



LEBENSRAUM NACHRICHTEN



INHALT

Ein Blick zurück	3
Chronik des Lebensraum Bregenz	4
Mitglieder des Lebensraum Bregenz	6
Die Arbeit im Lebensraum Bregenz	8
Ferien ohne Kofferpacken	10
Zahlen & Fakten	12
Selbsthilfe	13
Aktuelle Termine	14
Digitale Ausgabe der Lebensraum Nachrichten	15
Lebensraum App	15
Kontakt	16

Liebe Leser:innen!

Diese 100. Ausgabe ist schnell gekommen ... in Anlehnung an die wunderbare Reinelde Lisch, die zu ihrem 100. Geburtstag gemeint hat: „Die 100 Jahre sind schnell vergangen!“ Leider ist sie nicht mehr unter uns, aber sie kam jeden Mittwoch zum Spielesachmittag, da sie fürs Leben gerne gejasst hat. Bei der Zahl 100 fällt mir auch unser ältester Ständler Walter Ringel ein. Trotz seines stolzen Alters ist er noch voller Tatendrang und freute sich, dass er beim „1. Vorklöschnr Kreativmärkte“ am 5. September wieder seinen Stand aufbauen und betreiben konnte.



Peter Weiskopf,
Geschäftsführer
Lebensraum Bregenz

Der Verein Lebensraum Bregenz wurde im März 1995 gegründet, die erste Ausgabe der Lebensraum Nachrichten erschien 1997. Für mich selbst ist es erst die 69. Ausgabe seit ich als Karenzvertretung von Mag. Peter Swozilek beim Lebensraum Bregenz begonnen habe. Als Peter Swozilek seinen Austritt erklärte, war ich schon begeisterter „Lebensräumler“. Da ich vom ersten Moment an einen so positiven Eindruck hatte, mich mit der Tätigkeit im Lebensraum Bregenz immer voll identifizieren konnte und wir trotz dem kleinen Team eine so bunte Fülle an Aufgaben, Projekten und Themen hatten, ist es bis zum heutigen Tag lebendig und abwechslungsreich geblieben. Ich bin froh und dankbar für so eine positive Tätigkeit und habe es immer als wesentlich mehr als „einen Job“ empfunden.

Ich habe die ersten Ausgaben durchgeblättert und die Lebensraum Nachrichten waren immer eine lebendige Angelegenheit. Viele der damals aktuellen Projekte und Initiativen sind heute umgesetzt und einiges ist durch ständige Veränderungen weiter aktuell geblieben. Die technische Entwicklung war in diesen 24 Jahren ebenfalls enorm. Aus dem einfachen, händisch kopierten „Vereinsblättle“ hat sich ein grafisch gestaltetes Druckwerk mit einer Auflage von 3000 Stück entwickelt, das wir Interessierten gerne kostenlos zusenden, künftig auf Wunsch auch digital.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserer Jubiläumsausgabe,
Peter Weiskopf



Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Elisabeth Metzler, Elisabeth Schertler, Florian Eberle, BA; Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

Ein Blick zurück

Für diese Jubiläumsausgabe haben wir die drei Gründer:innen sowie ein langjähriges Vorstandsmitglied um ihre Gedanken gebeten. Der Geist der Initiator:innen ist bis heute inspirierend für den Lebensraum Bregenz.



Das Gründungstrio des Lebensraum Bregenz: Willi Hagleitner, Elisabeth Lugmayr und Dr. Dietger Mader



20 Jahre Vorstandsmitglied: Peter Kopf

Gut 27 Jahre sind vergangen, seit wir damals als Gründungstrio, bestehend aus Stadträtin Frau Elisabeth Lugmayr, Vizebürgermeister Dr. Dietger Mader und Willi Hagleitner, unter Einbindung zahlreicher Institutionen und interessierter Bürger:innen den Lebensraum Bregenz gründen konnten. Rückblickend kann in aller Bescheidenheit festgestellt werden, dass der Lebensraum Bregenz heute aus dem sozialen Leben unserer Stadt nicht mehr wegzudenken ist. Ja, es war eigentlich der Beginn der professionellen Gemeinwesenarbeit, wenngleich auch noch bruchstückhaft. Unschätzbar war von Anfang an die Anlaufstelle für die vielen Selbsthilfegruppen, die durch den Lebensraum Bregenz Infrastruktur und wertvolle Anregungen und Unterstützung in ihrem Bemühen um die Sorgen und Nöte der Menschen der Stadt bekamen und bekommen.

Großer Dank für alle Unterstützung gebührt dem Vorstand und allen Mitarbeitenden unter Führung von Herrn Peter Weiskopf. Der Lebensraum Bregenz ist für viele Menschen ein wichtiger Anker in einer mehr und mehr anonymisierten und Ich-bezogenen Gesellschaft. Auch von den politisch Verantwortlichen der

Stadt wurde dank der damaligen Initiative des Lebensraum Bregenz die Notwendigkeit des Auf- und Ausbaus der Gemeinwesenarbeit erkannt und zielstrebig daran gearbeitet. Damit diese Gemeinwesenarbeit funktioniert, ist die Kommune auf die Zusammenarbeit der verschiedensten sozialen Organisationen wie beispielsweise dem Krankenpflegeverein und vieler anderer und besonders den Lebensraum Bregenz angewiesen. Nur durch diese Vielfalt wird es auch künftig gelingen, möglichst viele Menschen für ein ehrenamtliches Engagement zu gewinnen. Es entsteht dadurch ein Zusammenwirken zum Wohle der Bürger:innen dieser Stadt, getragen von gegenseitiger Wertschätzung.

Der Ökonom und Autor Ing. Siegfried Santura meinte einmal: „Je stärker sich ein Mensch in einer Gemeinschaft einbezogen fühlt, desto höher ist seine Lebenszufriedenheit und sein Glücksniveau.“ Das trifft punktgenau die Zielsetzung des Lebensraum Bregenz. Dazu wünschen wir als Gründungsteam dem Lebensraum und allen, die sich auch künftig mit viel Kraft und Mut einbringen, viele weitere hunderte positive Lebensraum Nachrichten.

Hundert Ausgaben! Das muss man sich auf der Zunge vergehen lassen. Den Lebensraum Bregenz kannte ich durch meine berufliche Tätigkeit bei der ifs Schuldenberatung in Bregenz lange bevor ich Mitglied im Vorstand wurde. Durch viele persönliche Kontakte, Arbeitsgruppen, Vernetzungstreffen und durch die Lebensraum Nachrichten. Als ich vor über zwanzig Jahren gefragt wurde, ob ich im Vorstand mitarbeiten möchte, wusste ich also auf was ich mich da „einließ“. Nämlich auf einen gut aufgestellten Verein mit einem engagierten ehrenamtlichen Team und professionellen Hauptamtlichen, denen die soziale Weiterentwicklung in Bregenz am Herzen liegt. Dass ich durch dieses Engagement viele Menschen kennengelernt habe, denen ich heute noch freundschaftlich verbunden bin, erachte ich als großen persönlichen Gewinn. Ich habe im Vorstand verschiedene Funktionen innegehabt. Ich war Vertreter der Sozialen Dienstleister in Bregenz, Obmann/Obfraustellvertreter und zum Schluss noch für ein paar Monate Obmann. Nichts davon möchte ich missen. Ich freue mich über viele weitere gute Nachrichten aus dem Lebensraum Bregenz.

Chronik des Lebensraum Bregenz

Die hundertste Ausgabe der Lebensraum Nachrichten war für uns ein guter Grund, das über 25-jährige Bestehen des Lebensraum Bregenz Revue passieren zu lassen.

Erste Ausgabe der Lebensraum Nachrichten mit 100 Stück

Erste Ausgabe Lebensraum Nachrichten

1997

Die Stadt Bregenz beauftragt den Lebensraum mit der Erstellung des „Seniorenkonzept Bregenz“.

Seniorenkonzept Bregenz Von der Entwicklung zur Überreichung

1999

Eineinhalb Jahre später folgt die Überreichung des Konzepts an die Landeshauptstadt.

2000



Alle Ambulanten Dienste im Sozial- und Gesundheitsbereich von Bregenz werden vernetzt.

Erster Runder Tisch

2003

1995

Vereinsgründung und Eröffnung Büro, Sandgrubenweg 4, Bregenz



Gründungsversammlung im Siechenhaus in Bregenz



Landesrat Dr. Hans Peter Bischof mit Lebensraum-Koordinatorin Kludia Granich und dem ersten Vereinsvorsitzenden Dr. Wolfgang Pfefferkorn

2001

Erstes Vorklößchner Adventmärktle



Erstes Vorklößchner Hobby- und Handwerksmärktle, heute bekannt als Vorklößchner Adventmärktle

2002

Sekundäres Casemanagement

Der Lebensraum Bregenz entwickelt die Koordinationsstelle „Sekundäres Casemanagement“ (mittlerweile von der Stadt Bregenz übernommen).

Mit dieser Schnittstelle zwischen stationärer Pflege und ambulanter Betreuung werden bisher fehlende Verbindungen zwischen den Bereichen geschaffen und Patient:innen der Übergang in den häuslichen Bereich erleichtert.



Liebevoll selbstgemachte Deko beim ersten Vorklöschner Ostermärktle



Kostenloser Rat und Austausch über die verschiedenen sozialen und gesundheitlichen Themen mit der neuen Lebensraum Bregenz App.



Eröffnung des neuen Lebensraum Büros in der Clemens-Holzmeister-Gasse 2 in Bregenz



Wunderschöne Stände in den Räumen des Lebensraum Bregenz, des Pflegeheims und der Pfarre Mariahilf

15 Jahre nach der Gründung gibt es im Lebensraum Bregenz 22 aktiven Selbsthilfegruppen - seit dem Umzug 2004 hat sich ihre Zahl fast verdreifacht! Es entstehen immer wieder neue Gruppen, andere lösen sich auch wieder auf.



Die Jubiläumsausgabe erscheint in neuem Layout.

Hundertste Ausgabe der Lebensraum Nachrichten & Lebensraum Bregenz App

Eröffnung neues Büro

Erstes Vorklöschner Ostermärktle

22 Selbsthilfegruppen

2004

2008

2010

2021

2005

10 Jahre Lebensraum Bregenz



Willi Hagleitner (l.) mit Franz Dragosits, dem langjähriger Finanzreferent im Vorstand des Lebensraum Bregenz

2009

„Das Herz wird nicht dement“



Der Lebensraum Bregenz startet mit Organisation und Koordination der „Aktion Demenz“ in und für Bregenz.

2015

20 Jahre Lebensraum Bregenz



Das Gründertrio mit Altbürgermeister Sigi Gasser (2. v.r.) und dem ersten Obmann Dr. Wolfgang Pfefferkorn (2. v.l.)



Clownfrau Maria Keckeisen mit Peter Weiskopf und Dr. Leo Wagner (r.)

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 leisten.



Große Feier im Theater Kosmos

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Im Lebensraum Bregenz schätzen wir besonders das gute Verhältnis, die Zusammenarbeit und den Austausch mit unseren Mitgliedern. Beide Seiten profitieren voneinander. Gerne veröffentlichen wir Termine, Vorträge, Anzeigen etc. in den Lebensraum Nachrichten und stellen unsere Räume für Sitzungen und Workshops vergünstigt zur Verfügung. Ein Dankeschön an alle Mitglieder.



Das aha und der Lebensraum tragen zur Lebensqualität der Menschen in Bregenz bei. Dabei ergeben sich Überschneidungen, wie etwa bei der Freiwilligenarbeit und beim Ehrenamt. Es ist spannend, im Austausch zu sein und sich gegenseitig zu inspirieren.

[Monika Paterno, Geschäftsleitung aha - Jugendinfo Vorarlberg](#)



Seit vielen Jahren haben unsere Mobilen Diabetes-schulungen Platz in den Räumlichkeiten des Lebensraum Bregenz. Auch kurzfristige Terminanfragen versucht das Team stets möglich zu machen. Danke für die unkomplizierte Zusammenarbeit.

[Stephan Schirmer, aks gesundheit GmbH Gesundheitsbildung](#)



Das Eltern-Kind-Zentrum Bregenz schätzt die offene und freundliche Art des Teams. Bei Problemen wird gemeinsam an einer Lösung gearbeitet. Erst vor kurzem wurden wir von Peter Weiskopf bei schwierigen Vereinsangelegenheiten unterstützt.

[Viktoriya Kyrylenko, Obfrau Eltern-Kind-Zentrum Bregenz](#)



Seit der Gründung der Seniorenbörse Bregenz ist der Lebensraum Bregenz unsere Heimstätte, ohne Lebensraum gäbe es die Seniorenbörse nicht in dieser Form. Wir fühlen uns wohl, treffen bekannte Gesichter, es ist ein Gefühl von zu Hause sein.

[Gottfried Schröckenfuchs, Obmann Seniorenbörse](#)



„Schöpferisches Tun“ ist ein Schwerpunkt der Pfadfinderarbeit. Gerne haben wir daher zugesagt, beim Adventmärkte eine Station zum Kerzenziehen anzubieten. Wir freuen uns, so einen Beitrag für das Zusammenleben in Bregenz zu leisten.

[Elisabeth \(Lisi\) Mair, Pfadfindergruppe Bregenz](#)



Der Lebensraum Bregenz ist für uns ein genialer Nachbar und Partner, mit dem wir das zentrale Anliegen teilen: das Wohl der Menschen, die hier leben. In den „Lebensraum Nachrichten“ wird euer tolles Engagement sichtbar. Gottes Segen für das Kommende!

[Thomas Berger-Holzknacht, Gemeindeleiter der Pfarre Mariahilf](#)



Der Lebensraum bietet nicht nur Raum für Lernen sondern auch für kulinarische Genüsse! Am Abschlussstag eines Deutschkurses bereitete eine Teilnehmerin aus Thailand ein asiatisches Nudelgericht für die Gruppe zu. Danke für diese Möglichkeit!

[Petra Felder, Volkshochschule Bregenz](#)



Da die Pandemie-Auflagen die Kapazitäten unserer Schulungsräume ausgeschöpft haben, konnten wir einzelne Erste-Hilfe-Kurse in den Lebensraum verlegen. Gerade in schwierigen Zeiten schätzen wir verlässliche Partner wie den Verein Lebensraum Bregenz besonders.

[Rotes Kreuz Vorarlberg](#)

AA - 12 Schritte · Selbsthilfegruppe AA - Anonyme Alkoholiker www.anonyme-alkoholiker.at · aha - Tipps und Infos für junge Leute www.aha.or.at · aks gesundheit GmbH www.aks.or.at · ALANON - Angehörigengruppe von Alkoholabhängigen · AMS Bregenz www.ams.or.at · Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Demenz · Selbsthilfegruppe Angst Panik · Bahnhof-Apotheke www.bahnhofapo.at · Mag. Baldauf Manfred · Benevit Sozialzentrum Weidach gemeinnützige Betriebs GmbH www.benevit.at · Beratungsstelle Omnibus für seelische Gesundheit www.verein-omnibus.org · Berchtold Martha · Bildungshaus Batschuns www.bildungshaus-batschuns.at · Dr. Brugger Rudolf · Caritas der Diözese Feldkirch - Suchtfachstelle Bregenz www.caritas-vorarlberg.at · Caritas der Diözese Feldkirch - Hospiz Vorarlberg - Region Bregenz www.hospizbewegung-vorarlberg.at · Selbsthilfegruppe CMT Polyneuropathie Stammtisch · connexia Gesundheit und Pflege www.connexia.at · De Rosso Margaretha · Diabetikerstammtisch · DOWAS - Der Ort für Wohnungs- und Arbeitssuchende www.dowas.at · Dragosits Franz · Ebert Traude · Eltern-Kind-Zentrum www.ekiz-bregenz.at · Evangelische Pfarrgemeinde www.evang-bregenz.at · Dr. Fend Ingrid · Selbsthilfegruppe CMD - Funktionsstörung des Kauorgans · Guta Bregenz · Selbsthilfegruppe Herz-Intakt-Bregenz · Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid · HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter www.hpe.at · ifs Erwachsenenvertretung www.ifs.at · In Bewegung bleiben www.ibbfr.com · Initiative LEGA Vorarlberg - Treffpunkt an der Ach www.lega.at · Institut für Sozialdienste gGmbH ifs Schuldenberatung www.ifs.at · INTEGRA - Arbeitsinitiative Regio Bodensee Gen.gmbh www.integra.or.at · Dr. med. Jungblut Thomas - Praxis für Allgemeinmedizin www.dr-jungblut.at · Kameradschaftsbund Bregenz vbg.oekb.net · KIB - children care Familienselbsthilfeverein www.kib.or.at · Kloster Marienberg www.marienberg.at · Kneipp-Aktiv-Club Bregenz www.kneippbund.at/kolping.at · Krankenpflegeverein Bregenz www.krankenpflegeverein-bregenz.at · Krebshilfe Vorarlberg Beratungsstelle www.krebshilfe-vbg.at · Landeszentrum für Hörgeschädigte www.lzh.at · Lang Christine · Mag. Lang Susanne reich gemeinnützige GmbH www.lang-schiller.at · Liebenau Österr. www.langchristine.at · Löwen-Apotheke www.loewenapotheke-bregenz.at · Lugmayr Elisabeth · Marte Doris www.marte.at · Mobile Seniorenberatung www.doris-mobile-seniorenberatung.at · Mobile Seniorenberatung hilfegruppe Neurofibromatose · Offene Psychotherapeutische Praxis www.offene-psychotherapeutische-praxis.at · Landesverband Vorarlberg - Interessenvertretung für Menschen mit Behinderung www.oeziv.at · Selbsthilfegruppe Parkinson · Pensionistenverband www.pensionistenverband.at · Pfadfindergruppe Bregenz www.pfadfinder-bregenz.at · Pfarramt Herz-Jesu / Pfarramt Mariahilf / Pfarramt St. Gallus / Pfarramt St. Gebhard / Pfarramt St. Kolumban www.kath-kirche-vorarlberg.at/bregenz · pro mente Vorarlberg GmbH www.promente-v.at · Pfadfindergruppe Bregenz www.pfadfinder-bregenz.at · Selbsthilfegruppe Psoriasis · Selbsthilfegruppe Restless Legs · Rotes Kreuz Rettungsabteilung Bregenz www.rotekreuz.at · Selbsthilfegruppe Schlaganfall Schädel-Hirn-Trauma · Lebenshilfe Bregenz Hofsteig www.lebenshilfe-vorarlberg.at · Seniorenbörse Bregenz www.seniorenboerse-bregenz.at · Seniorenbund Bregenz www.mitdabei.at · Seniorenrat der Landeshauptstadt Bregenz · Seniorenring www.vlbg.sr.at · SMO Reha GmbH www.smo.at · SOB - Osteoporose Bregenz www.aktiongesundeknochen.at · Selbsthilfegruppe Sonnenblume · SOS-Kinderdorf Jugendwohnen www.sos-kinderdorf.at · Stadt-Apotheke www.stadtapotheke-bregenz.at · Starck Ursula · Stiftung Maria Ebene Beratungsstelle Clean www.mariaebene.at · Studio Drehpunkt www.drehpunkt.at · Talente-Netzwerk für faire Ökonomie www.tauschkreis.at · Tierschutzverein Bregenz www.tsv-bregenz.at · Verein Neustart - außergerichtlicher Tatausgleich Bewährungshilfe und Jugendhilfe www.neustart.at · Volkshochschule Bregenz www.vhs-bregenz.at · Vorarlberger Familienverband www.familie.or.at · Vorarlberger Kinderdorf GmbH www.kinderdorf.cc · Vorarlberger Volkshilfe Bregenz www.volkshilfe-vlbg.at · DI Dr. Wagner Leo · Weisser Ring Sicherheitsdirektion www.weisser-ring.at · Weltladen Bregenz www.weltladenbregenz.at

Die gute Seele unseres Hauses

Ihr Motto: „Miteinander nett sein und einander eine Freude machen. Wenn ein jeder Mensch einmal in der Woche etwas Gutes tun würde, dann schaut die Welt etwas besser aus.“ Auch uns im Lebensraum hat sie schon oft eine Freude mit ihren Leckereien und ihrem Humor gemacht.



Hannelore Ellehner

Ein richtiges Lebensraum Original

„Schon seit 20 Jahren findet man mich auf den verschiedensten Märkten vom Lebensraum mit meinem Süßwarenstand. Vor allem die Kinder erkennen mich am Gaumenpfeiferl.“ Und so kennen wir ihn auch, denn er beglückt auch uns mit seinen gebrannten Mandeln im Büro.



Walter Ringel

Unsere Arbeit gestaltet sich sehr vielseitig. Wir informieren und beraten über bestehende Angebote der Bregenzer Dienstleister wie Krankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Familienhilfe u. v. m. Wir helfen bei der Suche nach benötigten Diensten und bei Antragsstellungen und vermitteln unsere Kund:innen zu Fachstellen. Außerdem entwickeln und organisieren wir übers Jahr zahlreiche große und kleine Projekte ...



Vorklöstner Adventmärkte
Kurz vor dem ersten Adventssonntag verbreiten wir erste Weihnachtsstimmung. Über 60 Hobbyhandwerker:innen verkaufen selbstgemachte Produkte an weihnachtlich dekorierten Ständen.

Club 85 plus

Personen über 85 Jahre werden zweimal jährlich zu einem Ausflug mit Busfahrt eingeladen. Darüber hinaus erfolgt eine Einladung zu einem gemütlichen Kaffeepausenachmittag mit Vortrag.



Schach im Park

Der Park Mariahilf bietet den perfekten Rahmen für ein Freiluft-Schachturnier. Dies findet stets parallel zum Kinderflohmarkt im September statt und wird vom Schachklub Bregenz organisiert.



Zeitreisemobil

Dies ist ein Projekt der Aktion Demenz Bregenz. Dabei wird das Thema „Demenz“ Volksschulkindern bildlich und in kleinen Rollenspielen näher gebracht.

Die Art Lebensraum

... bedeutet für uns Flexibilität, schnelles agieren, Lösungsansätze, ein offenes Ohr für alle Anliegen

Vorklöstner Ostermärkte
Zwei Wochen vor Ostern verkaufen über 30 Ständler:innen in den Räumlichkeiten der Pfarre Mariahilf, des Lebensraum Bregenz und des Sozialzentrum Mariahilf wunderschöne Osterdekoration.



Meldestelle für Glücksmomente

Hier werden kleine Glücksmomente aller Art gesammelt, um zu inspirieren und sich gemeinsam zu freuen. gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at



Frühstücksgruß

Eine Wertschätzung für die vielen Stunden die pflegende Angehörige täglich leisten. Frische Frühstücksbrötchen werden per Fahrradrikscha direkt an die Haustür geliefert.



Musikkurier

Ein Hausbesuch der besonderen Art. Einzelne Musikant:innen beschenken älteren Mitbürger:innen ein privates Hauskonzert in ihren Wohnzimmern.



Ferien ohne Kofferpacken

Fünf Tage Urlaub für Senioren und Seniorinnen, mit Vollpension und buntem Programm für alle. Die Teilnehmer:innen werden am Morgen abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht.



Ehrenamts-Dankeschön

Bei unseren zahlreichen ehrenamtlichen Helfer:innen bedanken wir uns jährlich in Form einer kleinen Veranstaltung – ein gemeinsames Essen mit anschließendem gemütlichen Austausch.

Kinderflohmarkt

Der beliebte Flohmarkt wird zweimal jährlich im April und im September organisiert. An bis zu 50 Standplätzen können Kinder ihre alten Spielsachen und Kleidung selbst verkaufen.



Selbsthilfegruppen

Der Lebensraum Bregenz unterstützt und begleitet aktuell 22 Selbsthilfegruppen in Bregenz mit Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungsangeboten.



beit im Bregenz ...

eren, gelebte Teamfähigkeit, verschiedenste en, gepaart mit guter Laune und Freundlichkeit.



Vorklößchner Kreativmärkte

Eine Woche vor Schulbeginn wird etwa 30 Hobby- und Handwerkskünstler:innen eine Plattform geboten, ihre selbstgefertigten Werke zu präsentieren und zu verkaufen.

Runder Tisch

Für eine effiziente Arbeit der ambulanten Dienstleister im Gesundheits- und Sozialbereich werden zweimal jährlich Vertreter:innen von allen Institutionen von Bregenz zu einer Vernetzung eingeladen.



Spielenachmittag

Über 15 begeisterte Hobbyjasser:innen treffen sich jeden Mittwoch zum vergnügten Nachmittag. Auf Wunsch werden auch andere Spieleklassiker gespielt.



ReparaturCafé Bregenz

Reparieren statt wegwerfen – für eine enkeltaugliche Zukunft! Das ReparaturCafé Bregenz wurde vom Lebensraum Bregenz mitinitiiert und findet jeweils am ersten Samstag im Monat statt.

... zusätzlich veranstalten und betreuen wir Vortragsreihen in Kooperationen, Radeln ohne Alter, eine Seniorentanzgruppe, die Begegnungszone Mariahilf, ein Lesefrühstück, eine Panini-Tauschbörse ... und sind ständig auf der Suche nach neuen Ideen, um den Lebensraum unserer Mitmenschen zu bereichern.

Ferien ohne Kofferpacken

Jedes Jahr organisieren wir einen besonderen Urlaub für Senioren und Seniorinnen. Diese Ferienwoche ohne Kofferpacken liegt uns sehr am Herzen und ist auch bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen sehr beliebt.

Das Kernziel von Ferien ohne Kofferpacken ist, dass auch ältere Personen nochmals Urlaub machen können, wie der Name schon sagt, ohne einen Koffer packen zu müssen. Die Teilnehmer:innen werden von Montag bis Freitag jeden Morgen von einem Taxi abgeholt und können danach den ganzen Tag miteinander verbringen, ehe sie am späten Nachmittag wieder nach Hause gebracht werden.



In dieser Woche werden die Teilnehmer:innen bedient, umsorgt, verköstigt und darüber hinaus mit täglichen Programmpunkten unterhalten. Ziel ist, dass alle zufrieden, motiviert und mit einem Lächeln nach Hause gehen, voller Vorfreude auf das nächste Wiedersehen.



Die ganze Woche wurde heuer im Kloster Mehrerau verbracht, nachdem wir die letzten Jahre im Salvator Kolleg in Hörbranz waren.

Stimmen der Feriengäste



Claudia Fahrnberger

„Frau Greussing hat mit ihren 82 Jahren die Turnstunde geleitet. Das war einmalig. Sie war temperamentvoll und lustig, das hat mir sehr gut gefallen. Die Fotovorführung vom Klaus war auch sehr schön. Ich war ja das erste Mal dabei - ich fand es toll, auch wenn einige sagen ‚so a alte Schnetterkatte‘ - es war einfach nur schön, besser als daheim alleine die Wände anzustarren.“



Helmut Winkel

„Jeden Tag freue ich mich schon auf die Gruppe und den gemeinsamen Tag und das Essen ist so gut. Toll, dass man uns Senioren nicht vergisst und was für uns macht. Im Altenheim ist man vom Leben ausgeschlossen. Schade dass 2020 die Ferienwoche nicht stattfinden konnte, umso mehr hat es mich dieses Jahr gefreut.“



Martha Werner

„Ich bin ja eine Frühaufsteherin und dann warte ich schon sehnhchst aufs Taxi, damit ich zu den anderen komme. Denn ich freu mich so unheimlich aufs gemeinsame Frühstück - guat und viel. Für den Spaziergang am See bin ich sehr dankbar. Eine so schöne Woche mit so guter Betreuung und Spielen, da fühle ich mich sicher aufgehoben.“



Rosmarie Winter

„Ich hatte eine riesen Gaude in der ganzen Runde beim Musizieren und Singen unter dem großen Baum - wirklich nett.“

Zahlen & Fakten

Seit 2011 (Beginn der elektronischen Datenerhebung) haben 25.650 Personen Kontakt mit dem Lebensraum Bregenz aufgenommen. In Bregenz sind 29.534 Einwohner (Stand Jänner 2021). Daher wären dies in etwa 87% der Bevölkerung in Bregenz.

87%

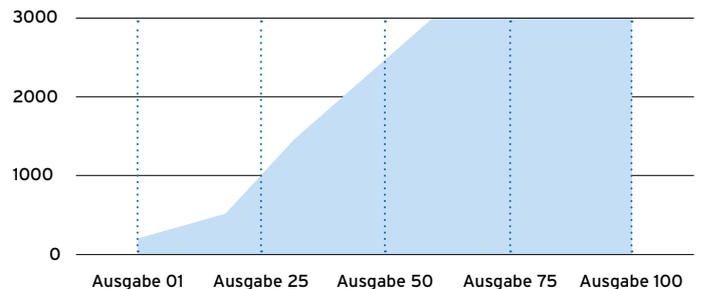
IN DEN LETZTEN 10 JAHREN HABEN ETWA 25.650 PERSONEN KONTAKT MIT DEM LEBENSRAUM AUFGENOMMEN.



3000

Die erste Ausgabe der Lebensraum Nachrichten wurde 1997 mit einer

Auflage von 100 selbst vervielfältigten Exemplaren veröffentlicht. Seit dem Jahr 2017 werden bei jeder Ausgabe 3000 Stück gedruckt und per Post versendet.



DER ANFRAGEN WURDEN VON FRAUEN GETÄTIGT



DER ANFRAGEN WAREN PERSÖNLICH VOR ORT

1,8 x pro Tag

In den letzten Jahre waren die vom Lebensraum Bregenz betreuten Räumlichkeiten 600 bis 650 mal von internen und externen Veranstaltungen besucht.

Etwa 1800 Personen treffen sich pro Jahr im Lebensraum
 • über 400 Stunden im Jahr finden Selbsthilfegruppentreffen im Lebensraum statt
 • in den letzten 15 Jahren wurden etwa 60 Selbsthilfegruppen initiiert
 • derzeit gibt es 22 aktive Selbsthilfegruppen im Lebensraum Bregenz

60

IN DEN LETZTEN 15 JAHREN GAB ES IM LEBENSRAUM BREGENZ 60 VERSCHIEDENE SELBSTHILFEGRUPPEN ZU VERSCHIEDENSTEN THEMEN

Schon Abraham Lincoln wusste „Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun könnten“. Regelmäßige Treffen mit Gleichgesinnten, die mit denselben Themen zu kämpfen haben, können oftmals dabei helfen, sich selbst zu helfen. Nähere Informationen zu den Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at

Der Lebensraum Bregenz ist seit 1995 Treffpunkt der Anonymen Alkoholiker. Die Menschen hier haben eine Lösung für ihr Alkoholproblem gefunden. Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Eine aktuelle wie zeitlose Lösung.
Seit über 85 Jahren überall auf der Welt.
www.anonyme-alkoholiker.at

Mit dem Lebensraum Bregenz verbinde ich ...

- einen Ort, der seiner Bezeichnung „Lebensraum“, wirklich gerecht wird.
- ein Team, das alle Anliegen der Fragenden/Ratsuchenden ernst nimmt und nach bestmöglichen Antworten sucht – wenn es geht mit Hilfe zur Selbsthilfe.
- Man befindet sich in einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung, im Bemühen, die Fragenden zu unterstützen, von sich aus passende Antworten oder zielführende Wege zu finden. Zusätzlich zur Kompetenz und Erfahrung der Mitarbeiter:innen hilft dabei eine ausgezeichnete Vernetzung mit anderen Institutionen.
- „Hilfe zur Selbsthilfe“ hat im Lebensraum Bregenz einen herausragenden Stellenwert. Den vielen autonom agierenden Selbsthilfegruppen wird eine tatkräftige Unterstützung bei verschiedenen Fragen, einschließlich Öffentlichkeitsarbeit, Auskunfts- und Anmelde registrierung, geboten.
- Auffällig ist die gelebte Teamarbeit. Informationen die bei einem Teammitglied ankommen, erreichen auch die anderen und alle haben deshalb den gleichen Wissensstand.
- Mein Wunsch: das Team um Peter Weiskopf möge weiterhin so engagiert, motiviert und erfolgreich weiterarbeiten, Wünsche, Nöte und Befindlichkeiten von Menschen erkennend – zu helfen wo sie können.

Fred Matt, Selbsthilfe für die ältere Generation Smartphone Tablet PC

selbst hilfe



Vor neun Jahren habe ich zum ersten Mal eine Gruppenstunde der Osteoporose Selbsthilfegruppe im Lebensraum Bregenz besucht. Das Programm, die Veranstaltungen und der gegenseitige Austausch haben mich überzeugt. Die Mitarbeit in diesem Kreis bewirkt Zufriedenheit und gibt Energie für verschiedene Aktivitäten des täglichen Lebens. Die Organisationsstelle für Selbsthilfegruppen im Lebensraum ist jederzeit erreichbar und unterstützt unsere Anliegen mit Rat und Tat. Wir wissen das zu schätzen und freuen uns auf ein gutes und erfolgreiches Miteinander.

Marianne Pfeifer,
Obfrau Selbsthilfe Osteoporose



Es war Anfang des Jahres 2018, als ich das erste Mal mit dem Lebensraum Bregenz in Kontakt kam. Hier habe ich mich von Anfang an sehr wohl gefühlt. Im Lebensraum ist immer jemand „da“ – und es wird immer gemeinsam an Lösungen gearbeitet. Die tolle Kommunikation im Lebensraum-Team macht sich auch bei mir und den Frauen in unserer Selbsthilfegruppe bemerkbar. Mit dem Lebensraum verknüpfe ich seither: ein sicherer Ort, Beständigkeit, Verlässlichkeit, Hilfe zur Selbsthilfe, offene Menschen, Lachen, Heilung, Entwicklung. Für mich gliedert sich der Lebensraum Bregenz als ein wichtiger, beständiger Teil in mein eigenes Leben ein, und gibt mir somit ein Stück Sicherheit. Dafür bin ich dankbar, denn diese Erfahrung möchte ich keinesfalls missen.

Verena Hinteregger,
Selbsthilfegruppe Sonnenblume



Nach einem Schlaganfall im Juni 2017 habe ich Anfang 2018 im Lebensraum Bregenz eine Selbsthilfegruppe gegründet „Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma Angehörige und Betroffene“. Aus eigener Erfahrung weiß ich, je mehr soziale Beziehungen jemand führen kann oder will, desto mehr hilft es, das selbstmitleidige eigene Reflektieren über die Ursachen zu beenden. Das ist Rehabilitation für mich. Dank meiner Lebenspartnerin, dem Team der SMO Bregenz, dem Lebensraum Bregenz und der Caritas Vorarlberg habe ich heute genügend Kraft und eine positive Lebenseinstellung um neue Projekte anzugehen. Ich möchte nämlich im Bregenzer Lebensraum ab Jänner 2022 eine neue Selbsthilfegruppe APHASIE Vorarlberg gründen.

Othmar Waiser, Gründer Selbsthilfegruppe „Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma Angehörige und Betroffene“

Termine Herbst 2021

Vortrag „Demenz - Jeder kann etwas tun.

Demenz durch Vorbeugen entgegenwirken!“

Dienstag, 5. Oktober 2021, 18 Uhr

im Theater Kosmos, Mariahilfstraße 29, Bregenz

Referent: Dr. Josef Bachmann

Eintritt: freiwillige Spende zu Gunsten des „Kulturpass“

Kooperation: MINI MED, Theater Kosmos,
Lebensraum Bregenz

Vortrag „Altern und Wohnen im Wandel“

Montag, 11. Oktober 2021, 18 Uhr

im Lebensraum Bregenz

Referentin: Dr. Erika Geser-Engleitner

Eintritt: frei

Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns

Vortrag „Herausforderndes Verhalten bei Kindern“

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 18 Uhr

im Lebensraum Bregenz

Referentin: Alexandra Ghetta

Eintritt: frei

Vorklöschner Adventmärktle

Sonntag, 21. November 2021, 10 bis 18 Uhr

Kirche Mariahilf - Mariahilfstraße

An 55 weihnachtlich dekorierten Marktständen verkaufen 63 Hobbykünstler:innen Dekoratives für Weihnachten sowie kulinarische Köstlichkeiten. Ab 12 Uhr Musik mit der Stadtkapelle Bregenz Vorkloster und dem Gospelchor der Freien Christengemeinde. Die Rechte an Bild- und Videoaufnahmen liegen beim Veranstalter. Unterstützt von der Landeshauptstadt Bregenz, der Raiffeisenbank und Bregenzer Unternehmen.



Club 85 plus - Einladung zum Kaffeenachmittag für alle über 85-jährigen Bregenzer:innen

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 14.30 Uhr

im Lebensraum Bregenz

Eintritt: frei - bitte um eine freiwillige Spende

Anmeldung: bis spätestens 25. Oktober 2021

Beim gemütlichen Beisammensein bei Torten und Kaffee wird Stadtarchivar Thomas Klagian einen interessanten Vortrag über „Baden in Alt-Bregenz“ halten. Gerne können Sie eine Begleitperson mitbringen. Das Team des Lebensraum Bregenz freut sich über Ihr Kommen.

Vortrag „Gut Leben trotz Inkontinenz“

Dienstag, 23. November 2021, 18 Uhr

im Lebensraum Bregenz

Referentin: Marina Blecha

Eintritt: freiwillige Spende

Spielen am Nachmittag

jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

im Lebensraum Bregenz

Über 15 begeisterte Hobbyjasser:innen treffen sich regelmäßig zum vergnügten Nachmittag. Bei Bedarf werden auch andere Spiele gespielt.

ReparaturCafé Bregenz

Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr

INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz

Nächste Termine: jeweils Samstag, 2. Oktober, 6. November und 4. Dezember 2021 (Pause im Jänner)

Info: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Unser Motto lautet „Reparieren statt wegwerfen.“

Wir versuchen alles zu reparieren, was Sie selber tragen können. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Information/Anmeldung für alle Veranstaltungen:

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Digitale Ausgabe der Lebensraum Nachrichten



Die digitale Form der Lebensraum Nachrichten steht zur Verfügung und kann gerne angefordert werden. Auf unserer Website www.lebensraum-bregenz.at/ueber-uns/lebensraumnachrichten

Lebensraum Bregenz App



Die Weiterentwicklung der Lebensraum Bregenz App ist noch in vollem Gange, sie kann aber gern schon neugierig durchstöbert werden. Holen Sie sich kostenlosen Rat und Austausch über die verschiedensten sozialen und gesundheitlichen Themen.



Apple



Android

TERMINE

Vortrag „Demenz - Jeder kann etwas tun. Demenz durch Vorbeugen entgegenwirken!“

Dienstag, 5. Oktober 2021, 18 Uhr
Theater Kosmos, Bregenz

Vortrag „Altern und Wohnen im Wandel“

Montag, 11. Oktober 2021, 18 Uhr
Lebensraum Bregenz

Vortrag „Herausforderndes Verhalten bei Kindern“

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 18 Uhr
Lebensraum Bregenz

Kaffeemittag mit Vortrag „Baden in Alt-Bregenz“

für über 85-jährige Bregenzer:innen
Donnerstag, 28. Oktober 2021, 14.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

Vortrag „Gut Leben trotz Inkontinenz“

Dienstag, 23. November 2021, 18 Uhr
Lebensraum Bregenz

Vorklößtner Adventmärkte

Sonntag, 21. November 2021, 10 bis 18 Uhr
Kirche Mariahilf, Bregenz

ReparaturCafé Bregenz

Jeden ersten Samstag im Monat
INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Bregenz

Spielen für Jung und Alt

jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr
Lebensraum Bregenz

Weitere Infos zu den einzelnen Terminen im Lebensraum Bregenz oder im Internet unter www.lebensraum-bregenz.at



Kostenlose Auskunft im Sozial- und Gesundheitsbereich • Hilfe bei Antragstellungen • Informationen über Bregenser Dienstleister • Vermittlung zu Fachstellen • Unterstützung für bestehende und neue Selbsthilfegruppen • Begleitung der Aktion Demenz • Infomaterial zu Gesundheits- und Sozialthemen • Freiwilligenarbeit • Zusammenarbeit mit der Seniorenbörse



Geschäftsführung | Aktion Demenz

DSA Peter Weiskopf

T 05574 52700-10 oder T 0650 5270010
peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



Raumvergabe | Buchhaltung | Assistenz

Elisabeth Schertler

T 05574 52700-11
elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at



Information und Auskunft | Projekte

Elisabeth Metzler

T 05574 52700-12 oder T 0650 5270020
elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at



Projekte | Selbsthilfe |

Bürgerschaftliches Engagement

Florian Eberle, BA, T 05574 52700-15
florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.30 bis 12.30 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.
Zwischen Weihnachten und Neujahr, 27. Dezember 2021 bis 5. Jänner 2022, bleibt unser Büro geschlossen.

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
Dienstag, 1. Dezember 2021



SOZIALZENTRUM MARIAHILF

Mariahilfstraße 42

Pflegeheim Mariahilf

Leiter: Mag. Markus Schrott
T 05574 79646
markus.schrott@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at

Küche Mariahilf

Leiterin: Bernadette Hartmann
T 05574 82810
bernadette.hartmann@stiftung-liebenau.at
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

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

Selbsthilfegruppen

Florian Eberle, BA
T 05574 52700-15
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Lebensräume für Jung und Alt

Erreichbarkeit siehe Stadtteilbüro
Mariahilf, www.stiftung-liebenau.at

Seniorenbörse

Obmann Gottfried Schröckenfuchs
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 410-1668
stadtteilbuero@bregenz.at
Öffnungszeiten: Di und Do,
9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr