



# LEBENSRAUM NACHRICHTEN



## VORKLÖSCHTNER KREATIVMÄRKLE

Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 17 Uhr  
rund um die Kirche Mariahilf in Bregenz

## INHALT

### AKTUELLES

#### AUS DEM LEBENSRAUM

„Ziemlich beste Jahre“ .....	3
Kinderflohmarkt .....	4
Kreativmärkte .....	4
Neujahrstreff Selbsthilfe .....	4
Club 80 plus .....	5
Frühstücksgruß .....	5
Schachtreff .....	5
ReperaturCafé .....	5
Radeln ohne Alter .....	6

### THEMA

Ehrenamt .....	8
----------------	---

### SELBSTHILFEGRUPPEN

Information .....	10
Kontakte .....	11

### AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM- MITGLIEDERN

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

### TERMINE

LEBENSRAUM .....	15
------------------	----

KONTAKT .....	16
---------------	----

## Liebe Leser:innen!

Das neue Jahr hat ordentlich Fahrt aufgenommen und scheint mir persönlich gar nicht mehr so NEU.

Im aktuellen Thementeil in der Blattmitte schreibt Dr.<sup>in</sup> Kriemhild Büchel-Kapeller über „Ein neues Wir - Zukunftsfaktor Ehrenamt“. Sie betont dabei die Bedeutung von guten Beziehungen und das Sozialkapital für die Gemeinschaft und dessen Förderung durch freiwilliges Engagement. Das können wir nur bestätigen und sind auch hier in aktuellen Projektüberlegungen.

Ein ganz neues Projekt vom Lebensraum Bregenz startete mit den Vorbereitungen letztes Jahr und steht schon vor der Umsetzung. „Ziemlich beste Jahre“ wurde unser Projekttitle. Im Mittelpunkt steht die Gestaltung vom Übergang in die Pension. Während sich manche vor dem „Pensionsschock“ wahrlich fürchten, freuen sich andere auf die Zeit danach. Mehr über dieses neue Projekt lesen Sie auf der folgenden Seite.

Wir hatten im Jänner einen tollen, gut besuchten Neujahrstreff mit unseren Selbsthilfe Gruppensprecher:innen. Hier hat sich gezeigt, dass manches während der Pandemie zu kurz kam und solche Austauschtreffen wichtig und gut sind. Beim Club 85 plus mussten wir feststellen, dass durch die Pandemie einiges schwieriger wurde, gerade ältere Menschen teilweise den Anschluss verloren haben und die Teilnehmer:innen zahlen deutlich zurück gegangen sind. Daher wird aus dem Club 85 plus der Club 80 plus und wir freuen uns auf ansteigende Beteiligung!

Engagierte Menschen sind gesünder und glücklicher - schreibt Dr.<sup>in</sup> Büchel-Kapeller. Das kann ich wirklich allen von Herzen wünschen - Glück und Gesundheit!

Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,  
Geschäftsführer  
Lebensraum Bregenz



# „Ziemlich beste Jahre“

**Bei Pensionsantritt steht noch mindestens ein Viertel der Lebenszeit bevor und im ganzen bisherigen Leben gab es nie annähernd so viel persönliche Freiheit(en), Gestaltungs- und eigene Entscheidungsmöglichkeiten wie in all den Jahren zuvor - eine finanzielle Grundabsicherung vorausgesetzt.**

Wir haben ein Paket aus einem Vortrag und sechs Modulen geschnürt, die inspirierend für die Gestaltung vom Übergang aus dem Erwerbsleben in die Pension sein sollen. „Herz, Körper, Geist und Seele“ sollen damit angeregt werden. Zielgruppe sind Personen, die ein bis drei Jahre vor der Pensionierung stehen. Zusätzlich bieten wir die Teilnahme auch Partner:innen an. Wenn sich bei Menschen, die in einer Partnerschaft leben, etwas „Großes“ verändert, betrifft dies auch den/die Partner:in.

Die Themen „Voll im Beruf und dann?“, sowie „Partnerschaft in der Lebensmitte“ mit Hinweis auf die gegensätzliche Interessensentwicklung ab 50 und dem oft vernachlässigten Thema Sexualität bilden den Auftakt. Bewegung und Ernährung für gesunde 100 Jahre werden ebenso aufgegriffen, wie das gesellschaftlich wichtige Thema Freiwilligenarbeit. Inspirierend der Workshop mit dem Titel „Was macht uns wirklich reich und gibt uns Zuversicht in einer Zeit des Wandels“. Selbstverständlich sind die Finanzen ebenfalls Thema. Es geht um Bilanz ziehen und Pläne schmieden.

Innerhalb eines Betriebes gibt es Inputs zur Gestaltung der Übergabe an eine Nachfolge und das Loslassen eigener Erwartungen an diese Nachfolge. Spiritualität bekommt in diesem neuen Lebensabschnitt vielleicht eine neue Bedeutung und kann hier neu entdeckt werden. Durch die Auswertung der Modulreihe begleitet Prof. (FH) Erika Geser-Engleitner.

Möglich wurde die Konzipierung durch ein großzügiges Sponsoring der Raiffeisenbank in Bregenz. Nach den Budgetkürzungen im vergangenen Jahr wäre nicht an eine Umsetzung zu denken gewesen. Dieses Vertrauen hat uns zusätzlich motiviert. Inspiriert hat uns auch eine eintägige Veranstaltung der Gemeinde Lustenau zum Thema Pensionsvorbereitung. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich bei Markus Rusch und Silvia Benz. Der Austausch mit der Raiffeisenbank, Vorstand Manfred Miglar, sowie Rebecca Reiner (Sponsoring und Betriebsrätin) und Lara Loibner (Nachhaltigkeit) haben Inhalte und Rahmenbedingungen wesentlich beeinflusst.



**Sie interessieren sich für das Projekt „Ziemlich beste Jahre“?**

Den Folder finden Sie auf unserer Website [www.lebensraum-bregenz.at/Aktuelles](http://www.lebensraum-bregenz.at/Aktuelles) und unter



## PROGRAMM „ZIEMLICH BESTE JAHRE“

**Vortrag | 28. März, 17.30 Uhr**  
**Ziemlich beste Jahre**  
Dr. Franz Josef Köb

**Modul 1 | 12. April, 16 Uhr**  
**Der Übergang in die Pension - Zuerst noch voll im Beruf - und dann?**

**Modul 2 | 9. Mai, 16 Uhr**  
**Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre**

**Modul 3 | 23. Mai, 16 Uhr**  
**Was macht uns wirklich reich und gibt uns Zuversicht in einer Zeit des Wandels?**

**Modul 4 | 19. Juni, 16 Uhr**  
**Finanzen: Bilanz ziehen, Pläne schmieden**

**Modul 5 | 25. Sept., 16 Uhr**  
**Ich & mein Job - Den Abschied aus dem Beruf gestalten**

**Modul 6 | 18. Okt., 16 Uhr**  
**Jetzt Spiritualität (neu) entdecken und Evaluierung der Modulreihe**

## Vorklöschtner Kinderflohmarkt

Es ist wieder soweit! Im April darf wieder gehandelt und gefeilscht werden und die Kinder können ihre Kassen wieder füllen. Alles was das Kinderzimmer hergibt und nicht mehr benötigt wird, darf angeboten werden. Kleidung, Spielsachen, Bücher, Sportartikel, Dreiräder, Kinderwagen, MaxiCosi-Sitze - alles ist dabei. Wie immer wird auch für den kleinen Hunger gesorgt, dieser kann beim Lebensraum Stand mit Kaffee und Kuchen oder Leberkäsesemmel und Getränken gestillt werden.

**Samstag, 15. April 2023, 10 bis 13 Uhr**  
**Clemens-Holzmeister-Gasse 2 / Vorplatz Pfarre Mariahilf**  
**Stand-Anmeldung (unbedingt erforderlich):**  
 lebensraum@lebensraum-bregenz.at oder T 05574 52700-11



Stöbern Sie durch das bunte Angebot beim Kinderflohmarkt im April.

## Vorklöschtner Kreativmärkte

Am Sonntag vor Muttertag ist rund um die Kirche Mariahilf der Treffpunkt für alle Liebhaber:innen von kreativem und selbst gemachtem Kunsthandwerk. An aufwendig dekorierten Marktständen gibt es ein vielfältiges Angebot. Kunsthandwerk aus Holz, Ton, Stein, Schwemmholz, Metall, Textiles, Karten und vieles mehr für alle Dekofans oder für den Muttertag, Haus oder Garten. Bewirtschaftungsstände sorgen für das leibliche Wohl. Für Kinder gibt es eine Basteilecke im Lebensraum Bregenz.

**Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 17 Uhr**  
**rund um die Kirche Mariahilf in Bregenz**  
**Veranstalter:** Lebensraum Bregenz  
 www.lebensraum-bregenz.at



Kunsthandwerks-Liebhaber:innen treffen sich beim Kreativmärkte im Mai.

## Erfolgreicher Neujahrstreff der Selbsthilfegruppen

Am Abend des 25. Januars 2023 fand im Lebensraum Bregenz der Neujahrstreff aller Selbsthilfegruppen statt. Die Veranstaltung war sehr gut besucht und es herrschte von Beginn an eine gute Stimmung. Geschäftsführer Peter Weiskopf eröffnete die Veranstaltung und begrüßte die zahlreichen Gäste.

Im Anschluss daran fanden Austauschrunden zwischen den Gruppensprecher:innen statt, bei denen sie ihre Erfahrungen und Herausforderungen in der Selbsthilfearbeit diskutierten. Es wurde deutlich, wie wichtig die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist und welchen Stellenwert sie in der Gesellschaft haben.

Danach hatten die Teilnehmer:innen die Gelegenheit, sich am Buffet mit einigen Köstlichkeiten der Metzgerei Schmuck zu stärken und sich weiter in entspannter Atmosphäre zu unterhalten.

Insgesamt war der Neujahrstreff der Selbsthilfegruppen in Bregenz ein voller Erfolg. Die Teilnehmer:innen hatten die Möglichkeit, sich zu vernetzen, neue Kontakte zu knüpfen und wertvolle Informationen auszutauschen. Die Veranstaltung war geprägt von einem respektvollen und offenen Umgang miteinander. Der Lebensraum Bregenz blickt auf einen gelungenen Abend zurück, der den Zusammenhalt der Selbsthilfegruppen in Bregenz gestärkt hat.

## Club 80 plus Ausflug & Kaffeenachmittag

Der Ausflug im April führt den Club 80 plus, Bregenzer:innen über 80 und deren Begleiter:innen, nach einer kurzweiligen Busfahrt (Unkostenbeitrag 5 Euro) ins schöne Allgäu nach Oberstaufen. Ob ein netter Austausch bei Kaffee und Kuchen, im Hotel Adler im Zentrum oder bei der Erkundung von Oberstaufen - wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis ca. 18 Uhr**  
**Treffpunkt beim Sozialzentrum Mariahilf**

**Anmeldung bis spätestens 13. April:** T 05574 52700-12

Ein geselliges Beisammensein verspricht auch der Kaffeenachmittag des Club 80 plus im Juni. Dr. Walter Hächl liest Episoden aus seinem Buch „Krut und Rüebe“. Anschließend kann man den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen wunderbar ausklingen lassen.

**Mittwoch, 17. Juni 2023, 14.30 bis 17 Uhr**  
**Veranstaltungssaal Pflegeheim Mariahilf**

**Anmeldung:** T 05574 52700-12

## Frühstücksgruß - Danke für pflegende Angehörige

Der „Frühstücksgruß“ ist eine Initiative der Aktion Demenz und richtet sich an ALLE pflegenden Angehörigen in Bregenz als Wertschätzung und Dank für deren Engagement. Viele Angehörige leisten Tag für Tag im Stillen wertvolle Betreuung und Pflege. Diese häusliche Pflege und Betreuung 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 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) 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.

**Sonntag, 7. Mai 2023, Zustellung von 7.30 bis 9.15 Uhr**

**Anmeldung (erforderlich bis 4. Mai mittags):**

lebensraum@lebensraum-bregenz.at oder T 05574 52700

## Schachtreff im Lebensraum

Für Schachbegeisterte in der Region gibt es jetzt eine neue Möglichkeit, sich mit anderen Schachspieler:innen zu treffen und gemeinsam zu spielen. Der Schachtreff soll eine entspannte und ungezwungene Atmosphäre für private Spieler:innen - Anfänger und Fortgeschrittene - bieten, der Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Organisiert wird der Treff von Elfi Ulbing, die selbst leidenschaftliche Schachspielerin ist. Das Schöne am Schachspielen ist, dass es nicht nur ein unterhaltsames Spiel ist, sondern auch das Gehirn trainiert und kognitive Fähigkeiten verbessern kann. Darüber hinaus ist es eine großartige Möglichkeit, neue Freunde zu treffen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Wer also gerne in einer netten Gruppe Schach spielen möchte, ist herzlich zum Schachtreff im Lebensraum eingeladen. Kontaktieren Sie Elfi Ulbing für weitere Informationen und Termine.

**Treffen in der Regel Sonntags, 16 bis 19 Uhr**  
**Lebensraum Bregenz**

**Infos & Anmeldung:** Elfi Ulbing, T 0676 7412042

## Freiwillige gesucht!

Das „ReparaturCafé Bregenz“ sucht für jeweils den ersten Samstag im Monat freiwillige Helfer:innen für ...

**Reparaturen:** geschickte Bastler:innen, die gerne tüfteln. Es gibt ein Team an versierten Reparierern, die sich gegenseitig unterstützen.

**Kuchen:** um die Wartezeit zu überbrücken bieten wir den Gästen Kaffee & Kuchen an. Wir suchen Bäcker:innen für einfache Blechkuchen (keine Torten), auch etwas Pikantes ist willkommen. Über das ganze Jahr finden in etwa zehn Treffen statt. Wir sind froh um jede helfende Hand.

**Organisation/Empfang:** Unterstützung bei der Organisation vor Ort.

### KONTAKT

#### ReparaturCafé Bregenz

Roswitha Steger, T 0650 2647446

peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at

www.reparaturcafe-bregenz.at

# „Radeln ohne Alter“ Bregenz

**Jetzt im Frühling werden wir wieder starten, denn wir machen für Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Mobilität Ausfahrten in und um Bregenz!**

Unser Verein ist ehrenamtlich tätig, daher bieten wir unsere Ausfahrten kostenlos an. Der Verein hat zwei Doppelsitzer und eine Rikscha für den Rollstuhl zur Ausfahrt. Alle Rikschafahrer:innen (Piloten), zehn Frauen und neun Männer, sind eingeschult und sehr erfahren.

Bei diesen Ausfahrten an den Bodensee, in die Stadt, zur Pipeline, an den Kaiserstrand, zur Eisdiele nach Hard oder in einen schönen Gastgarten werden wieder viele Erinnerungen wach und es ergeben sich heitere Erzählungen. Nach etwa zwei Stunden kommen wir wieder zufrieden und mit vielen neuen Eindrücken zurück. Als besonderen Service holen wir unsere Gäste auch gerne von zu Hause ab.

Und falls jemand in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis Geburtstag hat, warum nicht eine unvergessliche Ausfahrt mit uns schenken?

Unsere Rikschas sind die ganze Woche unterwegs und wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich uns anschließen würden, um eine schöne und heitere Ausfahrt zu genießen.



Tolle Aussicht an der Bregener Molo

Für Ihre Anmeldung sind wir von Montag bis Freitag telefonisch erreichbar, unter Telefon 0664 2540561 von 9 Uhr bis 16 Uhr. Das Team freut sich schon.

## Herzenssprechstunden eröffnen Räume wohltuender Begegnung

Die Herzenssprechstunden bieten Ihnen die Möglichkeit mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und eröffnen so den Raum für wohltuende Begegnungen. Sie sind Orte, an denen Sie mit Menschen, die Ihnen zuhören, über Ihre Herzensangelegenheiten oder Ihnen wichtige Themen sprechen können. Die Herzenssprechstunden werden von Moderator:innen begleitet und sind für die Gesprächsteilnehmer:innen kostenlos. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Kommen Sie doch einfach vorbei.  
Wir freuen uns auf Sie!**

- 11. April 2023**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
- 25. April 2023**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
- 09. Mai 2023**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
- 23. Mai 2023**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Pfarrsaal Mariahilf
- 06. Juni 2023**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Pfarrsaal Mariahilf
- 27. Juni 2023**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Pfarrsaal Mariahilf





Ausfahrt für Ferien ohne Kofferpacken

#### KONTAKT

##### **Radeln ohne Alter Bregenz**

Rikschahandy: T 0664 2540561

(Mo bis Fr, 9 bis 16 Uhr)

karl.baur@gmx.at



Das Team von Radeln ohne Alter



Der Kornmarkt ist ein beliebtes Ausflugsziel.



### **Neuer Standort für das fairvelo Lastenrad beim Stadtteilzentrum Mariahilf**

Nach einer Registrierung auf [www.fairvelo.org](http://www.fairvelo.org) kann das Lastenrad über die fairvelo-App (für Android und Apple) für 2 Euro pro Stunde oder 30 Euro am Tag gebucht werden.

#### KONTAKT

**fairvelo**

[mobil@fairvelo.at](mailto:mobil@fairvelo.at)

[www.fairvelo.org](http://www.fairvelo.org)



# „Engagement macht nicht reich, aber es bereichert.“

Kriemhild Büchel-Kapeller über die  
gesellschaftliche Bedeutung von freiwilligem Engagement  
und dem positiven Einfluss auf das eigene Leben

**Wir erleben es tagtäglich – die Welt um uns herum ändert sich ständig und wir leben in herausfordernden Zeiten. Es gibt aber eine Konstante, die uns auch in solchen Zeiten stärkt – das sind gute Beziehungen und das Sozialkapital einer Gemeinschaft. Und dieses Sozialkapital wird vor allem durch engagierte Menschen lebendig.**

Für das Gemeinwohl engagierte Menschen bilden die Basis für den gesellschaftlichen Zusammenhalt, den „Kitt der Gesellschaft“. Diese Menschen fördern eine zukunftsfähige Entwicklung und stärken die Krisenfestigkeit (Resilienz). Viele Angebote und Dienstleistungen, die unseren Alltag lebenswerter, sicher und menschlicher machen, würde es ohne dieses Engagement nicht geben.

In Österreich sind beeindruckende 3,5 Millionen Menschen ab 15 Jahre formell (in Vereinen) oder informell (in Initiativen) tätig; das sind 46 Prozent der Bevölkerung. Das Engagement reicht von Rettungs- und Katastrophenhilfe über die Bereiche Sport und Kultur bis Soziales und Gesundheit sowie Umwelt. (Quelle: 3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich; Freiwilligenbericht 2019)

## VOM EHRENAMT ZUM FREIWILLIGEN ENGAGEMENT VIELE NAMEN - EIN ANLIEGEN

Es gibt inzwischen viele Formen an ehrenamtlichen Engagement. Neben dem klassischen Ehrenamt in Vereinen und Wohlfahrtsorganisationen gibt es auch die Initiativenarbeit (informelles Ehrenamt), das Bürgerengagement, die Nachbarschaftshilfe und die Selbsthilfe. Der Schwerpunkt verlagert sich zunehmend zum freiwilligen Engagement, wo die Kraft der Veränderung durch die Zivilgesellschaft im Mittelpunkt steht. Es geht weniger um das Amt beim Ehrenamt, sondern noch mehr das Veränderungspotenzial zu nutzen für die gesellschaftliche Herausforderungen.

## GESELLSCHAFTLICHE BEDEUTUNG ZUKUNFTSFÄHIGKEIT UND RESILIENZ

Das vielfältige Freiwilligenwesen ist das Rückgrat unserer Gesellschaft und für die Aufrechterhaltung des gesellschaftlichen Zusammenhalts von zentraler Bedeutung. Vertrauen und gelebte Solidarität in der Gesellschaft sind nicht allein von den politischen und ökonomischen, sondern entscheidend auch von den förderlichen Rahmenbedingungen für das Engagement abhängig.

Ohne dieses Engagement funktioniert eine Gesellschaft und das öffentliche Leben nicht. Zugleich sind Hilfsbereitschaft, Engagement und vor allem gegenseitiges Vertrauen ein wichtiges Potenzial für soziale Innovationen, die neue Antworten auf gesellschaftliche Fragen geben. Und damit auch der Individualisierung und der Gefahr des Auseinanderdriftens der Gesellschaft wirkungsvoll entgegenzutreten. Das stärkt die Widerstandskraft (Resilienz) der Gemeinschaft und nützt zugleich jedem Einzelnen, wenn sich die kollektive Intelligenz („Schwarmintelligenz“) entfalten kann und Diversität als Lösungskompetenz begriffen wird. „Moderne Gesellschaften beruhen nicht auf Solidarität, die aus Ähnlichkeit erwächst, sondern auf Solidarität, die auf Verschiedenheit und gegenseitiger Abhängigkeit fußt“, wie die Bertelsmann Stiftung im Bericht „Radar gesellschaftlicher Zusammenhalt“ feststellt.

## Motivation „Ich engagiere mich, weil ...“

Aber warum engagieren sich Menschen und geben anderen das Wertvollste, das sie besitzen – einen Teil ihrer Lebenszeit und Aufmerksamkeit? Einer der Hauptgründe ist: „Ich möchte etwas Sinnvolles tun und der Gesellschaft etwas zurückgeben.“ Anderen Menschen zu helfen, die Welt mitzugestalten oder weil es einfach Spaß macht, sind weitere wichtige Faktoren.



## ENGAGIERTE MENSCHEN SIND GESÜNDER UND GLÜCKLICHER

Studien belegen, wer sich aktiv einbringt, lebt länger und ist gesünder. Dies weisen eindrücklich aktuelle neurobiologische Studien und auch die Verhaltensökonomie nach. Hier ist zunehmend vom „social brain“ die Rede, d. h. Menschen sind nicht primär auf Egoismus und Konkurrenz eingestellt, sondern auf Kooperation und Resonanz. Das Gehirn belohnt gelungenes Miteinander durch Ausschüttung von Botenstoffen, die positive Gefühle und Gesundheit erzeugen (vgl. Joachim Bauer: Das kooperative Gen - Abschied vom Darwinismus). Auch wirkt Engagement auf sehr effektive Art dem Sinnvakuum unserer übervollen und verunsicherten Zeit entgegen. In dem ich etwas für andere tue, tue ich gleichzeitig etwas für mich selbst.

Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel. Sie wird digitaler, mobiler, vielfältiger und auch unplanbarer. Dies stellt uns vor große Herausforderungen. Um die Krisenfestigkeit zu verbessern, ist daher mehr denn je proaktives Handeln sowie Eigenverantwortung und zugleich Verbundenheit erforderlich. Was in unsicheren Zeiten trägt, sind Beziehungen und die Kraft der Zuversicht, sich gemeinsam den Herausforderungen zu stellen. Daher ist das freiwillige Engagement ein zentraler Faktor für eine positive Gegenwarts- und Zukunftsgestaltung in einer Welt des Umbruchs.

## EHRENAMT IN VORARLBERG

**55,7%** sind in Vorarlberg ehrenamtlich engagiert  
**5 bis 6 Stunden** pro Woche  
**27,7%** sind im formellen Ehrenamt aktiv (Vereine)  
**12,8%** im informellen Ehrenamt (Nachbarschaftshilfe)  
**15,1%** in beiden Bereichen  
**5.154 Vereine** gibt es in Vorarlberg  
**266 Vereine** in der Stadt Bregenz



## KRIEMHILD BÜCHEL-KAPELLER

Langzeit-Bregenzerin und Bodensee-seeverliebt; ist in drei Vereinen aktiv und arbeitet beim Büro für Freiwilliges Engagement und Beteiligung im Landhaus.

# Selbsthilfegruppe Angst / Panik

## Was ist das? Wen betrifft es? Wie geh ich damit um?

All das sind Fragen, die uns im Leben irgendwann einmal konfrontieren, entweder als Betroffene:r oder als Angehörige:r. Wir alle haben im Leben Situationen, in denen wir einmal Angst haben, die uns in Panik versetzen, die uns auch mal depressiv machen. Normalerweise kommen wir aus diesem Tief wieder gestärkt heraus. Aber je nachdem welche Erfahrungen wir als Kind oder aber auch als Erwachsener gemacht haben, bleiben wir in diesem Problem hängen. In unserer schnelllebigen Zeit geben wir unserem Hirn unserem Körper zu wenig Ruhepausen, in denen wir uns selbst spüren, in uns hineinhorchen, uns Gutes tun, uns selbst auf die Schulter klopfen und uns selbst lieben lernen. Ich bin ich, ich bin wichtig, so wie ich bin.

Angst ist grundsätzlich wichtig in unserem Leben, damit wir gewarnt werden in diversen Situationen und dementsprechend reagieren. Aber Angst kann ein Problem werden, wenn sie in Panik übergeht, wenn wir darin hängen bleiben, wenn wir nicht gelernt haben, damit umzugehen. Angst, Panik und Depression sind Zustände, die in unserer Gesellschaft gerne verharmlost werden, indem man dem Betroffenen „gute Ratschläge“ gibt, wie z. B. „reiß' dich zusammen“, „immer die Macken“ usw. Die Betroffenen vereinsamen, ziehen sich zurück und leiden.

In der Selbsthilfegruppe Angst / Panik treffen sich Betroffene und merken, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Man hört ihnen zu, manche finden auch Lösungen für ihr Problem und geben dieses weiter. Man tauscht seine Erfahrungen aus. Schlussendlich gehen alle nach Haus mit der Erkenntnis: ich bin nicht allein mit diesem Problem. Es gibt Lösungen. Die Selbsthilfegruppe Angst / Panik trifft sich jeweils am ersten Montag im Monat im Lebensraum Bregenz. Alle Interessierten sind eingeladen zu diesen Gruppenstunden zu kommen.

## KONTAKT

### Selbsthilfegruppe Angst / Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** jeden 1. Montag im Monat, 17.30 Uhr

## SELBSTHILFEGRUPPEN IM LEBENSRAUM BREGENZ

„Selbsthilfe gibt mir den Raum für meine Probleme, hier kann ich geschützt über alles sprechen.“

Eine Gruppenteilnehmer:in



**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**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:** Vorläufig letztes Treffen am 19. April 2023, danach auf Anfrage**Selbsthilfegruppe HPE**

Angehörige/Freunde psychisch Kranker

www.hpe.at, T 0664 7805085

(Di und Fr von 9 bis 11 Uhr erreichbar)

**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 &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**

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.

**Treff. zämm finda**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

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.



**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**  
Schendingerstraße 36  
6900 Bregenz  
Tel.: 05574 / 77 400  
info@kpv-bregenz.at  
www.krankenpflegeverein-bregenz.at  
Besuchen Sie uns auch auf **facebook**



## Flohmarkt Pfarre Herz Jesu

Die Pfarre Herz Jesu lädt herzlich ein. Neben allerlei gut Erhaltenem, Altem Schönerem, Jungem, Seltenem, Kuriosen, Praktischem und vielem mehr, gibt es feine Speisen, Kuchen, Getränke, Kaffee und bestimmt auch die Möglichkeit zum einen oder anderen netten Gespräch.

**Samstag, 15. April 2023, 9 bis 16 Uhr**  
**Belruptstraße 21, Austriahaus,**  
**6900 Bregenz**



**Kinderbetreuung  
Vorarlberg**

**Kinder in deinen eigenen  
vier Wänden betreuen ...  
essen, spielen und einfach  
genießen ... flexibel und  
kreativ den Alltag gestalten.**

Hört sich das ganz nach dir an? Dann ist die Arbeit als Tagesmutter oder -vater in deinem eigenen Kindernebst genau das Richtige für dich. Informier dich gerne ganz unverbindlich bei

Gabi Ritsch  
Bezirksleitung Kindernebst Bregenz  
05522 71840 380  
kindernebst-bregenz@kibe-vlbg.at

[www.kinderbetreuung-vorarlberg.at](http://www.kinderbetreuung-vorarlberg.at)



**Jetzt mit  
verbessertem  
Gehalts-  
modell!**

**Tagesmütter  
und -väter  
gesucht!**

## Gemeinsam Gutes tun

**Die MACHWAS-Tage gehen in die zweite Runde - jungen Menschen können dabei Vereine und Organisationen im Ländle kennenlernen und sich engagieren.**

Rund 950 Schüler:innen nutzten letztes Jahr die Schultage vor den Sommerferien um sich gemeinsam mit einer Partnerorganisation in einem gemeinnützigen Projekt zu engagieren. Nach der erfolgreichen Premiere laden die MACHWAS-Tage vom 28. Juni bis 5. Juli 2023 erneut Organisationen, Vereine und Schulklassen ein, gemeinsam Gutes zu tun. Schüler:innen von 12 bis 19 Jahren erhalten dabei Einblicke in verschiedene Organisationen sowie Vereine und können vor Ort mithelfen. Die Anmeldung für die Schulen startet am 12. April 2023. Weitere Infos unter [www.aha.or.at/das-sind-die-machwas-tage](http://www.aha.or.at/das-sind-die-machwas-tage).

### KONTAKT

**aha - Jugendinformationszentrum Vorarlberg**

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212, [aha.bregenz@aha.or.at](mailto:aha.bregenz@aha.or.at)

[www.aha.or.at](http://www.aha.or.at), [www.facebook.com/aha.Jugendinfo](https://www.facebook.com/aha.Jugendinfo)

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



Die MACHWAS-Tage vom aha gehen in die zweite Runde.

## Babysitterkurs Bregenz Frau Holle Babysittervermittlung



### Termine April 2023

**Freitag, 21. April, 14 bis 19 Uhr**

**Samstag, 22. April, 8 bis 12 Uhr**

**Samstag, 28. April, 14 bis 19 Uhr**

**Kursort:** Austriahaus Pfarrheim,  
Belruptstraße 21, 6900 Bregenz

**Kosten:** 22 Euro (mit 360-card 18 Euro)

**Alter:** ab 13 Jahren

### Anmeldung vom

**9. März bis 9. April 2023 bei:**

**Joelle Kohler**, T 0676 83373372

[www.familie.or.at](http://www.familie.or.at)

**Wir freuen uns auf dich!**

### KONTAKT

**Ulla Lokan**, T 0676 83373360

[ulla.lokan@familie.or.at](mailto:ulla.lokan@familie.or.at)

## Bildungshaus Batschuns April - Juni 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](http://www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege-daheim/Demenz)

### Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz

Donnerstag, 25. Mai und 22. Juni 2023, jeweils 14 bis 16 Uhr

### Vielfalt.LEBEN

Das Netzwerk Elternselbsthilfe stellt sich vor

Mag.<sup>a</sup> Nicole Klocker-Manser, Integration Vorarlberg

Dienstag, 2. Mai 2023, 19 bis 20 Uhr

### Aromapflege - Entspannung & Auszeit mit ätherischen Ölen

Irene Mathies, Aromapraktikerin

Donnerstag, 25. Mai 2023, 13.30 bis 17 Uhr

### Demenz - eine Herausforderung

Mag.<sup>a</sup> Christine Hosp, DGKP<sup>in</sup>, Validationslehrerin

Mittwoch, 31. Mai 2023, 13 bis 17 Uhr

### Die Bedeutung der frühen Erfahrungen - Lebensspuren

Dr. Franz Josef Köb, Autor, AK Referent

Freitag, 2. Juni 2023, 19 bis 20.30 Uhr

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

Edith Bechter, DGKP<sup>in</sup>, Kinästhetik Ausbildung

Donnerstag, 15. und 29. Juni 2023, 13.30 bis 17 Uhr

### Die Kraft des Lebensweges - Lebensspuren

Ingeborg Berta Hofbauer, Biografie Coach, Autorin

Donnerstag, 22. Juni 2023, 9 bis 17 Uhr

### Eine Kiste voller Erinnerungen - Lebensspuren

Karin Wimmer-Billeter, Dipl. Sozialpädagogin,

Lehrerin Biografiearbeit

Donnerstag, 29. Juni bis Freitag, 30. Juni 2023

### KONTAKT & ANMELDUNG

**Bildungshaus Batschuns**

T 05522 442900

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



## VORARLBERG 50plus April - Juni 2023

### Rad-Tour mit Maria Schwärzler

Dienstag, 11. April 2023, 13 Uhr ab „Welle“

Nur bei trockener Witterung!

### Kegeln

Freitag, 14. April 2023, 14 Uhr, ATSV-Heim

### Wanderung Hochberg

Freitag, 5. Mai 2023, 10.53 Uhr ab Bahnhof Bregenz (Linie 125)

Bei Schlechtwetter am 12. Mai.

### Rad-Tour mit Maria Schwärzler

Dienstag, 9. Mai 2023, 13 Uhr ab „Welle“

Nur bei trockener Witterung!

### Luino, die Zweite!

Mittwoch, 24. Mai 2023, 6 Uhr ab Bahnhof Bregenz

Nur 35 Busplätze.

### Wanderung „Vom Bregenzerwald ins Allgäu“

Freitag, 2. Juni 2023, 9.30 Uhr ab VLV-Parkplatz

(Fahrgemeinschaften). Bei Schlechtwetter am 9. Juni.

### Rad-Tour mit Maria Schwärzler

Dienstag, 13. Juni 2023, 13 Uhr ab „Welle“

Nur bei trockener Witterung!

### Ausflug Damüls - Laternsertal

Donnerstag, 15. Juni 2023, 12 Uhr ab Bahnhof Bregenz

### Grillfest

Mittwoch, 21. Juni 2023, 14 Uhr, Kornmesser-Gastgarten

Programmdetails, Anmeldefristen und Kosten finden Sie in der Programmbroschüre.

### KONTAKT

**VORARLBERG 50plus**

Obmann-Stv. Bernhard Loser

[bernhard.loser@aon.at](mailto:bernhard.loser@aon.at)

[www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz](http://www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz)



BREGENZ /

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

# Lebensraum Bregenz Veranstaltungen 2023

## Vorklöschnter 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 80 plus Ausflug

Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis 18 Uhr, Oberstaufen im Allgäu

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl - Anmeldung erforderlich.

**Informationen und Anmeldung:** Lebensraum Bregenz

## Frühstücksgruß - Danke für pflegende Angehörige

Sonntag, 7. Mai 2023

Eine Initiative der Aktion Demenz als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes für pflegende Angehörige

**Anmeldung:** bis 4. Mai mittags im Lebensraum Bregenz

## Vorklöschnter Kreativmärkte

Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 17 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 / Vorplatz Pfarre Mariahilf

## Vortrag „Auto.mobil.bleiben im Alter“

Dienstag, 9. Mai 2023, 18 bis 19.30 Uhr, Pflegeheim Mariahilf

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Marcella Liberti, Verkehrspsychologin

**Kooperation:** Bildungshaus Batschuns und Lebensraum Bregenz

**Eintritt** frei, **Anmeldung** nicht erforderlich.

## Club 80 plus Kaffeenachmittag

Mittwoch, 17. Juni 2023, 14.30 bis 17 Uhr

Veranstaltungssaal Pflegeheim Mariahilf, Mariahilfstraße 42

## ReparaturCafé Bregenz - Reparieren statt wegwerfen

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

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz

**Information:** Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder

Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-10

## Schachtreff im Lebensraum

Treffen in der Regel Sonntags, 16 bis 19 Uhr

Lebensraum Bregenz

**Infos & Anmeldung:** Elfi Ulbing, T 0676 741204

## Spielen am Nachmittag

Jeden Dienstag, 14 bis 17 Uhr, Cafeteria Pflegeheim Mariahilf

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

### Vorklöschnter Kinderflohmarkt

Samstag, 15. April 2023, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 /

Vorplatz Pfarre Mariahilf

### Club 80 plus Ausflug

Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis 18 Uhr

Oberstaufen im Allgäu

### Vortrag „Innehalten. Praktische Tipps zur Stress-Reduktion“

Dr. Franz Josef Köb

Mittwoch, 3. Mai 2023, 18 Uhr

Pfarrsaal Mariahilf

### Frühstücksgruß -

### Danke für pflegende Angehörige

Sonntag, 7. Mai 2023

### Vorklöschnter Kreativmärkte

Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 17 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 /

Vorplatz Pfarre Mariahilf

### Vortrag „Auto.mobil.bleiben im Alter“

Dienstag, 9. Mai 2023, 18 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungssaal Pflegeheim Mariahilf

### Club 80 plus Kaffeenachmittag

Mittwoch, 17. Juni 2023, 14.30 bis 17 Uhr

Veranstaltungssaal Pflegeheim Mariahilf

### ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag / Monat, 9 bis 12 Uhr

(im Jänner / August Pause)

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

### Schachtreff im Lebensraum

Treffen in der Regel Sonntags,

16 bis 19 Uhr, Lebensraum Bregenz

### Spielen am Nachmittag

Jeden Dienstag, 14 bis 17 Uhr

Cafeteria Pflegeheim Mariahilf



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 • 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.<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 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

**Fairvelo Lastenrad Stützpunkt**

vor dem Stadtteilzentrum Mariahilf

www.fairvelo.org

**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