.

Lebensraum Nachrichten
Gerne senden wir Ihnen die Lebensraum Nachrichten viermal jährlich kostenlos zu, auf Wunsch auch digital. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 1. März 2022

SOZIALZENTRUM MARIAHILF
Mariahilfstraße 42

Pflegeheim Mariahilf
Leiter: Mag. Markus Schrott
T 05574 79646
markus.schrott@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at

Cafeteria Mariahilf
T 05574 82810
Öffnungszeiten: Mo bis So, 11 bis 17 Uhr

Kleinkindbetreuung Rieden
Ganztageskindergarten, 7 bis 18 Uhr
Leiterin: Martina Dell-Osbel
T 05574 410-2692
kkb.rieden@bregenz.at

STADTTEILZENTRUM MARIAHILF
Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Lebensraum Bregenz
T 05574 52700
lebensraum@lebensraum-bregenz.at
www.lebensraum-bregenz.at
Öffnungszeiten: Mo bis Fr,
8.30 bis 12.30 Uhr

Selbsthilfegruppen
Florian Eberle, BA
T 05574 52700-15
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

Stadtteilbüro Mariahilf und Lebensräume für Jung und Alt
Lidia Rebitzer, MA
T 05574 410-1668
stadtteilbuero@bregenz.at
Öffnungszeiten: Di und Do,
9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

BREGENZ LEBENSRAUM BREGENZ Selbsthilfe BREGENZ Stiftung Liebenau