Ausgabe Nr. 107 | 2023 - 03
Juli | August | September
www.lebensraum-bregenz.at

LEBENSRAUM NACHRICHTEN

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

FERIEN OHNE KOFFERPACKEN

Montag, 21. August bis Donnerstag, 24. August 2023
im Kloster Mehrerau in Bregenz

INHALT

AKTUELLES AUS DEM LEBENSRAUM

ReperaturCafé 3

Kinderflohmarkt 4

Ostergrußkarten 4

„Ziemlich beste Jahre“ 4

Club 80 plus 5

Ferien ohne Kofferpacken 5

Frühstücksgruß 5

Kreativmärktle 6

THEMA

DemenzCafé 8

SELBSTHILFEGRUPPEN

SHG Long Covid 10

SHG Hinterbliebene nach Suizid – Vortrag 10

Kontakte 11

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM-MITGLIEDERN 12

TERMINE LEBENSRAUM 14

KONTAKT 16

Liebe Leser:innen!

Peter Weiskopf, Geschäftsführer Lebensraum Bregenz

Zusammen ist man weniger allein und alle Gäste dürfen sein wie sie sind – dieses wunderbare Motto wird beim neuen Treffpunkt „DemenzCafé“ gelebt. Was ist ein DemenzCafé? Mehr erfahren Sie im Thementeil in der Blattmitte. Nur so viel vorab: wir (Krankenpflegeverein und Lebensraum Bregenz) wurden inspiriert vom Beispiel des ersten Demenzcafés in Lustenau, das schon mehr als ein Jahr in Betrieb ist. Wir hatten die Möglichkeit des Besuchs vor Ort und wurden von dem Team wunderbar unterstützt, sodass wir dieses Projekt auch in Bregenz umsetzen wollten. Gute Nachbarschaften und Kooperationen sind unendlich wertvoll, wir bedanken uns ganz herzlich beim Team vom Demenzcafé in Lustenau!

Dieses Jahr 2023 ist ein richtig intensives Jahr. Die Intensität entsteht aus gut Bewährtem und völlig Neuem („Ziemlich beste Jahre“ und DemenzCafé), das wir innerhalb sehr kurzer Zeit entwickelt haben. Neben den beiden doch größeren neuen Projekten schätze ich auch sehr unsere kleinen Projekte, die manchmal wie zufällig entstehen. Ich denke dabei an den „Ostergruß“ für alleinstehende Personen, den ich Ihnen gerne im Blattinneren beschreibe.

Eine herzliche Gratulation und ein besonderer Dank gilt dem Krankenpflegeverein Bregenz. Zuerst die Gratulation zur Verleihung vom ersten Jakob-Mennel-Zukunftspreis der Stadt Bregenz für das neue Begegnungscafé für 24-h-Betreuer:innen. Der besondere Dank gilt der tollen Zusammenarbeit bei mehreren Projekten und dem herausragenden Engagement für das DemenzCafé Bregenz.

Freuen Sie sich auch auf einen tollen, erholsamen Sommer? Hier könnte der Dialektgruß bzw. die Lustenauer Verabschiedung gut passen. Schlicht, einfach und immer treffend: LEBE!

Peter Weiskopf

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53385-2110-1005

Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Mag.ª Martina Mader, Elisabeth Schertler, Florian Eberle, BA. Titelfoto: Lebensraum Bregenz. Weitere Fotos: Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

5 Jahre ReparaturCafé Bregenz

Seit fünf Jahren wird in der ehemaligen Wälderbahn Remise in Bregenz einmal im Monat ehrenamtlich repariert.

Am 5.5.2023 vor 5 Jahren fand das erste ReparaturCafé in der Fahrradwerkstatt der INTEGRA (ehemalige Wälderbahn Remise) statt. Auslöser war ein Glühweinkessel im Lebensraum, der nicht mehr funktionierte. Was tun? Wegwerfen? Reparieren? Wegwerfen kam nicht in Frage und reparieren – wer würde so etwas machen?

Diese Frage motivierte Peter Weiskopf Mitkämpfer:innen für ein ReparaturCafé zu suchen. Darüber reden, andere fragen und offene Türen einrennen war eine schöne Erfahrung. Innert kürzester Zeit bildete sich ein Projektteam. Der Lebensraum Bregenz organisierte im Spätherbst 2017 eine Exkursion in das Repair Café Nenzing und das Reparatur Café Feldkirch. Dies war sehr motivierend. Dann folgte noch ein Impulsvortrag mit Harry Mark, dem Gründer des Repair Café Nenzing, zu nachhaltigem Konsum, sowie über Sinn und Ziel eines Reparatur Cafés.

Die Werkstattsuche war dank der INTEGRA einfach. Diese war sehr interessiert und bot uns die Fahrradwerkstatt, in der ehemaligen Wälderbahn Remise, Vorklostergasse 51, für das monatliche ReparaturCafé kostenlos an – vielen Dank.

Am 5.5.2018 fand dann das erste ReparaturCafé statt und anschließend jeweils am ersten Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr (Pause im August und Jänner). Die Gäste helfen mit und lernen, wie repariert werden kann. Eine klassische Hilfe zur Selbsthilfe.

Ohne Corona wären es genau 50 ReparaturCafés gewesen. Leider mussten 9 Cafés wegen Corona ausfallen. In den anderen 41 Cafés wurden rund 100 verschiedene Geräte zum Reparieren vorbeigebracht. Vom Autoschlüssel, Brutapparat, Computer, Dörrapparat, Eierkocher, Kindersitz, Spielzeugauto bis zum Zeitungsständer konnten 420 Geräte repariert werden. Etwa 1.750 Stunden ehrenamtliches Engagement wurden geleistet. Alle Reparierer, Kuchenbäcker:innen, Empfang und Café Helfer:innen arbeiten kostenfrei. Freiwillige Spenden sind willkommen für Werkzeugkauf und Ähnliches.

Fleißige Reparierer sind einmal monatlich in Bregenz am Werk.

REPARATURCAFÉ BREGENZ
jeden 1. Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr
Geräteannahme bis 11 Uhr
(Pause im Jänner und August)

INFO/KONTAKT
Roswitha Steger
T 0650 2647446
Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz
T 05574 52700-10
www.reparaturcafe-bregenz.at

Vorklöschtner Kinderflohmarkt

Der für den 15. April geplante Kinderflohmarkt musste aufgrund des schlechten Wetters leider abgesagt werden. Jedoch ist für den Herbst, am 16. September 2023, der nächste Kinderflohmarkt geplant. Termin gleich vormerken!

Alles, was das Kinderzimmer hergibt und nicht mehr benötigt wird, darf angeboten werden. Kleidung, Spielsachen, Bücher, Sportartikel, Dreiräder, Kinderwagen, Maxi-Cosi-Sitze – alles ist dabei. Wie immer wird auch für den kleinen Hunger gesorgt sein, dieser kann beim Lebensraum-Stand mit Kaffee und Kuchen oder Leberkäsesemmeln und Getränken gestillt werden.

Samstag, 16. September 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

Ein buntes Angebot erwartet die Flohmarktbesucher:innen im Herbst.

Ostergrußkarten für alleinstehende Menschen

Matias Fillol, Kunstlehrer am BG Lustenau, kennt den Lebensraum Bregenz und hatte die Idee, mit seinen Schüler:innen der Unterstufe Osterkarten zu gestalten. Ob wir Verwendung hätten? Gerne! Es gibt genügend alleinstehende Personen, die sich über eine kleine Aufmerksamkeit sicher freuen.

Erst sprach Matias von etwa 40 Karten. Die Kinder waren dann so begeistert, dass sie 100 wunderschöne Karten gestalteten. Die 100 Karten waren eine Überraschung. Wer könnte noch welche verteilen? Natürlich die Hauskrankenpflege und der MOHI. Also wurde eine Infokarte über den Hintergrund der Karten erstellt und mit herzlichen Ostergrüßen von der Hauskrankenpflege, MOHI und Lebensraum Bregenz versehen. Ich durfte einige Karten persönlich überreichen und habe die Überraschung und Freude über dieses unerwartete Geschenk gesehen. Die Kinder vom BG Lustenau haben mit ihren Karten etliche Glücksmomente erzeugt – Danke dafür.

Wunderschöne Osterkarten gestaltet von den Schülern des BG Lustenau

„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.

Sie interessieren sich für das Projekt „Ziemlich beste Jahre“?
Den Folder finden Sie auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at/Aktuelles

Modul 5 | 25. September 2023
Ich & mein Job mit Stefan Behnke

Modul 6 | 18. Oktober 2023
Teil I: Spiritualität (neu) entdecken mit Pater Martin
Teil II: Evaluierung mit Prof. (FH) Dr.in Erika Geser-Engleitner

Beide Module finden im **Austriahaus, Belruptstraße 21, in Bregenz** statt und dauern **von 16 bis 19 Uhr.**

2024 startet die Modulreihe von Neuem.

Club 80 plus Ausflug & Kaffeenachmittag

Der Ausflug des Club 80 plus führte eine fröhliche Gruppe von Bregenzer:innen über 80 Jahre ins benachbarte Oberstaufen. Nach Kaffee und Kuchen im Hotel Adler blieb noch Zeit, den schönen Kurort im Allgäu selbst zu erkunden.

Der nächste Ausflug findet am Donnerstag, den 28. September 2023 nach Bezau statt. Anmeldungen bitte beim Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder lebensraum@lebensraum-bregenz.at (begrenzte Teilnehmer:innenzahl).

Am 17. Mai stand der Kaffeenachmittag mit einer Lesung von Dr. Walter Hächl aus seinem Buch „Krut und Rüebe" auf dem Programm. Dr. Hächl begeisterte mit seinen Episoden aus dem Bregenz der 50er Jahren und ließ Erinnerungen an diese Zeit wach werden. Die Besucher:innen genossen den gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen im Sozialzentrum Mariahilf.

Fröhliche Gesichter bei den Ausflügler:innen des Club 80 plus

Ferien ohne Kofferpacken

Der Lebensraum Bregenz lädt vom 21. bis 24. August 2023 wieder zur Ferienwoche ohne Kofferpacken ins Kloster Mehrerau ein. Am schönen Bodensee können Senior:innen ihre Ferien ohne Koffer verbringen und jede Nacht im eigenen Bett schlafen. Mit dem Taxi werden die Urlauber:innen täglich zuhause abgeholt und wieder heimgebracht. Neben Spaziergängen, Spiel und Spaß werden drei Mahlzeiten angeboten und auch ein Mittagsschläfchen ist möglich. Begleiter:innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren und begleiten in diesen vier Tagen die Urlauber:innen. Das Projekt wird von der Stadt Bregenz finanziell unterstützt, der Selbstbehalt beträgt 190 Euro. Den Abschluss findet Ferien ohne Kofferpacken bei einem Frühstück und Austausch am Mittwoch, den 20. September, 9 bis 11 Uhr, im Lebensraum Bregenz.

Information und Anmeldung: Lebensraum Bregenz,
T 05574 52700 oder lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Wunderschöner Spaziergang bei Ferien ohne Kofferpacken

Frühstücksgruß der Aktion Demenz im Mai 2023

Der Frühstücksgruß ist eine Initiative der Aktion Demenz als Anerkennung und Wertschätzung für die vielen Stunden, die Angehörige täglich mit Betreuung/Pflege leisten.

Am Sonntag, 7. Mai 2023, wurden die Frühstückstaschen für ein gemütliches Frühstück daheim, an die Haustüre gebracht. Rund 100 Personen konnten so bequem in den Sonntag starten. Die Taschen waren gefüllt mit frischen Brötchen und Gipferl von der Bäckerei Kloser und einem Glas Marmelade.

Ein herzliches Dankeschön an den Krankenpflegeverein, der die Einladungskarten für die Aktion mit verteilt hat und durch die Sonntagspflegerin Marina gleich 15 Taschen überreichen konnte. Die restlichen Taschen haben die Fahrer von „Radeln ohne Alter" mit zwei Fahrradrikschas und einem Fahrrad mit Anhänger in ganz Bregenz verteilt.

Danke Karl Baur und seinem Rikscha-Team mit Bernadette, Heinz und Werner. Danke auch an Elisabeth A., die mit mir ab 6.30 Uhr die Taschen individuell befüllt hat.

Vorklöschtner Kreativmärktle

Das zweite Vorklöschtner Kreativmärktle – ein Ort, an dem sich 50 Hobbykünstler:innen und Hobbyhandwerker:innen treffen, um ihre einzigartigen und handgefertigten Produkte zu präsentieren und zu verkaufen. Ein Ort voller Inspiration und Kreativität, an dem man die neuen Trends und Techniken entdecken kann.

Über 2.000 Besucher waren am 7. Mai rund um den Kirchplatz Mariahilf auf der Suche nach einzigartigen und handgefertigten Produkten. Von Dekorativem für Haus und Garten aus Textil, Stein, Holz, Schwemmholz bis hin zu Kreativem aus der Küche gab es viel zu entdecken. Eine Woche vor Muttertag, konnte so auch noch das eine oder andere wunderschöne Geschenk erstanden werden. Es war für jeden Geschmack etwas dabei. Für die Jüngsten wurde erstmals eine kleine Bastelecke eingerichtet. Die milde Sommertemperatur war perfekt um durch die schön dekorierten Stände zu flanieren, Bekannte und Freunde zu treffen und sich natürlich an den kulinarischen Ständen der Guta Bregenz, des Lebensraum Bregenz und im Pfarrkaffee verwöhnen zu lassen.

Das nächste Vorklöschtner Kreativmärktle ist für Sonntag, den 5. Mai 2024, geplant. Weitere Impressionen vom Märktle 2023 finden Sie unter www.lebensraum-bregenz.at

Treffpunkt „DemenzCafé Bregenz“

Lebensfreude durch Begegnung im Treffpunkt „DemenzCafé“
jeden Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr im Stadtteilzentrum Mariahilf

Dieses neue, wirklich wunderbare Projekt ist das Ergebnis einer längeren Entwicklung und toller Kooperationen. Seit dem Start der Aktion Demenz vor 15 Jahren kümmert sich der Lebensraum Bregenz um die Umsetzung – nach einem einstimmigen Beschluss im Stadtrat.

Am 31. Mai folgte der Start und wir hoffen, dass sich der tolle Auftakt fortsetzt. Menschen, die das Vergesslich-Sein schon etwas besser kennengelernt haben, treffen sich zum gemütlichen Austausch. Im Vordergrund steht die Freude, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Plaudern und Lachen bei einer Tasse Kaffee, Knabbereien und einem Stück Kuchen – das bietet der neue Treffpunkt „DemenzCafé“ jeden Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr im hübsch dekorierten Veranstaltungsraum vom Stadtteilzentrum Mariahilf, gleich gegenüber von der Kirche Mariahilf. Die barrierefreien, hellen Räumlichkeiten sind gut erreichbar und bieten einen schönen Blick in den grünen Innenhof. Die Stadtbushaltestelle Mariahilf befindet sich ganz in der Nähe, keine 200 Meter entfernt. In enger Kooperation mit dem Mobilen Hilfsdienst öffnet die Aktion Demenz mit dem Lebensraum Bregenz einen Raum, in dem alle Gäste sein dürfen wie sie sind – fit und rüstig, leicht vergesslich oder zunehmend dement. Ob es eine Diagnose gibt oder nicht, spielt keine Rolle – im Vordergrund stehen die Gemütlichkeit und die Freude an gemeinsamen Themen.

GEMEINSAM LACHEN UND SICH UNTERHALTEN

Das „DemenzCafé“ bietet älteren Menschen die Möglichkeit, alte Bekannte zu treffen, aber auch mit neuen Menschen ins Gespräch zu kommen. Das Angebot ist frei zugänglich. Ob man sich austauschen will oder auch nur zuhören – alles ist möglich. Alle, die Zeit und Lust haben und sich wohl fühlen, sind willkommen! Manchmal wird jemand Musik machen und wer will, kann gerne mitsingen.

HERZLICHE GASTGEBERINNEN

Für eine heimelig, gemütliche Atmosphäre sorgt die quirlige, herzliche Gastgeberin Ariane Mischitz vom Mobilen Hilfsdienst mit ihren beiden ehrenamtlichen Helferinnen Gerda Winder und Sabine Mazziotti.

AUSGANGSSITUATION FÜR DIE GRÜNDUNG

Sensibilisierung, Bewusstseinsbildung, soziale und kulturelle Teilhabe sind wesentliche Anliegen der Aktion Demenz. Wir Menschen sind soziale Wesen und als solche auf den Kontakt und Austausch untereinander angewiesen. Wir fühlen uns wohl und sicher, wenn einerseits das Grundbedürfnis nach Autonomie, sowie andererseits nach Zugehörigkeit erfüllt ist. Ist dies

Gemütliche Atmosphäre beim DemenzCafé im Sozialzentrum Mariahilf

Die Gäste werden mit feinen selbst gebackenen Kuchen verwöhnt.

„DEMENZCAFÉ BREGENZ“
jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr

Anmeldung: MOHI, T 05574 77400-13, mohi@kpv-bregenz.at
Unkostenbeitrag: 5 Euro (für Verpflegung)
Projektpartner: Aktion Demenz (www.aktion-demenz.at)
Lebensraum Bregenz (www.lebensraum-bregenz.at)
MOHI und KPV Bregenz (kpv-bregenz.jimdo.com)

nicht der Fall, fühlen wir uns abhängig u.o. einsam. Neurowissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Einsamkeit direkten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, die Widerstandsfähigkeit der Psyche, sowie die Entzündungswerte im Körper und Gehirn nimmt und krank macht. Bereits bestehende Erkrankungen können durch Einsamkeit rascher voranschreiten und sich verschlechtern. Für Menschen mit Demenz kann Einsamkeit daher eine schnellere Entwicklung ihrer Erkrankung bedeuten.

Hinter dem „DemenzCafé“ steht die Idee, gemeinsam mit Menschen mit Demenz einen gemütlichen Nachmittag in Kaffeehausatmosphäre zu verbringen. Die Betroffenen selbst können sich hier austauschen und sind in eine Gruppe von Gleichgesinnten eingebunden, frei von Stigmatisierung. Anders als bei der Tagesbetreuung besteht kein Aktivierungsanspruch der Besucher:innen. Im Vordergrund stehen die sozialen Kontakte und die Freude am gemeinsamen Gespräch.

Die ersten Jahre mit der Aktion Demenz waren immer wieder eine Herausforderung. Das anfängliche Tabuthema Demenz erforderte viel und intensive Bewusstseinsarbeit und Initiativen. In Bregenz waren teils die städtischen Strukturen spürbar. Manche Angebote ließen sich im dörflichen Umfeld leichter umsetzen. Daher hätte es ohne das Beispiel und die Inspiration durch das Lustenauer Demenzcafé dieses Projekt in Bregenz zu diesem Zeitpunkt nicht gegeben.

Vor gut einem Jahr hat die Aktion Demenz in Lustenau tolle Pionierarbeit geleistet und das erste Demenzcafé in Vorarlberg eröffnet. Wir lehnen uns daher sehr stark an dieses wunderbare und erfolgreiche Projekt an und sagen ganz herzlich Danke für die Möglichkeit von Besuch und Hospitation, die daraus folgende Inspiration, die Begeisterung für das Projekt und die Kooperation mit dem tollen Lustenauer Team, die unseren Start sehr erleichtert hat. Namentlich bedanken wir uns bei der Lustenauer Initiatorin Silvia Benz und ihrer Nachfolgerin Verena Jussel, Sigi Hämmerle vom MOHI und Jasmin Loacker, der MOHI Gastgeberin des Lustenauer Demenzcafés. Nur durch sie, war es uns möglich dieses Projekt in wenig mehr als zweieinhalb Monaten nach dem ersten Besuch zu starten. In Bregenz ist der Krankenpflegeverein mit Geschäftsleiterin Martina Überbacher und dem MOHI (Marion Steiner-Schett) entscheidender Umsetzungspartner.

Alle Beteiligten waren von Anfang an vom Projekt begeistert und sind mit enormem Engagement und Freude dabei. Das „DemenzCafé Team“ freut sich auf Ihren Besuch.

Peter Weiskopf für das Projektteam

Das Projektteam des DemenzCafé Bregenz (v.l.n.r.): Marion Steiner-Schett (MOHI Einsatzleitung), Peter Weiskopf (Aktion Demenz/Lebensraum Bregenz), Gerda Winder (Freiwillige), Ariane Mischitz (MOHI), Sabine Mazziotti (Freiwillige Helferin), Martina Mader (Lebensraum Bregenz)

aktion demenz
Mobiler Hilfsdienst Bregenz
Krankenpflegeverein Bregenz
LEBENSRAUM BREGENZ

Gemeinsam gegen Long Covid

Die Kraft der Selbsthilfegruppe im Lebensraum Bregenz

Long Covid ist ein unsichtbares Leiden, das viele Menschen nach einer überstandenen COVID-19-Infektion betrifft. Die lang anhaltenden Symptome können das Leben auf vielfältige Weise beeinflussen und stellen Betroffene oft vor große Herausforderungen. Doch in Bregenz gibt es einen Ort, an dem sie gemeinsam Unterstützung, Verständnis und Hoffnung finden: die Selbsthilfegruppe im Lebensraum Bregenz.

In dieser einzigartigen Gemeinschaft kommen Menschen zusammen, die selbst mit den Auswirkungen von Long Covid zu kämpfen haben. Hier können sie ihre Geschichten teilen, Ängste und Frustrationen loswerden und vor allem auf Verständnis und Mitgefühl stoßen. Es wird ein Raum geschaffen, in dem sich Betroffene nicht allein fühlen müssen, sondern von Menschen umgeben sind, die ihre emotionalen und körperlichen Belastungen nachvollziehen können. Die Treffen bieten weit mehr als nur den Austausch von Erfahrungen. Sie sind eine Quelle wertvoller Informationen und praktischer Ratschläge. Darüber hinaus findet ein regelmäßiger Austausch über neueste Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten statt. Dies stärkt das Wissen der Teilnehmenden und ermöglicht es ihnen, aktiv an der Bewältigung ihrer Symptome zu arbeiten.

Gemeinsam können Sie Ihre individuellen Herausforderungen angehen und Wege finden, um das Leben trotz Long Covid in vollen Zügen zu genießen. Wenn auch Sie von Long Covid betroffen sind, laden wir Sie herzlich ein, sich der Selbsthilfegruppe im Lebensraum Bregenz anzuschließen und Teil dieser bedeutsamen Gemeinschaft zu werden.

KONTAKT
Selbsthilfegruppe Long Covid
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 18 Uhr

Vortrag für Hinterbliebene nach Suizid

Dr. Albert Lingg spricht über Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid

In einer Welt, in der das Thema Suizid oft mit Stille und Tabu behaftet ist, ist es von entscheidender Bedeutung, Unterstützung und Wege zur Heilung anzubieten. Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass Dr. Albert Lingg, renommierter Experte für psychische Gesundheit, am 20. September um 19 Uhr im Lebensraum Bregenz einen interessanten Vortrag über „Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid" halten wird.

In seinem Vortrag wird Dr. Lingg einfühlsam auf die Herausforderungen und Bedürfnisse eingehen, mit denen Menschen konfrontiert sind, die den Verlust eines geliebten Menschen durch Suizid erlebt haben. Er wird wertvolle Erkenntnisse und bewährte Strategien für den Weg der Heilung und des Wiederaufbaus der eigenen Stärke teilen und auch praktische Werkzeuge für den Umgang mit Trauer und den Wiederaufbau des eigenen Lebens präsentieren.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem inspirierenden Vortrag teilzunehmen. Bringen Sie Ihre Fragen mit und nutzen Sie die Gelegenheit, von Dr. Linggs umfangreichem Wissen und seiner Erfahrung zu profitieren. Teilen Sie diese wichtige Information auch mit Ihren Freunden und Ihrer Familie, um eine breite Unterstützung für Hinterbliebene zu schaffen. Gemeinsam können wir eine unterstützende Gemeinschaft aufbauen, die Menschen in schwierigen Zeiten zur Seite steht und ihnen hilft, ihre Lebenskraft wiederzufinden.

Vortrag „Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid"
Mittwoch, 20. September 2023, 19 Uhr
Lebensraum Bregenz
Referent: Dr. Albert Lingg
Information/Anmeldung: Lebensraum Bregenz

KONTAKT
Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
Treffen (ab September): 3. Mittwoch / Monat, 19 Uhr

Selbsthilfegruppe AA
Anonyme Alkoholiker
T 0664 4888200 (tgl. von 19 bis 22 Uhr)
Treffen: jeden Freitag, 19.30 Uhr

Al-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 bis September, 1. Montag Oktober

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
Sommerpause: August

Selbsthilfegruppe Aphasie
Othmar Walser, T 0664 6365614
othmar.walser@gmx.at
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 Meusburger, T 0664 1754311
joe.meusburger@a1.net
Treffen: 2. Freitag / Monat, 15 Uhr
Sommerpause: Juli bis September

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg
Information unter T 0664 3034803
www.frauenselbsthilfe.at

Selbsthilfegruppe CMD
Funktionsgestörtes Kauorgan
T 0663 06123929
Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 18 Uhr
Sommerpause: Juli, August

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

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

NEUSTART Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Treffen: 3. Mittwoch / Monat, 19 Uhr
Neustart mit Vortrag im September
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 Long Covid
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at
Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 18 Uhr
Bitte um Anmeldung.
Sommerpause: Juli, August

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
Sommerpause: Juli, August

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

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: Juli, August

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

GRUPPE IN GRÜNDUNG

Selbsthilfegruppe Zuckerfrei leben
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Weitere Infos zu den Selbsthilfegruppen unter www.lebensraum-bregenz.at

Neue Unterstützung beim Verein KiB children care

KiB ist sehr wachsam und hat immer ein offenes Ohr für die Sorgen, Nöte und Anliegen von Eltern. Wir sind bemüht, konkrete Hilfestellungen und Unterstützungen für den herausfordernden Alltag zu geben und auch neu zu schaffen. Entlastungstage, die bisher nur im Rahmen eines Projektes möglich waren, werden ab sofort in die regulären Unterstützungsmöglichkeiten aufgenommen. Das bedeutet konkret: Wenn Eltern an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gelangen, unterstützt die Initiative notfallmama die Eltern und nimmt diesen für ein paar Stunden die Kinderbetreuung ab, auch ohne Krankheitsfall in der Familie. Möglich ist diese Entlastung an zwei Tagen pro Quartal.

KONTAKT

KiB children care, Initiative notfallmama
Österreich weit täglich 24 Stunden erreichbar
T 0664 6203040, www.kib.or.at, verein@kib.or.at
facebook/instagram: Verein KiB children care

notfallmama
Eine Initiative von KiB

Babysitter:innen gesucht

Foto: pixabay.com

Am 13. Oktober 2023 startet wieder ein Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren. An drei Tagen bekommen die Jugendlichen das nötige Wissen und Können für die Babysittereinsätze. Zum Schluss gibt es ein Zertifikat.

Termine Oktober 2023

Freitag, 13. Oktober 2023, 14 bis 19 Uhr
Samstag, 14. Oktober 2023, 8 bis 12 Uhr
Samstag, 21. Oktober 2023, 9 bis 14 Uhr
Kursort: Austriahaus Pfarrheim, Belruptstraße 21, Bregenz
Kosten: 22 Euro (mit 360-card: 18 Euro)
Anmeldung bei: Joelle Kohler, T 0676 83373372
Anmeldezeitraum: 25. August bis 25. September 2023
Keine Zeit? Hier findest du noch andere Termine:
www.familie.or.at; Wir freuen uns auf dich!

KONTAKT

Ulla Lokan, T 0676 83373360, ulla.lokan@familie.or.at
Erreichbar: Mo, 8 bis 11 Uhr; Di bis Do, 13.30 bis 17.30 Uhr

Vorarlberger Familienverband

Maria Himmelfahrt – Festgottesdienst in Mariahilf

An Maria Himmelfahrt, dem 15. August um 10 Uhr, feiert die Pfarrkirche von Mariahilf ihren Namenstag mit einem Festgottesdienst. Der Gottesdienst wird vom Prager Philharmonischen Chor gesanglich gestaltet. Das 1935 gegründete, international bekannte Ensemble ist bei den Bregenzer Festspielen engagiert und konnte von Reinhold Hansmann für diesen Gottesdienst gewonnen werden. Nach der Messfeier sitzen wir auf dem Kirchplatz noch gemütlich zusammen. Herzliche Einladung!

KONTAKT

Pfarre Mariahilf
Mariahilfstraße 52, 6900 Bregenz
T 05574 71839, www.pfarre-mariahilf.at
mariahilf@kath-kirche-bregenz.at

Katholische Kirche in Bregenz

Mariahilf

Bildungshaus Batschuns Juli – September 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
Donnerstag, 7. September und 5. Oktober 2023, 14 bis 16 Uhr

Stimmig!?
Seminar zur Stimmhygiene
Stefanie Kammerlander BSc., Logopädin
Freitag, 22. September 2023, 14.30 bis 18 Uhr

Seelische Gesundheit im Alter
Vortrag und Gespräch in Feldkirch-Nofels
Dr. Albert Lingg
Mittwoch, 27. September 2023, 19.30 bis 21 Uhr
Information, Anmeldung und Ort: Senioren-Betreuung Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9
T 05522 3422-6882

Gelingende Kommunikation mit Menschen mit Demenz
Einführung, Marte Meo®
Mag. Horst Nachbaur
Dienstag, 3. Oktober 2023, 19 bis 20.30 Uhr

Basiswissen für die Pflege daheim
Beate Weber, DGKP^{in}
Donnerstag, 5. Oktober 2023, 13.30 bis 17 Uhr

Atem – Bewegung – Stimme
Heilende Energiequellen aktivieren
Stefanie Kammerlander BSc.
Samstag, 7. Oktober 2023, 9 bis 17 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG
Bildungshaus Batschuns
T 05522 442900
www.bildungshaus-batschuns.at

Neue Präsidentin beim Krankenpflegeverein

Pfarrer Anton Bereuter – 42 Jahre Präsident des Krankenpflegevereins Bregenz
Bei der Generalversammlung am 19. April 2023 legte Pfarrer Anton Bereuter sein Präsidentenamt zurück. Es war sein dringender Wunsch, dass dieses Amt in jüngere Hände übergeht.

Als der Krankenpflegeverein Bregenz 1977 von den sechs katholischen Pfarreien und der evangelischen Gemeinde gegründet wurde, wurde in den Statuten festgelegt, dass die Funktion des Präsidenten des Vereins stets der Dekan des Dekanats Bregenz innehaben sollte. Nach der Pensionierung von Roman Ammann übernahm Anton Bereuter 1981 als neuer Dekan von Bregenz die Präsidentschaft des Krankenpflegevereins. Dieses Amt übte er bis zur Jahreshauptversammlung 42 Jahre lang aus. Ein Schwerpunkt in der Krankenpflege war und ist für Pfarrer Anton Bereuter das solidarische Miteinander.

Neue Präsidentin
Nach einstimmig beschlossener Änderung der Statuten, ist nun Elisabeth Mathis die neue Präsidentin des Krankenpflegevereins Bregenz. Sie freut sich auf die neue Arbeit im Dienst des Krankenpflegevereins und der Bregenzer Bevölkerung.

Dr. Ursula Doringer (links) mit dem ehemaligen Präsidenten Pfarrer Anton Bereuter und der neuen Präsidentin Elisabeth Mathis (rechts).

Lebensraum Bregenz Veranstaltungen 2023

Ferien ohne Kofferpacken im Kloster Mehrerau
Montag, 21. bis Donnerstag, 24. August 2023 und
Mittwoch, 20. September, 9 bis 11 Uhr
Informationen und Anmeldung:
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-11

Vortrag „Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid“
Mittwoch, 20. September 2023, 19 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Inspirierender Vortrag von Dr. Albert Lingg. Erfahren Sie praktische Strategien, um mit dem Verlust umzugehen.

Schach im Park (Schnellschach nach Schweizer System)
Samstag, 9. September 2023, 9.30 bis 16 Uhr
Park Mariahilf, bei Schlechtwetter im Pflegeheim-Foyer
Anmeldung: Harald Amann, T 0664 4538727,
harry.amann@outlook.com

Club 80 plus Ausflug nach Bezau ins Café Natter
Donnerstag, 28. September 2023, 14 bis 18 Uhr
Kosten: Busfahrt 5 Euro plus Konsumation
Informationen und Anmeldung:
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Vorklöschtner Kinderflohmarkt
Samstag, 16. September 2023, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2 / Vorplatz Pfarre Mariahilf
Informationen und Anmeldung:
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-11

ReparaturCafé Bregenz
Jeden 1. Samstag / Monat, 9 bis 12 Uhr (Pause im August)
INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz
Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder
Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-10

Vortrag „Wie bitte? Schwerhörig – was tun?“

Montag, 2. Oktober 2023, 18 bis 19.30 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Referentin: Renate Schober, Gehörakustikmeisterin (LZH Dornbirn)
Eintritt: frei, **Anmeldung:** nicht erforderlich
Eine Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns

Hören ist ein Leben lang wichtig und hat großen Einfluss auf die Lebensqualität. Die Referentin wird auf Ursachen (Lärm, Stress) und mögliche Therapien von Tinnitus eingehen. Sie informiert, wie ein passendes Hörgerät gefunden und worauf bei der Wartung und Pflege geachtet werden soll und wie Angehörige dabei unterstützen können. Hören ist für die Teilhabe am sozialen Miteinander unerlässlich.
Im Anschluss an den Vortrag ist ein kostenloser Hörtest möglich.

Workshop „bewusst · sicher · mobil – im Auto unterwegs“

Dienstag, 17. Oktober 2023, 9 bis 11.30 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Informationen und Anmeldung (bis 9. Oktober):
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
Eine Kooperation mit dem Kuratorium für Verkehrssicherheit

Der Workshop „bewusst · sicher · mobil – im Auto unterwegs“ verfolgt das Ziel, die Mobilität älterer Autofahrer:innen zu unterstützen und sie fit für die Anforderungen im Straßenverkehr zu halten. Im Rahmen eines 2,5-stündigen Programmes – natürlich ohne Prüfung – bietet das Kuratorium für Verkehrssicherheit Senior:innen die Möglichkeit ihre Verkehrskompetenzen aufzufrischen. In Kleingruppen setzen sich die Teilnehmer:innen mit den Veränderungen im Alter sowie mit den Veränderungen im Straßenverkehr auseinander.

Ziele

- Tipps und Tricks zum sicheren Autofahren
- Aktive Mitarbeit und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer:innen
- Persönliche Empfehlungen um sicher unterwegs zu sein
- Gefahrensituation richtig einschätzen lernen
- Erarbeitung und Festigung von Kompensationsstrategien

INFORMATION / ANMELDUNG FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN

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

TERMINE

Ferien ohne Kofferpacken
Montag, 21. bis Donnerstag, 24. August 2023
Kloster Mehrerau und
Mittwoch, 20. September 2023, 9 bis 11 Uhr
Lebensraum Bregenz

Schach im Park
Samstag, 9. September 2023, 9.30 bis 16 Uhr
Park Mariahilf, Bregenz. Bei Schlechtwetter im Pflegeheim-Foyer, Mariahilfstraße 42

Vorklöschnter Kinderflohmarkt
Samstag, 16. September 2023, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2 / Vorplatz Pfarre Mariahilf

Vortrag „Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid“
Mittwoch, 20. September 2023, 19 Uhr
Lebensraum Bregenz

Club 80 plus Ausflug
Donnerstag, 28. September 2023, 14 bis 18 Uhr
nach Bezau ins Café Natter

Vortrag „Wie bitte? Schwerhörig – was tun?“
Montag, 2. Oktober 2023, 18 bis 19.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

Workshop „bewusst · sicher · mobil – im Auto unterwegs“
Dienstag, 17. Oktober 2023, 9 bis 11.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

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
Anmeldung: Elfi Ulbing, T 0676 7412042

Spielen am Nachmittag
Jeden Dienstag, 14 bis 17 Uhr
Cafeteria Pflegeheim Mariahilf

LEBENSRAUM BREGENZ

Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

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

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

Buchhaltung | Assistenz | Projekte
Elisabeth Schertler
T 05574 52700-11
elisabeth.schertler@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 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

BREGENZ LEBENSRAUM BREGENZ Selbsthilfe BREGENZ Seniorenbörse Bregenz Stiftung Liebenau