



LEBENSRAUM NACHRICHTEN

30
Jahre



INHALT

AKTUELLES

AUS DEM LEBENSRAUM

Frühstücksgruß	3
„Ziemlich beste Jahre“	3
Weltalzheimerntag	4
Ferien ohne Kofferpacken	4
Aktion Demenz Konzert	5
Open Air Schachturnier	5
Kreativmärktle	6
Kinderflohmarkt	7

THEMA

30 Jahre Lebensraum	8
---------------------------	---

SELBSTHILFEGRUPPEN

Kontakte	13
----------------	----

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM- MITGLIEDERN

14

TERMINE

LEBENSRAUM	18
------------------	----

KONTAKT	20
---------------	----

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe der Lebensraum Nachrichten widmen wir unserem runden Vereinsgeburtstag. Wir verzichten auf Feierlichkeiten, aber es ist eine gute Gelegenheit zurück zu blicken. Dies machen wir vor allem im „Themenraum“ in der Blattmitte. Zurück blicken erfordert auch nach Vorne schauen und umgekehrt. Vor 30 Jahren hatten viele die Zuversicht, dass dieses Projekt „Lebensraum Bregenz“ gut und sinnvoll ist. Zuversicht ist etwas Aktives. Sie geht davon aus, dass wir etwas für eine gute Zukunft tun müssen. Schwierigkeiten werden anerkannt und die Möglichkeiten, die dennoch bestehen, werden gesehen und aktiv angegangen. Das Thema Zuversicht hat mich kürzlich bei einer Tagung der Aktion Demenz inspiriert. Ein Referent hat von der Pflicht auf Zuversicht gesprochen und das ist genau jetzt, sowohl bei schwierigen Rahmenbedingungen im Sozialbereich, wie bei den großen Unsicherheiten durch die globalen politischen Verrücktheiten etwas, das mich wieder erdet. Hier und im eigenen Umfeld mit Zuversicht aktiv und vorwärts gerichtet sein und bleiben.



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz

Über alle 30 Jahre im Lebensraum, blieb Selbsthilfe ein wichtiges Anliegen und Thema. Stellvertretend fällt mir die Gruppe „Sternenkinder“ ein, die Ende letzten Jahres eine wunderbare Ausstellung im Landesmuseum gestaltet und als Abschluss im Jänner ein berührendes Feuerritual mit den gesammelten Zeteln der „Sorgenmauer“ (von der Ausstellung) am See durchgeführt hat. Ein Paradebeispiel für Zuversicht durch aktives Tun.

Dann freuen wir uns sehr, dass Sarah Walter unsere erste „Sozialhelferin“ vom Freiwilligen Sozialen Jahr ist. Sie ist noch bis Ende Juni bei uns und wir vermissen sie und ihre feine, kreative, empathische Art und Weise schon jetzt. Wenn solch tolle junge Menschen sich im Sozialbereich engagieren, dann macht mich das ebenfalls sehr zuversichtlich!

Mit einem herzlichen lebe,
Peter Weiskopf



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. Titelfotos: Verein Lebensraum Bregenz. Weitere Fotos: Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

Frühstücksgruß für pflegende Angehörige

110 Personen konnten am Sonntag, 6. April 2025 ein Frühstück mit frischen Brötchen, Kipferl vom „Seebäck“ und selbst gemachter Marmelade aus dem Klostergarten der Klara Schwestern genießen. Diese Geste der Anerkennung für pflegende Angehörige ist schon Tradition. Ebenso, dass „Radeln ohne Alter“ die Verteilung übernimmt - vielen Dank dafür! Beteiligt war auch der Krankenpflegeverein, der die Einladungskarten mit den Rechnungen versendet hat und „Sonntagspflegerin Katharina“ hat auch einen Teil der Frühstückstaschen mitgenommen und übergeben.

Solche Aktionen wären ohne freiwillige Helfer:innen nicht möglich. Elisabeth hat ab 6 Uhr geholfen die Frühstückstaschen zu befüllen. Kurz nach 7 Uhr kam der ORF vorbei und hat für „Vorarlberg Heute“ einen Bericht gemacht. Toll im Bild waren Karl und sein „Radeln ohne Alter“- Team, das wie immer durch ganz Bregenz sauste um die ofenfrischen Brötchen pünktlich zum Sonntagsfrühstück zuzustellen. Anschließend haben sich



Das Team von „Radeln ohne Alter“ beim ORF-Interview

das „Zustell-“ und das „Kipferlteam“ gemeinsam mit weiteren Helfer:innen von Lebensraum Projekten zum Frühstück an den Tisch gesetzt. Nach getaner Arbeit in guter Gesellschaft schmeckt so ein Sonntagsfrühstück besonders gut.

Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten

Neuer Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

„Pensionsschock“ - alle kennen diese Bezeichnung, aber was ist das wirklich? Wie wollen Sie die Pension angehen - selbst gestalten oder „gestaltet werden“? Was hilft, diesen Übergang gut zu gestalten? Welche Ressourcen sind hilfreich und wie kann ich diese stärken? Gutes für Körper, Geist und Seele, das Sie machen können. Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe „Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung“ statt und ist für alle Interessierten offen. Anschließend sind Sie zu einem „Ziemlich besten Freigetränk“ in entspannter Atmosphäre unter den Arkaden der Mariahilf Kirche eingeladen.

Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten

Montag, 23. Juni 2025, 19 Uhr, Kirche Mariahilf, Bregenz

Vortragender: Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

Eintritt: 10 Euro (inklusive Umtrunk)

Anmeldung erforderlich: info@ziemlichbestejahre.at oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-10

Eine Kooperation von Lebensraum Bregenz und „Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung“



Dr. Reinhard Haller referiert über den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“.

Weltalzheimerntag im Theater Kosmos

Doppelveranstaltung zum Thema Demenz am 21. September 2025

Wir freuen uns sehr, dass wir am Weltalzheimerntag, Sonntag, 21. September 2025 etwas ganz Besonderes anbieten können: eine Doppelveranstaltung im Theater Kosmos.

Das wunderbare Stück von Arno Geiger „Der alte König in seinem Exil“ von „Theater am Tisch“ um 17 Uhr und ebenfalls sehr besonders, die Szenische Lesung „Die Akte Auguste D.“ – die erste Patientin von Dr. Alzheimer mit der Diagnose Demenz bereits um 15 Uhr.

Arno Geigers Erfolgsroman „Der alte König in seinem Exil“ ist ein zutiefst bewegendes Werk, das die Reise eines Sohnes mit seinem an Demenz erkrankten Vater beschreibt. Geiger schildert eindrucksvoll die Alltagsmomente, die durch die Krankheit neue Bedeutung erhalten, und zeigt, dass auch im Verlust der Erinnerungen bedeutungsvolle Begegnungen entstehen können. Das Theater am Tisch, das seit 2003 an der Schnittstelle von Theater und Lesung agiert, bringt dieses intime Werk als szenische Lesung auf die Bühne. In der jüngsten Produktion entsteht ein tiefgehendes Gespräch zwischen Vater und Sohn, bei dem sie sich näherkommen als jemals zuvor. Die Aufführung wird durch Willi Hänes berührende Akkordeonmusik verstärkt, die eine atmosphärische Brücke zwischen Fiktion und Realität schafft. Die Musik unterstützt das Thema Demenz, das von der Inszenierung nicht nur als Verlust, sondern auch als Möglichkeit zur Annäherung und zu neuen Perspektiven aufgezeigt wird.

Bei der szenischen Lesung „Die Akte Auguste D.“ handelt es sich um lange verschollene Gesprächsprotokolle von Dr. Alzheimer mit seiner ersten Patientin mit der Diagnose „Demenz“, Frau Auguste D. Der Schauspieler Basil Dorn und die Dramaturgin Ulrike Hofmann-Paul gestalten die Lesung. Diese Protokolle sind ab 1901 entstanden und tauchten erst um 1995 wieder auf. Der Psychiater, der darauf stieß, sprach von „unglaublichen Dialogen zwischen Auguste D. und Dr. Alzheimer“. Dr. Alzheimer behandelte die 51-jährige Patientin 1901 in der Städtischen Psychiatrie in Frankfurt. Sie erinnerte sich kaum an ihren Vornamen, war misstrauisch, aggressiv und weinerlich. „Ich habe mich sozusagen verloren“, sagte Auguste Deter zu ihrem Arzt Alois Alzheimer.

Weltalzheimerntag im Theater Kosmos

Sonntag, 21. September 2025, Theater Kosmos

15 Uhr „Die Akte Auguste D.“

17 Uhr „Der alte König in seinem Exil“

Kosten: Kombiticket für beide Aufführungen 39 Euro, Einzelpreis jeweils 25 Euro. Zwischen den Veranstaltungen stehen (kostenlose) Häppchen bereit.

Karten: www.theaterkosmos.at, karten@theaterkosmos.at, T 05574 4403413

Eine Kooperation der Aktion Demenz

(Bregenz und Lauterach) mit dem Theater Kosmos

Ferien ohne Kofferpacken

Abwechslungsreiche Ferienwoche für Bregenser Senior:innen im August



Auch 2025 findet die Aktion „Ferien ohne Kofferpacken“ in den Gemäuern des Klosters Mehrerau statt. Mit dem Taxi werden die Urlauber:innen jeden Tag von zu Hause abgeholt und am Abend wieder heim gefahren. In der Gemeinschaft erleben sie eine feine Zeit mit Spaziergängen in schöner Natur, mit Spiel und Spaß. Drei Mahlzeiten werden angeboten und wer möchte, kann auch ein Mittags-schläfchen halten. Begleiter:innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren und begleiten in diesen vier Tagen die Senior:innen. Das Projekt wird von der Stadt Bregenz finanziell unterstützt, der Selbstbehalt beträgt 190 Euro. Den Abschluss findet „Ferien ohne Kofferpacken“ mit einem Frühstück und Austausch am Freitag, den 26. September 2025, von 9 bis 11 Uhr, im Lebensraum Bregenz.

Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 25. August bis Donnerstag, 28. August 2025, Kloster Mehrerau

Informationen und Anmeldung: Lebensraum Bregenz,

T 05574 52700 oder lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Eine Initiative der Aktion Demenz und der Musikschule Bregenz



Die Aktion Demenz Bregenz lädt gemeinsam mit der Musikschule Bregenz zu einem speziellen Musiknachmittag für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung ein.

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

Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Sonntag, 29. Juni 2025, 14 bis 16 Uhr

Foyer des Vorarlberger Landestheaters

Kosten: 5 Euro für Kaffee und Kuchen

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

Open Air Schnellschach-Turnier

Schach im Park Mariahilf für jedermann im September



Viele sind schon Stammspieler:innen bei diesem besonderen Schachturnier. Hier sind Alt und Jung, Frauen und Männer, Spieler:innen aus dem In- und Ausland an einem Tisch für das „Spiel der Könige“. Die Atmosphäre im Park ist etwas ganz Besonderes. Bei Schlechtwetter wird ins Foyer des benachbarten Sozialzentrums ausgewichen. Sieben Runden nach Schweizer System (Computer-Auslosung), Bedenkzeit 15 Minuten plus 3 Sekunden pro Zug. Getrennte Wertung für Vereinsspieler:innen und Hobbyspieler:innen. Voranmeldung bis Donnerstag erwünscht. Bei gutem Wetter und Durchführung im Park ist für Bewirtung gesorgt.

Open Air Schnellschach-Turnier

Samstag, 13. September 2025, 9.30 bis 15.30 Uhr, Park Mariahilf, Mariahilfstraße 44, Bregenz

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

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

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

Eine Kooperation von Schachklub Bregenz und Lebensraum Bregenz

Vorklöschtner Kreativmärktle

**Kreativität, Kulinarik und gute Laune
am 4. Mai rund um den Kirchplatz Mariahilf**

Über 40 Hobbykünstler:innen und über 1.500 Besucher:innen genossen am 4. Mai das stimmungsvolle Vorklöschtner Kreativmärktle. Auf dem stimmungsvoll dekorierten Kirchplatz Mariahilf und in den umliegenden Gassen - der Clemens-Holzmeister-Gasse und der Friedhofsgasse - bot sich den Gästen ein vielfältiges Angebot. Wie immer ein Highlight war das reichhaltige kulinarische Angebot. Die Guta Bregenz, der Lebensraum Bregenz, Cintya Juen und das Pfarrkaffee verwöhnten die Besucher:innen mit tollen Köstlichkeiten. Auch das Wiedersehen mit Bekannten trug zur herzlichen Stimmung bei. Pünktlich vor dem Muttertag fanden viele Gäste noch liebevoll gestaltete Geschenke oder neue Dekostücke für Haus und Garten - jedes Einzelstück ein Unikat. Nach vorerst schlechter Prognose, zeigt sich das Wetter, dann doch bis zum Nachmittag von seiner besten Seite. Das Team des Lebensraum Bregenz freut sich schon auf die Organisation des nächsten Vorklöschtner Kreativmärktles am 3. Mai 2026. Weitere Impressionen finden Sie unter www.lebensraum-bregenz.at

SAVE THE DATE

Das nächste
Kreativmärktle
findet am 3. Mai
2026 statt.



Vorklößtner Kinderflohmarkt

„Weitergeben statt Wegwerfen“ - in diesem Sinne verkauften Kinder und Jugendliche am 4. Mai ihre gut erhaltenen Spielsachen und Kleidungsstücke.

Von den ursprünglich 53 Angemeldeten haben sich bei unsicherer Wetterlage nur 32 Marktständler eingefunden. Doch für diese hat es sich gelohnt, denn das Wetter war ihnen in dieser Zeit wohlgesonnen. Sonnenschein, viele große und kleine Besucher:innen, freudige Kinder und so manch gut gefülltes Kässle waren die Belohnung. Es war ein großartiges buntes Angebot an Spielsachen, nützlichem und Kleidung. Wer möchte kann sich schon den 13. September 2025 für den nächsten Kinderflohmarkt notieren.



SAVE THE DATE

Der nächste Kinderflohmarkt findet am 13. September 2025 von 10 bis 13 Uhr statt.

1995 – Gründung des Lebensraum Bregenz



Willi Hagleitner (links) mit Dr. Christoph Hackspiel bei der Gründungsversammlung des Lebensraum Bregenz am 2. März 1995



Startschuss für den Lebensraum Bregenz: Dr. Dietmar Ortner (†), Klaudia Granich, Gabi Anwander, Dr. Christoph Hackspiel, Elisabeth Lugmayr, Dr. Wolfgang Pfefferkorn (†), Franz Dragosits und Dr. Georg Scharfetter

Dreißig Jahre LEBENSRAUM BREGENZ

*Ein Meilenstein
des Miteinanders*

Vision - Prozess - Umsetzung - Ziel
Verein Lebensraum Bregenz

Geschäftsführer Peter Weiskopf im Gespräch mit den drei Gründer:innen des Vereins Lebensraum Bregenz: Elisabeth Lugmayr, Dr. Dietger Mader und Willi Hagleitner.

Maßgeblich initiiert wurde der Verein von drei engagierten Persönlichkeiten mit unterschiedlicher politischer Herkunft, aber einer gemeinsamen Vision: Elisabeth Lugmayr, damalige Sozialstadträtin der SPÖ, Dr. Dietger Mader, Vizebürgermeister der FPÖ, und Willi Hagleitner, Sozialsprecher der ÖVP. Großen Rückhalt fanden sie auch beim damaligen Bürgermeister Sigfried Gasser (†) und Stadtarzt Dr. Dietmar Ortner (†). So formten sie ein Team, das trotz unterschiedlicher politischer Standpunkte zusammenhielt und ein einzigartiges Projekt in der Stadt verwirklichte.

2005 – Zehn Jahre Lebensraum Bregenz



Dr. Indrid Fend, Dr. Christoph Hackspiel und DSA Peter Kopf (v.l.n.r.): Übergabe des Vorsitz von Dr. Christoph Hackspiel an Dr. Leo Wagner anlässlich des zehnjährigen Jubiläums des Lebensraum Bregenz



Zehn Jahre Lebensraum Bregenz: Dr. Dietger Mader, Elisabeth Lugmayr, Dr. Leo Wagner und Franz Dragosits (v.l.n.r.) am neuen Standort in der Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Beeindruckend beim Gespräch war die persönliche Wertschätzung und der freundschaftliche Umgang über die Parteigrenzen hinweg. Das gegenseitige Vertrauen und der Wille, etwas Gutes für Bregenz umzusetzen, waren entscheidend für die Gründung des Lebensraums Bregenz. Alle drei berichteten übereinstimmend, dass es innerhalb ihrer Fraktionen zunächst viel Skepsis gab und sie erhebliche Überzeugungsarbeit leisten mussten. Untereinander waren sie sich jedoch einig, dass ihre gemeinsame Vision, etwas Zukunftsweisendes für Bregenz zu schaffen, den langen Weg rechtfertigte.

Gegründet wurde der Verein offiziell am 2. März 1995 – eine Zeit, geprägt von der Vision einer solidarischen Stadtgesellschaft. Seit nunmehr drei Jahrzehnten steht der Lebensraum Bregenz beispielhaft für gesellschaftliches Engagement, erfolgreiche Kooperation und nachhaltige soziale Entwicklung über politische und gesellschaftliche Grenzen hinweg.

Aktuell betonen die Gründer:innen die hohe Bedeutung des Miteinanders, sei es im privaten, gesellschaftlichen und ganz besonders im politischen Bereich. Der Lebensraum Bregenz hat hierbei Vorbildliches geleistet, doch es bleibe weiterhin viel zu tun, um alle in Bregenz lebenden Menschen anzusprechen und einzubeziehen.

Der konkrete Anlass für die Gründung war ein sozialer Vorfall, der dringenden Handlungsbedarf offenbarte. Elisabeth Lugmayr griff diesen auf, und Bürgermeister Sigfried Gasser forderte politische Kräfte dazu auf, Vorschläge zu entwickeln. Schnell entstand Konsens darüber, dass nachhaltige soziale Lösungen gemeinschaftlich erarbeitet werden müssen. Vorbilder fanden die Gründer:innen in den Modellen des integrierten

Gesundheits- und Sozialsprengels in Wels sowie einem ähnlichen Projekt in der Gemeinde Hard.

Von Beginn an war klar, dass der Erfolg der Initiative stark von der breiten Beteiligung der Bevölkerung abhängen würde. Ganz nach dem Motto von Antoine de Saint-Exupéry – „Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ – entstand ein professionell begleitetes Teilnahmeverfahren durch Alwin Ender vom IfS-ProTeam. Über ein Jahr lang nahmen etwa 100 Vertreter:innen verschiedenster gesellschaftlicher Gruppen an intensiven Gesprächen, Workshops und Diskussionsrunden teil. Daraus entstand eine nachhaltige Vernetzung und gegenseitiges Vertrauen als Fundament für die Arbeit des Lebensraums Bregenz.

Ein wichtiges Ziel war die Zusammenarbeit und der Austausch im sozialen und gesundheitlichen Dienstleistungsbereich. Vor der Gründung gab es beispielsweise zwei konkurrierende Krankenpflegevereine, eine Situation, die dringend verbessert werden musste. Grundsätzlich bleibt das damalige Konzept des Lebensraums Bregenz mehr denn je aktuell, auch wenn sich Aufgabenstellungen verändert haben.

Seit dem 20-jährigen Jubiläum entstanden zahlreiche weitere Initiativen, die über Bregenz hinaus Anerkennung finden: das ReparaturCafé (seit sieben Jahren), das während der Pandemie entstandene „Vorklößtner Kreativmärkte“ und das Demenz Café (seit zwei Jahren). Ein beispielgebendes Projekt ist zudem das Pensionsvorbereitungsprogramm „Ziemlich beste Jahre“, das bundesweite Anerkennung erhält. Wie andere Projekte wurde es vom Lebensraum initiiert, konzipiert und aktuell in den neuen Verein „Ziemlich beste Jahre“ überführt.

2015 – Zwanzig Jahre Lebensraum Bregenz



20 Jahre Lebensraum Bregenz: Dr. Wolfgang Pfefferkorn (†), Willi Hagleitner, Bgmst. Siegfried Gasser (†), Elisabeth Lugmayr und Dr. Dietger Mader (v.l.n.r.)



Bei den Feierlichkeiten im Theater Kosmos herrschte dank der Einlage von Sepp Gröfler beste Stimmung unter den Gästen.

DIE NAMENSgebung „LEBENSRAUM BREGENZ“ VERFOLGT MEHRERE ZIELE:

1. Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen

Die Gründer:innen waren überzeugt, dass durch den Lebensraum Vernetzung und Koordination verbessert und Selbsthilfe unterstützt wird. Dies hat sich bewährt, aktuell beteiligt sich der Lebensraum Bregenz an der Gründung eines Dachverbands für Selbsthilfe in Vorarlberg.

2. Förderung der Eigenverantwortung

Der Lebensraum Bregenz zeigt beispielhaft, wie Kreativität und Engagement der Bürger:innen gefördert werden können, wenn die Politik Eigenverantwortung unterstützt.

3. Förderung der Freiwilligenarbeit

Die Förderung der Freiwilligenarbeit bringt nicht nur gesellschaftlichen Mehrwert, sondern spart auch finanzielle Mittel. Die Seniorenbörse, seit 2010 eigenständig, ist hierfür ein beispielhaftes Projekt.

4. Erste Anlaufstelle

Alle Bürger:innen sollten niederschwellig Zugang haben. Der Lebensraum Bregenz bot zunächst ein offenes Ohr und Unterstützung bei kleineren Anliegen. Komplexere Anliegen wurden an Fachstellen vermittelt. Diese Funktion übernimmt nun überwiegend das heutige Stadtteilbüro.

5. Vernetzung und Zusammenarbeit

Die Vernetzung mit sozialen und gesundheitlichen Dienstleistern war von zentraler Bedeutung. Dr. Mader betonte hierbei einen wichtigen Leitsatz aus seinem Studium: „Ihr müsst nicht alles wissen, aber ihr müsst wissen, wo ihr nachschauen könnt.“ Elisabeth Lugmayr hebt hervor, dass die damaligen Beteiligungsprozesse nachhaltig Vernetzung und Zusammenarbeit förderten. Heute übernimmt die Sozialplanung der Stadt (Mag.^a Andrea Trappel-Pasi) diesen Bereich.

Die Gründer:innen sind sich einig: Vor 30 Jahren waren der richtige Zeitpunkt und die richtigen Personen aktiv. Der Mut der Stadt, das „Experiment“ Lebensraum Bregenz zu wagen, war außergewöhnlich und ist sehr zu schätzen. Die Erwartungen wurden erfüllt, teils sogar übertroffen. Für mich war das Gespräch besonders beeindruckend – geprägt von echter Wertschätzung und einer Zusammenarbeit, die parteipolitische Grenzen überwindet. Herzlichen Dank an die Gründer:innen für die anhaltende Unterstützung und Wertschätzung für den Lebensraum Bregenz.

„30 Jahre Lebensraum – 30 Jahre Begegnungen!“ Oder mit Guy de Maupassant ausgedrückt: „Es sind die Begegnungen, die das Leben lebenswert machen!“

„Es sind die Begegnungen, die das Leben lebenswert machen!“

2025 – Lebensraum Bregenz heute



Das Team des Lebensraum Bregenz 2025 (v.l.n.r.):
Peter Weiskopf, Elisabeth Schertler, Sarah Walter,
Mag.ª Martina Mader und Florian Eberle



Der Vorstand des Lebensraum Bregenz 2025 (v.l.n.r.):
StR. Anette Fritsch, Christine Oberforcher, Klemens Voit, Manfred
Baldauf, Andrea Trappel-Pasi, Peter Weiskopf und Armin Greussing

LEBENSRAUM BREGENZ QUIZ

1. In welchem Jahr wurde der Verein Lebensraum Bregenz gegründet?

- a) 1990
- b) 1995
- c) 2000
- d) 2005

2. Was war ein Hauptanliegen bei der Gründung des Vereins?

- a) Förderung des Tourismus
- b) Ausbau des öffentlichen Verkehrs
- c) Koordination sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen
- d) Errichtung eines Einkaufszentrums

3. Welche Veranstaltung wird regelmäßig vom Verein organisiert?

- a) Bregenzer Festspiele
- b) Vorklöschner Adventmärkte
- c) Stadtlauf Bregenz
- d) Filmfestival Bregenz

4. Was bedeutet die Abkürzung „GiB“ im Zusammenhang mit dem Verein?

- a) Gesund in Bregenz
- b) Gemeinsam in Bregenz
- c) Gärten in Bregenz
- d) Generationen im Bregenzerwald

5. Welche Initiative fördert der Verein zur Unterstützung älterer Menschen?

- a) Seniorenbörse
- b) Jugendclub
- c) Startup-Förderung
- d) Musikschule

6. Wo befindet sich der Sitz des Vereins Lebensraum Bregenz?

- a) Kornmarktplatz
- b) Clemens-Holzmeister-Gasse 2
- c) Seestraße 1
- d) Bahnhofstraße 10

7. Welche Aktivität wird im Rahmen des ReparaturCafés gefördert?

- a) Verkauf von Neuwaren
- b) Kochkurse
- c) Reparieren statt wegwerfen
- d) Tanzworkshops

8. Wie unterstützt der Verein Selbsthilfegruppen?

- a) Durch finanzielle Unterstützung
- b) Bereitstellung von Räumlichkeiten und Organisation
- c) Werbung in sozialen Medien
- d) Organisation von Auslandsreisen

9. Welche Veranstaltung hat der Verein zur Pensionsvorbereitung initiiert, entwickelt?

- a) Fit in die Rente
- b) Ziemlich beste Jahre
- c) Ruhestand aktiv
- d) Seniorenfit

10. Wie kann man sich im Verein engagieren?

- a) Nur durch Spenden
- b) Mitglied werden und aktiv mitwirken
- c) Nur als Unternehmer:in
- d) Ausschließlich durch Teilnahme an Veranstaltungen

Lösungen: 1) b 2) c 3) b 4) b 5) a 6) b 7) c 8) b 9) b 10) b

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM 30. GEBURTSTAG, LEBENSRAUM BREGENZ!

Zum 30. Geburtstag gratulieren wir herzlich und danken für die wertvolle Zusammenarbeit mit KiB children care.

Eure Arbeit stärkt die Gemeinschaft und macht einen großen Unterschied.

Auf viele weitere Jahre voller Erfolg und Inspiration!

Mit den besten Wünschen,
Verein KIB children care



INTEGRA WÜNSCHT HAPPY BIRTHDAY!

Der Lebensraum Bregenz ist seit 30 Jahren ein wertvoller Bestandteil der heimischen Soziallandschaft.

Das Team von INTEGRA Vorarlberg gratuliert herzlich und wünscht alles Gute. Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit!



Ja, ich möchte gerne mit dem Trinken aufhören ...

Du kannst uns jederzeit anrufen oder uns eine E-Mail schreiben:

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

(täglich von 19 bis 22 Uhr)

info@anonyme-alkoholiker.at



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

Treffen: jeden Freitag, 19.30 Uhr im Lebensraum Bregenz

Vorarlberger Selbsthilfe

Prostatakrebs

T 0699 13818001

www.vsprostatakrebs.at

Treffen: 7. Juli, 10. Oktober 2025, 19 Uhr, Kolpinghaus Dornbirn

Kostenlose Informationen und Erfahrungen von selbst betroffenen Männern zum Thema Prostatakrebs.

Weitere Infos und alle Kontaktpersonen finden Sie auch auf unserer Homepage www.vsprostatakrebs.at.

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

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

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

Angehörige & Freunde von Alkoholikern

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

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

Angehörige von Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. u. 3. Montag / Monat, 14 Uhr

Sommerpause: Juli/August/1. Montag im September

Selbsthilfegruppe Angst / Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Montag / Monat, 17.30 Uhr

Sommerpause: Juli/August

Aphasie Hock

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen: 3. Mittwoch / Monat, 14 Uhr,

K9, Meinradgasse 8, Bregenz

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe CMD

Funktionsgestörtes Kauorgan

Anmeldung: T 0664 8657460

Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 18 Uhr

Sommerpause: Juli/August

CMT-Polyneuropathie Stammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Dienstag / Monat, 17.30 Uhr

Sommerpause: Juli/August

Diabetesberatung

Joe Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@dsh-vorarlberg.at

Treffen: auf Anfrage

Sommerpause: Juli/August

Endlich zuckerfrei

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Donnerstag / Monat, 19 Uhr

Sommerpause: Juli/August

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at

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.

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen: auf Anfrage jeden Donnerstag,

nach auskuriertem Herzerkrankung

Sommerpause: in den Schulferien kein Training

Selbsthilfegruppe**Hinterbliebene nach Suizid**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Mittwoch / Monat, 19 Uhr

Sommerpause: August

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**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Samstag im Juni,

September und Dezember, 14 Uhr

Gesunde Knochen Vorarlberg**Selbsthilfe Osteoporose**

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen: 2. Mittwoch / Monat, 17.30 Uhr

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe Long Covid ME|CFS

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 17.30 Uhr

NEU auch Online!

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Dienstag / Monat, 14 Uhr,

Austausch und Gruppentraining

(Bitte um Anmeldung)

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe**Psoriasis - Schuppenflechte**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: auf Anfrage

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe Restless Legs

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Dienstag / Monat, 15 Uhr

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Körperliche / seelische Gewalt an Frauen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen: 4. Donnerstag / Monat, 19 Uhr

Bitte um Anmeldung.

Sommerpause: Juli/August

Selbsthilfegruppe Sternen-Klar

Lebensraum Bregenz, www.sternen-klar.at

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

Sommerpause: Juli/August

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****Handynutzung von Kindern**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Bei Interesse gerne melden!



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

Werde Mitglied in unserem Krankenpflegeverein Krankenpflegeverein Bregenz

Die nächsten zwei Minuten schon etwas vor? Banane essen, Zahnputzlied singen, Fahrrad pumpen? QR-Code scannen und Mitglied werden!



Mit deiner Mitgliedschaft sichern wir dir und deiner Familie Pflege und Begleitung im Krankheitsfall oder bei Eintritt der Pflegebedürftigkeit, z. B. nach einem Spitalsaufenthalt, zu.

Wir freuen uns auf deine Mitgliedschaft!

KONTAKT

Krankenpflegeverein und Mohi Bregenz

Schendingerstraße 36
6900 Bregenz
T 05574 77400



„Den Wind in den Haaren spüren“ Genießen Sie eine Ausfahrt mit Radeln ohne Alter

Radeln ohne Alter Bregenz bietet kostenlose Rikscha Ausflugsfahrten für betagte Senioren und Seniorinnen, auch im Rollstuhl, durch Bregenz, zum See oder an die Ach an. Unsere ehrenamtlichen Piloten:innen holen dich gerne von zu Hause ab, um dir ganz besondere Momente zu ermöglichen bzw. einzufangen.

Hab Mut und melde dich!

Wir freuen uns auf eine Ausfahrt mit dir.

KONTAKT

Radeln ohne Alter

Fritz Fritzenwanger, Koordinator
T 0664 2540561
Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr



Traumjob Tagesmutter/-vater Kinderbetreuung Vorarlberg

In einem Kinderneest werden Kinder von einer Tagesmutter bzw. einem Tagesvater betreut. Das Besondere: Die Betreuung findet im Zuhause der Betreuungsperson statt und die Tageskinder nehmen am Familienalltag teil. Für dich ist ein gewaltfreier Umgang mit Kindern selbstverständlich? Dein Zuhause bietet genug Platz? Dann informiere dich gerne bei uns.

Kinderneest

- Dienort: Dein Zuhause
- Kindesalter: 0 bis 14 Jahre

KONTAKT

Kinderbetreuung Vorarlberg

Gabi Ritsch, MA

T 05522 71840 380

kinderneest-bregenz@kibe-vlbg.at

www.kinderbetreuung-vorarlberg.at/

[karriere/kinderneest-karriere/](#)

 Kinderbetreuung
 Vorarlberg



Wertvolle-Kinder-Vortrag „Papa versteht mich!“

Vortragsreihe des Vorarlberger Kinderdorfs

Das Vorarlberger Kinderdorf lädt zu einem Vortrag in der Reihe „Wertvolle Kinder“. Am 18. Juni stehen die Väter im Fokus. Zu verstehen, was Kinder beschäftigt und was ihr Verhalten motiviert, ist für Eltern und Fachpersonen oft herausfordernd. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle von sich und anderen zu reflektieren, zentral für den Beziehungsaufbau ist. Außerdem stellt die Fähigkeit zu „mentalisieren“ für Eltern einen wichtigen Resilienzfaktor dar. Die Psychologin Antonia Dinzinger beleuchtet die Bedeutung dieser Kompetenz für die kindliche Entwicklung und legt den Fokus auf die Väter.

Vortrag „Papa versteht mich!“

Mittwoch, 18. Juni 2025, 20 Uhr

Vorarlberger Kinderdorf, Kronhaldenweg 2, Bregenz

Der Eintritt ist frei.

Um Anmeldung wird gebeten.



KONTAKT & ANMELDUNG

Vorarlberger Kinderdorf

a.pfanner@voki.at

T 0676 6912787

www.vorarlberger-kinderdorf.at



**Vorarlberger
Kinderdorf**

Mit dem Roten Kreuz Vorarlberg unterwegs

Mit den Gesundheits- und Sozialen Diensten bietet das Rote Kreuz Vorarlberg neben dem Rettungs- und Krankentransport ein wertvolles Angebot, das für mehr Sicherheit in allen Lebenslagen sorgt.

So gibt die Rufhilfe allen die Möglichkeit, per Knopfdruck von überall und jederzeit Hilfe zu rufen, wenn sie Hilfe benötigen. Im Rahmen der Bewegungseinheiten „Wohlfühlen für Körper und Geist“ können Interessierte in über 30 Gemeinden Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit wie auch Geist und Sinne trainieren.

Das Angebot „Betreutes Reisen“ freut jedes Jahr Reiselustige, denn dann können sie begleitet und wenn erforderlich betreut unbeschwert unterwegs sein.



Erfahren Sie mehr dazu unter
www.rotekreuz.at/vorarlberg

WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND E-MAIL-ADRESSEN

Rufhilfe

T 05522 77000-9087
rufhilfe@v.rotekreuz.at

Bewegungseinheiten

T 05522 77000-9041
bewegung@v.rotekreuz.at

Betreutes Reisen

T 05522 77000-9041
reisen@v.rotekreuz.at

- 144** Notruf
- 1450** Telefonische Gesundheitsberatung
- 141** Ärztebereitschaft



Gesund im Alltag und im Beruf

Interessante Workshops für unsere Mitarbeiter:innen im Sozialzentrum Weidach - Do fühl i mi wohl. Körperliche und geistige Gesundheit spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter:innen.

Auch in unseren Einrichtungen sind die Belastungen in der Pflege, aber auch in den Unterstützungsbereichen Verwaltung, Küche, Reinigung und Wäscherei enorm hoch. Einseitige, statische Fehl- und Überlastungen führen häufig zu Nackenverspannungen und Schmerzen im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule. Fachleute gehen davon aus, dass solche Beschwerden ein Drittel aller Krankenstandstage verursachen und somit erhebliche wirtschaftliche Folgen nach sich ziehen. Krankheitsbedingte Ausfallszeiten belasten nicht nur die betroffene Person, sondern auch das gesamte Team. Deshalb ist es uns wichtig, Mitarbeiter:innen präventiv in ihrem Gesundheitsmanagement zu unterstützen.

Gymnastikrunden und Workshops zu den Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge unterstützen unsere Mitarbeiter:innen. Sie helfen Stress abzubauen, um das innere Gleichgewicht zu finden. Darüber hinaus werden Ernährungskurse angeboten, die wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensweise vermitteln. Auch Workshops zur Gewichtsoptimierung sind Teil des Programms, das auf vielen Ebenen einen gesünderen Lebensstil unterstützt.



Das Sozialzentrum trägt durch Gymnastikrunden und Workshops zum Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen bei.

Benevit | Die Vorarlberger
Pflegegesellschaft

Vorarlberg 50plus

Juni bis September 2025

Anmeldung bei **C. Dorner** T 0650 4002800

oder **P. Lau** T 0664 5245971

Fr, 06.06. Tageswanderung Sibratsgfall - Schönebach

Wanderfreudige: 08.51 Uhr ab Bhf. Bregenz. Nicht-Wanderer: 09.20 Uhr ab Bhf. Bregenz (Linie 830) ohne Umsteigen nach Schönebach. Anmeldung bis 30.05.

Mi, 18.06. Grillfest

14 Uhr, Kornmesser-Gastgarten. 16,50 €/Pers. (Apero, Grillbuffet). Musikalische Unterhaltung. Anmeldung bis 09.06.

Do, 03.07. Tageswanderung Hochtannberg

08.20 Uhr ab Bhf. Bregenz (Bus-Linie 830), 10.14 Uhr an Salober-Parkplatz. 3 bis 4 Stunden Gehzeit. Anmeldung bis 26.06.

Fr, 08.08. Tageswanderung Bödele - Rotenbach-Alpe

09.11 Uhr ab Bhf. Bregenz (S-Bahn) - weiter 09.35 Uhr Bus-Linie 870, Bödele an 09.51 Uhr. 3,5 Stunden Gehzeit. Anmeldung bis 01.08.

Fr, 05.09. Tageswanderung Viktorsberg - Alpe Almein

09.14 Uhr ab Bhf. Bregenz (S-Bahn) - weiter ab Sulz-Röthis um 09.53 Uhr Bus-Linie 493. 2,5 bis 3 Stunden Gehzeit.

Anmeldung bei **B. Loser** T 0664 73392056,

bernhard.loser@aon.at

Di, 10.06. Bodensee-Schiffahrt

10.30 Uhr ab Hafen Bregenz. 86 €/Person

Anmeldung bei **Maria Schwärzler** T 0664 4239285

Do, 26.06. Radtour Walzenhausen

10 Uhr ab „Welle“. 55 Kilometer, 400 Höhenmeter

Mi, 11.06. | 09.07. | 13.08. | 10.09. Spiele-Nachmittag

Roswitha Wiltschi, 14.30 Uhr, Cafe Leutbühel (keine Anmeldung)

Bei Redaktionsschluss waren noch nicht alle Veranstaltungen fixiert. Programmdetails und alle Veranstaltungen sowie Teilnahmegebühren siehe Programmbroschüre Herbst 2025 und unter www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz

KONTAKT

VORARLBERG 50plus

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

www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz



Bildungshaus Batschuns

Juni bis September 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%20daheim/Demenz)

Handzeichen (Gebärdten) als Unterstützung in Betreuung und Pflege

Reinhard Wohlgenannt, Sozialpädagoge

Donnerstag, 12. Juni 2025, 13.30 bis 17 Uhr

Demenz eine Krankheit verstehen - als Angehöriger im Lot bleiben

Veronika Müller, DGKPⁱⁿ

Dienstag, 16. September 2025, 13.30 bis 17 Uhr

KONTAKT

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

www.bildungshaus-batschuns.at



Einladung zum Pfarrfest

100 Jahre Grundsteinlegung Mariahilfkirche

Am Pfingstsonntag 1925 wurde bei einem großen Fest der Grundstein unserer Pfarrkirche Mariahilf gelegt. Am Pfingstsonntag, dem 8. Juni 2025, feiern wir dieses Jubiläum bei unserem Pfarrfest. Auf dem Programm ab 10 Uhr stehen eine festliche Pfingstmesse, ein Vortrag von Stadtarchivar Thomas Klagian und ein Zeltfest beim Flohmarkt mit Livemusik und Kinderprogramm. Natürlich ist auch für Verpflegung gesorgt. Wir freuen uns, wenn viele Mariahilfer:innen vorbeikommen und mitfeiern!



Termine Lebensraum Bregenz Sommer 2025



Schach im Park

Samstag, 13. September 2025, 9.30 bis 15.30 Uhr
Park Mariahilf, bei Schlechtwetter im Sozialzentrum Mariahilf

Nenngeld: 6 Euro (bei Voranmeldung bis 7. September),
8 Euro (bei Anmeldung zu Turnierbeginn bis 9.20 Uhr)

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



Vorklößtner Kinderflohmarkt

Samstag, 13. September 2025, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Vorplatz Pfarre Mariahilf

Feilschen, Handeln oder Tauschen kannst du mit all deinen Spielsachen oder allem was du nicht mehr brauchst oder passt. Nach dem Motto „Weitergeben statt Wegwerfen“ können Kinder und Jugendliche ihr Taschengeld aufbessern.



Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 25. August bis Donnerstag, 28. August 2025
Kloster Mehrerau Bregenz

Zeit in der Gemeinschaft erleben, mit Spiel und Spaß. Als Abschluss findet am Freitag, 26. September 2025, 9 bis 11 Uhr, ein Frühstück im Lebensraum Bregenz statt.

Kosten: 190 Euro Selbstbehalt

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



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



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. Genauere Informationen sind im Lebensraum Bregenz erhältlich.



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

Vortrag „Den Übergang in ‚Ziemlich beste Jahre‘ gestalten“

Montag, 23. Juni 2025, 19 Uhr
Kirche Mariahilf, Mariahilfstraße 52

Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Sonntag, 29. Juni 2025, 14 bis 16 Uhr
Vorarlberger Landestheater

Ferien ohne Kofferpacken

Montag, 25. August bis Donnerstag,
28. August 2025, Kloster Mehrerau

Vorklöschtner Kinderflohmarkt

Samstag, 13. September 2025, 10 bis 13 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2,
Vorplatz Pfarre Mariahilf

Schach im Park

Samstag, 13. September 2025,
9.30 bis 15.30 Uhr, Park Mariahilf

Weltalzheimerntag - Szenische Lesungen

15 Uhr „Die Akte Auguste D.“
17 Uhr „Der alte König in seinem Exil“
Sonntag, 21. September 2025
Theater Kosmos

Lesung „Der Bademeister ohne Himmel“ mit Petra Pellini

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19 Uhr
Stadtbücherei, Gerberstraße 4, Bregenz

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

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

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.^a 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: 12. August 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