



Kinderflohmarkt
beim Vorklöschtner Fescht



Ferien ohne Kofferpacken
Seniorenerholung



Zeitreisemobil
Aktion Demenz



ReparaturCafé
Bregenz



Humor in der Pflege
Aktion Demenz



Club 85 plus



Vorklöschtner Ostermärktle



Vorklöschtner Adventmärktle

2018 Jahresbericht

Vorwort

Die Arbeits- und Lebensjahre im Lebensraum Bregenz sind ganz besondere. So auch das Jahr 2018. Es gab sehr viel Erfreuliches, Inspirierendes, Bewegendes. Erfreulich ist, dass das „Reparatur-Café Bregenz“ maßgeblich vom Lebensraum Bregenz mitinitiiert wurde und seit Mai 2018 monatlich, dank ehrenamtlichem Engagement, ein kleiner Beitrag zu einer „enkeltauglichen Zukunft“ geleistet werden kann. Erfreulich sind auch unsere zahlreichen Selbsthilfe Gruppen. Mit Engagement das eigene Thema selbst in die Hand zu nehmen ist oft schwierig, allerdings auch sehr sinnvoll und fruchtbar. Gerade die letzten 3 Neugründungen ab Herbst 2018 setzen sich mit sehr persönlichen Themen auseinander. „Schwerelos“ (Mager.Sucht.Hilfe) für Essstörungen, die Gruppe „Sonnenblume“ für Frauen mit dem Thema „Psychische Gewalt“ und „Hinterbliebene nach Suizid“. Lange beschäftigt hat mich das Thema „Begegnung“ mit all seinen unterschiedlichen Facetten. Dies ist ein nachhaltiges Thema, d. h., es erfordert laufende Aufmerksamkeit.

Ich freue mich, dass im Lebensraum Bregenz genau das gepflegt wird: Einander WAHRNEHMEN, Aufmerksamkeit füreinander haben. „Wen du auch triffst, wenn du auf die Straße gehst. Ein freundlicher Blick von dir mache ihn froh.“ (Afrikanisch). Ein sehr schönes, lebenswertes Motto im Lebensraum Bregenz und im Alltag! Gerne lade ich Sie ein, sich auf den folgenden Seiten selbst ein Bild zu machen, von den Aktivitäten, dem Geschehen im und um den Lebensraum Bregenz im Jahr 2018 und was alles an Positivem sichtbar wird! Ich freue mich auf eine Weiterführung dieser schönen Zusammenarbeit, mit all ihren positiven Aspekten und wertvollen Ergebnissen. Besonders freue ich mich auch, wenn wir uns dabei begegnen! *Peter Weiskopf*

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 Versorgung 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.

In den letzten 10 Jahren wurden über 25.000 Menschen erreicht. Dabei wurden sie auf die Thematik und Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht.



Vereinsvorstand

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

Lebensraum Bregenz

Koordination & Vernetzung

Vernetzung mit der Selbsthilfe in Vorarlberg Die Vernetzung und der Austausch zwischen Lebensraum und Service- und Kontaktstelle der Selbsthilfe Vorarlberg hat sich bewährt und wurde 2018 insbesondere beim 2. Infotag „Was ist und kann Selbsthilfe?“ an der FH-Vorarlberg erfolgreich fortgesetzt.

Vernetzung Selbsthilfe in Bregenz 2018 gibt es 20 verschiedene Selbsthilfe Gruppen. 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 attraktives Angebot für die Lebensqualität und das Gemeinwohl in Bregenz gestellt.

Runder Tisch (der ambulanten Dienste im Sozial- und Gesundheitsbereich) Vernetzung und Austausch von professionellen bis ehrenamtlichen Diensten in diesem Tätigkeitsfeld. Organisiert und moderiert vom Lebensraum Bregenz.

Vernetzung Gemeinwesenarbeit (GWA) Die Büronachbarschaft mit dem „Stadtteilbüro Mariahilf“ und der regelmäßige Austausch fördern die produktive Zusammenarbeit. Noch neu sind im 2. Jahr die Entwicklung großer, vernetzter Angebote. Unser „Kinderflohmarkt“ wurde durch die Vernetzung der GWA im Frühjahr in ein „Vorklöschtn Fescht“ mit Fahrradmarkt, div. kulinarischen Angeboten, Musik u.v.m. integriert. Im Herbst ohne Fahrradmarkt, dafür zusätzlich mit Open Air Kino und „Schach im Park“ mit dem Bregenzer Schachklub.

„Ehe noch die Blätter fallen...“ Konzert und Texte gegen den Krieg und das Vergessen anlässlich der 100. Wiederkehr des Ende des 1. Weltkrieges (am 11. November 1918) in der Kirche Mariahilf. Gesamtkonzept John Gillard. Der Lebensraum Bregenz als einer der Unterstützer und Mitveranstalter.

Hunger auf Kunst und Kultur Der „Kulturpass“ ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen den Besuch von Kulturveranstaltungen. Wir stehen als Ausgabestelle vom Kulturpass zur Verfügung.

Initiative Esperanza – Hoffnung für Straßenkinder in Bolivien. Seit Jahren unterstützen wir diese Initiative, bzw. deren Vorgängerin. Wir verkaufen auf Kommission die wunderbaren Fingerpuppen und Produkte aus diesem Projekt.



Meldestelle für Glücksmomente

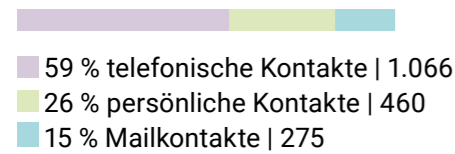
Die Meldestelle für Glücksmomente hat das Ziel, die kleinen, oft flüchtigen Glücksmomente des Alltags bewusst(er) zu machen. Anliegen der Meldestelle sind Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für die kleinen Glücksmomente im Alltag. Diese wahrnehmen, sich ihrer bewusst werden und sie schätzen und nicht einfach als selbstverständlich „hinnehmen“. Das Positive soll beachtet, gefördert, gestärkt werden.

Die mobile Meldestelle für Glücksmomente kann 365 Tage „rund um die Uhr“ elektronisch erreicht werden: Glücksmoment senden an gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at

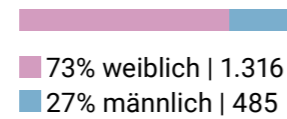
2018

Der Lebensraum in Zahlen

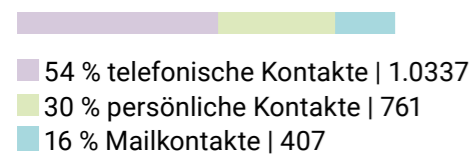
Kontakte 2017: 1.801



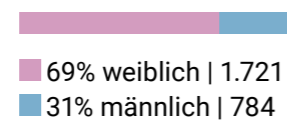
Kontakte 2017: 1.801



Kontakte 2018: 2.505



Kontakte 2018: 2.505



INFOSTELLE: 2.505 Kontakte 2018

Jänner	155	6,2%
Februar	221	8,8%
März	233	9,3%
April	254	10,1%
Mai	225	9,0%
Juni	201	8,0%
Juli	167	6,7%
August	172	6,9%
September	247	9,9%
Oktober	206	8,2%
November	246	9,8%
Dezember	178	7,1%

VERANSTALTUNGEN AUSSERHALB DES STADTTEILZENTRUMS

- » 2 Märkte (Vorklößtner Oster- und Adventmärkte) mit geschätzten 8000 Personen
- » 2 KinderFlohMärkte beim Vorklößtner Fescht mit geschätzten 1000 Personen
- » 2 Ausflüge Club 85 plus mit 97 Personen
- » Ferien ohne Kofferpacken 5 Tage mit je 15 Personen
- » Schach im Park mit geschätzten 100 Personen
- » Danke-Veranstaltung GIB-Gemeinsam in Bregenz 110 Personen
- » Ausstellung „Karikaturen“ mit geschätzten 1.500 Personen

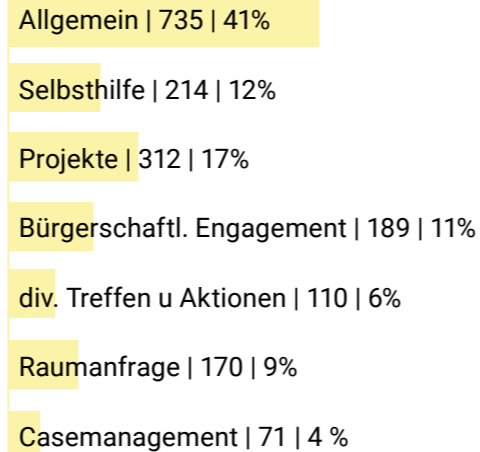
Gesamtzahl der BesucherInnen: 10.882 Personen

RAUMNUTZUNG 2018 IM LEBENSRAUM

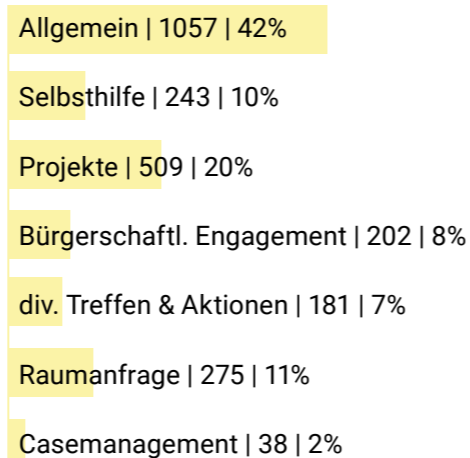
- » 70 Veranstaltungen mit insgesamt 1617 Personen
- » 205 Selbsthilfveranstaltungen mit insgesamt 1690 Personen
- » 204 Veranstaltungen der Stadt Bregenz mit insgesamt 2036 Personen
- » 125 Veranstaltungen vom Lebensraum Bregenz mit insgesamt 1091 Personen.

Gesamtzahl: 604 Veranstaltungen mit 6.434 Personen

Anfragen 2017



Anfragen 2018 | +39%



Bürgerschaftliches Engagement!

Gemeinsam in Bregenz.
Gemeinsam für Bregenz.

Danke- und Austauschtreffen für die im Sozialbereich ehrenamtlich Engagierten in Bregenz.



Im Auftrag der Stadt Bregenz hat der Lebensraum Bregenz am 10.4.2018 zu einem Danke- und Austauschtreffen für ehrenamtlich Engagierte in Bregenz, eingeladen. 110 Personen folgten dieser Einladung. Frau Stadträtin Elisabeth Mathis bedankte sich bei den Gästen für ihr hervorragendes und wertvolles Engagement. Bürgermeister Markus Linhart musste sich leider wegen eines kurzfristig angesagten Termins, entschuldigen.

Bei dem Treffen zeigte sich einmal mehr, wie wichtig und wie breit gefächert das bürgerschaftliche Engagement in Bregenz aufgestellt und aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken ist. Auch Frau Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller, zeigte in Ihrem Vortrag „Vom ICH zum WIR – Zukunftsfrage Ehrenamt“ auf, wie das „Neue“ Ehrenamt heute praktiziert wird: selbstbestimmt, Projektorientiert,

zeitlicher Umfang, eigene Fähigkeiten einbringen und Spaß haben. Außerdem geht aus einer Langzeitstudie vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung hervor: Helfen macht glücklich!

Neben dem köstlichen Buffet der Metzgerei Schmuck und der musikalischen Umrahmung durch Ernst Rahofer, wurden noch anregende und unterhaltsame Gespräche geführt.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer, welche zum Gelingen dieses Festes beigetragen haben.

Wenn Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich zu engagieren, wenden Sie sich bitte an den Lebensraum Bregenz, Maria Köllemann, T: 05574-52700 DW 15 oder maria.koellemann@lebensraum-bregenz.at

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe AA (Anonyme Alkoholiker)

T 0664/4888200, 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, erreichbar täglich von 16 bis 22 Uhr,
Treffen jeden 1. Montag im Monat, 20 Uhr

Selbsthilfegruppe Angst / Panik / Depression bis Herbst 2018

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, Lebensraum Bregenz
Treffen jeden 1. u. 3. Montag im Monat, 14 Uhr

Diabetikerstammtisch Kontakt Lebensraum Bregenz,
Heidi Weiss ab Herbst Joe Meusburger T 0664/1754311
Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfe Herzintakt OA Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664/5059199, M: i.haderer@aon.at
Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag
nach auskuriertem Herzerkrankung
Training unter ärztlicher Betreuung

Selbsthilfegruppe HPE Vereinigung von Angehörigen/Freunden psychisch Kranker

T 0664/7805085, Treffen jeden 1. Mittwoch
im Monat, 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma Betroffene und Angehörige von Personen mit neurologischen Erkrankungen

T 0699/18119114 Ruth Leutgeb, ruthleutgeb@hotmail.com,
od. Othmar Walser T 0664/6365614, othmar.walser@gmx.at,
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, Mai,
September, Dezember, 14 Uhr

SOB Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz

T 0664/5764420 Christine Oberforcher
Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson für Betroffene & Angehörige

T 0664/1402980 Helmut Schatz
Treffen jeden 1. Dienstag im Monat, 14-16 Uhr

Selbsthilfegruppe CMT Erkrankung der peripheren Nerven

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

Restless Legs Syndrom Die unruhigen Beine

T 05574/52700 Lebensraum Bregenz, Klara Kronegger
Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Psoriasis (Schuppenflechte)

T 0664/9236984 Elisabeth Hagen
Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

T 0676/5050315 Arno Masal, Treffen bei Bedarf, Vorträge

Selbsthilfegruppe CMD, funktionsgestörtes Kauorgan

T 0663/06123929
Treffen am 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Schwerelos, Essstörungen

T 05574/52700 Lebensraum Bregenz
Treffen am 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe Sonnenblume, (für Frauen)

Thema: Psychische Gewalt
T 05574/52700 Lebensraum Bregenz,
M: sonnenblumeshg@gmail.com
Treffen am 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Gesprächsrunde Hinterbliebene nach Suizid

T 05574/52700 Lebensraum Bregenz
Treffen am 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Treffpunkt für Trauernde Hospizbewegung Vorarlberg

T 05522/200-1100, hospiz.trauer@caritas.at,
www.hospiz-vorarlberg.at | Treffen: Trauercafé jeweils an
einem Samstag im Pfarrheim Lochau auf Anfrage

Büro für Selbsthilfegruppen

Für die SHG wird durch die Landeshauptstadt Bregenz und
durch das Land Vorarlberg die Infrastruktur finanziert.
Damit stehen den Gruppen ein Büro mit PC, Telefon, Kopier-
er und die Nutzung der Räumlichkeiten (inkl. Küche) für die
Gruppentreffen im Hause gratis zur Verfügung. Insgesamt
gibt es 20 Selbsthilfegruppen. Im Stadtteilzentrum Maria-
hilf, ist 1 Selbsthilfegruppe angesiedelt. Die Selbsthilfgrup-
pen Herzintakt und Trauernde treffen sich außerhalb des
Lebensraum Bregenz.

Neujahrstreffen und Austausch

mit den GruppensprechernInnen und jeweils 1 bis 2 Mitglie-
dern, Montag, 29. Jänner 2018. Besprechung und Dank an
die SelbsthilfegruppensprecherInnen, danach Einladung
zum Essen und gemütliches Beisammensein im Lebens-
raum Bregenz. 30 Personen

**Unterstützung der Selbsthilfegruppen (SHG) durch
den Lebensraum Bregenz** Mitinitiierung von neuen
Selbsthilfegruppen, Beratung von Interessierten. Unterstüt-
zung von Gruppen in der Gründungsphase (Erst-Treffen
fixieren, etc.) Förderung und Unterstützung von bestehen-

den Gruppen (Fortbildung, Vernetzung, Öffentlichkeitsar-
beit, Berichte, Folder)

Infotag der Selbsthilfe mit Gesundheitscheck

Was ist und kann Selbsthilfe? Lebensraum Bregenz in
Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Vorarlberg

Aktionen

Schach im Park Schach im Park Mariahilf beim Vor-
klöschtner Fest (mit Musik, Jazz im Park, Open Air Kino,
Kulinarik,...)In Kooperation mit dem Schachklub, Bregenz,
8.9.2018 von 9 - 17 Uhr

Sport-Erlebnistag Bewegung ist förderlich für unser
Wohlbefinden und die Gesundheit. Regelmäßig ausgeübt
verlängert es unsere gesunden Jahre im Alter.
Verschiedenste Angebote für Bewegung wurden vorgestellt
und konnten ausprobiert werden. Organisiert vom
Seniorenrat der Stadt Bregenz, der Lebensraum Bregenz
als Mitveranstalter.
80 TeilnehmerInnen in der VS Schendlingen,
15. September 2018,

Vorträge

06. März 2018

Im Gleichgewicht bleiben - Selbständigkeit bewahren
mit Andrea Gross, Sicheres Vorarlberg. Manuel
Müller-Graber, Institut für Sozialdienste. In Kooperation
mit dem Bildungshaus Batschuns, 47 BesucherInnen

18. April 2018

Gesunde Gedanken, gesunder Körper
mit Nicole DePaoli, Dipl. Heilmasseurin und Mentaltrainerin
In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Psoriasis
52 BesucherInnen

04. September 2018

„Wenn die Vergangenheit krank macht“
mit Mag. Alice Manfield-Zech
In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Schwerelos
Essstörungen, 37 BesucherInnen

19. September 2018

„Psychische Gewalt“
mit Cäcilia König, MA Leiterin der Frauennotwohnung
In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Sonnenblume.
Psychische Gewalt für Frauen, 12 BesucherInnen

24. September 2018

Erbrecht und Vorsorgevollmacht - neue Regelungen
mit dem Notariat Mag. Huber-Sannwald/Dr. Gächter
In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns
105 BesucherInnen

15. November 2018

„Prostatakrebs“
mit Dr. Michael Neyer
In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs
18 Besucher

22. November 2018

„Selbsthilfe für Hinterbliebene nach einem Suizid“
mit Dr. Albert Lingg. In Kooperation mit der
Selbsthilfegruppe „Hinterbliebene nach Suizid“,
30 BesucherInnen

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,
Maria Köllemann, Elisabeth Schertler, Brigitta Moosbrugger

Terminankündigungen: Alle Termine von Selbsthilfetref-
fen und Veranstaltungen finden Sie im Veranstaltungsteil
der VN, des Bregenzer Blättle, auf der Homepage des
Bregenzer Stadtmarketing und auf der Homepage vol.at
unter „- wohin“.
Einschaltungen Vereinsseiten oder/und im redaktionellen
Teil im „Bregenzer Blättle“ sowie Einschaltung in der
„VN-Heimat“ und VN Lokal

Folder und Plakate: Lebensraum Bregenz mit Information
der einzelnen Angebotsbereiche; Selbsthilfegruppen – In-
formation 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 der Lebensraum Nachrichten: An alle
praktischen Ärzte/innen, Fachärzte/innen, Psychologen/
innen von Bregenz

ReparaturCafé Bregenz

Ab Herbst 2017 wurden auf Initiative vom Lebensraum Bregenz Gespräche mit verschiedenen Personen und Institutionen geführt. Daraus entstand das „ReparaturCafé Bregenz“. Eine Gruppe engagierter Personen hat sich zum Ziel gesetzt, im Sinne von enkeltauglichem Engagement zur Umweltschonung beizutragen. Also: Reparieren statt Wegwerfen! Es ist eine gemeinnützige Initiative, bei der BesucherInnen alles reparieren können, was sie hertragen können. Ehrenamtliche Reparierer helfen dabei Mitgebrachtes selbst zu reparieren.

Das „ReparaturCafé Bregenz“ öffnet immer **am ersten Samstag im Monat von 9:00 bis 12:00 Uhr** in der Vorklostergasse 51 in Bregenz (ehemals Wälderbahnremise) – Fahrradwerkstätte der Integra seine Pforten (ausgenommen im August). Eröffnung war im Mai 2018. Auch das Gemütliche soll gepflegt werden. Es wird den Gästen Kaffee und Kuchen serviert.

Einmalig an der ganzen Sache ist: Die Reparierer arbeiten gratis und es ist Hilfe zur Selbsthilfe. Die Gäste helfen mit und lernen, wie repariert werden kann. Natürlich sind Spenden (für Werkzeugkauf etc.) willkommen.

Ansprechperson: Roswitha Steger, Tel. 0650/2647446.
Information: Lebensraum Bregenz

ReparaturCafé
BREGENZ



vInr: Elisabeth Metzler, GF Peter Weiskopf, Brigitta Moosbrugger, Elisabeth Schertler, Maria Köllemann

Lebensraum Bregenz

Clemens-Holzmeister-Gasse 2 | 6900 Bregenz
T 05574/52700 | 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
von Mitte Juli bis Mitte September:
Montag - Donnerstag 9.00 - 13.00 Uhr
Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Danke...

der Stadt Bregenz und dem Land Vorarlberg (Sozialfond) für die finanzielle Unterstützung. Damit können wir unsere Dienstleistungen für die Bürgerinnen und Bürger kostenfrei anbieten.

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

BREGENZ

sozialfonds
gemeinden und land Vorarlberg
großes Land