LEBENSRAUM

Lebensraum Bregenz Jahresbericht 2016 Zeitgeist in Bewegung





Lebensraum

Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Der Lebensraum Bregenz hat den Auftrag und das Ziel, die Lebensqualität in der Landeshauptstadt zu erhalten und weiter zu verbessern.

Ehrenamt

Eine groß angelegte Studie hat gezeigt, dass Freiwilligkeit vor allem ganz lokal im direkten Lebensumfeld stattfindet (zu 80 %). Erneut wurde belegt, dass mit Freiwilligenarbeit und Vereinsarbeit der "soziale Kitt" in und für die Gesellschaft ganz wesentlich gefördert wird.

Selbsthilfe

Eine wichtige und erfolgreich umgesetzte Aufgabe ist die Unterstützung von Selbsthilfegruppen und Initiativen, die dem Gemeinwohl zugute kommen.

Vorwort



Zeitgeist soll der Titel vom Jahresbericht 2016 lauten. Ganz unwissenschaftlich, einfach vom Erleben, Spüren, Wahrnehmen waren wir uns einig: "Es war ein besonderes Jahr, in dem Veränderungen spürbar waren". Dabei sind nicht unbedingt von uns angestoßene Veränderungen gemeint. Jedoch gesellschaftliche Entwicklungen werden punktuell wahrnehmbar und wenn wir diese addieren, dann erkennen wir, dass der Zeitgeist in Bewegung ist. Wie gesagt sensorisch und nicht wissenschaftlich.

Die Initiatoren und Veranstalter der "Tage der Utopie" (alle 2 Jahre in Arbogast) beziehen sich auf ein angesehenes Wissenschaftsmagazin, das die "Rückkehr der Utopien" konstatiert und stellen die diesjährigen Tage der Utopie unter diesen Titel. Die Veranstalter analysieren, dass

vor 15 Jahren eher Sachlichkeit und bewährtes, praktisches Handeln angesagt waren. Utopien, im Sinne von hohem Idealismus hätten eher einen schalen Beigeschmack gehabt. Aktuell würden visionäre Projekte, bei denen Neues versucht und angegangen wird, sowie Utopien, die bei einer sachlichen Orientierung keinen Platz hatten, geradezu sprießen und blühen. Diese oft idealistischen Versuche und Wege neuer Lösungen würden in der Wahrnehmung vielfach von Angst vor den Herausforderungen überdeckt. Diese Angst wird von einigen lautstark geschürt. Lautstark werden die Unterschiede statt Gemeinsamkeiten betont und beispielsweise in der Flüchtlingsfrage Verweigerung von Hilfe und Voranstellen der Nationalstaaten wahrgenommen (vgl. Hans-Joachim Gögl und Josef Kittinger). In den USA verdeutlicht vom rücksichtslos vorgetragenen "Amerika first"!

Im Lebensraum spüren wir die positiven, "leiseren" Aspekte. Menschen, die sich engagieren wollen, die SINNvolles tun möchten, denen das Gemeinsame wichtig ist, die Trennendes überwinden wollen, die sich mit und für andere engagieren. Oder die in einer der 19 Selbsthilfegruppen aktiv sind, um sich gegenseitig zu stützen und zu zeigen: du bist nicht allein!

Im Team sind wir uns einig. Es ist toll, dass es den Lebensraum Bregenz gibt. Natürlich auch, weil wir hier an einer schönen, positiven Aufgabe mitarbeiten dürfen, vor allem aber, weil wir in der Tätigkeit und den Begegnungen viel Optimismus und Engagement begegnen, dieses unterstützen und fördern können. Und wir am Puls der Zeit sind und besonders die positiven Auswirkungen erfahren können.

Sie sind eingeladen sich auf den folgenden Seiten selbst ein Bild vom Zeitgeist 2016 im und um den Lebensraum zu machen und "sensorisch zu addieren", was alles an Positivem sichtbar wurde! Ich freue mich auf eine Fortsetzung dieser positiven Aspekte und freue mich, wenn wir uns dabei begegnen.
Peter Weiskopf

Vereinsvorstand: Lebensraum Bregenz



v.l: GF Peter Weiskopf , Peter Kopf DSA, Mag. Manfred Baldauf, Alexandra Kargl M.S.M., StR. Dr. Annette Fritsch, Vereinsobfrau Elisabeth Schäfer, Mag. Markus Schrott

Koordination und Vernetzung

Vernetzung mit der Selbsthilfe in Vorarlberg

Die Vernetzung und der Austausch zwischen Lebensraum und Serviceund Kontaktstelle der Selbsthilfe Vorarlberg wurde 2016 erfolgreich fortgesetzt. Wir besprechen die gemeinsame Organisation von Fortbildungsseminaren für Gruppenleiter/innen und Mitglieder. Diese werden größtenteils finanziert durch den FGÖ (Fonds Gesundes Österreich), die Differenz teilten sich die Service-und Kontaktstelle und der Lebensraum Bregenz.

Herausragend war der 1. Vorarlberger Selbsthilfe Infotag an der FH-Vorarlberg. Gemeinsam konzipiert und organisiert mit der Service-und Kontaktstelle der Selbsthilfe Vorarlberg. Im Vorfeld fand eine ausgezeichnete Öffentlichkeitsarbeit statt., u.a. in Radio Vorarlberg "Neues bei Neustädter" und der ORF Moderator Christoph Feuerstein hat in seiner Sendung "Thema" über die Selbsthilfe berichtet.

Über den Infotag wurden Kontakte zur Stadt Bludenz geknüpft. Zwischenzeitlich gibt es dort eine Ansprechperson für Selbsthilfe.

Vernetzung in Bregenz

- 2016 gibt es 19 verschiedene Selbsthilfe Gruppen.
- "Neujahrstreffen" (mit Austausch, Feedback und Anregungen).
- Neugründung: SH-Gruppe Psoriasis (Schuppenflechte); und S.L.A.A. (Sex and Love Addicts Anonymus).
- Neustart der Gruppe: "Restless Legs Syndrom unruhige Beine".

Wir sind stolz auf unsere Gruppen und deren vielfältiges Engagement. Hier wird viel an wichtiger Arbeit geleistet – ergänzend zu ärztlichen und therapeutischen Angeboten. Selbstverantwortung wird übernommen und mit den Aktivitäten wird ein großes Angebot für die Lebensqualität und das Gemeinwohl in Bregenz geleistet.

Vernetzung Gemeinwesenarbeit (GWA)

Die Büronachbarschaft mit dem "Stadtteilbüro Mariahilf" und der regelmäßige Austausch fördern die produktive Zusammenarbeit.

Die Kooperation bei der 6. Auflage von "Schach im Park" wurde erfolgreich fortgesetzt (Schachclub, GWA, Lebensraum). Auf einen Blick passen Schach und "Open Air" nicht unbedingt zusammen. Auf den zweiten Blick ist das eine ganz besondere Veranstaltung. Der Park ist gut gefüllt und immer wenn eine Spielrunde beginnt, herrscht für 25 Minuten höchste Konzentration und Ruhe. Das Blitzschachturnier fand am 12. September im Park Mariahilf statt.

Hunger auf Kunst und Kultur

Der "Kulturpass" ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen den Besuch von Kulturveranstaltungen. Wir stehen als Ausgabestelle vom Kulturpass zur Verfügung.

Aktion Demenz

Im Mittelpunkt der "Aktion Demenz" steht die Vision, dass in Vorarlberg Menschen mit Demenz am öffentlichen und sozialen Leben ungehindert teilhaben können. Wir wollen damit einen Beitrag zur würdigen Umsorgung und Integration von Menschen mit einer demenziell bedingten Veränderung und zur Unterstützung von deren Angehörigen in Vorarlberg leisten. In Bregenz koordiniert und organisiert der Lebensraum Bregenz die Aktivitäten.

Dritte Schwerpunktwoche mit der Bregenzer Gastronomie, rund um den Weltalzheimertag (21.9.). In Kooperation mit 18 Gastronomiebetrieben wurden rund 2.500 Personen erreicht. Tischsets mit kurzen Geschichten von Menschen mit Demenz haben informiert, sensibilisiert und teils eine völlig neue Zielgruppe erreicht.

Das Projekt "Spaziergänger" (Start 2013) bewährt sich und wöchentlich sind diese ehrenamtlichen Begleitpersonen für Menschen mit Demenz im Einsatz. Konzipiert und umgesetzt (ab 2013) von der Caritas Seniorenarbeit.

"Mobiler Gedächtnisparcours": eine Kooperation mit den Partnergemeinden Hard, Lustenau und Lauterach. Der Gedächtnisparcours war ca. 10 Wochen an 3 verschiedenen Standorten ausgestellt.

Vorträge: "Demenzerkrankungen und Vorbeugungsmöglichkeiten", sowie "Autofahren im Alter bei gesundheitlicher Einschränkung und Demenz"

Im Rahmen des Schwerpunktes "Kunst und Demenz" erfolgte die Beteiligung bei der "Fragenstellerei" und der Ausstellung "Da war doch was!" im vorarlberg museum.

In den letzten 8 Jahren waren damit rund 18.140 Menschen an themenspezifischen Veranstaltungen beteiligt oder wurden auf die Thematik und Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht.

Veranstaltungen



Vorklöschtner Ostermärktle

13.3.2016 10 - 17 Uhr

- zum 9. Mal durchgeführt
- 30 Stände in den Räumlichkeiten Sozialzentrum Mariahilf, Haus I, Haus II, Pfarrsaal Mariahilf
- Hobbyhandwerker verkaufen ihre selbstgemachten Produkte
- In allen Häusern Bewirtung mit Kaffee, Kuchen, Wienerle und Getränken, Mittagessen im Haus I



Im Park Mariahilf

Kinderspielefest anlässlich des Weltspieletages 25.5.2016

- Kinderspielefest durchgeführt am Mittwoch, 25.5.2016
- der Lebensraum Bregenz organisierte anlässlich des Weltspieletages ein Spielefest (finanzieller Beitrag "Kinder in die Mitte", Land Vorarlberg)
- 10 Seniorinnen und Senioren der Seniorenbörse Bregenz spielten mit 2 Klassen (49 Kinder) der Volksschule Bregenz Rieden "alte Spiele"
- gemeinsame Jause rundete das Programm ab
- Einladung der Senioren zum gemeinsamen Mittagessen



Seniorenerholung

"Ferien ohne Kofferpacken" 9. - 13.5.2016

- Salvatorkolleg in Hörbranz
- Urlaubswoche für Seniorinnen und Senioren
- 18 Seniorinnen und Senioren wurden jeden Tag mit dem Taxi zuhause abgeholt, nach Hörbranz gefahren und am Abend wieder zurückgebracht
- Gemeinschaft, Erholung, Abwechslung, ein Mittagsschläfchen, wenn es gewünscht wurde
- täglich 3 gemeinsame Mahlzeiten
- Organisation: Elisabeth Metzler
- Begleitung: Maria Köllemann und 4 Ehrenamtliche
- Selbstkosten für 5 Tage Euro 175,-/Person
 - Die Stadt Bregenz unterstützte diese Aktion finanziell und durch den Besuch von Frau StR Elisabeth Mathis



Gemeinsam in Bregenz. Gemeinsam für Bregenz.

GiB-Tour

Frühling: 29.4.2016 von 9 - 12 Uhr Im Innenstadtbereich von Bregenz organisiert von Maria Köllemann, mit dabei:

- Lebensraum Bregenz
- Seniorenbörse
- Soucius-Krankenbegleitdienst
- Vorarlberger Familienverband
- Caritas, Sozial- & Integrationspaten
- Caritas, Musik schenkt Freude



KinderFlohMarkt:

- Frühling: 16.4.2016 10 13 Uhr
- Herbst: 17.9.2016 10 13 Uhr
- durchgeführt mit jeweils 50 Ständlerinnen und Ständlern, jeweils gut besucht

- Club 85 +
 Frühlingscafè 7.4.2016 Sketch, 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Ausflug Frastanz, Gasthof Maria Grün 4.5.2016
- 57 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Ausflug Muttersberg, Bludenz, 25.10.2016
- 63 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Herbstcafè 10.11.2016, 44 Besucherinnen und Besucher, Vortrag Stadtarchivar Thomas Klagian, Thema Leutbühel



Vorklöschtner Adventmärktle:

Sonntag, 20.11.2016 von 9 - 17 Uhr

- Vorplatz der Kirche Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse, Mariahilfstraße und Friedhofgasse
- 58 Marktstände, zum 16. Mal durchgeführt
- vielseitiges Angebot von Hobbykünstlerinnen und -künstlern, reichhaltiges, kulinarisches Angebot an Speisen und Getränken
- Stadtkapelle Bregenz Vorkloster
- Kuchen und Kaffee im Pfarrsaal Mariahilf und im Lebensraum Bregenz
- für Kinder: Kerzen ziehen
- unterstützt von der Landeshauptstadt Bregenz, der Raiffeisenbank und Bregenzer Unternehmen

Veranstaltungen außerhalb des Sozialzentrums 2016

- 2 Märktle (Vorklöschtner Oster- und Adventmärktle) mit geschätzten 7000 Personen
- 2 KinderFlohMärkte mit geschätzten 650 Personen
- 2 Ausflüge Club 85 + mit 123 Personen
- Spielefest der Generationen mit 49 Kindern und 10 Erwachsenen
- Ferien ohne Kofferpacken 5 Tage mit je 18 Personen
- GiB-Tour I x durchgeführt, mit geschätzten 160 Personen
- E-Bike-Training 8 Personen
- Schach im Park 40 Personen
- Gesamtanzahl der TeilnehmerInnen: 8.058 Personen

Raumnutzung 2016 Sozialzentrum, Haus II

- 62 Veranstaltungen mit insgesamt 1.525 Personen
- 251 Selbsthilfeveranstaltungen mit insgesamt 1.903 Personen
- 225 Veranstaltungen der Stadt Bregenz mit insgesamt 3.232 Personen
- II8 Veranstaltungen vom Lebensraum Bregenz mit insgesamt 9.532 Personen

Gesamt: 656 Veranstaltungen mit 16.192 Personen

MELDESTELLE FÜR GLÜCKSMOMENTE

Die Meldestelle für Glücksmomente hat das Ziel, die kleinen, oft flüchtigen Glücksmomente des Alltags bewusst(er) zu machen. Hier wird alles gesammelt das glücklich macht, Freude bereitet, zum Lachen bringt, das Herz erwärmt, Angst verringert und Stress reduziert.

Anliegen der Meldestelle sind Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die kleinen Glücksmomente im Alltag. Diese wahrnehmen, sich ihrer bewusst werden und sie schätzen und nicht einfach als selbstverständlich "hinnehmen". Das Positive soll beachtet, gefördert, gestärkt werden. Das inspiriert, lässt Jede und Jeden strahlen. Diese kleinen Glücksmomente sind auf einen Blick oft flüchtig. Sie aufschreiben macht sie bewusster und nachhaltiger!

Die Meldestelle ist im Foyer des Lebensraums das ganze Jahr über geöffnet (Schreibmaschine auf einem Stehtisch). Jede/r kann seine Glücksmomente im Foyer des Lebensraum Bregenz (Clemens Holzmeister-Gasse 2) selbst "in die Schreibmaschine" tippen. 365 Tage "rund um die Uhr" kann dies auch elektronisch erfolgen: Glücksmoment senden an: gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at

Am 20.3.2013 war erstmals der "Internationale Tag des Glücks", der "Weltglückstag". Die UNO hat dies 2012 beschlossen und diesen Tag bewusst mit dem 20. März verbunden. Der Tag an dem Tag und Nacht gleich lang sind. Die Sonne überquert an diesem Tag den Himmelsäquator von Süden nach Norden. Der Internationale Tag des Glücks soll in besonderem Maße für Aktivitäten auf der ganzen Welt genutzt werden, die dem Glück besondere Aufmerksamkeit schenken.

Ein paar gesammelte Glücksmomente:

- · Ich habe heute Morgen herzlich gelacht bei der Lektüre eines tollen Buches.
- · Wo das Leben seinen Anfang nimmt und die Liebe niemals endet "Familie"
- · Eine schöne Begegnung im Bregenzer Frühling.
- Dass die Gäste heute sehr freundlich waren und mir Freude bereiteten.
- · Ich war gerade beichten und habe keine Sünden mehr.
- · Beim Blumenkauf habe ich überraschenderweise einen Kaffee bekommen.
- · Nach sechs Monaten Krankenhaus bin ich demütig geworden und das macht mich reich.
- Gehe heute auf den See rudern.

Bürgerschaftliches Engagement!

"GiB" Gemeinsam in Bregenz. Gemeinsam für Bregenz.



Ehrenamtsdankefest am 24. Februar 2016 im Kesselhaus in Bregenz

Das Amt der Landeshauptstadt Bregenz und der Lebensraum Bregenz haben zu einem Danke- und Austauschtreffen ins Kesselhaus eingeladen. Bürgermeister Markus Linhart, Frau Stadträtin Elisabeth Mathis und Frau Stadträtin Annette Fritsch bedankten sich persönlich, bei allen anwesenden, ehrenamtlich tätigen Mitbürgerinnen und Mitbürgern von Bregenz für ihr hervorragendes und wertvolles Engagement. Das Interesse war groß, denn von den ca. einhundert geladenen Gästen, konnten trotz Grippewelle, über siebzig Ehrenamtliche begrüßt werden.

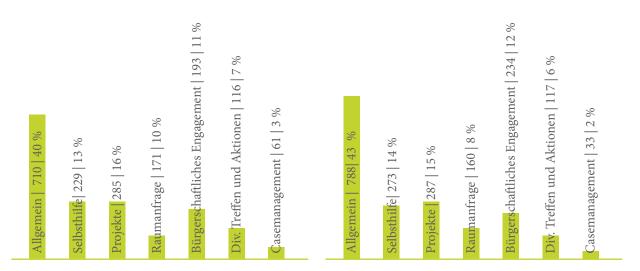
Ein großes Dankeschön an unsere zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer vom Lebensraum Bregenz





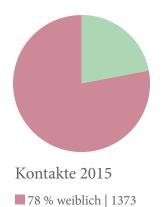
Anerkennung gebührt auch den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern vom Lebensraum Bregenz. Durch ihre großartige Unterstützung können wir jedes Jahr unsere Projekte, wie den Spielenachmittag, die KinderFlohMärkte, die Weihnachts- und Ostermärkte bis hin zum Versand der Lebensraum Nachrichten, durchführen. Als kleines Dankeschön wurden sie im Dezember, zu einem Danke-Weihnachtsessen in Harry's Cafe, eingeladen.

16 | Der Lebensraum in Zahlen.



Anfragen 2015

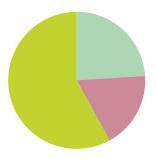




22 % männlich | 392

21 % Mailkontakte | 379

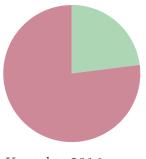




Kontakte 2016

58 % telefonische Kontakte | 1.100

■ 24 % persönliche Kontakte | 457 ■ 18 % Mailkontakte | 335

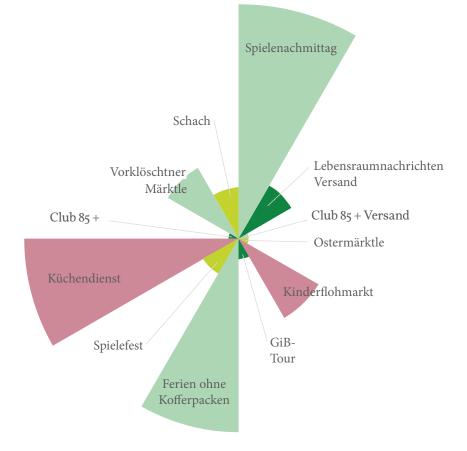


Kontakte 2016

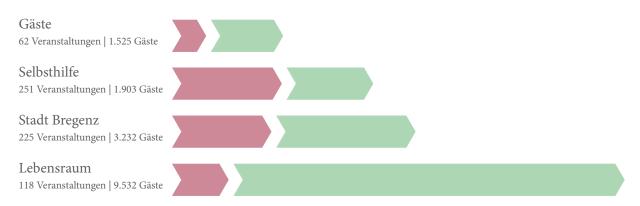
73 % weiblich | 1377 27 % männlich | 515

Unsere ehrenamtlichen HelferInnen setzten sich in folgenden Bereichen ein:

das sind insgesamt 849,5 Stunden an ehrenamtlichem Einsatz

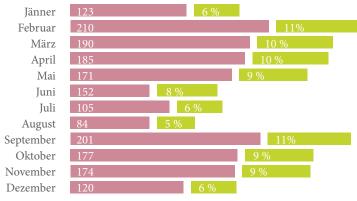


Raumnutzung 2016 im Lebensraum



Gesamt: 656 Veranstaltungen | 16.192 Gäste

Infostelle: Kontakte



Gesamt: 1.892 Kontakte

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe AA (Anonyme Alkoholiker)

T o664/4888200, erreichbar täglich von 19 bis 22 Uhr, Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Al-Anon Familiengruppe Bregenz für Angehörige und Freunde von Alkoholikern, T 0664/73217240, Treffen jeden 1. Montag im Monat, 20 Uhr

Selbsthilfegruppe Angst / Panik / Depression T 05574/52700 Lebensraum Bregenz, Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz, T 05574/52700, Treffen jeden I. u. 3. Montag im Monat, 14 Uhr

Diabetikerstammtisch

T 05574/52700 Lebensraum Bregenz, Heidi Weiss, Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfe Herzintakt

T o664/5059199 OA Dr. Ingrid Haderer-Matt Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag nach auskurierter Herzerkrankung Training unter ärztlicher Betreuung

Selbsthilfegruppe HPE Vereinigung von Angehörigen/Freunden psychisch Kranker T 0664/7805085, Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 1930 Uhr

Selbsthilfegruppe MachMit Menschen mit Gewichts- und Essproblemen Lebensraum Bregenz, Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, derzeit nicht aktiv

Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma Betroffene und Angehörige von Personen mit neurologischen Erkrankungen T 0699/18119114 Ruth Leutgeb, Treffen jeden 2. Montag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe-Neurofibromatose-Tumorerkrankung, Uwe Zufelde (ertaubt, nur über E-Mail) nf-v@aon.at, jeden 1. Samstag im März, Juni, September, Dezember, 14 Uhr

SOB Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz T 0664/5764420 Christine Oberforcher jeden 2. Mittwoch im Monat, 1730 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson für Betroffene & Angehörige, T 0664/1402980 Helmut Schatz

Selbsthilfegruppe CMT, Erkrankung der peripheren Nerven, jeden 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Frauen mit Missbrauchserfahrungen jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Restless Legs Syndrom, Die unruhigen Beine T 05574/52700 Lebensraum Bregenz 2016 fanden keine Treffen statt, jetzt wieder neu aktiviert

Netzwerk Arbeitssuchende

T 05574/52700 Lebensraum Bregenz jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Psoriasis (Schuppenflechte) ab September 2016, T 0664/9236984 Elisabeth Hagen jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs T 0676/5050315 Arno Masal, Treffen bei Bedarf, Vorträge

S.L.A.A. - Meeting, ab Juli, Anonyme Sex- und Liebessüchtige, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Treffpunkt für Trauernde Hospizbewegung Vorarlberg Annelies Bleil, T 0664/8240020 oder 05522/200-1100 hospiz.trauer@caritas.at www.hospiz-vorarlberg.at

Büro für Selbsthilfegruppen

Für die SHG wird von der Landeshauptstadt Bregenz und dem Land Vorarlberg die Infrastruktur finanziert. Damit stehen den Gruppen ein Büro mit PC, Telefon, Kopierer und die Nutzung der Räumlichkeiten (inkl. Küche) für die Gruppentreffen im Hause gratis zur Verfügung. Insgesamt gibt es 20 Selbsthilfegruppen. Im Sozialzentrum Mariahilf, Haus II sind 18 Selbsthilfegruppen angesiedelt. Die Selbsthilfegruppen Herzintakt und Trauernde treffen sich außerhalb vom Lebensraum Bregenz.

Neujahrstreffen und Austausch

mit den Gruppensprecher/innen und jeweils 1 bis 2 Mitgliedern, Montag 27. Jänner 2016 Besprechung und Dank an die Selbsthilfegruppensprecherinnen und -sprecher, danach Einladung zum Essen und gemütliches Beisammensein im Lebensraum Bregenz. 30 Personen

Unterstützung der Selbsthilfegruppen (SHG) durch den Lebensraum Bregenz

Mitinitiierung von neuen Selbsthilfegruppen, Beratung von Interessierten. Unterstützung von Gruppen in der Gründungsphase (Erst-Treffen fixieren, etc.) Förderung und Unterstützung von bestehenden Gruppen (Fortbildung, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit, Berichte, Folder)

Fortbildungen Selbsthilfe 2016 in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Vorarlberg

"Arbeiten in Selbsthilfegruppen" mit Gerlinde Grohotolsky, im Juni, wurden wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt

Infotag der Selbsthilfe mit Gesundheitscheck - Was ist und kann Selbsthilfe?

Lebensraum Bregenz in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Vorarlberg

2. Mai von 9 bis 17 Uhr in der Fachhochschule Vorarlberg, Dornbirn, Hochschulstraße 1, Selbsthilfegruppen aus Bregenz und Vorarlberg präsentieren sich. Fachvorträge, Selbsthilfe-Messe und zahlreiche Serviceleistungen für die Gesundheit.

In Fachvorträgen erklären Experten das Prinzip der Selbsthilfe und zeigen deren Stellenwert für die Gesellschaft und für einzelne Betroffene auf.

Primar Dr. Albert Lingg: "Selbsthilfe einmal breit verstanden", die Geschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich Dr. Andrea Kdolsky: "Was ist und kann Selbsthilfe?"

Mit Elmar Stüttler vom Verein "Tischlein deck dich" und Mag. Michael Lederer vom Bregenzer Ort für Begegnung "Tankstelle" wurden zwei erfolgreiche Praxisbeispiele aus Vorarlberg präsentiert. Am Nachmittag standen eine Selbsthilfe-Messe, mehrere Workshops und umfassende Gesundheitschecks auf dem Programm.

Vorträge und Aktionen

Autofahren im Alter, 24 Stundenbetreuung zu Hause

- Referent: Thomas Monitzer, DGKP, Validationsanwender
- Referentin: Dr. Lisa Kräutler, Polizeiabteilung der BH Bregenz. In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns, 68 Personen, 22.2.2016

Das Ländle und die Gruselschau

• mit Lebenslust in den globalen Umweltwandel mit Dipl. Natw. ETH Rochus Schertler, Naturschutzbund Vorarlberg. In Kooperation mit dem Weltladen. 13.5.2016

Testament - Erben und Schenken

 Referentin: Mag. Eva Hämmerle des Notariats Mag. Valentin Huber-Sannwald und Dr. Michael Gächter, öffentliche Notare. In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns, 28.9.2016

Demenzerkrankungen und Vorbeugungsmöglichkeiten

• mit Dr. Josef Bachmann. Wiederholung wegen großem Interesse. Eine Kooperation der Aktion Demenz anlässlich des Weltaltzheimertages am 21.9.2016. Insgesamt 230 Personen. 22.9. und 11.10.2016

Ernährung bei Krebs

• mit Dr. Gerhard Diem, FA für Innere Medizin in Bregenz, Vizepräsident der Krebshilfe Vorarlberg, 94 Personen, 10.11.2016

Tauschbörse

• Paninitauschbörse, In Kooperation mit Kurt Prenner-Platzgummer / sowas und nowas, 21.5.2016

Aktionen

• E-Bike-Training mit dem eigenen E-Bike, Schulplatz der Volksschule Rieden, Vorkloster. Eine Kooperation von Sicheres Vorarlberg, Stadtplanung + Mobilität und Lebensraum Bregenz, 29.4.2016

Schach im Park

• In Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit und dem Schachklub Bregenz, 10.9.2016

Öffentlichkeitsarbeit

Websites: www.lebensraum-bregenz.at und www.gib.bregenz.at; Website des Lebensraum Bregenz seit 2005 GiB Website seit 2011 Lebensraum Nachrichten, Vier Ausgaben pro Jahr

Redaktionsteam: Elisabeth Metzler, Peter Weiskopf, Magdalena Meraner, Maria Köllemann

Terminankündigungen: Alle Termine von Selbsthilfetreffen und Veranstaltungen finden Sie im Veranstaltungsteil der VN, des Bregenzer Blättle, auf der Homepage der Stadt Bregenz unter "Vereine", auf der Homepage des Bregenzer Stadtmarketing, auf der Homepage vol.at unter "Freizeit- wohin" und huet.at, Einschaltung im "Bregenzer Blättle" Einschaltung in der "VN-Heimat"

Folder und Plakate: Lebensraum Bregenz mit Information der einzelnen Angebotsbereiche; Selbsthilfegruppen – Information und Gruppen; Unterstützungsangebote für ältere Menschen und pflegende Angehörige in Bregenz – wird laufend ausgegeben; Plakate und Folder für sämtliche Projekte und Veranstaltungen des Lebensraum Bregenz und für Veranstaltungen der Aktion Demenz

Versand von Infomaterial: An alle praktischen Ärzte/innen, Internisten/innen, Psychologen/innen von Bregenz.

DANKE...

dem Vorstand des Lebensraum Bregenz für sein ehrenamtliches Engagement unter dem Vorsitz von Frau Elisabeth Schäfer | ...den Ehrenmitgliedern, den ehemaligen Vorstandsmitgliedern und Mitbegründerinnen/Mitbegründern des Lebensraum Bregenz, die uns wohlwollend begleiten |... der Stadt Bregenz, dem Bürgermeister, den Stadträtinnen/Stadträten, Stadtvertreterinnen und Stadtvertretern, sowie Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern für die gute Zusammenarbeit | ... der Abteilungsleiterin der Abt. VI, Alexandra Kargl M.S.M. und ihren Dienststellenleitern/innen Monika Meyer, Necla Güngörmüs, Günther Willi | ... dem Land Vorarlberg, das uns über den Sozialfonds finanziell unterstützt, sowie den Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern, über die die Anträge unkompliziert abgewickelt werden | ... allen, die mit ihrem Interesse und ihrem Kommen Veranstaltungen wie dem Kinder-FlohMarkt, das Vorklöschtner Adventmärktle und Aktion Demenz erst erfolgreich werden ließen | ... unseren Kundinnen und Kunden, die sich vertrauensvoll an uns wenden | ... den Selbsthilfegruppen, die wichtige Arbeit leisten und mit ihren Aktivitäten eine große Bereicherung sind. Sie sind mit ein Indikator für einen "blühenden Lebensraum Bregenz". Alles Gute den bestehenden und besonders auch den im Jahr 2016 neu gegründeten Selbsthilfegruppen | ... den vielen Freiwilligen / Ehrenamtlichen in den unterschiedlichen Arbeitsgruppen und Fachbereichen, ohne die vieles nicht oder nicht in dieser Form möglich gewesen wäre | ... den Partnern im Sozialzentrum Mariahilf sowie der Pfarre Mariahilf für die gute Zusammenarbeit | ...unseren Vereinsmitgliedern – ihre Anregungen und ideelle Mitarbeit begleiten uns | ... den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, die sich voll engagieren, kompetent, kreativ und gerne ihren Beitrag zur Wahrung und Verbesserung der Lebensqualität der Bregenzerinnen und Bregenzer leisten.



Lebensraumteam vlnr: Elisabeth Metzler, GF Peter Weiskopf, Magdalena Meraner, Maria Köllemann

Lebensraum Bregenz Clemens-Holzmeister-Gasse 2 | 6900 Bregenz T 05574/52700 | F 05574/ 52700-4 | lebensraum @lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr | Freitag 9.00 - 12.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Sommeröffnungszeiten: Während der Schulferien Mitte Juli - Mitte September: Montag - Donnerstag 9.00 - 13.00 Uhr | Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Unser Angebot ist für die NutzerInnen kostenlos. Dies wird ermöglicht durch unsere Leistungsvereinbarung mit der Landeshauptstadt Bregenz und der finanziellen Unterstützung durch den Sozialfonds vom Land Vorarlberg



