



LEBENSRAUM NACHRICHTEN



FAHRRADAUSFLUG
BEI „FERIEN OHNE
KOFFERPACKEN“



VORKLÖSCHTNER ADVENTMÄRKTLER

Sonntag, 26. November 2023, 10 bis 17 Uhr

Kirche Mariahilf - Mariahilfstraße und Clemens-Holzmeister-Gasse

INHALT

AKTUELLES

AUS DEM LEBENSRAUM

„Ziemlich beste Jahre“ 3
 Kinderflohmarkt 4
 Schach im Park 4
 Adventmärkte 5
 Ferien ohne Kofferpacken 6

THEMA

Gärtnern 8

SELBSTHILFEGRUPPEN

Anonyme Alkoholiker 10
 Treff. Zämm finda 10
 Zuckerfrei & glücklich 10
 Sternenklar 10
 Kontakte 11

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM-MITGLIEDERN

..... 12

TERMINE

LEBENSRAUM 14

KONTAKT 16

Liebe Leser:innen!

„Zusammen ist man weniger allein und alle Gäste dürfen sein wie sie sind.“ Dies war mein Eröffnungssatz in den letzten Lebensraum Nachrichten und bezog sich auf das neue Demenz-Café. Wir sind begeistert und überwältigt vom sensationellen Start des „DemenzCafé Bregenz“. Über 200 Besucher:innen bei den ersten zehn Cafés, das hätten wir uns nicht träumen lassen. Wir hoffen, es folgen noch mehr Gemeinden dem Beispiel von Lustenau und uns und starten mit einem eigenen Café - wir hatten schon Besucher:innen aus Lochau und Hörbranz.

Singen ist schon fast ein fixer Bestandteil beim DemenzCafé. Alte bekannte Lieder sprechen viele an und den Sänger:innen geht das Herz auf. Die positive Wirkung von Musik bei Demenz ist ein Schwerpunkt der Aktion Demenz in diesem Jahr und es wird einige Veranstaltungen im ganzen Land dazu geben.

Im September veranstalteten wir wie immer „Schach im Park“ und den Kinderflohmarkt. Außerdem gab es einen Vortrag mit Dr. Albert Lingg („Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid“) und einen Ausflug vom Club 80 plus. Im Oktober und November geht es intensiv weiter. Zwei neue Selbsthilfegruppen „Sternenklar“ und „Zuckerfrei & glücklich“ starten mit Oktober. Die Pensionsvorbereitung „Ziemlich beste Jahre 2024“ ist in Überarbeitung und Vorbereitung.

Als Lebensraum Bregenz sind wir seit 20 Jahren an diesem perfekten Standort und feiern gemeinsam mit unseren Nachbarn von „Lebensräume für Jung & Alt“, die dieses tolle Projekt von Deutschland nach Österreich gebracht haben.

Hoffentlich war Ihr Sommer erholsam, im Herbst folgt eine Vielfalt an Themen und Veranstaltungen. Schön, wenn Sie mit dabei sind!

Lebe,
 Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,
 Geschäftsführer
 Lebensraum Bregenz



„Ziemlich beste Jahre“ - Pensionsvorbereitung

Ein buntes Programm aus Vorträgen und Modulen soll die Teilnehmer:innen unterstützen, den Übergang in die Pension bewusst und selbst gestaltend vorzubereiten.

Zielgruppe sind Personen, die ein bis fünf Jahre vor der Pensionierung stehen, sowie deren Partner:innen. Ziel ist es, sich mit dem Thema vielschichtig zu beschäftigen - Körper, Geist und Seele sollen angesprochen werden. Auseinandersetzung und Anregungen zu allen Bereichen erhalten und sich positiv auf „Ziemlich beste Jahre“ einstellen, statt einen Pensionsschock zu erleiden. Diesen Pensionsschock gibt es und er kann auch Personen völlig überraschend treffen, die sich auf den Ruhestand gefreut haben - manchmal tritt dieser erst rund ein halbes Jahr nach der erfolgten Pensionierung ein.

Wir freuen uns sehr über die Unterstützung und das Sponsoring der Raiffeisenbank bei der Entwicklung. Aktuell beteiligen sich 25 Personen aus sieben verschiedenen Unternehmen. Noch zwei Module werden in diesem Jahr durchgeführt und wir sind bereits in der Konzipierung vom nächsten Durchgang 2024.

Wir freuen uns über den Austausch und die Ermunterung zu diesem Projekt von der Fachhochschule und mehreren großen Betrieben, die sehr interessiert daran sind. Beim neuen Durchgang sind zwei Ergänzungen fix geplant. Ein zusätzlicher Vortrag, der für alle Interessierten zugänglich ist, mit dem Thema „Richtig in Pension gehen - Should

I stay or should I go“ - was es rechtlich zu beachten gibt und was es an Modellen gibt, mit einem versierten Referenten der Arbeiterkammer.

„Resilienz für Beruf, Alltag und Pension“ ist das neue, zusätzliche Modul. Die Teilnehmer:innen erwarten spannende Impulse, die darauf abzielen, den Übergang in die Pension bewusst und selbst gestaltend zu fördern, statt nur abzuwarten was passiert. Zusätzlich werden wir Sie dabei unterstützen, allgemeine Inputs auf Ihre persönlichen Pläne, Vorhaben und Vorsätze zu adaptieren.

An wen richtet sich dieses neue Angebot?

Wir wenden uns mit dem Projekt „Ziemlich beste Jahre“ an Betriebe und deren Mitarbeiter:innen, die den Übergang in die Pension in den nächsten ein bis fünf Jahren vor sich haben. Altersteilzeit steht dem nicht entgegen.

Wer in einer Partnerschaft lebt, kann sich überlegen, diese Reihe gemeinsam zu besuchen. Immer wenn sich für eine Person etwas Großes verändert, betrifft dies auch den/die Partner:in. Sich gemeinsam auseinanderzusetzen kann das gegenseitige Verständnis fördern und der Beziehung positive Impulse verleihen.



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

Den diesjährigen Folder finden Sie auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at/Aktuelles. Der Folder für 2024 ist voraussichtlich ab Ende November verfügbar.



Zum aktuellen Folder
„Ziemlich beste Jahre“

Vorklöstner Kinderflohmarkt

„Weitergeben statt Wegwerfen“ bei Sonnenschein und bester Stimmung

Am 16. September 2023 strahlten Kinder und Jugendliche vor positiver Energie auf unserem Flohmarkt, der unter dem Motto „Weitergeben statt Wegwerfen“ stand.

Mit 52 Ständen waren wir bestens vorbereitet und den zahlreichen Besucher:innen wurde ein breites Angebot präsentiert. Strahlende Gesichter und fröhliches Feilschen begleiteten den Verkauf von Fahrrädern, Puppen, Büchern, Lego, Kleidung und vielem mehr.

Der Erlös floss sogleich wieder in neue aufregende Schätze, während das Lebensraum-Flohmarktcafé für leckere Jause, Kaffee und Kuchen und die beliebten Crêpes sorgte. Große und kleine Naschkatzen erfreuten sich am Zuckerwattestand. Ein strahlender, sonniger und erfolgreicher Tag voller Freude und Gemeinschaft!



Motivierte Verkäuferinnen beim Kinderflohmarkt im September

Schach im Park

Tolle Beteiligung beim Schnellschach-Turnier im Park Mariahilf in Bregenz

50 Vereins- und Hobbyspieler:innen aus zehn Nationen haben das perfekte Wetter am 9. September 2023 für die tolle „Open Air“ Atmosphäre im Park Mariahilf genutzt und sich im Wettbewerb miteinander gemessen. Die Rekordbeteiligung an Hobbyspieler:innen freut uns besonders. Die Stimmung war so sonnig wie das Wetter und auf den kollegialen und kameradschaftlichen Umgang wird wetterunabhängig geachtet.

Die Zusammenarbeit von Lebensraum Bregenz und dem Schachklub Bregenz 1920 brachte wieder die Generationen zusammen. So kann es vorkommen, dass sich der 8-jährige Aurel mit dem 82 Jahre alten Günther an einem Schachbrett trifft und sie miteinander das Spiel der Könige spielen.

In den letzten 13 Jahren konnte dieses besondere Schach im Park-Turnier zahlreiche „Stammspieler:innen“ gewinnen, die sich schon auf die nächste Auflage im Jahr 2024 freuen.



Shakehands und gute Stimmung beim Schnellschach-Turnier im Park Mariahilf

SAVE THE DATE

Vorklöstner Adventmärkte

Eine wunderbare Gelegenheit, einzigartige handgefertigte Geschenke zu entdecken, sowie die festliche Atmosphäre und Vorweihnachtszeit zu genießen.

Am Sonntag, 26. November 2023, von 10 bis 17 Uhr ist es endlich wieder soweit. Das beliebte Vorklöstner Adventmärkte kehrt zurück, um auf die festliche Zeit des Jahres einzustimmen. Der Lebensraum Bregenz organisiert diesen Tag rund um die Pfarrkirche Mariahilf im Bregenzer Vorkloster.

Über 50 Marktstände. Eine beeindruckende Vielfalt handgefertigter Produkte, darunter Textiles aus Wolle, Filz und Stoff, gefaltetes Papier, einzigartige Karten und Anhänger, sowie Kunstwerke aus natürlichen Materialien wie Holz, Stroh, Reisig, Pflanzen und Moos erwarten die Besucher:innen.

Kinderfreundliche Aktivitäten. Unsere jüngsten Besucher:innen können sich auf das beliebte Kerzenziehen am Stand der Pfadfindergruppe Bregenz freuen.

Kulinarische Highlights. Wenn der Hunger ruft, bieten die Männerrunde oder die Firmrunde Pfarre Mariahilf, die Guta Bregenz, und weitere Genussstände herzhafteste Köstlichkeiten und feine Kuchen an. Im Lebensraum Bregenz Café sorgt die Schule Marienberg für Ihr Wohl. Oder lassen Sie den Tag vor dem Maroni-Stand des Lebensraum Bregenz ausklingen und genießen Sie die vorweihnachtliche Atmosphäre.



Vorweihnachtliche Stimmung beim Märkte

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM-MITGLIEDERN

Pfarre Herz-Jesu

Veranstaltungen im Herbst

Großer Flohmarkt

Samstag, 7. Oktober 2023, 9 bis 16 Uhr

Belruptstraße 21, Austriahaus Bregenz

Kontakt: T 0664 3205149

Herz-Jesu Adventmärkte

Samstag, 2. Dezember 2023, 15 bis 20 Uhr

Herz-Jesu-Kirche in Bregenz, Kolpingplatz

Verkaufsbuden angefüllt mit handwerklichen und kulinarischen Köstlichkeiten laden zum Verweilen ein und allerlei Dekoratives kann erstanden werden. Für adventliche Klänge sorgen das Blechbläserensemble der Musikmittelschule, Fraua Power und das Kirchentrio. Der Erlös kommt einem sozialen Zweck zugute.

Happy Hour in der Danke-Bar

Samstag, 7. Oktober 2023, 17.10 Uhr

Finden Sie Gottesdienste langweilig, weltfremd und veraltet? Dann laden wir Sie herzlich ein zu einem Gottesdienst der besonderen Art. Suchende & Zweifelnde, Langschläfer:innen & Kirchenmuffel, Gärtner:innen & Schwergläubige treffen sich am Samstag, 7. Oktober 2023 um 17.10 Uhr im Bauernhof des Sacre-Cœur Riedenburg (Einlass ab 16.45 Uhr). Freuen Sie sich auf Impulse von Ilga Sausgruber und Johannes Pircher-Sanou sowie Livemusik von Simonetta & der Peter. Gastgeber:innen: Evangelische Pfarrgemeinde A. u. H.B. Bregenz, Katholische Kirche Bregenz, Pfarrcaritas.

Kontakt: Sandra Küng, Pfarrcaritas
T 0676 884204013, sandra.kueng@caritas.at

Ferien ohne Kofferpacken

Vom 21. bis 24. August 2023 fanden wieder die Urlaubstage „Ferien ohne Kofferpacken“ im Kloster Mehrerau statt.

Ideal am See gelegen und dank großer schattenspendender Bäume und kühlen Gemäuern, konnten elf Bregenzer Senior:innen ihren Urlaub vom Alltag genießen. Vom Taxi vor der Haustüre abgeholt, startete der Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Neben Sitzturnen, Spaziergängen, Spielen und Basteln, standen auch Rikschafahrten vom Verein „Radeln ohne Alter“ sowie ein Singnachmittag mit Josef Huchler auf dem Programm. Die Urlauber:innen genossen das wunderbare Essen aus der Klosterküche und die liebevolle Betreuung von den ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen Maria Köllemann, Margarethe und Klaus Weiner, Lydia Zech und Ursula Marte.

Ihren Abschluss fand die Woche bei einem Dankgottesdienst mit Frater Johannes und bei einem Frühstück am 20. September, bei dem Erinnerungen und Fotobücher ausgetauscht wurden. Der Lebensraum Bregenz, allen voran Projektleiter Florian Eberle, bedankt sich an dieser Stelle nochmals herzlichst bei unseren ehrenamtlichen Helfer:innen und dem Kloster Mehrerau. Wir freuen uns schon auf 2024!







Gärtnern macht glücklich

Gärtnern macht glücklich und ist eine „sinn-volle“ Tätigkeit. Die Wissenschaft hat den Garten als Ort der Heilung entdeckt. Und immer mehr Therapeuten erkunden, auf welche Weise der Umgang mit Grün, Körper und Seele gut tut.

Der Garten ist ein Rückzugsort und eine Wohlfühloase, also ein Ort der gelebten Entschleunigung und ein Raum zum Abschalten vom Alltag. Ein Raum, in dem man sich sicher und geborgen fühlt, in dem man loslassen und sich entspannen kann. Die Sinne öffnen sich und man kann abschalten und aus dem Hamsterrad des Alltags aussteigen.

Wer seinen Garten gezielt zum Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen anlegen möchte, für den habe ich hier einige Tipps:

- **Sehen:** Blumen z.B. gelber Sonnenhut, Ringelblumen, Hortensien
- **Riechen:** Rosen, Lavendel, Salbei, Thymian, Rosmarin, Ananas Salbei, Zitronenverbene
- **Schmecken:** Erdbeeren, Himbeeren, Obst, usw.
- **Hören:** Insektenhotel, Vögel, Windspiel, Wasser, Brunnen
- **Fühlen:** Blätter, Gras, Sand, Moos, Steine, Skulpturen, Bäume

Ein kleines Gartenbeet ist sicherlich der Traum vieler Gärtner. Aber nicht jeder hat den Platz dazu. Folgende Gemüsesorten wachsen auch gut in einem Topf auf Balkon oder Terrasse: Buschbohnen, Feldsalat, Gurken, Kräuter, Mangold, Karotten, Paprika, Radieschen, Salat, Spinat, Tomaten, Zucchini.

Grundsätzlich können die Töpfe nicht groß genug sein, z.B. bei Tomaten immer nur eine Pflanze pro Topf. Mittlerweile gibt es auch Balkontomaten oder Zucchini für den Balkon. Ansonsten möglichst ausreichend Platz zwischen den Pflanzen lassen. Im Balkonkasten wachsen z.B. Radieschen, Buschbohnen, Pflücksalat usw. Auch Beeren sind sehr vielfältig und gesund. Viele Beeren, die ursprünglich Dornen haben, gibt es mittlerweile ebenfalls in einer dornenlosen Variante. Heidelbeere und Brombeere gibt es auch für den Topf.

Ist ausreichend Platz vorhanden, ist bei der Gartengestaltung zu beachten, dass die meisten Pflanzen einen sonnigen Standort bevorzugen. Große Bäume und Hecken sollten nicht in unmittelbarer Nähe sein. Gut bewährt hat sich eine Umrandung des Gartens bzw. der Beete mit einem Schneckenzaun. Diesen gibt es in verschiedenen Ausführungen und Preisklassen in jedem Gartenmarkt zu kaufen. Am besten ist es, sich beraten zu lassen bzw. den Zaun vor Ort anzuschauen. Durch die Form mit einer gebogenen Kante können die Schnecken nicht mehr in das Beet gelangen.



REINHOLD EBERLE
Platz 524, 6952 Hittisau
www.bregenzervaelder.at

Reinhold Eberle betreibt seit über 35 Jahren biologischen Gartenbau. Im Jahr 2017 wurde die Firma Soni Bio Kräuter gegründet.

Wer für das nächste Frühjahr einen Gemüsegarten bzw. ein Gartenbeet plant, kann schon im Herbst mit einfachen Mitteln die Beete vorbereiten.

Hier mein Tipp: Das Gartenbeet markieren und auf der vorgesehenen Fläche Karton (evtl. doppelt verlegt) auslegen. Verwendet werden können leere „Schachteln“ die möglichst wenig bedruckt sind. Danach mit Steinen oder anderen Materialien beschweren. Im kommenden Frühjahr ist der zuvor vorhandene Rasen oder das Gras verschwunden. Dann die Erde leicht aufhacken und Kompost oder Gartenerde einarbeiten. Schon kann gepflanzt werden.

Für das eigene Gemüse sollte nach Möglichkeit nur Saatgut in Bio-Qualität verwendet werden. Manchmal sind Setzlinge jedoch besser und einfacher für den Garten. Auch hier sollte nach Möglichkeit auf Bioqualität oder regionale Produkte geschaut werden. Diese sind meist an unser Klima besser angepasst.

Grundsätzlich gilt in jedem Garten - besonders bei trockenem und warmem Wetter - den Boden immer bedeckt halten. Auch in der Natur liegt immer eine schützende Schicht auf dem Boden, z.B. mit Laub oder Gras. Deshalb arbeiten wir im Garten

mit einer Deckschicht aus Rasenschnitt (max. 3 cm stark), getrocknetem Gras (z.B. Brennnesseln, sind gleichzeitig ein guter Dünger) oder Laub. Gutes Stroh kann ebenso verwendet werden. Rindenmulch ist für Gartenwege und einzelne Beeren als Schutzschicht geeignet. Ein durch Mulch geschützter Boden trocknet nicht so schnell aus und die feine Struktur der Erde bleibt erhalten.

Ein wichtiger Aspekt jeder Gartenarbeit ist, einen Teil zur Selbstversorgung beizutragen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Selbst angepflanztes Obst und Gemüse ist pestizidfrei, nachhaltig und gesund. Es wächst vor der Haustüre und kommt frisch auf deinen Teller.

Wer „gärtner“, lebt im Einklang mit der Natur und schöpft daraus Kraft und Freude. Der Garten ist ein Rückzugsort und eine Wohlfühloase, also, ein Ort der gelebten Entschleunigung und ein Raum zum Abschalten vom Alltag. Alle Sinne sind berührt und auch jeder kleinste Garten kann individuell gestaltet werden. Den Garten genießen und bewusst erleben.



Frisches Gemüse aus dem eigenen Garten schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch pestizidfrei, nachhaltig und gesund.

40 Jahre Anonyme Alkoholiker in Vorarlberg

AA sind eine aktuelle wie zeitlose Lösung. Seit über 88 Jahren überall auf der Welt. Versuche einmal ein Treffen der Anonymen Alkoholiker. Dort findest du Menschen, die eine Lösung für ihr Alkoholproblem gefunden haben.

AA ist anonym und gratis, aber nie umsonst und erhält sich durch eigene Spenden.

AA ist ein Angebot für alle Menschen, die für ihr Alkoholproblem eine Lösung suchen.

AA redet dich mit „du“ an, weil wir in AA alle die gleiche Krankheit haben und allein der Mensch zählt, der Hilfe braucht und wieder gesund werden will.

AA ist für alle Menschen, ob alt oder jung, ist Hilfe zur Selbsthilfe und bringt wieder Freude ins Leben.

Du kannst auch jederzeit eines unserer Meetings besuchen, ohne dass du dich dazu vorher irgendwo anmelden musst. Es ist alles vollkommen anonym, kostet dich nichts, und du gehst mit einem Meetingbesuch auch keinerlei weitere Verpflichtungen ein.

KONTAKT

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200 (tgl. von 19 bis 22 Uhr)
anonyme-alkoholiker.at

Treffen: jeden Freitag, 19.30 Uhr, Lebensraum Bregenz

Infotag: Alkoholismus betrifft die ganze Familie.

25. November 2023, ab 9 Uhr, Kolpinghaus, 6940 Götzis



Nachfolge gesucht für „Treff. Zämm finda“

Wer hat ein bisschen Zeit und sucht eine sinnvolle, ehrenamtliche Tätigkeit? Für die Gruppe „Treff. Zämm finda“ im Lebensraum Bregenz wird ein neues Sprecher-Team (2 Personen) gesucht. Wie man den Nachmittag oder den Abend gestaltet ist dem Team überlassen. Detaillierte Infos bei Elfi Ulbing unter T 0676 7412042.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Treff. Zämm finda“

Elfi Ulbing, T 0676 7412042

Treffen: 1. Freitag/Monat, 15 Uhr, Lebensraum Bregenz

Neue Selbsthilfegruppe „Zuckerfrei & glücklich“

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich von ihrer Zuckersucht befreien möchten und ein zuckerfreies Leben anstreben. In unserer Gruppe finden Sie Unterstützung und Motivation, um erfolgreich Ihren Zucker-Konsum zu reduzieren oder sogar ganz aufzugeben. Wir teilen unsere Erfahrungen und Erfolge auf dem Weg zu einem zuckerfreien Leben und helfen einander, gesunde Alternativen zu finden. Unser Ziel ist, dass Sie sich nicht nur körperlich besser fühlen, sondern auch glücklicher und zufriedener sind. Denn eine zuckerfreie Ernährung kann nicht nur Ihre körperliche Gesundheit verbessern, sondern auch Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Gruppe willkommen zu heißen und gemeinsam den Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu gehen.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Zuckerfrei & glücklich“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Start mit Vortrag: 12. Oktober, 17.30 Uhr, Pfarrsaal Mariahilf

Treffen: jeden 2. Donnerstag/Monat, 19 Uhr, Lebensraum Bregenz

Neue Selbsthilfegruppe „Sternenklar“

Für Eltern und Angehörige von „Sternenkindern“

Wir bieten den Raum für Menschen, die ihre Kinder während der Schwangerschaft oder bei der Geburt verloren haben. Es besteht die Möglichkeit darüber zu sprechen oder auch einfach nur zuzuhören, wie es den anderen damit geht und zu spüren, dass man mit seiner Trauer, seinen Ängsten, Gedanken und Sorgen nicht alleine ist. Gerne dürfen auch Fotos oder andere Erinnerungsstücke mitgebracht werden, jedoch bitte keine Geschwisterkinder. Ziel ist es, mit den verstorbenen Kindern in Verbindung zu bleiben, allen Gefühlen Raum zu geben und irgendwann einen normalen Alltag zu leben, in dem man wieder glücklich ist.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Sternenklar

www.sternen-klar.at

Treffen: jeden 1. Dienstag/Monat, 19.30 bis 21.30 Uhr, Lebensraum Bregenz

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

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

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

Angehörige & Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240 (tgl. von 16 bis 20 Uhr)

Treffen: 1. Montag/Monat, 20 Uhr**Selbsthilfegruppe Aktion Demenz**

Angehörige von Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. u. 3. Montag/Monat, 14 Uhr**Handy / Smartphone / Tablet****Selbsthilfegruppe 60+**

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

Treffen: 1. Mittwoch/Monat, 9.30 bis

11.30 Uhr. Bitte um Anmeldung.

Selbsthilfegruppe Angst / Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

Othmar Walsler, T 0664 6365614

othmar.walsler@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. Freitag/Monat, 15 Uhr**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**Selbsthilfegruppe Herzintakt**

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen: auf Anfrage jeden Donnerstag,

nach auskuriertem Herzerkrankung

Selbsthilfegruppe**Hinterbliebene nach Suizid**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Mittwoch/Monat, 19 Uhr**Selbsthilfegruppe HPE**

Angehörige / Freunde psychisch Kranker

www.hpe.at, T 0664 7805085

(Di und Fr von 9 bis 11 Uhr erreichbar)

Selbsthilfegruppe Long Covid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: 1. Donnerstag/Monat, 18 Uhr

Bitte um Anmeldung.

Selbsthilfegruppe**Neurofibromatose-Tumorerkrankung**

Uwe Zufelde (ertaubt, nur E-Mail/SMS)

nfv@aon.at, T 0664 1781858

Treffen: 1. Samstag im März, Mai,

September und Dezember, 14 Uhr

Gesunde Knochen Vorarlberg**Selbsthilfe Osteoporose**

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen: 2. Mittwoch/Monat, 17.30 Uhr**Selbsthilfegruppe Parkinson**

für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Dienstag/Monat, 14 Uhr**Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs**

T 0676 5050315, Stammtisch auf

Anfrage, www.vsprostatakrebs.at

Selbsthilfegruppe**Psoriasis - Schuppenflechte**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Dienstag/Monat, 18 Uhr**Selbsthilfegruppe Restless Legs**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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.

5-Jahre Jubiläumsfeier: 14. Oktober,

17 Uhr, Lebensraum Bregenz

NEU Selbsthilfegruppe Sternklar

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

www.sternen-klar.at

Treffen: 1. Dienstag/Monat, 19.30 bis

21.30 Uhr

Selbsthilfegruppe**Stuhl- & Harninkontinenz**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Mittwoch/Monat, 17 Uhr

Bitte um Anmeldung.

NACHFOLGE GESUCHT 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: 1. Samstag/Monat, 14.30 bis 17 Uhr**Kontaktstelle Trauer:**

T 0676 88420 5154, hospiz.trauer@

caritas.at, www.hospiz-vorarlberg.at

NEU Zuckerfrei & glücklich

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Donnerstag/Monat, 19 Uhr**Start mit Vortrag:** 12. Oktober, 17.30 Uhr,

Pfarrsaal Mariahilf

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
unter [www.lebensraum-
bregenz.at](http://www.lebensraum-bregenz.at)

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

RAINBOWS Vorarlberg

Wenn Eltern sich trennen oder es einen Todesfall in der Familie gibt, bricht für Kinder eine Welt zusammen. Unter dem Dach von SOS-Kinderdorf bietet RAINBOWS in Vorarlberg professionelle Hilfe und Begleitung. In Gruppentreffen und Einzelgesprächen können Kinder ihre Gefühle ausdrücken und lernen mit der neuen Familiensituation zurechtzukommen.

„Mehr denn je brauchen Kinder und Familien jede erdenkliche Unterstützung. Ich kann nur ermutigen, diese Hilfe anzunehmen, damit junge Menschen, gestärkt ihren weiteren Lebensweg gehen können“, so Jacqueline Oberauer, Pädagogische Leiterin bei SOS-Kinderdorf und RAINBOWS Vorarlberg.

KONTAKT

Jacqueline Oberauer

Arlbergstraße 119, 6900 Bregenz

T 0557490606

rainbows.vorarlberg@sos-kinderdorf.at



Babysitter:innen gesucht

Am 13. Oktober 2023 startet wieder ein dreitägiger Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren. 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



ESK-Infoabend im Between in Bregenz

Der Freiwilligendienst des Europäischen Solidaritätskorps (ESK) bietet jungen Menschen (18 bis 30 Jahre) die Möglichkeit, für bis zu zwölf Monate in einer gemeinnützigen Einrichtung in Europa mitzuarbeiten. Die Kosten sind durch das EU-Förderprogramm Europäisches Solidaritätskorps und die Aufnahmeorganisation gedeckt. Das aha unterstützt bei der Projektvorbereitung und während des Einsatzes. Yvonne Waldner vom aha informiert im Rahmen eines **ESK-Infoabends am Donnerstag, 16. November 2023, 19 Uhr**, im Autonomen Jugend- und Kulturzentrum Between in Bregenz über die Möglichkeiten eines Einsatzes. Infos und Anmeldung unter www.aha.or.at/event/esk-november

KONTAKT

**aha - Jugendinformationszentrum
Vorarlberg**

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574-52212, aha.bregenz@aha.or.at

www.aha.or.at, www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Mo, Mi und Fr, 13 bis 17 Uhr



Foto: ESK_Lukas Grabher_Frankreich

Pensionistenverband

Termine Ortsgruppe Bregenz

DIENSTAG

Hobbykegeln, 16.30 bis 18.30 Uhr,
Städtisches Freizeithaus, Meinradgasse

MITTWOCH

Turnen Fit 60+, 9 bis 10 Uhr,
Pfarrsaal St. Gebhard, Wuhwaldstr. 24

REISEN:

Kässpätzlepartie in Sulzberg Thal,
mit Musik, 15. November 2023

Weihnachtsmarkt nach Bad Hindelang,
14. Dezember 2023

DONNERSTAG

Jassen, Schnapsen und Rummy
14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach

Tanznachmittag mit Livemusik
14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthaus Lamm,
8 Euro, 5. und 19. Oktober, 9. und
16. November sowie 7. Dezember 2023

FREITAG

Unterhaltungs- und Infonachmittage
14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach,
ab 13. Oktober 2023, alle 14 Tage

FREITAG

Gesundheitskarate 50+
9 bis 10 Uhr, Austriahaus, Belruptstr. 21

Sportkegeln

14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof

VORSCHAU

Preisjassen: 26. Oktober 2023, 14 Uhr

Adventfeier: 9. Dezember 2023, 15 Uhr
jeweils im Gasthaus Lamm

KONTAKT

Pensionistenverband Österreich
Ortsgruppe Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3, 6900 Bregenz
T 0664 5128021
rosmariegeier@hotmail.com
ZVR-Zahl: 593438313



Richtig.
Wichtig
Stark.

Vorarlberg 50plus

Bregenz

SEPTEMBER 2023

Fr, 06.10. Tageswanderung Doren-
Sulzberg, 09.51 Uhr ab Bhf. Bregenz

Fr, 13.10. Kegeln im ATSV Heim Hard,
14 Uhr, Anmeldung bis 06.10.2023

Di, 10.10. Abschluss-Radtour
Friedrichshafen, 10 Uhr Welle Bregenz,
Rückfahrt mit Rad oder Schiff

Mi, 18.10. Führung im Kloster Meh-
rerer mit Ausklang im Klosterkeller

Mi, 11.10. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Mi, 25.10. Vortrag „Wie schütze ich
mich vor Kriminalität?“ (Enkeltrick,
Einschleichdiebstahl u.v.m.), Eintritt
frei; 14 Uhr, Pfarrsaal St. Gallus

Mi, 09.11. Erste-Hilfe-Kurs 60+
14 bis 18 Uhr, Rettungsheim Bregenz

Di, 14.11. Vortrag „Rechtzeitig und
richtig vorsorgen“ (Vorsorgevoll-
macht, Patientenverfügung), Eintritt
frei; 15 Uhr, Lebensraum Mariahilf

Mi, 08.11. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Fr, 15.12. Adventkonzert
BradlbergMusig, 19 Uhr, Angelika
Kauffmann-Museum Schwarzenberg

Mi, 13.12. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Programmdetails, Anmeldefristen
und Kosten finden Sie in der
Programm Broschüre.

KONTAKT

VORARLBERG 50plus

Obmann Mag. Michael Rauth
m.rauth@gmail.com
www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz



Flohmarktkeller Mariahilf

VERANSTALTUNGEN

Schlachtpartie, 7. Oktober 2023
Heurigenabende, 20./21. Oktober 2023,
Einlass jeweils ab 18 Uhr, Eintritt 18 €.
Weihnachtshock, 15. Dezember 2023,
19 Uhr. Anmeldung erforderlich.

KONTAKT

Flohmarkt der Pfarre Mariahilf
Klaus Zabrodsky, T 0664 4674550
mariahilf@kath-kirche-bregenz.at
www.pfarre-mariahilf.at

Seelensonntag Vorkloster

Am Seelensonntag, 5. November,
gedenken Vorklöster Vereine ihrer
Toten in der Pfarrkirche Mariahilf.
Nach der Messfeier versammeln sich
die Vereine auf dem Kirchplatz zum
gemeinsamen Gebet und einer feier-
lichen Kranzniederlegung von Bürger-
meister Michael Ritsch.

ÖZIV-Sprechtage

mit **Behindertenanwältin**
Mag.ª Christine Steger

Dienstag, 10. Oktober 2023,
13 bis 15 Uhr, ÖZIV Vorarlberg,
Sankt-Anna-Straße 2a, Bregenz
Um Anmeldung wird gebeten.

KONTAKT

ÖZIV - Bundesverband für
Menschen mit Behinderungen
Behindertenanwaltschaft
Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien
T 0800 808016 (kostenlos)
F 01-71100 86 DW 86 2237
office@behindertenanwalt.gv.at
www.behindertenanwalt.gv.at

Bildungshaus Batschuns Oktober - Dezember 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%20daheim/Demenz)

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz
Donnerstag, 16. November 2023, 14 bis 16 Uhr

Waldbaden | Kurzurlaub für (zu) pflegende Angehörige

Sylvia Rickmann, Waldpädagogin, Hörbranz
Donnerstag, 19. Oktober 2023, 13.30 bis 17 Uhr

Lust auf Leben

Herausforderung Sexualität & Behinderung | Vielfalt.LEBEN
Barbara Jäger-Schäfer, Sexualpädagogin,
Dipl. Sozio-kulturelle Animatorin und Sozialarbeiterin
Freitag, 20. Oktober 2023, 9 bis 12 Uhr

Pflege der Achtsamkeit - Heilende Energiequellen aktivieren

Christine Riedmann-Bösch, DGKPⁱⁿ, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR nach Jon-Kabat-Zinn)
Samstag, 21. Oktober 2023, 9 bis 17 Uhr

Ein Lächeln im Vorübergehen

Mäeutik - der verletzte Mensch im Mittelpunkt
Eva Maria van Rooijen, DGKPⁱⁿ
Dienstag, 7. November und 28. November 2023, 14 bis 17 Uhr

Die positive Kraft der Berührung

Jessica Petras, Pflegeassistentin | Berührerin,
Sexualbegleitung
Donnerstag, 9. November 2023, 19 Uhr

Richtiges Bewegen von Pflegenden - eine Frage der Technik!

Edith Bechter, DGKPⁱⁿ, Kinästhetik Ausbildung
Montag, 20. November 2023, 13.30 bis 17 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG

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



Lebensraum Bregenz Veranstaltungen 2023

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 im Straßenverkehr auseinander.

„Die Schurken“ mit dem Musiktheaterstück „Vergissmeinnicht“

Montag, 6. November 2023, 18.30 Uhr, Vereinshaus Lauterach
Eintritt: 15 Euro (inkl. einem herbstlichen Süsschen im Anschluss), Kinder & Jugendliche bis 18 frei
Kartenreservierung: Öticket oder T 05574 52700
Eine Kooperation der Aktion Demenz Lauterach und Bregenz



In diesem Konzertstück dreht sich alles um vier alte Freunde, die sich mit Mut und Hingabe dem Thema Demenz stellen - und entdecken wie schön doch das Leben bei allen Einschränkungen sein kann. Ihre Musik trägt sie über alles hinweg.

Vortrag „Musik und Demenz“

Erkenntnisse aus der Musiktherapie
Dienstag, 12. Dezember 2023, 18 Uhr, Austriahaus Bregenz
Referentin: MMag. Magdalena Fingerlos
Eintritt: 5 Euro, Anmeldung nicht erforderlich
Möglichkeit für einen Gratihörtest vom LZH
Eine Kooperation der Aktion Demenz Lauterach und Bregenz

Der Impulsvortrag von Musiktherapeutin und Musikpädagogin MMag. Magdalena Fingerlos bringt eine Einführung und einen Überblick über Musiktherapie. Es wird die positive Wirkung von Musik besonders bei an Demenz Erkrankten beleuchtet und es werden praktische Beispiele gezeigt. Der Vortrag richtet sich an interessierte Angehörige oder Berufstätige aus dem psychosozialen und medizinischen Feld.

Vortrag „Der versteckte Zucker“

Donnerstag, 12. Oktober 2023, 17.30 Uhr, Pfarrsaal Mariahilf

Referentin: Mag. Eva Brunner-Wildauer,
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin

Veranstalter: Verein Gesunde Knochen Vorarlberg,
Selbsthilfe Osteoporose

5-jähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Samstag, 14. Oktober 2023, 17 Uhr, Lebensraum Bregenz

Neben der Vorstellung der Selbsthilfegruppe und der Initiative STOP, wird das Forumtheater Paroli einen gestalterischen Beitrag leisten.

Vorklöschtn Adventmärkte

Sonntag, 26. November 2023, 10 bis 17 Uhr

Kirche Mariahilf - Mariahilfstraße und Clemens-Holzmeister-Gasse

Über 50 Marktstände bieten eine beeindruckende Vielfalt handgefertigter Produkte wie Textiles aus Wolle, Filz und Stoff, gefaltetes Papier, einzigartige Karten und Anhänger, sowie Kunstwerke aus natürlichen Materialien wie Holz, Stroh, Reisig, Pflanzen und Moos.

DemenzCafé

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr, Lebensraum Bregenz

Kosten: 5 Euro für Kaffee & Kuchen

Anmeldung: T 05574 77400-13

ReparaturCafé Bregenz

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

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz

Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-10

ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN TERMINEN

im Lebensraum Bregenz

oder unter www.lebensraum-bregenz.at



Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

www.lebensraum-bregenz.at

TERMINÜBERSICHT

Vortrag „Der versteckte Zucker“

Donnerstag, 12. Oktober 2023, 17.30 Uhr
Pfarrsaal Mariahilf

5-jähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Samstag, 14. Oktober 2023, 17 Uhr
Lebensraum Bregenz

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

Dienstag, 17. Oktober 2023, 9 bis 11.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

„Die Schurken“ Musiktheater

Montag, 6. November 2023, 18.30 Uhr
Vereinshaus Lauterach

Vorklöschtn Adventmärkte

Sonntag, 26. November 2023, 10 bis 17 Uhr
Kirche Mariahilf - Mariahilfstraße und
Clemens-Holzmeister-Gasse

Vortrag „Musik und Demenz“

Dienstag, 12. Dezember 2023, 18 Uhr
Austriahaus Bregenz

DemenzCafé Bregenz

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr
Lebensraum Bregenz

Anmeldung: T 05574 77400-13

ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag / Monat, 9 bis 12 Uhr
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

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



Geschäftsführung | Aktion Demenz

DSA Peter Weiskopf

T 05574 52700-10

peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



Buchhaltung | Assistenz | Projekte

Elisabeth Schertler

T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at



Information und Auskunft | Projekte

Mag.^a Martina Mader

T 05574 52700-12

martina.mader@lebensraum-bregenz.at



Projekte | Selbsthilfe |

Bürgerschaftliches Engagement

Florian Eberle, BA, T 05574 52700-15

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 12.30 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.

Lebensraum Nachrichten

Gerne senden wir Ihnen die Lebensraum Nachrichten viermal jährlich kostenlos zu, auf Wunsch auch digital. Kontaktieren Sie uns.



Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 1. Dezember 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

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