

LEBENSRAUM NACHRICHTEN





KINDERFLOHMARKT

Samstag, 14. September 2024, 10 bis 13 Uhr

SCHACH IM PARK

Samstag, 14. September 2024, 9.30 bis 15.30 Uhr

INHALT

AKT	UELL	ES		
AUS	DEM	LEBE	NSR.	AUM

Demenz Musiknachmittag 3
Demenz Meet 3
DemenzCafé 3
Kreativmärktle 4
Kinderflohmarkt 6
Schach im Park 6
Ferien ohne Kofferpacken 7
Frühstückgruß8
Radeln ohne Alter 8
6 Jahre ReparaturCafé 9
Paninitauschbörse 9
ТНЕМА
Erste Hilfe im Sommer 10
SELBSTHILFEGRUPPEN
20 Jahre Osteoporose 12
Gründung SHG12
Kontakte 13
AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM- MITGLIEDERN14
TERMINE

Liebe Leser:innen!

In Bregenz ist gerade die Entscheidung für den neuen Bahnhof am alten Standort gefallen und wir planen für den Herbst einen spannenden Vortrag, bei dem es um eine Bahnreise nach Peking geht. Dazu will ich hier spontan ein kleines Quiz einbauen. Stellen Sie sich vor, Sie machen diese Reise und steigen in Bregenz in den Zug ein. Was glauben Sie, wie oft müssen Sie umsteigen um 10.000 km später in Peking auszusteigen? 2x, 12x oder 22x? Raten Sie, die Lösung folgt am Schluss.

Faszinierend ist auch, was sich gerade im Bereich Selbsthilfe abspielt. Eben hat die Gruppe "Gesunde Knochen, Osteoporose" 20 Jahre gefeiert. Mit einem kleinen Vortragsmarathon von hervorragenden Referent:innen und vor begeisterten 100 Besucher:innen! Happy Birthday, Gratulation und weiter so! Die Gruppe "Handy/Smartphone/Tablet Selbsthilfegruppe 60+" hat ihre Treffen verdoppelt, da maximal zwölf Personen pro Treffen teilnehmen können und es laufend eine Warteliste für die Teilnahme gibt. Welchen Tipp haben Sie für die Bahnreise?

Bei der Aktion Demenz macht das DemenzCafé einen Ausflug vom Lebensraum in das Café vom Landestheater Vorarlberg. Dort spielt am 22. Juni das Jugendorchester der Musikschule, anschließend gibt es auch dort Kaffee & Kuchen. Am Weltalzheimertag (21. September) findet eine Fachtagung im Foyer des Landestheater statt und bei gutem Wetter ist eine "Demenz Parade" mit einem Dutzend Fahrrad Rikschas geplant. Wollen Sie Ihren Umsteigetipp überdenken?

Bis zur nächsten Ausgabe finden auch die Topps/Paninitauschbörse, Ferien ohne Kofferpacken, Schach im Park, ein Kinderflohmarkt, ein Club 80plus Ausflug und einiges mehr statt. Und wenn Sie nach zweimal umsteigen ab Bregenz in Peking angekommen sind, ist es eventuell eine Reise, die Sie interessieren könnte? Mehr in unserer nächsten Ausgabe.

Machen Sie es gut, genießen Sie den Sommer und schauen Sie gut auf sich und Ihre Lieben.

Herzlich lebe, Peter Weiskopf



Peter Weiskopf, Geschäftsführer Lebensraum Bregenz



KONTAKT 20







Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Mag.^a Martina Mader, Elisabeth Schertler, Florian Eberle, BA. Titelfoto: Peter Weiskopf. Weitere Fotos: Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Pixabay (S. 9: Maria Domnina, S. 10: jplenio, S. 16: Manseok Kim). Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Die Aktion Demenz Bregenz lädt gemeinsam mit der Musikschule Bregenz am 22. Juni zu einem speziellen Musiknachmittag für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung ein. Klassische Musik live gespielt ist ein besonderes Erlebnis und bietet nicht nur Hörgenuss und schöne Erinnerungen, sondern auch eine willkommene Gelegenheit zu gesellschaftlicher Teilhabe. Die Aktion Demenz lädt deshalb Menschen mit und ohne Demenz, zusammen mit ihren Begleitpersonen, zu einem Live-Konzert ins Foyer des Vorarlberger Landestheaters. Sie hören ein klassisches Musikkonzert mit Werken von Mozart, Grieg und Tschaikowsky, gespielt vom Jugendorchester der Musikschule Bregenz. Im Anschluss daran werden Kaffee und Kuchen serviert. Das Jugendorchester unter der Leitung von Martin Deuring spielt gratis für die Gäste, ein Unkostenbeitrag von 5 Euro für Kaffee und Kuchen wird eingehoben.

Musiknachmittag mit Kaffee & Kuchen

Samstag, 22. Juni 2024, 14 bis 16 Uhr Vorarlberger Landestheater

Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Gelingendes Miteinander

Das erste Demenz Meet in Vorarlberg

Unter dem Motto "Leichte Stunden zu einem schweren Thema" startete eine Initiative in der Schweiz diese Veranstaltungsreihe, die inzwischen in vielen Städten im deutschsprachigen Raum stattfinden. Zum Weltalzheimertag am 21. September wird auch ein vorarlbergweites Demenz Meet in Bregenz zum Treffpunkt für Betroffene, pflegende An- und Zugehörige, Fachleute und Interessierte. Neben den Fachbeiträgen mit Fokus auf pflegende Angehörige kommen auch Kinder und Jugendliche zu Wort, die in ihrem Umfeld mit einer an Demenz erkrankten Person in Kontakt sind, etwa eine junge pflegende Angehörige. In den Pausen informieren sich die Gäste über Angebote aus Vorarlberg oder unternehmen eine Rikscha-Fahrt, bevor es weitergeht mit spannenden Diskussionen, inspirierenden Impulsen, hilfreichen Gesprächsinseln und berührenden Demenz Geschichten.

Demenz Meet

Samstag, 21. September 2024, 10 bis 16 Uhr Vorarlberger Landestheater

Anmeldung: Lebensraum Bregenz

DemenzCafé Bregenz

Wir sind begeistert von den Besucher:innen und vom Café Team um Ariane Mischitz.

Das DemenzCafé Bregenz findet immer mittwochs von 14.30 bis 17 Uhr im Lebensraum Bregenz statt. Bis zum Redaktionsschluss haben schon 42 Cafés (seit 31. Mai 2023) stattgefunden und 1.100 Personen waren dabei.

Dieses Projekt der Aktion Demenz übertrifft unsere Erwartungen um ein Mehrfaches. Ariane Mischitz vom MOHI ist als "Wirtin" engagiert. Es ist spür- und sichtbar, dass ihr die Gäste am Herzen liegen. Sie kennt alle mit ihren Vorlieben und das ist sicherlich ein wichtiger Beitrag dazu, dass sich alle so wohl fühlen. Ein bedeutender Bestandteil ist auch das weitere Team um Ariane. Gerda Winder und Sabine Mazziotti kümmern sich gemeinsam um das Wohl der Gäste, letztere zaubert dazu noch jede Woche zwei Kuchen. Marlene und Gerhard Laritz sorgen jeden zweiten Mittwoch für eine musikalische Begleitung zum Mitsingen. An den anderen Café-Nachmittagen sind Verena Emmerich und ihre Gitarre



wichtige Begleiter. Auffallend ist, dass alle Beteiligten die Besucher:innen, die Atmosphäre und das Café so sehr schätzen. Vor dem Start war ausgemacht, dass die Entwicklungsphase ein Jahr dauern soll. Wir würden uns freuen, wenn sich der Erfolg in einem "Dauerauftrag" für das DemenzCafé Bregenz durch die Stadt niederschlägt.

Vorklöschtner Kreativmärktle

Ein perfekter Tag voller Kreativität und guter Stimmung

Beim dritten Vorklöschtner Kreativmärktle freuten sich am Sonntag, 5. Mai 2024, 50 Hobbykünstler:innen und und ca. 2500 Besucher:innen über schöne kreative Handwerksstücke bei anfänglichem Aprilwetter mit folgendem angenehmen milden Sonnenschein.

Wunderschöne handgefertigte Produkte, toll vorbereitete und dekorierte Marktstände und eine fröhliche Stimmung verbreiteten sich auf diesem einzigartigen Markt im Vorkloster. Natürlich trafen sich immer wieder Bekannte und nutzten die kulinarischen Stände der Guta Bregenz, vom Lebensraum Bregenz, bei Cyntia Juen oder im Pfarrkaffee, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen und das Treffen gemütlich zu begehen. Dieses "Märktle" hatte für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Der Kirchplatz Mariahilf und seine Umgebung sind ein perfekter Ort für diese Veranstaltung und so fand sich ein vielfältiges Angebot an Dekorativem für Haus und Garten aus Textil, Stein, Holz und Schwemmholz sowie Kreatives aus der Küche auch in der Clemens-Holzmeister-Gasse und der Friedhofsgasse. Gerade für den Muttertag konnte so auch noch das eine oder andere wunderschöne Geschenk erstanden werden und so manches Dekostück für den Garten fand ein neues Plätzchen. Weitere Impressionen finden Sie unter www.lebensraum-bregenz.at

Wir freuen uns, dass sich das Kreativmärktle in so kurzer Zeit zu einem schönen Ort der Begegnung entwickelt hat. Wie beim "Vorklöschtner Adventmärktle" nutzen diesen Tag ehemalige Vorklöschtner:innen für einen Besuch im Vorkloster. Birgit aus Genf hat inzwischen beide Märktle fix in ihrem Kalender und will keinen versäumen.







Neben zahlreichen kreativen Dekoartikeln (Bild oben) wurden viele kulinarische Köstlichkeiten angeboten.



Unser ältester Ständler Walter Ringl (103 Jahre) war beim Märktle wieder mit dabei.



Der Stand des Lebensraum Bregenz mit den Helfer:innen. Die Einnahmen fließen direkt in das Projekt.



Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.



Originelle Kunstwerke aus Ton und eine selbstgehäkelte Tierwelt konnten erstanden werden.





Fleißige Helferinnen bei der Kuchenausgabe

Vorklöschtner Kinderflohmarkt

Wunderbares Marktwetter lockte viele große und kleine Besucher:innen an

Eine bunte Vielfalt an ausgemusterten, coolen Spielsachen, Kleidung, Fahrrädern, Lego und vieles mehr, wechselte den oder die Besitzer:in beim Vorklöschtner Kinderflohmarkt Mitte April. Dank dem schönen und warmen Frühlingswetter schauten viele Besucher:innen zum Stöbern und Handeln an den 45 Marktständen vorbei. Wie immer wurde auch für den kleinen Hunger gesorgt – beim Lebensraum Stand wurden Kaffee und Kuchen sowie Leberkäsesemmel und Getränke angeboten.



WATERLAY

Das kunterbunte Angebot ließ Kinderherzen höher schlagen.

SAVE THE DATE

Vorklöschtner Kinderflohmarkt im Herbst

Samstag, 14. September 2024, 10 bis 13 Uhr Clemens-Holzmeister-Gasse 2 und Vorplatz Pfarre Mariahilf

Anmeldung: lebensraum@lebensraum-bregenz.at, T 05574 52700-11; Für einen Stand ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

KOMMENDE VERANSTALTUNGEN DES LEBENSRAUM BREGENZ

Open-Air Schnellschach-Turnier im Park Mariahilf

Viele sind schon Stammspieler:innen bei diesem besonderen Turnier. Hier sind Alt und Jung, Frauen und Männer, Spieler:innen aus dem In- und Ausland an einem Tisch für das Spiel der Könige. Die Atmosphäre im Park ist etwas ganz besonderes. Für Bewirtung ist gesorgt. Bei Schlechtwetter wird ins Foyer des benachbarten Sozialzentrums ausgewichen.

So wird gespielt

- 7 Runden nach Schweizer System (Computer-Auslosung)
- Bedenkzeit: 15 Minuten und 3 Sekunden pro Zug
- **Getrennte Wertung:** Vereinsspieler:innen und Hobbyspieler:innen.
- Voranmeldung bis Donnerstag erwünscht

Schach im Park

Samstag, 14. September 2024, 9.30 bis 15.30 Uhr Park Mariahilf, Mariahilfstraße 44, Bregenz

Nenngeld: 6 Euro (bei Voranmeldung bis 7. September)

8 Euro (bei Anmeldung zu Turnierbeginn / Anmeldeschluss 9.20 Uhr)

Turnierleitung und Anmeldung: Harald Amann, T 0664 4538727, harry.amann@outlook.com Eine Kooperation von Schachklub Bregenz und Lebensraum Bregenz



Ferien ohne Kofferpacken

Eine wunderbare Urlaubswoche für Bregenzer Senior:innen

Damit der Urlaub und die Planung nicht zur Herausforderung werden und man trotzdem Urlaub vom Alltag, ohne weite Anreise erleben kann, hat der Lebensraum Bregenz eine tolle Lösung parat. Auch 2024 findet die Aktion "Ferien ohne Kofferpacken" in den Gemäuern des Klosters Mehrerau statt.



Gemütliche Spaziergänge am Bodensee bei "Ferien ohne Kofferpacken"

Am Bodenseeufer, unter schönen schattigen Bäumen, können Senior:innen ihre Ferien, auch ohne Koffer, verbringen und jede Nacht im eigenen Bett schlafen. Mit dem Taxi werden die Urlauber:innen jeden Tag von zu Hause abgeholt und am Abend wieder nach Hause gefahren. In der Gemeinschaft erleben sie eine feine Zeit mit Spaziergängen in schöner Natur, mit Spiel und Spaß. Drei Mahlzeiten werden angeboten und wer möchte, kann auch ein Mittagsschläfchen halten. Begleiter:innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren und betreuen in diesen vier Tagen die Bregenzer Senior:innen. Das Projekt wird von der Stadt Bregenz finanziell unterstützt, der Selbstbehalt beträgt 190 Euro.

Den Abschluss findet "Ferien ohne Kofferpacken" mit einem Frühstück und Austausch am Mittwoch, 25. September 2024, von 9 bis 11 Uhr, im Lebensraum Bregenz.

Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 26. August bis Donnerstag, 29. August 2024 Kloster Mehrerau, Bregenz

Kosten: 190 Euro

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

Frühstücksgruß für pflegende Angehörige

Im April wurden rund 110 Personen mit einem Frühstück verwöhnt



Das Team von "Radeln ohne Alter" hat auch dieses Jahr wieder den Frühstücksgruß zugestellt – vielen Dank!

Am Sonntag, 21. April 2024 konnten rund 110 pflegende Angehörige ein feines Frühstück mit frischen Brötchen, Kipferl und selbst gemachter Marmelade genießen. Diese Geste der Anerkennung für Angehörige, die pflegen, ist schon fast Tradition. Ebenso, dass "Radeln ohne Alter" die Verteilung übernimmt - vielen Dank dafür! Erstmals ohne Rikschas, dafür mit dem Auto, da das Wetter leider kalt und feucht war. Beteiligt war auch der Krankenpflegeverein, der die Einladungskarten mit den Rechnungen versendet hat und "Sonntagspflegerin Valentina", die einen Teil der Frühstückstaschen mitgenommen und zugestellt hat. Solche Aktionen wären ohne freiwillige Helfer:innen nicht möglich. Elisabeth und Peter befüllten ab 6.15 Uhr die Frühstückstaschen. Um 6.45 Uhr holte Pflegerin Valentina die Taschen für ihre Leute ab und um 7 Uhr sausten Karl und sein "Radeln ohne Alter"-Team durch ganz Bregenz um die ofenfrischen Brötchen pünktlich zum Sonntagsfrühstück zuzustellen. Anschließend haben sich Zustellteam und "Kipferlteam", gemeinsam mit weiteren Helfer:innen von Lebensraum Projekten zum Frühstück an den Tisch gesetzt. Nach getaner Arbeit in guter Gesellschaft schmeckt so ein Sonntagsfrühstück besonders gut.

"Radeln ohne Alter" Bregenz

Kostenlose Ausfahrten für Senior:innen mit eingeschränkter Mobilität

Der Verein verfügt über zwei Doppelsitzer-Rikschas und eine Rikscha für Rollstuhl-Ausfahrten. Die 22 Rikschafahrer sind gut eingeschult und sehr erfahren. Während der Fahrten an den Bodensee, Pipeline, Kaiserstrand, nach Hard oder in einen schönen Gastgarten, kommt es zu heiteren Erzählungen und schöne Erinnerungen werden wieder wach.

Gerne können Sie für Ihre Lieben eine Ausfahrt buchen. Wir sind von Montag bis Freitag unterwegs, in besonderen Fällen auch am Wochenende. Fahrtdauer ca. 2 Stunden.

KONTAKT

Radeln ohne Alter Bregenz

T 0664 2540561, Mo bis Fr, 9 bis 16 Uhr Das Team und Obmann Karl Baur freuen sich schon.



Das Team von "Radeln ohne Alter" Bregenz freut sich auf Ihren Anruf.

6 Jahre ReparaturCafé Bregenz

Reparierer dringend gesucht!

Am 5. Mai vor sechs Jahren fand das erste ReparaturCafé in Bregenz statt. Ein wirklich tolles Projekt. Enkeltauglich, nachhaltig, Ressourcen- und Geldbörse schonend! Wir konnten schon hunderten von Geräten das Leben verlängern. Es ist eine tolle Sache, wenn das Lieblingsgerät des Gastes repariert werden kann und man sieht, wie überglücklich dieser ist, wenn sein geliebtes Gerät wieder funktioniert.

Einen einzigen Mangel haben wir zur Zeit: Reparierer:innen! Wir haben wohl einen Pool an Reparierer:innen, aber alle unsere Tätigkeiten sind ehrenamtlich und alle von uns haben noch andere Verpflichtungen – beruflich bis familiär und manchmal fällt jemand auf Grund von Urlaub oder Krankheit aus. Daher wären wir wirklich sehr froh, wenn wir weitere Reparierer:innen für uns gewinnen könnten. Einmal pro Monat am Samstag von 8.30 bis 12 Uhr dein Wissen und Können für eine wirklich gute und tolle Sache zur Verfügung stellen – wäre das etwas für Dich?

Unser Motto "Vom Defekt zum Perfekt"

Bist du ein:e geschickte:r Bastler:in, der oder die sich mit elektrischen Geräten auskennt? Dann komm vorbei und werde Teil unseres Teams! Im ReparaturCafé Bregenz erwecken wir gemeinsam kaputte Geräte wieder zum Leben.

Wir treffen uns jeden ersten Samstag im Monat, von 9 bis 12 Uhr, in der Fahrradwerkstätte der Integra in der Heldendankstraße 51. Ob du ein defektes Gerät reparieren möchtest oder einfach nur deine Fähigkeiten teilen möchtest, wir sind froh über deine Unterstützung. Komm vorbei und mach mit – wir freuen uns auf dich im ReparaturCafé!



KONTAKT

ReparaturCafé Bregenz

Roswitha Steger, T 0650 2647446, roswitha.steger@aon.at Peter Weiskopf, T 05574 52700-10, peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at www.reparaturcafe-bregenz.at

Paninitauschbörse - "Die Europameister"

Ob dieses Jahr das Stickerfieber ausbricht ist äußerst ungewiss. Der neue Anbieter (Topps statt Panini) hat mit dem Stickeralbum zur Fußball EM 2024 nicht nur Jubelstürme geerntet. (Oliver Kahn als deutscher Tormann hat manche entsetzt.) Wir werden mit Sammelprofi Kurt Prenner-Platzgummer die Entwicklung beobachten.

Auf jeden Fall wollen wir das neue Panini Album der "Europameister" sammeln und tauschen. Hier sind alle Europameister in einem Sammelheft.

Wer Lust hat, kann auch die Topps Sticker für die Fußball-EM 2024 tauschen. Mit Tormann Oliver Kahn für Deutschland. Vielleicht wird das Album in einigen Jahren genau dadurch zu einer Rarität?

Paninitauschbörse "Die Europameister"

Samstag, 8. Juni 2024, 9 bis 12 Uhr Lebensraum Bregenz



Alle fleißigen Panini-Sammler sind am 8. Juni 2024 herzlich in den Lebensraum Bregenz eingeladen, mit Gleichgesinnten ihre Bilder zur Sammelserie "Die Europameister" zu tauschen.

Wohl bedacht durch den Sommer

Wichtige Erste-Hilfe-Tipps für "sommerliche" Notfälle

Sommerzeit ist gleich Urlaubszeit und vor allem eine Zeit der tausend Unternehmungen. Wie die letzten Jahre gezeigt haben, kann Sommerzeit aber auch die Zeit der großen Hitze sein, Nebenwirkungen inklusive. Es muss dabei nicht gleich ein Hitzenotfall oder ein Kreislaufkollaps sein. Schon ein Insektenstich oder eine unversorgte Blase können leidvolle Folgen haben.

Grundregeln für unbeschwerte Sommertage

- Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu lange der prallen Sonne ausgesetzt sind und immer wieder Pausen einlegen!
- Vergessen Sie nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen – vorzugsweise lauwarmes Wasser – Alkohol oder Kaffee dehydrieren!
- Bevorzugen Sie an heißen Tagen leichte Kost so etwa Suppen, Salate, Obst oder Gemüse mit hohem Wassergehalt sowie fettarmes Fleisch!
- Lüften Sie Ihr Zuhause nachts und in den kühleren Morgenstunden – untertags die Fenster schließen und bestenfalls die Wärme durch Vorhänge oder Jalousien außen vorhalten!
- Verwenden Sie mehrmals am Tag einen guten Sonnenschutz mit hohem Sonnenschutzfaktor!
- Schützen Sie im speziellen Ihren Kopf mit einer entsprechenden Bedeckung!
- Tragen Sie luftige, leichte im Idealfall atmungsaktive -Kleidung!
- Lassen Sie nie jemanden in einem geparkten Auto zurück! Bei einer Außentemperatur von 30 Grad steigt das Thermometer im Inneren schon nach zehn Minuten auf 37 Grad, nach einer halben Stunde bereits auf 46 Grad an – es herrscht Lebensgefahr.

- Verlegen Sie Ihre Bewegungseinheit bestmöglich in die Morgen- oder Abendstunden - besondere Aufmerksamkeit gilt hier Kindern und älteren Menschen!
- Halten Sie in Ihrem Zuhause die wichtigsten Medikamente vorrätig und lagern Sie diese kühl und trocken!
- Für eine Abkühlung zwischendurch können kühle, feuchte Tücher auf den Beinen oder im Nacken sorgen.
- Vermeiden Sie überhitzt in kühles Gewässer zu springen!
 Dies kann zu Kreislaufproblemen, aber auch zur Muskelverkrampfung führen dadurch wird es unmöglich sich über Wasser zu halten.

RICHTIG HANDELN IM ERNSTFALL

Sonnenstich/Hitzschlag

Wandern, Radeln oder Laufen im Freien trotz hoher Temperaturen? - wenn ja, dann achten Sie unbedingt darauf, dass Sie nicht zu lange der prallen Sonne ausgesetzt sind, ausreichend Pausen (bestmöglich im Schatten) einlegen und ihren Körper inklusive Kopf gut schützen. Kommt es dennoch zu gesundheitlichen Problemen und treten Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Erbrechen, Nackensteifigkeit und weitere auf, könnten dies Anzeichen eines Sonnenstichs (überhitzter Kopf) oder Hitzschlags (überhitzter Körper) sein - ab in den Schatten, kühle Tücher auf Stirn und/oder Nacken, Waden und ganz viel Flüssigkeit (Wasser) zu sich nehmen. Sollten Sie sich unsicher sein, steht Ihnen die telefonische Gesundheitsberatung unter T 1450 rund um die Uhr zur Verfügung. Bleibt eine Besserung aus, tritt gar eine Benommenheit bis Bewusstlosigkeit auf, sofort den Notruf 144 absetzen.

Badeunfall/Gefahr des Ertrinkens

Natürlich gelten auch hier vorerst die Grundregeln: Schutz mit Sonnencreme, Kleidung und Kopfbedeckung, Liegeflächen bestmöglich im Schatten wählen, generell das Sonnenbad erst nach der 15 Uhr beginnen. Der Freizeitspaß im kühlen Nass birgt zudem gerade für jene Gefahren, die nicht schwimmen können oder ihre Kondition überschätzen. Und während Erwachsene durch Rufen oder Gestikulieren auf sich aufmerksam machen können, ertrinken Kleinkinder meist lautlos – sie können ihren Kopf nicht lange über Wasser halten. Daher gilt: Den Nachwuchs bestmöglich in grelle Schwimmbekleidung packen, Schwimmhilfen korrekt verwenden, ihnen so früh wie möglich das Schwimmen beibringen und niemals aus den Augen lassen!

Sollte es dennoch einmal zu einem Badeunfall kommen, zählt jede Minute. Sofort den Notruf absetzen, den Ertrinkenden aus dem Wasser bringen, Atmung kontrollieren und wenn nötig umgehend mit der Herzdruckmassage beginnen. Sollte ein Defibrillator in der Nähe sein, zögern Sie nicht, diesen einzusetzen - teilen Sie andere Personen zum Helfen ein. Sie müssen die Situation nicht alleine bewältigen!

Insektenstiche/allergische Reaktion

Erste Maßnahmen nach einem Insektenstich – Biene, Wespe, Mücke und Co. – sind das Kühlen und Beobachten, auf keinen Fall das Kratzen. Reagiert der Betroffene allergisch (Kribbeln im Mund, Anschwellen der Zunge, Atemnot), zögern Sie nicht, den Notruf abzusetzen! Sollte die Person Notfallmedikamente bei sich haben, reichen Sie ihm diese. Um die Atmung zu erleichtern, kann sich die Person aufrechthinsetzen – atmen Sie gegebenenfalls mit der Person mit. Sollte der Betroffene das Bewusstsein verlieren, kontrollieren Sie die Atmung, bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage oder beginnen Sie mit der Herzdruckmassage.

Medikamente: Hitze schadet

Medikamente sollten nicht über längere Zeit mehr als 25 Grad ausgesetzt sein, ansonsten könnten sie an Wirksamkeit einbüßen. Hier ein paar Tipps zur Aufbewahrung:

- Medikamente kühl und trocken lagern besser im kühleren Schlafzimmer als im Badezimmer
- bei langen Urlaubsfahrten Medikamente in Tücher gewickelt in einer Kühltasche transportieren
- die wichtigsten Medikamente vorrätig halten wie schmerz- und fiebersenkende Mittel, Durchfallmedikament, Material zur Wundversorgung, ein Breitband-Antibiotikum, ein Antiallergikum sowie Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden

Blutspenden: Vorrat für die Urlaubszeit

Blut zu spenden hat gerade für den Sommer eine große Bedeutung: Nicht nur, dass dann viele Menschen unterwegs sind und somit die Verletzungsgefahr samt Bedarf am Notfallmedikament Blut verhältnismäßig steigt. Dann sind es auch weniger Menschen, die Zeit für eine Blutspende haben. Also nicht vergessen: Vor dem Urlaub noch zur Blutspende gehen!

WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND LINKS

Telefonische Gesundheitsberatung T 1450

Beauskunftung zur Ärztebereitschaft

T 141

Notruf

T 144

Online-Informationen

Erste Hilfe und Kurse

erstehilfe.at

Ortungs-App fürs Smartphone

what3words.com

Rufhilfe des RK Vorarlberg (auch für unterwegs)

roteskreuz.at/vorarlberg/ich-brauche-hilfe/rufhilfe

Blutspende und Aktionen

roteskreuz.at/vorarlberg/ ich-will-helfen/ich-will-blutspenden

KONTAKT

Rotes Kreuz Vorariberg T 05522 77000-0

roteskreuz.at/vorarlberg



marketing@v.roteskreuz.at rufhilfe@v.roteskreuz.at kurs@v.roteskreuz.at

facebook.com/oerkv/ instagram.com/roteskreuzvorarlberg/



20 Jahre Osteoporose

Großer Erfolg der Jubiläumsveranstaltung in Dornbirn

Der Tag zur Feier von "20 Jahre Osteoporose" im Saal der Österreichischen Gesundheitskasse in Dornbirn Ende April war mit über 100 Teilnehmer:innen ein voller Erfolg. Die Vorträge und der Austausch zum Thema Osteoporose im Rahmen dieser Veranstaltung boten wertvolle Einblicke und Hilfestellungen. Ein großer Dank geht an alle Referent:innen und Besucher:innen, die diesen Tag im Saal der ÖGK so besonders gemacht haben.



Marianne Pfeiffer (Obfrau Bregenz), Veronika Feuerstein (Land Vorarlberg) und Christine Oberforcher (Präsidentin Österreich)

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Kostenlose Informationen und Erfahrungen von selbst betroffenen Männern zum Thema Prostatakrebs erhalten sie unter T 0699 13818001 und bei unseren Infotreffs am 1. Juli 2024 und 7. Oktober 2024 jeweils ab 19 Uhr im Kolpinghaus Dornbirn, Jahngasse 20. Weitere Infos und alle Kontaktpersonen finden Sie auch auf unserer Homepage www.vsprostatakrebs.at.

KONTAKT

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

T 0699 13818001 Stammtisch auf Anfrage www.vsprostatakrebs.at

Mit erfahrenen Mentoren zur Gründung Ihrer eigenen Selbsthilfegruppe

Der Lebensraum Bregenz ist stolz darauf, ein speziell entwickeltes Mentorenprogramm zu präsentieren. Das Programm zielt darauf ab, Personen bei dem Aufbau einer eigenen Selbsthilfegruppe zu unterstützen. Unter der Leitung von Susanne Flatz wurden drei erfahrene Mentoren geschult, die bereit sind, ihr umfangreiches Fachwissen und ihre langjährigen Erfahrungen in der Selbsthilfe zu teilen.

Die Aufgabe der Mentoren ist es, den Gründer:innen neuer Gruppen mit Rat und Expertise zur Seite zu stehen. "Unser Ziel ist es, sicherzustellen, dass jeder, der sich entschließt, eine Gruppe zu gründen, nicht nur erfolgreich startet, sondern auch langfristig erfolgreich ist. Unsere Mentoren sind entscheidend, um diese Vision zu verwirklichen", so Susanne Flatz.

Die Schulung der Mentoren konzentrierte sich darauf, das bestehende Wissen zu festigen und darüber hinaus dieses Wissen auch an andere Personen weiter geben zu können. Aufgrund dieser Schulung sind die Mentoren hervorragend darauf vorbereitet, zukünftigen Gruppenleiter:innen sowohl praktische Tipps als auch emotionale Unterstützung zu bieten. Wenn der Gedanke, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen, Sie anspricht, aber Sie sich unsicher sind, wo Sie anfangen sollen, steht Ihnen unser Mentorenprogramm mit Rat und Tat zur Seite. Unsere qualifizierten Mentoren unterstützen Sie dabei, Ihre Ideen umzusetzen und eine starke, widerstandsfähige Gemeinschaft zu formen.

Wir danken Susanne Flatz und allen Freiwilligen herzlich für ihr Engagement in dieser wichtigen Initiative. Wir laden alle ein, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, sich bei uns zu melden und dieses wertvolle Angebot zu nutzen.



Susanne Elisabeth FlatzDipl. Lebens- & Sozialberaterin
Systemische In- & Outdoor-Trainerin

Tätigkeitsbereich: freie Referentinnentätigkeit, Konzeptionierung und Leitung diverser Schulungen, Seminare, Workshops und Trainings **Kontakt:** susanne-elisabeth@mailbox.org

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

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

Selbsthilfegruppe CMD

Funktionsgestörtes Kauorgan

T 0663 06123929

Treffen: 4. Mittwoch / Monat. 18 Uhr

CMT-Polyneuropathie Stammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Dienstag/Monat, 17.30 Uhr

Diabetikerstammtisch

Joe Meusburger, T 0664 1754311 joe.meusburger@a1.net

Treffen: nur auf Anfrage

Endlich zuckerfrei

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Donnerstag / Monat, 19 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. Anmeldung je Treff notwendig.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Information unter T 0664 3034803 www.frauenselbsthilfe.at

Selbsthilfegruppe Herzintakt

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

Treffen: auf Anfrage jeden Donnerstag, nach auskurierter 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) **Treffen:** letzten Dienstag / Monat, 19 Uhr

Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung

Uwe Zufelde (ertaubt, nur E-Mail/SMS) nfv@aon.at, T 0664 1781858

Treffen: 1. Samstag im März, Mai, September und Dezember, 14 Uhr

Gesunde Knochen Vorarlberg Selbsthilfe Osteoporose

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420 **Treffen:** 2. Mittwoch/Monat, 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Dienstag / Monat, 14 Uhr

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.

Selbsthilfegruppe Sternenklar

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 www.sternen-klar.at

Treffen: 1. Dienstag/Monat, 19.30 bis 21.30 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

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT

Treff. Zämm finda

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder Ida Schuchter, T 0664 9797910 **Treffen:** Information telefonisch

Selbsthilfegruppe Long Covid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 17.30 Uhr Bitte um Anmeldung.

SUCHE NACH WEITEREN BETROFFENEN

Selbsthilfegruppe Schwerelos

für Personen mit Essstörungen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 **Treffen:** ruhend, bei Interesse melden

GRUPPE IN GRÜNDUNG

Selbsthilfegruppe Depressionen

Bei Interesse gerne melden! Lebensraum Bregenz, T 05574 52700



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

ialfonds

connexia

Aktuelles aus dem Wundraum

Krankenpflegeverein Bregenz

Im Stützpunkt der Hauskrankenpflege Bregenz gibt es einen Wundraum, in dem Patient:innen ambulant behandelt werden.

Seit Kurzem bieten wir eine neue Art der Behandlung an, Kaltplasma inklusive Aerosoltechnologie. Kaltplasma ist ein ionisiertes Gas, das als elektrisch leitendes Medium verschiedene Eigenschaften besitzt. Bei unserem neuen Gerät wird dieses Kaltplasma zusätzlich mit einer Wundspüllösung kombiniert, wodurch sich diese beiden Komponenten gegenseitig potenzieren. In der Kaltplasma-Therapie wird die Wunde direkt behandelt. Es werden pathologische Mikroorganismen eliminiert, die Bildung neuer Zellen wird angeregt und die Mikrozirkulation verbessert sich. Somit kommt es zu einer Beschleunigung der Wundheilung. Unsere Patientinnen und Patienten sind immer sehr überrascht von unserer neuen Behandlung, die schmerzfrei verläuft und nur ca. drei Minuten dauert. In der Regel kann direkt nach der Behandlung eine Verbesserung festgestellt werden, sodass das Erstaunen und die Freude über die schnelle Wundheilung und die unkomplizierte Behandlung beim Krankenpflegeverein immer sehr groß sind. Wir unterstützen Sie gerne. Rufen Sie uns an!

KONTAKT

Krankenpflegeverein Schendlingerstraße 36

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



Krankenpflegeverein Bregenz

Babysitterkurs im Juni

Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz



Du bist zwischen 13 und 17 Jahre alt, magst Kinder und möchtest in deiner Freizeit etwas Geld dazuverdienen? Bei der Babysittervermittlung "Frau Holle" in Bregenz werden motivierte Babysitter:innen gesucht. Wir bieten dir das ganze Jahr über die Möglichkeit, in deiner nächsten Umgebung als

Babysitter:in tätig zu sein. Die Stadt Bregenz und die Frau Holle Landeskoordination laden interessierte Jugendliche zum Babysitterkurs im Austriahaus in Bregenz ein.

Termine

Freitag, 14. Juni 2024, 13.30 bis 18.30 Uhr Samstag, 15. Juni 2024, 9 bis 14 Uhr Freitag, 21. Juni 2024, 14 bis 18 Uhr

Kursort: Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz

Kosten/Selbstbehalt: 30 Euro bzw. 25 Euro mit aha-Card

Anmeldeschluss: 31. Mai 2024

KONTAKT & ANMELDUNG

Corina Woitsche

T 0676 83373360 corina.woitsche@familie.or.at familie.or.at







Neues Beratungs- und Begleitungsangebot für pflegende An- und Zugehörige

von älteren Menschen.

Hilfe annehmen ist ein Zeichen der Stärke.

Das Beratungs- und Begleitungsangebot gibt pflegenden An- und Zugehörige Raum über Ihre Situation und eigenen Bedürfnisse und Grenzen ins Gespräch zu kommen.

Gern begleiten wir Sie. M +43 664 88317090, angehörige@connexia.at Weitere Informationen finden Sie unter **www.vorarlberg.care**

Veranstaltungen der Pfarre St. Gebhard

Kirchenführung und Kirchweihfest im Sommer 2024

Abschlussfest mit Bewirtung und Musik

Sonntag, 30. Juni 2024, 11.30 Uhr (nach dem Gottesdienst um 10.30 Uhr)

"Die Bilder von St. Gebhard" Kirchenführung mit Mag. Hartmut Vogel Sonntag, 7. Juli 2024, 11.30 Uhr (nach dem Gottesdienst um 10.30 Uhr)

Kirchweihfest

Sonntag, 15. September 2024, 10.30 Uhr

Messfeier musikalisch mitgestaltet von einem Ensemble der Stadtkapelle Bregenz-Vorkloster, anschließend Fest auf dem Kirchplatz mit Musik



Die Stadtkapelle Bregenz-Vorkloster wird für feierliche Feststimmung beim Kirchweihfest am 15. September 2024 sorgen.

Pfarre Mariahilf feierte ein Tauffest

Original-Taufbecken von 1931 nach Restauration wieder im Einsatz



Über 40 Jahre lang stand in der Pfarrkirche Mariahilf kein Taufbecken. Nun wurde das Original-Keramikbecken, das 1931 von der jungen Wiener Künstlerin Gudrun Baudisch gestaltet worden war, restauriert und in der linke Seitenapsis aufgestellt.

Am 6. Jänner 2024 kam Bischof Benno Elbs nach Mariahilf und weihte den neuen Taufort mit der Taufe einer siebenköpfigen Familie aus Teheran ein, die sich 1,5 Jahre lang intensiv auf diesen Schritt vorbereitet hat. Nach der Festmesse wurde im Pfarrsaal weiter gefeiert.

Schon zwei Monate später waren mit den Förderungen durch die Stadt Bregenz und die Diözese und dank der vielen, großzügigen Spenden von Menschen aus Mariahilf die gesamten Kosten für das Projekt abbezahlt.

Feierliche Taufe in der Pfarrkirche Mariahilf mit Bischof Benno Elbs

Bildungshaus Batschuns Juni bis Oktober 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.bildungshausbatschuns.at/Pflege daheim/Demenz

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz

17. September, 23. Oktober und 21. November 2024, 14 bis 16 Uhr

Unterstützte Kommunikation für Menschen mit Behinderungen und Demenz

Reinhard Wohlgenannt, Sozialpädagoge Donnerstag, 13. Juni 2024, 18 bis 21 Uhr

Basiswissen für die Pflege daheim

Beate Weber, DGKPⁱⁿ Mittwoch, 11. September 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Demenz - eine Krankheit verstehen

Als Angehörige:r im Lot bleiben

Veronika Müller, DGKPin

Donnerstag, 19. September 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Finanzierung von Betreuung und Pflege

Brigitte Lederle, Bezirkshauptmannschaft Dornbirn Donnerstag, 26. September 2024, 18 bis 19.30 Uhr **Ort:** Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn **Anmeldung:** Amt der Stadt Dornbirn, T 05572 3063155

Vorsorgen mit Vorsorgevollmacht,

Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

Sylvia Rickmann, Beraterin, pflegende Angehörige Donnerstag, 3. Oktober 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Sicheres und barrierefreies Wohnen (im Alter)

Petra Hartmann, Sicheres Vorarlberg Manuel Müller-Graber, ifs Menschengerechtes Bauen Mittwoch, 16. Oktober 2024, 19.30 bis 21 Uhr **Ort:** Senioren-Betreuung Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9, T 05522 34226882

Lust auf Leben - Sexualität in Betreuung und Pflege

Barbara Jäger-Schäfer, Sexualpädagogin Donnerstag, 17. Oktober 2024, 9 bis 12 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900 www.bildungshaus-batschuns.at





Vorarlberg 50plus

Termine Juni bis September 2024

JUNI 2024

Mi, 12.06. Spiele-Nachmittag

14.30 Uhr, Cafe Leutbühel mit Roswitha Wiltschi

Mo, 24.06. Lech-Radtour Warth/Steeg - Füssen

Anmeldung bis 17.06. Details siehe Programmbroschüre

Mi, 19.06. Grillfest im Kornmesser-Gastgarten

14 Uhr, Anm. bis 10.06., C. Dorner, T 0650 4002800 oder P. Lau, T 0664 5245971

JULI 2024

Do, 04.07. Tageswanderung rund ums Karhorn Warth

08.20 Uhr ab Bhf. Bregenz. Anm. bis 27.06., Schlechtwetter-Ersatztermin: 11.07.

Do, 11.07. Landesgartenschau Wangen

Details siehe Programmbroschüre. Anmeldung bei R. Wiltschi, T 0650 6207752

Fr, 26.07. Montafoner Sagenfestspiele "Drusentor Seppeli"

Bei jeder Witterung. 18 Uhr ab Bus-Bhf. Bregenz. Bus und Eintritt 62 Euro/Person

AUGUST 2024

Fr, 09.08. Wanderung Dornbirn - Oberfallenberg - Schwendalpe

11.41 Uhr mit Bahn ab Bhf. Bregenz, 12.05 Uhr ab Dornbirn (Bus Linie 870)

Di, 13.08. Radtour "Wasserburger Schmugglertour"

13 Uhr, ab "Welle". Schlechtwetter-Ersatztermin: Di, 27.08.

SEPTEMBER 2024

Fr, 06.09. Wanderung "Unterer Pfänderhang" (auch bei Regen)

13.45 Uhr, ab Bus-Haltestelle "Schillerpark". Anmeldung bis Fr, 30.08.

Fr, 06.09. Kegeln im ATSV-Heim Hard

Beginn 13.30 Uhr statt 14 Uhr. Anm. bis 30.08. bei W. Stumpp, T 0660 5093001

Mi, 11.09. Spiele-Nachmittag

14.30 Uhr, Cafe Leutbühel mit Roswitha Wiltschi

Do, 12.09. 24. Radsternfahrt Koblach

9 Uhr, ab Radbrücke Hard. Guide E. Nesensohn, T 0664 3968096

Fr, 13.09. 30 Jahre Pfänder-Gipfelkreuz (Veranstaltung der OG Lochau)

10.30 Uhr, Gipfelmesse beim Kreuz, anschl. Hock im Pfänder-Berghaus mit Musik

Di, 17.09. "Westallgäu"-Radtour

9 Uhr, ab "Welle". 3,5 Stunden Fahrtzeit. Guide: M. Schwärzler, T 0664 4239285

Do, 19.09. Villa Maund Schoppernau

11.56 Uhr, ab Bhf. Bregenz (Linie 840). 14 Uhr Führung. Begrenzte Plätze.

24. od. 25.09. Christo und Jeanne-Claude, Stadtmuseum Lindau

Details siehe Programmbroschüre. Kontakt: Roswitha Wiltschi, T 0650 6207752

Details und Teilnahmegebühren siehe Programmbroschüre Herbst 2024.

KONTAKT

VORARLBERG 50plus

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



Rastpausen auf dem Weg der Trauer

Trauer ist ein sehr individueller Prozess. Trauernde Menschen sind auf diesem Weg aber nicht allein unterwegs: Das Team von Hospiz Vorarlberg lädt am Freitag, 6. September 2024, zu einem Impulsabend mit Seelsorger Elmar Simma ein.

Wenn trauernde Menschen sich unverstanden und mit ihren Gefühlen allein gelassen fühlen, kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein. Hospiz Vorarlberg lädt deshalb ab September jeden ersten Samstag im Monat zu einem Trauercafé im Jugendraum im Austriahaus in Bregenz ein. Zum Auftakt findet am Freitag, den 6. September 2024, um 17 Uhr, ebenfalls im Austriahaus in Bregenz, ein Impulsabend zum Thema "Rastpausen auf dem Weg der Trauer" mit Seelsorger Elmar Simma statt. Der Impulsvortrag soll ein Anstoß dazu sein, dass Trauer sein soll und darf, es aber auch Trauerpausen braucht.

Hospiz Vorarlberg feiert dieses Jahr das 30-jährige Bestehen. Informationen zu den Veranstaltungen im Jubiläumsjahr sind unter www.hospizvorarlberg.at zu finden.

Impulsabend mit Elmar Simma

Freitag, 6. September 2024, 17 Uhr Jugendraum im Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz

KONTAKT

Kontaktstelle Trauer

Irene Christof irene.christof@caritas.at T 0676 884205154

Team Region Bregenz

Benjamin Böttger benjamin.boettger@caritas.at T 0676 884205111

Termine Lebensraum Bregenz Sommer/Herbst 2024

Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 26. August bis Donnerstag, 29. August 2024 Kloster Mehrerau, Bregenz

Tapetenwechsel und Urlaub im Kloster Mehrerau? Senior:innen können dies auch ohne Kofferpacken erleben und jede Nacht im eigenen Bett schlafen. Taxitransport, Spiele und Spaziergänge am Bodensee, Mittagessen und Jause, alles wird vom Lebensraum Bregenz organisiert. Finanziell wird das Projekt von der Stadt Bregenz unterstützt.



Vorklöschtner Kinderflohmarkt

Samstag, 14. September 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.



Schach im Park

Samstag, 14. September 2024, 9.30 bis 15.30 Uhr Park Mariahilf, Bregenz

Ein Open-Air Schnellschach-Turnier für Jedermann:frau **Nenngeld:** 6 Euro (bei Voranmeldung bis 7. September), 8 Euro (bei Anmeldung zu Turnierbeginn / Anmeldeschluss 9.20 Uhr)

Turnierleitung und Anmeldung: Harald Amann, T 0664 4538727 oder harry.amann@outlook.com



Vorklöschtner Adventmäktle

Sonntag, 24. November 2024, 10 bis 17 Uhr Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Friedhofsgasse und Vorplatz Pfarre Mariahilf

Das über die Grenzen von Bregenz bekannte Vorklöschtner Adventmärktle bietet neben wunderschönen handgemachten Waren an über 55 Marktständen, auch ein tolles kulinarisches Angebot. Ein Fixpunkt und Treffpunkt für Jung und Alt in der Vorweihnachtszeit.



DemenzCafé Bregenz

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Plaudern und Lachen bei einer Tasse Kaffee, Knabbereien und einem Stück Kuchen – das bietet das "Plauder Café" der Aktion Demenz. Alle Gäste dürfen sein wie sie sind – fit und rüstig, leicht vergesslich oder zunehmend dement.

Kosten: 5 Euro für Kaffee und Kuchen **Anmeldung:** T 05574 77400-13



ReparaturCafé Bregenz | Reparieren statt Wegwerfen

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

Neuer Handarbeitstreff im Lebensraum Bregenz

Tradition trifft auf Gemeinschaft

Egal ob Häkeln, Stricken oder Nähen, der Treff bietet die Gelegenheit, Fertigkeiten zu teilen, Neues zu lernen und in geselliger Runde Kreatives zu verwirklichen. Jede/r ist willkommen. Termine und genauere Informationen sind im Lebensraum Bregenz erhältlich.

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

Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 26. August bis Donnerstag, 29. August 2024 Kloster Mehrerau, Bregenz

Vorklöschtner Kinderflohmarkt

Samstag, 14. September 2024, 10 bis 13 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Vorplatz Pfarre Mariahilf

Schach im Park

Samstag, 14. September 2024, 9.30 bis 15.30 Uhr Park Mariahilf, Bregenz

Vorklöschtner Adventsmarkt

Sonntag, 24. November 2024, 10 bis 17 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Friedhofsgasse und Vorplatz Pfarre Mariahilf

Schachtreff im Lebensraum

Treffen sonntags, 15 bis 18 Uhr Lebensraum Bregenz Anmeldung und genaue Termine bei Elfi Ulbing, T 0676 7412042

DemenzCafé Bregenz

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Spielen am Nachmittag

Jeden Dienstag, 14 bis 17 Uhr Cafeteria Pflegeheim Mariahilf

Handarbeitstreff im Lebensraum

Egal ob Häkeln, Stricken oder Nähen. Termine und genauere Informationen im Lebensraum Bregenz.

ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag / Monat, 9 bis 12 Uhr (Pause im August) INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz



LEBENSRAUM

Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

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



Geschäftsführung | Aktion Demenz DSA Peter Weiskopf T 05574 52700-10 peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



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



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



Projekte | Selbsthilfe | Bürgerschaftliches Engagement Florian Eberle, BA, T 05574 52700-15 florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

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

Lebensraum Nachrichten

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



Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 12. August 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 Peter Urschitz 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









