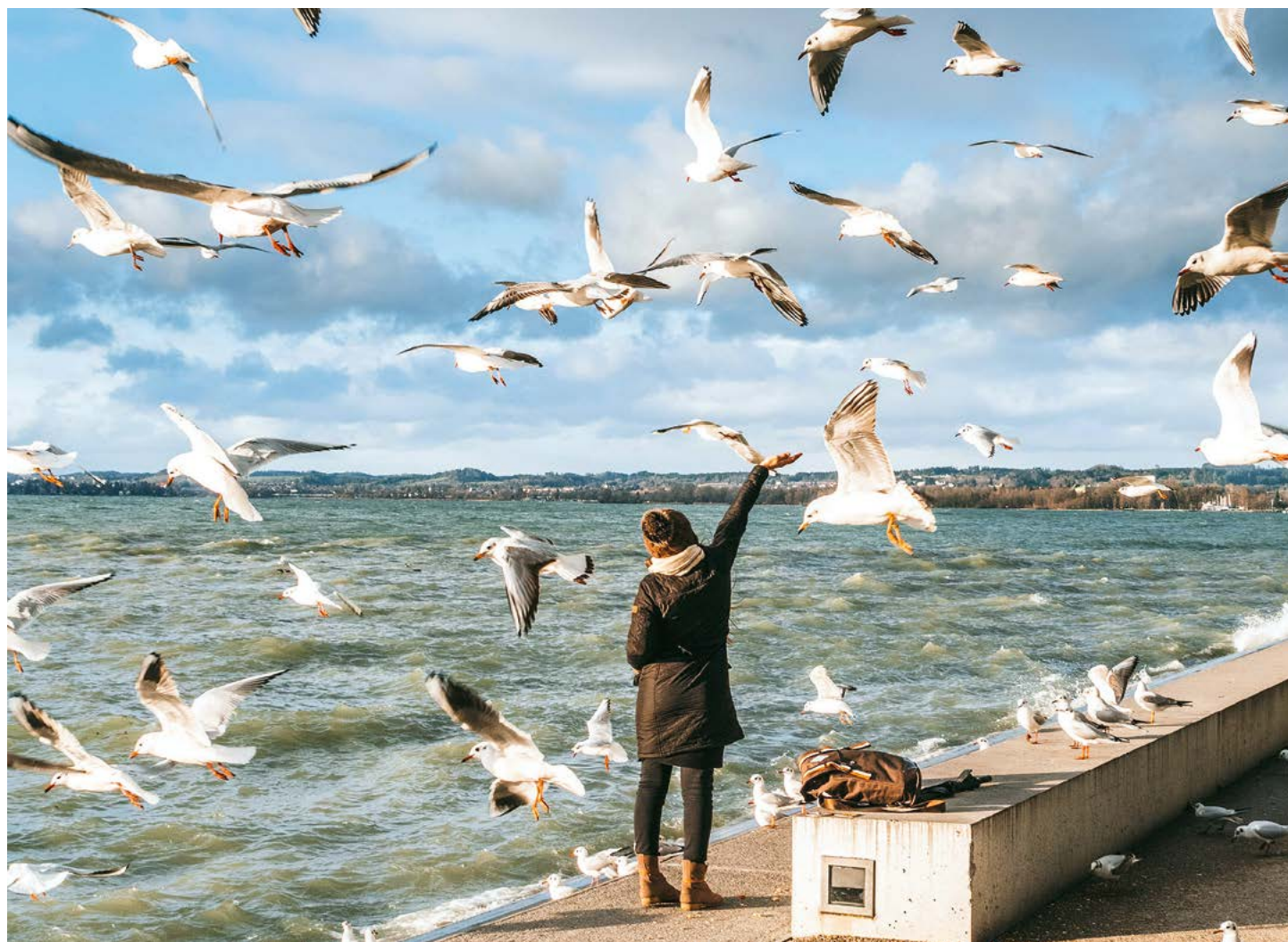




LEBENSRAUM NACHRICHTEN



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



KINDERFLOHMARKT

Samstag, 13. April 2024, 10 bis 13 Uhr

KREATIVMÄRKTE

Sonntag, 5. Mai 2024, 10 bis 17 Uhr

INHALT

**AKTUELLES
AUS DEM LEBENSRAUM**

„Ziemlich beste Jahre“	3
Workshop Mobilität	4
Musiktheater	4
Jahreshauptversammlung	5
Adventmärkte	6
Nikolofeier Demenzcafé	8
Treff. Zämm finda	8
Kinderflohmarkt	9
Ausblick Veranstaltungen	9

THEMA

Wieviel Zucker ist OK?	10
------------------------------	----

SELBSTHILFEGRUPPEN

Atemübungskurs	12
Neue Selbsthilfegruppe	12
Anonyme Alkoholiker	12
Selbsthilfe Osteoporose	12
Kontakte	13

**AKTUELLES VON
DEN LEBENSRAUM-
MITGLIEDERN****TERMINE
LEBENSRAUM****KONTAKT**

Liebe Leser:innen!

Das Jahr 2023 war aus meiner Sicht unser herausforderndstes der letzten 20 Jahre im Lebensraum Bregenz. Wir haben mit weniger Budget und weniger Stunden herausragendes geleistet.

Inhaltlich und qualitativ haben wir alle Projekte fortgeführt und sehr erfolgreich umgesetzt. Darüber hinaus wurde von uns neu das wöchentliche „DemenzCafé Bregenz“ initiiert. Hier waren wir die zweiten in Vorarlberg, die sich daran gewagt haben. Das Projekt „Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung“ ist in dieser Form eine absolute Innovation und Neuheit in Vorarlberg. Unser überbetriebliches Angebot bietet erstmals eine Auseinandersetzung und Begleitung für die Gestaltung von diesem wesentlichen Übergang im Leben.

Dieses Jahr hat Spuren in vielerlei Hinsicht hinterlassen. Positiv inhaltlich, innovativ in unserem Angebot. Das Engagement und die Einsatzbereitschaft meiner Mitarbeiter:innen sind herausragend. Persönlich sehe ich es als riesigen Glücksfall und Privileg in und mit diesem Team arbeiten zu dürfen, diesen positiven „Job“, diese Arbeit in und für Bregenz machen zu dürfen. Allerdings können wir diese Fülle nicht unbegrenzt fortsetzen und müssen nächstes Jahr den Arbeitsumfang reduzieren. Eine dieser Reduzierungen betrifft die Lebensraum Nachrichten. Wir werden diese von vier auf drei Ausgaben im Jahr mit jeweils 20 Seiten reduzieren.

Auch im Sozialbereich (inklusive Pflege) sind erhöhte Anforderungen seit Jahren bekannt. Es ist eine Realität mit der wir umzugehen haben. Stationäre Einrichtungen müssen Betten unbelegt lassen, wir werden Veranstaltungen reduzieren müssen. Für uns als Lebensraum Bregenz Team wird das eine große Herausforderung.

Herzlichst,
Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz



4



6



18

„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.

Das Pilotprojekt, der erste Durchgang von „Ziemlich beste Jahre“ wurde im Jahr 2023 sehr erfolgreich durchgeführt. „Ich hatte nie einen Gedanken, dass ich mich auf die Pension vorbereiten sollte. Aber ich glaube, das ist eine gute Idee!“ Zitat einer Besucherin beim letztjährigen Auftaktvortrag mit Dr. Franz-Josef Köb.

Das ist zweifellos eine gute Idee. Während in der Schweiz eine Pensionsvorbereitung in Form verschiedener Workshops seit gut 40 Jahren praktiziert wird (von SBB über die Post bis zu praktisch allen größeren Betrieben), ist dies bei uns weitgehend unbekannt. Vor kurzem hat eine Besucherin die Bildergalerie im Lebensraum Bregenz-Foyer bewundert und sich näher über „Ziemlich beste Jahre“ erkundigt. „Das ist sehr gut“, meinte sie. „Als ich vor drei Jahren in Pension ging, habe ich am ersten Tag ‚Rotz und Wasser geheult‘ und wusste nicht warum. Ich hatte mich ja so auf die Pension gefreut. Ich habe ein Jahr lang gekämpft, jetzt geht es mir gut!“

Natürlich geht es auch um die Vermeidung dieses berüchtigten Pensionsschocks, aber nicht nur. Die Übergänge im Leben stellen wichtige Weichen. Jener aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand, oder noch besser in „Ziemlich beste Jahre“ ist ein besonders wichtiger

Übergang. Das Ziel des Programms sind die Auseinandersetzung und Begleitung für diesen Übergang, damit er positiv gestaltet werden kann.

Das Programm umfasst zwei Vorträge, die für alle Interessierten offen sind, sowie sieben Module, die Körper, Geist und Seele ansprechen sollen und das Potenzial zur persönlichen Inspiration beinhalten. Die Module sind exklusiv für eine geschlossene Gruppe konzipiert. Sowie ein weiteres, optionales Angebot der Begleitung für knapp ein Jahr.

Für den diesjährigen Eröffnungsvortrag konnte Univ. Prof. Dr. Reinhard Haller gewonnen werden. Er wird einen neuen Vortrag erarbeiten und diesen unter dem Titel „Den Übergang in ‚Ziemlich beste Jahre‘ gestalten“ am 19. Februar 2024 um 17.30 Uhr im Theater Kosmos halten. Mehr dazu auf www.lebensraum-bregenz.at. Sichern Sie sich Ihren Vortragsplatz unter www.theaterkosmos.at.

Als Hauptsponsor für 2024 konnte die Raiffeisen Landesbank mit Marktvorstand Manfred Miglar gewonnen werden, sowie mit Gebrüder Weiss ein zusätzlicher Vortragssponsor. Somit kann dieses Projekt vom Lebensraum Bregenz selbst finanziert werden.



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

Den diesjährigen Folder finden Sie unter www.lebensraum-bregenz.at/Aktuelles.



Zum aktuellen Folder
„Ziemlich beste Jahre“

Workshop „bewusst sicher mobil“

Wertvolle Tipps für Verkehrsteilnehmer:innen über 65 Jahre

Am 17. Oktober 2023 fand ein kostenloser Theorie-Workshop zum Thema „Aktiv und sicher unterwegs im Straßenverkehr“ statt. Der Workshop, organisiert vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV), richtete sich speziell an Verkehrsteilnehmer:innen ab 65 Jahren, um ihnen wertvolle Einblicke und Tipps für eine sichere Mobilität zu vermitteln.

Die Veranstaltung begann um 9 Uhr und erstreckte sich bis 11.30 Uhr. Ziel war es, den Teilnehmer:innen nicht nur die gängigen Verkehrsregeln nahezubringen, sondern auch auf besondere Herausforderungen im Straßenverkehr für ältere Menschen einzugehen. Der Workshop gab Raum für offene Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen, um ein bewusstes Verständnis für die eigenen Fähigkeiten im Straßenverkehr zu schaffen.



Die begrenzte Anzahl von Teilnehmer:innen ermöglichte eine persönliche Betreuung und individuelle Fragen konnten ausführlich behandelt werden. Die Anwesenden zeigten großes Interesse an den praxisnahen Informationen und erhielten wertvolle Ratschläge für eine sichere Fortbewegung im Straßenverkehr.

Musiktheater „Vergissmeinnicht“

Wunderbarer Abend im Vereinshaus Lauterach

Am 6. November 2023 fand im völlig ausverkauften Vereinshaus Lauterach dieses wunderbare Konzert mit herausragenden Musikern statt. Im Stück ging es um das Thema Demenz und vier alte Freunde, die gemeinsam Musik machen und sich mit Mut und Hingabe dem Thema stellen, als einer von ihnen an Demenz erkrankt.

Dieses Musikstück über Freundschaft, das Vergessen im Alter und Musik, die helfen kann, hat viele Besucher:innen tief berührt. Gerade Angehörige erkannten in dem Musiktheater Situationen aus dem Alltag. Gleichzeitig erhielten die

Zuhörer:innen vom Beispiel der Freunde Anregungen, wie mit der Situation umgegangen werden kann und wie es manchmal mit Musik gelingen kann, etwas Leichtigkeit in den Alltag zu bringen und diese über manches hinweg helfen kann.

Im Anschluss an das Konzert waren die Besucher:innen noch auf ein feines Kürbissüppchen und einen Umtrunk eingeladen. Das Musiktheater „Vergissmeinnicht“ war eine Kooperation der Aktion Demenz Lauterach und Bregenz. Herzlichen Dank für die angenehme Zusammenarbeit an Frau Nebahat Inan von der Aktion Demenz Lauterach.



Die vier Schurken berührten und begeisterten die Zuschauer:innen mit ihrem Musiktheater „Vergissmeinnicht“ im ausverkauften Vereinshaus Lauterach.

Neuer Vereinsvorsitzender und neue Vorstandsmitglieder

Kooptierungen in der Jahreshauptversammlung des Lebensraum Bregenz

Am 8. November 2023 wurde Mag. Klemens Voit als Vereinsvorsitzender von der Generalversammlung bestätigt. Mag. Markus Schrott hat nach zwölf engagierten Vorstandsjahren diesen aus beruflichen Gründen verlassen. Ihm folgen Mag. Armin Greussing und Christine Oberforcher nach. Armin Greussing ist dabei Vertreter der gesundheitlichen Leistungsanbieter und Christine Oberforcher ist neu als Vertreterin der Selbsthilfegruppen im Vorstand.



Mag. Klemens Voit



Mag. Armin Greussing



Christine Oberforcher

Vortrag „Pension - das Ende des (Arbeits-)Lebens?“

Im Anschluss an unsere Generalversammlung hielt Dr.ⁱⁿ Tanja Eiselen, Rektorin der Fachhochschule Vorarlberg, ein Kurzreferat mit dem erwähnten Titel. Dr.ⁱⁿ Tanja Eiselen ist seit 2016 Rektorin der Fachhochschule Vorarlberg, hat Physik und Psychologie studiert und sich auf Arbeitspsychologie spezialisiert.

In ihrem Vortrag ging sie auf die Bedeutung von Arbeit für die Identität ein und was der Verlust, das Ausscheiden aus der Arbeitstätigkeit für den Menschen bedeute. Sie skizzierte, wie der Übergang gelingen kann und weshalb es für Unternehmen lohnenswert sei, diesen Übergang zu begleiten. Daher sei das Projekt „Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung“ so passend und wichtig und die Fachhochschule daran sehr interessiert. Sie zeigte auf, dass nach der vieljährigen beruflichen Tätigkeit der Übergang Zeit benötige und eine Vorbereitung dafür sehr sinnvoll sei, um sich mit der völlig verändernden persönlichen Zeitstruktur zu beschäftigen und diese anzupassen, um den sozialen Horizont neu zu gestalten, um sich für eine gelingende Gesellschaft und die Teilhabe daran Gedanken zu machen und sich idealerweise genau in dieser neuen Lebensphase daran aktiv zu beteiligen. Auf all diese Fragen und Herausforderungen gebe es Antworten, aber jede:r müsse sie selbst finden! Das sei anstrengend, koste psychische Kraft! Und es benötige Zeit. Eine gemeinsame und zielgerichtete Auseinandersetzung wie in „Ziemlich beste Jahre“ kann dabei sehr hilfreich sein.

Vorklöschtner Adventmärkte

Ein Fest der Kreativität und der Gemütlichkeit

Am 26. November 2023 war es wieder soweit. Das erste winterliche Wochenende sorgte für weihnachtliche Vorfreude beim 22. Vorklöschtner Adventmärkte, um in die festliche Jahreszeit einzustimmen. 55 Marktstände und insgesamt 78 Aussteller:innen, einer der größten Märkte im Ländle, begeisterten über 4.500 Besucher:innen mit einem vielfältigen Angebot rund um die Pfarrkirche Maria-hilf im Vorkloster mit kreativem und selbstgemachtem Kunsthandwerk. Erstmals mit dabei waren der Schachclub Bregenz 1920 sowie der Kiwanis Club Bregenz Rheintal. Die Schülerinnen der HLW Marienberg verwöhnten im Lebensraum Café mit wunderbaren selbstgemachten Torten.



Das Vorklöschtner Adventmärkte ist eine wunderbare Gelegenheit, einzigartige handgefertigte Geschenke zu entdecken, die festliche Atmosphäre und die Vorweihnachtszeit in vollen Zügen zu genießen. Ein Treffpunkt, um vielfältige Speisen zu genießen, nette Gespräche zu führen und mit dem einen oder anderen Glühwein und weiteren Leckereien die Adventzeit einzuläuten.

Wir freuen uns jetzt schon auf das nächste, über die Grenzen von Bregenz bekannte, Vorklöschtner Adventmärkte am 24. November 2024.



Praktische Produkte aus Filz (Bild ganz oben) und wunderbar gehäkelte Kuscheltiere konnten erstanden werden.





Viele Besucher:innen und beste Stimmung beim 22. Vorklößchner Adventmärkte.



Walter Ringel, unser ältester Ständler, ist stets mit Begeisterung dabei.



Die Ölmühle stieß auf großes Interesse.



Sabine Mazziotti mit Freundin Birgit Ben Hamadi, die jährlich von Genf zum Märkte kommt.



Im Lebensraum Bregenz Café sorgten die Schülerinnen und Lehrerinnen der HLW Marienberg für das Wohl der Gäste.



Kleine und große Schachfans waren begeistert.

Nikolofeier im DemenzCafé

Hoher Besuch im Lebensraum Bregenz

Im wöchentlichen DemenzCafé hat uns am 6. Dezember 2023 standesgemäß der Nikolo mit seinem Knecht Ruprecht besucht. Wie immer war das Café sehr gut besucht und die Gäste haben sich sehr über den Nikolo gefreut. Ariane Mischitz hat als Gastgeberin mit ihrem Team Nikolosäckle für alle vorbereitet und dem Nikolo zu jedem Gast einen persönlichen Satz zukommen lassen. Unter anderem hat der Nikolo aus seinem goldenen Buch vorgelesen und da stand z.B. von wem „Rote Lippen soll man küssen“ das Lieblingslied ist oder wer am Vortag gerade 94 Jahre alt geworden ist. Wer viele Jahre Obmann vom Tierschutzverein war, wer Ferrari-Fan ist, welche Besucher früher Arbeitskollegen waren, wer schon 60 Jahre verheiratet ist, wer noch keinen einzigen Café-Nachmittag versäumt hat und vieles mehr.

Die Gäste und das Café-Team sind sich gegenseitig schon sehr ans Herz gewachsen und alle Beteiligten freuen sich Woche für Woche auf Mittwochnachmittag.



Nikolo und Knecht Ruprecht zu Besuch im vorweihnachtlichen DemenzCafé

NEUES VON DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

Es geht weiter mit „Treff. Zämm finda“ Wir verjüngen uns!

Für wen ist das Treffen interessant?

Du bist neu in Vorarlberg, vielleicht gerade hergezogen. Du suchst Anschluss, Gefährten, Gleichgesinnte oder neue Freunde.

Wer ist willkommen? Jeder ist willkommen, egal welchen Alters oder Nationalität.

Was wird gemacht?

Wir tauschen uns aus und lernen einander kennen. Bei Sympathie tauschen wir Telefonnummern oder E-Mail-Adressen aus um dann mit der jeweiligen Person in Kontakt zu gehen oder etwas zu unternehmen.

Wann treffen wir uns?

Treffen sind immer am ersten Freitag im Monat um 15 Uhr (außer an Feiertagen, oder eventuell Schulferien).

Wo finden die Treffen statt?

Wir treffen uns im Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2. Ab Februar ist auch eine Kinder-Spielecke geplant.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Treff. Zämm finda“

Elfi Ulbing, T 0676 7412042

Ida Schuchter, T 0664 9797910

SAVE THE DATE

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Im April gibt es wieder gut erhaltene und günstige Spielsachen und Kleidung für Kinder

Hast du zuhause Spielsachen, Bücher, Kleidung oder andere coole Sachen, die du nicht mehr brauchst? Dann komm zum Kinderflohmarkt und verkaufe sie selbst!

Entdecke rund 50 spannende Stände, vollgepackt mit Spielsachen, Büchern, Kleidung, Lego, Spielkonsolen und allem, was Kinder lieben. Wie immer wird auch für den kleinen Hunger gesorgt. Dieser kann beim Lebensraum Stand mit Kaffee und Kuchen oder Leberkäsesemmel und Getränken gestillt werden.

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Samstag, 13. April 2024, 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 Frühling.

KOMMENDE VERANSTALTUNGEN DES LEBENSRAUM BREGENZ

Drittes Vorklöschtnr Kreativmärkte

Auch dieses Jahr finden Liebhaber:innen von kreativem und selbstgemachtem Kunsthandwerk am Sonntag vor Muttertag alles was ihr Herz begehrt. Der Platz um die Kirche Mariahilf wird wieder zum geselligen Treffpunkt, an den wunderschön dekorierten Marktständen gibt es ein vielfältiges Angebot. Kunsthandwerk aus Holz, Ton, Stein, Schwemmholz, Metall, Textiles, Karten und vieles mehr für alle Dekofans oder für den Muttertag, Haus oder Garten. Bewirtschaftungsstände sorgen für das leibliche Wohl.

Vorklöschtnr Kreativmärkte

Sonntag, 5. Mai 2024, 10 bis 17 Uhr

Rund um die Kirche Mariahilf in Bregenz

Veranstalter: Lebensraum Bregenz

www.lebensraum-bregenz.at

Frühlingsausflug Club 80 plus nach Bad Waldsee

Am Donnerstag, den 23. Mai, führt den Club 80 plus, Bregenzer:innen über 80 Jahre (und deren Begleiter:innen) - nach einer etwa einstündigen Busfahrt - in den schönen Kurort Bad Waldsee im Landkreis Ravensburg. Ob ein netter Austausch bei Kaffee und Kuchen am Seeufer oder Erkundungen in der historischen Altstadt mit vielen Sehenswürdigkeiten und einer großen Fußgängerzone - wer dabei sein möchte, meldet sich bitte bis spätestens 18. Mai im Lebensraum Bregenz an. Der Bus kostet 5 Euro, Kaffee und Kuchen sind selbst zu bezahlen.

Frühlingsausflug Club 80 plus nach Bad Waldsee

Donnerstag, 23. Mai 2024, 14 bis ca. 18.30 Uhr

Kosten: 5 Euro (Bus) und Kosten für Kaffee & Kuchen

Anmeldung: bis spätestens 18. Mai 2024 im

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-12

Wieviel Zucker ist OK?

Der Einfluss von Zucker auf unsere Gesundheit

Zucker ist ein allgegenwärtiger Bestandteil unserer Ernährung. Von süßen Leckereien bis hin zu verarbeiteten Lebensmitteln findet sich Zucker in vielen Produkten. Doch seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind vielfältig und übermäßiger Konsum kann zu verschiedenen Problemen führen.

Zucker liefert schnelle Energie, aber sein übermäßiger Verzehr kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Er ist stark mit Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken kann auch die Gefahr von Karies erhöhen und zu einem erhöhten Risiko für Fettlebererkrankungen führen.

Zucker versteckt sich oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Limonaden, Frühstücksflocken, Soßen, Müsliriegeln und sogar in scheinbar gesunden Produkten wie Joghurt oder Müsli. Diese versteckten Zuckerquellen können dazu führen, dass wir mehr Zucker konsumieren, als wir glauben.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass weniger als zehn Prozent der täglichen Kalorienaufnahme aus freiem Zucker stammen sollten. Das bedeutet etwa 50 Gramm Zucker für eine Person mit einer durchschnittlichen Kalorienzufuhr. Doch die meisten Menschen konsumieren oft mehr Zucker als empfohlen. Zucker wird in vielen verschiedenen Formen und in einer Vielzahl von Lebensmitteln konsumiert. Gerade Österreich hat eine reiche Tradition an Süßspeisen, wie z.B. Kuchen, Torten, Keksen und Strudeln. Diese Köstlichkeiten sind oft reich an Zucker und spielen in der österreichischen Küche eine bedeutende Rolle. Der Zuckerkonsum in Österreich liegt im Durchschnitt bei etwa 100 Gramm pro Person und Tag. Diese übermäßige Aufnahme kann dem Körper schaden – als Kind, Jugendlicher und als Erwachsener.

Vor allem im fortgeschrittenen Alter besteht ein enger Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Gesundheit. Während die Vorliebe für Süßes häufig ein lebenslanges Phänomen ist, können die Auswirkungen des Zuckerstoffwechsels im Alter





verstärkt auftreten und ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Er kann Entzündungen verstärken, das Risiko von Herzkrankheiten und Diabetes erhöhen und den Knochenabbau beschleunigen. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich zudem oft der Stoffwechsel. Der Körper reagiert möglicherweise empfindlicher auf Zucker und kann ihn weniger effizient verarbeiten, was zu einem erhöhten Risiko für Stoffwechselstörungen führt. So können Gesundheitszustände wie Diabetes oder Herzkrankheiten häufiger auftreten. Ein hoher Zuckerkonsum kann diese Probleme verschlimmern und die Behandlung erschweren.

Für „Altersdiabetes“, wie der Name schon sagt, steigen die Zahlen mit zunehmendem Alter. Dabei kann ein hoher Zuckerkonsum über lange Zeit die Insulinresistenz erhöhen, was zu einer Verschlechterung der Blutzuckerkontrolle führt und das Diabetesrisiko erhöht. Überschüssiger Zucker kann die Blutgefäße schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Zudem sind im Alter Herzkrankheiten eine der häufigsten Todesursachen, weshalb eine Reduzierung des Zuckerkonsums hier von großer Bedeutung ist. Zu viel Zucker kann Entzündungen im Körper fördern. Im Alter können chronische Entzündungen zu Gesundheitsproblemen wie Arthritis oder sogar zu einem geschwächten Immunsystem führen, was die Anfälligkeit für Infektionen erhöht. Auch die Knochengesundheit hängt mit einem hohen Zuckerkonsum zusammen. Zucker fördert Entzündungen, die den Knochenabbau beschleunigen können und das Risiko für Osteoporose erhöhen.

Somit wird eine ausgewogene Ernährung mit zunehmendem Alter immer wichtiger, um diese Risiken zu minimieren. Ein bewusster Umgang mit Zucker wird im Alter entscheidend, um die Gesundheit zu erhalten und das Risiko für altersbedingte Krankheiten zu minimieren. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige ärztliche Kontrollen und das Wissen über die Auswirkungen von Zucker sind daher von großer Bedeutung.

Es gibt eine wachsende Bewegung hin zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten, die den Fokus auf natürliche und weniger verarbeitete Lebensmittel legt. Dafür wurde die Kennzeichnung von Lebensmitteln verbessert, um den

Verbrauchern zu helfen, den Zuckergehalt in verpackten Lebensmitteln besser zu erkennen. Doch trotz der Bemühungen zur Aufklärung besteht die Herausforderung darin, die langjährigen Ernährungsgewohnheiten zu ändern, die oft von einer Vorliebe für süße Lebensmittel geprägt sind.

Tipps für einen gesunden Umgang mit Zucker im Alltag

1. Bewusstsein schaffen

Achte auf Etiketten und sei dir bewusst, wo versteckter Zucker lauert. Reduziere den Konsum von zuckerhaltigen Getränken und suche nach Alternativen wie Wasser, ungesüßten Tee oder mit Stevia gesüßte Optionen.

2. Natürliche Süßstoffe nutzen

Setze auf natürliche Süßstoffe wie Obst oder Trockenfrüchte, um Süße in deine Speisen zu bringen. Sie enthalten neben Zucker auch Ballaststoffe und Nährstoffe, die den Blutzuckerspiegel stabiler halten können.

3. Selbst kochen und backen

Indem du selbst kochst und bäckst, behältst du die Kontrolle über die Zutaten. Du kannst Zucker durch Alternativen wie Zimt, Vanille oder Zitruszesten ersetzen oder die Zuckermenge in Rezepten reduzieren.

Zucker ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, aber sein übermäßiger Konsum birgt gesundheitliche Risiken. Durch bewussten Konsum, Achtsamkeit bei versteckten Zuckerquellen und den Einsatz von natürlichen Alternativen können wir einen gesünderen Umgang mit Zucker pflegen und so unsere Gesundheit langfristig fördern.



Mag. Eva Brunner-Wildauer
EW - körperbewusstessen
www.koerperbewusstessen.at

Erfolgreicher Atemübungskurs begeistert Teilnehmer:innen

Am 16. Oktober 2023 boten wir den Selbsthilfegruppensprecher:innen einen Atemübungskurs an, der von Johannes Zündel geleitet wurde. Der Kurs stieß auf eine überwältigende Resonanz und begeisterte die Teilnehmer:innen mit einer intensiven und vertrauten Atmosphäre. Von Anfang an herrschte eine herausragende Stimmung, die maßgeblich dem Engagement von Johannes Zündel zu verdanken war. Die Teilnehmer:innen konnten zahlreiche positive Erfahrungen sammeln und hoben besonders die Intensität sowie die Vertrautheit des Kurses hervor. Johannes Zündel führte die Gruppe durch eine Vielzahl von Atemtechniken, die nicht nur entspannend, sondern auch stärkend für Körper und Geist waren. Die Teilnehmer:innen schätzten nicht nur die fachliche Kompetenz des Trainers, sondern auch seine einfühlsame Art, die von Anfang an eine offene und unterstützende Atmosphäre schuf. Die positiven Eindrücke der Teilnehmer:innen spiegeln sich in deren Rückmeldungen wider, in denen sie die nachhaltige Wirkung der erlernten Atemtechniken betonen. Dieser Kurs war nicht nur eine Investition in die individuelle Gesundheit, sondern stärkte auch den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Al-Anon Familiengruppe

Angehörige & Freunde von Alkoholikern

Al-Anon, eine Hilfsquelle für Familien und Freunde von Alkoholikern, bietet Informationen und Hilfe, unabhängig davon, ob der Alkoholiker für sich selbst Hilfe sucht oder das Vorhandensein eines Alkoholproblems nicht erkennt. Das Hauptanliegen der Al-Anon-Mitglieder besteht darin, von den Auswirkungen des Alkoholismus auf ihr eigenes Leben zu genesen. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich an die Al-Anon-Gruppe Bregenz.

KONTAKT

Al-Anon Familiengruppe

Angehörige & Freunde von Alkoholikern

Al-Anon-Kontakttelefon: T 0664 73217240

(täglich von 16 bis 20 Uhr erreichbar)

Treffen: 1. Montag / Monat, 20 bis 22 Uhr,

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Neue Selbsthilfegruppe entsteht!

Erfolgreicher Vortrag und Vorfreude auf 2024

Am 12. Oktober 2023 fand im Pfarrsaal Mariahilf ein äußerst interessanter Vortrag zum Thema „Wie viel Zucker ist OK?“ statt. Eva Wildauer-Brunner lieferte nicht nur faszinierende Einblicke in die versteckte Welt des Zuckers, sondern zeigte auch auf, wie viel davon in den alltäglichen Lebensmitteln wirklich steckt. Die Zuhörer:innen erhielten durch anschauliche Darstellungen eine klare Vorstellung von der Zuckerpräsenz in verschiedenen Nahrungsmitteln. Dieser aufschlussreiche Abend markierte auch den Beginn unserer neuen Selbsthilfegruppe. Das Bewusstsein über den Zuckergehalt in unserer Ernährung wurde zum Ausgangspunkt für eine engagierte Gemeinschaft. Ab Jänner 2024 werden wir uns jeden 2. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Lebensraum Bregenz treffen, um gemeinsam Wege zu finden, wie wir einen bewussteren und zuckerfreien Lebensstil erreichen können.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe „Endlich zuckerfrei!“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

Gesunde Knochen Vorarlberg - Selbsthilfe Osteoporose

Der Verein „Gesunde Knochen Vorarlberg - Selbsthilfe Osteoporose“ wird am 27. April 2024 20 Jahre. Das ist Anlass, das Thema wieder einmal öffentlich zu machen. In diesen Jahren hat sich viel getan, viele Betroffene waren und sind in unseren Selbsthilfegruppen in Bregenz, Hohenems und Bludenz. Geplant sind Vorträge von Dr. Angela Leisner-Möschel und Dr. Günter Höfle, die sich auf Osteoporose spezialisiert haben.

Termin ist der **Samstag, 27. April 2024, ab 9 Uhr.**

Nähere Angaben entnehmen Sie aus der Presse.

KONTAKT

Gesunde Knochen Vorarlberg

Selbsthilfe Osteoporose

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen: 2. Mittwoch / Monat, 17.30 Uhr,

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

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

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

Treffen: 2. Dienstag / Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr. Bitte um Anmeldung.**Selbsthilfegruppe Angst / Panik**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

Othmar Walser, T 0664 6365614

othmar.walser@gmx.at

Treffen: 2. Montag / Monat, 15 Uhr**CMT-Polyneuropathie Stammtisch**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Dienstag / Monat, 17.30 Uhr**Diabetikerstammtisch**

Joe Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@a1.net

Treffen: auf Anfrage**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.**Zusätzliche Begleitperson gesucht!****Selbsthilfegruppe Sternenklar**

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: auf Anfrage**NACHFOLGE GESUCHT Treff. Zämm finda**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder

Ida Schuchter, T 0664 9797910

Treffen: Information telefonisch**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 Endlich zuckerfrei

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Donnerstag / Monat, 19 Uhr**SUCHE NACH WEITEREN BETROFFENEN****Selbsthilfegruppe Schwerelos**

für Personen mit Essstörungen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: ruhend, bei Interesse melden

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

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

24h-Betreuer:innen-Café

Krankenpflegeverein Bregenz

Derzeit sind rund 80 Betreuungs- und Pflegekräfte vom Betreuungspool Vorarlberg (24-Stunden-Betreuung) in ganz Bregenz im Einsatz. Teilweise sind sie bereits seit mehreren Jahren in der Stadt tätig. Als kleines Dankeschön für diese Damen und Herren findet jeden ersten Mittwoch im Monat von 13 bis 15.30 Uhr das Begegnungs-Café in lockerer Atmosphäre in der Zentrale des Krankenpflegevereins Bregenz, Schendlingerstraße 36, statt. Ein ungezwungener Austausch ermöglicht das Miteinander und soll ein Zeichen der gegenseitigen Wertschätzung und des Dankes sein. Ambulante Betreuung und Pflege fließen immer mehr in ihren Aufgaben zusammen. Das kommt allen zugute, schafft Ressourcen und fördert eine intensivere Zusammenarbeit. Es ist auch eine schöne Form gelebter Integration und wir können die Anliegen vor allem in der 24-Stunden-Betreuung vor Ort entgegennehmen und Lösungen finden. Ohne die 24h-Betreuungskräfte müsste die Stadt Bregenz ihre Pflegebetten massiv erweitern. Mit Hilfe der Betreuungs- und Pflegekräfte können die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt zum Großteil lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben.

KONTAKT

**Krankenpflegeverein
und Mohi Bregenz**

Schendlingerstraße 36
6900 Bregenz
T 05574 77400
kpv-bregenz.jimdo.com



Füreinander da sein

Einführung für Besuchsdienste im Frühjahr 2024

Sie haben Freude an der Begegnung mit (älteren) Menschen? Sie können gut zuhören und sind bereit, einem anderen Menschen etwas von Ihrer Zeit zu schenken? Dann freuen wir uns, wenn Sie Ihre Begabungen einbringen und sich für ältere Menschen in einem der Bregenzer Seniorenheime oder auch zuhause engagieren wollen. Zur Vorbereitung und Unterstützung dieser Besuche bieten wir eine Schulung in fünf Modulen an. Die Module können auch einzeln besucht werden und finden jeweils **mittwochs** von **16 bis 18.30 Uhr** im **Pfarrsaal Bregenz Mariahilf** statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Modul 1 | 6. März 2024

„Gut miteinander ins Gespräch kommen“

Maria Lackner, Mitarbeiterin im Hospiz am See

Modul 2 | 20. März 2024

„Humor in der Begleitung“

Sepp Gröfler, Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg

Modul 3 | 3. April 2024

„Validation – Umgang mit verwirrten Menschen“

Karin Knünz, Diplom-Sozialbetreuerin

Modul 4 | 17. April 2024

„Was macht ehrenamtlicher Besuchsdienst mit mir?“

Mag. Thomas Hebenstreit, Mitarbeiter der Pfarrcaritas

Modul 5 | 24. April 2024

„Das Alter als spirituelle Aufgabe“

Caritasseelsorger Mag. Wilfried Blum

KONTAKT

Elisabeth Wergles, T 0676 83240 7806
pfarrbuero@kath-kirche-bregenz.at



Babysitterkurse 2024

Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz

Sie suchen eine:n Babysitter:in?

Hier unsere Kontakte:

Vorkloster:

Sarah Hörmann, T 0676 83373375

Stadt, Rieden und Fluh:

Joelle Kohler, T 0676 83373372

Du bist 13 Jahre alt und möchtest gerne babysitten? Die Babysitterkurs-

termine sind 2024 – später als sonst – ab Ende Februar auf www.familie.or.at zu finden. Wir freuen uns auf eure Nachricht oder euren Anruf!

KONTAKT

Ulla Lokan, T 0676 9457980, ulla.lokan@familie.or.at

Kein Job, kein Geld, keine Lehrstelle?

Dann komm in die WerkStadt Bregenz!

Die WerkStadt unterstützt junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren, die keinen Job, keine Lehrstelle oder zu wenig Geld haben. Wir unterstützen dich dabei, einen neuen Weg einzuschlagen. Ganz gleich, ob du den Hauptschulabschluss nachholen willst, auf Jobsuche bist, eine Lehre anstrebst oder im persönlichen Bereich Dinge regeln möchtest. Unsere Profis begleiten dich dabei und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite. Wir verstehen uns als Sprungbrett und helfen Jugendlichen dabei, sich eine Zukunft zu bauen! Die Tätigkeiten in der WerkStadt sind sehr vielfältig und abwechslungsreich. Du sammelst Grundkenntnisse, Fertigkeiten und Arbeitspraxis und hast so die Möglichkeit, deine eigenen Stärken zu entdecken und dich neu zu orientieren. Du willst jetzt anpacken und endlich zeigen, was du draufhast? Dann bist du genau richtig bei uns!

KONTAKT

Integra Vorarlberg
T 05574 54254
office@integra.or.at



ESK-Infoabend

im Between in Bregenz

Der Freiwilligendienst des Europäischen Solidaritätskorps (ESK) bietet jungen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren 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 und begleitet bei der Projektvorbereitung und während des Einsatzes – darüber informiert Yvonne Waldner vom aha im Rahmen eines kostenlosen und unverbindlichen ESK-Infoabends.



Infoabend ESK-Freiwilligendienst

Donnerstag, 22. Februar 2024, 18.30 Uhr

Autonomes Jugend- und
Kulturzentrum Between
Bahnhofstraße 47, 6900 Bregenz

Anmeldung: [www.aha.or.at/
event/esk-februar](http://www.aha.or.at/event/esk-februar)

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



Kneipp Bregenz kooperiert mit Kneipp Hörbranz

Im Sommer beschlossen die beiden Kneipp-Aktiv-Clubs enger zusammen zu arbeiten. Nun steht das umfangreiche und attraktive Programm für den Winter und Frühling fest.

Ein Dreitagesausflug nach Straßburg und Freiburg findet vom 10. bis 12. Juni 2024 statt. Stadtführungen, Weinkellerbesuche sind eingeplant. Pro Person im Doppelzimmer 485 Euro (Stornoversicherung inbegriffen). Einzelzimmer-Zuschlag 70 Euro.

Ein Tagesausflug zum Schloss Neuschwanstein ist für den 23. Mai 2024 eingebucht. Fahrt ab Hörbranz zu den Königsschlössern. Besuch und Führung im Schloss Neuschwanstein, anschließend freier Aufenthalt in Füssen, Mittagessen in Füssen (Kneippverein übernimmt Kosten für das Essen und ein Getränk), Rückfahrt durch das Lechtal mit Aufenthalt mit Kaffeepause.

Einzahlung der Reisekosten von 80 Euro bis längstens 1. Februar 2024 auf folgendes Konto: AT65 3743 1000 0622 6609.

Eine Mosel-Radreise am 29. Juli 2024 ist noch in Planung.

KONTAKT FÜR ALLE ANMELDUNGEN

Schorsch Gross
T 0650 7385212

Bildungshaus Batschuns Februar bis Mai 2024

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

8. Februar, 20. März, 30. April und 23. Mai 2024, 14 bis 16 Uhr

Natürliche Pflege der Haut mit Aromapflege

Irene Mathies, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin

Dienstag, 6. Februar 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Stürze im Alter – Zufall oder Vermeidbar?

Barrierefreie Wohn- und Lebensgestaltung

Petra Hartmann, sicheres Vorarlberg und Manuel Müller-Graber, ifs Menschengerechtes Bauen

Mittwoch, 21. Februar 2024, 19.30 bis 21 Uhr

Information, Anmeldung und Ort: Senioren-Betreuung

Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9

T 05522 3422-6882

Begleiten, Stützen und Mobilisieren mit Kinästhetik

Edith Bechter, DGKPⁱⁿ, Kinästhetik Ausbildung

Mittwoch, 28. Februar 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Schwierige Situationen in Betreuung und Pflege daheim meistern

Antje Schindler, DGKPⁱⁿ

Mittwoch, 6. März 2024, **Vortrag:** 14 bis 18 Uhr,

Workshop: 18.30 bis 21.30 Uhr

Musik – therapeutische Wirkung und mögliches Mittel zur Pflege bei Demenz

MMag.^a Magdalena Fingerlos

Dienstag, 19. März 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Die Weisheit der Demenz

Hildegard Nachum, Validationsmasterin und Autorin

Dienstag, 26. März 2024, 19.30 bis 21 Uhr

Information, Anmeldung und Ort: Senioren-Betreuung

Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9

T 05522 3422-6882

Validation – Kommunikation mit dem Herzen mit Menschen mit Demenz

Hildegard Nachum, Validationsmasterin und Autorin

Mittwoch, 27. März 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

Sylvia Rickmann, Beraterin, pflegende Angehörige

Mittwoch, 3. April 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Parkinson und Stimme

Stefanie Kammerlander BSc., Logopädin

Freitag, 5. April 2024, 14.30 bis 18 Uhr

Ziemlich beste Jahre –

Wir brauchen ein neues Bild des Alters!

Dr. Franz Josef Köb, Autor

Dienstag, 9. April 2024, 18 bis 19.30 Uhr

Ort: Rankweil, Kleiner Vinomnasaal

Anmeldung & Information: Stelle Mitand, T 0664 8391421

Wege aus Einsamkeit und Sucht (im Alter)

Prim. Dr. Philipp Kloimstein, MBA

Donnerstag, 25. April 2024, 18 bis 19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn

Anmeldung & Information: Amt der Stadt Dornbirn

T 05572 306-3155

Gutes Wohnen im Alter

Eva Lingg-Grabher, Dr.ⁱⁿ Dipl. Ing.ⁱⁿ

Nicola Hilti, Wohnsoziologin

Donnerstag, 16. Mai 2024, 18 bis 19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn

Anmeldung & Information: Amt der Stadt Dornbirn

T 05572 306-3155

Demenz verstehen – als Angehöriger im Lot bleiben

Veronika Müller, DGKPⁱⁿ

CAS lebensorientierte Demenzzpflege

Mittwoch, 22. Mai 2024, 13.30 bis 17 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

www.bildungshaus-batschuns.at



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

Boccia, 14 bis 17 Uhr bei trockenem
Wetter, Spielfeld 3, Achsiedlung

REISEN:

Besichtigung der neuen Fein-Brennerei
Prinz in Hörbranz, 10. April 2024

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. Termine: 25. Jänner, 22. Feb-
ruar, 14. und 28. März 2024

FREITAG

Unterhaltungs- und Infonachmittage
14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach,
ab 19. Jänner 2024, alle 14 Tage

FREITAG

Gesundheitskarate 50+
9 bis 10 Uhr, Tanzsaal Develop Dance,
Mariahilfstraße 29, Top 26, Bregenz

Sportkegeln

14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof

VORSCHAU

Rosenmontag Faschingskränzchen
12. Februar 2024, 14 Uhr, Gasthaus
Lamm, Livemusik und große Tombola

KONTAKT

**Pensionistenverband Österreich
Ortsgruppe Bregenz**

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



Vorarlberg 50plus Bregenz

FEBRUAR 2024

**Mo, 05.02. Komödie „Die Tanz-
stunde“ (Theater Lindau)**

Mi, 07.02. Krapfen-Jassen
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

**Fr, 23.02. Winterwanderung Hoch-
häderich.** Bei Schlechtwetter: 01.03.

MÄRZ 2024

Mi, 13.03. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Sa, 16.03. Kulturtag in St. Gallen

APRIL 2024

**Fr, 05.04. „Verhalten im Brandfall
und Hantieren mit Feuerlöscher“,**
18 Uhr, Feuerwehrhaus Bregenz-Stadt

Di, 09.04. Erste Radtour

Mi, 10.04. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Do, 11.04. „Hilfe auf Knopfdruck“
(Rufhilfe), 16 Uhr, RK Bregenz

Fr, 12.04. Kegeln im ATSV-Heim Hard

Mi, 24.04. Tagesausflug Propstei
St. Gerold / Biokeks-Manufaktur

So, 28.04. Tagesfahrt Canobbio

MAI 2024

Mi, 08.05. Spiele-Nachmittag
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Di, 14.05. Radtour

**Mi, 15.05. Weinbergwanderung
Nonnenhorn**, 13 Uhr ab Bhf. Bregenz

Programmdetails / Teilnahmegebühren
siehe Broschüre Frühjahr 2024.

KONTAKT

VORARLBERG 50plus

Obmann Mag. Michael Rauth
m.rauth53@gmail.com
www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz



Perspektivenreicher Kaffee

**Gesundheitsförderung und
Prävention beginnen zuhause.
Deshalb unterstützt das
„Familienimpulse MOBIL“ des
Vorarlberger Kinderdorfs
Familien genau dort, wo sie leben.**

Im Fokus steht die präventive Arbeit für und mit Familien, die durch bereits bestehende Angebote kaum erreicht werden. Isolation und Überforderung sollen frühzeitig abgefedert und Eltern in ihren Bildungs- und Gesundheitskompetenzen gestärkt werden. „Unser Bus macht in Siedlungen Station, wo die Familien daheim sind. Wir laden alle Bewohner:innen der ausgewählten Gebiete zum ungezwungenen Gespräch und zur Beratung in unser mobiles Outdoor-Café“, sagt Projektleiterin Birgit Bertsch vom Vorarlberger Kinderdorf.

Mehr Miteinander

Der „Familienimpulse MOBIL“-Bus hat zudem ein buntes Spielangebot für die Kleinen im Gepäck. Auch eigene Projekte und Ideen der Teilnehmer:innen werden unterstützt, um das Zusammenleben zu fördern. „Aktuell werden in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Mariahilf bereits fleißig Impulse für gemeinsame Aktivitäten gesammelt, die in den kommenden zwei Jahren umgesetzt werden“, freut sich Birgit Bertsch. Denn durch die Rückenstärkung belasteter Familien in ihrer Lebenswelt und mehr Miteinander werden für Kinder und Jugendliche in allen Lebensbereichen neue Perspektiven geschaffen.

KONTAKT

Familienimpulse MOBIL

Birgit Bertsch, T 0676 7003743
b.bertsch@voki.at

Termine Lebensraum Bregenz Februar bis Mai 2024

„Den Übergang in ‚Ziemlich beste Jahre‘ gestalten“

Vortrag von Univ. Prof. Dr. Reinhard Haller

Montag, 19. Februar 2024, 17.30 Uhr, Theater Kosmos

Dr. Reinhard Haller wird einen völlig neuen Vortrag präsentieren. „Pensionsschock“ – alle kennen diese Bezeichnung, aber was ist das? Was hilft, diesen Übergang gut zu gestalten? Welche Ressourcen sind hilfreich und wie kann ich diese stärken? Gutes für Körper, Geist und Seele, das Sie machen können. Karten sind über das Theater Kosmos erhältlich.



Weltglückstag

Teilen Sie Ihre Glücksmomente!

Mittwoch, 20. März 2024

„Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.“ Demokrit

Unter gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at haben Sie die Möglichkeit, ihre persönlichen Glücksmomente zu teilen. Unser Anliegen ist die Aufmerksamkeit für die kleinen, alltäglichen Glücksmomente, die jede:r erlebt, zu fördern.



Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Samstag, 13. April 2024, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 und Vorplatz Pfarre Mariahilf

Hast du zuhause Spielsachen, Bücher, Kleidung oder andere coole Sachen, die du nicht mehr brauchst? Dann komm' zum Kinderflohmarkt und verkaufe sie selbst! Entdecke rund 50 spannende Stände, vollgepackt mit Spielsachen, Büchern, Kleidung und allem, was Kinder lieben. Anmeldung für einen Stand ist erforderlich.



Vorklöschtnr Kreativmärkte

Sonntag, 5. Mai 2024, 10 bis 17 Uhr

rund um die Kirche Mariahilf in Bregenz

Hier finden Liebhaber:innen von kreativem und selbstgemachtem Kunsthandwerk am Sonntag vor Muttertag alles was ihr Herz begehrt: Kunsthandwerk aus Holz, Ton, Stein, Schwemmholz, Metall, Textiles, Karten und vieles mehr für alle Dekofans oder für den Muttertag, Haus oder Garten. Bewirtschaftungsstände sorgen für das leibliche Wohl.



TERMINÜBERSICHT

Vortrag „Futter fürs Hirn“

Donnerstag, 18. April 2024, 18 bis 19.30 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Vortragende: Isabelle Naumann

Eintritt: frei

Eine Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns

Auch unser Gehirn kann trainiert werden. Die Verknüpfungen einfacher Bewegungen stellen das Gehirn vor neue Herausforderungen. Diese kognitiven Prozesse führen dazu, dass im Hirn neue Verbindungen geschaffen werden. Dies wiederum führt u. a. zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Merkfähigkeit und Konzentration. Wie so ein Hirntraining, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt, aussieht, bewirkt und funktioniert, wird u. a. mit praktischen Beispielen veranschaulicht.

Frühlingsausflug Club 80plus nach Bad Waldsee

Donnerstag, 23. Mai 2024, 14 bis ca. 18.30 Uhr

Der Ausflug im Mai führt nach Bad Waldsee. Genießen Sie Kaffee & Kuchen am Seeufer oder einen Spaziergang durch die historische Altstadt.

Kosten: 5 Euro (Bus) und Kosten für Kaffee & Kuchen

Anmeldung: bis spätestens 18. Mai im Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-12

DemenzCafé

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr, Lebensraum Bregenz

Kosten: 5 Euro für Kaffee & Kuchen

Anmeldung: T 05574 77400-13

ReparaturCafé Bregenz | Reparieren statt Wegwerfen

Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr (Pause im Jänner)

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz

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

Vorschau für die kommende Sommerausgabe 2024:

Ferien ohne Kofferpacken, 26. bis 29. August 2024

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt, 15. September 2024

Schach im Park Mariahilf, 15. September 2024

ANMELDUNGEN UND WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN TERMINEN

im Lebensraum Bregenz

oder unter www.lebensraum-bregenz.at

Vortrag „Den Übergang in

„Ziemlich beste Jahre“ gestalten“

Montag, 19. Februar 2024, 17.30 Uhr

Theater Kosmos

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Samstag, 13. April 2024, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 und

Vorplatz Pfarre Mariahilf

Vortrag „Futter fürs Hirn“

Donnerstag, 18. April 2024,

18 bis 19.30 Uhr, Lebensraum Bregenz

Vorklöschtnr Kreativmärkte

Sonntag, 5. Mai 2024, 10 bis 17 Uhr

rund um die Kirche Mariahilf, Bregenz

Frühlingsausflug Club 80plus nach Bad Waldsee

Donnerstag, 23. Mai 2024,

14 bis ca. 18.30 Uhr

Schachtreff im Lebensraum

Treffen sonntags, 15 bis 18 Uhr

Lebensraum Bregenz

Anmeldung und genaue Termine bei Elfi Ulbing, T 0676 7412042

DemenzCafé

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr

Lebensraum Bregenz

ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag / Monat 9 bis 12 Uhr

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

Spielen am Nachmittag

Jeden Dienstag, 14 bis 17 Uhr

Cafeteria Pflegeheim Mariahilf



Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

www.lebensraum-bregenz.at

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



Geschäftsführung | Aktion Demenz

DSA Peter Weiskopf

T 05574 52700-10

peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



Buchhaltung | Assistenz | Projekte

Elisabeth Schertler

T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at



Information und Auskunft | Projekte

Mag.^a Martina Mader

T 05574 52700-12

martina.mader@lebensraum-bregenz.at



Projekte | Selbsthilfe |

Bürgerschaftliches Engagement

Florian Eberle, BA, T 05574 52700-15

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

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

Lebensraum Nachrichten

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 22. April 2024



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