



LEBENSRAUM NACHRICHTEN



INHALT

AKTUELLES

AUS DEM LEBENSRAUM

Adventmärkte	3
Kinderflohmarkt	4
herz.com	4
Panini Tauschbörse	5
Club 85+	5
Rückblick Vorträge 2022	5
Seniorenbörse	6
Brotbackkurs	7

THEMA

Besser mit dem Geld auskommen	8
--	---

SELBSTHILFEGRUPPEN

Neue Selbsthilfegruppen	10
Kontakte	11

AKTUELLES VON
DEN LEBENSRAUM-
MITGLIEDERN

.....	12
-------	----

TERMINE

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

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

Liebe Leser:innen!

Der Abschluss vom 2022er Jahr war für uns sehr erfolgreich. Wir haben die bisher besucherstärksten Panini Tauschbörsen organisiert. Beim Vortrag zu Long Covid waren über 70 Interessierte und die neue Selbsthilfegruppe zu dem Thema ist gestartet. Eine weitere neue Gruppe - „Treff. zämm finda“ - startete ebenfalls noch im Dezember. Das Vorklößchner Adventmärkte war eines der bestbesuchten in der Geschichte. Mit rund 5.500 Besucher:innen wollten wir den Namen anpassen und es künftig „Markt“ nennen. Bei der Nachbesprechung mit den Ständler:innen haben diese sich aber so für das „Märkte“ eingesetzt, dass wir diesen Markennamen gern beibehalten. Er steht für Selbstgemachtes von Privaten, eine heimelige Atmosphäre und unterscheidet uns.

Im Thementeil hat Peter Kopf das Thema Teuerung mit dem Blickwinkel „Jugend“ erneut aufgegriffen. Bei der Schuldenberatung häufen sich Anfang Jahres die Neuanmeldungen. Besonders zu Weihnachten erliegen viele der Verlockung von Ratenzahlungen und kommen dann in Bedrängnis.

Für den Lebensraum war das Jahr 2022 überaus herausfordernd. Wir mussten mit deutlichen Budgetkürzungen, sprich weniger Stunden, umgehen und konnten mit viel Engagement sogar die großen Projekte durchziehen. Stolz ist ein Wort, das in meinem Wortschatz kaum vorkommt. *Auf das Lebensraum Team bin ich jedoch wirklich stolz.* Dieses Engagement motiviert mich persönlich seit gut 18 Jahren und stärkt den Optimismus für die kommenden Jahre!

Allen wünsche ich auch so wunderbare Erfahrungen in der Arbeit und im persönlichen Bereich. Mögen alle eure Vorhaben gelingen.

Herzliche Grüße
Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz



4



5



6

Vorklöschtner Adventmärktle

Zum 21. Mal boten die zahlreichen weihnachtlich dekorierten Marktstände einen wunderbaren Rahmen zur Einstimmung auf Weihnachten.

Perfektes Wetter und 55 Marktstände mit wunderschönen weihnachtlichen Waren von Hobbykünstler:innen ließen das 21. Vorklöschtner Adventmärktle zum Erlebnis für Jung und Alt werden. An den kulinarischen Ständen wurden die Besucher:innen mit vielfältigen Speisen verwöhnt und der eine oder andere Glühwein genossen. Rund 5.500 Marktbesucher:innen bevölkerten den Platz rund um die Kirche Mariahilf. Die Friedhofgasse, Mariahilfstraße und Clemens-Holzmeister-Gasse wurden so zum Mittelpunkt von Gesprächen, ausgelassener Stimmung und der Möglichkeit, schöne Weihnachtsdekoration zu erwerben. Das über die Grenzen von Bregenz bekannte Vorklöschtner Adventmärktle findet als Nächstes wieder am 26. November 2023 statt.

Bei perfektem Marktwetter genossen die zahlreichen Besucher:innen ein wunderbares Adventmärktle.



Vorklöstner Kinderflohmarkt

„Feilschen was das Zeug hält - Alles muss raus!“ Hochmotiviert haben die kleinen Verkäufer:innen ihre gebrauchten und gut erhaltenen Waren, teils als Marktschreier:innen, angepriesen. Ans Aprilwetter im Oktober mussten wir uns erst etwas gewöhnen. Nach kurzem anfänglichem Nieseln wurde es aber doch ein schöner Tag. Alle haben vollen Einsatz bewiesen und die Verkäufe waren für alle durchaus zufriedenstellend. Für das leibliche Wohl wurde im Flohmarkt Café gesorgt, vor allem die leckeren Crêpes fanden nicht nur bei den Kids großen Zuspruch.



Nach dem Motto „Weitergeben statt Wegwerfen“ verkauften die Kinder und Eltern ihre gut erhaltenen Waren.

herz.com - füreinander da sein in Mariahilf

EIN PROJEKT DER CARITAS. DER LEBENSRAUM BREGENZ IST EINER DER PROJEKTPARTNER.



Ziel ist es, im Stadtteil Mariahilf einen Weg zu finden, eine Gemeinschaft zu fördern, die füreinander da ist. *com.botschafter:innen* gehen mit offenen Augen und Ohren durch den Stadtteil, tauschen sich mit anderen aus, sensibilisieren für das Thema Gemeinschaft und „melden“ was ihnen an Bedürfnissen und Anliegen auffällt. Nach der Auftaktveranstaltung im November, bei der die Ergebnisse der Umfrage präsentiert wurden, zeigte sich, dass ein Miteinander- und Aufeinander schauen für ein

gutes Zusammenleben essenziell ist. *com.botschafter:innen* sind mit Herz und Ohr bei ihren Mitbürger:innen.

Impulsabende für Interessierte zum Thema „Mit dem Herzen sehen“ und „Caring Community“ finden am 23. Jänner und 6. Februar 2023, jeweils von 17 bis 19 Uhr im Pfarrsaal Mariahilf statt. **Infos und Anmeldung:** Sandra Küng, T 0676 88420-4013 oder sandra.kueng@caritas.at.

Panini Stickertauschbörsen

So viele Sammler:innen haben noch nie getauscht. Denn vermutlich waren es wohl die letzten Panini Tauschbörsen, da die Stickerlizenz nun im Besitz eines amerikanischen Unternehmens ist. Alle Generationen - Väter und Mütter mit ihren Kindern, Jugendliche und manch ein Opa - haben engagiert ihr Album komplettiert. Nach einer intensiven Tauschphase am „Runden Tisch“ gab es bei der dritten und letzten Tauschbörse Maroni, Glühmost und Limonade zum Abschied ... und ein Gruppenfoto als Erinnerung.



Alle Generationen waren bei den Panini Tauschbörsen im Herbst vertreten.

Club 85+ Ausflug & Kaffeenachmittag

Ende September waren Langenargen und das Schloss Montfort Ziel des Ausflugs vom Club 85+. Die Teilnehmer:innen genossen einen ausgelassenen Nachmittag am Bodenseeufer bei Café und Kuchen im Hotel Engel. Beim Kaffeenachmittag im Oktober unterhielt die Theatergruppe „Vorarlberger Spätlese“ das Publikum.

2023 wird aus dem Club 85+ der Club 80plus. Der nächste Ausflug führt uns am 20. April 2023 nach Oberstaufen im Allgäu. Auch ein Kaffeenachmittag ist wieder geplant.



Die Teilnehmer:innen des Club 85+ verbrachten schöne Stunden im Herbst.

Rückblick auf interessante Vorträge 2022

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN VON LONG COVID

Long Covid wird mit über 100 verschiedenen Symptomen in Verbindung gebracht. Im Herbst hat Dr. Sven Seewald einen sehr umfangreichen Vortrag über die Möglichkeiten der Behandlung gehalten. Mit über 70 Besucher:innen wurde der notwendige Handlungsbedarf bei dieser Thematik aufgezeigt. **Im Lebensraum Bregenz startete daher am 1. Dezember 2022 eine neue Selbsthilfegruppe „Long Covid“.** Die Gruppe trifft sich jeweils am 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr.

ZIEMLICH BESTE JAHRE -

WIR BRAUCHEN EIN NEUES BILD DES ALTERS!

Wer diesen Vortrag von Dr. Franz Josef Köb noch nicht kennt, kann ihn im Internet nachsehen. Wir haben ihn für Sie aufgezeichnet. Der Vortrag ist ein Plädoyer dafür, den neuen Lebensabschnitt für sich und die Gesellschaft sinnvoll zu nutzen und zu gestalten. **Sie finden diesen positiven, inspirierenden Vortrag auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at unter „Aktuelles“.**



Das Erfolgsprojekt „Seniorenbörse“ steht für die Vermittlung von Hilfe aller Art. Senior:innen helfen Senior:innen. Über 50.000 ehrenamtliche Stunden wurden seit der Gründung geleistet und mittlerweile zählt der Verein rund 700 Mitglieder.

AUSGANGSSITUATION

Wie überall so sind auch in Bregenz die Auswirkungen des demografischen Wandels spürbar und werden noch steigen:

- Steigende Anzahl älterer und hochbetagter Mitbürger:innen mit immer mehr eingeschränkter Mobilität
- Zunehmende Vereinzelung und Distanzierung in der Gesellschaft
- Steigende Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements für die Gemeinschaft
- Steigende Ausgaben des öffentlichen Haushaltes verbunden mit sinkenden Einnahmen

Diese Entwicklung bringt eine Reihe neuer Herausforderungen für das Gemeinwesen der Stadt. Folgende Fragen warten dabei auf Antworten:

- Wie kann das hohe Niveau an Lebensqualität in der Stadt weiter gewährleistet werden?
- Wie kann die soziale Betreuung älterer Mitbürger:innen gewährleistet werden?
- Wie kann der Vereinsamung in der Gesellschaft entgegengewirkt werden?
- Wie können Selbstorganisation und Eigenverantwortung gestärkt werden?

Diese entscheidenden Fragen standen am Beginn unserer Arbeit und hier setzte unser Projekt Seniorenbörse an.

VOM ICH ZUM WIR

Es gibt eine relativ große Anzahl agiler Senior:innen, die bereit sind, Eigenverantwortung in der Gesellschaft mitzutragen und durch ehrenamtliches Engagement zur Steigerung der Lebensqualität beizutragen.

Erste Zielsetzung ist daher die Aktivierung. Senior:innen stellen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse anderen Senior:innen zur Verfügung.

Zweite Zielsetzung ist die Hilfestellung. Sinn und Zweck der Seniorenbörse ist es, dass betagte Senior:innen, die fallweise kleine Hilfsdienste benötigen, diese von anderen Senior:innen erhalten. Das Prinzip der Ehrenamtlichkeit sollte dabei eingehalten werden.



So wurde mit der Seniorenbörse ein Vermittlungsdienst für Hilfe und Freizeit geschaffen. Mittlerweile haben wir rund 700 Mitglieder in unserem Verein. Die Organisation erfolgt durch ein Büro im Lebensraum Bregenz, wo jeden Donnerstag am Vormittag durch persönlichen Besuch oder telefonischen Kontakt die Hilfe vermittelt wird. Die Dienstleistung wird schlussendlich zwischen der anfragenden Person und der Person, welche die Dienstleistung erbringt, vereinbart. Wichtig ist uns, dass die Seniorenbörse ein gemeinnütziger Verein ist und keiner politischen Gruppierung zugeordnet werden kann.

ERREICHTE WIRKUNGEN & BISHERIGE LEISTUNGEN

Durch die verschiedenen Tätigkeiten von der Hilfe, über die Begleitung und bis zu unseren Lesepat:innen, wurde so ein gesellschaftlicher Mehrwert geschaffen.

- Für den Hilfsbedürftigen ist es eine rasche und unkomplizierte Hilfe, die den Alltag erleichtert.
- Für den Engagierten bietet es eine sinnstiftende Tätigkeit, die sehr befriedigend ist.
- Für die Stadt Bregenz ist es eine Verdichtung des guten sozialen Netzwerkes, welches mit keinen öffentlichen Ausgaben verbunden ist.

Seit der Gründung der Seniorenbörse Bregenz im Jahre 2010 wurden durch ihre Mitglieder über 50.000 ehrenamtliche Stunden geleistet. Ein beachtlicher Beitrag zum sozialen Gefüge unserer Stadt. Und die Nachfrage ist weiterhin ungebrochen hoch.



Obmann Gottfried Schröckenfuchs bei der Jahreshauptversammlung 2022

AUSBLICK

Wir wollen weiterhin einem zunehmenden Trend, dass der „soziale Kitt“ in der Gesellschaft brüchig wird, entgegenwirken. Wir wollen weiterhin mithelfen, der älter werdenden Gesellschaft das Zusammenleben der Generationen in einem lebenswerten Bregenz zu ermöglichen.

Dazu brauchen wir vielleicht auch „Sie“, der/die noch nicht Mitglied der Seniorenbörse ist. Kommen Sie zu uns, Sie werden es nicht bereuen.

SENIORENBÖRSE BREGENZ

Obmann Gottfried Schröckenfuchs

T 05574 52700-5

seniorenbörse@lebensraum-bregenz.at

www.seniorenbörse-bregenz.at

Bürozeiten: Do, 9.30 bis 11.30 Uhr



Brotbackkurs als Dankeschön

Am 12. November 2022 haben wir für unsere freiwillig Engagierten einen Brotbackkurs in Hittisau organisiert. Wir haben uns bewusst für eine kleine und persönliche Lösung entschieden. Wir wollten unseren Helfer:innen einen Mehrwert bieten, bei dem sie zum einen gemütlich zusammen Zeit verbringen, eine Wertschätzung für ihre Arbeit erhalten und noch dazu etwas lernen können. Alle Teilnehmer:innen waren hellaufrichtig begeistert.



Brotbackkurs als Dankeschön für unsere freiwilligen Helfer:innen

Besser mit dem Geld auskommen

Peter Kopf, ehemaliger Geschäftsführer der ifs Schuldenberatung, gibt wertvolle Tipps zum Thema Taschengeld.

Sie wissen es sicher: der Jänner ist der teuerste Monat des Jahres. Mitgliedsbeiträge werden fällig. Die Jahresabrechnung für den Kredit flattert ins Haus. Das Girokonto zeigt, ob es im roten oder grünen Bereich ist. Versicherungen müssen bezahlt werden und der Kirchenbeitrag will überwiesen sein. Darüber hinaus erhöhen viele Geschäfte und Dienstleister ihre Preise. Bei der derzeitigen Inflation eine wahre Schreckensvorstellung. Benzin, Gas, Strom, Mieten kennen nur eine Richtung, die nach oben.

Da sind für viele von uns die Maßnahmen der Regierung nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Man muss nicht viel rechnen, für wen es bereits im vergangenen Jahr finanziell eng war, für den wird es im Jahr 2023 nicht besser. Also am besten den Kopf in den Sand stecken? Auf keinen Fall!

Viele Tipps und Hinweise, um der Teuerung ein Schnippchen zu schlagen finden Sie in den Lebensraum Nachrichten vom vergangenen Sommer. Holen Sie sich ein Exemplar ab oder lesen Sie die Ausgabe Nr. 103 im Internet nach. Sie finden diese ganz einfach unter www.lebensraum-bregenz.at. In dieser Ausgabe soll es neben allgemeinen Informationen rund ums Geld auch um spezielle Hinweise für Kinder und Jugendliche und deren Eltern gehen.

KINDER LEBEN IN EINER KONSUMWELT - DARUM TASCHENGELD

Wenn wir Kindern vorwerfen sie würden nur konsumieren, dann trifft dieser Vorwurf die Falschen. Es sind nämlich die Erwachsenen, Eltern, Großeltern ..., die den Kindern die Konsumwelt nahebringen. Ehrlich gesagt, müssen Kinder uns nur beobachten, um zu sehen, wie der Hase in Sachen Konsum läuft. Und der hoppelt ganz schön schnell!

Ob Smartphone, PlayStation oder Markenkleidung: Kinder und Jugendliche sind eine stark umworbene Zielgruppe. Es gibt Untersuchungen, die besagen, dass Kinder auch bei wesentlichen Kaufentscheidungen in Familien oft das letzte Wort haben. Auch bei einem Autokauf, bei der Anschaffung eines neuen Fernsehers oder bei der Wahl des Urlaubsortes.



Damit Kinder den Umgang mit Geld lernen, gibt es ein paar Empfehlungen. Grundsätzlich gilt: den Umgang mit Geld kann man nur mit Geld lernen. Daher ist der Eintritt in die Schule ein idealer Zeitpunkt, dem Kind durch Taschengeld erste eigenverantwortliche Geldgeschäfte zu ermöglichen.

WAS IST DABEI ZU BEACHTEN?

- Entscheiden Sie gemeinsam mit dem Kind die Höhe des Taschengeldes.
- Zahlen Sie das Taschengeld pünktlich aus und in einem Betrag.
- Lassen Sie das Kind frei über sein Taschengeld verfügen - selbst wenn das Gekaufte nicht Ihren Vorstellungen entspricht.
- Zahlen Sie nicht mehr als ausgemacht - auch wenn nach einigen Tagen alles ausgegeben ist.
- Benutzen Sie das Taschengeld nicht als Druckmittel oder zu Bestrafung.
- Vereinbaren Sie für welche Ausgaben das Kind selbst aufkommen muss.
- Zahlen Sie keine Vorschüsse aufs Taschengeld.
- Zahlen Sie Mädchen und Buben denselben Betrag.
- Geldgeschenke von Verwandten (Geburtstag oder Weihnachten) zählen nicht zum Taschengeld.
- Seien Sie ein gutes Vorbild; das ist ein wichtiger Maßstab.

WARUM TASCHENGELD?

Früh geübte Verhaltensweisen haben gute Chancen, sich auch später durchzusetzen. Kinder lernen:

- dass sich nicht alle Wünsche erfüllen lassen
- dass sie für größere Anschaffungen sparen müssen
- dass sie aus vielen Möglichkeiten auswählen können/müssen
- dass sie selbst die Verantwortung für ihre Entscheidung tragen
- dass auf die finanzielle Situation der Familie Rücksicht genommen werden muss
- dass die Ausgaben die Einnahmen nicht übersteigen dürfen
- dass auch Fehler passieren dürfen, aus denen sie lernen können
- dass sie durch zusätzliche Tätigkeiten Geld dazuverdienen können

WIE VIEL TASCHENGELD?

Für die Höhe des Taschengeldes gibt es keine Regeln. Die Höhe richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Familie und basiert auf gemeinsam getroffenen Entscheidungen. Nutzen Sie die Chance, mit Ihrem Kind über das Thema Finanzen zu sprechen und handeln Sie die Taschengeldhöhe gemeinsam aus.

ORIENTIERUNGSWERTE

Alter	Betrag in Euro	Auszahlung
6-8 Jahre	1,00-2,50	wöchentlich
8-10 Jahre	2,00-4,50	wöchentlich
10-12 Jahre	15,50-23,50	monatlich
12-14 Jahre	20,50-30,50	monatlich
14-16 Jahre	25,50-45,50	monatlich
16-18 Jahre	38,00-61,00	monatlich
18-20 Jahre	61,00 und mehr	monatlich

AUF WAS KÖNNEN JUGENDLICHE ACHTEN?

Der „Gute-Vorsatz-Monat“ Jänner kann mit dem „Fünf-Euro-Trick“ gestartet werden. Jede Fünf-Euro-Note, die Sie in der Geldtasche haben wird zur Seite gelegt. Diese Ersparnisse werden erst dann angetastet, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, den man vorher festgelegt hat. Bei kleinerem Budget kann dieser Trick auch mit Zwei-oder Ein-Euro-Münzen gemacht werden. Sie werden staunen was da zusammen kommt. Wer diesen Tipp schon aus den vorletzten Lebensraum Nachrichten kennt, darf gerne seine Erfahrungen an die Redaktion schreiben. Wir freuen uns darüber.

Zuhause essen, auf jeden zweiten Kaffee-to-go verzichten, Versicherungen vergleichen, das Auto verkaufen oder öfter darauf verzichten, Urlaub zu Hause machen, statt eigener Wohnung eine geeignete WG suchen. Übrigens: alle diese Tipps können auch Erwachsene umsetzen. Da gibt es kein Alterslimit.



» Der Eintritt in die Schule ist ein idealer Zeitpunkt, dem Kind durch Taschengeld erste eigenverantwortliche Geldgeschäfte zu ermöglichen. «

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.

Long Covid für Betroffene

Fühlst du dich manchmal traurig, interessens-, freud- und antriebslos? Hast du den Eindruck, dass du alleine gelassen wirst mit deinem Krankheitsbild? Brauchst auch du mehr Pausen vom Alltag, oder mehr Zeit um deine Arbeiten zu erledigen? Melde dich! Du bist nicht alleine.

Zum Austausch, Reden und Plaudern treffen wir uns einmal im Monat im Lebensraum Bregenz. Wir freuen uns auf dich.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Long Covid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr,
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Treff. zämm finda

Dieser Raum ist ein Ort der Begegnungen und des Kennenlernens, egal welchen Alters, ob alleine oder mit Partner. „Diese Begegnungen können dein Leben bereichern, wenn du bereit und offen bist für neue Bekanntschaften.“ Jeder darf so sein wie er ist. Unser Ziel ist, dass die Menschen miteinander Spaß haben, sich unterhalten und in die Eigenverantwortung kommen, gemeinsame Unternehmungen organisieren, ein Treffen mehrerer Menschen, um etwas Bestimmtes zu tun. In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht einfach, gute Freunde zu finden.

KONTAKT

Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder

Ida Schuchter, T 0664 9797910

Treffen: jeden 1. Freitag im Monat, 15 Uhr,
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Aktion Demenz Kinoabend

Die Aktion Demenz lud im Herbst zum Kinoabend ein. Über 100 Besucher:innen haben miteinander im Metrokino „Das Leuchten der Erinnerung“ angesehen.

Ein berührendes und unterhaltsames Drama über ein Ehepaar, das eine letzte Reise im Wohnmobil durch Amerika antritt. Ella (Helen Mirren) und John (Donald Sutherland) sind schon viele Jahre verheiratet. Sie sind alt geworden und ihr Leben wird mittlerweile von Arztbesuchen (Alzheimer und Krebs) bestimmt. Die tiefe Liebe des Paares ist berührend. Trotz dieser Liebe gab es in den gemeinsamen Jahrzehnten auch Verletzungen. Die Alzheimererkrankung von John zeigt viele Facetten, sowohl traurige als auch humorvolle. Der Film erhielt das Prädikat „besonders wertvoll“ und ist sehr empfehlenswert.

SELBSTHILFEGRUPPEN IM LEBENSRAUM BREGENZ

„Selbsthilfegruppen sind für jeden Betroffenen ein Ort, an dem er sich mit seinem Problem angenommen und verstanden fühlt.“



Christine Oberforcher
Selbsthilfe 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**Handy / Smartphone / Tablet****Selbsthilfegruppe 60+**

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

Treffen: 1. Mittwoch / Monat, 9.30 bis 11.30 Uhr**Selbsthilfegruppe Angst / Panik**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Montag / Monat, 17.30 Uhr**Selbsthilfegruppe Aphasie**

Othmar Walser, T 0664 6365614

othmar.walser@gmx.at

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**

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at

Selbsthilfegruppe Funktionsstörung des Kausystems - CMD

T 0664 8657460

Treffen: 4. Mittwoch / 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**

Angehörige / Freunde psychisch Kranker

www.hpe.at, T 0664 7805085

(Di und Fr von 9 bis 11 Uhr erreichbar)

NEU: Selbsthilfegruppe Long Covid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 19 Uhr**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**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**Selbsthilfegruppe Restless Legs**

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

Bitte um Anmeldung.

Selbsthilfegruppe**Stuhl- & Harninkontinenz**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: 1. Mittwoch / Monat, 17 Uhr

Bitte um Anmeldung.

NEU: Treff. zämm finda

Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder

Ida Schuchter, T 0664 9797910

Treffen: 1. Freitag / Monat, 15 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 88420 5154, 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 IN GRÜNDUNG****Selbsthilfegruppe Depression**

Suche nach Gleichgesinnten



Weitere Infos zu den Selbsthilfegruppen sowie die aktuellen Corona-Bestimmungen unter [lebensraum-bregenz.at](https://www.lebensraum-bregenz.at)

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

Notfallmama*Notfallpapa werden und Familien unterstützen



Der Verein KiB children care sucht zeitlich flexible und zuverlässige Menschen für die stundenweise Betreuung von Kindern zu Hause. Notfallmamas

und Notfallpapas entlasten Eltern in Betreuungsnotfällen, wie zum Beispiel bei Krankheit der Kinder und/oder der Eltern.

Als Notfallmama*Notfallpapa sind Sie Teil eines engagierten Netzwerks und können an regelmäßigen Treffen und Weiterbildungen teilnehmen.

Wenn Sie Kinder lieben und Ihre wertvolle Zeit gerne Familien unterstützend zur Verfügung stellen wollen, freuen wir uns über Ihren Anruf unter T 0664 6203040.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.kib.or.at/notfallmama/notfallmama-werden/ bzw. erhalten Sie per Telefon oder E-Mail.

KONTAKT

KiB children care

Initiative notfallmama

Österreichweit täglich

24 Stunden erreichbar

T 0664 6203040, www.kib.or.at

info@notfallmama.or.at

Facebook/Instagram:

Verein KiB children care



Guggug! Wo bisch?

Kinder bei dir Zuhause betreuen... gemeinsam spielen, lachen und wohl fühlen ... deinen Alltag flexibel und kreativ gestalten.

Klingt das ganz nach dir? Dann ist die Arbeit als Tagesmutter oder -vater in deinem eigenen Kinderneest genau das Richtige für dich. Melde dich jetzt bei Gabi Ritsch, sie informiert dich gerne ganz unverbindlich über die Tätigkeiten von Tageseltern.

Gabi Ritsch | Bezirksleitung Kinderneest Bregenz
T 05522 71840 380 | kinderneest-bregenz@kibe-vlbg.at



**Kinderbetreuung
Vorarlberg**

Seniorenbund Bregenz Januar - Februar - März 2023

JÄNNER

Mittwoch, 11. Jänner 2023

Jassen und Rummy
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Samstag, 21. Jänner 2023

Musical-Fahrt nach Füssen
„Die Schöne und das Biest“, 10.45 Uhr

FEBRUAR

Donnerstag, 2. Februar 2023

Winter-/Schneeschuh-Wanderung mit
Franz Ressmann, 10 Uhr. Der Ort wird
kurzfristig je nach Schneelage festgelegt.

Mittwoch, 8. Februar 2023

Krapfen-Jassen
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Dienstag, 14. Februar 2023

Komödie „Das Brautkleid“
19.30 Uhr, Theater Lindau

Mittwoch, 15. Februar 2023

Vortrag „Der Krankenpflegeverein
stellt seine Leistungen vor“
15 Uhr, Krankenpflegeverein Bregenz

Donnerstag, 23. Februar 2023

Generalversammlung mit Neuwahlen
15 Uhr, Gasthaus Lamm

MÄRZ

Dienstag, 7. März 2023

Vortrag „Rechtzeitig und
richtig im Alter vorsorgen“,
15 Uhr, Stadtteilzentrum Mariahilf

Mittwoch, 8. März 2023

Jassen und Rummy
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Mittwoch, 29. März 2023

Führung im Barockbaumeister-Museum
Au, 14.30 Uhr

Details zu allen Veranstaltungen finden
Sie in der Programmbroschüre, die Anfang
Dezember 2022 per Post zugestellt wurde.

KONTAKT

Seniorenbund Bregenz

Obmann Hans Lederer
T 0660 29 30 786
www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz



KURSORT:

Austriahaus Pfarrheim Bregenz

ANMELDESCHLUSS:

31.03.2023

TERMINE:

Freitag, 21.04.2023, 14.00-19.00 Uhr
Samstag, 22.04.2023, 8.00-12.00 Uhr
Samstag, 28.04.2023, 14.00-19.00 Uhr

ALTER:

ab 13 Jahren

KOSTEN:

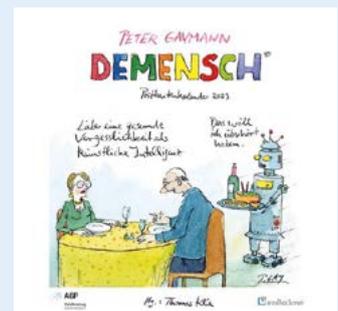
€ 22,-- (€ 18,-- mit aha-card)

ANMELDUNG:

Joelle Kohler (T: 0676/833 733 72)

Wir freuen uns auf dich!

NEU



Demensch-Kalender 2023

Cartoonist Peter Gaymann
und Gerontologe Thomas
Klie begeistern wieder mit
humorvollen Karrikaturen
zum Thema Demenz.

**Den neuen „Demensch
Kalender“ erhalten
Sie im gut sortierten
Buchhandel.**

Bildungshaus Batschuns Jänner - März 2023

DEMENZ TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige.

Wir bieten DEMENZ TANDEM Gespräche in der Nähe Ihres Wohnortes an - kostenlos zum individuell gewählten Zeitpunkt.

Information: T 0664 3813047,

www.bildungshaus-batschuns.at /Pflege daheim/Demenz

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz

26. Jänner, 23. Februar, 15. März 2023, jeweils 14 bis 16 Uhr

Basiswissen für die Pflege daheim

Beate Weber, DGKPⁱⁿ, Pflegeexpertin, Praxisanleiterin

Donnerstag, 23. Februar 2023, 13.30 bis 17 Uhr

Validation - Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Mag.^a Christine Hosp, DGKPⁱⁿ, zertifizierte Validationslehrerin

Mittwoch, 1. März 2023, 13.30 bis 17 Uhr

Validation - als Lebensphilosophie

Wenn Demenz für Angehörige zur Belastung wird

Wilfried Feuerstein, Dipl. psych. GKP, Praxisanleiter für Validation, Buchautor

Donnerstag, 9. März 2023, 18 bis 19.30 Uhr

Treffpunkt an der Ach, Höchstlerstraße 30, Dornbirn

Information & Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn,

Pflege und Care Management, T 05572 306-3155,

pflege@dornbirn.at

Die IFS Soziale Integration stellt sich vor:

Menschengerechtes Bauen und Soziale Arbeit für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder mit Beeinträchtigung

Freitag, 17. März 2023, 19 bis 20.30 Uhr

Manuel Müller-Graber, IFS soziale Integration und menschengerechtes Bauen

Unterstützungs- und Entlastungsangebote für die Pflege daheim

Edith Ploss, Dipl. Sozialarbeiterin

Mittwoch, 29. März 2023, 13.30 bis 17 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

www.bildungshaus-batschuns.at



Lebensraum Bregenz Veranstaltungen 2023

Frühstücksgruß - Danke für pflegende Angehörige

Sonntag, 7. Mai 2023

Kontakt: Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail unter lebensraum@lebensraum-bregenz.at oder T 05574 52700.

Anmeldung: erforderlich bis 4. Mai 2023 mittags

Der gratis „Frühstücksgruß“ ist eine Initiative der Aktion Demenz und richtet sich an ALLE pflegenden Angehörigen in Bregenz als Zeichen der Wertschätzung und des DANKES für das Engagement und die Zeit die pflegende Angehörige leisten. Viele Angehörige leisten Tag für Tag im Stillen wertvolle Betreuung und Pflege. Diese häusliche Pflege und Betreuung ist nicht selbstverständlich. Oft ist die persönliche Situation belastend, Unterstützung anzunehmen fällt nicht allen Menschen leicht - und manchmal ist eine passende Unterstützung innerhalb der Familie einfach nicht verfügbar und alles hängt an einer einzigen Person. Die Aktion Demenz bringt Ihnen mit Unterstützung von „Radeln ohne Alter“ (Fahrradrikschas) frische Brötchen und Marmelade für ein feines Frühstück an die Haustüre.

Vortrag „Auto.mobil.bleiben im Alter“

Dienstag, 9. Mai 2023, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungssaal Pflegeheim Mariahilf, Mariahilfstraße 42

Referentin: Mag.^a Marcella Liberti, Verkehrspsychologin

Eintritt: frei

Anmeldung: nicht erforderlich

Eine Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns

Der Vortrag befasst sich mit folgenden Fragen: Was sind die Vorteile erfahrener Lenker:innen? Wie wirkt sich das Älterwerden auf Risiken und Gefahren im Straßenverkehr aus? Was kann jede:r Einzelne beitragen, um möglichst lange „auto.mobil“ zu bleiben? Was kann man selbst oder als Familienangehöriger tun, wenn einem auffällt, dass die Fähigkeiten zum Autofahren nicht mehr ausreichend sind? Freuen Sie sich auf einen „bewegten“ Abend rund um das Thema Alter und Autofahren.

TERMINE

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Samstag, 15. April 2023, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 / Vorplatz Pfarre Mariahilf

Reservierung für Standplätze ab 6. März 2023 möglich.

Informationen und Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Club 80plus Ausflug

Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis 18 Uhr

Oberstaufen im Allgäu

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl - Anmeldung erforderlich.

Informationen und Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Vorklöschtnr Kreativmärkte

Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 17 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 / Vorplatz Pfarre Mariahilf

Anmeldung für Marktstandreservierungen ab 14. Februar 2023

Informationen und Anmeldung: Lebensraum Bregenz

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

Spielen am Nachmittag

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Cafeteria Pflegeheim Mariahilf

Begeisterte Hobbyjasser:innen treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Nachmittag. Neue Spiele werden gerne ausprobiert.

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

Netzwerkname: BREGENZ@public

INFORMATION / ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Samstag, 15. April 2023, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 /

Vorplatz Pfarre Mariahilf

Club 80plus Ausflug

Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis 18 Uhr

Oberstaufen im Allgäu

Vorklöschtnr Kreativmärkte

Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 17 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 /

Vorplatz Pfarre Mariahilf

Frühstücksgruß

Danke für pflegende Angehörige

Sonntag, 7. Mai 2023

Vortrag „Auto.mobil.bleiben im Alter“

Dienstag, 9. Mai 2023, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungssaal Pflegeheim Mariahilf, Mariahilfstraße 42

ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag / Monat, 9 bis 12 Uhr

(im Jänner / August Pause)

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

Spielen am Nachmittag

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Cafeteria Pflegeheim Mariahilf



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. März 2023



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

T 05574 410-1658

Christian Gojo

T 05574 410-1659

stadtteilbuero@bregenz.at

Öffnungszeiten: Mo bis Fr,

8.30 bis 12.30 Uhr