



LEBENSRAUM NACHRICHTEN



**LEBEN
wo andere
URLAUB
machen**

INHALT

AKTUELLES

AUS DEM LEBENSRAUM

Verabschiedung Elisabeth Metzler	3
Vorklöschtner Kinderflohmarkt	4
Vortrag „Angst“	5
Weltalzheimerntag	5
ReparaturCafé	6
Frühstücksgruß der Aktion Demenz	7

THEMA

Geld sparen im Alltag	8
-----------------------------	---

SELBSTHILFEGRUPPEN

Übersicht & Kontakte	10
----------------------------	----

AKTUELLES VON

DEN LEBENSRAUM-

MITGLIEDERN	11
-------------------	----

TERMINE

LEBENSRAUM	14
------------------	----

KONTAKT	16
---------------	----

Liebe Leser:innen!

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung!“ Dieses Zitat von dem alten Griechen Heraklit stand in der letzten Ausgabe im Mittelpunkt. Inzwischen ist geklärt, dass unsere neue Leistungsvereinbarung ab 1. Juli gelten wird. Wir freuen uns auf die geänderte Herausforderung, auch wenn das ganze Team weniger Stunden zur Verfügung hat. Dabei haben wir teamintern klar die Variante der Solidarität gewählt. Alle haben verzichtet und reduziert, da wir einerseits von den aktuellen Inhalten, wie auch der Teamarbeit überzeugt sind. Während ich dies schreibe, höre ich, dass bezüglich Covid der Aufbau der nächsten Welle bereits im Sommer erwartet wird. Wir können uns also wieder auf herausfordernde Rahmenbedingungen im Herbst einstellen.

Der furchtbare Krieg in der Ukraine wirkt sich wirtschaftlich auch bei uns aus. Die Teuerung erreicht Werte, an die sich viele schon gar nicht mehr erinnern können. Ich erinnere mich, wie es damals als junger Vater von zwei Töchtern auch ohne extreme Teuerung einfach knapp mit dem Familienbudget war. Heute sind die Wohnungskosten gegenüber damals geradezu explodiert. Das Teuerungsthema wollten wir beim Thementeil aufgreifen und haben für den Artikel unser ehemaliges Vorstandsmitglied Peter Kopf angesprochen, der als langjähriger Geschäftsführer der ifs Schuldenberatung viel Erfahrung und hilfreiche Tipps zum Thema „Teuerung“ hat.

Das ReparaturCafé ist ein kleiner Beitrag um Ressourcen zu schonen und damit direkt das Haushaltsbudget. Beim Kinderflohmarkt gibt es tolle Sachen, die nur einen Bruchteil vom Neupreis kosten. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die wir nützen können. Vieles liegt bei der Teuerung nicht in unserer Hand, aber einiges schon. Ich wünsche uns allen, dass uns das, was wir selbst beeinflussen können, auch gut gelingt.

Herzliche Grüße,
Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz



Verabschiedung von Elisabeth Metzler

Bei einem gemütlichen Hock mit vielen Weggefährten hat Elisabeth Metzler ihren Pensionsantritt gefeiert.

Unsere Lisi, Elisabeth Metzler, war mehr als 14 Jahre die „Infostelle“ im Lebensraum Bregenz, die erste Ansprechperson für Selbsthilfe, die Projektleiterin für die großen und kleinen Projekte, ... und jetzt ist sie in den Ruhestand gewechselt. Wegen Corona wurde das „Fescht“ auf Mai verschoben. Lisi hat sich einen gemütlichen Hock, ohne Einlagen, mit wichtigen Wegbegleiter:innen, positiv verbundenen Menschen gewünscht. So hat eine bunte Schar mit Lisi angestoßen, gefeiert, geplauscht. Die Metzgerei Schmuck hat für das leibliche Wohl gesorgt.

Es war ein ganz feiner Abend und wer weiß, eventuell kommt Lisi ja mit einer neuen Projektidee auf uns zu. Sie steckt weiterhin voller Energie, Tatendrang und Engagement.

Liebe Lisi, wir wünschen dir alles, alles Gute. Du hast sicher keinen Pensionschock, dafür wünschen wir dir, dass du neben allem Engagement Zeit und Muße findest um die Pension zu genießen.

Deine Lebensräumer:innen
Lisbeth, Florian, Martina und Peter



Blumen für Lisi



Gute Stimmung beim Sektempfang



Lisi mit Uwe und Regina



Roswitha, Ute und Traude vergnügt beim Plaudern

Vorklöstner Kinderflohmarkt

„Weitergeben statt Wegwerfen“ - in diesem Sinne präsentierten Kinder und Jugendliche beim Kinderflohmarkt im Mai ihre gut erhaltenen Waren.

Flohmärktler:innen sind in der Regel ja wetterfest. Alle haben die „Aprilwetter-Prüfung“ bestanden und sich nicht unterkriegen lassen. Jedenfalls war die Stimmung gut und die Verkäufe zufriedenstellend. Es wurde gehandelt und gefeilscht. Fahrräder, Puppen, Playmobil, unzählige Bücher, DVDs und Gesellschaftsspiele sowie Kleidung wechselten ihre Besitzer:innen. Mit dem Erlös wurden dann beim Nachbarstand wieder neue interessante Spiele eingekauft. Für Jause und Mittagessen wurde beim Lebensraum-Flohmarktcafé gesorgt.



Die Kinder und Jugendlichen hatten viel Spaß beim Verkaufen und boten alles an, was das (Kinder-)Herz begehrt - vom Prinzessinnenschloss über Lego bis hin zu Büchern, Puzzles, Knetspielzeug und Kuscheltieren.



Vortrag „Die Angst ist ein Hund“

Die Selbsthilfegruppe Angst / Panik hat im Juni einen Vortrag zum Thema „Angststörungen“ im Lebensraum Bregenz organisiert.

Frau Primaria Dr. Maria Veraar, Leiterin der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Landeskrankenhaus Rankweil, hat in ihrem Vortrag am 20. Juni 2022 über die unterschiedlichen Manifestationen dieses Störungsbildes - schwerpunktmäßig im Kindes- und Jugendalter - gesprochen, aber auch die weitere Entwicklung der selben im Erwachsenenalter berücksichtigt.

Angststörungen sind eine der häufigsten psychiatrischen Störungsbilder im Kinder- und Jugendalter. Zwei Drittel der psychischen Erkrankungen beginnen in dieser Altersphase und begleiten die Betroffenen häufig über diese vielen Jahre hinaus.

KONTAKT & INFORMATION

Selbsthilfegruppe Angst / Panik

Information: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Montag / Monat, 17.30 Uhr



Weltalzheimerntag

am 21. September 2022

Rund um den Weltalzheimerntag werden von Bregenz bis Bludenz und im Bregenzerwald Kinofilme zum Thema „Demenz“ gezeigt. Der Eintritt ist frei.

„Romys Salon“

Mittwoch, 21. September 2022, 19 Uhr
Kinothek Lustenau

„Am goldenen See“

Freitag, 23. September 2022, 19 Uhr
Vereinshaus Wolfurt

„Das Leuchten der Erinnerung“

Mittwoch, 28. September 2022, 20 Uhr
Metro Kino Bregenz

Helen Mirren und Donald Sutherland sind ein glücklich verheiratetes Paar, bei dem sich langsam das Alter bemerkbar macht. Dennoch entscheiden sie sich für einen Roadtrip in einem Wohnmobil entlang der amerikanischen Ostküste zum Haus von Ernest Hemingway. Tagsüber erleben sie witzige und skurrile Situationen und nachts blicken sie auf ihre gemeinsame Vergangenheit zurück. In Kooperation mit dem Filmforum Bregenz.

Den Folder mit allen Filmen und Orten finden Sie ab August auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at

aktion **demenz**

Jubiläum beim ReparaturCafé Bregenz

**„Reparieren statt wegwerfen“ - so lautet seit vier Jahren
das Motto im Bregenzer ReparaturCafé.**

Im Mai dieses Jahres wurde das „ReparaturCafé Bregenz“ vier Jahre jung. Die Initialzündung aus dem Lebensraum Bregenz fiel damals sofort auf fruchtbaren Boden. Es entstand rasch eine unabhängige Initiative, deren Sprecherin Roswitha Steger ist. Geschickte Reparierer, motivierte Kuchenbäckerinnen, eine umtriebige „Café-Fee“ und ein kleines Organisationsteam wickeln die ReparaturCafés mit viel ehrenamtlichem Engagement ab.

Bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten hat sich die INTEGRA nicht lange bitten lassen. Als ideal erwies sich die Fahrradwerkstätte in der ehemaligen Wälderbahn Remise, Vorklostergasse 51. Eine lange Werkbank und ausreichend Platz für das Café sind wichtige Ressourcen, die von der INTEGRA kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Jeden ersten Samstag im Monat (Pause in den Monaten August/Jänner) hat das „ReparaturCafé Bregenz“ von 9 bis 12 Uhr geöffnet, Reparaturannahme bis ca. 11 Uhr. Alles, was man selbst hertragen kann, wird untersucht und versucht zu reparieren. Dabei sollen die Kunden bei der Reparatur mit dabei sein und nach Möglichkeit mithelfen, damit sie es im Wiederholungsfall gleich selbst reparieren können.

Bei personellen Engpässen erhielten und erhalten wir dankenswerterweise Unterstützung von Christian Fischer und seinem Team vom Repair Café Lauterach. Zahlreiche Erfolgserlebnisse motivieren alle Beteiligten, besonders wenn ein Lieblingsstück weiter seinen Dienst tut. Insgesamt kommt die „enkeltaugliche Initiative“ sehr gut an. Ressourcen werden geschont, die Lebensdauer

vieler Geräte verlängert, was in Zeiten mit starker Teuerung für das Haushaltsbudget zusätzlich erfreulich ist. Im Reparatur Team engagieren sich Väter, Mütter, Hausfrauen, Pensionist:innen, Handwerker, Hochschullehrer, Sozialarbeiter:innen, Modelleisenbahner:innen, Grafiker:innen, Omas und Opas, ... und in allen Bereichen freuen wir uns über Verstärkung.

KONTAKT

Roswitha Steger

T 0650 2647446

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700-10

www.reparaturcafe-bregenz.at

ReparaturCafé
B R E G E N Z



Volles Haus im ReparaturCafé Bregenz



Geschickte Reparierer geben ihr Bestes.

Frühstücksgruß der aktion demenz

Eine Initiative der „Aktion Demenz“, als Anerkennung und Wertschätzung für die vielen Stunden die Angehörige täglich mit Betreuung und Pflege leisten.

Am Sonntag, 24. April 2022, wurden die Frühstückstaschen für ein gemütliches Frühstück daheim an die Haustüre gebracht. Rund 100 Personen konnten so bequem in den Sonntag starten. Gefüllt mit frischen Brötchen und Kipferl von der Bäckerei Kloser und einem Glas selbst gemachter Marmelade (aus dem Klostergarten der Klara Schwestern) hat es hoffentlich allen geschmeckt.

Danke an den Krankenpflegeverein, der die Einladungskarten für die Aktion mit verteilt hat und durch die „Sonntagspflegerin Sandra“ gleich neun Taschen überreichen

konnte. Großartig wieder „Radeln ohne Alter“, die mit zwei Fahrradruckschas und einem Fahrrad mit Anhänger die 50 Taschen in ganz Bregenz verteilt haben. Danke an Karl Baur und sein Rikscha-Team Michaela und Fritz F. und danke an Elisabeth A., die mit uns ab 6.30 Uhr die Taschen individuell (für zwei bis vier Personen) befüllt haben. Anschließend haben sich alle Helfer:innen in Hard beim Sozialsprengel mit einem gemeinsamen Frühstück gestärkt. Der Sozialsprengel Hard hat die Helfer:innen der umliegenden Gemeinden eingeladen und so waren Hard, Bregenz, Schwarzach und Wolfurt am Tisch vertreten. Danke für die nette Einladung und Bewirtung.



**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

Der Teuerung ein Schnippchen schlagen

**Peter Kopf, ehemaliger Geschäftsführer der ifs Schuldenberatung,
über den verantwortungsvollen Umgang mit Geld**

Einkaufen, Tanken, Strom, Gas, Miete... alles wird teurer. Man muss kein Finanzgenie sein, um das zu merken. Jeder Einkauf wird zur Qual, ein voller Tank eine Großinvestition, die nächste Mieterhöhung wird mit Schrecken erwartet und ob der Energiegutschein die Teuerung bei Strom und Gas merklich abfedert, werden wir sehen.

Der Spruch: „So viel Monat am Ende des Geldes“ bekommt eine ganz besondere Bedeutung. Es geht bei vielen Menschen nicht mehr darum, ob sie sich das Feierabendbier noch leisten können oder nicht. Vielmehr stellt sich die bittere Frage, ob man mit dem Einkommen, das zur Verfügung steht, auch auskommt. Eine schwere Zeit, besonders für Menschen, die schon bisher jeden Euro zweimal umdrehen mussten und für die Urlaub machen schon bis jetzt nur mit dem Finger auf der Landkarte möglich war.

Die Teuerung hat uns kalt erwischt. Mit solchen Inflationszahlen und der damit verbundenen Erhöhung fast aller Preise haben nur die wenigsten von uns gerechnet. Da braucht es guten Rat. Zum Glück muss der in einem solchen Fall nicht einmal teuer sein. Ganz im Gegenteil.

Hier sind ein paar Überlegungen, die von den Mitarbeiter:innen der ifs Schuldenberatung gemacht wurden. Ich durfte dort dreißig Jahre lang arbeiten und an der Entwicklung der Tipps im Umgang mit Geld mitarbeiten. Weitere Hinweise unter www.ifs.at

FIXKOSTEN

Sie kennen das. Jeden Monat, jedes Quartal, halbjährlich oder jährlich fallen Kosten an, die fast unbemerkt vom Konto abgebucht werden. Kürzen Sie diese, wo immer es möglich ist. Versicherungen, Abos, Mitgliedsbeiträge. Bei der Miete geht das nicht; aber sonst ist meist sehr viel Spielraum vorhanden.

FÜHREN SIE EIN HAUSHALTSBUCH

So behalten Sie Ihre Ausgaben im Blick und wissen, wohin Ihr Geld geflossen ist. Wichtig ist, dass Sie für jede Ausgabe einen Beleg mitnehmen. Wenn Sie am Abend die Belege eintragen, werden Sie staunen, wie viele versteckte Kosten zusammenkommen. Wurstsemmel, ein Eis, Zigaretten. Das alles summiert sich. Ich verspreche Ihnen, dass Sie durch ein Haushaltsbuch weniger ausgeben werden. Alle, die eines führen, berichten das.

ACHTEN SIE AUF „GEFÄHRLICHE“ SCHULDEN

Vermeiden Sie so genannte gefährlichen Schulden wie Miete, Stromkosten, Unterhalt, Strafen oder - ganz teuer! - ein überzogenes Gehaltskonto. Diese Schulden können Ihre Existenz gefährden.

ACHTUNG VOR SONDERANGEBOTEN

Nicht immer ist ein Sonderangebot günstig. Vor allem dann, wenn Sie die Ware im Moment gar nicht brauchen.

GEHEN SIE NIE HUNGRIG EINKAUFEN - UND NUR MIT EINKAUFSZETTEL

Kaufen Sie nur, was Sie benötigen.

ZAHLEN SIE BAR

Auch wenn es praktisch ist, lassen Sie die Karte zu Hause. Wer mit Karte zahlt, gibt meist mehr Geld aus.





ES IST FÜNF VOR ZWÖLF, WENN ...

... Sie „heimliche“ Schulden machen. Vorschüsse beim Arbeitgeber, Rechnungen „liegenlassen“ und erst im nächsten Monat bezahlen (da ist schon die nächste da!), das Konto ständig im Minus.

BILDEN SIE RÜCKLAGEN

Wenn Sie ein Finanzpolster schaffen, dann kann auch einmal die Waschmaschine kaputt gehen, ohne dass Sie schlaflose Nächte haben. Dann ist eine unvorhergesehene Autoreparatur leichter zu verkraften und eine Betriebskostennachzahlung verliert ihren Schrecken.

MIT VIER KUVERTS GUT DURCH DEN MONAT KOMMEN

Teilen Sie den Betrag, der Ihnen im Monat zur Verfügung steht in vier Teile. Jeder Teil kommt in ein eigenes Kuvert. In der ersten Woche geben Sie das Geld aus dem ersten Kuvert aus. In der zweiten kommt das nächste dran. Und so weiter. Wenn etwas übrig bleibt, können Sie es sparen oder Sie leisten sich etwas, das Sie sich immer schon gewünscht haben.

KENNEN SIE DEN „FÜNF-EURO-TRICK“?

Jede Fünf-Euro-Note, die Sie in der Geldtasche haben, wird am Abend zur Seite gelegt. Wirklich jede. Sie werden staunen, wie viel Geld so in kurzer Zeit zusammenkommt. Tasten Sie diese Ersparnisse erst dann an, wenn für Sie der Zeitpunkt dafür gekommen ist, den Sie vorher festgelegt haben. Man kann diese Methode auch mit Zwei-Euro-Münzen machen.

WERDEN SIE NICHT VERBISSEN

Sparen und aufs Geld achten ist gut. Werden Sie deswegen aber nicht geizig. Laden Sie auch einmal jemandem zum Essen ein. Spenden Sie. Machen Sie Geschenke. Das tut Ihnen und Ihrer Umgebung gut.

REDEN SIE ÜBERS GELD

Sprechen Sie mit Ihrer Familie über das Haushaltsbudget. Planen Sie Ausgaben gemeinsam und beziehen Sie auch Ihre Kinder mit ein. Wenn alle informiert sind, dann wächst das Verständnis für Einsparungen.

BEUGEN SIE VOR

Für die meisten von uns ist es selbstverständlich unser Fahrzeug regelmäßig zum Service zu bringen oder zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Warum nicht auch bei finanziellen Fragen? Die Budgetberatung ist eine sehr hilfreiche Möglichkeit die eigenen Finanzen anzuschauen und damit eine Verbesserung im Umgang mit Geld zu erreichen.

WENN ALLE STRICKE REISSEN

Einen gebrochenen Knochen selbst schienen? Eine geplatze Wasserleitung selbst flicken? Es gibt Situationen, in denen nur der Blick von außen hilft. Warum nicht auch in Geld- oder Schuldensituationen bei denen ich anstehe? Da gibt es professionelle Hilfe der ifs Schuldenberatung. Scheuen Sie sich nicht, diese in Anspruch zu nehmen.



» Die Budgetberatung ist eine hilfreiche Möglichkeit die eigenen Finanzen anzuschauen und damit eine Verbesserung im Umgang mit Geld zu erreichen. «

Peter Kopf, ehemaliger Geschäftsführer der ifs Schuldenberatung

ifs SCHULDENBERATUNG

Anmeldung und Kontakt: www.ifs.at

Budgetberatung-Anmeldung: www.budgetberatung.at

Haushaltsbuch und andere Hilfsmittel:

www.ifs.at/schuldenberatung.html

Ein Haushaltsbuch als Ausdruck erhalten Sie im Lebensraum Bregenz.

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

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

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

Angehörige & 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

Sommerpause: Juli, August, Start am 19. Sept. 2022

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, 17.30 Uhr

Sommerpause: August

Selbsthilfegruppe Aphasie

Othmar Walser, T 05574 52700

Treffen: 2. Montag / Monat, 15 Uhr

Sommerpause: Juli, August

CMT-Polyneuropathie Stammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Dienstag / Monat, 17.30 Uhr

Sommerpause: Juli, August

Diabetikerstammtisch

Joe Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@a1.net

Treffen: 2. Donnerstag / Monat, 15 Uhr

Sommerpause: Juli, August, September

Selbsthilfegruppe Funktionsstörung des Kausystems - CMD

T 0664 8657460

Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 18 Uhr

Sommerpause: Juli, August

Treffpunkt Gemeinsam

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: 3. Donnerstag / Monat, 18 Uhr

Bitte um Anmeldung.

Sommerpause: Juli, August

Selbsthilfegruppe Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen: auf Anfrage jeden Donnerstag, nach auskuriertem Herzerkrankung

Sommerpause: August

Selbsthilfegruppe**Hinterbliebene nach Suizid**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Mittwoch / Monat, 19 Uhr

Sommerpause: Juli, August

Selbsthilfegruppe HPE

Angehörige / Freunde 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.**Gesunde Knochen Vorarlberg****Selbsthilfe Osteoporose**

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen: 2. Mittwoch / Monat, 17.30 Uhr

Sommerpause: Juli, August

Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & 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

Sommerpause: Juli, August

Selbsthilfegruppe Restless Legs

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: 3. Dienstag / Monat, 15 Uhr

Sommerpause: Juli, August

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at

Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Körperliche / seelische Gewalt an Frauen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen: 4. Donnerstag / Monat, 19 Uhr

Bitte um Anmeldung.

Sommerpause: August

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 88420 5154, hospiz.trauer@

caritas.at, www.hospiz-vorarlberg.at

Selbsthilfegruppe**Stuhl- & Harninkontinenz**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

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

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: auf Anfrage**SELBSTHILFEGRUPPE IN GRÜNDUNG****Selbsthilfegruppe Long Covid**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

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

Bildungshaus Batschuns Veranstaltungen Sommer 2022

Von Juli bis September 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: T 0664 3813047

[www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege daheim/Demenz](http://www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege%20daheim/Demenz)

facebook: Demenz TANDEM Bildungshaus Batschuns

Demenz verstehen | Als Angehörige im Lot bleiben

Modul 1 bis 5

6. und 20. September, 4. und 18. Oktober,
8. November 2022, jeweils 13.30 bis 17 Uhr

Autofahren im Alter (und Demenz)

Donnerstag, 15. September 2022, 18 bis 19.30 Uhr

Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn

Eintritt: frei

Information & Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn,
Pflege und Care Management, T 05572 306-3155,
pflege@dornbirn.at

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz
jeweils Donnerstag, 22. September, 13. Oktober,
24. November 2022, 14 bis 16 Uhr

Basiswissen für die Pflege daheim

DGKPⁱⁿ Beate Weber, Pflegeexpertin und Praxisanleiterin
Freitag, 23. September 2022, 13.30 bis 17 Uhr

Vielfalt.LEBEN

Entlastungs- und Unterstützungsangebote
für Angehörige von Menschen mit Behinderung
Donnerstag, 29. September 2022, 19 bis 20.30 Uhr
Mag. Marlies Vith, Manuel Müller-Graber,
ifs Soziale Integration & Menschengerechtes Bauen

KONTAKT & ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns
T 05522 442900
www.bildungshaus-batschuns.at



Mitgliederversammlung des Kameradschaftsbundes - Stadtverband Bregenz

Traditionell wird vor der jährlichen Mitgliederversammlung ein Bregenzer Kleinod vorgestellt. Heuer durften wir eine interessante Führung mit Walter Gohli durch die Kolumban-Kirche in Bregenz erleben.

Die Versammlung selbst fand im gut besuchten Saal des Gasthaus Goldener Hirschen statt. Unter der bewährten Führung von Obmann DI Thomas Kinz wurde die Tagesordnung straff abgehandelt. Zwei Mitglieder wurden ausgezeichnet: Ernst Heim erhielt für langjährige Mitgliedschaft die Medaille in Gold, Daniel Kinz für den abgeleisteten Präsenzdienst das Reservistenschild. Beim gemeinsamen Abendessen fand die Veranstaltung ihren würdigen Ausklang.

Seniorenring Bregenz/Leiblachtal

Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ trifft sich unsere Seniorenrunde jeden ersten Donnerstag im Monat zu einem Informationshock um 15 Uhr im GWL (Glasraum). Zu allen Veranstaltungen ergeht eine Einladung an die Mitglieder.

JULI 2022 - Sommerferien

AUGUST 2022 - Sommerferien bis 21.08.2022

22.08. bis 26.08.2022 Kulturfahrt nach Wien

SEPTEMBER 2022

Do, 01.09. Monatlicher Info-Treff, 15 Uhr, GWL (Glasraum)

KONTAKT

Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Obmann Tilman Kuner

T 05574 42056 (in der Geschäftszeit)

kuner.optik@telemax.at



Mitglied werden und gewinnen

Der Krankenpflegeverein Bregenz verlost tolle Preise für neue Mitglieder.

Es kann sich für Sie sehr schnell lohnen. Denn Krankheit und Pflegebedürftigkeit fragen nicht nach Ihrem Alter. Wenn 4000 Menschen gemeinsam an einem Strang ziehen, werden enorme Kräfte freigesetzt. Kräfte, die denjenigen zugutekommen, die sie brauchen. Der Krankenpflegeverein Bregenz betreut zur Stunde über 600 Kranke und Pflegebedürftige. Ein wichtiger Beitrag zu mehr Lebensqualität und Planungssicherheit im Krankheitsfall und Alter. Durch das qualifizierte Pflegeteam und den Mobilen Hilfsdienst wird Bregenz ein gutes Stück menschlicher.

Mit dem jährlichen Mitgliedsbeitrag in der Höhe von derzeit 35 Euro sind Sie und die mit Ihnen in einem Haushalt lebenden Personen mit dabei. Nach Erreichen des 60. Lebensjahres gibt es eine einmalige Aufnahmegebühr in der Höhe des dreifachen Mitgliedsbeitrages. Es ist daher vorteilhaft, frühzeitig Mitglied zu werden. Für 10 Jahre Mitgliedschaft bekommen Sie 10 Prozent Rabatt auf den Pflegebeitrag, sollten Sie unsere Pflegeleistungen in Anspruch nehmen. Infogespräche zu den sozialen Betreuungsdiensten sind kostenlos. Krankenpflegevereine sind Solidargemeinschaften. Nur eine ausreichende Zahl an Mitgliedern in der Solidargemeinschaft sichert die Vorteile für die Mitglieder.

Unter allen NEU-Mitgliedern, die sich im Juli, August und September anmelden, verlosen wir tolle Preise.

KONTAKT

Krankenpflegeverein Bregenz

Schendlingerstraße 36, 6900 Bregenz
T 05574 77400, info@kpv-bregenz.at
www.krankenpflegeverein-bregenz.at



Krankenpflegeverein
Bregenz

Neue Vermittlerinnen bei Frau Holle Bregenz

Sarah Hörmann und Joelle Kohler folgen auf Sanja Antonijevic bei der Frau Holle Babysittervermittlung.

Mit April hat Sanja Antonijevic ihr Ehrenamt im Rahmen der Frau Holle Babysittervermittlung abgegeben. 13 Jahre war sie im Auftrag der „Frau Holle“ im Einsatz für Familien und Babysitter:innen. Wir bedanken uns herzlich für ihre wertvolle und engagierte Arbeit und wünschen ihr weiterhin viel Erfolg!

Sarah Hörmann und Joelle Kohler sind die neuen Ansprechpartnerinnen für Familien und Jugendliche in Sachen Babysitting. Beide sind sie Mutter und aktiv in anderen Ehrenämtern tätig. Wir freuen uns mit ihnen kompetente Frau Holle Vermittlerinnen gefunden zu haben. Gemeinsam mit der Stadt Bregenz organisieren sie wieder einen Babysitterkurs für Jugendliche aus Bregenz. Falls du einen Babysitterkurs besuchen möchtest und mindestens 13 Jahre alt bist, melde dich bei Joelle Kohler, T 0676 83373372.

Frau Holle Babysitterkurs

Samstag, 15.10.2022, 9 bis 14 Uhr

Freitag, 21.10.2022, 17 bis 21 Uhr

Samstag, 22.10.2022, 9 bis 14 Uhr

Kursort: Austriahaus Pfarrheim, Belruptstraße 21, Bregenz

Kosten: 22 € (mit aha-card 18 €)

Referenten: Känguruh-Team

Du kennst jemanden, der am Babysitterkurs interessiert ist und möchtest zugleich aha plus Points sammeln? Hier findest du den Quest dazu: www.aha.or.at/plus/quests

Möchtest du gerne babysitten?

Haben Sie Interesse an einem Babysitter?

Dann melden Sie sich bei uns.

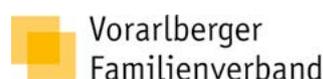
KONTAKT

Bregenz Vorkloster

Sarah Hörmann
T 0676 83373375

Bregenz Stadt und Rieden

Joelle Kohler
T 0676 83373372



Vorarlberger
Familienverband

Kinder zu Hause gut betreut!

Die Initiative notfallmama vom Verein KiB children care sucht im Raum Bregenz und Umgebung dringend Verstärkung.

Sie haben Erfahrung im Umgang mit Kindern und sind zeitlich flexibel und zuverlässig? Wir suchen engagierte Personen für die stundenweise Betreuung von Kindern zu Hause bei einem Krankheitsfall in der Familie. Bitte rufen Sie uns an.

KONTAKT

KiB children care

T 0664 6203040

info@notfallmama.or.at

www.kib.or.at/notfallmama/

notfallmama-werden



Last Minute zum Ferienjob mit dem aha Bregenz

Die Sommerferien sind im Anmarsch und die nutzen viele Jugendliche, um ihr Taschengeld aufzupolieren oder erste Erfahrungen auf dem Arbeitsmarkt zu sammeln. Wer noch einen Sommerjob sucht, wird in der aha-Ferienjobbörse fündig. Hier gibt es aktuell noch freie Stellen und die Börse wird laufend aktualisiert. Unter www.aha.or.at/ferienjobs können Jugendliche online nach freien Stellen in ganz Vorarlberg suchen - von Servicekraft über Waffelbäcker:in bis zu Bootsvermieter:in. Auch Verkaufstalente und Nachhilfekräfte werden noch gesucht. Und sollte es mit dem Ferienjob doch nicht klappen, können Jugendliche ihre Zeit mit aha plus sinnvoll nutzen. Sie können sich in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich engagieren, knüpfen dabei wertvolle Kontakte, polieren ihren Lebenslauf auf und können sich Rewards holen. Für das Kurzfilmfestival Alpine im August werden z.B. noch in verschiedenen Bereichen helfende Hände gesucht. Mitmachen kann, wer eine aha-card hat. Alle Infos findet man unter www.aha.or.at/plus.

KONTAKT

aha - Jugendinformationszentrum Vorarlberg

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212

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

www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr, 13 bis 17 Uhr



Schulstartaktion der Volkshilfe Vorarlberg

Die Volkshilfe setzt sich gemeinsam mit engagierten Personen gegen soziale Ungerechtigkeit und Ausgrenzung von armutsbetroffenen und armutsgefährdeten Kindern und Familien ein.

Durch die Schulstartaktion werden jedes Jahr mehrere hundert betroffene schulpflichtige Kinder in Vorarlberg zum Schulanfang mit einem finanziellen Zuschuss unterstützt und somit ein Teil der Ausgaben zum Schulbeginn abgedeckt. Die Volkshilfe Vorarlberg unterstützt alle Familien, welche mit ihrem

gesamten Haushaltseinkommen unter der Armutsgefährdungsschwelle liegen (EU-Silc Zahlen) und keine Sozialhilfe beziehen.

Die Familien können den Antrag bei der Volkshilfe Vorarlberg anfordern bzw. stellen. Zusätzlich können Sie sich direkt an die Volkshilfe Vorarlberg wenden, falls Unterstützung bei der Antragsstellung erwünscht wird.

Die Schulstartaktion beginnt am 16. August und endet mit 16. September 2022.

KONTAKT

Volkshilfe Vorarlberg

Anton-Schneider-Straße 19

6900 Bregenz

T 05574 48853

volkshilfe-vlbg@aon.at

Dominique Meyer, MA

T 0670 6061326

meyer.volkshilfe@aon.at



Veranstaltungen Herbst 2022



Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 5. bis Donnerstag, 8. September 2022

Kloster Mehrerau, Bregenz

Tapetenwechsel und Urlaub im Kloster Mehrerau? Senior:innen können dies auch ohne Kofferpacken erleben und jede Nacht im eigenen Bett schlafen. Taxitransport, Spiele und Spaziergängen am Bodensee, Mittagessen und Jausen, alles wird vom Lebensraum Bregenz organisiert. Finanziell wird das Projekt von der Stadt Bregenz unterstützt. Es gibt noch Restplätze.

Selbstbehalt: 180 Euro

Anmeldung: im Lebensraum Bregenz



Ausflug für über 85jährige Bregenzer:innen

Donnerstag, 29. September 2022, 14 bis ca. 18 Uhr

Mit dem Bus von Bregenz nach Langenargen und retour

Nach Kuchen und Kaffee können Sie bei einem gemütlichen Spaziergang die Umgebung erkunden. Gerne können Sie eine Begleitperson mitnehmen.

Abfahrt: 14 Uhr, Parkplatz vor dem Pflegeheim Mariahilf

Rückkehr: ca. 18 Uhr Ankunft beim Pflegeheim Mariahilf

Kosten: 10 Euro (Bus) und Kosten für die eigene Kaffeejause

Anmeldung: bis spätestens 26. September im Lebensraum Bregenz. Bei kurzfristiger Abmeldung müssen die Buskosten bezahlt werden (ausgenommen Krankheit).



Großer Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Samstag, 17. September 2022, 10 bis 13 Uhr,

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Standplatz ausnahmslos nur mit Voranmeldung ab 1. September 2022 im Lebensraum Bregenz



Kaffeenachmittag für über 85jährige Bregenzer:innen

Mittwoch, 12. Oktober 2022, 14.30 Uhr

Pfarrcafé Mariahilf, Bregenz

Gemütliches Beisammensein bei Torten und Kaffee mit Rahmenprogramm, gerne mit Begleitperson.

Eintritt: frei - bitte um eine freiwillige Spende

Anmeldung: bis spätestens 10. Oktober im Lebensraum Bregenz, begrenzte Teilnehmerzahl

TERMINE

Ziemlich beste Jahre - Wir brauchen ein neues Bild des Alters!

Vortrag mit Dr. Franz-Josef Köb

Mittwoch, 5. Oktober 2022, 18 bis 19.30 Uhr

Pfarrsaal Mariahilf (gegenüber vom Lebensraum Bregenz)

Alter - das ist heute nicht mehr ein kleines Anhängsel von ein paar geschenkten Jährchen nach der Zeit der Berufstätigkeit, sondern ein eigener, langer Lebensabschnitt. Deshalb ist es ein Irrtum, vom sogenannten „verdienten Ruhestand“ zu träumen. Ruhestand als Dauerurlaub macht zwangsläufig unzufrieden, unglücklich und krank. Im Alter braucht man eine sinnvolle Aufgabe, denn was dem Leben Sinn gibt, ist das Gefühl, gebraucht zu werden. Wer keine Aufgabe hat, gibt sich auf. Der Vortrag ist ein Plädoyer dafür, den neuen Lebensabschnitt für sich und die Gesellschaft sinnvoll zu nutzen und zu gestalten.

Information: Lebensraum Bregenz

Eintritt: frei, freiwillige Spenden für die Ukraine

Anmeldung: nur bei entsprechender Covid-Verordnung erforderlich

In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns

ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag/Monat, 9 bis 12 Uhr (im Jänner / August 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

Schach im Park

Samstag, 10. September 2022, 9.30 bis 16 Uhr, Park Mariahilf

Schnellschachturnier für Hobby- und Vereinsspieler:innen

Das Turnier findet bei jeder Witterung statt.

Anmeldung: Harald Amann, T 0664 4538727, bis 8. September

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.

NEU: Für alle Besucher:innen des Verein Lebensraum Bregenz im Sozialzentrum Mariahilf ist nun freies WLAN verfügbar.

Netzwerkname: Lebensraum@Public

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen:

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 5. September bis

Donnerstag, 8. September 2022

Kloster Mehrerau, Bregenz

Schach im Park

Samstag, 10. September 2022, 9.30 bis 16 Uhr

Park Mariahilf

Großer Vorklöschtnr Kinderflohmkt

Samstag, 17. September 2022, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Ausflug für über 85jährige Bregenzer:innen

Donnerstag, 29. September 2022,

14 bis ca. 18 Uhr, mit dem Bus von

Bregenz nach Langenargen und retour

Ziemlich beste Jahre -

Wir brauchen ein neues Bild des Alters!

Vortrag mit Dr. Franz-Josef Köb

Mittwoch, 5. Oktober 2022, 18 bis 19.30 Uhr

Pfarrsaal Mariahilf, Bregenz

Kaffeenachmittag für über 85jährige Bregenzer:innen

Mittwoch, 12. Oktober 2022, 14.30 Uhr

Pfarrcafé Mariahilf, Bregenz

ReparaturCafé Bregenz

Jeden ersten Samstag im Monat

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

Spielen am Nachmittag

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



Kostenlose Auskunft im Sozial- und Gesundheitsbereich • Informationen über Bregenzer Dienstleister • Vermittlung zu Fachstellen • Unterstützung für bestehende und neue Selbsthilfegruppen • Begleitung der Aktion Demenz • Information zum ReparaturCafé • Ehrenamt/Bürgerschaftliches Engagement/Freiwilligenarbeit • Zusammenarbeit mit der Seniorenbörse



Geschäftsführung | Aktion Demenz

DSA Peter Weiskopf

T 05574 52700-10

peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



Buchhaltung | Assistenz | Projekte

Elisabeth Schertler

T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@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

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. September 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

Selbsthilfe Bregenz

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

und Christian Gojo

T 05574 410-1668

stadtteilbuero@bregenz.at

Öffnungszeiten: Di und Do,

9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr