



# LEBENSRAUM NACHRICHTEN



**VORKLÖSCHTNER  
KREATIVMÄRKTLÉ**

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 17 Uhr

**KINDERFLOHMARKT  
IM PARK**

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 13 Uhr

## INHALT

### AKTUELLES AUS DEM LEBENSRAUM

Vortrag Zugreise .....	3
Ziemlich beste Jahre .....	3
DemenzCafé Bregenz .....	4
Interessante Vorträge .....	5
Demenz Frühstücksgruß .....	5
Adventmärkte .....	6
Kreativmärkte .....	8
Kinderflohmarkt .....	8
Flohmarkt Mariahilf .....	9

### THEMA

Trainieren im Alter .....	10
---------------------------	----

### SELBSTHILFEGRUPPEN

Ausstellung Weihnachten ....	12
Kontakte .....	13

<b>AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM- MITGLIEDERN</b> .....	14
--	----

<b>TERMINE LEBENSRAUM</b> .....	18
-------------------------------------	----

<b>KONTAKT</b> .....	20
----------------------	----

## Liebe Leser:innen!

Sind Sie gut ins neue Jahr gestartet? Ich wünsche Ihnen ein gesundes Jahr 2025 voller Glücksmomente!

Wir hatten ein wunderbares 23. Adventmärkte mit bestem Wetter im November. Der überraschende Schnee kurz davor hat uns mit den Schneehaufen etwas Probleme bereitet. Dank dem Einsatz der Stadt Bregenz (Bauhof) war es dann gut machbar. Zahlreiche gut gelaunte Besucher:innen aus Nah und Fern haben das tolle Angebot genossen. Viel Anerkennung für den besonderen Markt wurde uns ausgesprochen. Das Lob gilt insbesondere Martina Mader, die als Organisationschefin alle Herausforderungen souverän, mit Ruhe und Gelassenheit erledigt und an dem Tag gute 15 Kilometer läuft!

In den letzten Lebensraum Nachrichten haben wir informiert, dass wir für die Fortführung von „Ferien ohne Kofferpacken“ Unterstützung benötigen. Es hat sich ergeben, dass die Pfarrcaritas (Sandra Küng) sehr am Projekt interessiert ist und wir es nächstes Jahr in Kooperation durchführen werden. Gleichzeitig haben wir dem Sozialsprengel Rheindelta unser Konzept zur Verfügung gestellt. Sie werden es im Rheindelta anbieten und auch im Kloster Mehrerau durchführen. „Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung“ werden wir ebenfalls übergeben und der neu gegründete Verein „Ziemlich beste Jahre Vorarlberg“ wird es fortführen. Den Übergang werden wir noch begleiten.

Das „DemenzCafé Bregenz“ bleibt eine Erfolgsgeschichte. Im Dezember hatten wir eine sehr schöne Nikolo- und Weihnachtsfeier mit je über 30 Besucher:innen. Für das Team sind Woche für Woche die fröhlichen Gäste die schönste Anerkennung und Bestätigung! Zahlreiche andere Projekte fanden statt oder stehen bevor, wie Sie auf den folgenden Seiten nachlesen können.

Machen Sie es gut und schauen Sie gut auf sich und Ihre Lieben!  
Herzlich lebe, Peter



Peter Weiskopf,  
Geschäftsführer  
Lebensraum Bregenz



# Mit dem Zug von Bregenz nach Peking

**Volles Haus beim Reisebericht von DI Helmut Krapmeier**

Im vergangenen November fand dieser besondere Vortrag von DI Helmut Krapmeier im Austriahaus statt. Mindestens 40 Besucher:innen war unser Ziel. Schlussendlich hatten wir volles Haus und 115 Personen im Saal. Nach der großen Freude über diese tolle Resonanz kam der Schreck, da anfangs die Technik streikte und sich der Start um eine volle Stunde verzögerte. Danke allen, die dennoch geblieben sind. Nur eine Handvoll Besucher:innen hatte nicht die Geduld oder Zeit abzuwarten, ob es doch noch klappt. Die Wartezeit wurde mit grünem Tee und „einem Fingerhut Vodka“ überbrückt. Wir haben außerdem die Besucher:innen gefragt, ob sie für ein Hilfsprojekt „Ao Viet Help“ (bedeutet Österreich und Vietnam helfen gemeinsam) eine freiwillige Spende leisten wollen. Dieses privat initiierte Projekt von Thuy Ho Thanh gibt es schon etliche Jahre und es werden insbesondere Kinder- und Schulprojekte in Vietnam unterstützt. Jedenfalls konnten wir erfreuliche 800 Euro an das Projekt überweisen.



Vortrag über eine besondere Reise: 10.000 Kilometer mit der Transsib

Insgesamt wurde es noch ein toller, sehr interessanter Abend. Viele sind danach geblieben und haben das Kürbissüppchen und den Austausch genossen.

# Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung

**Neu gegründeter Verein wird das Projekt in Zukunft weiterführen**

**Dieses Projekt haben wir vor zwei Jahren mit viel Elan gestartet. Wir konnten es entwickeln, da wir die Raiffeisen Landesbank (Marktvorstand Manfred Miglar) von diesem innovativen Projekt überzeugen und als Sponsor für die ersten beiden Jahre gewinnen konnten.**

Mit der Situation, dass wir einsparen, Projekte reduzieren oder Partner finden müssen, übergeben wir die Fortführung dieses Projekts an den neu gegründeten Verein „Ziemlich beste Jahre Vorarlberg - Verein zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität vom Erwerbsleben bis in die Pension“. Den Übergang unterstützen und begleiten wir.

Zwei Betriebe konnten wir bereits als Sponsoren gewinnen. Prof. (FH) Dr. Tanja Eiselen, ausgebildete Arbeitspsychologin und bis vor kurzem Rektorin der Fachhochschule, arbeitet an der Weiterentwicklung und Umsetzung mit. Bisher fanden die beiden Durchgänge zur Pensionsvorbereitung im Unterland (Bregenz) statt. Bei entsprechender Unterstützung ist eine Ausweitung auf das Oberland geplant.

Der Auftakt im Unterland findet am 11. März 2025 um 17.30 Uhr im Theater Kosmos mit einem Vortrag von Dr. Tanja Eiselen statt: „Pension - das Ende des (Arbeits-)Lebens?“

## TERMINE

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

Dienstag, 11. März 2025, 17.30 Uhr, Theater Kosmos Bregenz

**Referentin:** Prof. (FH) Dr. Tanja Eiselen

außerdem Pantomime Thiemo Dalpra, Projektvorstellung

**Eintritt:** 10 Euro (Freigetränk inklusive)

**Anmeldung:** [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

### **Vortrag „Richtig in Pension gehen - Should I stay, or should I go?“**

Mittwoch, 26. März 2025, 18 Uhr, Austriahaus Bregenz

**Referent:** Mag. Franz Beck

**Eintritt:** 10 Euro (Freigetränk inklusive)

**Anmeldung:** [info@ziemlichbestejahre.at](mailto:info@ziemlichbestejahre.at)

# DemenzCafé Bregenz

**Das Demenz Café ist jede Woche gut besucht.  
Anfang Dezember durften wir zwei besondere Gäste begrüßen.**

**Woche für Woche strömen jeden Mittwoch Nachmittag 20 bis 35 Personen ins Demenz Café oder wie wir manchmal sagen, ins „Plauder Café“.**

Wir sind selbst jede Woche aufs Neue überrascht und berührt von dem regen Besuch und der einmaligen Stimmung. Anfang Dezember fand unser „Nikolo Café“ mit einem Besuch vom Nikolo und Knecht Ruprecht statt. Ariane, unsere Gastgeberin und das Café-Team mit Sabine, Gerda, Sarah und Marlene haben sich wie immer liebevoll um die Gäste gekümmert. Vorher wurde schön dekoriert und daheim wurden die Nikolo Säcke (für jeden Gast) vorbereitet. Der von Sabine selbst gebackene Kuchen hat sehr gemundet. Anschließend kam der Nikolo zu Besuch und hatte für jeden Gast einen Satz in seinem goldenen Buch stehen. Anschließend gab es alkoholfreien Punsch und es wurde wie immer noch etwas gesungen. Gerhard und Verena haben gemeinsam die Lieder auf der Gitarre begleitet. Um 17 Uhr haben sich dann alle mit einem strahlenden Lächeln verabschiedet.



## DEMENZCAFÉ

Jeden Mittwoch,  
14.30 bis 17 Uhr  
Lebensraum Bregenz

### Kosten:

5 Euro für  
Kaffee & Kuchen

### Anmeldung:

Mohi Bregenz  
T 05574 77400-13

## Interessante Vorträge im Herbst 2024

Die informativen Veranstaltungen im Lebensraum Bregenz fanden großen Anklang.

Im Herbst fanden zwei informative Veranstaltungen im Lebensraum Bregenz statt. Die Vorträge boten sowohl rechtliche und praktische Einblicke als auch einen spannenden historischen Rückblick auf Bregenz.

So stieß der vom Bildungshaus Batschuns veranstaltete Vortrag mit Mag. Valentin Huber-Sannwald zum Thema „Vorsorgen, Erben und Schenken“ und die damit verbundenen rechtlichen Fragestellungen auf großes Interesse.

Im Herbstcafé des Club 80plus konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur Kaffee und Kuchen genießen, sondern durften sich Dank Mag. Thomas Klagian auch auf eine kleine Zeitreise durch Bregenz begeben. Sein kurzweiliger und amüsanter Vortrag „Vom Hafen bis auf den Pfänder“ sorgte für einen unterhaltsamen Nachmittag.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an das Sozialzentrum Mariahilf für seine Gastfreundschaft.



Vortrag „Vorsorgen, Erben und Schenken“



Kaffeenachmittag im Sozialzentrum

## Aktion Demenz Frühstücksgruß im April

Pflegende Angehörige werden mit einem Frühstück verwöhnt.

Als kleine Geste der Anerkennung für pflegende Angehörige ist der Frühstücksgruß schon fast Tradition. Wir stellen eine Frühstückstasche zusammen und die Fahrradrickschas von „Radeln ohne Alter“ stellen diese dann in ganz Bregenz zu. Ofenfrische Brötchen, Kipferl, selbst gemachte Marmelade für ein gemütliches Sonntagsfrühstück. Manche nutzen es als Familienfrühstück mit den Eltern. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis Donnerstag Mittag, 3. April 2025

### Aktion Demenz Frühstücksgruß

Sonntag, 6. April 2025, 7.30 bis 9 Uhr

**Anmeldung:** bis Donnerstag Mittag, 3. April 2025



# Vorklöschtner Adventmärkte

**Besser hätten die Wetterbedingungen nicht sein können. Schneefall zwei Tage zuvor, Sonnenschein am Markttag!**

Viele fleißige Helfer:innen sorgten bereits im Vorfeld dafür, dass das 23. Vorklöschtner Adventmärkte am ersten winterlichen Wochenende, inklusive vorweihnachtlicher Stimmung, zu einem tollen Erfolg wurde. Ein großer Dank an das Team des Bauhof Bregenz für die Schneeräumung!

70 begeisterte Standbetreiber:innen, mit wunderschön dekorierten Marktständen und weihnachtlichen Waren aus den unterschiedlichsten Materialien, waren rund um die Pfarrkirche Mariahilf vertreten. Bekannt als einer der größten Märkte im Ländle, begeisterte das Angebot die Besucher:innen aus ganz Vorarlberg. Erstmals waren der Feuerwehr Museumsverein Rieden mit seinem Oldtimer und köstlichen Krautspätzle und Raclette in der Friedhofsgasse, neben dem Schachclub Bregenz 1920 und dessen legendären Bonsa, dabei. Viele treue Gäste besuchten auch die Stände der Guta Bregenz und jenen der Männerrunde der Pfarre mit ihren kulinarischen Köstlichkeiten. Im Lebensraum Café begeisterten die Schülerinnen der Fachschule Marienberg und ihre engagierten Lehrerinnen mit wunderbaren Torten.

Für bis zu 6000 Besucher:innen war das Vorklöschtner Adventmärkte der Treffpunkt, um in die Vorweihnachtszeit zu starten, nette Gespräche zu führen und den einen oder anderen Glühwein zu genießen. Wer schöne Weihnachtsdekoration oder besondere, kreative Geschenke sucht, sollte sich für 2025 den 23. November, den Termin des 24. Vorklöschtner Adventmärkte, unbedingt vormerken.



Wunderschöne selbst gemachte Produkte aus den verschiedensten Materialien und viele kulinarische Köstlichkeiten wurden an den 60 Ständen angeboten.



Der erste Schnee und strahlender Sonnenschein sorgten für beste Stimmung bei den vielen Besucher:innen des 23. Vorklößchner Adventmärkte.



Musikalische Unterhaltung durch das Ensemble der Musikschule Bregenz



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

## 4. Vorklößtner Kreativmärkte mit Kinderflohmarkt im Park

**Rund um den Lebensraum Bregenz finden am Sonntag, den 4. Mai 2025, gleich zwei verschiedene Märkte statt.**

Liebhaber:innen von kreativem und selbst gemachtem Kunsthandwerk kommen am Sonntag vor Muttertag voll auf ihre Kosten. Der Platz um die Kirche Mariahilf wird wieder zum geselligen Treffpunkt. An den 35 wunderschön dekorierten Marktständen gibt es ein vielfältiges Angebot: Kunsthandwerk aus Holz, Ton, Stein, Schwemmholz, Metall, Textiles, Karten oder Feines aus der Küche und noch vieles mehr. Sie suchen ein passendes Geschenk für den Muttertag oder Dekoration für Haus und Garten? Am Vorklößtner Kreativmärkte ist für jede/jeden etwas dabei! Bewirtschaftungsstände sorgen für das leibliche Wohl.

Angebunden an den Kreativmarkt haben wir uns kurzerhand dazu entschlossen, den Kinderflohmarkt im Park Mariahilf mitzuorganisieren. Somit dürfen aktive Kinder und Jugendliche wieder ihre Verkaufstalente entfalten und bekommen die Möglichkeit, ihr Taschengeld aufzubessern. Eine bunte Vielfalt von coolen Spielsachen, Kleidung, Fahrrädern, Lego etc. wechseln so die Besitzer:innen.

Veranstalter der beiden Märkte ist der Lebensraum Bregenz.  
Weitere Informationen unter [www.lebensraum-bregenz.at](http://www.lebensraum-bregenz.at)

### KREATIVMÄKTLE

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 17 Uhr  
Clemens-Holzmeister-Gasse,  
Vorplatz Pfarre Mariahilf und  
Friedhofsgasse

### KINDERFLOHMARKT

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 13 Uhr  
Park Mariahilf

**Nur bei trockenem Wetter!**



Dekoratives für die Großen beim Kreativmärkte ...



... und coole Spielsachen beim Kinderflohmarkt

# Flohmarkt Mariahilf: Nachhaltig und niederschwellig

**Klaus Zabrodsky erinnert sich an die Anfänge des Flohmarktes  
und gibt Aufschluss über die Verwendung der Erlöse.**

Die Gründung des Flohmarktes der Pfarre Mariahilf geht zurück in das Jahr 1982. Anlässlich einer PGR-Sitzung fragte mich Hans Hotz, ob ich mir einen Flohmarkt in den Katakomben der Kirche vorstellen kann. Für den Transport der Spenden an uns, würde er einen Transporter seiner Gärtnerei zur Verfügung stellen. Davor war der Keller als Lager an die Firma Schöller bzw. an Installateur Matuschek vermietet.

Nach einer einwöchigen Bedenkzeit begann ich Frauen und Männer zu suchen, die bereit waren bei diesem Projekt mitzuhelfen. Schlussendlich waren wir ein Team von 10 bis 15 Personen und begannen den Keller herzurichten. Darunter fanden wir auch den Anfang des Jahres 2024 neu geweihten Taufstein. Dieser Prozess dauert bis heute an, denn einen Teil der Verkaufserlöse verwenden wir immer wieder für Verbesserungen der Ausstattung. Einen weiteren Teil der Erlöse erhält die Pfarre Mariahilf für ihren laufenden Betrieb oder für spezielle Projekte wie die Restaurierung unserer Osterriederkrippe oder einer Figur des Auferstandenen. Weiters unterstützen wir soziale Projekte wie ein Kinderspital in Burrell, Albanien, oder den Lehrbetrieb von Pater Sporschill in Aricesti, Rumänien.

Mehr als die Hälfte dieses Teams sind leider aus verschiedenen Gründen nicht mehr dabei, sodass wir immer wieder nach ehrenamtlichen Menschen suchen, die aktiv mithelfen wollen.

Vor etwa 15 Jahren haben wir damit begonnen in unserem „Weinkeller“ kulinarische Veranstaltungen durchzuführen, die inzwischen sehr gut besucht sind. Übers Jahr verteilt gibt es Heurigenabende, Knödelabende, Schlachtpartie, Adventmärkte, Weihnachtshock und unser „Südsteirisches Weinfest“ Ende Mai. Neue Veranstaltungen werden im Team immer wieder besprochen und auf ihre Machbarkeit geprüft. Doch die Wurzel des Ganzen ist nach wie vor der Flohmarkt, der jede Woche zweimal geöffnet hat und so einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen und sozial niederschweligen Versorgung im Vorkloster und darüber hinaus leistet.

Ein Dank gilt allen Frauen und Männern, die uns mit ihren regelmäßigen Spenden unterstützen.

## KONTAKT

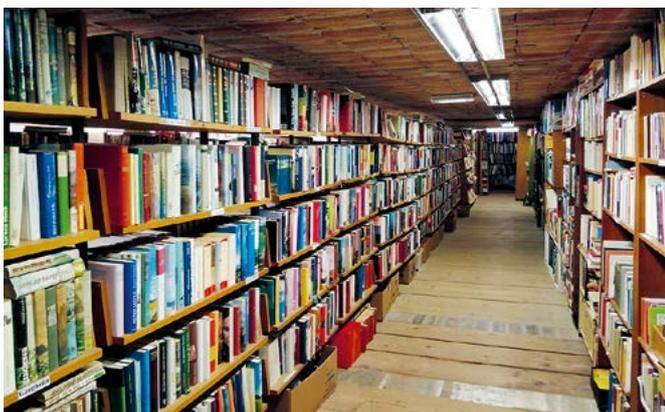
### Flohmarkt Mariahilf

Klaus Zabrodsky  
T 0664 4674550  
[www.pfarre-mariahilf.at](http://www.pfarre-mariahilf.at)

Katholische  
**Kirche**  
in Bregenz



**Öffnungszeiten:** Mittwoch, 17 bis 19 Uhr und Samstag, 8 bis 11 Uhr  
Der Flohmarkt befindet sich auf der Rückseite der Pfarrkirche. Zu den Öffnungszeiten können Gegenstände aller Art (außer große Möbelstücke) abgegeben werden.



Flohmarkt-Schätze in den Katakomben der Kirche Mariahilf



Das engagierte Flohmarkt-Team der Pfarre Mariahilf

# Zum Trainieren ist keiner zu alt

Fit bleiben im Alter - Tipps von Verena Hotz

**Älter werden ist nicht einfach und zeigt sich oft durch körperliche Beschwerden. Viele werden bequemer und verzichten auf Sport. Das ist allerdings oftmals folgenreich, denn ab einem Alter von 55 Jahren baut die Muskulatur rascher ab. Die Menschen verlieren an Kraft und Ausdauer, was sich auf die Lebensqualität zumeist negativ auswirkt.**

## Herz-Kreislauf trainieren und das Gehirn mit Sauerstoff fluten

Wer rastet der rostet. Ein banales Sprichwort mit viel Wahrheit! Durch Bewegung wird die Durchblutung im ganzen Körper angeregt. Schon nach 30 Minuten moderater Bewegung und leichtem Schwitzen zeigen sich deutliche Verbesserungen des Herz-Kreislauf Systems. Studien zeigen auch, dass durch zügiges Gehen von mehr als 20 Minuten am Stück die Durchblutung des Gehirns messbar verbessert wird. Eine verbesserte Durchblutung und folglich eine bessere Sauerstoffversorgung im Gehirn hat einen positiven Effekt auf Gedächtnis und Konzentration. Zudem werden Medikamente zur Behandlung von Parkinson, Depressionen oder Demenz durch die verbesserte Durchblutung effektiver an ihre Wirkstätte im Gehirn gebracht.

## Verdauung ankurbeln und Gewicht regulieren

Sport und Bewegung sind eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten den Darm in Schwung zu bringen. Wenn wir körperlich aktiv sind, werden auch die Muskeln unseres Darms aktiviert und dies hilft die natürliche Koordination und Kraft des Darms zu verbessern. Neben alledem wird die Durchblutung des Darms stimuliert und Stoffwechselprozesse angeregt. Nach circa 30 Minuten moderater Bewegung beginnt der Körper Fett zu verbrennen. Wer den Fokus auf Gewichtsreduktion legt, sollte mindestens 45 Minuten am Stück trainieren.

## Frische Luft und Belastung stärkt die Knochen

Über Bewegung wird die Muskulatur aufgebaut, durch Belastung die Knochen gestärkt. Für all jene die Osteoporose haben, ist regelmäßiges Training ein absolutes Muss! Ausdauer-Bewegungsarten wie Gehen, Laufen, Wandern oder Treppensteigen eignen sich zur Osteoporose-Prophylaxe und Behandlung besser als Schwimmen oder Radfahren, weil dabei das ganze Gewicht des Körpers das Skelett belastet und die Muskulatur trainiert. Regelmäßige Bewegung im Freien bringt einen weiteren Vorteil: Sonnenstrahlen

stimulieren die natürliche, körpereigene Produktion von Vitamin D. Dieses Vitamin ist entscheidend für die Aufnahme von Calcium in den Knochen.

### **Sport trainiert das Immunsystems**

Durch Sport steigt nach wenigen Minuten die Anzahl der Immunzellen im Körper und stärkt so das Immunsystem. Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern vor allem die Regelmäßigkeit der körperlichen Aktivität. Für einen gesundheitlichen Effekt sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität trainieren. Sporttreibende Menschen leisten nicht nur etwas für ihr Immunsystem, sondern unterstützen zudem ihr seelisches Wohlbefinden und als Nebeneffekt wirkt es auch Stress reduzierend.

### **Muskeln stärken und Stürzen vorbeugen**

Sport und Bewegung im Alter halten nicht nur fit, sondern leisten gleichzeitig einen entscheidenden Beitrag zur Sturzprävention. Insbesondere ältere Menschen stürzen häufiger. Dies liegt einerseits daran, dass die Muskeln an Kraft verlieren und dadurch die Gelenke nicht mehr so stabil sind. Andererseits lässt die Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtsreaktion nach. Durch Sport werden die Muskeln und Gelenke gestärkt sowie die Koordination verbessert, wodurch Stürzen vorgebeugt werden kann.

### **„Ich bin doch schon alt und meine Muskeln auch!“**

Das mag sein, aber die Muskulatur ist im Alter noch genauso trainierbar wie im jungen Erwachsenenalter. Der Unterschied ist, dass im Alter die Belastungstoleranz sinkt und man sich weniger oft an seine eigene Belastungsgrenze bringt. Ebenso sind Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer, Parkinson, Rheuma und Arthrose kein Grund nicht zu üben! Wichtig ist hierbei, mit geringer Trainingsintensität zu beginnen und diese langsam zu steigern.

### **Fakten zum Training**

Entscheidend für den Erfolg des Ausdauertrainings sind die Dauer und Intensität des Trainings. Die WHO empfiehlt mindestens 90 Minuten pro Woche. Diese werden idealerweise auf 3 x 30 Minuten oder 2 x 45 Minuten Training aufgeteilt. Die Intensität sollte so hoch sein, dass

- die Herzfrequenz schneller ist als normal
- man sich gerade noch unterhalten kann neben der Aktivität
- man für mind. 30 Minuten am Stück ins Schwitzen kommt

Nach dem Training darf und soll man spürbar müde und belastet sein. Wenn es nicht gelingt diese Dauer oder Intensität durchzuhalten, dann ist es umso wichtiger dran zu bleiben und sich Stück für Stück an diese Empfehlung hinzutrainieren. Und all jene, die dies leicht schaffen, dürfen die Intensität und Dauer gerne steigern.

Wenn Sie an einer Herz- oder Lungenerkrankung leiden, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ihre Belastungsfähigkeit.

### **Fazit**

Sport und Bewegung sind wirksame Möglichkeiten, die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Jeder kann etwas tun, um sich besser zu fühlen, und es muss nichts kosten außer etwas Schweiß. Ganz gleich, für welche Bewegung Sie sich entscheiden, Ihr Körper wird es Ihnen danken!



### **VERENA HOTZ**

Masterstudium in Physiotherapie  
LSVT-BIG Therapeutin und  
Dozentin an der Universität Konstanz

### **Tätigkeitsbereich**

Physiotherapeutin im Fachbereich Neurologie mit der Spezialisierung auf Parkinson, Autorin von Fachartikeln und Dozentin an der Universität Konstanz für das Fach „Aktivierende Therapie bei Parkinson“

### **Kontakt**

office@neuro-aktiv.at  
T 0670 2038208

# Weihnachten: Ein Fest zwischen Freude und Trauer

Wunderbare Ausstellung im vorarlberg museum eröffnete neue Perspektiven auf die festliche Zeit

**Für viele ist Weihnachten die schönste Zeit des Jahres, für andere kann genau diese „stille Zeit“ besonders schmerzhaft sein. Was passiert, wenn der Platz am Tisch leer bleibt und der Schmerz des Verlusts inmitten von festlicher Freude besonders spürbar wird? Diese schmerzliche Erfahrung teilen Sophia Rüscher-Fussenegger und Andrea Frede, zwei psychosoziale Beraterinnen, die selbst als Sternemütter den Verlust ihrer Kinder betrauern mussten.**

Aus ihrer persönlichen Erfahrung heraus gründeten sie 2023 die Selbsthilfegruppe Sternen-klar. Jeden ersten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr schaffen sie im Lebensraum Bregenz einen geschützten Raum, in dem Eltern von Sternenkindern und deren Angehörige ihre Trauer teilen, Erinnerungen bewahren und gemeinsam neue Wege im Umgang mit dem Verlust finden können. In diesen Treffen wird deutlich, wie wichtig es ist, nicht nur die schönen, sondern auch die schmerzhaften Seiten von Weihnachten zuzulassen.



Foto: Richard Frede

## Ausstellung „Weihnachten, schöne traurige Zeit“

Im Zentrum der Ausstellung stand der „Vergiss-mich-nicht-Baum“, ein Symbol des Gedenkens, das Menschen dazu einlud, an die zu denken, die in der Weihnachtszeit besonders fehlen. Der Baum war umgeben von einem kulturgeschichtlichen Adventskalender, der nicht nur überlieferte Traditionen und Rituale zeigte, sondern auch neue Perspektiven auf die festliche Zeit eröffnete. Denn Weihnachten bedeutet für jeden etwas anderes.

In der Ausstellung kamen diese unterschiedlichen Erfahrungen zum Ausdruck. Interviews gewährten Einblicke in Lebensgeschichten, in denen die Weihnachtszeit mehr als nur ein Fest ist. Gleichzeitig zeigte die Ausstellung Wege auf, wie Menschen mit diesen Herausforderungen umgehen können, indem sie Rituale entdecken, die Trost spenden und Halt bieten. Professionelle Unterstützungsangebote wurden ebenfalls vorgestellt, um den Besucher:innen Mut zu machen und sie in schwierigen Zeiten nicht allein zu lassen.

„Mit der Ausstellung wollten wir einen Ort schaffen, der berührt, inspiriert und Menschen in schwierigen Zeiten begleitet. Denn Weihnachten muss nicht immer perfekt und fröhlich sein, nein, es darf auch mal furchtbar, anstrengend und dunkel sein - und genau dafür möchten wir Raum und Verständnis schaffen“, betonten Sophia Rüscher-Fussenegger und Andrea Frede.

Die Kooperation zwischen den beiden psychosozialen Beraterinnen, dem Lebensraum Bregenz und dem vorarlberg museum, hat ein Projekt hervorgebracht, das Menschen bewegte, berührte und Gemeinschaft stiftete.

## INFORMATIONEN ZUM PROJEKT

**Kuratorinnen:** Andrea Frede, Sophia Rüscher-Fussenegger, Theresia Anwander

**Gestaltung und Medien:** Sarah Mistura und Florian Koller

**Ausstellungsmanagement:** Judith Kern

In Zusammenarbeit mit dem Lebensraum Bregenz und Sternen-Klar ([www.sternen-klar.at](http://www.sternen-klar.at)).

**Selbsthilfegruppe AA**

Anonyme Alkoholiker

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

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

Angehörige &amp; 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**Aphasie Hock**

Othmar Walser, T 0664 6365614

**Treffen:** 3. Mittwoch / Monat, 14 Uhr,

K9, Meinradgasse 8, Bregenz

**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, September und Dezember, 14 Uhr**Gesunde Knochen Vorarlberg****Selbsthilfe Osteoporose**

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

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

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** 1. Donnerstag / Monat, 17.30 Uhr  
NEU auch Online!**Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs**

T 0699 13818001, www.vsprostatakrebs.at

**Treffen:** 7. April, 7. Juli 2025, 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 Sternen-Klar**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

www.sternen-klar.at

**Treffen:** 1. Dienstag / Monat, 19.30 bis 21.30 Uhr**Trauertreff Bregenz**

Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz

**Treffen:** Termine telefonisch abfragen**Kontaktstelle Trauer:** T 0676 884205154,  
hospiz.trauer@caritas.at, hospiz-vorarlberg.at**Treff. Zämm finda**

Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder

Ida Schuchter, T 0664 9797910

**Treffen:** Information telefonisch**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

**NEUSTART****Selbsthilfegruppe Parkinson**

für Betroffene &amp; Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Treffen:** 1. Dienstag / Monat, 14 Uhr,  
Austausch und Gruppentraining  
(Bitte um Anmeldung)

Alle Gruppen (außer „Herzintakt“, „Trauercafé“, „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, „Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs“ und „Aphasie Hock“) treffen sich im Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz.  
Weitere Infos zu den Selbsthilfegruppen unter [www.lebensraum-bregenz.at](http://www.lebensraum-bregenz.at)

## Hoch hinaus am Kids Buin

### Neues Outdoor-Kletterangebot in Wolfurt

Am Kletterturm Kids Buin hat Spaß Vorrang, ohne Druck und Leistungsanspruch. Egal, ob Anfänger:in oder Können:in, nur zum Zuschauen oder doch zum Ausprobieren – das neue, kostenfreie Outdoor-Kletterangebot des Vorarlberger Kinderdorfs ist für alle da. Jeden Montag- und Donnerstagnachmittag von 14 bis 16 Uhr lädt das Kids-Buin-Team zum betreuten Klettererlebnis für Kinder, Familien und Interessierte. Dabei ist einerlei, ob es sich um den ersten Kletterversuch handelt oder ob das Abenteuer schon öfters gewagt wurde. Gurte, Schuhe und Sicherheitsgeräte können kostenlos ausgeliehen werden. Bei starkem Regen sowie an Feiertagen bleibt der Kletterturm geschlossen.

Für Erwachsene, die selbstständig klettern und sichern können, ist der Eintritt zum Kids Buin in Wolfurt online via Registrierungsformular buchbar. Eine Anmeldung ist sowohl für das individuelle als auch das begleitete Klettern erforderlich: kidsbuin@voki.at, T 0676 9395152 oder direkt über das Online-Anmeldeformular auf der Homepage [www.vorarlbergerkinderdorf.at](http://www.vorarlbergerkinderdorf.at).



Betreutes Outdoor-Klettern beim Kids Buin Kletterturm in Wolfurt

## Projekt Jung und Alt

### Mit den Kindern vom Kindergarten Fidibuss

Die Kinder aus dem Kindergarten „Fidibuss“ besuchen zweimal im Monat das Sozialzentrum BENEVIT in Weidach. Vor jedem Besuch bereiten die Kinder eine kleine Überraschung vor. Sie basteln, malen oder üben Fingerspiele und Lieder, die sie dann mit den Senioren teilen. Diese regelmäßigen Besuche bieten auch eine Gelegenheit, gemeinsame Aktivitäten wie Spielen, Singen und Musizieren zu erleben. Dabei entstehen wunderbare Momente des Austauschs und der Freude. Es ist besonders schön zu sehen, dass es bei diesen Besuchen keinerlei Hemmungen gibt – weder bei den Kindern noch bei den Senioren. Die generationsübergreifende Begegnung zeigt, wie wertvoll solche Verbindungen sind und wie sehr sie sowohl den Kindern als auch den Senioren guttun. Die Begegnungen tragen dazu bei, Vorurteile abzubauen und gegenseitiges Verständnis zu fördern. Das Miteinander von Jung und Alt im BENEVIT ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie intergenerative Aktivitäten zu mehr sozialer Verbundenheit und einem lebendigen Austausch führen können.



Der Kindergarten „Fidibuss“ zu Besuch im Sozialzentrum BENEVIT

## Gib Menschen eine zweite Chance - werde ehrenamtliche:r Bewährungshelfer:in

Hast du ein Herz für Menschen, die einen Neustart wagen? Als ehrenamtliche:r Bewährungshelfer:in beim Verein NEUSTART Vorarlberg kannst du genau das ermöglichen. Deine Unterstützung kann der entscheidende Schritt sein, um jemandem zu helfen, ein Leben fernab von Kriminalität zu führen.

### Was erwartet dich?

- Anleitung durch hauptamtliche Kolleg:innen
- Interne Fortbildungen und Fachtagungen
- Einblick in das Justizsystem und die Resozialisierung
- Ein tolles Team mit monatlichen Teambesprechungen
- Persönliches Wachstum durch den Aufbau von Empathie und zwischenmenschlichen Fähigkeiten
- Pauschalierte Aufwandsentschädigung
- und vieles mehr

### KONTAKT

#### NEUSTART Vorarlberg

Johannes Pircher-Sanou, Leiter  
T 05574 45590-6702  
[office.vorarlberg@neustart.at](mailto:office.vorarlberg@neustart.at)

## Verein KiB children care

### Unterstützung für Familien in Notfällen

Die Initiative „notfallmama“ des Vereins KiB children care sucht dringend Unterstützung für Familien in schwierigen Zeiten. Wenn ein Kind erkrankt und die Eltern zur Arbeit müssen - oder wenn Mama oder Papa selbst krank sind und eine Pause benötigen - sorgen wir für die notwendige Kinderbetreuung zu Hause.

Haben Sie Erfahrung im Umgang mit Kindern? Sind Sie flexibel, zuverlässig und bereit, Familien in Not zu unterstützen? Dann werden Sie Teil unseres Teams! Wir suchen engagierte Personen, die stundenweise die Betreuung von erkrankten Kindern übernehmen können und so Familien in herausfordernden Situationen helfen, ihre Aufgaben zu meistern. Kontaktieren Sie uns noch heute! Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Team willkommen zu heißen und gemeinsam einen positiven Beitrag zu leisten.

#### KONTAKT

**Verein KiB children care**

T 0664 6203040

www.kib.or.at



## Verein ANIMA

### Hilfe für Kriegs Betroffene und Vertriebene

Der Verein ANIMA hilft Kriegs betroffenen und Vertriebenen bei ihrer Trauer- und Traumabewältigung. Wir vermitteln Betroffene, die der deutschen Sprache nicht ausreichend mächtig sind, an selbstständige Traumaspezialist:innen die mit online dazugeschalteten professionellen Dolmetscher:innen arbeiten. Der Verein ANIMA sammelt Spenden, um finanzschwachen Personen diese Begleitung zu finanzieren. Ziel ist es, die Sprachbarriere von trauernden und traumatisierten Geflüchteten zu überwinden um bei der Verarbeitung und Bewältigung des Erlebten zeitnah ansetzen zu können. Seit unserem zweijährigen Bestehen konnten wir Betroffenen aus der Ukraine, Syrien, Afghanistan, Serbien, Bosnien und Kurden aus Syrien und der Türkei helfen. Dankenswerterweise dürfen wir die Erstberatungsgespräche in den Räumlichkeiten des Lebensraum anbieten.

#### KONTAKT

**Verein ANIMA**

Obfrau DSA Annibe Riedmann, MBA

T 0670 5005588

mail@vereinanima.at, vereinanima.at

Spendenkonto: IBAN AT79 5800 0106 8497 3016



## Krankenpflegeverein Bregenz

### Mitgliedsbeitrag und Generalversammlung

2024 war erfolgreich und arbeitsintensiv. Unsere Fachpflegekräfte leisteten rund 24.000 Stunden Einsatz und unsere Helfer:innen des Mobilen Hilfsdienstes rund 60.000 Stunden. Die Erfüllung aller Aufgaben wäre ohne die Unterstützung unserer Mitglieder und Förderer unmöglich. Der Mitgliedsbeitrag für 2025 beträgt 39 Euro. Sie ermöglichen uns damit die erfolgreiche Fortführung unserer Arbeit, setzen ein Zeichen der Solidarität und investieren in Ihre Gesundheitsvorsorge. Sie sind herzlich eingeladen, sich über unsere Aktivitäten zu informieren: Generalversammlung, Dienstag, 1. April 2025, 18 Uhr im Gemeinschaftshaus Vorkloster, Schendlingerstraße 3, Bregenz

#### KONTAKT

**Krankenpflegeverein und Mohi Bregenz**

Schendlingerstraße 36

6900 Bregenz

T 05574 77400



## INTEGRA

### Gemeinsam Bregenz lebenswerter machen

Die INTEGRA Dienstleistung verbindet Lebensqualität mit Sozialem. Die Dienstleistungsabteilung übernimmt eine Vielzahl an Tätigkeiten, die dabei helfen, die Lebensqualität und das attraktive Erscheinungsbild von Bregenz zu erhalten. Dort übernehmen Mitarbeiter auf Zeit, die aufgrund verschiedener Einschränkungen auf der Suche nach Arbeit sind, sinnvolle Tätigkeiten für die Gemeinschaft. Das beinhaltet unter anderem die Pflege von Grünanlagen und Gärten, Landschafts-, Flur- und Gebäudereinigungen und Entsorgungen. Diese Aufträge helfen Menschen, wieder ins Arbeitsleben zurückzufinden.

#### KONTAKT

**INTEGRA Vorarlberg, Wolfurt**

T 05574 54254

www.integra.or.at



## Bildungshaus Batschuns Frühjahr 2025

### DEMENZ TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige

Wir bieten DEMENZ TANDEM Gespräche in der Nähe Ihres Wohnortes an - kostenlos zum individuell gewählten Zeitpunkt.

**Information:** T 0664 3813047, [www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege\\_daheim/Demenz](http://www.bildungshaus-batschuns.at/Pflege_daheim/Demenz)

### Basiswissen für die Pflege daheim

Beate Weber, DGKP<sup>in</sup>

Donnerstag, 6. Februar 2025, 13.30 bis 17 Uhr

### Begleiten, Stützen und Mobilisieren mit Kinästhetik

Edith Bechter, DGKP<sup>in</sup>

Montag, 17. Februar 2025, 13.30 bis 17 Uhr

### Ernährung - ein wichtiger Einflussfaktor für die Gesundheit (im Alter)

Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer-Brunner

Dienstag, 11. März 2025, 13.30 bis 17 Uhr

### Kindheit - die Bedeutung der frühen Erfahrungen

Dr. Franz Josef Köb, Autor

Dienstag, 18. März 2025, 19.30 bis 21 Uhr

Feldkirch, Haus Nofels, T 05522 3422-6882

### Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

Ing. Sylvia Rickmann, pflegende Angehörige

Schwerpunkt Patientenverfügung: Mi, 19. März, 19 bis 21 Uhr

Schwerpunkt Vorsorgevollmacht: Mi, 2. April, 19 bis 21 Uhr

### Demenzerisch® lernen - Handwerkszeug für den Alltag

Sabine Tschainer-Zangl, Dipl. Theologin,

Dipl. Psycho-Gerontologin

Dienstag, 25. März 2025, 13.30 bis 16.15 Uhr

### Demenz ohne Stress | Vortrag in DORNBIERN

Sabine Tschainer-Zangl, Dipl. Theologin,

Dipl. Psycho-Gerontologin

Dienstag 25. März 2025, 19 bis 20.30 Uhr

Dornbirn, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30,  
T 05572 306-3155

### Burnout-Prophylaxe | Stressbewältigung und Achtsamkeit in der häuslichen Betreuung und Pflege

Mag.<sup>a</sup> Marcella Liberti

Mittwoch, 26. März | 28. April 2025, jeweils 13.30 bis 17 Uhr

### Logopädie bei Parkinson

Stefanie Kammerlander BSc.

Freitag, 11. April 2025, 13.30 bis 17 Uhr

### Demenz eine Krankheit verstehen - als Angehöriger im Lot bleiben

Veronika Müller, DGKP<sup>in</sup>

Donnerstag, 24. April 2025, 13.30 bis 17 Uhr

### KONTAKT

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

[www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)



## Zeit und Raum für trauernde Menschen

Zum offenen Trauertreff sind alle trauernden Menschen eingeladen - unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt.

Bei den Treffen steht der Austausch im Vordergrund. Ehrenamtliche Trauerbegleiter:innen stehen für Gespräche bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Trauertreff ist für jeden offen und der Einstieg ist jederzeit möglich.

### TERMINE

Samstag, 1. Februar | 1. März | 5. April | 10. Mai |  
7. Juni | 5. Juli 2025 | jeweils von 14.30 bis 17 Uhr  
Austriahaus Bregenz, Belruptstraße 21

### KONTAKT

**Hospiz Vorarlberg, Kontaktstelle Trauer**

T 0676 884205154, [hospiz.trauer@caritas.at](mailto:hospiz.trauer@caritas.at)

[www.hospiz-vorarlberg.at](http://www.hospiz-vorarlberg.at)

## Vorarlberg 50plus

Februar bis Mai 2025

### Anmeldung bei M. Rauth

T 0664 3076279, m.rauth53@gmail.com

#### Mo, 03.02. Führung neues Seehallenbad

15.30 Uhr, beim Festspielhaus, Eintritt frei, barrierefrei

#### Do, 20.02. Preisjassen

17 Uhr, Gasthaus Lamm

#### Do, 10.04. Heimatmuseum Bezau

13.56 Uhr, Bhf. Bregenz (Bus 840), Eintritt Museum € 15

### Anmeldung bei R. Wiltsch

T 0650 6207752, roswitha.wiltschi@cablenet.at

#### Fr, 07.02. Komödie „Drei Männer und ein Baby“

18.49 Uhr, ab Bhf. Bregenz (Bahn), Theater Lindau, 18 €

#### Mi, 02.04 Kultur der Stadt Hohenems (in Planung)

Führung 10 €, nicht barrierefrei, max. 25 Teilnehmer:innen

#### Sa, 26.04. Intra - der Geheimtipp

6 Uhr, Bhf. Bregenz, Bus Mitglieder 45 € bis 50 €, Gäste 55 €

#### Mi, 12.02. | 12.03. | 09.04. | 14.05. Spiele-Nachmittage

14.30 Uhr, Cafe Leutbühel, mit Roswitha Wiltschi

### Anmeldung bei Ewald Nesensohn

T 0664 3968096, ewald.nesensohn@gmail.com

#### Di, 25.02. Handy-Kurs der A1 Seniorenakademie, Austriahaus

### Anmeldung bei C. Dorner, T 0650 4002800

oder P. Lau, T 0664 5245971

#### Fr, 28.02. Winterwanderung

Fluh - Brittenhütten - Geserberg - Stollen

#### Fr, 09.05. Tageswanderung Doren - Huban - Sulzberg

Fr, 16.05. Großes Maifest am Pfänder, 11 bis 16 Uhr

### Anmeldung bei E. Schäfer

T 0664 1631339, schaefer.kbs22@gmail.com

#### Di, 25.03. Klara-Schwestern, 15 Uhr, Kapuzinergasse

Di, 06.05. „Hospitz am See“, 15 Uhr, beim Haupteingang

### Radtouren | Anmeldung bei M. Schwärzler, T 0664 4239285

Di, 08.04. Radtour Bregenz - Meersburg (59 km)

Do, 15.05. Radtour durchs Ried (35 km)

### Kegeln | Anmeldung bei Wolfgang Stumpp

T 0660 5093001, wolle.stumpp@web.de

Fr, 11.04. Kegeln 13.30 Uhr, ATSV-Heim Hard, Eintritt frei

### KONTAKT

#### VORARLBERG 50plus

Obmann Mag. Michael Rauth, m.rauth53@gmail.com

www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz

## Kneipp-Aktiv-Club Bregenz

Das Kneipp-Gesundheitsprogramm

Bewegung ist Leben und für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter von großer Wichtigkeit. Es gibt unzählige Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Die Gesundheitsgymnastik in den Kneipp-Aktiv-Clubs bieten für jeden ein maßgeschneidertes Programm. Meldet euch zu einer Schnupperstunde an! Gemeinsam macht die wöchentliche Bewegungseinheit noch mehr Spaß!

### Termine des Kneipp-Aktiv-Club Bregenz

#### Mittwoch

18 Uhr Männer, HAK, Hinterfeldgasse 19

18 Uhr Frauen, Kiga Weinschlössle, Gallusstraße 45a

19 Uhr Frauen, HAK, Hinterfeldgasse 19

19.30 Uhr Frauen, VS Weidach

#### Donnerstag

9 Uhr Frauen, HTL, Michl-Felder-Str. 9

18.30 Uhr Frauen, HTL, Michl-Felder-Str. 9

### KONTAKT

#### Reinhard Ströhle

T 0664 73800481

## ATSV Tainingsangebote in Bregenz

### Gymnastik und Ballspiele für Männer

Di, 20 bis 22 Uhr, Mittelschule Belruptstraße

Leitung: Wolfgang Lenz, T 0664 3499165

### Kunstturnen und Turn10 für Mädchen ab 9 Jahre

Do, 18 bis 20 Uhr, Sportmittelschule Schendingen

Leitung: ÜL Martina Meitner, T 0650 5252636

### Ganzkörpergymnastik für Frauen

Do, 19 und 20 Uhr, Ganztageskindergarten Braike

Leitung: Dipl.-Trainerin Elisabeth Mayer, T 0664 2518334

### KONTAKT

#### ATSV Sparkasse Bregenz

Elisabeth Mayer, Obfrau

Loherhofweg 11/34, 6900 Bregenz

T 0664 2518334, elisa.mayer@vol.at

## Termine Lebensraum Bregenz Frühjahr 2025



### Vorklöschtnr Kreativmärkte

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 17 Uhr  
Clemens-Holzmeister-Gasse,  
Vorplatz Pfarre Mariahilf, Friedhofsgasse



### Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 13 Uhr  
Park Mariahilf  
Nur bei trockenem Wetter!

### GROSSER MÄRKLE-TAG IN BREGENZ MIT KREATIVMÄRKLE UND KINDERFLOHMARKT

Erstmals gemeinsam, findet das Vorklöschtnr Kreativmärkte mit dem Kinderflohmarkt in der Clemens-Holzmeister-Gasse, Vorplatz Pfarre Mariahilf, Friedhofsgasse und im Park Mariahilf statt. Ein großes Ereignis, auf das wir uns besonders freuen.



### Ausflug Club 80plus nach Sulzberg

Dienstag, 20. Mai 2025, 14 bis ca. 18.30 Uhr  
Abfahrt beim Sozialzentrum, Mariahilfstraße 42, Bregenz

Der Ausflug führt den Club 80 plus, Bregenzer:innen über 80 (und deren Begleiter:innen) zu einem netten Austausch bei Kaffee und Kuchen nach Sulzberg, einem der schönsten Aussichtspunkte Vorarlbergs, auf 1015 Meter Höhenlage.  
**Kosten:** 5 Euro für Bus sowie Kosten für Kaffee & Kuchen  
**Anmeldung:** T 05574 52700-12 bis 15. Mai im Lebensraum



### DemenzCafé Bregenz

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr  
Lebensraum Bregenz

Plaudern und Lachen bei einer Tasse Kaffee, Knabberereien 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

## TERMINÜBERSICHT

### Vortrag „Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre“

Donnerstag, 6. März 2025, Lebensraum Bregenz

Ernährung und Bewegung sind nachweisliche wichtige Faktoren für eine ganzheitliche Gesundheit. Vor allem ab der Lebensmitte wird deutlicher, wie durch die richtige Ernährung und körperlicher Fitness das Wohlbefinden positiv beeinflusst werden kann. Was braucht mein Körper jetzt? Was soll ich wann essen? Wie oft und wie lange soll ich mich bewegen? Auf diese Fragen wird Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer-Brunner im Vortrag eingehen und mit praktischen Beispielen verdeutlichen, wie eine Umsetzung in den Alltag gelingen kann.

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer-Brunner

**Eintritt:** frei

**Information:** Lebensraum Bregenz

In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns



### ReparaturCafé Bregenz | Reparieren statt Wegwerfen

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

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



#### Lebensraum Bregenz

Clemens-Holzmeister-Gasse 2

T 05574 52700, [lebensraum@lebensraum-bregenz.at](mailto:lebensraum@lebensraum-bregenz.at)

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

### Vortrag „Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre“

Donnerstag, 6. März 2025, 18 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2

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

Dienstag, 11. März 2025, 17.30 Uhr

Theater Kosmos, Anmeldung erforderlich

### Vortrag „Richtig in Pension gehen - Should I stay, or should I go?“

Mittwoch, 26. März 2025, 18 Uhr

Austriahaus, Anmeldung erforderlich

### Frühstücksgruß für pfleg. Angehörige

Sonntag, 6. April 2025, 7.30 Uhr bis 9 Uhr

### Vorklößchter Kreativmärkte

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 17 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2,

Vorplatz Pfarre Mariahilf

### Vorklößchter Kinderflohmarkt

Sonntag, 4. Mai 2025, 10 bis 13 Uhr

Park Mariahilf

### Club 80 plus Ausflug

Dienstag, 20. Mai 2025, Busfahrt

nach Sulzberg mit Kaffee & Kuchen

### Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 25. August bis Donnerstag,

28. August 2025, Kloster Mehrerau

### DemenzCafé Bregenz

Jeden Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr

Lebensraum Bregenz

Kosten: 5 Euro für Kaffee & Kuchen

Anmeldung: T 05574 77400-13

### Handarbeitstreff im Lebensraum

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

### Schachtreff im Lebensraum

Sonntags, 15 Uhr, Lebensraum Bregenz

Infos: Elfi Ulbing, T 0676 7412042

### ReparaturCafé Bregenz

Jeden 1. Samstag/Monat 9 bis 12 Uhr

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

T 0650 2647446 oder T 05574 52700-10

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



**Projekte | Selbsthilfe |**

**Bürgerschaftliches Engagement**

**Florian Eberle, BA**, T 05574 52700-15

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at



**Information und Auskunft | Projekte**

**Mag.<sup>a</sup> Martina Mader**

T 05574 52700-12

martina.mader@lebensraum-bregenz.at



**Freiwilliges Soziales Jahr**

**Sarah Walter**

T 05574 52700

sarah.walter@lebensraum-bregenz.at



**Buchhaltung | Assistenz | Projekte**

**Elisabeth Schertler**

T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@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 dreimal jährlich kostenlos zu, auf Wunsch auch digital. Kontaktieren Sie uns.



Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 24. April 2025

**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

k kb.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