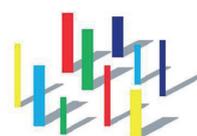




**Jahresbericht**

**2022**



LEBENSRAUM  
**BREGENZ**

# Ziemlich spannende Zeiten



„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ – dieses Zitat von Heraklit überschreibt die Arbeit des Vereins Lebensraum Bregenz sehr gut. Die neue Leistungsvereinbarung mit der Stadt Bregenz hat einige Einsparungen, die auch zu Stundenkürzungen führten, mit sich gebracht. Trotzdem konnten wir ab Juli des vergangenen Jahres alle notwendigen Maßnahmen umsetzen.

Veränderungsprozesse bedeuten immer einen zusätzlichen Zeit- und Energieaufwand. Durch straffe Organisation, das Nutzen von Synergien und vor allem durch das engagierte und motivierte Team des Lebensraum Bregenz konnten wir alle geplanten Projekte umsetzen. Was kann man da mehr als allen ein herzliches Dankeschön sagen? Einen großen Dank hat sich auch Elisabeth Metzler verdient, die nach beinahe 15 Jahren ihre Pension angetreten hat. Es war sie, die vieles entwickelt und weiterentwickelt hat. Sei es das Vorklößchner Adventmärktle, der Bereich Selbsthilfe oder ihr stets offenes Ohr für die Anliegen unserer Kund:innen. Sie war Herz, Motor und Seele unseres Büros.

Ein großer Ansporn für unsere Arbeit sind die positiven Rückmeldungen, die wir im Kontakt mit den zahlreichen Personen bekommen, die unsere Arbeit schätzen und dadurch beste Werbung für unsere Angebote machen.

Trotz der schwierigeren Rahmenbedingungen wollten wir nicht auf innovative Projekte verzichten. Mit der Seminarreihe „Ziemlich beste Jahre“ ist uns das im letzten Jahr gelungen. Zuerst musste die Finanzierung geklärt werden – Sponsoring war angesagt. Dank der großzügigen Unterstützung des Raiffeisenvorstandes Manfred Miglar, konnten wir mit dem Angebot im März 2023 starten. Dass wir damit auch eine Lücke im Angebot der Vorbereitung auf die Pension füllen konnten beweist das große Interesse, das bereits die Auftaktveranstaltung erfahren hat. In sechs Modulen über einen Zeitraum von neun Monaten befassen sich Menschen, die ein bis drei Jahre vor der Pension stehen, mit dem bevorstehenden „Unruhestand“. Sie bekommen Inputs aus den verschiedenen Lebensbereichen – von Ernährung bis Versicherung – und setzen sich mit ihrer persönlichen Situation auseinander. In diesem Sinne bleiben wir uns treu und lassen uns auch in Zukunft auf positive Veränderungen ein. Wir laden Sie herzlich ein diesen Weg mit uns zu gehen.

*Peter Weiskopf*

## Vorklößtner Ostermärkte

Sonntag, 3. April 2022 von 10 - 16 Uhr

- » bei der Pfarrkirche Mariahilf / Lebensraum Bregenz
- » mit etwa 1500 Besucher:innen



## Frühstücksgruß

Sonntag, 24. April

- » im gesamten Raum Bregenz
- » Frühstückstaschen für 100 Personen wurden verteilt
- » 5 freiwillige Helfer:innen waren beteiligt



## Kinderflohmarkt

Samstag, 7. Mai von 10 - 13 Uhr

- » bei der Pfarrkirche Mariahilf / Lebensraum Bregenz
- » durchgeführt mit 50 Aussteller:innen
- » in etwa 400 Besucher:innen



## Seniorenerholung „Ferien ohne Kofferpacken“

Montag - Donnerstag 5. - 8. September 8.30 - 16.30 Uhr

- » beim Kloster Mehrerau
- » 10 Teilnehmer:innen - 4 Freiwillige
- » Mittwoch 28. September, 9-11 Uhr,  
Abschlussfrühstück mit 14 Teilnehmer:innen



## Veranstaltungen



### **Schach im Park\***

Samstag 10. September 9 - 16 Uhr

- » In Kooperation mit dem Schachklub Bregenz
- » mit etwa 50 Teilnehmer:innen

\* auf Grund des schlechten Wetters fand das spannende Schachturnier im Foyer des Sozialzentrums Mariahilf statt

### **Panini Stickertauschbörse**

Freitag, 21. Oktober, 4. November jeweils 14 - 16.30 Uhr

Donnerstag, 10. November von 18 - 20 Uhr

- » in Kooperation mit Sammler Kurt Prenner-Platzgummer
- » mit etwa 80 Teilnehmer:innen



### **Kinderflohmarkt**

Samstag, 8. Oktober von 10 - 13 Uhr

- » bei der Pfarrkirche Mariahilf / Lebensraum Bregenz
- » durchgeführt mit 35 Aussteller:innen
- » in etwa 500 Besucher:innen



### **Club 80 plus**

Donnerstag, 29. September von 14 - 18 Uhr

- » Ausflug nach Langenargen
- » in etwa 30 Teilnehmer:innen

Mittwoch, 12. Oktober von 14.30 - 17 Uhr

- » Herbstcafe im Pfarrsaal Mariahilf
- » mit etwa 25 Teilnehmer:innen





Veranstaltungen  
Vorträge

## **Vorklöstner Adventmärkte**

Sonntag, 20. November  
von 10 - 17 Uhr

- » bei der Pfarrkirche Mariahilf /  
Lebensraum Bregenz
- » mit 68 Aussteller:innen
- » mit etwa 6.000 Besucher:innen

## **Die Bregener mobilen Dienste stellen sich vor** 26. April 2022

Referentin: Ursula Marte (Case Management Stadt Bregenz),  
Martina Überbacher (Leitung Krankenpflegeverein Bregenz) &  
Marion Steiner (Leitung Mobiler Hilfsdienst)  
20 Besucher:innen

## **Die Angst ist ein Hund** 20. Juni 2022

Referentin: Primaria Dr. Maria Veraar, Leiterin  
der Kinder und Jugendpsychiatrie  
20 Besucher:innen  
5. Oktober 2022

## **Ziemlich beste Jahre - Wir brauchen ein neues Bild des Alters!** 5. Oktober 2022

Referent: Dr. Franz Josef Köb  
50 Besucher:innen

## **Long Covid - Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?**

15. November 2022

Referent: Dr. Sven Seewald  
80 Besucher:innen





# Koordination und Vernetzung

## **Vernetzung mit der Selbsthilfe in Vorarlberg**

Die Vernetzung und der Austausch zwischen dem Lebensraum Bregenz und der Selbsthilfe Vorarlberg hat sich bewährt und wurde 2022 fortgesetzt. Es wurde ein Verzeichnis in Druckform von allen bekannten Selbsthilfegruppen in Vorarlberg herausgegeben und zur Verteilung gebracht.

## **Vernetzung Selbsthilfe in Bregenz**

2022 gibt es 20 verschiedene Selbsthilfe Gruppen. Diese waren durch die Corona Beschränkungen sehr stark beeinträchtigt und haben auch dieses Jahr die Aus- und Nachwirkungen stark gespürt. Menschen mit einer Angst- Panikstörung hätten genau in der Corona Zeit das Bedürfnis nach Treffen und Austausch gehabt und hatten stattdessen zusätzlich mit Angstsituationen zu kämpfen.

Das Selbsthilfe Büro ist mit einer Webcam ausgestattet und so konnten Schulungen und Info für digitale Meetings den Gruppensprecher:innen angeboten werden. Was in Firmen vielfach gut geklappt hat, blieb in diesem Bereich eine Herausforderung. Das technische Verständnis und die Ausstattung der Gruppenmitglieder ist sehr unterschiedlich wie auch der persönliche Zugang dazu.

Es hat lange gedauert, bis den Selbsthilfe Gruppen eigene Regelungen für die Meetings zugestanden wurden und es bei erhöhten Covid Kennzahlen endlich wieder möglich wurde, unter Auflagen die Meetings vor Ort durchzuführen. Bei einzelnen Gruppen ging die Teilnahme im Vergleich zu vor dem 1. Lockdown um 2/3 zurück! Es wurde von verschiedenen Fachleuten immer wieder gesagt, dass die Auswirkungen von Corona erst im Nachhinein wirklich spürbar werden und es großer Anstrengungen bedarf, diese wieder auszugleichen – das können wir bestätigen.

## **Vernetzung mittels App**

Die neue „Lebensraum App“ hat den Selbsthilfe Gruppen die digitale Vernetzung erleichtert, indem jede Gruppe ihren eigenen Chatroom hat. Es gibt inzwischen über 50 Registrierte Nutzer:innen. Mittels der App können über 200 Personen erreicht werden.

## **Runder Tisch (der ambulanten Dienste im Sozial- und Gesundheitsbereich)**

Hier findet Vernetzung und Austausch von professionellen bis ehrenamtlichen Diensten in diesem Tätigkeitsfeld statt, organisiert und moderiert vom Lebensraum Bregenz. Der letzte vor Inkraft treten der neuen Leistungsvereinbarung fand am 29.3. im Lebensraum Bregenz statt. Anschließend wurden die Unterlagen, der Einladungsverteiler an das Care

Management (Abteilungsleitung für „Soziales“ der Stadt Bregenz) übermittelt, die dies zukünftig organisiert.

## **Vernetzung Gemeinwesenarbeit (GWA)**

Durch die Pandemie wurden größere Veranstaltungen erschwert und so haben wir statt gemeinsamen großen Veranstaltungen mehr kleinere durchgeführt, die den Covid Auflagen gerecht wurden. So konnten Veranstaltungen in kleinerem Rahmen stattfinden. Minimiert, dafür mehrere Akzente im Vorkloster/Mariahilf haben sich bewährt. Ab Juli erfuhr die städtische GWA eine personelle Aufstockung und übernahm ab diesem Zeitpunkt von uns die Koordination und Organisation der externen Raumnutzer:innen. Der Austausch hat sich nach Corona wieder verstärkt und findet laufend informell und immer wieder formell themenspezifisch statt.

## **Hunger auf Kunst und Kultur**

Der „Kulturpass“ ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen den Besuch von Kulturveranstaltungen. Der Lebensraum Bregenz steht als Ausgabestelle vom Kulturpass zur Verfügung.

## **Initiative Esperanza – Hoffnung für Straßenkinder in Bolivien**

Seit Jahren unterstützen wir diese Initiative, bzw. deren Vorgängerin. Der Lebensraum Bregenz verkauft auf Kommission die wunderbaren Fingerpuppen und Produkte aus diesem Projekt.

## **herz.com - füreinander da sein in Mariahilf**

Ein Projekt der Caritas, wobei der Lebensraum Bregenz einer der Projektpartner ist. Ziel ist die Förderung einer Gemeinschaft im Stadtteil Mariahilf, besonders zwischen alleinstehenden Menschen, die sich zusammenschließen und so füreinander da sind. Nach einer Befragung wurden beim Projektauftritt im November die Ergebnisse präsentiert. Der Lebensraum Bregenz wird sich und die für das Projekt relevanten Aktivitäten im neuen Jahr in einem Treffen vorstellen, gleichzeitig sollen Synergien genutzt werden. Wir informieren in den Lebensraum Nachrichten und in einigen Selbsthilfe Gruppen, wie Treff. zämm finda, Handy-Tablett-Smartphone 60plus, ...

## **StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt vom ifs**

Wird vom Lebensraum Bregenz unterstützt, u.a. durch zur Verfügung stellen von Ressourcen für Projektauftritte im Park oder bei größeren Veranstaltungen (Vorklöschner Fest, ...)

# Reparatur Café Bregenz



Im Herbst 2017 wurden auf Initiative vom Lebensraum Bregenz Gespräche mit verschiedenen Personen und Institutionen geführt. Daraus entstand das „ReparaturCafé Bregenz“, das seit Mai 2018 in Betrieb ist. Eine Gruppe engagierter Personen hat sich zum Ziel gesetzt, im Sinne von enkeltauglichem Engagement zur Umweltschonung beizutragen. Also: Reparieren statt Wegwerfen! Es ist eine gemeinnützige Initiative, bei der Besucher:innen alles reparieren können, was sie hertragen können. Ehrenamtliche Reparierer helfen am 1. Samstag im Monat (9.00 – 12.00 Uhr) Mitgebrachtes selbst instand zu setzen. Natürlich hat auch hier Corona mehrere „Reparatur Samstage“ ausfallen lassen (insgesamt 9). Bis Ende 2022 haben 38 ReparaturCafés stattgefunden. Rund 90 verschiedene Geräte wurden zum Reparieren vorbeigebracht. Vom Akkuschauber, Brutapparat, Computer, Dörrapparat, Eierkocher, Kindersitz, Spielzeugauto bis zum Zeitungsständer konnten 360 Geräte repariert werden. Etwa 1.620 Stunden ehrenamtliches Engagement wurden geleistet.

Auch das Gemütliche will gepflegt sein. Es wird den Gästen Kaffee und Kuchen serviert. Alle Reparierer, Kuchenbäcker:innen, Website Betreuerin, Empfang und Café Helfer:innen arbeiten GRATIS. Freiwillige Spenden sind willkommen für Werkzeugkauf etc. Gleichzeitig ist es Hilfe zur Selbsthilfe. Die Gäste helfen mit und lernen, wie repariert werden kann. Danke der INTEGRA für das kostenlose zur Verfügung stellen der Räumlichkeiten!

**Ort:** Vorklostergasse 51 in Bregenz (ehemals Wälderbahnremise) in der Fahrradwerkstätte der Integra. **Ansprechperson:** Roswitha Steger, Tel. 0650/2647446 & Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, Tel. 05574/52700

## Bürgerschaftliches Engagement



Anerkennung gebührt auch den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern vom Lebensraum Bregenz. Endlich durften unsere Helfer:innen sich wieder einsetzen. Wir sind sehr dankbar für die stetige Unterstützung vieler Engagierter, denn ohne deren Hilfe wären viele Projekte nicht ansatzweise so umsetzbar. Zu diesen Projekten zählen beispielsweise der Spielenachmittag, der Kinderflohmarkt, der Advent- und Ostermarkt bis hin zum Versand unserer Lebensraum Nachrichten.

**Als kleines Dankeschön** wurde neben einem gemeinsamen Essen im Kesselhaus auch erstmals ein Brotbackkurs organisiert. Dieser fand am Samstag den 12. November in Hittisau statt.

# Aktion Demenz

Im Mittelpunkt der „Aktion Demenz“ steht die Vision, dass in Vorarlberg Menschen mit Demenz am öffentlichen und sozialen Leben ungehindert teilhaben können. Wir wollen damit einen Beitrag zur würdigen Versorgung und Integration von Menschen mit einer demenziell bedingten Veränderung und zur Unterstützung von deren Angehörigen in Vorarlberg leisten. In Bregenz koordiniert und organisiert der Lebensraum Bregenz die Aktivitäten.

Auf Grund der Pandemie (Lockdowns, Kontaktbeschränkungen, ...), bei der die Zielgruppe unter die Hochrisikopatienten fiel, gab es erschwerte Voraussetzungen. Nach den Ausstellungen von Karikaturen im öffentlichen Raum im Jahr 2021, unter dem Motto „Gsund bliba, Humor bewahren“, verhinderten behördliche Auflagen eine erneute Ausstellung.

Mit dem Frühstücksgruß gelang eine weitere Corona kompatible Aktivität: ein kleiner Dank und Anerkennung für Angehörige, die betreuen und pflegen, konnte kontaktfrei durchgeführt werden. Ca. 100 Personen erhielten ein Frühstück an die Haustüre zugestellt – in Kooperation mit den Fahrradrickschas von „Radeln ohne Alter“

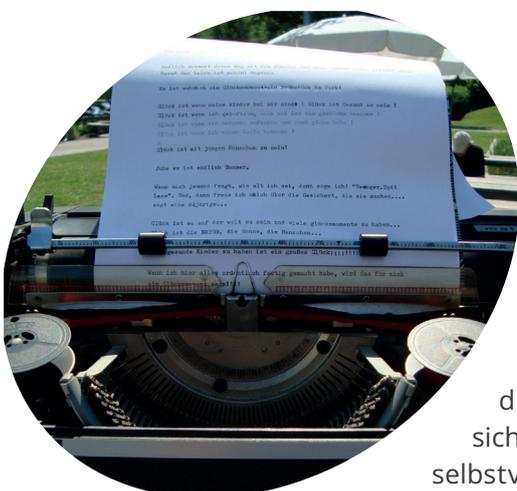
Die Orientierungsgespräche mit Fachleuten als Er-

satz für die eingestellte „Demenzsprechstunde“ haben sich bewährt und werden Anfragenden kostenfrei vermittelt. Das Team für Gespräche besteht aus Norbert Schnetzer (Präsident der Aktion Demenz), Dr. Albert Lingg (ehem. Primar LKH Rankweil), Mag. Ruth Wucher (Gerontopsychologin). Die Treffen für Besprechungen können daheim, im Lebensraum Bregenz oder an einem anderen Ort stattfinden.

Das Projekt „Tandem“ fand mehrfach im Lebensraum Bregenz statt. Angehörige, die durch die Situation in eine Überforderung kommen, können in einer Kleingruppe mit fachlicher Begleitung Entlastung und neue Perspektiven für die Betreuung und Pflege ihres Angehörigen erlangen.

Anlässlich vom „Weltalzheimer Tag“ haben mehrere Modellgemeinden einen Kinofilm mit dem Thema Demenz gezeigt. In Bregenz zeigte die Aktion Demenz in Kooperation mit dem Filmforum Bregenz den bewegenden Film: „Das Leuchten der Erinnerung“ mit Helen Mirren und Donald Sutherland als Protagonisten. 100 Personen folgten der Einladung ins Metro Kino. Die Vielzahl an Hollywood Spielfilmen zeigt, dass das Thema „Demenz“ in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist.

**In den letzten 15 Jahren wurden von der Aktion Demenz über 40.000 Menschen erreicht. Dabei wurden sie auf die Thematik und Unterstützungsmöglichkeiten allein in Bregenz aufmerksam gemacht. Der größte Erfolg besteht darin, dass viel vom ehemaligen Tabuthema verschwunden ist und die Menschen offener darüber reden und frei zu Veranstaltungen und Vorträgen kommen. Wir sind der Vision von 2007 viel näher gekommen und können jetzt von einem Ziel sprechen, das immer wieder erreicht wird und das es zu festigen gilt.**

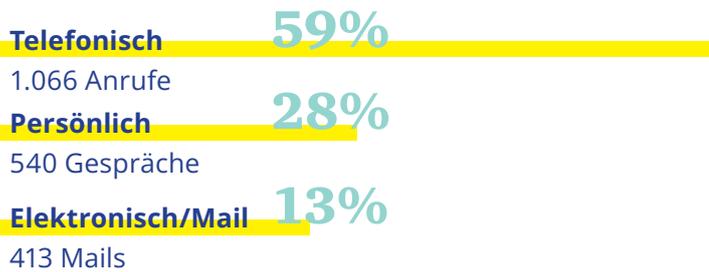


## Meldestelle für Glücksmomente

Die Meldestelle für Glücksmomente hat das Ziel, die kleinen oft flüchtigen Glücksmomente des Alltags bewusst(er) zu machen. Anliegen der Meldestelle sind Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die kleinen Glücksmomente im täglichen Leben, diese wahrzunehmen, sich ihrer bewusst zu werden und sie zu schätzen, und nicht einfach als selbstverständlich „hinnehmen“. Das Positive soll beachtet, gefördert und gestärkt werden. Die Meldestelle kann 365 Tage „rund um die Uhr“ elektronisch erreicht werden: Glücksmoment senden an: [gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at](mailto:gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at)

# Lebensraum in Zahlen

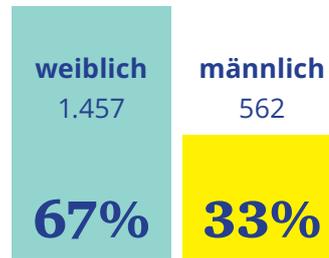
## Art der Kontaktaufnahme



## Kontakte in Monaten



## Kontakte



## Grund der Kontaktaufnahme



# Ziemlich beste Jahre

## Wir brauchen ein neues Bild des Alters und eine Vorbereitung auf die Pension!

Seit Jahren diskutierten wir intern immer wieder über das Thema „Pensionsvorbereitung“. Für 2022 haben wir uns ein konkretes Konzept vorgenommen. Auf Grund der Budgetkürzungen war dafür eine Sponsorsuche erforderlich. Die Überlegung war 4 Betriebe mit jeweils € 2.500,- zu aquirieren. Plötzlich fügte sich ein Baustein nach dem anderen. Kurz bevor wir startbereit waren, erhielten WIR von der RAIBA die Anfrage, ob wir interessiert seien ein Projekt einzureichen! Selbstverständlich waren wir interessiert! Die RAIBA wollte sich zumindest 3 Projekte anschauen und sich dann für eines entscheiden. Wir freuen uns, dass dies so schnell und für unser Pro-

jekt „Ziemlich beste Jahre – Pensionsvorbereitung“ der Fall war. Die RAIBA erklärte dies exklusiv machen zu wollen und so mussten wir keine weiteren Sponsoren suchen. Es gibt in Vorarlberg bisher sehr wenig Angebote zu diesem Thema in dieser Richtung. In dieser überbetrieblichen Form und in dieser Intensität und Umfang sind wir die ersten. Daher wird viel an Sensibilisierungs- und Bewusstseinsarbeit zu diesem Themenbereich erforderlich sein.

Ausgangssituation: Es ging den Pensionist:innen wirtschaftlich noch nie so gut wie jetzt – auch wenn Rückgänge von diesem Niveau zu erwarten sind. Die Gesellschaft benötigt ganz dringend mehr Beteiligung und Einbringen, damit der soziale Kitt erhalten bleibt. Der Mensch ist ein soziales Wesen, es sind die Übergänge im Leben, die wesentlich sind.

# Selbsthilfegruppen in Bregenz



## **Selbsthilfegruppe AA (Anonyme Alkoholiker)**

T 0664 4888200, täglich erreichbar von 19 bis 22 Uhr  
Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

## **Al-Anon Familiengruppe Bregenz für Angehörige und Freunde von Alkoholikern**

T 0664 73217240, täglich erreichbar von 16 bis 22 Uhr  
Treffen jeden 1. Montag im Monat, 20 Uhr

## **Selbsthilfegruppe Selbsthilfegruppe Angst / Panik**

T 05574 52700 Lebensraum Bregenz  
Treffen jeden 1. Montag im Monat, 17.30 Uhr  
Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, für die Angst und Panik zum Problem/Thema geworden ist. Deshalb wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und lernen unsere Angst, Panik zu verstehen, um sie zu bewältigen.

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz**

T 05574 52700  
Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr  
Pflegerische Angehörige stehen unter einem enormen Druck. Die Pflege eines dementen Menschen geht weit über ein bloßes „Sich-Kümmern“ hinaus und lässt die Pflegenden oftmals die Grenzen ihrer Belastbarkeit spüren.

## **Handy / Smartphone / Tablet Selbsthilfegruppe 60+**

Fred Matt, T 0677 61532750, Mail: fr.ma@a1.net  
Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 9 bis 11 Uhr  
Die sog. ältere Generation ist schon mittendrin in der digitalen Welt, mit PC, Tablet, Handy und Smartphone! Die neuen Geräte und Anwendungen sind für sie oft unverzichtbar geworden! Die Zielsetzung der neuen Selbsthilfegruppe ist, den teilnehmenden Personen, im Umfeld von „PC, Tablet, Handy, Smartphone“, auf ihre persönlichen Umstände eingehend, kostenfreie Hilfe anzubieten.

## **Diabetikerstammtisch**

Kontakt Lebensraum Bregenz, Joe Meusburger  
T 0664 1754311  
Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr  
Wir lernen durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch, Informationen über ein leichtes Leben mit Diabetes.

## **Selbsthilfe Herzintakt**

Dr. Ingrid Haderer-Matt  
T 0664 5059199, Mail: i.haderer@aon.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,  
nach auskuriertem Herzerkrankung,  
Training unter ärztlicher Betreuung

## **Selbsthilfe Aphasie**

T 0664 6365614, Mail: othmar.walser@gmx.at  
Othmar Walser  
Treffen jeden 2. Montag im Monat, 15 Uhr  
Es treffen sich Betroffene und Angehörige mit einer Sprachbehinderung nach erworbener Hirnschädigung – Aphasie

## **Selbsthilfegruppe HPE | Vereinigung von Angehörigen/ Freunden psychisch Kranker**

T 0664 7805085  
Wir sind Mütter, Väter, Partner/innen, Kinder, Geschwister, Freunde... die zeitweise unter enormen Belastungen leben, die oft wegen ihrer Schuldgefühle selber schwer leiden, die durch gesellschaftliche Vorurteile in die Isolation gedrängt werden, die sich in kooperativer Selbsthilfe gegenseitig Mut machen und positive Veränderungen ermöglichen.

## **Treff. zämm finda**

T 0676 7412042 Elfi Ulbing | T 0664 9797910 Ida Schuchter  
Treffen jeden 1. Freitag im Monat, 15 Uhr  
Wir laden ein, um Kontakte zu knüpfen und gute Gespräche zu führen. Für alle, die alleine sind und gerne kommen möchten, steht unsere Tür offen. In ungezwungenem Miteinander sich gegenseitig stützen und einen Teil des Weges gemeinsam gehen.

## **Selbsthilfegruppe Neurofibromatose-Tumorerkrankung**

Uwe Zufelde (ertaubt, nur über E-Mail) nf-v@aon.at  
Treffen jeden 1. Samstag im März, Juni, September, Dezember, 14 Uhr  
Der Austausch mit Gleichgesinnten ist förderlich und tut gut. Unsere Selbsthilfegruppe gibt Auskunft über die neuesten Forschungsdaten, verteilt Infomaterial über NF1 und NF2, kennt Ärzte die geholfen haben und trifft sich regelmäßig.

## **SOB Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz**

T 0664 5764420 Marianne Pfeifer  
Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr  
Wir wollen aufklären, informieren und aktivieren und damit die Situation vieler Osteoporose-Betroffener verbessern.

## **Selbsthilfegruppe Parkinson für Betroffene & Angehörige**

T 0664 1402980 Helmut Schatz  
Treffen jeden 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr

Die Zusammenarbeit von Patient, Familie und Therapeuten im Rahmen einer Selbsthilfegruppe stellt sicherlich die optimale Form der Betreuung dar und fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Wir haben nicht nur ein offenes Ohr für Sie, sehr oft können wir Ihnen, auf Grund unserer Erfahrungen, einfache Lösungen für Ihre Probleme anbieten.

### **Selbsthilfegruppe CMT**

#### **Erkrankung der peripheren Nerven**

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr  
Das CMT –Syndrom gehört zu den am häufigsten vererbten Erkrankungen des peripheren Nervensystems. Betroffene verspüren dabei meist Gang und Gleichgewichtsstörung, Fußdeformationen, Muskelschwund im Wadenbereich, Empfindlichkeitsstörung, unerklärliche Schmerzen in den Händen/Füßen, Zittern und Schwäche in den Händen, Müdigkeit...

### **Restless Legs Syndrom, Die unruhigen Beine**

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr,  
Klara Kronegger, T 05574 52 700, Lebensraum Bregenz  
Die Betroffenen haben beim Ein- und Durchschlafen, sowie in längeren Ruhephasen ein oft unerträgliches Gefühl der Spannung und Schmerzen in den Waden, Kribbeln, Brennen und Zucken in den Beinen, sowie einen unwiderstehlichen Drang, die Lage der Beine ständig zu verändern.

### **Selbsthilfegruppe Psoriasis (Schuppenflechte)**

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr  
Elisabeth Hagen T 0664 9236984  
Schuppenflechte (=Psoriasis) ist eine extrem komplexe Systemerkrankung, die den gesamten Körper betreffen kann, mit teils erheblichen Auswirkungen auf Beruf, Freizeit, Alltag.

### **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs**

Treffen bei Bedarf, Vorträge  
Masal Arno 0676 5050315  
Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann. Im Frühstadium zeigt Prostatakrebs keine Symptome. Deshalb ab 45 regelmäßig zur Prostatavorsorge!

### **Selbsthilfegruppe CMD funktionsgestörtes Kauorgan**

Kontakt: T 0663 06123929  
Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr  
Leiden Sie an Kopf- und Gesichtsschmerz, Druck, Stiche in oder hinter den Augen, Halsschulternackenbeschwerden, Kiefergelenkbeschwerden, Hüft-Rückenbeschwerden, Tinnitus, Knie- und Gelenkbeschwerden, haben das Gefühl der Bissstimme nicht? Dann sind Sie herzlich in der Selbsthilfegruppe für CMD „Craniomandibuläre Dysfunktion“ eingeladen, damit sich Betroffene austauschen und gegenseitig unterstützen können.

### **Selbsthilfegruppe Stuhl- und Harninkontinenz**

Kontakt: Lebensraum Bregenz T05574 52700  
Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 17 Uhr  
Ein Leiden, von dem kaum jemand spricht.  
Dadurch entsteht ein enormer Leidensdruck, wodurch man ganz schnell in die Isolation schlittert.  
Wer darüber spricht, dem(r) kann sehr wohl geholfen werden. Auch wichtig: alles ist kostenfrei!

### **Selbsthilfegruppe Sonnenblume (für Frauen) – Thema: Körperliche und seelische Gewalt an Frauen**

Kontakt: sonnenblumeshg@gmail.com  
oder T 05574 52700  
Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr,  
Lebensraum Bregenz  
Wir möchten jene Frauen ansprechen, die aktuell Gewalt erfahren oder die Erfahrungen mit Gewalt haben und die bereit sind, gemeinsam mit anderen Betroffenen darüber zu sprechen.

### **Gesprächsrunde Hinterbliebene nach Suizid**

Kontakt: Lebensraum Bregenz T 05574 52700  
Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr  
Auf Hinterbliebene nach Suizid strömen die widersprüchlichsten Gefühle ein und stellen sich viele Fragen. Der Austausch in einer Gruppe kann Beistand und Hilfe in der Trauerarbeit sein.

### **Treffpunkt für Trauernde**

Kontakt: Hospizbewegung Vorarlberg,  
T 05522 200-1111

### **Treffen: Trauercafé im Pfarrheim Lochau auf Anfrage**

Treffen jeweils an einem Samstag im Pfarrheim Lochau  
Die Trauer um einen nahestehenden Menschen bedeutet für die Zurückbleibenden oft nicht nur eine schwere, sondern manchmal auch sehr einsame Zeit. Trauernde sollen und dürfen sich jedoch die Zeit nehmen, ihre Trauer zu leben. Dabei kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein.

### **Selbsthilfegruppe Long Covid**

Kontakt: Lebensraum Bregenz T05574 52700  
Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr  
Fühlst du dich manchmal traurig, interessen- freud- und antriebslos? Hast du den Eindruck, dass du alleine gelassen wirst mit deinem Krankheitsbild? Brauchst du mehr Pausen vom Alltag oder mehr Zeit um deine Arbeiten zu erledigen? Melde dich! Du bist nicht alleine!  
Zum Austausch, Reden, Plaudern, Unterhalten usw. treffen wir uns im Lebensraum Bregenz.

# Lebensraum Bregenz

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz  
05574/52700 lebensraum@lebensraum-bregenz.at  
[www.lebensraum-bregenz.at](http://www.lebensraum-bregenz.at)

## Öffnungszeiten:

MO - FR 8.30 - 12.30 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung



vlnr: GF Peter Weiskopf, Martina Mader,  
Elisabeth Schertler, Florian Eberle