



# LEBENSRAUM NACHRICHTEN

## Vorklösschtner Kinder- flohmarkt

*Bei jeder Witterung*

Samstag, 7. Mai 2022,  
von 10 bis 13 Uhr  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
Anmeldung möglich ab 11. April 2022



## INHALT

### AKTUELLES

#### AUS DEM LEBENSRAUM

Neue Leistungsvereinbarung für den Lebensraum ..... 3

Vorklößtner Ostermärkte ..... 4

Frühstücksgruß der Aktion Demenz ..... 5

Weltglückstag ..... 5

### SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppeninfos ..... 6

Übersicht & Kontakte ..... 7

### THEMA

Gesunde Ernährung ..... 8

### AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM-MITGLIEDERN

..... 10

### TERMINE

LEBENSRAUM ..... 15

KONTAKT ..... 16

## Liebe Leser:innen!

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung!“ Dieses Zitat von dem alten Griechen Heraklit hat den Lebensraum Bregenz in den letzten Monaten besonders begleitet. Veränderung in einem gewissen Ausmaß ist normal. Aktuell hat sich für den Verein Lebensraum aber doch einiges über das normale Ausmaß hinaus verändert und ändert sich. Unsere Leistungsvereinbarung mit der Landeshauptstadt, die ganz wesentlich unsere Dienstleistungen definiert, wurde überarbeitet. Es geht um letzte Feinabstimmungen und dann soll sie voraussichtlich ab April/Mai gelten. Mehr dazu auf der nächsten Seite.



Peter Weiskopf,  
Geschäftsführer  
Lebensraum Bregenz

Unser aller Leben war die letzten beiden Jahre vor allem durch Veränderung gekennzeichnet. Oft sind diese aufgezwungenen, nicht selbst gewählten Veränderungen unangenehm und werden abgelehnt. Die möglichen positiven Aspekte - „es ist nichts so schlecht, dass es nicht für etwas gut ist“ - sind dann kaum erkennbar. Persönlich habe ich zahlreiche gute Erfahrungen in diesen beiden Jahren gemacht und doch wünsche ich mir sehnlich wieder mehr normalen Alltag. Besonders für die betagten Menschen, die Kinder und Jugendlichen, die es nicht immer einfach hatten. Noch sind die Covid-Zahlen sehr hoch, aber ich habe die Hoffnung, dass in Kürze vieles wieder leichter möglich ist. Ich bin überzeugt, dass wir alle gefordert sind, die negativen Folgen gemeinsam zu bewältigen und uns für positive Veränderungen einzusetzen. Und dann ist es schön, dass wir die Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit und bürgerschaftliches Engagement bleiben und gemeinsam mit Ihnen überlegen, was das konkret bedeuten kann. Wenn Sie sich engagieren wollen, freuen wir uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung!“ Was wir daraus machen, liegt an uns. Ihnen allen viel gute Energie, Optimismus und Umsetzungsfreude bei den „konstanten Veränderungen im Leben!“

Herzliche Grüße,  
Peter Weiskopf



4



8



12

# Neue Leistungsvereinbarung für den Lebensraum Bregenz

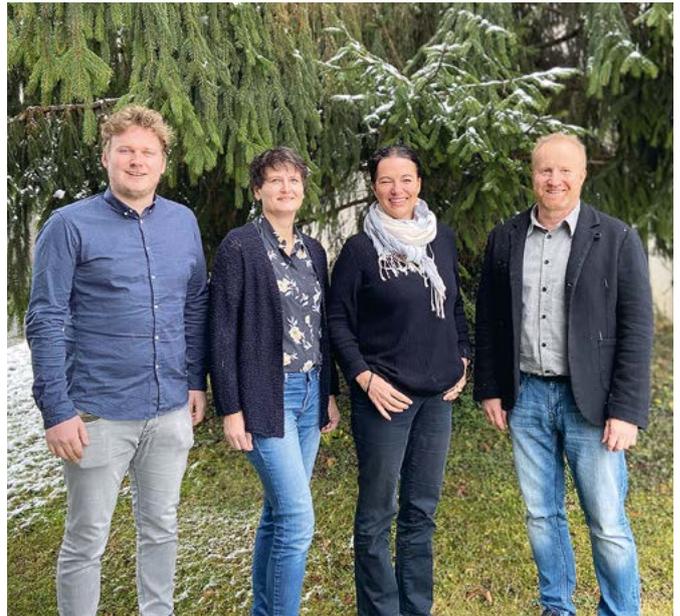
**Herausfordernde Veränderungen erwarten Verein und Team im neuen Jahr.  
Wir begegnen diesen mit positiver Energie und wollen das Beste daraus machen.**

Der Verein Lebensraum Bregenz ist eine Initiative der Bregenzer Stadtpolitik und wurde 1995 ins Leben gerufen. Im Jahr 2002 wurde die erste Leistungsvereinbarung zwischen Stadt und Lebensraum abgeschlossen. Darin wurde genau geregelt welche Aufgaben vom Lebensraum Bregenz zu erfüllen sind. Im Laufe der Jahre gab es Anpassungen an geänderte Aufgaben und Problemstellungen in Bregenz.

Dabei haben sich Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Vereinsmitglieder immer vom Gedanken der Verbesserung der Lebenssituation der Bregenzer Bevölkerung leiten lassen. Dass dies gelungen ist, zeigen die zahlreichen Aktivitäten rund um den Lebensraum Bregenz. Das niederschwellige Kontakt- und Informationsangebot, die verschiedenen „Vorklöschtner Märkte“, die Lebensraum Nachrichten, die Vernetzung der gesundheitlichen und sozialen Dienstleister usw. Die Organisation der Selbsthilfegruppen, Ferien ohne Kofferpacken, Aktion Demenz und Freiwilligenarbeit sind nur einige Beispiele für diese wichtige Arbeit.

Im zweiten Coronajahr 2021 wurde die Reflexion und Überarbeitung der Leistungsvereinbarung eingeleitet, da sich auch innerhalb der Stadt die Dienstleistungen entwickelt und ausgeweitet hatten. Anfangs mit dem positiven Auftrag „ruhig groß denken...“. Nach der städtischen Budgetvorschau trat der Spardruck, von dem auch der Lebensraum betroffen ist, in den Vordergrund. Konkret heißt das, dass es zu einer deutlichen Reduktion der Personalstunden geführt hat. Im Gegenzug erfolgt eine Entlastung durch Dienstleistungen, die künftig die Stadt selbst übernimmt.

So sollen die Informationsdrehzscheibe und die Vernetzung der ambulanten Dienstleister zukünftig durch die Stadt selbst angeboten werden. Da die Aufgaben der Infostelle vom Stadtteilbüro (Gemeinwesenarbeit) übernommen werden und wir Büronachbarn sind, findet weiter alles in einem Haus statt. Anfangs war es für uns schon bitter, dass aus „groß denken“ „konsequent sparen“ wurde. Der Prozess selbst lief professionell



Das Team des Lebensraum Bregenz blickt trotz allem positiv in die Zukunft.

ab und dank der gegenseitigen persönlichen Wertschätzung immer konstruktiv (Stadträtin Annette Fritsch und die neue Abteilungsleiterin Andrea Trappel-Pasi auf Seiten der Stadt). Details sind noch zu formulieren und die Umsetzung erfolgt voraussichtlich ab Mai 2022.

Noch ist nicht ganz klar, wie wir die verbliebenen Aufgaben bewältigen können. Die Stundenreduktion ist deutlich umfangreicher als die wegfallenden Aufgaben. Was mich freut und sehr optimistisch stimmt, sind das Team und dessen positive Geschlossenheit. Schnell war der Blick nach vorne gerichtet und der Wille da, weiterhin mit voller Energie und vor allem Herzblut die geänderten Rahmenbedingungen umzusetzen und das Beste daraus zu machen. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass uns das gelingt und unsere Innovationskraft sogar noch beflügelt wird. „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung!“ (Heraklit). Was wir daraus machen, liegt an uns.

Peter Weiskopf

# Vorklöstner Ostermärkte

Schönes für Frühling und Ostern boten Hobbykünstler:innen an über 30 Ständen am 13. Vorklöstner Ostermärkte an. Nach zweijähriger Pause war es erfreulich, die Clemens-Holzmeister-Gasse und den Vorplatz der Kirche Mariahilf wieder so bunt und belebt zu sehen.

Die wunderschönen selbstgefertigten Produkte machten Lust auf Ostern und den Frühling. Dekoratives für Haus und Garten aus Textil, Stein, Holz und Schwemholz sowie Kreatives aus der Küche fanden neue Besitzer:innen. Auch das eine oder andere Geschenk fürs Osternest war dabei. Treffpunkt der Besucher:innen für einen Plausch und Austausch waren der Vorplatz der Kirche Mariahilf und der Lebensraum Bregenz.



In liebevoller Handarbeit gefertigte Dekoartikel, Geschenke fürs Osternest und viele Frühlingsblumen – die Besucher:innen des Ostermärkte konnten sich an einem wunderbaren Angebot erfreuen.

## Faschingscafé abgesagt

Auf Grund der hohen Corona-Zahlen mussten wir das Faschingscafé des Club 85plus am 24. Februar leider absagen. Die „Vorarlberger Spätlese“ hätte unter der Regie von Josef Zandler und Anita Ohneberg für einen witzigen, be-

sinnlichen Theaternachmittag gesorgt. Zumindest die Schauspieler:innen haben dennoch Spaß bei den Proben gehabt und freuen sich, wenn es eine neue Gelegenheit gibt. Wir kommen sehr gerne darauf zurück!

## Frühstücksgruß als Dankeschön für pflegende Angehörige

**Alle pflegenden Angehörigen können sich etwas Gutes tun und sich bis 21. April für den Frühstücksgruß anmelden.**

Der Frühstücksgruß ist eine Initiative der Aktion Demenz und richtet sich an alle pflegenden Angehörigen in Bregenz als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes für deren Engagement und Zeit.

Viele Angehörige leisten Tag für Tag im Stillen wertvolle Betreuung und Pflege. Dieser wichtige Dienst ist nicht selbstverständlich und verdient Respekt und Anerkennung. Oft ist die persönliche Situation belastend, Unterstützung anzunehmen fällt nicht allen Menschen leicht - und manchmal ist eine passende Hilfe innerhalb der Familie nicht verfügbar und alles hängt an einer einzigen Person.

Die Aktion Demenz bringt Ihnen mittels Fahrradrikschas von „Radeln ohne Alter“ Brötchen für ein feines Frühstück an die Haustüre. Diese besondere Art für ein Dankeschön kann nur ideellen Wert haben, aber diese Geste soll dennoch viel ausdrücken. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Lebensraum Bregenz. Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 21. April 2022 mittags.

### KONTAKT & ANMELDUNG

**Lebensraum Bregenz**

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Der Frühstücksgruß wird umweltfreundlich mit Fahrradrikschas verteilt.

## Weltglückstag am 20. März 2022

**Aufgrund der hohen Corona-Zahlen haben wir auf konkrete Aktivitäten verzichtet. Da der Weltglückstag und die Inspiration dafür aber einen so starken Charme haben, seien hier ein paar Informationen und Gedanken dazu fest gehalten.**

Der internationale Weltglückstag wurde ausgerufen durch ein wunderbares Beispiel aus Buthan, dem kleinen Königreich im Himalaja. Ein materiell sehr armes Land, das sich vor 15 Jahren den Luxus eines Ministeriums für das Bruttoinlandsglück geleistet hat. Der junge, fortschrittliche König wollte die Zufriedenheit seines Volkes erhöhen und hat dafür mit seinen Ratgeber:innen vier Leitlinien für alle größeren Projekte formuliert, die jedes davon erfüllen muss:

- Bewahren und Fördern der Kultur
- Leben im Einklang mit der Natur
- gerechte Wirtschaftsentwicklung
- gutes Regieren

So entstand das Konzept, das er später Bruttoinlandsglück nannte, und das Ministerium für das Bruttoinlandsglück wurde gegründet. Seither muss jedes Gesetz, jeder Bau einer Straße durch ein sogenanntes „Screening Tool“, das untersucht, wie viel Glück für die Gesellschaft in einem neuen Projekt steckt. Wenn die vier Säulen (Leitlinien) unausgewogen sind, dann gibt es keine Zustimmung, wenn sie durch eine zu einseitige Ausrichtung die Glücksvermehrung verhindern.

Wir mit unserem Reichtum bemerken oft nicht mehr, wie gut es uns geht, wie viel Glück jede:r hat und was uns tagtäglich an kleineren und größeren Glücksmomenten begegnet. Daher wurde im Lebensraum eine „Meldestelle für Glücksmomente“ installiert. Dabei geht es um Achtsamkeit für die kleinen täglichen Glücksmomente. Versuchen Sie es selbst: Aufmerksam durch den Tag gehen und zufällige Begegnungen nutzen, um jemandem der beide Hände voll hat die Tür zu öffnen oder im Straßenverkehr jemandem freiwillig die Vorfahrt zu geben. Oder schenken Sie „grundlos“ jemandem den Sie mögen Blumen oder den Menschen, die uns zufällig begegnen, ein freundliches Lächeln. Und wenn Ihnen selbst unerwartet so ein kleiner Glücksmoment begegnet, halten Sie kurz inne und freuen sich darüber. Dann fallen Ihnen am Abend, wenn Sie den Tag Revue passieren lassen diese kleinen Momente auch wieder ein.

Viel Glück beim Selbstversuch!



Krankenpflegeverein  
Bregenz



Mobiler Hilfsdienst  
Bregenz

## Seien Sie dabei – Werden Sie Mitglied!

**Ihr Beitritt stärkt unsere  
Solidaritätsgemeinschaft.**

Leicht zugängliche und leistbare Hilfe im Falle einer Krankheit. Mit dem jährlichen Mitgliedsbeitrag sichern Sie sich und allen im gemeinsamen Haushalt lebenden Familienmitgliedern den Pflegeanspruch.

**Sie sind noch kein Mitglied?**

**Krankenpflegeverein Bregenz**

Schendlingerstraße 36

6900 Bregenz

T 05574 77400

info@kpv-bregenz.at

www.krankenpflegeverein-bregenz.at

Besuchen Sie uns auch auf [facebook](#)



## Selbsthilfe für die ältere Generation PC / Tablet / Handy / Smartphone

**Wie geht es uns in der jungen Selbsthilfegruppe?  
Nach einer kurzen Lernphase inzwischen echt gut!**

Wir haben genügend Zeit, um auf alle Fragen einzugehen und gemeinsam bestmögliche Antworten zu finden. In der verbleibenden Zeit widmen wir uns allgemein interessanten Themen - zur Zeit geht es um „Internet-Gefahren/Tücken und deren Vermeidung“.

Zusehends nutzen wir auch den einfachen und vor allem geschützten Lebensraum-Chat, um auch außerhalb monatlicher Treffs für Informationen, Fragen und Antworten miteinander in Kontakt bleiben zu können.

**Treffen:** 1. Mittwoch im Monat, 9 bis 11 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

**Anzahl Teilnehmer:innen:** max. 12 Personen

Je Treff ist eine Anmeldung erforderlich (Name/Telefon).

**Mindestalter der Teilnehmer:innen:** 65 Jahre

### KONTAKT & ANMELDUNG

**Lebensraum Bregenz**

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

www.lebensraum-bregenz.at

### SELBSTHILFEGRUPPEN IM LEBENSRAUM BREGENZ

„Während meiner Zeit im Lebensraum durfte ich diese Selbsthilfegruppe leiten und erfuhr, wie verschiedene Teilnehmer:innen sich ihrer Angst- und Panikattacken stellen und welche Strategien sie anwenden. Das hat mich sehr beeindruckt. Nun bin ich 15 Jahre in Pension und darf vorübergehend wieder diese Gruppe leiten. Wir würden uns freuen, wenn weitere Betroffene zu uns in die Gruppenstunde kommen, sich mit uns austauschen, von anderen lernen und spüren, dass man mit dem Problem nicht alleine ist.“

Christine Oberforcher  
Selbsthilfegruppe Angst / Panik

**Selbsthilfegruppe AA**

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200 (tgl. von 19 bis 22 Uhr)

**Treffen:** jeden Freitag, 19.30 Uhr**AI-Anon Familiengruppe**

Angehörige &amp; Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240 (tgl. von 16 bis 20 Uhr)

**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**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**Selbsthilfegruppe Angst/ Panik**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** 1. Montag/Monat (bis Sommer), 17.30 Uhr**Selbsthilfegruppe Aphasie**

Othmar Walsler, 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 Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@a1.net

**Treffen:** 2. Donnerstag/Monat, 15 Uhr**Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg**

Erfahrung &amp; 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 auskuriertem Herzerkrankung**Selbsthilfegruppe****Hinterbliebene nach Suizid**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** 3. Mittwoch/Monat, 19 Uhr**Selbsthilfegruppe HPE**

Vereinigung von Angehörigen/

Freunden psychisch Kranker

www.hpe.at, T 0664 7805085

(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 &amp; Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** 1. Dienstag/Monat, 14 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**Trauercafé**

Pfarrheim Lochau, Landstraße 17

in Kooperation mit den Pfarren Leiblachtal

**Treffen:** jeden 1. Samstag/Monat, 14.30 bis 17 Uhr**Kontaktstelle Trauer:**

T 0676 884205154, hospiz.trauer@

caritas.at, www.hospiz-vorarlberg.at

**SUCHE NACH WEITEREN BETROFFENEN****Selbsthilfegruppe Schwerelos**

für Personen mit Essstörungen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** ruhend, bei Interesse melden**Selbsthilfegruppe für Eltern/ Angehörige von verhaltensauffälligen Kindern**

Romy Gojo, T 0664 4443789

romy.gojo@yahoo.com

**Treffen:** auf Anfrage**SELBSTHILFEGRUPPE IN GRÜNDUNG****Selbsthilfegruppe****Stuhl- & Harninkontinenz**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch/Monat, 17 Uhr

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



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

# ESSEN VERÄNDERT

## Das gesunde nachhaltige Leben

Rebecca Elisabeth Gmeiner, diplomierte Ernährungstrainerin  
und Inhaberin der Firma Gaumenfreude in Alberschwende

### JEDER KANN NACHHALTIG ESSEN.

Oft heißt es, dass nachhaltig essen und einkaufen nur etwas für „Besserverdiener“ sei – NEVER EVER – „the best things in life are free!“ Stellt man seine Ernährung größtenteils auf pflanzliche Lebensmittel um und achtet auf die Qualität der Tierprodukte, wird der Teller geschmackvoller, ressourcenschonender und sogar günstiger.

Je mehr Pflanzen du isst, desto gesünder und nachhaltiger lebst du – und zwar automatisch! Wenn wir es schaffen unsere Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen, regelmäßige Bewegung in den Alltag einzuplanen, ein gutes soziales Netzwerk aufzubauen – und das ein Leben lang durchzuhalten, haben wir das bestmögliche für uns getan.

Einseitige Diäten und Trends sind schwer einzuhalten und fordern unseren Stoffwechsel sehr. Besser ist es, sich mit den wichtigen Details zu beschäftigen wie in etwa: Woher stammen meine Lebensmittel? Und sind diese auch wirklich gesund? Wir sollten uns zudem auch die Fragen stellen: Brauche ich zu jeder Zeit jedes Lebensmittel? Und brauche ich täglich Wurst- und Fleischprodukte?

**NACHHALTIGKEIT.** Aber was bedeutet es überhaupt? Nachhaltig bezieht sich auf die Ressourcen-Nutzung, die zwar die jeweilige Bedürfnisbefriedigung sichert, aber gleichzeitig die natürliche Regenerationsfähigkeit garantiert. Kurz: der Mensch sollte nicht mehr verbrauchen, als natürlich nachwachsen kann. Das ist leider heutzutage ein Problem.

Ich erlebe oft, dass die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und dem Boden, auf dem sie wachsen, steigt. Ernährung wird heute häufig thematisiert und immer genauer unter die Lupe genommen. Das Bewusstsein der Nachhaltigkeit steigt. Kurze Transportwege werden bevorzugt, regionale Bauern werden immer mehr zum Trend.



Nachhaltigkeit heißt auch „enthaltssam“ sein - die neue Ernährungsweise. Den Körper auf eine gute Weise schonen, nicht vollstopfen, sondern liebevoll behandeln. Das beste Öl verwenden - es schmiert den ganzen Körper von innen heraus, das beste Fleisch, um die Blutbildung zu erhalten, sonnengereiftes Obst und Gemüse für einen frischen Teint und vitale Haut.

**FAZIT:** weniger Allergien, weniger Stress, bessere Schlafqualität, weniger Erkältungen und Krankheiten, bessere Beweglichkeit und gute Laune. Klingt doch toll, oder? Der Körper benötigt täglich in einem bestimmten Rhythmus unterschiedliche Nährstoffe aus frischen, hochwertigen, möglichst von Schadstoffen befreiten Lebensmitteln. Solche Zutaten schmecken nicht nur besser, sondern sie liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die die Gesundheit des Menschen fördern.

## DIE WICHTIGSTEN DETAILS AUF EINEN BLICK

### 1. Die biologische Wertigkeit

Dieser Begriff wird immer populärer und wichtiger und natürlich mit einer gesunden Ernährung in Verbindung gebracht. Die biologische Wertigkeit zeigt den Wert der Eiweißqualität auf. Um die beste Verfügbarkeit für den Organismus herzustellen, sollten pflanzliche und tierische Eiweißquellen miteinander kombiniert werden. So kann das Protein besser in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Die beste Kombination bieten Kartoffel und Ei.

### 2. Zucker reduzieren statt ersetzen

Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Zucker wird in allen möglichen Varianten angeboten und natürlich auch sämtliche Zuckeraustauschstoffe. Zucker ist lebensnotwendig - aber nur in einem gewissen Maß! Austauschstoffe verleiten dazu noch mehr Süßes zu sich zu nehmen. Sie assoziieren ein besseres Gewissen, sind aber nicht gerade förderlich für die Gesundheit und die Nachhaltigkeit. Besser ist es mit natürlicher Süße wie Honig aus der Region, Obst und getrockneten Früchten zu süßen. Sollte es hin und wieder eine Cola sein, dann bitte zur Richtigen greifen! Je natürlicher der Zuckergehalt ist, desto gesünder ist das Lebensmittel.

### 3. Die richtigen Fette

Fette sind ein sehr wichtiger Grundbaustein für den Organismus. Die richtigen Fette können helfen das Lymphsystem zu reinigen und halten die Blutgefäße, Muskeln, Sehnen und Bänder elastisch. Natürliche Fette wie etwa in Butterschmalz, naturbelassenen Ölen sind eine wahre Wohltat und entlasten die Leber. Dennoch ist auch hier das richtige Maß von Bedeutung. Kaltgepresste Öle aus regionalen Ölmühlen sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

### 4. Die richtigen Getränke

Das beste, günstigste und naturbelassenste Getränk welches wir kennen, ist Wasser. Wir brauchen es jeden Tag, am besten stündlich. So können die Nährstoffe ausreichend in unserer Blutbahn transportiert werden und halten den Körper fit und gesund. Ungesüßte Tees, stark verdünnte Fruchtsäfte und Wasser mit Zitrone, Minze oder natürlichen Aromen sollten den Großteil der Getränkeauswahl ausmachen.

### 5. Obst und Gemüse

Viel frisches Obst und Gemüse aus der Region saisonal einkaufen und Abwechslung auf den Tisch bringen. Alte Sorten ausprobieren und die Geschmacksnerven stärken.

### Nachhaltigkeit kann jeder von uns lernen und umsetzen.

In diesem Sinne: Kaufe bewusst ein und denke bitte stets daran, dass jede pflanzenbasierte Alternative hilft. Dem Tierwohl, der Erde und dir selbst! Nachhaltig zu leben kann den Alltag erleichtern und den Körper auf natürliche Weise stärken.



#### GAUMENFREUDE

Rebecca Gmeiner  
Dresslen 650, 6861 Alberschwende  
T 0664 7875510  
kontakt@gaumen-freude.at  
gaumen-freude.at



# Verein „Fair Handeln Bregenz“ sucht Verstärkung für Weltladen

**Der Weltladen Bregenz bietet sorgfältig erzeugte, fair gehandelte Produkte.  
Nun wird dringend Unterstützung für das Verkaufsteam gesucht.**

## Über 15 Jahre Weltladen Bregenz

Der Verein „Fair Handeln Bregenz“ führt seit über 15 Jahren ein Fachgeschäft für fair gehandelte Produkte. Neben Genuss- und Lebensmitteln gibt es auch Gebrauchsartikel und wunderschönes Kunsthandwerk aus aller Welt. Seit 2017 gibt es die Kooperation mit der Wirtschaftsschule Marienberg. Während der Schulzeit arbeiten jeden Mittwochnachmittag Schülerinnen im Rahmen ihres Pflichtpraktikums im Weltladen, begleitet von Lehrpersonen. Es freut uns sehr, auch die junge Generation für den fairen Handel zu interessieren. Unser Weltladen in der Heldendankstraße 44 hat sich im Laufe der Zeit zu einem wichtigen Fixpunkt im Vorkloster entwickelt, viele Kund:innen verweilen gerne bei einer Tasse Kaffee.

## Neue Öffnungszeiten

Seit Oktober 2021 wurden unsere Öffnungszeiten angepasst: Dienstag bis Freitag von 14 Uhr bis 18 Uhr, zusätzlich Donnerstag und Samstag von 9 Uhr bis 12 Uhr. Der Weltladen wird ausschließlich mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen geführt.

## Wir brauchen Verstärkung in unserem Verkaufsteam

Wir suchen Menschen, die Interesse an der Idee des fairen Handels haben und gerne ehrenamtlich in einem engagierten

Team mitarbeiten wollen. Es ist eine schöne Aufgabe, sorgfältig erzeugte, fair gehandelte Produkte zu verkaufen und mit interessierten Kund:innen ins Gespräch zu kommen.

## Trauen Sie sich folgende Aufgaben zu?

- Kundenbedienung und Beratung, Information über die Produkte
- Bedienung der Registrierkasse
- Warenübernahme
- Aufnahme von Bestellungen
- Wartung des Ladens
- Teilnahme bei den Teamsitzungen des Verkaufsteams

Dann sind Sie bei uns willkommen! Sie werden in die oben genannten Aufgaben nach und nach eingeschult und von uns begleitet. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme unter [office@weltladenbregenz.at](mailto:office@weltladenbregenz.at)

## KONTAKT

**Elisabeth Pescoll**

Verein „Fair Handeln Bregenz“  
[office@weltladenbregenz.at](mailto:office@weltladenbregenz.at)  
[www.weltladenbregenz.at](http://www.weltladenbregenz.at)



## Engpass bei den Notfallmamas - Familien suchen Unterstützung!

**Eine Notfallmama oder ein Notfallpapa unterstützt Familien im Rahmen der organisierten Nachbarschaftshilfe und erhält eine Aufwandsentschädigung.**

Notfallmamas oder -papas springen ein, wenn Familien kurzfristige Unterstützung benötigen - etwa bei Krankheit. Der Verein KiB children care sucht engagierte

Menschen für die stundenweise Betreuung von Kindern zu Hause. KiB ist ein gemeinnütziger Verein, der Betreuung für Kinder organisiert, wenn das Kind oder ein Familienmitglied erkrankt ist. Wenn Sie Familien mit der stundenweisen Betreuung von Kindern zu Hause unterstützen können, melden Sie sich bitte bei uns.

## KONTAKT

**KiB children care**  
T 0664 6203040  
[info@notfallmama.or.at](mailto:info@notfallmama.or.at)  
[www.kib.or.at/notfallmama/notfallmama-werden](http://www.kib.or.at/notfallmama/notfallmama-werden)



## Ehrenamt mit Kindern = Glücksgefühl

Alle freuen sich, dass das Baby da ist. Nun spürt Celine jedoch, dass die schlaflosen Nächte ihr viel Energie rauben und sie immer weniger Kraft hat, um den Familienalltag zu meistern. Auch würde sie sich gerne mehr mit ihrem zweiten Sohn (4) beschäftigen. Wir suchen eine Person, die gerne einmal pro Woche das 6 Monate junge Baby umsorgt und dadurch Celine eine Pause schenkt. Die Familienimpulse suchen dringend offene Menschen, die gerne mit Kindern Zeit verbringen. Bei Spaziergängen, beim Spielen, Lesen oder spielerisch Deutsch vermitteln - für Lebensfreude ist gesorgt! Ob Sie Hilfe anbieten wollen oder sich diese wünschen, bitte melden Sie sich bei uns.

### KONTAKT

**Vorarlberger Kinderdorf  
Familienimpulse**

Jasmin Neumayer  
T 0676 9499004  
j.neumayer@voki.at



## Hilfsmittelverleih des ÖZIV- Landesverband Vorarlberg

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an verschiedensten Hilfsmitteln wie E-Scooter, Treppensteigergeräte (Treppenraupe, Liftkar), Rollstühle, Rollstühle mit Schiebehilfe, Rollatoren, Patientenlifter usw. Diese Hilfsmittel können bei uns kostengünstig und unbürokratisch ausgeliehen werden - Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in unserer Interessensvertretung (Ausnahme bei Urlaubsgästen). Auch bei vorübergehenden Beeinträchtigungen durch Operationen, Unfälle usw. sind wir der richtige Ansprechpartner. Jeden Mittwoch steht Ihnen unser Mitarbeiter für Besichtigungen/Vorfürhungen gerne zur Verfügung. Wir bitten vorab um telefonische Terminvereinbarung.

### KONTAKT

**ÖZIV Landesverband Vorarlberg**

Interessenvertretung für  
Menschen mit Behinderungen  
St.-Anna-Straße 2a, 6900 Bregenz  
T 05574 45579, oeziv.vorarlberg@oeziv-vorarlberg.at



**GRATIS  
ABHOLUNG DER  
MÖBEL!**

## Du hast tolle Möbel die Du nicht mehr brauchst?

Spendenannahme (Möbel, Kleidung, Deko, Geschirr,...) nach telefonischer Vereinbarung oder per Mail: siebensachen@integra.or.at

**Deine Spende bleibt im Ländle und schafft regionale Arbeitsplätze.**

**Siebensachen**  
ALT UND NEU

**T. 0664 88 466 819**



**Siebensachen Kornmarkt:**  
Kornmarktstr. 18, Bregenz  
(ehemalige Druckerei Teutsch)  
Mo-Fr 9-18 Uhr | Sa 9-16 Uhr

**Ein zweites Leben schenken!**  
Wir freuen uns über saubere,  
funktionsfähige und gut  
erhaltene Sachspenden.

**PLATZ  
SCHAFFEN.  
ENTSORGUNG SPAREN.  
GUTES TUN!**

Das Projekt wird gefördert von



Sozialministeriumservice

# Bildungshaus Batschuns Veranstaltungen Frühling 2022

Von April bis Juni bietet das Bildungshaus Batschuns  
eine Reihe von Vorträgen für pflegende Angehörige.

## Demenz-TANDEM

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

**Information:** M 0664 3813047

[www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege\\_daheim/Demenz](http://www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege_daheim/Demenz)

## Hüt tua i eppas für mi

Christiane Huber-Hackspiel, DGKPin, MSc.

Donnerstag, 7. April 2022, 13.30 bis 17 Uhr

## Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende

Personen von Menschen mit Demenz

Dienstag, 12. April, 24. Mai, 21. Juni 2022, 14 bis 16 Uhr

## Richtiges Bewegen von Pflegenden - eine Frage der Technik!

Edith Bechter, DGKPin, Kinästhetik-Ausbildung

Mittwoch, 25. Mai 2022, 13.30 bis 17 Uhr

## Waldbaden: Kurzurlaub für (zu) pflegende Angehörige

Sylvia Rickmann, Waldpädagogin

Freitag, 3. Juni 2022, 13.15 bis 17 Uhr

## Unterstützungs- und Entlastungsangebote für die Pflege daheim

Christiane Massimo, DGKPin

Donnerstag, 9. Juni 2022, 13.30 bis 17 Uhr

## KONTAKT & ANMELDUNG

**Bildungshaus Batschuns**

T 05522 442900

[www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)



## Da blüht uns was!

Ostermontag, 18. April 2022, 17.30 Uhr

Gelände der Stadtgärtnerei Bregenz

Finden Sie Gottesdienste langweilig, weltfremd und veraltet? Dann laden wir Sie recht herzlich zu einem Gottesdienst der besonderen Art mit einem „Bible-Slam“ von Ines Strohmaier und Livemusik von „Evelyn Fink-Mennel mit Messis Cellogruppe“ ein. Gastgeber:innen: Evangelische Pfarre Bregenz, Katholische Kirche Bregenz, Pfarrcaritas. **KONTAKT:** Sandra Küng, Pfarrcaritas, T 0676 884204013, [sandra.kueng@caritas.at](mailto:sandra.kueng@caritas.at)



## Festmesse mit Bischof Benno Elbs

Fronleichnam, 16. Juni 2022, 10 Uhr

Kornmarktplatz (bei Regen in der Herz-Jesu-Kirche)

Im Mai trifft sich Bischof Benno mit Bregenzer Jugendlichen im Jugendraum der Pfarre Mariahilf und besucht die Bewohner:innen des Sozialzentrums Mariahilf. Den Höhepunkt seiner Besuche bildet das Fronleichnamsfest mit einer Messe auf dem Kornmarktplatz (bei Regen in der Herz-Jesu-Kirche). **KONTAKT:** Diakon Gerold Hinteregger, T 0676 832407818, [gerold.hinteregger@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:gerold.hinteregger@kath-kirche-vorarlberg.at)



## Therapie und Bewegung im Studio Drehpunkt

### Die Mitte stärken mit Biofeedback und MFT

Eine Anwenderin berichtet: „Das Biofeedback-Gerät ist einfach toll! Durch das Pelvi Power (Biofeedback) wird einem direkt vor Augen geführt, ob die Beckenbodenmuskulatur zum Einsatz kommt oder anderweitige Muskeln verwendet werden. Mit einer guten Einschulung kann ich mir vorstellen, dass jeder Kunde danach genau weiß, wo sich die Beckenbodenmuskulatur befindet und diese Muskulatur dann auch gut trainieren kann.“ Das Training in Kombination mit einem hochfrequentem Magnetfeld wird mit Erfolg auch nach Prostata Operationen, zur Rückbildung nach Geburten, bei Senkungsbeschwerden, Rückenschmerzen aber auch für effektives Muskeltraining von Sportlern eingesetzt.

### KONTAKT & ANMELDUNG

#### Studio Drehpunkt

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz  
T 05574 62691, info@drehpunkt.at  
www.drehpunkt.at



## Die mobilen Dienste in Bregenz stellen sich vor

### Mobiler Hilfsdienst, Krankenpflegeverein und Case Management

Viele Fragen und Themen stellen sich, wenn Menschen in die Situation kommen, einen Angehörigen in häuslicher Umgebung zu betreuen und zu pflegen. 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 Dienste 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

## Auf Reha und doch zu Hause

**Im aks Haus Bregenz, Broßwaldengasse 8, gibt es seit fast zwei Jahren ein ambulantes Reha-Zentrum für Erwachsene, das nun weiter ausgebaut wird. Damit kann eine Lücke in der rehabilitativen Versorgung der Vorarlberger Bevölkerung geschlossen werden. Verwaltungsdirektorin Melanie Martin weiß mehr über das Angebot.**

### Was genau ist die ambulante Reha der aks reha+?

Melanie Martin: Die aks reha+ ist eine ambulante Reha-Einrichtung. Die Patient:innen kommen für ihre Reha-Maßnahmen in die aks reha+ nach Bregenz. Danach fahren sie wieder nach Hause. Je nach Indikation und Rehapphase sind es zwei bis fünf Therapietage pro Woche.

### Wer kommt für eine ambulante Reha in Frage?

M. M.: Wir bieten ambulante Rehabilitation für Erwachsene für die Bereiche Orthopädie, Pulmologie, Onkologie, Stoffwechsel und Verdauungsapparat, Psychiatrie, Kardiologie und Neurologie an, zum Beispiel wenn Sie etwa einen Schlaganfall erlitten oder eine Hüft-Operation hinter sich haben.

### Wo beantrage ich eine ambulante Rehabilitation?

M. M.: Die ambulante Rehabilitation beantragen Sie direkt bei der PVA, der ÖGK, der BVAEB oder der SVS. Ihr Arzt/Ihre Ärztin berät und unterstützt Sie dabei. Nachdem die Bewilligung bei uns eingelangt ist, rufen wir Sie an und klären wichtige Fragen für die Planung Ihres ambulanten Aufenthaltes.

### Wer übernimmt die Kosten?

M. M.: Wir rechnen direkt mit den Sozialversicherungsträgern ab. Für die Patient:innen entstehen keine Kosten.

### Ist die Rehabilitation trotz der Corona-Pandemie möglich?

M. M.: Wir halten uns an die gesetzlichen Vorgaben und überprüfen mit den aks-Expert:innen unser Sicherheitskonzept regelmäßig. Bei unseren Patient:innen beobachten wir ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Rücksichtnahme.

### Was reizt Sie persönlich an der Arbeit in der aks reha+?

M. M.: Das Besondere beim Aufbau einer neuen Reha-Einrichtung sind die Gestaltungsmöglichkeiten. Da ist viel Dynamik und Motivation im Spiel und das finde ich sehr spannend.

### KONTAKT & ANMELDUNG

#### aks gesundheit GmbH - reha+

Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz  
T 05574 202-3100, rz@aks.or.at, www.aks.or.at  
Ein Unternehmen der aks Gruppe



## Pensionistenverband Bregenz

### DIENSTAG

**Hobbykegeln**, 16.30 bis 18.30 Uhr,  
städtisches Freizeithaus, Meinradgasse

### MITTWOCH

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

### DONNERSTAG

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

### Tanznachmittag mit Livemusik

14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthaus Lamm,  
7 Euro, 14./21. April und 12. Mai 2022

### DONNERSTAG

#### Unterhaltungs- und Infonachmittage

14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach

### FREITAG

#### Gesundheitskarate 50+

9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim

### Sportkegeln

14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof

### VORSCHAU

#### Frühlingskaffeekränzchen

Dienstag, 5. April 2022, 14 Uhr,  
Gasthaus Lamm, Bregenz

#### 5-Tagesausflug in die Steiermark

Schladming, 22. bis 26. Juni 2022  
(Nähere Details: Reiseleiterin Frau  
Renate Praxmarer, T 0650 4067473)

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

### KONTAKT

#### Pensionistenverband Österreich

#### Ortsgruppe Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier  
Steinachstraße 3, 6900 Bregenz  
T 0664 5128021  
rosmariegeier@hotmail.com  
ZVR-Zahl: 593438313



Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

## Seniorenbund Bregenz

### APRIL 2022

#### Mi, 06.04. Spiele-Nachmittag

14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

#### Fr, 08.04. Kegeln, 14 Uhr, Hard

#### Di, 12.04. Rad-Nachmittag

### MAI 2022

#### Mo, 02. bis 06.05. Holland-Reise

#### Mi, 04.05. Spiele-Nachmittag

**Fr, 06.05. Wanderung** Bregenz -  
Eichenberg - Lutzenreute - Pfänder

#### Di, 10.05. Rad-Nachmittag

#### Mi, 11.05. Kässpätzle-Partie

Schönenbach

#### Do, 19.05. Tagesausflug Mittenwald

#### Sa, 21. bis 28.05. Reise Sizilien

### JUNI 2022

#### So, 05. bis 10.06. Reise Hamburg

**Fr, 03.06. Wanderung** Pfarrers  
Älpele - Emser Hütte - Millrütte

#### Mi, 08.06. Spiele-Nachmittag

#### Di, 07. bis 14.06.

#### Fluss-Kreuzfahrt Douro

#### Di, 14.06. Rad-Nachmittag

#### Mi, 22.06. Grillfest Kornmesser

Detaillierte Infos zu allen Veranstal-  
tungen siehe Programm-Broschüre.  
Bei allen Veranstaltungen sind die  
jeweils aktuell geltenden Corona-  
Schutzmaßnahmen einzuhalten!

### KONTAKT

#### Seniorenbund Bregenz

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



Ortsgruppe Bregenz

## Seniorenring Bregenz / Leiblachtal

Nach dem Motto „Gemeinsam statt  
einsam“ trifft sich unsere Senioren-  
runde sowie Interessenten aus dem  
Raum Bregenz und Leiblachtal jeden  
ersten Donnerstag im Monat zu einem  
Informationshock um 15 Uhr im GWL  
(Glasraum). Zu allen Veranstaltungen  
ergeht eine entsprechende Einladung  
an die Mitglieder.

### APRIL 2022

#### Do, 07.04. Monatlicher Info-Treff

15 Uhr, GWL (Glasraum)

#### Do, 21.04. Vereinsjassen 2022

für Mitglieder

#### Mi, 27.04. Wanderung

in Langenegg

### MAI 2022

#### Do, 05.05. Monatlicher Info-Treff

15 Uhr, GWL (Glasraum)

#### Mi, 11.05. Maiwanderung

mit anschließendem Gartengrill  
bei einem Vereinsmitglied  
(Ausweichtag 12.05.)

### JUNI 2022

#### Do, 02.06. Monatlicher Info-Treff

15 Uhr, GWL (Glasraum)

#### Do, 23.06. Grillfest

für Vereinsmitglieder, Klosterkeller

Es gelten bei allen Veranstaltungen die  
entsprechenden Corona-Vorschriften.

### KONTAKT

#### Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Obmann Tilman Kuner  
T 05574 42056 (in der Geschäftszeit)  
kuner.optik@telemax.at



Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

## Veranstaltungen 2022



### Großer Vorklöschner Kinderflohmarkt

Samstag, 7. Mai 2022, 10 bis 13 Uhr,  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Standplatz ausnahmslos nur  
mit Anmeldung ab 11. April 2022  
im Lebensraum Bregenz

### Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 16. bis Freitag, 20. Mai 2022, Salvatorkolleg Hörbranz

Wer möchte nicht nach dieser langen Zeit wieder einmal in Urlaub fahren? Da die Organisation und Durchführung gerade für ältere Personen eine große Herausforderung ist, hat der Lebensraum Bregenz für diese Situationen eine Lösung und lädt auch dieses Jahr wieder zu einer unkomplizierten Urlaubswoche im Wonnemonat Mai ein.



Im Salvatorkolleg in Hörbranz können Senior:innen ihre Ferien ohne Koffer verbringen und jede Nacht wieder im eigenen Bett schlafen. Mit dem Taxi werden die Urlauber:innen jeden Morgen von zuhause abgeholt und am Abend wieder heim gefahren. In der Gemeinschaft erleben sie eine

feine Zeit mit Spaziergängen, Spiel und Spaß. Drei Mahlzeiten werden angeboten und wer möchte kann auch ein Mittagsschläfchen halten. Begleiter:innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren diese Woche.

**Unverbindliche Information & Anmeldung:** Lebensraum Bregenz

### 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.

**Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen:**

**Lebensraum Bregenz, T 05574 52700**

**lebensraum@lebensraum-bregenz.at**

## TERMINE

### Frühstücksgruß für pflegende Angehörige

Sonntag, 24. April 2022

### Vorstellung Mobile Hilfsdienste Bregenz

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

### Großer Vorklöschner Kinderflohmarkt

Samstag, 7. Mai 2022, 10 bis 13 Uhr  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2

### Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 16. bis Freitag, 20. Mai 2022  
Salvatorkolleg Hörbranz

### ReparaturCafé Bregenz

Jeden ersten Samstag im Monat  
INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

### Spielen für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr  
Lebensraum Bregenz

**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](http://www.lebensraum-bregenz.at)**



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



**Raumvergabe | Buchhaltung | Assistenz**

**Elisabeth Schertler**

T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at



**Information und Auskunft | Projekte**

**Mag.<sup>a</sup> 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

**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. Juni 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**

Leiter: Daniel Weinhandl

T 05574 82810

daniel.weinhandl@stiftung-liebenau.at

www.stiftung-liebenau.at

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

**Lebensräume für Jung und Alt**

Erreichbarkeit siehe Stadtteilbüro

Mariahilf, www.stiftung-liebenau.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**

Lidia Rebitzer, MA

T 05574 410-1668

stadtteilbuero@bregenz.at

Öffnungszeiten: Di und Do,

9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr