



LEBENSRAUM NACHRICHTEN



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



VORKLÖSCHTNER ADVENTMÄRKTE

Sonntag, 23. November 2025, 10 bis 17 Uhr
rund um die Pfarrkirche Mariahilf in Bregenz

INHALT

**AKTUELLES
AUS DEM LEBENSRAUM**

Danke Sarah!	3
Konzert Demenz	4
Weltalzheimerntag	4
Vortrag Demenz	4
Nachruf Dr. Mader	5
Kinderflohmarkt	6
Schach im Park	7
Ferien ohne Kofferpacken	8

THEMA

trotz: dem – Zuversicht	10
-------------------------------	----

SELBSTHILFEGRUPPEN

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

**AKTUELLES VON
DEN LEBENSRAUM-
MITGLIEDERN**

14

**TERMINE
LEBENSRAUM**

19

KONTAKT

20

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit großer Trauer mussten wir uns im Juli von einem unserer drei Gründerväter und Ehrenmitglied, Dr. Dietger Mader, verabschieden. Seine Weitsicht und sein Engagement haben uns nachhaltig geprägt.

Eines unserer Herzensanliegen, die Selbsthilfe, hat eine Stärkung erfahren. Auf Wunsch des Landes Vorarlberg wurde unsere Selbsthilfe im Lebensraum Bregenz und die Selbsthilfe Vorarlberg in Dornbirn mit dem neu gegründeten Dachverband gestärkt. Das Land bekennt sich klar zur Förderung und zum Ausbau der Selbsthilfe. Gemeinsam mit dem Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg können wir Strukturen festigen, die Rolle als Anlaufstelle stärken und neue Projekte entwickeln.

Seit September dürfen wir zudem Mag.^a Bettina Albertini-Heim in unserem Team begrüßen. Sie bringt als klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin wertvolle Erfahrung, insbesondere aus ihrer Arbeit im Kinder- und Gewaltschutzbereich, mit. Ebenso freuen wir uns über Geordie Metzler, der sein Freiwilliges Soziales Jahr bei uns absolviert. Nach seiner Lehre als Schlosser hat er erste Erfahrungen im DemenzCafé gesammelt – und sagte sofort: „Ja, das gefällt mir.“

Ein besonderer Höhepunkt war der Weltalzheimerntag, den wir in Kooperation mit dem Theater Kosmos (Kati Nägele) und der Aktion Demenz Lauterach (Nebahat Inan) gestalten durften. Ein Zitat von Dr. Alois Alzheimer aus dem Gespräch mit seiner ersten Patientin Auguste D. begleitet mich seither: „Ich habe mich sozusagen verloren“, sagte die damals erst fünfzigjährige Frau. Für mich liegt in diesem Satz eine tiefe Wahrheit über das Thema Demenz – und zugleich eine Motivation, mich hier weiterhin mit voller Kraft zu engagieren. Am 9. Oktober freuen wir uns sehr auf die Lesung „Der Bademeister ohne Himmel“ mit Petra Pellini in der Stadtbücherei.

Mit einem herzlichen lebe,
Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz



6



7



8

Danke, Sarah! Ein Jahr im Lebensraum Bregenz

Manchmal scheint sich alles ganz von selbst zu fügen. So war es auch, als Sarah Walter im vergangenen Jahr ihren Weg zum Lebensraum Bregenz fand.

Es begann eher zufällig, als eine junge Frau bei unserem neu gegründeten DemenzCafé auftauchte - voller Neugier und mit dem Wunsch, sich einzubringen. Sarah, damals noch Schülerin am Gymnasium, entschied sich in einer Phase des Suchens und Wartens, ehrenamtlich bei uns mitzuhelfen. Bald war sie Woche für Woche verlässlich zur Stelle - und wir erlebten, wie wertvoll ihre Unterstützung war.

Das DemenzCafé entwickelte sich über alle Erwartungen, und Sarah war für Gäste wie Team gleichermaßen eine große Bereicherung. Neben ihrer offenen, freundlichen Art beeindruckte sie vor allem durch ihre Empathie im Umgang mit älteren Menschen. Sie stand vor einer wichtigen Entscheidung: eine kaufmännische Lehre oder ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)? Wir rieten ihr, auf ihr Herz zu hören. Und genau das tat sie. Ihre Begründung war so einfach wie berührend: „Wenn ich die Lehre mache, könnte ich nicht mehr ins DemenzCafé kommen.“

Innerhalb weniger Wochen entdeckte Sarah ihre Freude und ihr Talent im Sozialbereich. Für beide Seiten ein Glücksfall! Für uns war sie eine wertvolle Unterstützung im Alltag und zugleich eine Bereicherung für das ganze Team. Für Sarah wurde es ein Jahr der persönlichen Entwicklung: Wir durften miterleben, wie aus einer Jugendlichen eine junge Frau wurde, die ihren Weg gefunden hat.

Im Herbst wird sie ihre Ausbildung an der Schule für Sozialberufe beginnen - eine logische Fortsetzung dessen, was sie im FSJ entdeckt hat. Wir sind überzeugt: Sarah wird ihren Weg im Sozial- und Gesundheitsbereich erfolgreich gehen.



Das Foto zeigt Sarah am Weltglückstag (20. März), als sie die „Meldestelle für Glücksmomente“ in die Fußgängerzone begleitete. Ein passendes Symbol, denn für uns war es ein großes Glück, Sarah bei uns zu haben.

Alles Gute, Sarah - und vielen Dank für dein Engagement!

Konzert für Menschen mit und ohne Demenz

Das Jugendorchester der Musikschule Bregenz spielte im Juni bereits zum zweiten Mal in Kooperation mit der Aktion Demenz Bregenz für besondere Gäste. Klassische Musik, live gespielt von jungen Musiker:innen ist immer etwas Besonderes.

Am Sonntagnachmittag füllte sich das Theater-Café mit Menschen, die teils nur mehr sehr eingeschränkt klassische Konzerte besuchen können. Einige von ihnen haben bereits eine demenzielle Entwicklung, andere sind Begleitung oder einfach sonst nicht mehr so mobil für ein langes Konzert im großen Saal. Alle vereint, dass sie Musik lieben und gerne einen schönen, geselligen Nachmittag gemeinsam verbringen. Die Veranstaltung im Foyer des Vorarlberger Landestheaters

begann mit Kaffee und Kuchen, danach spielte das Jugendorchester unter der Leitung von Martin Deuring die 9. Sinfonie „Aus der Neuen Welt“ von Antonín Dvořák. Das ist Teilhabe und Begegnung von Generationen mit oder ohne Demenz im besten Sinn – auch Dr. Albert Lingg hat sich zu den Gästen dazu gesellt.

Dem engagierten Jugendorchester der Musikschule Bregenz mit dem Orchesterleiter Martin Deuring gilt ein ganz besonderer Dank. Sie haben den interessierten Besucher:innen ein besonderes Programm geboten. Schön ist, dass Musik alle anspricht, unabhängig davon ob jemand im Alltag mehr oder weniger vergesslich ist, die Musik berührt das Herz. Und unser Motto – „Das Herz wird nicht dement“ bestätigt sich immer wieder.

Weltalzheimerntag im Theater Kosmos 21. September 2025

Theater am Tisch mit „Der alte König in seinem Exil“ und „Die Akte Auguste D.“ mit Basil Dorn und Ulrike Hofmann-Paul. Der Nachbericht folgt. Die Vorfreude auf diese besondere Doppelveranstaltung war groß und wir hoffen, dass wir zahlreiche Besucher:innen erreichen konnten. Die Aussicht auf berührende und inspirierende Momente hat alle Kooperationspartner sehr motiviert. Danke nochmals an das Theater Kosmos (Katharina Nägele), Aktion Demenz (Daniela Egger und Christina Üblackner), und an die Gemeinde Lauterach (Nebahat Inan).

„Die Weisheit der Demenz“

Vortrag mit Hildegard Nachum

In diesem Vortrag werden Sie in die Welt der Veränderungen geführt und verstehen, was hinter wiederkehrenden Auffälligkeiten stecken kann. Andere Perspektiven für den Umgang mit Menschen mit Demenz hören und eine Kommunikationsmethode kennenlernen, die das Zusammenleben mit Angehörigen, die in einer Veränderung sind, erleichtert: die Validation. Bei Menschen mit Demenz kann die Ursache von irritierendem Verhalten in der Zeit- und Lebensgeschichte liegen. All die Jahre konnten die Verluste, die diese Menschen erlebt haben, mit Hilfe kognitiver Strategien unterdrückt werden. Jetzt, im hohen Alter, werden die kognitiven Fähigkeiten schwächer und die Emotionen fordern gesehen zu werden. Mit Validation kann es gelingen, bestimmte Lebensräume zu betreten und Kapitel zu Ende zu schreiben.

Wir freuen uns auf die renommierte Referentin und die Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns und der Schule für Sozialberufe.

Vortrag „Die Weisheit der Demenz“

Für Fachpersonal und Angehörige und alle Interessierten

Donnerstag, 6. November 2025, 18 Uhr

Schule für Sozialberufe, Heldendankstraße 50, 6900 Bregenz

Referentin: Hildegard Nachum, Validationsmasterin, Autorin

Eintritt: frei

Information: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700



Nachruf auf Dr. Dietger Mader

30.11.1939 – 10.07.2025

Traurig und mit großer Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem lieben Gründungs- und Ehrenmitglied Dr. Dietger Mader. Vor 30 Jahren war Dietger einer der entscheidenden Wegbereiter für den Lebensraum Bregenz. Gemeinsam mit Elisabeth Lugmayr und Willi Hagleitner setzte er sich als Vizebürgermeister mit viel Mut und Überzeugungskraft über alle Parteigrenzen hinweg für die Idee ein – und legte so den Grundstein für das, was unser Verein heute ist.

Dietgers Verbindung zum Lebensraum endete nicht mit seiner politischen Funktion. Er blieb uns über all die Jahre treu, interessiert, wertschätzend und zugewandt. Mit seinem offenen Ohr und seinem wachen Geist war er uns ein ganz besonderer Gesprächspartner.

Wir erinnern uns an ihn mit tiefer Dankbarkeit, mit Respekt und mit einem Lächeln – so, wie er es uns selbst oft geschenkt hat.

In stetiger Erinnerung!

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

**Großer Erfolg beim Vorklöschtnr Kinderflohmarkt
für die vielen kleinen Händler:innen**

Am 13. September fand der alljährliche Kinderflohmarkt statt – und dieses Jahr war er ein voller Erfolg! Bei warmen herbstlichen Temperaturen mit Sonnenschein tummelten sich zahlreiche Besucherinnen und Besucher auf dem Gelände, wo rund 51 kleine und große Verkäufer:innen ihre Stände aufgebaut hatten. Von Spielsachen über Kinderkleidung bis hin zu Büchern und kleinen Schätzen – die Auswahl war bunt und vielfältig. Viele Gegenstände wechselten den Besitzer und so mancher Schatz fand ein neues Zuhause. Der Flohmarkt war nicht nur eine tolle Gelegenheit zum Stöbern und Handeln, sondern auch ein Ort der Begegnung: Spaß, Freude und gute Gespräche bestimmten die Stimmung.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: Neben heißem Leberkäse und duftenden Waffeln sorgte eine Eismaschine für willkommene Abwechslung – sehr zur Freude der kleinen Gäste.

Ein großes Dankeschön geht an alle Helferinnen und Helfer sowie an die engagierten Familien, die diesen schönen Tag möglich gemacht haben. Der Vorklöschtnr Kinderflohmarkt hat einmal mehr gezeigt, wie viel Gemeinschaft und Herzlichkeit in unserem Ort steckt. Wir freuen uns schon auf den nächsten Kinderflohmarkt am 3. Mai 2026!



SAVE THE DATE

Der nächste
Kinderflohmarkt
findet am 3. Mai
2026 statt.



Schach im Park

Tolle Beteiligung beim Schnellschach-Turnier Mitte September

Da die Wettervorhersage für den Park zu unsicher war, fand das Turnier vorsorglich in der Cafeteria des Pflegeheim Mariahilf statt – Danke dem hilfreichen Team! 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 49 Teilnehmer:innen an den Start. Es waren wieder Alt und Jung, Vereins- und Hobbyspieler:innen und Teilnehmer:innen aus sechs Nationen an den Tischen. Für nächstes Jahr freuen sich alle, wenn das Turnier wieder im Park stattfinden kann.



Ferien ohne Kofferpacken im Kloster Mehrerau

Vom 25. bis 28. August verwandelte sich das Kloster Mehrerau erneut in einen besonderen Ort der Erholung: Zwölf Seniorinnen und Senioren aus Bregenz verbrachten dort die Urlaubstage „Ferien ohne Kofferpacken“.

Dank der idealen Lage am Bodensee, schattenspendender Bäume und kühler Klostermauern konnten die Teilnehmer:innen entspannte Tage genießen. Bereits der Start war komfortabel – das Taxi holte die Gäste direkt vor der Haustür ab und brachte sie zum gemeinsamen Frühstück. Auf dem Programm standen abwechslungsreiche Aktivitäten: Sitzgymnastik, Spaziergänge, Basteln und Spiele sorgten für Bewegung und Unterhaltung. Ein besonderes Highlight waren die Rikschafahrten mit dem Verein „Radeln ohne Alter“ sowie ein beschwingter Singnachmittag mit Gerhard. Kulinarisch verwöhnte die Klosterküche die Gäste mit regionalen Spezialitäten.

Für die persönliche Betreuung sorgte ein engagiertes Team von Ehrenamtlichen: Margarethe und Klaus Weinar, Sandra Küng, Ulli und Sarah Walter begleiteten die Urlaubstage mit viel Herz und Einsatz.

Abgeschlossen wurde die gemeinsame Woche mit einem Dankgottesdienst, zelebriert von Frater Johannes. Beim Frühstück am 26. September konnten die Urlauber:innen Erinnerungen austauschen und in den persönlich gestalteten Fotobüchern schmökern.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren ehrenamtlichen Helfer:innen und dem Kloster Mehrerau, schon jetzt freut man sich auf eine Fortsetzung im Jahr 2026.

Wir danken der Stadt Bregenz für die finanzielle Unterstützung.



Gemeinsame Bewegungseinheit mit Sitzgymnastik



Die fröhliche Gruppe
der Feriengäste mit
dem Betreuungsteam



Interessante
Geschichten
übers
Vorkloster



Hildegard, Karin und Georg „honds frey“



Ausflugsfahrt mit
den Fahrradrikschas
von „Radeln
ohne Alter“

trotz: dem Ein Aufruf zur Zuversicht

Bertram Strolz

Aktuell machen mir die Geschehnisse in der Welt zu schaffen. Keine leichte Kost die wir da zu verdauen haben. Ich denke wir wissen auch ohne Aufzählung worum es geht. In dieser unglaublich hohen Komplexität und vor allem in dieser großen Ambivalenz haben Entwicklungen in den letzten Jahrzehnten, wenn nicht sogar in den letzten Jahrhunderten nicht stattgefunden.

Was tun?

Verzweifeln? Ja bitte, immer wieder.

Angst haben? Ja, auch das.

Aufgeben wollen? Nachvollziehbar.

Das sind Gefühlszustände und Reaktionen, die wir in solchen Zeiten aus neuro-wissenschaftlicher Sicht als passend betrachten dürfen. Es ist sogar wichtig sie zu benennen, sagt Daniel Siegel, einer der weltweit führenden Neurowissenschaftler – „name it to tame it“ benennt er diese Formel,

„benenne es, um es zu zähmen“. Das Benennen ist der erste Schritt für Entwicklung. In diesen Emotionen lange zu verweilen ist allerdings von der evolutionären Erfahrung her nicht empfehlenswert. Das führt zu anhaltender Resignation und Schritt für Schritt zur Sinnentleerung und zur Depression.

Was tun?

Weitermachen lautet die Lösung, trotz: dem. Wir haben schlussendlich keine Wahl. Zuversicht ist Pflicht. In der Not wird Zuversicht zur Notwendigkeit. Sie ist das Mittel um die Not zu wenden.

Zuversicht entsteht vor allem dann, wenn wir Gemeinschaft erleben, wenn wir Vertrauen zueinander empfinden, wenn wir unsere Wünsche und Träume für die Zukunft beschreiben. Von seinem Traum hat schon einmal ein ganz Großer der Menschheitsgeschichte gesprochen und vieles damit erreicht. „I have a dream“.



*„Es gibt Hoffnungen,
die erscheinen verrückt,
aber sie sind es nicht.
Die verrückten Hoffnungen
sind nämlich oft gerade
diejenigen Hoffnungen,
die helfen nicht verrückt zu werden.“*

Heribert Prantl

Oft sprechen wir davon, dass wir Angst davor haben, was da in Zukunft auf uns zukommt. Zukunft entspringt aus unserer Vorstellungskraft und Zukunft ist ein Gestaltungsraum. Jeder von uns kann die Zukunft aktiv mitgestalten.

In der Gegenwart reagieren wir auf die Vorstellung unserer Zukunft, und wir formulieren aktuell fast ausschließlich Dystopien und prognostizieren den Untergang. Nachvollziehbar, dass wir gegenwärtig immer wieder den Sinn für unser Tun anzweifeln und manchmal auch verlieren. Aus dieser Not heraus entstehen jedoch Wendungen, Übergänge und entwickeln sich zu Neuem, zu Lösungen. Immer schon.

Vor allem die Natur zeigt uns das vor. Deshalb ist der Bezug zu Natur eine der ergiebigsten Hoffnungsquellen. Wir sind Teil der Natur.

Eine weitere bedeutenden Quelle für Hoffnung sind „Andere“. Was in der Menschheitsgeschichte an Herausforderungen bewältigt wurde, wurde immer in Gemeinschaften bewältigt. Ungewissheit lässt sich gemeinsam besser bewältigen. Deshalb sind unterstützende Beziehungsnetzwerke eine Notwendigkeit für Zuversicht. Gemeinsam sehen wir die Situation vollständiger und finden auch leichter Lösungen und vor allem finden wir darin den Sinn unseres Tuns.

Es lohnt sich auch immer wieder den Blick in die Vergangenheit zu richten, mit der Fragestellung, was wir denn schon geschafft haben und vor allem mit welchen Mitteln, Kompetenzen und Ressourcen. Bezogen auf diese Erfahrungen des bisher Erreichten macht das Weitermachen Sinn.



BERTRAM STROLZ

Psychotherapeut und Sozialpädagoge
Gründer und Leiter der Akademie
für Positive Psychologie
Coach, Vortragender
Humanistischer Netzwerkwerker
Visionär

Kontakt

info@bertramstrolz.at
T 0664 5210614
www.akademie-pp.at

15 Jahre Seniorenbörse Bregenz

Aktive Senior:innen im Einsatz für die Gemeinschaft

Die Seniorenbörse Bregenz ist eine Plattform für Seniorinnen und Senioren, die sich aktiv mit ihren Fähigkeiten, ihrer Zeit und ihrer Lebenserfahrung in die Gesellschaft einbringen möchten. Ein Raum für Begegnung, Austausch und Unterstützung zur Förderung von Lebensqualität der älteren Generation.

Im Mittelpunkt steht ein einfaches, aber starkes Prinzip: freiwilliges Engagement auf Augenhöhe.

Wer seine Zeit, sein Wissen oder praktische Hilfe einbringen möchte, findet im Verein eine sinnvolle Aufgabe. Gleichzeitig dürfen auch jene Unterstützung erhalten, die selbst keinen Beitrag leisten können oder wollen.

Ein Ort für Engagement mit Herz

Die Mitglieder des Vereins bestimmen selbst, welche Aufgaben sie übernehmen können. Dabei entstehen neue Freundschaften und eine stärkende Gemeinschaft. Viele bringen ihre Fähigkeiten und ihre Zeit ein - andere nehmen Unterstützung dankbar an. So entsteht ein Miteinander, in dem jeder Mensch zählt, unabhängig davon, ob er gibt, nimmt oder beides. Die Möglichkeiten der Beteiligung sind so vielfältig wie die Menschen selbst, ob Spaziergehen, Hilfe bei technischen Fragen oder einfach bei einem gemeinsamen Kaffee.

Strukturen die tragen - auch in die Zukunft

Der Verein ist professionell organisiert, dabei aber bewusst unkompliziert und offen gestaltet. Neue Mitglieder werden freundlich aufgenommen, und die Vermittlung von Tätigkeiten erfolgt einfach, ohne unnötige Formalitäten.

Wechsel in der Leitung - Kontinuität mit frischem Impuls

Im Jahr 2024 fand ein Obmannwechsel statt: Nach Gottfried Schröckenfuchs, der den Verein über viele Jahre mit großem Engagement geführt hat, folgte Peter Urschitz als neuer Obmann. Das bestehende Team bleibt dabei unverändert im Einsatz - ein Zeichen für Kontinuität und gleichzeitig ein Impuls für neue Akzente in der Weiterentwicklung der Initiative.

15 Jahre Erfahrung - und viele gute Ideen für morgen

Seit der Gründung hat sich die Seniorenbörse Bregenz als verlässliche Anlaufstelle etabliert. Das Jubiläum ist ein schöner Anlass, allen zu danken, die diesen Weg mitgestaltet haben. Doch das eigentliche Ziel bleibt: eine Gemeinschaft zu sein, die älteren Menschen Teilhabe ermöglicht - heute und in Zukunft.

Sie möchten Teil dieser Gemeinschaft werden?

Ob Sie einfach mithelfen möchten, neue Kontakte suchen oder selbst Unterstützung brauchen - bei uns sind Sie jederzeit herzlich willkommen.

KONTAKT

Seniorenbörse Bregenz

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz

im Büro im Lebensraum Bregenz

Donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr

T 05574 52700-5

seniorenboerse@lebensraum-bregenz.at

www.seniorenboerse-bregenz.at

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Kostenlose Informationen und Erfahrungen von selbst betroffenen Männern zum Thema Prostatakrebs erhalten Sie bei unseren nächsten Infotreffs, telefonisch unter T 0699 13818001 sowie auf unserer Website www.vsprostatakrebs.at.

Infotreffs

6. Oktober 2025, 19 Uhr

15. Dezember 2025, 19 Uhr

jeweils im Kolpinghaus

Dornbirn, Jahngasse 20

KONTAKT

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

T 0699 13818001

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**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 unter 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 Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@dsh-vorarlberg.at

Treffen: auf Anfrage**Endlich zuckerfrei**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Donnerstag / Monat, 19 Uhr

*Bitte um Anmeldung.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at

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

Fred Matt, T 0677 61532750,

fred.matt1@outlook.com

Treffen*: 2. Dienstag / Monat,
14.30 bis 16.30 Uhr**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**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Samstag im Juni, September
und Dezember, jeweils 14 Uhr**Gesunde Knochen Vorarlberg****Selbsthilfe Osteoporose**

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

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

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Donnerstag / Monat, 17.30 Uhr
NEU auch Online!**Selbsthilfegruppe Parkinson**

Gabi Seifert, T 0664 2106900

Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 17 Uhr
Verein Sozialsprengel Hard,
Ankergrasse 24**Selbsthilfegruppe****Psoriasis - Schuppenflechte**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: auf Anfrage**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**Selbsthilfegruppe Sternen-Klar**

Lebensraum Bregenz, www.sternen-klar.at

Treffen: 1. Dienstag / Monat, 19.30 bis 21.30 Uhr**Treff. Zämm finda**

Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder

Ida Schuchter, T 0664 9797910

Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 18 Uhr**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 „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, „Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs“, „Selbsthilfegruppe Parkinson“ und „Aphasie Hock“) treffen sich im Lebensraum Bregenz, Stadteilzentrum Mariahilf, Bregenz. Weitere Infos unter www.lebensraum-bregenz.at

WEITERE ANGEBOTE**Verein Herzintakt****Kontakt:** Dr. Ingrid Haderer-Matt,
T 0664 5059199, i.haderer@aon.at**Treffen:** auf Anfrage jeden Donnerstag,
nach auskuriertem Herzerkrankung**Trauertreff Bregenz****Kontaktstelle Trauer:** T 0676 884205154,
hospiz.trauer@caritas.at, hospiz-vorarlberg.at**Treffen:** Austriahaus, Belruptstraße 21, 6900 Bregenz
Termine telefonisch abfragen

KiB children care

Unterstützung bei der Betreuung von Kindern bei einem Krankheitsfall in der Familie

- **Gründung:** ab 1986 als Verein aktiv
(Notfallmama seit 1998)
- **Zielgruppe:** Familien mit kranken Kindern oder erkrankten Eltern – besonders berufstätig oder alleinerziehend in ganz Österreich
- **24/7 Hotline** zur Vermittlung einer „Notfallmama“ für Kinderbetreuung bei akutem Notfall
- **Betreuung direkt zu Hause**, wenn ein Kind oder ein Elternteil erkrankt ist
- **Kosten:** Mitgliedsbeitrag 16,50 Euro / Monat pro Familie
- **Besonderheit:** Landesweites Netzwerk mit engagierten Notfallmamas
- **Wichtig sind uns** Verlässlichkeit, Flexibilität und kindgerechte Betreuung

KONTAKT

KiB children care

24/7 Hotline: T 0664 6203040

verein@kib.or.at

www.kib.or.at



Kneipp-Aktiv-Club Bregenz

Nachdem sich alle in den Bergen oder am See erholt haben, können sich die Mitglieder und Freunde des Kneipp-Aktiv-Club Bregenz wieder auf ihre Gymnastik freuen. Trainiert wird die gesamte Muskulatur für mehr Beweglichkeit und Übungen für das Gleichgewicht. Und dies für weniger als 4 Euro pro Einheit. Kneipp ist lässig, hält fit und macht Spaß. Für Mitglieder kostet ein Semester 60 Euro, für Nichtmitglieder 70 Euro. Kommen Sie einfach vorbei, die erste Schnupperstunde ist gratis.

Termine des Kneipp-Aktiv-Club Bregenz

Mittwoch

18 Uhr Männer, HAK, Hinterfeldgasse 19

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



INTEGRA

„Tragende Kleidung“

Wiederverwendung oder „ReUse“ ist zu einem wichtigen Thema geworden, um Ressourcen optimal zu nutzen. Wir verwenden Kleidung, die aufgrund von Flecken oder sonstigen Beschädigungen für den Verkauf nicht mehr geeignet ist, um daraus nachhaltige Einkaufstaschen zu nähen. Diese werden von Menschen gefertigt, die aktiv daran arbeiten, aus der Langzeitarbeitslosigkeit zu kommen. Die genähten Taschen werden ab dem Spätherbst im Siebensachen in Bregenz zur Verfügung stehen.

KONTAKT

INTEGRA Vorarlberg gem. GmbH

T 05574 54254

www.integra.or.at



Beratungsstelle <omnibus>

Sing mit uns!

Lust aufs Singen? Dann komm zu unserer offenen Singgruppe im Tageszentrum der pro mente Vorarlberg in Bregenz (Kirchstraße 38)! Das Angebot richtet sich an musikalische und unmusikalische Menschen mit und ohne psychischer Erkrankung. Du musst weder vorsingen noch gibt es Auftritte. Es geht darum gemeinsam Spaß zu haben! Wir treffen uns in jeder ungeraden Kalenderwoche freitags von 17 bis 18 Uhr. Komm einfach vorbei – wir freuen uns auf dich!

KONTAKT

Beratungsstelle <omnibus>

...für seelische Gesundheit

Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

T 05574 54695, omnibus.beratung@vol.at

www.verein-omnibus.org



Krankenpflegeverein Bregenz „Mit Herz im Haus - für Bregenz“

Sie kommen leise, früh am Tag,
wenn Bregenz noch im Schlummer lag.
Mit einem Lächeln, warm und klar,
sind sie für andre einfach da.

Vom Bodensee bis Stadtgebiet,
wo jemand Hilfe dringend sieht -
da stehen sie schon an der Tür,
mit Zeit, mit Kraft, mit Herz dafür.

Kein Spital, kein großer Saal,
ihr Arbeitsplatz - oft still, doch strahl'.
Ein Wohnzimmer, ein Flur, ein Bett -
und Menschlichkeit, die nie vergeht.

Sie pflegen, helfen, hören hin,
wo mancher längst am Ende schien.
Sie reichen Hände, spenden Mut,
tun leise Großes - und das tut gut.

Sie bringen Trost, wo Sorgen sind,
sind Stimme, Halt und auch mal Wind.
Mit jedem Schritt, mit jedem Wort
tragen sie Fürsorge fort.

Der Krankenpflegeverein - so treu,
der MOHI mit dem Helfer-Reu'.
Gemeinsam sind sie stark und nah,
für Bregenz da - das ganze Jahr.

Für all das, was oft keiner sieht,
für Dienst, der durch die Herzen zieht,
Ein herzliches DANKE gilt euch allen,
die niemals zögern, niemals fallen.
Ob Pflege, Hilfe, Trost und Leid
Ihr schenkt den Menschen Zuversicht

Und Menschlichkeit.
Was ihr bewegt, ist groß, ist echt.
Und dafür sagen wir von HERZEN DANKE !!!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

KONTAKT

Krankenpflegeverein und Mohi Bregenz
Schendlingerstraße 36, 6900 Bregenz
T 05574 77400



Vorarlberger Kinderdorf

Neuer Podcast „Traut euch Kinder!“

Der Podcast des Vorarlberger Kinderdorfs ergründet, wie Kindheit prägt und was das mit uns allen zu tun hat. Hosts sind die Soziologin und ehemalige Journalistin Christine Flatz-Posch und die Kommunikationsexpertin Tanja Schwärzler. In empathischen Gesprächen auf Augenhöhe und mit viel Expertise geht das Duo das Thema sowohl entlang persönlicher Erfahrungen ihrer Gäste als auch aus differenzierten wissenschaftlichen Blickwinkeln mit Expert:innen an. Dreh- und Angelpunkt ist die Initiative „Wir KINDER VORarlbergs!“ und das Buch „Kindheit(en) in Vorarlberg“. Unterhaltung mit Tiefgang - zu hören auf Spotify, YouTube und Apple Podcasts.

INFOS

Vorarlberger Kinderdorf Podcast
www.wir-kinder-vorarlbergs.at/podcast



Roten Kreuz Vorarlberg

Ihre Mitgliedschaft ist ein Gewinn

Das Rote Kreuz Vorarlberg erfüllt neben dem Rettungsdienst und Krankentransport noch viele weitere wertvolle Dienste für den Nächsten: die Rufhilfe, die Gesundheits- und Sozialen Dienste wie Betreutes Reisen und die Schulung der Bevölkerung in Erster Hilfe. Es zeichnet außerdem für den Betrieb der Rettungs- und Feuerwehrleitstelle und den Blutspendedienst Verantwortung. Teil der Rotkreuz-Familie zu sein, bedeutet mehr als nur eine Mitgliedschaft zu einem mildtätigen Verein, sondern vielmehr humanitäre Hilfe direkt zu leisten und darüber hinaus von wertvollen Vorteilen zu profitieren.

KONTAKT

Rotes Kreuz Vorarlberg
mitgliedschaft@v.rotekreuz.at
rotekreuz.at/vorarlberg



Vorarlberg 50plus

Oktober bis Dezember 2025

Fr, 03.10. Tageswanderung Eichenberg - Fallenberg

Gehzeit Eichenberg Gasthaus Seibl 1,5 bis 2 Stunden

Di, 07.10. Radtour Brüggelekopf

39 km, 900 Hm auf und ab 2,20 Stunden

Di, 14.10. VMOBIL: Schulung zur FAIRTIQ (Vormittags) und CLEVVVer mobil App (Nachmittags)

Austriahaus Bregenz

Di, 14.10. Radtour Saison-Abschluss:

„Obst-Guat zum Steirer“

13 Uhr ab „Welle“ Bregenz, 30 km, eben, 1,35 Stunden

Do, 30.10. Erste-Hilfe-Vortrag für Senior:innen

14 bis 17 Uhr, Rettungsabteilung Bregenz

Mo, 10.11. Vortrag Patientenverfügung

14.30 Uhr, Pfarrheim St. Gallus

Mo, 17.11. Besuch Mohrenbräu-Museum

Beginn der Führung 14.45 Uhr, 19 €/P, begrenzte Plätze

So, 30.11. Adventkonzert der Wiener Streichersolisten

28 €/P, Angelika-Kaufmann-Saal in Schwarzenberg

Do, 04.12. Advent-Nachmittag

15 Uhr, Hotel Messmer, 18 €/P, Anmeldung bis 24. November

Mi, 08.10. | Mi, 12.11. | Mi, 10.12. Spiele-Nachmittage

14.30 Uhr, Cafe Leutbühel, Anmeldung nicht erforderlich

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



Pensionistenverband

Oktober bis Dezember 2025

Hobbykegeln

Dienstag, 16.30 bis 18.30 Uhr, wöchentlich
Städtisches Freizeithaus in der Meinradgasse

Fit 60+

Mittwoch, 9 bis 10 Uhr, wöchentlich
Pfarrkirche St. Gebhard, Pfarrsaal, Wuhrwaldstraße 24

Jassen, Schnapsen und Rummy

Donnerstag, 14 bis 18 Uhr, wöchentlich
Freizeithaus an der Ach

Tanznachmittag mit Livemusik

Termine: 11. und 25. September, 9. und 23. Oktober,
13. und 27. November sowie 11. Dezember 2025
Donnerstag, 14.30 bis 17.30 Uhr
Gasthaus Lamm, Bregenz
Jeder ist herzlich willkommen.

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage

Programm siehe Schaukästen in der
Brielgasse/Schendlingerstraße und Achgasse
Freitag, 14 bis 17 Uhr, alle 14 Tage
Freizeithaus an der Ach

Vorschau:

Preisjassen im Gasthaus Lamm, Bregenz

Samstag, 25. Oktober 2025, 14 Uhr

1. Preis: 200 Euro in bar

Adventfeier im Gasthaus Lamm, Bregenz

Sonntag, 7. Dezember 2025, 15 Uhr
mit der Familienmusik Bär

KONTAKT

Ortsgruppe Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier

Steinachstraße 3, 6900 Bregenz

T 0664 5128021

rosmariegeier@hotmail.com

So schmeckts den Kleinsten

Beikost? Gläschen? Selbst kochen?

Kostenlose Ernährungsworkshops in Bregenz und Dornbirn

Beikost: Übergang vom Stillen zur festen Nahrung

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 9 bis 11 Uhr

ÖGK Dornbirn, Jahngasse 4, 6850 Dornbirn

Im Workshop „Beikost“ dreht sich alles um den Übergang vom Stillen oder der Flasche zur festen Nahrung. Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Start? Welche Lebensmittel sind geeignet – und welche nicht? In entspannter Atmosphäre gibt es fachliche Infos, konkrete Empfehlungen und Raum für Fragen.

Das mag ich nicht! - Ernährung für 1- bis 3-Jährige

Dienstag, 7. Oktober 2025, 9 bis 11 Uhr

Ekiz, Familien und Bildungshaus Rieden, im 1. Stock, 6900 Bregenz

Dieser Workshop begleitet Eltern durch die herausfordernde Zeit des „Ich mag das nicht!“. Hier wird erklärt, was kleine Kinder wirklich brauchen, wie ein gesunder Essens-Tagesablauf aussehen kann – und wie man mit stressigen Tischsituationen liebevoll und entspannt umgeht.



Referentinnen: Ernährungsfachkräfte der aks gesundheit GmbH

Anmeldung: per QR-Code

Die REVAN-Workshops sind kostenlos, offen für alle (auch Großeltern, Betreuungspersonen etc.), fachlich fundiert und praxisnah.

Angebote ATSV Bregenz

Gymnastik und Ballspiele für Männer

Dienstag, 20 bis 22 Uhr, Mittelschule Belruptstraße

Leitung: Wolfgang Lenz, T 0664 3499165

Beginn: 9. September 2025

Kunstturnen und Turn10 für Mädchen ab 9 Jahre

Donnerstag, 18 bis 20 Uhr, Sportmittelschule Schendingen

Leitung: ÜL Martina Meitner, T 0650 5252636

Beginn: 18. September 2025

Ganzkörpergymnastik für Frauen

Rückengymnastik, Pilates, Bauch-Beine-Po, Stretching, Smovey

Donnerstag, 19 bis 20 Uhr, Ganztageskindergarten Braike

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

Beginn: 18. September 2025

KONTAKT

ATSV Sparkasse Bregenz

Elisabeth Mayer, Obfrau

Loherhofweg 11/34, 6900 Bregenz

T 05574 54349 oder T 0664 2518334

elisa.mayer@vol.at

Atempause um 11

**Gutes für die
Seele und den Alltag**

Einmal im Monat erwartet dich in diesem Gottesdienst in der Pfarrkirche Mariahilf eine besondere Zeit für dich und deine Seele. Neben besinnlicher Livemusik bekommst du Impulse für deinen Alltag in zeitgemäßer Sprache und Raum für Stille. Das ermöglicht eine neue Verbindung des eigenen Lebens mit dem göttlichen Geheimnis.

Termine

jeweils Sonntag

12. Oktober 2025

9. November 2025

14. Dezember 2025

11. Jänner 2026

8. Februar 2026

KONTAKT

Pfarre Mariahilf

Mariahilfstraße 52

6900 Bregenz

T 05574 71839

mariahilf@kath-kirche-bregenz.at

www.pfarre-mariahilf.at



Bildungshaus Batschuns Oktober bis November 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

Hautpflege für die Pflege daheim

Unkompliziert und selbstgemacht

Irene Mathies, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin
Donnerstag, 2. Oktober 2025, 13.30 bis 17 Uhr

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

Ing. Sylvia Rickmann, pflegende Angehörige
Teil 2: Donnerstag, 7. Oktober 2025, 19 bis 20.30 Uhr

Kommunikation mit allen Sinnen – mit Menschen mit Demenz

Rosmarie Fink, zert. VTI Validationslehrerin
Donnerstag, 16. Oktober 2025, 13.30 bis 17 Uhr

Vorsorgen, Erben und Schenken

Mag. Christoph Winsauer, MBL, öffentlicher Notar
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 18 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn
T 05572 306-3155

Validation® - Kommunikation mit dem Herzen mit Menschen mit Demenz nach Naomi Feil Tagesseminar

Hildegard Nachum, Validationsmasterin
Mittwoch, 5. November 2025, 9 bis 16.30 Uhr

Was können wir tun oder unterlassen, um unser (Un)glück zu schmieden?

Mag. Bernhard Dostal, Psychologe
Montag, 10. November 2025, 18 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn
T 05572 306-3155

KONTAKT

Bildungshaus Batschuns
T 05522 442900
www.bildungshaus-batschuns.at



Einfühlsame Begleitung in der letzten Lebensphase

Für Menschen auf ihrem letzten Lebensweg da sein und ihnen Zeit und Nähe schenken – Hospiz Vorarlberg sucht im ganzen Land Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Am 12. Jänner 2026 startet ein neuer Befähigungskurs in Bregenz.

Die rund 280 Frauen und Männer, die derzeit in den regionalen Hospizteams, im Hospizteam für Kinder und Jugendliche und im „Hospiz am See“ ehrenamtlich Dienste leisten, sind eine wichtige Stütze bei Hospiz Vorarlberg. Hospizarbeit ist dabei auch Begegnung: Begegnung mit den begleiteten Menschen, mit ihrem Umfeld, aber auch mit Gleichgesinnten – nach dem Befähigungskurs werden für ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen regelmäßige Austauschtreffen, Ausflüge sowie Stammtische angeboten.

Befähigungskurs ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen

Start

Montag, 12. Jänner 2026
Hospiz am See, 6900 Bregenz

Stundenanzahl

100 Stunden, plus Praktikum
im Ausmaß von 40 Stunden

KONTAKT

Daniela Greber
T 05522 2001100
hospiz@caritas.at
www.hospiz-vorarlberg.at

Caritas

Termine Lebensraum Bregenz Herbst/Winter 2025

Herbstcafé Club 80 plus

Vortrag „100 Jahre Grundsteinlegung Mariahilf Kirche“

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 14.30 bis 17 Uhr

Sozialzentrum Mariahilf

Referent: Mag. Thomas Klagian

Unkostenbeitrag: 5 Euro für Kaffee und Kuchen

Anmeldung: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-12

Vortrag „Die Weisheit der Demenz“

Donnerstag, 6. November 2025, 18 bis 19.30 Uhr

Schule für Sozialberufe SOB, Heldendankstraße 50, 6900 Bregenz

In diesem Vortrag werden Sie in die Welt der Veränderungen geführt und verstehen, was hinter wiederkehrenden Auffälligkeiten stecken kann. Andere Perspektiven im Umgang mit Menschen mit Demenz und eine Kommunikationsmethode kennenlernen, die das Zusammenlernen mit Angehörigen erleichtert: die Validation.

Referentin: Hildegard Nachum, Validationsmasterin, Autorin

Eine Kooperation vom Lebensraum Bregenz mit dem Land Vorarlberg, Bildungshaus Batschuns und der Schule SOB

SAVE THE DATE: Vorklöschtnr Adventmärktle

Sonntag, 23. November 2025, 10 bis 17 Uhr

Rund um die Pfarrkirche Mariahilf im Bregenzer Vorkloster



Ein Fest der Kreativität und der vorweihnachtlichen Gemütlichkeit! Rund um die Pfarrkirche Mariahilf warten über 60 Marktstände auf die Besucher:innen mit handgefertigten Produkten, feinen Kekse, Kulinarischem an vielen Genussständen, dem Café in der Pfarre und im Lebensraum, mit wunderbaren Torten der Schule Marienberg.

TERMINÜBERSICHT

Lesung „Der Bademeister ohne Himmel“

mit Petra Pellini

Donnerstag, 9. Oktober 2025, 19 Uhr

Stadtbücherei, Gerberstraße 4, Bregenz

Herbstcafé Club 80 plus

Vortrag „100 Jahre

Grundsteinlegung Mariahilf Kirche“

Donnerstag, 16. Oktober 2025,

14.30 bis 17 Uhr, Sozialzentrum Mariahilf

Vortrag „Die Weisheit der Demenz“

von Hildegard Nachum

Donnerstag, 6. November 2025, 18 Uhr

Schule für Sozialberufe SOB,

Heldendankstraße 50, Bregenz

Vorklöschtnr Adventmärktle

Sonntag, 23. November 2025, 10 bis 17 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse,

Pfarrplatz Mariahilf, Friedhofsgasse

Filmvortrag „My name ist Bill W.“

Die Entstehungsgeschichte der AA

Samstag, 24. Jänner 2026, 17 Uhr

Lebensraum Bregenz, Eintritt frei

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

Treffen Sonntags von 15 bis 18 Uhr

Anmeldung und genaue Termine bei

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, 6900 Bregenz

T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at

www.lebensraum-bregenz.at

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



Geschäftsführung | Aktion Demenz

DSA Peter Weiskopf

T 05574 52700-10

peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



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



Freiwilligenarbeit

Mag.^a Bettina Albertini-Heim

T 05574 52700

bettina.albertini-heim@lebensraum-bregenz.at



Buchhaltung | Assistenz | Projekte

Elisabeth Schertler

T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at



Freiwilliges Soziales Jahr

Georgie Metzler

T 05574 52700

fsj@lebensraum-bregenz.at

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 5. Dezember 2025

Büro geschlossen vom 24. Dezember 2025 bis 6. Jänner 2026

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

Fairvelo Lastenrad Stützpunkt

vor dem Stadtteilzentrum Mariahilf

fairvelo.org

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

Freiwilligenarbeit

Mag.^a Bettina Albertini-Heim

T 05574 52700, bettina.albertini-

heim@lebensraum-bregenz.at

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