



Ausgabe Nr. 115 | 2026 - 01
Februar | März | April | Mai
www.lebensraum-bregenz.at

LEBENSRAUM NACHRICHTEN



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

VORKLÖSCHTNER KREATIVMÄRKTLE

Sonntag, 3. Mai 2026, 10 bis 17 Uhr

KINDERFLOHMARKT IM PARK MARIAHILF

Sonntag, 3. Mai 2026, 10 bis 13 Uhr

INHALT

AKTUELLES AUS DEM LEBENSRAUM

| | |
|------------------------------|---|
| Neue Mitarbeiter:innen | 3 |
| Kreativmärkte | 4 |
| 30 Jahre Lebensraum | 5 |
| Rückblick Vorträge | 6 |
| Verein PAMOJA-mitanand | 7 |
| Rückblick Weihnachten | 7 |
| Adventmärkte | 8 |

THEMA

| | |
|---------------|----|
| Zuhören | 10 |
|---------------|----|

SELBSTHILFEGRUPPEN

| | |
|--------------------|----|
| Informationen..... | 12 |
| Kontakte | 13 |

AKTUELLES VON DEN LEBENSRAUM- MITGLIEDERN

| | |
|------------------------------|----|
| TERMINES LEBENSRAUM | 18 |
|------------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| KONTAKT | 20 |
|---------------|----|

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn ich auf die vergangenen Wochen zurückblicke, denke ich vor allem an die vielen Menschen, die mit ihrem Engagement, ihrer Zeit und ihrem Vertrauen den Lebensraum Bregenz möglich machen. Ohne Ehrenamtliche und verlässliche Kooperationspartner wären viele dieser Momente nicht denkbar.

Ein schönes Beispiel dafür war unser rekordverdächtiges „Vorklöschtner Adventmärktle“. 71 Ständler:innen - Private wie Vereine - haben mit ihren selbst gefertigten Produkten ein stimmungsvolles, vielfältiges Angebot geschaffen. Dass alles so reibungslos ab lief, war das Ergebnis engagierter Zusammenarbeit. Mein besonderer Dank gilt dem ganzen Team des Lebensraum. Auch unsere Vortrags- und Begegnungsangebote fanden großen Anklang. Der Vortrag der Selbsthilfegruppe „Restless Legs“ musste aufgrund des Andrangs ein zweites Mal angeboten werden. Hildegar Nachum hat mit „Die Weisheit der Demenz“ viele Menschen berührt und Angehörige wie Fachkräfte ermutigt, der Methode der Validation noch mehr Raum zu geben. Das Programm „Ziemlich beste Jahre“ zur Pensionsvorbereitung konnte im November bereits den dritten Jahrgang mit sehr positiven Rückmeldungen abschließen.

Unsere Generalversammlung, verbunden mit dem Jubiläum „30 Jahre Lebensraum Bregenz“, war bewusst schlicht gehalten und zugleich geprägt von den vielen Menschen, die den Lebensraum über drei Jahrzehnte hinweg gestaltet haben.

Besonders bewegt haben mich die Feierlichkeiten zu „60 Jahre Bildungshaus Batschuns“, einem unserer geschätzten Kooperationspartner. Das Leitthema „Würde“ erinnerte eindringlich an die Bedeutung der Menschenrechte. Gerade in einer Zeit, in der sie zunehmend relativiert werden, zeigt sich, wie wichtig unser gemeinsames Handeln ist. Zeigen wir es durch Respekt, Wärme und gelebte Menschlichkeit.

Danke an alle Ehrenamtlichen und Kooperationspartner:innen für euer Vertrauen, eure Zeit und euer Herzblut.

Mit einem herzlichen lebe,

Peter Weiskopf



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz



Der Lebensraum Bregenz freut sich über zwei neue Mitarbeiter:innen

Bettina Albertini-Heim

Mein Name ist Bettina Albertini-Heim und ich bin seit 1. September 2025 im Lebensraum Bregenz angestellt. Ich bin klinische und Gesundheitspsychologin und war lange Zeit im Opferschutz tätig. Ich habe drei wunderbare Kinder und nach der Karenz hatte ich das Gefühl, dass ich gerne noch beruflich andere Wege einschlagen möchte. Glücklicherweise hat der Lebensraum Bregenz Verstärkung gesucht.

In meiner Freizeit bin ich gerne mit meiner Familie unterwegs, liebe es kreativ zu sein, engagiere mich für den Vorarlberger Familienverband, verbringe gerne Zeit im Stall bei meinem Pferd und bin gerne in der Natur unterwegs.

Ich freue mich auf die kommenden gemeinsamen Aktivitäten, Veranstaltungen und Projekte und besonders darauf, den einen oder anderen persönlich kennenzulernen! Ursprünglich komme ich aus Sulzberg und bin das „Du“ gewohnt. Wer das möchte, spricht mich gerne mit Bettina an.



Geordie Nasser Metzler

Ich bin Geordie Nasser Metzler, der neue Absolvierende des Freiwilligen Sozialen Jahres im Lebensraum. Mir ist bewusst der Name allein ist schon viel auf einmal - ein katalanischer Vorname, den kaum jemand beim ersten Mal richtig ausspricht. Ein Arabischer Nachname und noch einmal einer aus dem Wald? Jedoch verspreche ich, dass ich sehr viel unkomplizierter bin als mein Name.

Nachdem ich die HTL auf Grund einer Abneigung des Lernens abbrach, fing ich eine Lehre im Stahlbau an. Nach dem Lehrabschluss war ich nun mit der Zivildienstpflicht konfrontiert. Ich beschloss, meinen Zivi über das Freiwillige Soziale Jahr zu absolvieren. Es ist eine gute Gelegenheit, um herauszufinden, ob ein sozialer Beruf einen anspricht.

Gleich in meiner Nähe kam ich auf den Lebensraum Bregenz, wo ich im Demenz-Café schnuppern war, bevor ich mich entschied hier zu bleiben. Nun bin ich seit Oktober offiziell Teil des Lebensraum Bregenz und freue mich auf ein weiteres halbes Jahr.



5. Vorklöschtner Kreativmärktle mit Kinderflohmarkt im Park

Rund um den Lebensraum Bregenz finden am Sonntag, den 3. Mai 2026,
gleich zwei verschiedene Märkte statt.

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

Angebunden an den Kreativmarkt findet wieder der Kinderflohmarkt im Park Mariahilf statt. Somit dürfen aktive Kinder und Jugendliche wieder ihre Verkaufstalente entfalten und gleichzeitig ihr Taschengeld aufbessern. Eine bunte Vielfalt an coolen Spielsachen, Kleidung, Fahrrädern, Lego etc. wechseln so die Besitzer:innen.

Veranstalter Lebensraum Bregenz
www.lebensraum-bregenz.at

KREATIVMÄRKTL

Sonntag, 3. Mai 2026, 10 bis 17 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse,
Vorplatz Pfarre Mariahilf und
Friedhofsgasse

KINDERFLOHMARKT

Sonntag, 3. Mai 2026, 10 bis 13 Uhr
Park Mariahilf

Nur bei trockenem Wetter!



Dekoratives für die Großen beim Kreativmärktle ...



... und coole Spielsachen beim Kinderflohmarkt

30 Jahre Lebensraum Bregenz Viele Gründe zu feiern!

**Gelungene Jubiläumsfeier mit vielen Weggefährten
im Rahmen der Generalversammlung im November 2025**

Am 10. November 2025 fand unsere Generalversammlung im Austriahaus Bregenz statt - ein Abend voller schöner Begegnungen, inspirierender Gespräche und spannender Rückblicke auf die 30 Vereinsjahre. Bürgermeister Michael Ritsch hat wertschätzende Grußworte der Stadt übermittelt und dabei an einige Meilensteine von und mit dem Lebensraum erinnert und sich für das vielfältige Engagement bedankt. Für den Verein waren es drei Jahrzehnte voller Engagement, gemeinsamer Projekte, Initiativen und wertvoller Ideen, die unsere Stadt lebenswert machen. Vereinsvorsitzender Klemens Voit bedankte sich für das Engagement im Vorstand und ganz besonders bei Manfred Baldauf, der 10 Jahre als Finanzreferent tätig war.

Ein besonderes Highlight war der Vortrag zum Thema „Zeit“ von Helmut Krapmeier - ein inspirierender Impuls, der uns gezeigt hat, wie wichtig es ist, sich Zeit füreinander, für gute Ideen und für das Wesentliche im Leben zu nehmen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren - an unsere engagierten Mitglieder, Partner, Selbsthilfegruppen und Unterstützer. Ihr macht den Lebensraum Bregenz zu dem, was er ist: ein Ort, an dem Gemeinschaft, Lebensfreude und Zusammenhalt spürbar sind, frei nach dem Motto von Guy de Maupassant „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen!“

Gemeinsam gestalten wir Bregenz - lebenswert, offen, enkeltauglich und zukunftsorientiert!



Generalversammlung und 30 Jahre Lebensraum: ein gelungener und abwechslungsreicher Abend mit vielen Gästen und kleinen Köstlichkeiten

„Die Weisheit der Demenz“

Vortrag von Hildegard Nachum stieß auf großes Interesse

Der Vortrag mit Hildegard Nachum hat viele Zuhörer:innen angezogen und tief berührt. Sie vermittelte praxisnah die Methode der Validation und ermutigte die Anwesenden, diese in der eigenen Arbeit anzuwenden.

Sie wies auf ein wichtiges Spannungsfeld hin: Einerseits sollen Menschen mit Demenz nicht belogen werden. Andererseits ist es wenig hilfreich, ihnen ständig mitzuteilen, dass ihr Partner oder ihre Angehörigen verstorben sind. Stattdessen kann man ihre Erinnerungen aufgreifen, zum Beispiel mit Fragen wie: „Was magst du an deinem Rudi?“ oder „Wo habt ihr euch kennengelernt?“ - so wird die Kommunikation erleichtert, ohne die Betroffenen zu überfordern.

Nachum stellte die drei Grundbedürfnisse von Menschen mit Demenz anschaulich dar: Sinn, Liebe und Schutz. Besonders das Bedürfnis nach Schutz wurde hervorgehoben, da es für Betroffene eine zentrale Rolle spielt.

Mit dem Bild einer Bibliothek und den persönlichen „Lebensbüchern“ erklärte sie die Entwicklung der Demenz sehr anschaulich: Die Erinnerungen verschwinden von der jüngsten Vergangenheit ausgehend zurück bis zur Kindheit. Das Lebensbuch von „gestern“ fällt zuerst um, während das Buch der Kindheit oft lange erhalten bleibt.

Einfühlend zeigte sie, wie Kommunikation erleichtert werden kann: einfache Maßnahmen wie Lärm vermeiden (kein Radio, kein Fernseher), zuhören statt korrigieren, oder gemeinsame Aktivitäten, wie das Anschauen alter Fotoalben, können die Interaktion spielerisch gestalten. Vertraute Musik und Rituale gewinnen an Bedeutung, während abrupt wechselnde Themen oder Veränderungen vermieden werden sollten.

Ein herzlicher Dank geht an die Kooperationspartner Bildungshaus Batschuns und die SOB Schule für Sozialbetreuungsberufe.

„Der Bademeister ohne Himmel“

Lesung von Petra Pellini

So ein schöner Abend mit einer wunderbaren Lesung aus dem berührenden Buch, das hoffentlich unter vielen Christbäumen lag. Petra Pellini hat ihre Erfahrungen aus der Pflege dementer Menschen feinfühlig und positiv in diesen Roman verpackt, der seine Handlung in Bregenz hat. „Hubert“ der ehemalige Bademeister vom Strandbad hat Glück, dass er von der warmherzigen 24-h-Betreuerin Ewa aus Polen gepflegt wird und auch die 15-jährige Linda, die Ewa regelmäßig vertreibt, versteht es, mit ihrer Unbefangenheit und Kreativität, dass sich Hubert wohl und verstanden fühlt. Der Umgang von Linda mit Hubert vermittelt einiges von der Methode „Validation“, ohne es als Methode zu benennen. Linda versetzt sich in Hubert, nimmt ihn ernst, belügt ihn nicht, sagt ihm aber auch nicht fünfmal am Tag, dass seine Frau längst verstorben ist.

Danke dem tollen Team der Stadtbücherei für diese schöne Kooperation.

Herbstcafé Club 80 plus

Vortrag von Mag. Thomas Klagian

Am 16. Oktober fand im Sozialzentrum Mariahilf das traditionelle Herbstcafé des Club 80 plus statt. Insgesamt nahmen 28 Besucher:innen an der gemütlichen und gut besuchten Veranstaltung teil. Ein besonderer Höhepunkt des Nachmittags war der Vortrag von Mag. Thomas Klagian. In seinem informativen und zugleich unterhaltsamen Beitrag widmete er sich dem Thema „100 Jahre Grundsteinlegung der Pfarrkirche Mariahilf“. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Die Gäste konnten sich über eine Auswahl an wunderbaren Kuchen freuen, die in gemütlicher Atmosphäre genossen wurden. Der Nachmittag bot damit eine gelungene Mischung aus Wissensvermittlung, Geselligkeit und kulinarischem Genuss.

Unser besonderer Dank gilt dem Sozialzentrum Mariahilf für die Gastfreundschaft, der Stadt Bregenz für die finanzielle Unterstützung und natürlich Mag. Thomas Klagian vom Stadtarchiv.

Verein PAMOJA-mitanand

PAMOJA-mitanand als Aussteller bei uns auf dem Vorklöschner Adventmärktle

PAMOJA-mitanand ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für Bildung, Gesundheit und Entwicklung in Afrika – insbesondere in Kenia – engagiert. PAMOJA unterstützt Schul- und Bildungsprojekte sowie Gesundheitsprojekte und Aufklärungsprogramme, hilft beim Bau von Häusern, Klassenzimmern, Sanitäranlagen oder Infrastruktur in Regionen, wo Hilfe dringend gebraucht wird. Die 3,5 Wälder haben bereits 2023 in Kenia als Freiwillige mitangepackt. Ihnen ist es gelungen eine effiziente kleine Kochstelle in Form eines Ofens zu bauen. Diese werden nun vor Ort von Einheimischen weiter produziert und das Wissen verbreitet. Auch ein Hausbau Projekt haben sie umgesetzt und die Mithilfe in einem Heim für beeinträchtigte Kinder liegt ihnen sehr am Herzen. Zum Verkauf beim Adventmärktle standen neben schönen Dekostücken und Taschen auch Kartoffeln, Apfelsaft und Anzünder, die extra für diesen Anlass, liebevoll von der Lebenshilfe Langenegg angefertigt wurden. Die Anzünder können auch noch bei uns im Lebensraum erworben werden.



Bereit etwas Gutes zu tun?

Spendenkonto: PAMOJA-mitanand

IBAN: AT09 3740 6100 0102 4322

BIC: RVVGAT2B406

Verwendungszweck: Feuertraum

Lebensraum am Weihnachtmarkt

Lebensraum Bregenz am Bregenzer Weihnachtmarkt

Wenn die Stadt erstrahlt und festlicher Lichterglanz die Straßen schmückt, beginnt in Bregenz die Adventszeit mit dem Weihnachtmarkt. Auch wir vom Lebensraum waren mit der Vereinshütte Teil davon. Wir konnten unser Engagement, Arbeit und Projekte vorstellen. Gemeinsam mit dem Reparaturcafé durften wir den Besucher:innen hausgemachte Frühlingsrollen, frische Waffeln, Glühwein und Punsch servieren.

Das Lebensraum-Team bei der Vereinshütte am Bregenzer Weihnachtmarkt



„Weihnachten im Schuhkarton“

Lebensraum Bregenz als Sammelstelle der Aktion

Auch 2025 waren wir wieder Sammelstelle der Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“. Jede Menge Päckchen wurden bei uns abgegeben und zeigen, wie groß die Hilfsbereitschaft in unserer Gesellschaft ist. Wir danken allen, die mitgemacht haben. Gemeinsam konnten wir ein kleines Weihnachtswunder auf den Weg bringen. Auch die zweiten Klassen der MS Schendlingen beteiligten sich an dieser großartigen Aktion.

Auch die Mittelschule Schendlingen hat fleißig Päckchen gesammelt.



- 3 Stadtbibliothek
- 4 Seminarium
- 5 Teeküche
- 6 Soldatenküche
- 7 Begegnungsraum
- 8 Rollender Bücherschrank
- 9 Ausweichraum
- 10 Bärmixerfee
- 11 Damen WC
- 12 Herren WC

Vorklöschtnner Adventmärktle

Auch 2025 zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite und lieferte die perfekte Kulisse für das Vorklöschtnner Adventmärktle. Strahlender Sonnenschein und knackige Wintertemperaturen tauchten das Bregenzer Vorkloster in stimmungsvolle Vorweihnachtsatmosphäre. Dank der vielen engagierten Helfer:innen im Hintergrund, wurde das 24. Adventmärktle erneut zu einem vollen Erfolg.

Rund um die Pfarrkirche Mariahilf präsentierten über 70 liebevoll gestaltete Marktstände ein vielfältiges Angebot: von handgefertigter Weihnachtsdekoration bis hin zu süßen Köstlichkeiten - hier schlügen Deko- und Keksherzen gleichermaßen höher. Als einer der größten Adventmärkte im Ländle zog das Märktle tausende Besucher:innen an.

Besondere Highlights sorgten für Abwechslung: der Feuerwehr-Museumsverein Rieden drehte mit seinem Oldtimer viele Runden, beim Schachklub Bregenz wurden konzentriert Figuren über das Brett gezogen und die Pfadfinder Bregenz begeisterten die jüngsten Gäste mit dem beliebten Kerzenziehen. Kulinarisch wurden die Stände der Guta Bregenz und der Männerrunde der Pfarre regelrecht gestürmt. Wer sich aufwärmen wollte, fand im Pfarrcafé und im Café Lebensraum, mit köstlichen Torten von Schülerinnen der HLW Marienberg und ihren engagierten Lehrerinnen, einen gemütlichen Rückzugsort.

Ein musikalisches Highlight setzte erstmals der Musikverein Hittisau-Bolgenach, der zugleich Spenden für das Projekt Pamoja Kenia sammelte. Das Vorklöschtnner Adventmärktle war wieder der ideale Treffpunkt, um gemeinsam in die Adventzeit zu starten, gute Gespräche zu führen und bei einem Glühwein den Winter zu genießen.

Wer auf der Suche nach besonderer Weihnachtsdekoration oder kreativen Geschenkideen ist, sollte sich schon jetzt den Sonntag, 22. November 2026 vormerken.



Selbstgemachte Dekoartikel aus Naturmaterialien (Foto oben), mit Liebe gebackene Crêpes (Foto Mitte) und leckere Zuckerwatte für die jüngsten Besucher:innen



Selbstgebackene Weihnachtskekse durften am Adventmärkte nicht fehlen.



Verschiedenste selbst
gemachte Dekoartikel für
drinnen und draußen



Beim Stand der
Pfadfinder Bregenz
konnten Kinder
beim Kerzenziehen
ihre eigenen Kerzen
herstellen.



Hab ich Dein Ohr, finde ich mein Wort

Zuhören - lässt mein Gegenüber spüren: „Ich darf ich sein“

Es gibt Gespräche, die bleiben hängen, nicht wegen der Worte, sondern wegen des Gefühls dahinter. Dieses Gefühl, wenn jemand dir in die Augen schaut oder am anderen Ende der Leitung atmet und du spürst: Ich darf jetzt einfach ich sein. Solche Momente sind selten und doch erlebe ich sie immer wieder - als Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg und als Mensch.

Gutes Zuhören eröffnet einen kostbaren Raum. Einen Ort, an dem sich jemand fallen lassen darf, ohne bewertet zu werden und ohne Druck, sofort etwas verändern zu müssen. Ein Ort, an dem Gefühle nicht sortiert sein müssen, bevor man sie teilen kann.

Wenn Menschen spüren: Ich bin nicht allein

Viele, die bei uns anrufen, beginnen mit Sätzen wie „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll“ oder „Entschuldige, dass ich störe“. Und es ist spürbar erleichternd, wenn sie hören: „Du störst nicht. Du bist willkommen.“ Ab diesem Moment verändert sich etwas. Menschen öffnen sich, wenn sie merken, dass sie mit ihren Sorgen nicht „zu viel“ sind. Dieses Gefühl, ernst genommen zu werden, ist manchmal heilender als jede Lösung.

Präsenz: das stille Signal „Ich bin hier“

Beim Zuhören gibt es Momente, in denen ich selbst innerlich leiser werden muss: einmal tief atmen, alles andere zur Seite legen. Menschen spüren, ob wir wirklich da sind - im Gespräch, im Blick, selbst durchs Telefon. Oft ist es diese stille Präsenz, die Mut macht, weiterzureden.

Worte, die halten - nicht erklären

Es braucht keine langen Sätze. Manchmal reicht ein leises: „Ich spüre, dass das weh tut“, oder „danke, dass Sie mir das anvertrauen.“ Diese Worte sagen: Ich sehe dich. Deine Geschichte hat Gewicht. In der Telefonseelsorge erleben wir täglich, wie solche kleinen Spiegelungen durch schwere Minuten tragen.

„Vielleicht könnten wir im Alltag
öfter für einen Moment innehalten -
beim Partner, bei einer Kollegin, einem Kind
oder jemandem, den wir kaum kennen -
und uns innerlich sagen: Du bist wichtig.
Ich höre dir jetzt wirklich zu!“

Sepp Gröfler

Fragen, die Raum schaffen

Wir haben nicht die Antworten. Aber wir versuchen, gute Fragen zu stellen - Fragen, die öffnen statt drängen:

„Was hat dich da am meisten getroffen?“

„Was wünschst du dir in diesem Moment?“

Solche Fragen helfen Menschen, sich selbst zu sortieren. Und sie zeigen: Ich interessiere mich für deine Wahrheit. Es braucht keine schnellen und schon gar keine vertröstenden Antworten.

Zuhören bedeutet nicht, etwas lösen zu müssen

Viele sind schon erleichtert, wenn sie einfach einmal aussprechen dürfen, was sie bewegt - ohne sofort einen „Reparaturauftrag“ zu bekommen. Es reicht, da zu sein, mit Zeit, Geduld und allen Sinnen. Wir erleben oft, dass ein Mensch erst dann wieder durchschnaufen kann, wenn er merkt: „Da ist jemand, der hält diesen Moment mit mir aus.“

Zuhören bedeutet nicht zustimmen

Zuhören heißt nicht: „Ich sehe alles genauso.“ Es heißt: „Ich erkenne deine Perspektive an.“ Ich kann deine Enttäuschung oder Verletztheit nachvollziehen, und trotzdem eine andere Meinung haben. Niemand muss im Gespräch überzeugt werden. Es geht darum, einander zu verstehen.

Wie Zuhören Nähe schafft

Ich habe Gespräche erlebt, in denen jemand am Anfang kaum reden konnte und am Ende sagte: „Danke. Ich fühle mich ein Stück leichter.“ Nicht, weil wir Probleme gelöst hätten, sondern weil jemand sich gesehen fühlte. Auch in Beziehungen - in Familien, Freundschaften, Partnerschaften - ist es oft genau dieses Gefühl, das Nähe wieder möglich macht: Jemand hört mir zu, ohne mich zu bewerten.



SEPP GRÖFLER

Leiter der Telefonseelsorge
Sozialpädagoge sowie
Familien- und Gruppenarbeiter

Was es braucht, damit sich ein Mensch verstanden fühlt

Menschen wollen mehr als gehört werden - sie wollen spüren, dass ihre innere Welt ernst genommen wird. Das bedeutet:

- nicht bewerten
- nicht vorschnell trösten oder vertrösten
- nicht sofort Lösungen anbieten
- nicht in eigene Geschichten abdriften
- sondern zuerst verstehen wollen, was im anderen vorgeht

Das klingt einfach - ist aber eine bewusste Entscheidung.

Eine kleine Checkliste kann helfen:

- Bin ich neugierig - oder warte ich nur auf meinen Einsatz, endlich reden zu können?
- Versuche ich zu verstehen - oder bewerte ich schon?
- Geht es mir gerade um meine Wahrheit, oder um diesen Menschen?

Schon solche Fragen an dich selbst können dein Gespräch sehr positiv beeinflussen. Vielleicht könnten wir im Alltag öfter für einen Moment innehalten - beim Partner, bei einer Kollegin, einem Kind oder jemandem, den wir kaum kennen - und uns innerlich sagen: „Du bist wichtig. Ich höre dir jetzt wirklich zu!“

Ich erlebe jeden Tag, wie sehr Menschen genau darauf warten. Wie viel leichter das Leben wird, wenn jemand ein paar Minuten echten Zuhör-Raum schenkt.

Und vielleicht beginnt auch für dich mehr Verbundenheit genau dort, in diesem stillen Moment, in dem du laut oder leise sagst - „**Erzähl, ich bin da.**“

Kontakt

T 05572 26368
office@ts-vorarlberg.at
www.142online.at

„Wenn das Nervensystem streikt“

Vortrag von Dr. Laura Marugg mit den Schwerpunkten Restless-Legs-Syndrom und Polyneuropathie

Beim Vortrag „Wenn das Nervensystem streikt“ am 21. Oktober 2025 im Veranstaltungsraum Mariahilf des Lebensraum Bregenz, zeigte sich schon vor Beginn: Das Thema bewegt viele. Über 150 Besucher:innen kamen - deutlich mehr, als der Raum fassen konnte. Da wir nur rund 70 Plätze zur Verfügung hatten, mussten wir zahlreiche Interessierte leider wieder nach Hause schicken. Umso erfreulicher war die schnelle Lösung: Frau Dr. Laura Marugg, Fachärztin für Neurologie, erklärte sich dankenswerterweise sofort bereit, den Vortrag ein zweites Mal



Zweimal volles Haus bei den Vorträgen von Dr. Laura Marugg

zu halten. Der Zusatztermin fand am 4. November 2025 in der Schule für Sozialbetreuungsberufe statt - und auch dort war der Saal mit knapp 70 Personen erneut sehr gut gefüllt. In beiden Veranstaltungen gelang es Dr. Marugg, komplexe Zusammenhänge verständlich, anschaulich und praxisnah zu vermitteln. Der Schwerpunkt lag auf dem Restless-Legs-Syndrom sowie der Polyneuropathie - zwei Themen, die in vielen Lebensgeschichten auftauchen, oft lange unbeachtet bleiben und dennoch den Alltag stark beeinflussen können. Besonders geschätzt wurden die aktuellen Einblicke, Hinweise zu Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie der offene Austausch im Anschluss. Die große Resonanz an beiden Abenden macht deutlich: Information und Orientierung zu neurologischen Beschwerden sind gefragt. Schön ist deshalb auch der Ausblick: Frau Dr. Laura Marugg würde den Vortrag 2026 erneut anbieten, sofern das Interesse weiterhin vorhanden ist. Die Vorträge können auch online nachgehört werden.



Vortrag Polyneuropathie



Vortrag Restless Legs

Anonyme Alkoholiker in Vorarlberg – Gemeinsam nüchtern leben

Im Ländle gibt es seit nunmehr über vierzig Jahren eine lebendige AA-Gemeinschaft: täglich findet in einer anderen Stadt ein sogenanntes Meeting statt. „Einfach vorbeischauen“ ist ausdrücklich erwünscht, dies gilt sowohl für Betroffene als auch für Angehörige - anonym, vertraulich und menschlich. Die Meetings sind anonym, kostenlos, ohne verpflichtende Mitgliedschaft und für alle offen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.

KONTAKT

AA – Anonyme Alkoholiker Vorarlberg

T 0664 4888200 (täglich von 19 bis 22 Uhr)

vlg@anonyme-alkoholiker.at

Meetings-Liste:

www.anonyme-alkoholiker.at/vorarlberg

(Hard, Bregenz, Dornbirn, Feldkirch, Götzis, Dauer: ca. 1,5 Std.)

Im Sozialzentrum Mariahilf in Bregenz findet jeden Freitag von 19.30 Uhr bis 21 Uhr ein Gruppen-Meeting statt.

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Information unter T 0699 13818001

www.vsprostatakrebs.at

Infotreff: 9. März 2026, ab 19 Uhr

Hotel Montfort, Galuragasse 7, Feldkirch

Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at

SHG BEZIRK BREGENZ**Selbsthilfegruppe AA**

Anonyme Alkoholiker

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

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

Angehörige & Freunde von Alkoholikern

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

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

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. u. 3. Mittwoch/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 Meusburger, T 0664 1754311

joe.meusburger@dsh-vorarlberg.at

Treffen: auf Anfrage**Zuckerfrei und glücklich**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 2. Donnerstag/Monat, 19 Uhr**Handy / Smartphone / Tablet SHG 60+**

Fred Matt, T 0677 61532750,

fred.matt1@icloud.com

Treffen: 2. Dienstag/Monat,

14.30 bis 16.30 Uhr

SHG Hinterbliebene nach Suizid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 3. Mittwoch / Monat, 19 Uhr

Voraussichtlich letztes Treffen Juni 2026

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**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: 1. Samstag im März, Juni und

September, 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**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, T 05574 52700

www.sternen-klar.at

Treffen: auf Anfrage**„Reale Treffen“**

Elfi Ulbing, T 0676 7412042 oder

Ida Schuchter, T 0664 9797910

Treffen: auf Anfrage

Alle Gruppen in Bregenz (außer „Frauenselbsthilfe nach Krebs“, „Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs“ und „Aphasie Hock“) treffen sich im Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz. Weitere Infos unter www.lebensraum-bregenz.at

*Bitte um Anmeldung. SHG = Selbsthilfegruppe

SUCHE NACH WEITEREN BETROFFENEN**Selbsthilfegruppe Schwerebos**

für Personen mit Essstörungen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: ruhend, bei Interesse melden**SHG Psoriasis - Schuppenflechte**

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen: auf Anfrage**SHG HARD | LINGENAU | KLEINWALSERTAL****Selbsthilfegruppe Parkinson**

Gabi Seifert, T 0664 2106900

Treffen: 4. Mittwoch / Monat, 17 Uhr

Verein Sozialsprengel Hard,

Ankerstraße 24, 6971 Hard

Eltern-Kind-Treff für Familie mit Autismus Spektrum

Alexandra Ebadi, MA, T 0676 7115696

Treffen: auf Anfrage

Verein Sozialsprengel Hard,

Ankerstraße 24, 6971 Hard

Anonyme Alkoholiker

T 0664 3262510

Treffen: Dienstag, 19.30 Uhr

Verein Sozialsprengel Hard,

Ankerstraße 24, 6971 Hard

Krebs-Selbsthilfegruppe Kleinwalsertal

Thomas Nagel, T 0676 4042220

Treffen: 1. Montag / Monat, 16.30 bis 18 Uhr

Gruppenraum Haus MITEinand,

Bödmerstraße 14b, 6993 Mittelberg

Krebs-Selbsthilfegruppe Bregenzerwald

Trudi Jackel, T 0660 4585819

Treffen: 4. Donnerstag / Monat, 18.30 Uhr

„Lindohus“, Hof 9, 6951 Lingenau

WEITERE ANGEBOTE**Verein Herzintakt****Kontakt:** Dr. Ingrid Haderer-Matt,

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen: auf Anfrage jeden Donnerstag,
nach auskurierte Herzerkrankung**Trauertreff Bregenz****Kontaktstelle Trauer:** T 0676 88420514,

hospiz.trauer@caritas.at, hospiz-vorarlberg.at

Treffen: Austriahaus, Belruptstraße 21, 6900 Bregenz
Termine telefonisch abfragen

Beratungsstelle «omnibus»

Die Peer-Beratungsstelle «omnibus» in Bregenz begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Belastungen. Alle Mitarbeiter:innen der Beratungsstelle haben persönliche Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und bieten Unterstützung auf Augenhöhe an. Das kostenlose und niederschwellige Angebot umfasst Einzelberatungen (telefonisch, online oder persönlich), Gruppenangebote, Besuchs- sowie Begleitdienste und baut auf dem Recovery-Modell und der Förderung von Empowerment auf. Die Mitarbeiter:innen unterliegen der Schweigepflicht.

KONTAKT

Beratungsstelle «omnibus»

... für seelische Gesundung

Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz
T 05574 54695, omnibus.beratung@vol.at
www.verein-omnibus.org
Öffnungszeiten: Mo bis Fr, 9 bis 13 Uhr,
sowie Di bis Do, 14 bis 16 Uhr
Termine außerhalb dieser Zeiten
nach Vereinbarung.



Caritas Herzenssprechstunden

Diese Treffen bieten einen Ort, in der in einer Atmosphäre von Offenheit und Respekt die Teilnehmer:innen ihre Sorgen und Herzensangelegenheiten in einem geschützten Raum besprechen. „Die Herzenssprechstunden sind ein Angebot für alle, die sich nach sozialem Austausch sehnen oder einfach jemanden zum Reden brauchen,“ sagt Sandra Küng, die die Herzenssprechstunden im Rahmen des Projektes herz.com koordiniert. „Besonders willkommen sind Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind.“

Termine

3. und 24. Februar, 17. März, 7. und 28. April, 19. Mai 2026
jeweils von 15 bis 18 Uhr
Pfarrsaal Mariahilf, Mariahilfstraße 50, 6900 Bregenz

KONTAKT

Caritas Herzenssprechstunden

Sandra Küng
T 0676 884204013
sandra.kueng@caritas.at

Caritas

BENEVIT Sozialzentrum Weidach Pflegeaward für Frau Snjezana Panic

Das BENEVIT Sozialzentrum Weidach in Bregenz bietet ein breites Spektrum an Aktivierungsangeboten, die den Alltag der Bewohner:innen bereichern. Dazu gehören regelmäßige Spielenachmittage, ein Singnachmittag sowie eine musikalisch begleitete Cafeteria jeden Mittwoch. Besonders hervorzuheben ist der wöchentliche Besuch der Musikschule Bregenz, bei dem das gemeinsame Musizieren Erinnerungen weckt und das Wohlbefinden steigert. Durch gezielte Gymnastikübungen im Sitzen, die regelmäßig stattfinden, fördern wir die Mobilität und Beweglichkeit. Frau Snjezana Panic ist eine erfahrene Heimhilfe, die maßgeblich an der Planung und Durchführung beteiligt ist und dafür wurde sie wohlverdient mit dem Vorarlberger Pflegeaward geehrt.



Auf der Webseite zum Pflegeaward heißt es treffend: „Snjezana Panic lebt ihren Job. Erzählt sie davon, leuchten ihre Augen, zeigen sich in jedem Wort ein großes Herz und viel Humor. Sich Zeit für die Menschen zu nehmen, sie zu Aktivitäten zu motivieren, ist der quirligen Frau ein großes Anliegen.“

aks gesundheit GmbH „Wohin, wenn ich krank bin?“

Das Pilotprojekt der aks gesundheit GmbH startete vor sieben Jahren in Bregenz und ist mittlerweile für Migrantinnen und Migranten in ganz Vorarlberg eine verlässliche erste Orientierungshilfe.

Wer neu nach Österreich kommt, steht auch vor der Herausforderung, sich in dem noch fremden Gesundheitssystem zurecht zu finden. Die Gesundheitssystem-Schulungen in Deutschkursen der aks gesundheit GmbH setzen genau hier an. Sie richtet sich an Menschen mit nichtdeutscher Erstsprache und bietet ihnen eine erste, alltagsnahe Orientierung im österreichischen Gesundheitssystem.

Angebot in den Deutschkursen

Begonnen haben die Schulungen 2018 in einem ersten erfolgreichen Pilotprojekt in Bregenz, das auf ganz Vorarlberg ausgeweitet wurde. Seither finanziert das Land Vorarlberg zehn Gesundheitssystem-Schulungen pro Jahr in Deutschkursen für Migrantinnen und Migranten mit dem Ziel, praxisnah Ant-

worten auf wichtige Fragen zu geben: Wie funktioniert die E-Card? Wann soll ich zum Arzt und wann ins Krankenhaus? Welche Notrufnummern sind wichtig? Ergänzt wird die zweistündige Schulung durch praktische Übungen und Materialien mit Vorsorge- und Gesundheitsangeboten in Vorarlberg.

Positive Resonanz

Vergangenes Jahr nahmen 104 Menschen aus 21 Nationen an den Schulungen teil. Die Rückmeldungen waren durchgehend positiv: Allen hat es „sehr gut“ oder „gut“ gefallen, 94 Prozent sahen einen persönlichen Nutzen und fast 90 Prozent fühlten sich danach gut informiert.

Schulung von der alle profitieren

Die Ergebnisse machen deutlich: Das Angebot stärkt Menschen dabei, sich im österreichischen Gesundheitssystem sicherer und kompetenter zu bewegen. Es erleichtert den Zugang zu medizinischen Leistungen und unterstützt eine chancengerechte Gesundheitsversorgung.



INTEGRA-Projekt WerkStadt Bregenz

Die WerkStadt Bregenz steht rund 60 Jugendlichen pro Jahr als niederschwelliges Arbeitsprojekt zur Verfügung. Das Team sorgt dabei für zahlreiche Arbeiten im privaten und öffentlichen Bereich. So werden unter anderem Spielplätze gewartet, öffentliche Sitzgelegenheiten errichtet, aber auch Möbel gefertigt und Küchen aufgestellt. Während der Arbeit erhalten die jungen Menschen eine Ausbildung in handwerklichen Tätigkeiten, in Sozialkompetenz, Motivation und Integration. Zudem erlernen sie wichtige Grundwerte wie Pünktlichkeit oder Zuverlässigkeit. Finde heraus, was wir alles zu bieten haben!

KONTAKT

Ralf Sattleder, T 0664 1146138
werkstadt.bregenz@integra.or.at



Offene Jugend- & Kulturarbeit Bregenz

„Das größte Übel der heutigen Jugend besteht darin, dass man nicht mehr dazugehört.“ - Salvador Dali

Ausgrenzung oder gar soziale Isolation sind laute Themen unserer jungen Generation. Die Offene Jugendarbeit bietet jungen Menschen einen niederschweligen, zwanglosen Zugang zu Freiräumen, relevanten Infos und einer Vielfalt an Angeboten zur Freizeitgestaltung. Das Erleben von eigenem Wirken sowie von gemeinsamer Aktivität stehen hier im Vordergrund. Come as you are!

KONTAKT

Offene Jugend- & Kulturarbeit Bregenz
Bahnhofstraße 47, 6900 Bregenz, T 0660 7090613
www.ojkab.at, Instagram/facebook: ojkabregenz



Vorarlberg 50plus

Februar bis Mai 2026

Di, 10.02. Nachtwächterführung in Lindau

Anmeldung bei Renate Gratwohl, T 0664 4355901

Di, 17.02. | Mi, 18.02. Handy-Schulung A1 Seniorenakademie

Anmeldung bei Ewald Nesensohn, T 0664 3968096

Mi, 27.02 Gemütlicher Winter-Spaziergang

Anmeldung bei C. Dorner, T 0650 4002800

So, 19.04. „GLEICH - ein satirisches Ein-Mann-Theater“ mit Alfred Dorfer

Anmeldung bei Roswitha Wiltschi, T 0650 6207752

Do, 23.04. Radtour Friedrichshafen

Anmeldung bei M. Schwärzler, T 0664 4239285

Sa, 25.04. Como - Nach Herzenslust bummeln, Seele baumeln lassen, einkaufen

Anmeldung bei Roswitha Wiltschi, T 0650 6207752

Fr, 08.05. Tageswanderung Doren - Huban - Sulzberg

Anmeldung bei C. Dorner, T 0650 4002800

Mi, 13.05. Benediktinerabtei Ottobeuren

Besichtigung Klosteranlage, Führung Basilika

Anmeldung bei Michael Rauth, T 0664 3076279

Do, 21.05. Radtour Wildberg

Anmeldung bei M. Schwärzler, T 0664 4239285

Mi, 11.02. | 11.03. | 08.04. | 13.05. Spiele-Nachmitten

14.30 Uhr, Cafe Leutbüchel, Anmeldung nicht erforderlich

Programmdetails und alle Veranstaltungen sowie Teilnahmegebühren siehe Programm Broschüre Frühjahr 2026 und unter www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz

KONTAKT

VORARLBERG 50plus

Obmann Mag. Michael Rauth

m.rauth53@gmail.com

www.mitdabei.at/ortsgruppe/bregenz

VORARLBERG 50plus

BREGENZ | www.mitdabei.at

Bildungshaus Batschuns

Februar bis Mai 2026

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

Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

Ing. Sylvia Rickmann, 26. Februar 2026, 18 bis 19.30 Uhr

Wie bitte? Schwerhörig - was tun?

Renate Schober, 03. März 2026, 19.30 bis 21 Uhr

Seminar „Wenn es mir gut geht, geht es auch dir gut“

Sabrina Blum, 05. März 2026, 13.30 bis 17 Uhr

Seminar „Kommunikation mit allen Sinnen mit Menschen mit Demenz“

Rosmarie Fink, 11. März 2026, 13.30 bis 17 Uhr

Ernährung und Bewegung für gesunde 100 Jahre

Eva Wildauer-Brunner, 12. März 2026, 18 bis 19.30 Uhr

Sterben - vom letzten Abschied nehmen

Dr. Franz Josef Köb, Rankweil, kleiner Vinomnasaal
16. März 2026, 18 bis 19.30 Uhr

Seminar für Personenbetreuer:innen

„Begleiten, Stützen und Mobilisieren mit Kinästhetik“
Edith Bechter, 15. April 2026, 13.30 bis 17 Uhr

Seminar „Demenz verstehen-als Angehörige im Lot bleiben“

Veronika Müller, 21. Mai 2026, 13.30 bis 17 Uhr

Seminar „Unterstützte Kommunikation - Vielfalt leben“

Reinhard Wohlgenannt, 11. Juni 26 13.30 bis 17 Uhr

KONTAKT

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

www.bildungshaus-batschuns.at



Dem Leben begegnen, wenn es endlich wird

Befähigungskurs ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen

Menschen auf ihrem letzten Lebensweg begleiten und ihnen Zeit und Nähe schenken: Für Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich bei Hospiz Vorarlberg engagieren möchten, startet im Herbst ein neuer Befähigungskurs. Rund 280 Ehrenamtliche begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase zuhause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim und sind auch für Angehörige da. Für diese wertvolle Aufgabe werden aktuell wieder im ganzen Land Frauen und Männer gesucht. Der nächste Befähigungskurs umfasst neben dem theoretischen Teil, auch ein 40-stündiges Praktikum sowie verschiedene Exkursionen. „Auch für die Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen wird es im Kurs Zeit und Raum geben“.



Befähigungskurs ehrenamtliche Hospizbegleiter:innen

Start: Dienstag, 15. September 2026

Kursort: Hospizbüro in Feldkirch, Bahnhofstraße 16/Top 1

Stundenanzahl: 100 Stunden, plus Praktikum

im Ausmaß von 40 Stunden

KONTAKT

Hospiz Vorarlberg

Daniela Greber, T 05522 200-1100

hospiz@caritas.at, www.hospiz-vorarlberg.at

Inhalte

- Rechtliche Aspekte
- Spirituelle Begleitung
- Palliative Medizin und Pflege
- Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen in Bezug auf Verlust und Trauer
- Exkursionen

Caritas

Großer Flohmarkt in Bregenz

Schnäppchenjäger aufgepasst! Alles, was das Herz begeht! Günstig, vielfältig, nachhaltig. Kulinarisch verwöhnt Sie das Flohmarktküchenteam mit Schweinsbraten, Kartoffelsalat, Getränken, Kaffee und Kuchen. Ein Treff für Jung und Junggebliebene. Kommen Sie und laden Sie andere ein.

Termin

Samstag, 11. April 2026, 9 bis 16 Uhr

Berluptstraße 21, Austriahaus, Bregenz

Veranstalter

Pfarre Herz Jesu Bregenz



Termine Lebensraum Bregenz

2026



Ziemlich beste Jahre - Pensionsvorbereitung

Frühjahr 2026

Erstmals im Unterland und Oberland. Ein 12-teiliges Programm für Körper, Geist & Seele um sich auf einen der größten Übergänge im Leben vorzubereiten. Die folgenden Vorträge sind öffentlich (die Module sind für eine geschlossene Gruppe, Anmeldung erforderlich).

Dienstag, 3. Februar 2026, 19 Uhr

„Pension – das Ende des (Erwerbs)Lebens?“

Auftaktvortrag mit Prof. Dr. Tanja Eiselen und Pantomime Thiemo Dalpra. Im „zemma“ (Pfarrzentrum), Sägeweg 16, Bludenz, mit anschließendem Umtrunk

Donnerstag, 19. Februar 2026, 18 Uhr

„Should I stay or should I go?“ – Richtig in Pension gehen

Vortrag mit AK Experte Mag. Franz Beck im Saminapark, Hauptmann Frick Straße 2a, Frastanz, anschließend Umtrunk

Mittwoch, 18. März 2026, 18 Uhr

„Should I stay or should I go?“ – Richtig in Pension gehen

Vortrag mit AK Experte Mag. Franz Beck im Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz, mit anschließendem Umtrunk

Donnerstag, 25. Juni 2026, 19 Uhr

Den Übergang in „Ziemlich beste Jahre“ gestalten

mit Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller, AK-Saal Feldkirch

Weitere Infos: www.ziemlichbestejahre.at

Eintritt: jeweils 15 Euro inkl. Umtrunk (ausgenommen 25. Juni)

Anmeldung erwünscht: info@ziemlichbestejahre.at

Eine Kooperation von Ziemlich beste Jahre und Lebensraum Bregenz

Vortrag „Anleitung zum (un)glücklich sein“

Donnerstag, 7. Mai 2026, 19 Uhr, Lebensraum Bregenz

Was können wir tun oder unterlassen, um unser (Un)glück zu schmieden? Seit Jahren erlebe ich als Coach und Psychotherapeut, wie sich Menschen das eigene Lebensglück versagen. Genauso können auch Menschen aus schwersten Lebensumständen heraus Freude und Glück erleben. Dahinter stehen oft Entscheidungen und Muster, die uns vielleicht gar nicht bewusst sind. Wie wir das Heft in die Hand nehmen können, erfahren wir gemeinsam an diesem Abend.

Referent:

Mag. Dostal Bernhard,
Psychotherapeut

Kooperation mit
Bildungshaus Batschuns



TERMINÜBERSICHT

DemenzCafé Bregenz

Neu am Montag oder Mittwoch, 14.30 bis 17 Uhr

Zusammen ist man weniger allein und alle Gäste dürfen sein wie sie sind - ist das Motto. Das Café am Mittwoch hat sich über alle Erwartungen entwickelt. Über 1.400 Personen waren letztes Jahr in den Cafés. Manchmal platzen wir aus allen Nähten. Daher haben wir uns entschlossen einen zweiten Nachmittag anzubieten. Die Gäste können sich nun für Montag ODER Mittwoch entscheiden. Der Montag ist ruhiger, es wird eher gespielt und es ist ein „Plauder Café“.



Kosten: derzeit 5 Euro für Kaffee und Kuchen

Anmeldung: ein bis zwei Tage vorher bei der MOHI, T 05574 77400-13
Eine Aktion Demenz Kooperation von MOHI und Lebensraum Bregenz

Club 80plus - Ausflug nach Wangen

Donnerstag, 21. Mai 2026, 14 bis 18 Uhr

Am Donnerstag, den 21. Mai, von 14 bis etwa 18 Uhr, führt der Club 80plus, Bregenzerinnen und Bregenzer über 80 Jahre (und deren Begleiter:innen) mit dem Bus zu einem Ausflug nach Wangen. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich gemütlich austauschen und in der malerischen, sorgfältig restaurierten, ehemaligen Reichsstadt mit einer Vielzahl historischer Gebäude und einem der schönsten Straßenzüge Süddeutschlands flanieren.



Kosten: € 5 für Busfahrt, Kuchen und Kaffee auf eigene Rechnung
(Voraussichtlich besuchen wir das Cafe Walfisch.)

Anmeldung: bis 15. Mai, im Lebensraum Bregenz, T 05574 52700-12
Begrenzte Teilnehmerzahl.



LEBENSRAUM BREGENZ

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz
T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at
www.lebensraum-bregenz.at

Frühstücksgruß für pflegende Angehörige

Sonntag, 19. April 2026, 7.30 bis 9 Uhr

Vorklöschtnere Kreativmärkte

Sonntag, 3. Mai 2026, 10 bis 17 Uhr
Clemens-Holzmeistergasse 2,
Vorplatz Pfarre Mariahilf

Vorklöschtnere Kinderflohmarkt

Sonntag, 3. Mai 2026, 10 bis 13 Uhr
Park Mariahilf

Vortrag

„Anleitung zum (un)glücklich sein“
Donnerstag, 7. Mai 2026, 19 Uhr
Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Club 80plus Ausflug

Donnerstag, 21. Mai 2026, 14 bis 18 Uhr
Busfahrt nach Wangen
mit Kaffee und Kuchen

DemenzCafé Bregenz

Montags oder Mittwochs, 14.30 bis 17 Uhr
Lebensraum Bregenz
Kosten: dzt. 5 Euro für Kaffee & Kuchen
Anmeldung: T 05574 77400-13

Handarbeitstreff im Lebensraum

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

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

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****Geordie 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: 24. April 2026

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

**SOZIALZENTRUM MARIAHILF**

Mariahilfstraße 42

Pflegeheim/ Cafeteria Mariahilf

T 05574 79646

www.stiftung-liebenau.at

Öffnungszeiten: Mo bis So, 11 bis 17 Uhr

Kleinkindbetreuung Rieden

Ganztageskindergarten, 7 bis 18 Uhr

Leiterin: Martina Dell-Osbel

T 05574 410-2692

kkb.rieden@bregenz.at

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