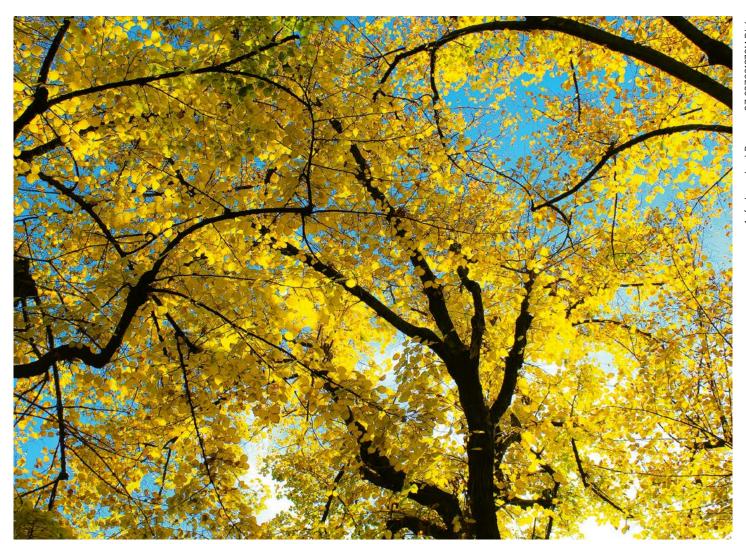


LEBENSRAUM NACHRICHTEN





VORKLÖSCHTNER ADVENTMÄRKTLE

Sonntag, 24. November 2024, 10 bis 17 Uhr

INHALT

AKTUELLES		
AUS DEM LEBENSRAUM		
Vortrag Zugreise		
Willkommen Sarah Walter		
Ferien ohne Kofferpacken		

. 3

3

4

Demenz-Vorträge türkisch	7
Adventmärktle	7
Kinderflohmarkt	8

Schnellschach-Turnier 9

Buchtipp Demenz 6

Filme Demenz 6

THEMA

Selbstfürsorge		10
----------------	--	----

SELBSTHILFEGRUPPEN

Ausstellung Weihnachten 1	2
Vortrag Parkinson 1	2
Kontakte1	13

Film Anonyme Alkoholiker ... 12

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUMMITGLIEDERN 14

TERMINE	
LEBENSRAUM	 18

KONTAKT	 20

Liebe Leser:innen!

Sie steigen in Bregenz in den Zug. In Innsbruck und Moskau steigen Sie um und sind rund 10.000 Kilometer später in Peking mit zweimal umsteigen. Faszinierend, nicht? Eine etwas verrückte Bildungsreise von und mit Dipl. Ing. Helmut Krapmaier. Beim Spurwechsel auf die Transsibirische Eisenbahn gibt es einen "Fingerhut" Vodka und zum Schluss ein Kürbissüppchen, damit Sie die 10.000 Kilometer Bahnfahrt in Ruhe Revue passieren lassen können – mehr dazu auf der rechten Seite.

Hoffentlich konnten Sie den Sommer genießen und sich erholen!? Diesen August fanden die "Ferien ohne Kofferpacken" vielleicht zum letzten Mal statt. Bitte mitdenken! Wer könnte das Projekt fortführen? Auf Grund von Budgetkürzungen müssen wir uns von Projekten verabschieden. Aber vielleicht finden wir einen neuen Träger, dem wir gerne alle Informationen zur Verfügung stellen. Wenn Ihnen jemand einfällt, der dies machen könnte, geben Sie "dem" und uns einen Tipp – Danke!

Am 31. Mai haben wir 1 Jahr "DemenzCafé Bregenz" gefeiert. Bei 46 Demenz Cafés waren 1.236 Personen mit dabei! Woche für Woche freuen sich alle Beteiligten auf die Begegnungen im Café, den feinen, hausgemachten Kuchen und die gemeinsam gesungenen Lieder.

Eine Premiere sind zwei Vorträge zum Thema "Demenz" auf Türkisch. Weshalb türkisch? Manche Menschen der ersten und zweiten Generation dachten, sie kommen um zu arbeiten und gehen in der Pension wieder in die Heimat. Viele haben das getan, aber viele sind auch geblieben und haben damals das Erlernen der Sprache für nicht so wichtig gehalten. Manche haben zu wenig Einblick in das Gesundheitssystem und die ambulanten Angebote. Das ist ein Versuch der Vermittlung, der Annäherung und des Austauschs zu dem herausfordernden Thema "Demenz."

Zahlreiche andere Projekte sehen Sie auf den folgenden Seiten. Machen Sie es gut und schauen Sie gut auf sich und Ihre Lieben!

Herzlich lebe, Peter Weiskopf



Peter Weiskopf, Geschäftsführer Lebensraum Bregenz









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: B VV picture-millionaire. Weitere Fotos: Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Pixabay (S.10: silviarita). Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

Mit dem Zug von Bregenz nach Peking

Eine etwas verrückte Bildungsreise von und mit DI Helmut Krapmaier

Sechs Tage und sechs Nächte im Zug von Moskau bis Peking. Zweimal umsteigen für 10.000 Kilometer. Eine Mischung aus Bildern und kurzen Filmen über die Transsibirische Eisenbahn, die lange Eisenbahnfahrt in einem Schlafwagen. Sechs Stadtbesichtigungen auf dem Weg, die Architektur unterwegs und eine Baukonferenz am Zielort Gaobeidian (Mustersiedlung mit 14.000 Wohneinheiten in Passiyhaus-Bauweise).

Der Reisebericht ist abgemischt mit Informationen über die CO_2 -Emissionen durch Reisen, die CO_2 und Energie-Reduktion von Gebäuden durch Passivhaus-Bauweise.

Insgesamt zeigt der kurzweilige und unterhaltsame Reisebericht, wie das langsame Reisen mit dem Zug auch zu weit entfernten Orten angenehm und erlebnisreich sein kann, ohne schädlichen Einfluss auf Klima und die Natur. In den knapp zwei Stunden gibt es eine Pause mit einem "Fingerhut" Vodka beim Spurwechsel auf die Transsibirische Bahn und zum Abschluss ein Kürbissüppchen, damit das Verweilen und der Austausch genossen werden können.



Eine Reise der besonderen Art: 10.000 Kilometer mit der Transsib

Vortrag "Mit dem Zug von Bregenz nach Peking"

Dienstag, 12. November 2024, 18 Uhr Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz

Kosten: 7 Euro (Vortrag mit Bewirtung:

Kürbissüppchen, Vodka)

Anmeldung: bis 8. November 2024 im Lebensraum Bregenz (Veranstalter)

Herzlich Willkommen Sarah Walter

Sarah Walter absolviert im Lebensraum Bregenz das "Freiwillige Soziale Jahr"

Sarah hatte sich dieses Jahr gemeldet um beim "Demenz Café" mitzuhelfen. Wir freuen uns, dass Sarah sich so engagiert und mit Begeisterung bei den Cafés dabei ist. Nun will sie für ihre berufliche Zukunft herausfinden, ob der Sozialbereich das Richtige für sie ist. Ihren offiziellen Start hatte sie bei "Ferien ohne Kofferpacken" und konnte hier gleich ihre Kreativität, Spontanität und Offenheit gut einbringen. Das Freiwillige Sozialjahr ist eine Gelegenheit herauszufinden, ob ein sozialer Beruf einen anspricht. Durch praktisches Mithelfen sollen wertvolle soziale Kompetenzen ausgebaut und Einblicke in eine soziale Institution erlangt werden. Als anerkanntes Vorpraktikum ist es außerdem die ideale Vorbereitung für viele soziale berufsbildende Schulen. Wir werden uns bemühen, Sarah ein abwechslungsreiches Jahr zu bieten, in dem sie bei den vielfältigen Projekten Einblick in unsere Arbeit erhält. Wir haben bei den Demenz Cafés gesehen, dass sie ein Händchen für und mit Senior:innen hat und ihre Begeisterung ansteckend wirkt. Herzlich Willkommen Sarah!



Sarah Walter unterstützt das Lebensraum-Team im kommenden Jahr

Ferien ohne Kofferpacken

Vom 26. bis 29. August 2024 fanden die Urlaubstage "Ferien ohne Kofferpacken" im Kloster Mehrerau statt, unter Umständen zum letzten Mal unter den Agenden des Lebensraum Bregenz.

Bei idealen Temperaturen, in der wunderschönen Umgebung des Klosters, konnten elf Bregenzer Senior:innen ihren Urlaub vom Alltag genießen. Mit einem gemeinsamen Frühstück, nachdem man beguem vor der Haustüre vom Taxi abgeholt wurde, starteten die Senior:innen in einen abwechslungsreichen Tag. So standen Sitzturnen und Aktivierung, Spaziergänge, Spielen und Basteln sowie die beliebten Rikschafahrten vom Verein "Radeln ohne Alter" auf dem Programm. Es wurden zwei Geburtstage gebührend gefeiert und Gerhard Laritz sorgte für gute Stimmung am Singnachmittag. Die Klosterküche ist bekannt für ihre gute Küche und alle genossen die liebevolle Betreuung der ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen Margarethe und Klaus Weinar, Ursula Marte, Lydia Hagspiel, Projektleiter Florian Eberle und Sarah Walter. Der Abschluss wurde mit einem Dankesgottesdienst mit Frater Johannes gefeiert und beim Abschlussfrühstück am 27. September wurden Erinnerungen und die beliebten Fotobücher ausgetauscht.

Das Projekt, das seit 2002 vom Lebensraum Bregenz durchgeführt wurde, kann aus budgetären Gründen möglicherweise keine Fortsetzung mehr finden. Der Lebensraum Bregenz bedankt sich an dieser Stelle nochmals herzlichen bei allen ehrenamtlichen Helfer:innen, die uns die letzten Jahre so tatkräftig unterstützt haben und beim Kloster Mehrerau. Wir bemühen uns um eine Lösung und würden uns freuen, wenn das Projekt in einer eventuell neuen Form weiter besteht!



















weltalheinertad

Buchtipp zum Thema "Demenz"

"Der Bademeister ohne Himmel" von Petra Pellini

Ein wundervolles Buch. Ganz neu und schon in den Bestseller-Listen – und das völlig zurecht.

Abgesehen vom Bregenz Bezug, ist es ein sehr schönes, berührendes, lesenswertes Buch. Die Autorin lebt in Bregenz und hat in der Pflege mit Menschen mit Demenz gearbeitet. Sie verknüpft wunderbar die Geschichte des an Demenz erkrankten 86-jährigen Hubert (ehemaliger Bademeister im Strandbad) und der 15-jährigen Linda. Oft scheint Linda die Einzige die Hubert versteht und mit ihrer jugendlichen, unbekümmerten Herangehensweise Hubert guttut und umgekehrt lernt sie von Hubert ...



Das Buch können Sie in jeder Buchhandlung erwerben.

Berührende Filme zum Thema "Demenz"

Eine Kooperation der Aktion Demenz mit dem Filmforum Bregenz

Anlässlich des Weltalzheimertags am 21. September zeigt das Filmforum Bregenz drei berührende Filme in Kooperation mit der Aktion Demenz.

Im September wurden bereits zwei Dokumentarfilme gezeigt: "Die unendliche Erinnerung – La memoria infinita" und "Die guten Jahre".

Am 31. Oktober um 20 Uhr folgt im Metrokino der Film "Memory". Was als Thriller beginnt, entwickelt sich zu einer zarten Liebesgeschichte mit Happy End. Die New Yorkerin Sylvia und den Eigenbrötler Saul verbindet eins: die Erinnerung. Während sie versucht, ihre schmerzliche Vergangenheit zu

vergessen, kämpft er mit dem beginnenden Verlust seines Gedächtnisses. Ihr Weg kreuzt sich durch eben diese Umstände. Wider jegliche Erwartung, gegen alle Vernunft und Hindernisse finden die beiden zueinander.

"Memory" - Film zum Thema "Demenz" Donnerstag, 31. Oktober 2024, 20 Uhr Metrokino Bregenz

Weitere Informationen zum Film:

Mexico 2023 | 99 min. | OmU Regie und Buch: Michel Franco Mit: Jessica Chastain, Peter Sarsgaard, Merritt Wever, Brian Kelly, u.a.

akti**on dem**enz



Vorträge zum Thema "Demenz"

in türkischer Sprache

Diplom-Krankenschwester Aysel Demir hält zwei interessante Vorträge zum Thema "Demenz" in ihrer Muttersprache Türkisch.

Das Thema "Demenz" betrifft uns alle. Menschen der ersten und zweiten Generation aus der Türkei finden sich in unserem Gesundheitssystem teilweise nicht gut zurecht und wählen daher den Weg zu Fachstellen oft sehr spät. Wir wollen erstmals für diese Zielgruppe zwei Vorträge in der Muttersprache von einer Fachperson (Aysel Demir) anbieten.

Der erste Vortrag behandelt das Thema "Was ist Demenz und was kann ich tun?". An diesem Abend werden Sie die Krankheit näher kennenlernen und erfahren, was Sie selbst vorbeugend tun können. Beim zweiten Vortrag "Leben mit Demenz" geht es um die Veränderung im Alltagsleben, bei betroffenen Personen selbst, aber auch bei Angehörigen. An diesem Abend reden wir über diese Situationen und über gelingende Kommunikation mit praxisnahen Beispielen.

Referentin Aysel Demir ist Diplom-Krankenschwester. Sie ist Spezialistin im Projekt "Tandem" und unterstützt da Angehörige im Umgang, in der Kommunikation mit Menschen die an Demenz erkrankt sind.



Vortrag "Was ist Demenz und was kann ich tun?"

Montag, 9. Dezember 2024, 18 Uhr Rathaussaal, Hofsteigstraße 2a, Lauterach

Vortrag "Leben mit Demenz"

Montag, 13. Jänner 2025, 18 Uhr Lebensraum Bregenz

Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Eine Kooperation der Aktion Demenz Bregenz und Lauterach





DEMENZ TANDEM

Vorklöschtner Adventmärktle

Bereits zum 23. Mal belebt das Vorklöschtner Adventmärktle mit seinen schönen Marktständen das Bregenzer Vorkloster rund um die Kirche Mariahilf. So haben an diesem Sonntag auch der Flohmarkt der Pfarre und der Weltladen in der Heldendankstrasse ihre Türen geöffnet.

Die Schülerinnen der HLW verwöhnen im Café im Lebensraum mit feinen Torten und warmen Getränken. Köstlichkeiten von der Männerrunde der Pfarre, der Guta Bregenz und peruanische Spezialitäten warten unter den Arkaden, am oberen Kirchplatz auf die Besucher:innen. Aufwärmen kann man sich zudem auch im Pfarrsaal bei Kuchen und Kaffee oder am Stand des Lebensraum Bregenz bei heißen Maroni und Glühwein.

Unsere jungen Besucher:innen können sich am Stand der Pfadfinder Bregenz beim Kerzenziehen versuchen oder beim Schachclub Bregenz in der Friedhofsgasse eine Runde Schach spielen.

Vorklöschtner Adventmäktle

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

Infos: www.lebensraum-bregenz.at



Kerzenziehen am Stand der Pfadfinder Bregenz

Vorklöschtner Kinderflohmarkt

"Weitergeben statt Wegwerfen" – in diesem Sinne verkauften Kinder und Jugendliche im September ihre gut erhaltenen Spielsachen und Kleidungsstücke.

Am 14. September fand unser Kinderflohmarkt im Herbst statt. Wer nicht wagt der nicht gewinnt. Das Wetter war nicht wie gewünscht, aber immerhin bis auf die letzte halbe Stunde, Regen frei, wenn auch etwas frisch. Unsere jungen Flohmärktler:innen waren perfekt eingekleidet und voll motiviert und sehr engagiert bei der Sache. Die Besucher konnten an 33 Marktständen, coole Spielsachen, Kleidung, Winterausrüstung, Lego und vieles mehr erwerben. Wie immer, wurde auch für den kleinen Hunger beim Lebensraum Stand gesorgt.









SAVE THE DATEDer nächste Kinderflohmarkt

findet am 13. September 2025 von 10 bis 13 Uhr statt.

Rekordbeteiligung beim Schnellschach-Turnier

Wetterbedingt musste das für den Park Mariahilf geplante Schachturnier in die Cafeteria des Pflegeheims Mariahilf ausweichen.





Auch wenn es das Wetter nicht gut meinte, gab es am 14. September eine Rekordbeteiligung beim Schnellschach-Turnier. Von ursprünglich über 60 Anmeldungen aus zehn Nationen nahmen 56 das Turnier in Angriff. Statt im Park Mariahilf fand das Turnier in der Cafeteria vom Pflegeheim Mariahilf statt. Hier war die Stimmung sonnig und auf den gewohnt kollegialen und kameradschaftlichen Umgang wird wetterunabhängig geachtet.

Die Zusammenarbeit von Lebensraum Bregenz und dem Schachklub Bregenz brachte auch erfreulich viele Hobbyspieler:innen an den Start. Es waren wieder Alt und Jung, Vereins- und Hobbyspieler:innen an den Tischen. Für nächstes Jahr freuen sich alle, wenn das Turnier wieder im Park stattfinden kann. Sollte es wieder regnen, lassen wir uns davon auch nicht abhalten, war die Devise bei der Verabschiedung.







Wir alle kennen Zeiten in unserem Leben, die von Stress, Krisen, Krankheiten, Trauer und Verlusten geprägt sind. Zeiten, die Herausforderungen mit sich bringen, vor denen wir stehen und uns fragen, wie wir sie bewältigen können. Was können wir für uns tun, wenn Erschöpfung, Ängste und Unsicherheiten wie ein Sturm durch unser Leben ziehen? Wie sorgen wir in solchen Zeiten für uns? Was gibt uns Halt und Kraft?

Ich möchte Sie einladen, Stift und Papier bereit zu legen, damit Sie sich beim Lesen der nächsten Zeilen immer wieder ein paar Notizen zu Ihrem ganz persönlichen Weg zur Selbstfürsorge machen können. Denn alles, was uns bewusst ist, hilft uns dabei, unser Wohlbefinden gezielt zu fördern.

Dazu teile ich mit Ihnen eines meiner Lieblingshandwerkszeuge zur Selbstfürsorge und zwei Konzepte, wie Sie sich dabei unterstützen können, für Ihr Wohlbefinden einzustehen.

Schreiben als Handwerkszeug

Wir wissen aus der Forschung (vgl. Schreiber, 2022), dass Schreiben über unsere Gedanken und Gefühle dabei helfen kann, unsere Selbstwirksamkeit – also den Glauben daran, eine Situation auf Grund unserer Fähigkeiten und unseres Wissens bewältigen zu können – zu erhöhen. Schreiben hilft uns in Zeiten von Krisen klarer zu sehen, uns selbst besser zu verstehen, Perspektiven zu wechseln und unsere eigene Stimme zu stärken. Selbst wenn Sie nie gerne geschrieben haben, empfehle ich Ihnen, es auszuprobieren. Bedenken Sie, es geht nicht darum, fehlerfrei zu schreiben oder einen besonders schönen Text zu verfassen. Es geht darum, Ihre Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen, authentisch und ehrlich. Papier ist geduldig. Es gibt dem Platz, was Sie sonst vielleicht nicht aussprechen.

Machen Sie mit mir ein kleines Gedankenexperiment, um Ihre Ressourcen zu erkunden. Wenn Sie mögen, schreiben Sie Ihre Erkenntnisse dazu auf: Stellen Sie sich ein Bild von Ihrem Lieblingsbaum vor. Ein Baum, der tiefe Wurzeln hat, die ihn kraftvoll in der Erde halten und mit dem ganzen Wald verbinden. Ein Baum, dessen Stamm stabil und im Sturm doch flexibel ist. Ein Baum, in dessen Krone die Blätter im Wind rascheln. Woraus bestehen Ihre Wurzeln, Ihr Stamm, Ihre Baumkrone und Ihre Blätter? Was gibt Ihnen Halt und Kraft? Woran orientieren Sie sich?

Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen. Wenn Sie soweit sind, freue ich mich, wenn Sie noch ein wenig weiterlesen und mit mir die Konzepte des Innehaltens und des Selbstmitgefühls erforschen. Beide helfen uns bei der Umsetzung von dem, was uns Halt und Kraft gibt.

Innehalten

Zugegeben, ich weiß, das ist viel verlangt. Der Stress ist groß, die Zeit knapp und dann sollen Sie innehalten? Ja. Bitte. Sie dürfen sich eine Pause erlauben. Innehalten entspringt der Praxis der Achtsamkeit und hilft uns dabei, aus hektischem Tun auszusteigen und unsere Handlungen bewusst und selbstfürsorglich zu wählen. Somit hat Innehalten nichts mit Stillstand zu tun, sondern vielmehr damit, sich einen Überblick zu verschaffen. Wie wenn Sie vor einem Gemälde stehen und für einen Moment einen Schritt zurücktreten, um das Gesamtbild sehen zu können. Viktor Frankl, Psychiater und Begründer der Existenzanalyse, schreibt: "Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit."

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst innegehalten? Wenn Sie sich entschließen, genau jetzt, für einen Moment bewusst innezuhalten und wahrzunehmen, was gerade da ist: Was sagt dann Ihre innere Stimme?

Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl bedeutet, dass wir uns selbst so behandeln wie einen guten Freund oder eine gute Freundin, die gerade eine schwere Zeit durchmachen. Gerade dann, wenn wir uns unzulänglich fühlen, Fehler machen und vor schwierigen Herausforderungen stehen. Kristin Neff und Christopher Germer (2020) beschreiben drei Hauptzutaten, aus denen sich Selbstmitgefühl zusammensetzt: Achtsamkeit, Freundlichkeit mit sich selbst und gemeinsames Menschsein. Wir alle machen ähnliche Erfahrungen. Das verbindet uns und bedeutet gleichzeitig, dass wir uns gegenseitig und uns selbst liebevoll Verständnis entgegenbringen dürfen. Wenn wir um dieses gemeinsame Menschsein wissen, erkennen wir auch, dass wir uns erlauben dürfen, Hilfe und Unterstützungsangebote anzunehmen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind Ihre beste Freundin, Ihr bester Freund. Welchen Rat würden Sie ihm oder ihr geben, wenn es um den kleinstmöglichen, nächsten Schritt für das eigene Wohlbefinden geht?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie, vielleicht sogar schreibend, die Wurzeln Ihres Baumes mit Momenten des Innehaltens und des Selbstmitgefühls kraftvoll nähren können, sodass er wachsen und gedeihen kann!

BUCHTIPPS

Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch.

Neff, K. & Germer, C. (2020). Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst (3. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Arbor.

Wohlschreiben. 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt.

Wien: punktgenau. Schreiber, B. (2022)

KONTAKT

Mag.ª Daniela Burtscher T 0650 3706904 praxis@danielaburtscher.at www.danielaburtscher.at

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis in Bregenz

Arbeitsschwerpunkte

Begleitung und Behandlung von Menschen mit Gewalterfahrungen, Gewaltschutz, Krisenintervention, Biographiearbeit und therapeutisches Schreiben, Resilienzförderung und Burnout Prävention in Gesundheitsberufen; Journal Writing Coach in Zertifizierung



Mag.ª Daniela Burtscher



"Verhängnisvolles Verlangen"

Einladung zum Film über die Entstehung der AA

Wie oft im letzten Jahr hast du festgestellt, dass du nicht zu trinken aufhören kannst, wenn du einmal angefangen hast? Bist du oder eine andere Person infolge deines Trinkens verletzt worden? Wie oft warst du nicht in der Lage, deine Aufgaben zu erfüllen, weil du getrunken hast und wie oft hat es dir leidgetan oder hast du dich schuldig gefühlt, nachdem du Alkohol getrunken hast?

Dein Alkoholkonsum hat vermutlich ein Ausmaß erreicht, das bereits gesundheitsschädlich sein könnte. Wenn dein Trinken dich in Schwierigkeiten bringt und wenn du aufhören willst, aber es allein nicht schaffst, versuche es mit AA. Gemeinsam ist es möglich, es gibt eine Lösung.

Wir zeigen den Film über die Entstehungsgeschichte der Anonymen Alkoholiker in Akron, Ohio im Jahre 1935 und laden Freunde und Interessierte dazu ein. Der Eintritt ist frei.



Film "Verhängnisvolles Verlangen" Samstag, 2. November 2024, 16 Uhr Lebensraum Bregenz

Anschließend ab 18 Uhr: Schritte Meeting, offen für Familienmitglieder, Freunde, Interessierte, Angehörige

Weihnachten: schöne traurige Zeit

Geschichten von Freude und Schmerz

Die heurige Weihnachtsausstellung erzählt von den Erscheinungsbildern eines weltweit verankerten Festes: Vom Esel in der heimischen Krippe bis zur Hexe Befana in Italien. Echte Freude über Christi Geburt, überraschende Geschenke, Zeit für Familie und Freunde – doch nicht alle verbinden mit der Advent- und Weihnachtszeit Glücksgefühle. Weihnachten kann schmerzhaft werden, wenn man allein ist, um Angehörige trauert oder sich in finanzieller Notlage befindet. Die Ausstellung richtet sich auch an diese Menschen. Sie lässt Platz für Erinnerungen an geliebte Menschen und zeigt Wege zu einer professionellen Unterstützung bei Trauer auf. In Zusammenarbeit mit dem Lebensraum Bregenz und www.sternen-klar.at

Ausstellung "Weihnachten: schöne traurige Zeit" Sonntag, 29. November 2024 bis Montag, 6. Jänner 2025 Atrium vorarlberg museum, Bregenz

Vortrag "Festliche Zeiten, stille Herzen -Umgang mit Einsamkeit & Trauer" Dienstag, 10. Dezember 2024, 19 Uhr

vorarlberg museum, Kornmarktplatz 1, Bregenz

Vortragender: Prof. Dr. Reinhard Haller

Anmeldung: erforderlich

Vortrag "Aktiv sein mit Parkinson"

Verena Hotz über die vielfältigen Möglichkeiten, mit Parkinson aktiv zu sein

Was kann man selbst bei Parkinson tun? Warum ist Bewegung bei dieser Krankheit so wichtig? Wie kann das eigene Wohlbefinden durch einfache Übungen im Alltag verbessert werden? Verena Hotz, Physiotherapeutin mit Spezialisierung auf Parkinson, gibt uns einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, um aktiv zu sein mit Parkinson.

Vortrag "Aktiv sein mit Parkinson"

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 17 Uhr, Lebensraum Bregenz

Vortragende: Verena Hotz, Masterstudium in Physiotherapie LSVT-BIG Therapeutin und Dozentin an der Universität Konstanz



Vortragende Verena Hotz

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@amx.at

Treffen: 2. Montag/Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe CMD

Funktionsgestörtes Kauorgan

Anmeldung: T 0664 8657460 **Treffen:** 4. Mittwoch/Monat, 18 Uhr

CMT-Polyneuropathie Stammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 **Treffen:** 3. Dienstag/Monat, 17.30 Uhr

Diabetesberatung

Joe Meusburger, T 0664 1754311 joe.meusburger@dsh-vorarlberg.at

Treffen: 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:** letzter 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,

Gesunde Knochen Vorarlberg Selbsthilfe Osteoporose

September und Dezember, 14 Uhr

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 0699 13818001, www.vsprostatakrebs.at **Treffen:** 7. Oktober und 9. Dezember 2024, 19 Uhr, Kolpinghaus Dornbirn

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 Bregenz

Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz Treffen: Termine telefonisch abfragen Kontaktstelle Trauer: T 0676 884205154, hospiz.trauer@caritas.at, 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 "Plötzlich verlassen"

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.

Hans Hotz

Ehrenmitglied im Krankenpflegeverein

Hans Hotz setzte sich neben Ing. Walter Ettenberger und Di Dr. Wolfgang Pfefferkorn mit ganzer Kraft für die Gründung eines Krankenpflegevereins in Bregenz ein. Ende November 1977 wurde der Verein mit der ersten Generalversammlung Wirklichkeit. Was Mut und Weitsicht von Hans und seinen Mitstreitern gebracht haben, wird uns täglich durch die Arbeit der Mitarbeiter:innen des Krankenpflegevereins und des Mobilen Hilfsdienstes vor Augen geführt. Für seine Verdienste um den Krankenpflegeverein Bregenz wurde Hans Hotz von der Generalversammlung zum Ehrenmitglied ernannt. Der Vorstand ist sich bewusst, dass diese Ehrung nur ein bescheidener Dank für seine Lebensleistung sein kann.

KONTAKT

Krankenpflegeverein und Mohi Bregenz

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







Ehrenmitglied Hans Hotz, Dr. Ursula Doringer und Martina Überbacher

30 Jahre Hospiz Vorarlberg

Wanderausstellung im Landeskrankenhaus Bregenz

Hospiz Vorarlberg begeht dieses Jahr sein 30-jähriges Jubiläum mit zahlreichen Aktionen und Veranstaltungen. Unter anderem rückt eine Ausstellung das große Anliegen für ein "Leben bis zuletzt" ins Zentrum. Die Wanderausstellung ist vom 7. bis 22. Oktober 2024 im Landeskrankenhaus Bregenz zu sehen. Die Besucher:innen sind eingeladen, sich mit dem Thema "Leben bis zuletzt" auseinanderzusetzen und der Frage, was wir aus unserem Leben machen wollen, nachzugehen. Hospiz Vorarlberg rückt die letzte Lebensphase in den Mittelpunkt ihrer Arbeit. Kranken Menschen die verbleibende Zeit mit bestmöglicher Lebensqualität zu füllen und den Angehörigen eine bleibende Erinnerung an das gute Ende eines geliebten Menschen zu bereiten - dafür setzen sich, neben den Mitarbeiter:innen von Hospiz Vorarlberg, rund 250 Ehrenamtliche ein, die jährlich rund 35.000 Stunden leisten. Nähere Infos unter www.hospiz-vorarlberg.at.

Wanderausstellung "Leben bis zuletzt"

Montag, 7. bis Dienstag, 22. Oktober 2024 Landeskrankenhaus Bregenz, während der Öffnungszeiten



Wanderausstellung "Leben bis zuletzt" im Landeskrankenhaus Bregenz

Trauertreff Bregenz

Zeit und Raum für trauernde Menschen

Hospiz Vorarlberg lädt Sie ein, sich mit Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In einer geschützten Atmosphäre sind Sie willkommen mit all Ihren Fragen und Gefühlen. Das kostenlose Angebot richtet sich an trauernde Menschen – unabhängig wie lange der Verlust zurückliegt.

Termine

jeweils Samstag, 14.30 bis 17 Uhr 5. Oktober, 2. November und 7. Dezember 2024; 18. Jänner, 1. Februar, 1. März, 5. April, 10. Mai, 7. Juni und 5. Juli 2025 im Austriahaus Bregenz, Belruptstraβe 21, Bregenz

KONTAKT

Hospiz Vorarlberg | Kontaktstelle Trauer T 0676 884205154, hospiz.trauer@caritas.at

T 0676 884205154, hospiz.trauer@caritas.a www.hospiz-vorarlberg.at



Bewegung für Körper und Geist

Ein Gesundheitsdienst des Roten Kreuzes Vorarlberg

Es ist längst erwiesen: Wer bis ins hohe Alter Körper und Geist in Schwung hält, der tut sich Gutes auf allen Ebenen: Man fühlt sich rundum wohl, bleibt länger aktiv und bewältigt seinen Alltag besser. Gleichzeitig schärft man sein Gesundheitsbewusstsein und stärkt seine Gesundheit. Und wer dies alles noch im Kreise Gleichgesinnter tut, der hat alles richtig gemacht. Das Rote Kreuz Vorarlberg bietet das passende Bewegungsangebot dazu: Im Rahmen der Kurse "Bewegung für Körper und Geist" laden ausgebildete Übungsleiter:innen in über 30 Gemeinden im Land zu regelmäßigen Bewegungseinheiten ein. Dabei werden neben Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit auch Geist und Sinne spielerisch geschärft und in Schwung gebracht.

KONTAKT

Rotes Kreuz Vorarlberg

Gesundheits- und Soziale Dienste T 05522 77000-9039 bewegung@v.roteskreuz.at www.roteskreuz.at/vorarlberg





Kurse "Bewegung für Körper und Geist" vom Roten Kreuz Vorarlberg

Pflegeauszeit in den Bergen

Volkshilfe Bregenz

Die Pflegeauszeit in den Bergen ist ein neues Projekt der Volkshilfe Vorarlberg, das Pflegebedürftigen, sowie pflegenden Angehörigen eine "Auszeit" in den Bergen ermöglicht. Wegen der Schwierigkeit in Vorarlberg ein Urlaubsbett in einem Pflegeheim zu erhalten, hat sich die Notwendigkeit gezeigt, durch private Initiative diese Problematik für gepflegte Personen etwas abzumildern. Seit April 2024 bietet nun die Volkshilfe Vorarlberg solche Betreuung in Ebnit bei Dornbirn an. Das Ebnit ist für sein heilsames Klima schon viele Jahrzehnte bekannt. Es wurde zwar aus verschiedenen Gründen nie zu einem Luftkurort, doch die gute Luft ist immer noch vorhanden. Es gibt keinen Durchzugsverkehr, dafür viele Möglichkeiten zum Spazierengehen und Wandern.

KONTAKT

Volkshilfe Vorarlberg

Erika Schäfer

T 05574 48853, sekretariat@volkshilfe-vlbg.at





Kosten Pflegeauszeit: je nach Betreuungsaufwand und gewählter Variante (Voll- oder Halbpension, nur Frühstück), bitte nachfragen. Bei pflegenden Angehörigen übernimmt das Sozialministeriumsservice u.U. die Kosten, bei gepflegten Personen die Gemeinde, die BH und, bei Personen unter der Armutsgrenze, die Volkshilfe Vorarlberg, einen Teil der Kosten.

Die Unterkunft ist bei einer Familie auf einem Bauernhof und je nach Wunsch, ist auch Familienanschluss möglich.

Infos: regiowiki.at/wiki/Pflegeauszeit in den Bergen



Näher zu den Menschen

Neuer Schaukasten in der Pfarre Mariahilf

Der Pfarrgemeinderat von Mariahilf hat beschlossen, einen Schaukasten an der Straße aufzustellen, damit die Informationen aus dem Pfarrleben auch für Menschen zugänglich sind, die an der Kirche vorbeispazieren. Im Zuge der Umbaumaβnahmen in der Mariahilfstraße haben Gerhard Blematl und Wolfgang Schiemer am 25. Juni diesen neuen Schaukasten aufgestellt.



Bildungshaus Batschuns

Oktober bis Dezember 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

Lust auf Leben - Sexualität in Betreuung und Pflege Barbara Jäger-Schäfer, Sexualpädagogin Donnerstag, 17. Oktober 2024, 9 bis 12 Uhr

Die Weisheit der Demenz

Hildegard Nachum, Validationsmasterin, Autorin Montag, 28. Oktober 2024, 18 bis 19.30 Uhr Stickerei, Häusle Villa, St. Petersgässele 3, Rankweil

Validation - Kommunikation mit dem Herzen mit Menschen mit Demenz

Hildegard Nachum, Validationsmasterin, Autorin Dienstag, 29. Oktober 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Sterben - Vom letzten Abschiednehmen

Dr. Franz Josef Köb, Autor

Montag, 11. November 2024, 18 bis 19.30 Uhr Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn

Richtiges Bewegen von Pflegenden – eine Frage der Technik! Edith Bechter, DGKPin, Kinästhetik Ausbildung

Dienstag, 12. November 2024, 13.30 bis 17 Uhr

Sterben - lieber früher als zu spät? PALLIATIV FORUM Vorariberg

OA Dr. Otto Gehmacher, Gerhard Häfele MSc., Dr. Simon Burtscher-Mathis

Montag, 25. November 2024, 19 bis 20.30 Uhr Altes Kino Rankweil, Anmeldung: Bildungshaus Batschuns

Musikalische Adventstunde

Magdalena Fingerlos (Geige, Gitarre, Stimme) und Veronika Kind (Akkordeon, Stimme) Dienstag, 3. Dezember 2024, 14 bis 16 Uhr

KONTAKT & ANMELDUNG

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900 www.bildungshaus-batschuns.at





Babysitterkurs

November 2024 in 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 in Bregenz ein.

Termine

Freitag, 8. November 2024, 13.30 bis 18.30 Uhr Samstag, 9. November 2024, 9 bis 14 Uhr Freitag, 15. November 2024, 14 bis 18 Uhr

Kursort: Seminarpark Arlbergstraße 82, Bregenz **Kosten/Selbstbehalt:** 30 Euro bzw. 25 Euro mit aha-Card

KONTAKT & ANMELDUNG

Corina Woitsche

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





Vorarlberg 50plus

Oktober bis Dezember 2024

OKTOBER

Mi, 9.10. Spiele-Nachmittag 14.30 Uhr. Cafe Leutbühel

Do, 10.10. Abschluss-Radtour

Buch - Alberschwende - Jannersee

Treffpunkt 10 Uhr, VKW E-Tankstelle Weidachstraße (33 km, 400 hm)

Mi, 16.10. Törggelen Gasthaus Lamm 15 Uhr, mit Jause und Begleitmusik

Do, 24.10. Erste-Hilfe-Kurs "60+" 14 bis 18 Uhr, Rettungsabteilung Bregenz, Arlbergstraβe 109

NOVEMBER

Do, 7.11. Landesbibliothek Bregenz 15.15 Uhr, Treffpunkt für Führung (1,5 Stunden) bei Haupteingang, Eintritt frei

Mi, 13.11. Spiele-Nachmittag 14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

Do, 14.11. Nachtwächterführung in Lindau

16.19 Uhr ab Bhf. Bregenz nach Lindau, 10 Euro/Person

DEZEMBER

Di, 10.12. Advent-Nachmittag im Hotel Messmer

15 Uhr, 18 Euro/Person (Kaffee und Kuchen mit Rahmenprogramm)

Mi, 11.12. Spiele-Nachmittag 14.30 Uhr, Cafe Leutbühel

KONTAKT

VORARLBERG 50plus

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



Kneipp-Aktiv-Club

Bregenz

Gesundheitsgymnastik Herbst 2024

Unter dem Motto "Bewegung hält fit" starten wir nach den Sommerferien wieder durch:

Di, 9 Uhr

Ganzkörpertraining Frauen

HTL-Turnhalle, Michl-Felder-Straße 9

Mi, 16 Uhr Treffpunkt Tanz

Drehpunkt im Vorkloster

Mi, 18 Uhr Ganzkörpertraining Männer, Senioren

HAK, Hinterfeldgasse 19

Mi, 18 Uhr Ganzkörpertraining Frauen (Anti-Osteoporose)

Kiga Weinschlössle, Gallusstraße 45a

Mi, 19 Uhr

Ganzkörpertraining Frauen

HAK Hinterfeldgasse 19

Mi, 19.30 Uhr

Ganzkörpertraining Frauen

Volksschule Weidach

Do, 18.30 Uhr

Ganzkörpertraining Frauen

HTL-Turnhalle, Michl-Felder-Straße 9

Kosten: 60 Euro für Kneipp-Mitglieder, sonst 70 Euro pro Schulsemester (nicht in den Ferien und schulfreien Tagen!)

Anmeldungen und Schnuppern sind vor Ort jederzeit möglich. Bitte eigene Trainingsmatte mitbringen!

Infos zu den einzelnen Kursen erhalten Sie bei den Übungsleiterinnen.

KONTAKT

Annelies

T 0664 5342226

Christine

T 0664 4425865

Termine Katholische Kirche Bregenz

Erntedank - Messfeier in der Pfarrkirche St. Gebhard So, 6. Oktober 2024, 10.30 Uhr

Flohmarkt der Pfarre Herz Jesu Sa, 12. Oktober 2024, 9 bis 16 Uhr Austriahaus, Belruptstraße 21

Allerheiligen - Messfeier und Fest in der Pfarrkirche St. Gebhard Fr, 1. November 2024, 10.30 Uhr

Gedenken und Gebet für die Verstorbenen der Pfarren St. Gebhard und Mariahilf in der Pfarrkirche Mariahilf

Fr, 1. November 2024, 14 Uhr danach Gräbersegnung am Friedhof

Gemeinsame Messfeier der Pfarren Mariahilf und St. Gebhard in der Pfarrkirche Mariahilf So, 3. November 2024, 9 Uhr mit Verstorbenen-Gedenken

HI. Martin - Wort-Gottes-Feier in der Pfarrkirche St. Gebhard So. 10. November 2024, 10.30 Uhr

Herz-Jesu Adventmärktle

Sa, 30. November 2024, 15 bis 20 Uhr Herz-Jesu-Kirche Bregenz, Kolpingplatz 1

Faschingskränzle mit Tanzmusik im Pfarrsaal St. Gebhard

Do, 23. Jänner 2024, 14 Uhr

KONTAKT

Haus der Kirche - Pfarrbüro

Rathausstraße 25, 6900 Bregenz T 05574 90180 www.kath-kirche-bregenz.at Mo bis Do, 9 bis 18 Uhr; Fr, 9 bis 13 Uhr

Kirche in Bregenz

Termine Lebensraum Bregenz Herbst 2024

Vortrag "Vorsorgen, Erben, Schenken"

Notariat Huber-Sannwald & Gächter (Öffentliche Notare) Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18 bis 19.30 Uhr Sozialzentrum Mariahilf, Mariahilfstraβe 42

Was passiert, wenn ich nicht mehr selbst entscheiden kann?
Sollte ich eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung erstellen lassen? Ist es sinnvoll, mein Vermögen schon zu Lebzeiten zu verschenken?
Welche Rechte kann ich mir bei der Übergabe zurückbehalten?
Wie errichte ich ein Testament, auf was muss ich achten?
Wer erbt, wenn ich kein Testament mache?
Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Leitung: Notar des Notariats Huber-Sannwald & Gächter

Eintritt: frei

Information und Anmeldung: Lebensraum Bregenz



Club 80 plus

Herbstcafé mit Vortrag von Mag. Thomas Klagian "Vom Hafen bis auf den Pfänder. Eine kleine Zeitreise durch Bregenz"

Donnerstag, 7. November 2024, 14.30 bis 17 Uhr Sozialzentrum Mariahilf

Kosten: 5 Euro für Kaffee und Kuchen

Anmeldung: Lebensraum Bregenz, begrenzte Teilnehmerzahl



Vorklöschtner Adventmärktle

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



Neuer Handarbeitstreff im Lebensraum Bregenz

Tradition trifft auf Gemeinschaft Jeden 2. und 4. Samstag/Monat, 16 Uhr

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.



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

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN TERMINEN

im Lebensraum Bregenz oder unter www.lebensraum-bregenz.at



Lebensraum Bregenz

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at www.lebensraum-bregenz.at

TERMINÜBERSICHT

Vortrag "Aktiv sein mit Parkinson"

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Vortrag "Vorsorgen, Erben, Schenken"

Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18 bis 19.30 Uhr Sozialzentrum Mariahilf, Mariahilfstraße 42

Dokumentarfilm "Memory"

Donnerstag, 31. Oktober 2024, 20 Uhr Metrokino Bregenz

"Verhängnisvolles Verlangen" Film über die Entstehung der AA

Samstag, 2. November 2024, 16 Uhr Lebensraum Bregenz

Club 80 plus Herbstcafé mit Vortrag

Donnerstag, 7. November 2024, 14.30 bis 17 Uhr, Sozialzentrum Mariahilf

Vortrag "Mit dem Zug von Bregenz nach Peking"

Dienstag, 12. November 2024, 18 Uhr Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz

Vorklöschtner Adventmärktle

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

Demenz-Vorträge in türkischer Sprache

"Was ist Demenz und was kann ich tun?"

Montag, 9. Dezember 2024, 18 Uhr Rathaussaal Lauterach

"Leben mit Demenz"

Montag, 13. Jänner 2025, 18 Uhr Lebensraum Bregenz

DemenzCafé Bregenz

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Handarbeitstreff im Lebensraum

Jeden 2. und 4. Samstag/Monat, 16 Uhr

Schachtreff im Lebensraum

Sonntags, 15 bis 18 Uhr, Lebensraum Bregenz, Infos: Elfi Ulbing, T 0676 7412042

ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag/Monat, 9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz



Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

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



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



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



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



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



Freiwilliges Soziales Jahr Sarah Walter T 05574 52700 sarah.walter@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

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

Lebensraum Nachrichten

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



Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 5. Dezember 2024

SOZIALZENTRUM MARIAHILF

Mariahilfstraße 42

Pflegeheim/ Cafeteria Mariahilf

T 05574 79646 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

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









