

Lebensraum Nachrichten



Aufgabepostamt Bregenz, GZ 022031870M P.b.b.

**Vorklöschtner
Adventmärktle**
20. November 2016
9 bis 17 Uhr

Foto: Klaus Weiner

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Schach im Park 4

KinderFlohMarkt 4

Termine

Club 85 plus 5

Vortrag „Ernährung bei Krebs“ .. 6

Vorklöschtner Adventmärkte ... 6

Themenraum

Rechtzeitig vorsorgen 7

Selbsthilfegruppen 9

Andere Institutionen

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Schauraum

Berichte anderer Institutionen .. 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen ... 12



Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, Fax DW-4, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Elisabeth Metzler, Magdalena Meraner, Maria Kölleman. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine Druck: Thurnher, Rankweil. Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer ist vorbei und wir stehen mitten im Herbst, in der Zeit der Ernte und der farbenprächtigen Natur.

Dieser Sommer hat mich in mehrfacher Weise berührt. Ich bin begeisterter Ruderer. Neben dem wunderbaren Bodensee nutze ich gerne die Angebote des Rudervereins für sogenannte Wanderfahrten. Diese haben nicht alltägliche Ziele, sondern neben neuen Gewässern und Landschaften werden auch andere Länder besucht. So war ich dieses Jahr schon im Rheingau und bin am berühmten Lorelei Felsen vorbei gerudert. Weiters hielt ich mich im Sommer auf der Donau auf und bereiste gleich drei Staaten, von Ungarn nach Serbien und Kroatien bis Belgrad. Auf der Höhe von Vucovar waren noch Spuren des Krieges sichtbar. Ein Wasserturm, nahe der Donau war gezeichnet von Kanoneneinschüssen und ist sichtbares Mahnmal für den furchtbaren Krieg. Bei den Menschen waren das gegenseitige Misstrauen und die Vorwürfe spürbar. Wir erlebten die Bevölkerung sehr, sehr freundlich, ausgesprochen hilfsbereit und nett. Ich wünsche ihnen, dass sie diese Freundlichkeit auch füreinander (wieder) entdecken. In Serbien hatten wir unter anderem ein Quartier in einem Rehazentrum, das gleichzeitig ein Freizeitzentrum mit mehreren Bädern war. Einige Kollegen/innen haben sich über den für uns ungewohnten Standard beklagt. Im Bad waren sämtliche Leitungen „auf Putz“, einige Fliesen waren nicht mehr hundertprozentig in Ordnung, andere einfach durch andersfarbige ersetzt.

Ich bin richtig froh, immer wieder daran erinnert zu werden, wie schön wir es hier in Österreich haben. In welchem selbstverständlichen Luxus wir leben dürfen und wie es wenige Autostunden von der Grenze entfernt eben deutlich bescheidener ist. Die Menschen dort sind aber, wie schon erwähnt, äußerst freundlich, nett und hilfsbereit. Bei einem persönlichen Erlebnis in dem Freizeitbereich der erwähnten Reha-/Freizeiteinrichtung habe ich mich gefragt, wie die Situation wohl hier in Bregenz ausgegangen wäre. Ich wollte ein Getränk kaufen, hatte aber nur einen größeren Geldschein. Der Verkäufer hat mich nach einem kleineren Schein gefragt, da er nicht herausgeben konnte. Mein einziger kleiner Schein war allerdings zwanzig Prozent weniger Wert, als der Getränkepreis. Als ich verneinte, meinte er nur, „okay“ und gab mir das Getränk mit zwanzig Prozent Rabatt. Ähnliche Erlebnisse hatten auch meine Kollegen/innen. Wieder einmal wurde für mich sichtbar, dass materieller Wohlstand nicht automatisch ein glücklicheres, zufriedeneres Leben bedeutet.

Jemand hat einmal gesagt, wir hätten alleine damit schon einen Lotto-Sechser gezogen, dass wir hier geboren sind und da auch leben dürfen. Dem kann ich nur zustimmen und mich wundern, wie viel bei uns gejammert wird in den Zeitungen, dem Fernsehen und an den sogenannten Stammtischen, sprich in geselliger Runde. Vielleicht sollten wir alle einmal bewusst solchen „Jammereien“ mit dem Hinweis auf all das Gute und Schöne begegnen, das uns umgibt und das wir haben. Wir leben in Wohlstand und Luxus und sind teils immer noch nicht zufrieden. Ich freue mich besonders, dass ich im Lebensraum Bregenz das vielfach ganz anders erlebe. Ich begegne so vielen strahlenden, lachenden, zufriedenen Menschen, dass es eine richtige Freude ist, hier zu arbeiten.

Wie immer finden Sie im Anschluss mehr Details zu dieser Ausgabe der Lebensraum Nachrichten und einen kurzen Überblick über unsere Aktivitäten.



KinderFlohMarkt im September mit allem was das Kinderherz begehrt



Teamausflug zu den Swarovski Kristallwelten in Wattens in Tirol

Schach im Park

Bei perfektem Wetter haben sich am 10. September über 30 Schachspieler/innen aller Altersklassen miteinander gemessen. Eine gelungene Kooperation vom Schachclub Bregenz, Gemeinwesenarbeit und Lebensraum Bregenz. Den Bericht dazu finden Sie auf Seite 4.

Neue Selbsthilfegruppen

Die neue Gruppe Psoriasis (Schuppenflechte) trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 18 Uhr. Die Gruppe S.L.A.A. – anonyme Sex- und Liebessüchtige ist ebenfalls bereits gestartet. Willkommen im Lebensraum Bregenz.

aktion demenz

Weltalzheimertag (21. September)

In dieser Kalenderwoche haben wir wieder in Kooperation mit rund 20 Bregenzer Gastronomiebetrieben Informationen zum Thema verbreitet und damit rund 2.500 Personen erreicht. In den Vorjahren konnten wir positive Rückmeldungen verzeichnen und dies wünschen wir uns auch jetzt wieder. Auf Tischsets sind verschiedene kurze Geschichten zum Thema Demenz aufgedruckt, verbunden mit dem Hinweis, wo es weitere Informationen und Unterstützung zur Demenz gibt.

„Demenzkrankungen & Vorbeugungsmöglichkeiten“

Im Vortrag von Dr. Josef Bachmann am 22. September bezeichnet dieser die Demenzerkrankungen als eine Epidemie des 21. Jahrhunderts, für die es medizinisch bisher keine wirkliche Behandlung, vor allem im Sinne einer Heilung gibt. Daher ist und bleibt es umso wichtiger, die Möglichkeiten der Vorbeugung zu nützen und da kann Jede und Jeder etwas tun! Anschließend an den Vortrag stand Dr. Bachmann für offene Fragen zur Verfügung.

„Ernährung bei Krebs“

Zu diesem Thema findet am 10. November ein Vortrag von Dr. Gerhard Diem statt. Wir freuen uns über die Kooperation mit der Krebshilfe Vorarlberg. Einerseits hat die Krebshilfe diesen Vortrag geplant und parallel wurde genau dieses Thema von der Prostata-Selbsthilfegruppe gewünscht. Immer wieder wird berichtet, dass eine bestimmte „Krebsdiät“ eine Krebskrankheit verhindert oder

gar heilen kann. Oftmals sollen bei diesen Krebsdiäten hochkomplexe Regeln eingehalten werden, die sich untereinander teilweise widersprechen. Es werden verschiedene Krebsdiäten vorgestellt und ihre Auswirkungen überprüft. Schließlich erfolgen spezielle Ernährungsempfehlungen. Donnerstag, 10. November, 19 Uhr, Lebensraum Bregenz. Der Eintritt ist frei.

Projekte

KinderFlohMarkt

Mitte September fand wieder der Herbstflohmarkt statt. Obwohl am Tag davor noch Regenwetter prognostiziert war, erfreuten sich alle Teilnehmer/innen an trockenem und angenehmem Wetter.

Club 85 plus

Das Herbstcafé mit einem Vortrag von Stadtarchivar Thomas Klagian findet am 10. November statt. Der Ausflug am 25. Oktober 2016 führt die Senioren/innen auf den Muttersberg, auch Menschen mit Rollator oder im Rollstuhl können problemlos mit der Bahn fahren.

Vorklöschtnr Adventmärkte

Am 20. November 2016, dem Sonntag vor dem ersten Advent, findet wieder das „Vorklöschtnr Adventmärkte“ statt. Die Ständlerinnen und Ständler verkaufen ausschließlich selbst gefertigte Produkte, natürlich gibt es auch ein vielfältiges kulinarisches Angebot.

Teamausflug

Unser diesjähriger Teamausflug führte uns nach Innsbruck. Frühmorgens erfolgte der Start mit dem Zug und einem kleinen Frühstück im Speisewagen. Danach unternahmen wir einen Spaziergang zum „Goldenen Dachl“, anschließend folgte ein Abstecher nach Wattens in die Swarovski Kristallwelten und dann verblieb uns nochmal etwas Zeit für die Altstadt in Innsbruck.

Ich wünsche uns allen einen wunderbaren Herbst mit vielen positiven Begegnungen!

Peter Weiskopf
Geschäftsführer

Freiluft-Schachturnier im Park Mariahilf

Harald Amann und drei weitere Mitglieder vom Schachclub, Günther Willi vom Stadtteilbüro und Peter Weiskopf vom Lebensraum begannen schon frühmorgens mit dem Aufbau für dieses besondere Schachturnier im September. Vier Ehrenamtliche vom Lebensraum Bregenz sorgten für das leibliche Wohl der über 30 Spieler/innen und der Fans. Einen herzlichen Dank der Firma SPAR, die einen Teil des kulinarischen Angebotes gesponsert hat. Beim Bodenschach im vorderen Teil des Parks (Schlüssel im Lebensraum-Büro erhältlich) wurde dann das Freiluft-Schachturnier nach dem „Schweizer System“ mit sieben Runden á 25 Minuten Bedenkzeit durchgeführt. Das Teilnehmerfeld war mit Spielern aus Dänemark, Deutschland, Liechtenstein und Österreich international besetzt. Günther Willi vom Stadtteilbüro organisierte attraktive Preise, die die Spieler/innen zusätzlich motivierten. Titelverteidigerin Helene Mira siegte souverän in der allgemeinen Klasse, vor Harald Amann und Omert Budic. Bei den Hobbyspieler/innen gewann Martin Petrouschek vor Adolf Lins, Elfi Ulbing und Stefan Golacz.

Diese gelungene Kooperation vom Schachclub Bregenz, Gemeinwesenarbeit und Lebensraum Bregenz wird nächstes Jahr selbstverständlich wiederholt.



Höchste Konzentration unter freiem Himmel



Das Organisationsteam (von links) Astrid John, Traude Ebert, Peter Weiskopf, Ute Ebert, Zelica Moser und Günther Willi

Vorklöschtner KinderFlohMarkt



Feuerwehrmannkostüm, Fußballschuhe und schnelle Flitzer ...



... Spiele, Puzzle und DVDs ließen keine Wünsche offen.

Pünktlich um sechs Uhr in der Früh hatten Petrus und der liebe Gott ein Einsehen mit dem KinderFlohMarkt des Lebensraum Bregenz, war doch das Wetter sehr regnerisch und nass vorausgesagt. Die Regenwolken zogen schneller ab, als tagelang prognostiziert, und so konnte der KinderFlohMarkt ohne Regen bei angenehmen Temperaturen über die Bühne gehen.

Weniger „wetterfeste“ Ständler (statt 45 waren nur knapp 30 da) als normalerweise bei Sonnenschein anwesend, waren gekommen. Mütter oder Väter verkauften mit ihren Kindern die ausgedienten und doch gut erhaltenen Spielsachen. Es wurde gehandelt und gefeilscht. Fahrräder, Tretautos, Barbiepuppen, Duplosteine, Trittrroller, unzählige Bücher, DVDs und Gesellschaftsspiele wechselten ihre Besitzer. Mit dem Erlös wurden sogleich beim Nachbarstand wieder neue interessante Spiele eingekauft. Für Jause und Mittagessen war beim Flohmarktcafé mit Wienerle, Kuchen und Kaffee gesorgt, das Kinderschminkteam Laura und Lea hatte alle Hände voll zu tun. Mit Nadine und den Schülern/innen Flavia, Sara und Hasan war ein engagiertes Team von freiwilligen Helfern/innen eine großartige Stütze für die Mitarbeiter/innen des Lebensraum Bregenz.

Hunger auf Kunst und Kultur

Der Lebensraum Bregenz ist Ausgabestelle des Kulturpasses. Auch Menschen mit finanziellen Engpässen haben ein Recht auf Kunst und Kultur. Der Kulturpass macht es möglich! Mit diesem Ausweis erhalten Menschen in prekärer Einkommenssituation freien Eintritt bei zahlreichen kulturellen Einrichtungen in Vorarlberg.

Zugute kommen soll diese Aktion allen, die gerne am kulturellen Leben teilnehmen möchten, es sich aber nicht leisten können: Menschen, die Sozialhilfe oder Mindestpension beziehen, Arbeitslose, Flüchtlinge, ... Die Vergabe des Kulturpasses wird über viele soziale und karitative Hilfsorganisationen und Betreuungsstellen sichergestellt, wie auch über den Lebensraum Bregenz. Das Netzwerk der kulturellen Partner der Aktion Hunger auf Kunst und Kultur wächst kontinuierlich.

Verschiedene Kriterien müssen für die Ausgabe des Passes erfüllt werden. Das Gesamteinkommen darf eine Mindestgrenze nicht überschreiten. Für den Antrag im Lebensraum Bregenz bitte den Kontoauszug der letzten drei Monate mitbringen. Wenn sich die Einkommenssituation ändert, ist dies zu melden. Der Pass hat ein Jahr Gültigkeit und ist danach wieder neu zu beantragen.

In sämtlichen Kultureinrichtungen in Vorarlberg kann der Kulturpass vorgelegt werden. Der Kulturpass stellt keine Eintrittskarte dar. In Kombination mit einem Lichtbildausweis kann kostenlos eine Eintrittskarte bei den teilnehmenden Kulturveranstaltern erworben werden. Platzreservierungen sind sinnvoll. Die erworbene Eintrittskarte ist kein „Almosen“, sondern in der Regel eine gespendete bzw. gesponserte Karte. Alle näheren Infos unter www.hungeraufkunstundkultur.at



Club 85 plus für Bregenzer Senioren/innen über 85 Jahre

Kaffeenachmittag im Lebensraum Bregenz

Donnerstag, 10. November 2016, 14.30 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Eintritt: frei – bitte um eine freiwillige Spende
Anmeldung: ab 1. Oktober bis spätestens 3. November (begrenzte Teilnehmerzahl) im Lebensraum Bregenz

Bei einem gemütlichen Beisammensein mit Kuchen und Kaffee wird uns Stadtarchivar Thomas Klagian mit Bildern und Erzählungen ins „Bregenz von Einst“ entführen.



Gemütliches Beisammensein beim Kaffeenachmittag des Club 85 plus

Ausflug nach Bludenz zum Alpengasthof am Muttersberg

Wir fahren mit dem Bus nach Bludenz und danach mit der Bahn auf den Muttersberg. Hier genießen wir im neu umgebauten Alpengasthof bei herrlicher Aussicht Kuchen und Kaffee. Barrierefreiheit ist überall gegeben. Gerne dürfen Sie eine Begleitung mitnehmen. Auch mit Rollstühlen und Rollatoren kann teilgenommen werden.

Dienstag, 25. Oktober 2016

Abfahrt: 14 Uhr vor dem Pflegeheim Mariahilf, Mariahilfstraße 42

Ankunft: 18 Uhr

Kosten: Bus 12 Euro (vor der Abfahrt bei Frau Metzler zu bezahlen), Muttersbergbahnfahrt inklusive Kaffee und Kuchen 10 Euro (nach der Kaffeejause beim Bedienungspersonal im Alpengasthof zu bezahlen).

Anmeldung: bis 19. Oktober (begrenzte Teilnehmerzahl) im Lebensraum Bregenz



Gesellige Stunden erwarten Sie beim Ausflug nach Bludenz.

„Ernährung bei Krebs“ Vortrag mit Dr. Gerhard Diem

Donnerstag, 10. November 2016, 19 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Vortragender: Dr. Gerhard Diem, Facharzt für Innere Medizin/Bregenz

Eintritt: frei

Eine Kooperation vom Lebensraum Bregenz und der Krebshilfe Vorarlberg (Österreichische Krebshilfe Vorarlberg, Rathausplatz 4, 6850 Dornbirn, T 05572 202-388, office@krebshilfe-vbg.at, www.krebshilfe-vbg.at)

Immer wieder wird berichtet, dass eine bestimmte „Krebsdiät“ eine Krebserkrankung verhindert oder gar heilen kann. Oftmals sollen bei diesen Krebsdiäten hochkomplexe Regeln eingehalten werden, die sich untereinander teilweise widersprechen. Im Rahmen dieses Vortrages werden von Dr. Gerhard Diem vom Landeskrankenhaus Bregenz verschiedene Krebsdiäten vorgestellt und ihre Auswirkungen überprüft. Schließlich erfolgen spezielle Ernährungsempfehlungen.



Dr. Gerhard Diem

Spielenachmittag für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr
Sozialzentrum Mariahilf, Haus II

Jassen und Mensch ärgere Dich nicht, das wird hauptsächlich gespielt. Über 25 begeisterte Hobbyjasser/innen treffen sich regelmäßig zum vergnügten Nachmittag im Lebensraum Bregenz. Damit für das leibliche Wohl gesorgt ist, werden die Teilnehmer/innen meist von ehrenamtlichen Damen betreut und mit Kaffee, Keksen und – wer will – mit einem „Achtele“ verwöhnt.



Fröhliche Gesichter beim Spielenachmittag im Lebensraum

Vorklöstner Adventmärkte zur Einstimmung auf Weihnachten

Sonntag, 20. November 2016, 9 bis 17 Uhr
rund um die Kirche Mariahilf in Bregenz

Mit einem vielfältigen Angebot lädt das Vorklöstner Adventmärkte ein zum Stöbern, Geschenke aussuchen, Einkaufen, Verweilen und sich kulinarischen Genüssen hinzugeben.

Ein Besuch ist es wert, die Seele baumeln zu lassen, mit Freunden in geselliger Runde Punsch zu trinken, das eine oder andere Weihnachtsgeschenk zu kaufen oder einfach sich auf die besinnliche Zeit einzustimmen. Handwerk vom Feinsten, in ihrer Freizeit von Kunsthandwerkern/innen hergestellt, aus Textil, Stein, Metall, Ton, Holz, weite Kränze, Gestecke, Weihnachtsbäckerei, Karten, verzierte Kerzen und vieles mehr kann erworben werden. Für den Gaumen locken wunderbare Speisen und Getränke, wie Raclette, verschiedene Suppen, Würste, Kuchen, Apfelküchle, Maroni, Glühwein, Punsch, Kaffee. In der Mittagszeit stimmt die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster auf den Advent mit voradventlichen Weisen ein. Im Pfarrsaal Mariahilf und auch im Lebensraum Bregenz gibt es Kuchen und Kaffee. Kinder können Kerzen ziehen.



Liebevoll geschmückte Stände mit selbstgemachten Produkten



Die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster sorgt für Weihnachtsstimmung.

Information oder Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz, Elisabeth Metzler, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

Rechtzeitig vorsorgen ...

Mag. Eva Hämmerle

Vorweggenommene Erbfolge – Schenkung und Übergabe

Gerade in Vorarlberg ist ein erheblicher Teil der Bevölkerung Eigentümer von Immobilien. Oft ist es der Wunsch dieser Menschen, dass das Eigentum an ihren Immobilien bereits zu Lebzeiten durch faire Verteilung auf die nächste Generation übergeht, ihre Immobilien im Familienverband erhalten bleiben und für sie zusätzlich ein ruhiger Lebensabend gesichert wird. Außerdem soll auch für einen allfälligen Pflegefall vorgesorgt werden.

In solchen Fällen werden Verträge, insbesondere Schenkungs- und Übergabsverträge, in allfälliger Kombination mit Erb- und/oder Pflichtteilsverzichtsverträgen errichtet. Die Vertragsfreiheit ermöglicht es den Beteiligten in diesem Zusammenhang, eine Vielzahl von Vereinbarungen zu treffen, insbesondere was die Absicherung der Übergeber und die Erhaltung des Familienbesitzes betrifft. Daher sind unter anderem Wohnungsrechte, Fruchtgenussrechte, Teilungsverbote, Veräußerungs- und Belastungsverbote, etc., gängiger Vertragsinhalt.

Damit auch später keine Ansprüche innerhalb der Familie mehr geltend gemacht werden können, wird bei Notwendigkeit zusätzlich ein Erb- und/oder Pflichtteilsverzichtsvertrag errichtet, welcher an Beschränkungen und Bedingungen, beispielweise eine Auszahlungsverpflichtung oder anderes, geknüpft werden kann.

Ein Pflichtteilsverzichtsvertrag ist zwingend in Form eines Notariatsaktes (oder in Form eines gerichtlichen Proto-

kolles) zu errichten. Auch bei Schenkungs- und Übergabsverträgen kann unter bestimmten Voraussetzungen die Errichtung in Notariatsaktsform vorgeschrieben sein.

Da auch das Steuerrecht immer mehr Einfluss in diese Bereiche nimmt, können ein Beratungsgespräch beim Notar und die Vertragserrichtung durch den Notar helfen, die Schenkung bzw. Übergabe steueroptimal vorzunehmen und gleichzeitig allfälligen späteren Streitigkeiten oder für einen allfälligen Pflegefall vorzubeugen.

Erben und Testament

Stirbt ein Mensch, der seinen letzten gewöhnlichen Aufenthalt in Österreich hat, und hinterlässt dieser Vermögen, so findet ein Verlassenschaftsverfahren statt. Zu diesem Zweck wird der Verlassenschaftsakt vom Gericht dem zuständigen Notar als Gerichtskommissär zugewiesen. Wenn kein Testament vorhanden ist, kommt die gesetzliche Erbfolge im Verlassenschaftsverfahren zur Anwendung. Gesetzliche Erben können je nach Familienkonstellation Kinder, Ehegatte, Eltern, Geschwister, Nichten und Neffen oder allenfalls noch entferntere Verwandte des Verstorbenen sein.

Die gesetzliche Erbfolge kann, muss jedoch nicht dem Willen des Verstorbenen entsprechen. Insbesondere die Aufteilung von Immobilien kann zu Streit unter den Erben führen und in letzter Konsequenz allenfalls mit der Versteigerung des Liegenschaftsvermögens enden. Um von der gesetzlichen Erbfolge abzugehen bzw. das Vermögen ►

unter den Erben aufzuteilen und somit einen möglichen Streit zwischen den Erben zu vermeiden, ist es möglich eine letztwillige Anordnung (Testament) zu errichten.

Bei der Errichtung einer letztwilligen Anordnung ist aber Vorsicht geboten: Einerseits bestehen durch das Pflichtteilsrecht Grenzen und andererseits sind selbstverfasste Anordnungen manchmal unvollständig, auslegungsbedürftig oder sogar ungültig.

Auch durch die seit mehr als einem Jahr in Geltung stehende EU-Erbrechtsverordnung und das überwiegend mit 1.1.2017 in Kraft tretende Erbrechts-Änderungsgesetz 2015 haben sich ergeben bzw. ergeben sich eine Vielzahl an Änderungen, welche es zu beachten gilt. Ein ausführliches Gespräch beim Notar hilft Streit zu vermeiden und verhindert allfällige Formmängel.

Vorsorgevollmacht, Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger, Patientenverfügung

Für den Fall dass eine volljährige Person an einer psychischen Krankheit leidet oder geistig behindert ist und alle oder einzelne ihrer Angelegenheiten nicht ohne Gefahr eines Nachteils für sich selbst besorgen kann, hat das Gericht über Antrag oder von Amts wegen einen Sachwalter zu bestellen.

Nach Möglichkeit wird das Gericht versuchen, diesen Sachwalter aus dem Kreis der Familie oder anderen nahestehenden Personen auszuwählen. Da dies nicht immer möglich ist, können auch fremde Personen zum Sachwalter bestellt werden.

Die meisten Menschen wünschen sich für diesen Fall jedoch die Vertretung durch eine ganz bestimmte Person ihres Vertrauens und errichten daher eine Vorsorgevollmacht. Eine Vorsorgevollmacht ist eine Vollmacht, die dann wirksam werden soll, wenn der Vollmachtgeber die zur Besorgung der anvertrauten Angelegenheiten erforderliche Geschäftsfähigkeit oder Einsichts- und Urteilsfähigkeit oder seine Äußerungsfähigkeit verliert.

Inhaltlich regelt eine solche Vorsorgevollmacht meist die Einwilligung in medizinische Behandlungen, Entscheidungen über die dauerhafte Änderung des Wohnortes und die Besorgung von Vermögensangelegenheiten. Auch ist die Möglichkeit einer Sachwalterverfügung gegeben, sodass das Gericht zunächst eine vom Vollmachtgeber bestimmte Person zum Sachwalter zu bestellen hat, sollte trotz Vorliegen einer Vorsorgevollmacht die Bestellung eines Sachwalters notwendig sein. Sind nur Geschäfte des täglichen Lebens zu besorgen, kann auch eine Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger ausreichend sein.

Eine weitere Möglichkeit der Vorsorge, die von vielen wahrgenommen wird, ist die Errichtung einer Patientenverfügung, also eine Willenserklärung, mit der ein Patient eine medizinische Behandlung ablehnt und die wirksam werden soll, wenn der Patient im Zeitpunkt der Behandlung nicht einsichts-, urteils- oder äußerungsfähig ist.

Da für manche der angesprochenen Vorsorgemaßnahmen gesetzliche Formvorschriften zur Errichtung bestehen, ist ein Gespräch beim Notar eine gute Möglichkeit, das passende Vorsorgepaket zu schnüren.

Kontakt

Öffentliche Notare

Mag. Valentin Huber-Sannwald und Dr. Michael Gächter

Rathausstraße 13, 6900 Bregenz

T 05574 44311, F 05574 48483

office@notare-hsg.at

www.notare-hsg.at



Mag. Eva Hämmerle,
Notarsubstitutin

Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz



Heilfasten

7. bis 16. Oktober 2016 (zehn Abende), 18.30 bis 20 Uhr
Neuer Veranstaltungsort: Sozialzentrum Weidach, Landstraße 3
Kursleiter: Martin Boss, Heilpraktiker Balderschwang/Bregenz
Kosten: 60 Euro, Mitglieder SOB 10% Ermäßigung
Anmeldung: bis spätestens 2. Oktober 2016 (siehe Kontakt Christine Oberforcher), begrenzte Teilnehmerzahl!

Gruppenstunden Bregenz

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr
 im Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf Haus II,
 Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Weitere Termine

Gedankenaustausch
 Mittwoch, 14. September, 9. November 2016
Diskussion mit Dr. Leisner-Möschel, LKH Hohenems
 Mittwoch, 12. Oktober 2016
Weihnachtsfeier mit den Bregenzer Harfen Veehen
 Mittwoch, 14. Dezember 2016, 17.30 Uhr

Kontakt

Christine Oberforcher
 T 0664 5764420
 sob_osteoporose@gmx.at
 www.knochenhart-fitundsmart.at

„MRT PROSTATA – Vorsorge der Zukunft?“ Vortrag von OA Dr. med. univ. Ilija Damjanoski

Montag, 7. November 2016, 19.30 Uhr
**Sozial- und Gesundheitszentrum „Im Schützengarten“,
 Schützengartenstraße 8, 6890 Lustenau**
Vortragender: OA Dr. med. univ. Ilija Damjanoski,
 Facharzt für Urologie in Lustenau, Maria-Theresien-Straße 6
Eintritt: frei – Vortrag für Männer mit Partnerinnen
 und anschließender Diskussion am Buffet
Veranstalter: Kooperation Dr. Ilija Damjanoski und
 Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs
Info unter: www.vsprostatakrebs.at

Auch in der modernen Medizin ist die Angst vor dem Krebs groß. Nicht nur die des Betroffenen, sondern auch die der Medizin selbst. Diese Angst sollte jedoch nicht vor einer Untersuchung oder möglichen Therapie bestehen. Mit der Vorsorge und entsprechender Früherkennung sind in dieser modernen Medizin schon viele Krebsarten heilbar und nicht nur behandelbar. Man(n) sollte sich nicht mit Vorurteilen oder unbegründeter Scham diese Chance auf ein gesundes Leben im Alter entgehen lassen. Dr. Google kann sicher informieren, jedoch oft wenn es zu spät ist. Vorsorge ist keine Schwäche!



OA Dr. med. univ.
Ilija Damjanoski

Beratungsstelle <omnibus> Plattform für seelische Gesundheit

<omnibus> begeht den „Tag der Seelischen Gesundheit“ mit zwei dialogischen (gemeinsam von drei Institutionen organisierten) Veranstaltungen:

Film „Wellentäler“

In einer Kombination aus modernen Bildern gepaart mit Erzählungen aus dem realen Leben soll „Wellentäler“ zur Akzeptanz von psychisch erkrankten Menschen beitragen und Aufklärungsarbeit leisten sowie den Zuseher dazu verleiten, seine eigenen Gedanken kritisch zu betrachten. Nach dem Film gibt es eine Diskussionsrunde, moderiert wird der Abend von Ariel Lang. Die Filmvorführung wird gemeinsam mit aks Götzis und HPE Vorarlberg durchgeführt.
Montag, 10. Oktober 2016, 19.30 Uhr
Altes Kino Rankweil
Eintritt: 9 Euro, Schüler 7 Euro, Kulturpassinhaber gratis

Lesung „Schizophrenie ist scheiße, Mama!“

Die Autorin Janine Berg-Peer liest gemeinsam mit ihrer Tochter aus diesem Buch. Die Lesung ist musikalisch und kulinarisch begleitet.
Mittwoch, 12. Oktober 2016, 19 Uhr
Kulturhaus Dornbirn

Eintritt frei; Anmeldung bitte unter T 05572 32421
 Die Lesung wird in Zusammenarbeit mit pro mente v und HPE Vorarlberg angeboten.

<omnibus> lädt ein zum Weihnachtshock

Gemütliches Beisammensein zum Jahresausklang in der Beratungsstelle
Donnerstag, 15. Dezember 2016, 16 Uhr

<omnibus> ist völlig niederschwellig und kostenlos. Einfach anrufen oder Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr vorbeikommen. Wir freuen uns über deinen Besuch!

Kontakt

**Beratungsstelle <omnibus>
 für seelische Gesundheit**
 Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz
 T 05574 54695, omnibus.beratung@vol.at
 www.verein-omnibus.org
 Montag bis Freitag, 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung



Die Beratungsstelle <omnibus> wird als Einrichtung der Integrationshilfe durch die Vorarlberger Landesregierung gefördert.

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200, täglich

von 19 bis 22 Uhr erreichbar

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



Selbsthilfegruppe

Angst | Panik | Depression

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat,

17.30 Uhr



aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –
Reden wir darüber ...“

Gruppe für Angehörige von
Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr

Al-Anon Familiengruppe

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240

(täglich zwischen 16 und 20 Uhr erreichbar)

Treffen jeden 1. Montag im Monat, 20 Uhr

CMT-Polyneuropathie Stammtisch



Das CMT-Syndrom gehört zu den
am häufigsten vererbten Erkrankungen
des peripheren Nervensystems.

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

Diabetikerstammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr



Selbsthilfegruppe für Frauen mit Missbrauchserfahrungen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,
19 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzintakt



OÄ Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199 oder T 05574 401-1406

ingrid.haderer@lkhb.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,
nach auskuriertes 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 MachMit

Menschen mit Gewichts-
und Essproblemen



Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Selbsthilfegruppe

Netzwerk für Arbeitssuchende

netzwerk.arbeitssuchende@yahoo.com

oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat,
14.30 Uhr

Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung



Uwe Zufelde (erlaubt, nur über E-Mail)

nf-v@aon.at

Treffen jeden 1. Samstag im März, Mai,
September und Dezember, 14 Uhr.

Weitere Infos beim Lebensraum Bregenz,
T 05574 52700

SOB Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz



Christine Oberforcher, T 0664 5764420

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & Angehörige

Helmut Schatz, T 0664 1402980

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat,

14 bis 16 Uhr; November-Treffen am

8. November 2016, Weihnachtsfeier

am 6. Dezember in Wolfurt im Gemeindesaal



Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs



Stammtisch und Vorträge auf Anfrage

Info unter T 0676 5050315

oder T 0650 4155340

www.vsprostatatrebs.at

Vortrag siehe Seite 9

Selbsthilfegruppe

Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe

Schädel-Hirn-Trauma



Betroffene und Angehörige von Personen
mit Schädel-Hirn-Verletzungen

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114

Treffen jeden 2. Montag im Monat, 18 Uhr

S.L.A.A.-Meeting

Anonyme Sex- und Liebessüchtige



Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

oder slaa.bregenz@gmail.com

Treffen jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat, 19 Uhr

Treffpunkt für Trauernde

Hospizbewegung Vorarlberg,



Annelies Bleil

T 0676 88420302 oder 05522 200-3020

hospiz.trauer@caritas.at

www.hospiz-vorarlberg.at

Trauercafé: Treffen jeweils am 1. Samstag
im Monat, 14.30 bis 17 Uhr im Pfarrheim
Lochau (Info bei Annelies Bleil)

Alle Gruppen (außer „Herzintakt“ und „Treffpunkt für Trauernde“) treffen sich
im Sozialzentrum Mariahilf, Haus II, Clemens-Holzmeister-Gasse 2.



Wenn Kinder erkranken brauchen Eltern Unterstützung

Erkrankt ein Kind, braucht es um gesund werden zu können, Ruhe und Geborgenheit. Der Verein KiB children care setzt sich dafür ein und ist Tag und Nacht unter T 0664 6203040 für Familien erreichbar. Eltern werden bei der Betreuung ihrer erkrankten Kinder zu Hause und bei einem Krankenhausaufenthalt unterstützt.

Bericht einer KiB-Mitgliedsfamilie

Vor etwa drei Jahren empfahl mir eine alleinerziehende Freundin, deren Sohn sehr häufig Infekte hatte, KiB aufs Herzlichste. Zunächst nahm ich den Tipp nur dankend an, dachte dann aber, ich würde es auch so schaffen, zumal meine Tochter Julia damals nur sehr selten krank war.

Ich trat aber trotzdem dem Verein KiB children care bei, auch aus Solidarität mit anderen Müttern/Vätern. Zu Beginn des letzten Jahres erkrankte Julia dann monatlich an Angina, Bronchitis und Kehlkopfentzündung und ich begann, die Unterstützung von KiB in Anspruch zu nehmen. Und – jede Erfahrung mit einer von KiB organisierten Betreuung war ein Erfolg! Es ist wunderbar, zu wissen, dass mein Kind bestens aufgehoben ist. Ob Frau Elfi, deren Zeichnungen von unserem blühenden Strauch seither unsere Schranktür zieren, Frau Christiane, die noch kurz vor Weihnachten Julia einen selbstgestrickten wunderschönen Schal mit einem kleinen Kärtchen vorbeibrachte oder Gerlinde, die ihr ein lustiges Spiel schenkte und eine liebe Geburtstagskarte schrieb, ich möchte jeder einzelnen von ihnen, auch den Damen, die ich hier nicht namentlich erwähnt habe, aus ganzem Herzen für ihren Einsatz und für ihre liebevolle Fürsorge um Julia danken! Gerade das Spiel, das Basteln und Zeichnen tut ihr so gut, wenn sie nicht in die Schule gehen kann und verkürzt den Tag.

Der Verein KiB wurde 1986 als Elterninitiative gegründet, um die Mitaufnahme der Eltern als Betreuungsperson ihrer Kinder im Krankenhaus möglich zu machen. Der in ganz Österreich tätige Verein macht auf die Bedürfnisse von Familien mit erkrankten Kindern in der Öffentlichkeit aufmerksam. Durch die Aktivitäten von KiB ist heute zum Beispiel die Begleitung der Kinder im Krankenhaus selbstverständlich, zudem die Pflegefreistellung für die Begleitung im Krankenhaus erweitert wurde und Betreuungsnetze für erkrankte Kinder zu Hause im Entstehen sind.

Kontakt

KiB children care
Verein rund ums erkrankte Kind

4841 Ungenach 51
T 0664 6203040
verein@kib.or.at
www.kib.or.at



Wenn Sie selbst Notfallmama werden möchten:

www.kib.or.at/fuer-sie/notfallmama-werden/



KiB children care bietet wertvolle und unkomplizierte Unterstützung bei kranken Kindern.

Herz Jesu Adventmärkte

Am Samstag, den 26. November findet das beliebte Herz Jesu Adventmärkte statt. Um 15 Uhr startet das vorweihnachtliche Treiben auf dem stimmungsvollen Kirchplatz. Den nostalgischen Verkaufsbuden wird Leben eingehaucht. Angefüllt mit handwerklichen und kulinarischen Köstlichkeiten laden sie die Besucher/innen zum Verweilen ein. Exotische und bodenständige Kost lassen keinen Gast hungrig zurück. Bei Glühwein, Sekt und Kinderpunsch ergibt sich der eine oder andere gemütliche Plausch. Wer noch kleine Geschenke braucht, wird hier ebenfalls fündig. Auch Adventkränze, Trödel oder exquisiter Christbaumschmuck können erstanden werden.



Das Herz Jesu Adventmärkte findet bei der Herz Jesu Kirche statt.

Herz Jesu ist nicht nur eine kommunikative, sondern auch musikalische Pfarre: deshalb sorgen das Kirchentrio und verschiedene andere Gruppen für adventliche Klänge. Plaudern, sich am Feuer wärmen, Karussell fahren für Kinder, der Musik lauschen und so den Auftakt zum Advent erleben in Herz Jesu. Die Pfarre freut sich über viele große und kleine Besucher/innen. Der Erlös kommt einem sozialen Zweck zugute.



Ein wunderschöner Weihnachtsmarkt für Groß und Klein

Samstag, 26. November 2016, 15 bis 20 Uhr
Herz Jesu Kirche, Kolpingplatz, in Bregenz

EICHAMT
GENIESSEN - ERLEBEN

Mittagsmenüs & Catering
Ausbildungsgasthof für Jugendliche



SONNEN-
TERRASSE

JEDEN
MITTWOCH:
Indische
Spezialitäten

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-22 Uhr & Sa 10-14 Uhr
Platz Borgo Valsugana 1, Bludenz

Siebensachen
ALT UND NEU



integra
DESIGNS

2 x in Bregenz:
Kornmarktstr. 18: Mo-Fr, 9-18 Uhr & Sa 9-16 Uhr
Mariahilfstr. 45: Mo-Fr 8-12 Uhr, 14-17.30 Uhr, Sa 9-12 Uhr

www.eichamt.com

Eichamt & Siebensachen -
Projekte von INTEGRA im Auftrag von



integra
vorarlberg

**Unsere
Angebotsvielfalt:**
Abbrüche
Bauschlosserei
Bild & Rahmen
Carwash
Catering-/Gastrowerkstatt
Gartenarbeiten
Hausmeisterdienste
Komplettierung
Metallteile in Serie
Montage

IHR AUFTRAG
HILFT MENSCHEN
Arbeit und Bildung
für Arbeitsuchende

Nährarbeiten in Serie
Paletten
Personalleasing
Post-Partner
Reinigung
Spielgeräte
Umzüge
Verpackung
Versand
Vollholzprodukte

www.integra.or.at

Pensionistenverband

Dienstag

Hobbykegeln, 17 bis 19 Uhr (bis 12.12.)
Städtisches Freizeithaus, Meinradgasse

Wandern:

Bödele Hochmoor – Dornbirner Hütte

4. Oktober 2016

Lecknertal-Runde

18. Oktober 2016

Tibetanisches Kloster in Frastanz

8. November 2016

Mittwoch

Fit 60+, 8.30 bis 9.30 Uhr, ASKÖ Heim
Bodangasse (bis 14.12.2016)

Boccia, 14 Uhr, Freizeithaus an der Ach,
Spielfeld 3, bei Schönwetter jede Woche

Reisen:

Burgenwelt Ehrenberg Reutte/Tirol

12. Oktober 2016, 8 Uhr, 25 Euro

Kässpätzlepartie Taube Sulzberg

9. November 2016, 11 Uhr, 25 Euro

**Einkaufsfahrt mit Modeschau bei
Firma Betz in Ödenwaldstetten (D)**

7. Dezember 2016, 8 Uhr, 35 Euro

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy,

14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach,
jede Woche (bis 15.12.2016)

Freitag

Tanznachmittag, 14.30 bis 17.30 Uhr,
Gasthof/Hotel Lamm, jeden 2. Freitag

**Unterhaltungs- und
Informationsnachmittage**,

14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach,
Programm siehe Schaukasten.

Gesundheitskarate 50+ im ASKÖ
Heim Bodangasse, 9 bis 10 Uhr

Sportkegeln, 14 bis 18 Uhr, Wolfurt

Großes Preisjassen im Gasthof Lamm

26. Oktober 2016, 14 Uhr

Adventfeier im Gasthof Lamm

8. Dezember 2016, 15 Uhr, 5 Euro

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

Obfrau Elisabeth Mayer

Loherhofweg 11/34

6900 Bregenz

T 05574 54349,

M 0664 2518334

elisa.mayer@vol.at



Seniorenbund Bregenz

Oktober 2016

06.10. Juppenwerkstatt Riefensberg,
13.30 Uhr, Busparkplatz VLV

**11.10. Goldenes Herbstfestival der
Volksmusik** in Schwarzenberg,
12.20 Uhr, Bahnhof Bregenz

12.10. Jass- und Spielenachmittag,
14.30 Uhr, GWL-Café Bregenz

**12.10. Operette „Orpheus in der
Unterwelt“**, Kulturbühne Am
Bach Götzis, 17 Uhr, Bhf Bregenz

19.10. Betriebsbesichtigung Doppel-
mayr, 13.25 Uhr, Bhf Bregenz

November 2016

03.11. Törggelefest, 14.30 Uhr, Pfarr-
saal St. Kolumban in Bregenz

09.11. Jass- und Spielenachmittag
14.30 Uhr, GWL-Café Bregenz

17.11. „Sicherheit und Gesundheit“
Seniorentheater, 14.30 Uhr,
Seniorenheim Tschermakgarten

27.11. „Wir schenken uns nix!“
Weihnachten mit „VIVA VOCE“,
Lindau, 18.45 Uhr, Bhf Bregenz

Dezember 2016

02.12. Weihnachtsmarkt Kempten,
13.30 Uhr, Busparkplatz VLV

14.12. Klosamännle-Jassen,
14.30 Uhr, GWL-Café Bregenz

Vorschau Jänner 2017

11.01. Jass- und Spielenachmittag,
14.30 Uhr, GWL-Café Bregenz

**12.01. Vollmond-Schneeschuh-
wanderung** Bödele, 16.30 Uhr,
Busparkplatz VLV

18.01. Exkursion Inatura Dornbirn,
13.10 Uhr, Bahnhof Bregenz

**25.01. Wintersporttag in Schetter-
egg**, 8.20 Uhr, Bahnhof Bregenz

Seniorenbundmitglieder erhalten zu den
Veranstaltungen separate Einladungen.

Kontakt

Seniorenbund Bregenz

Obmann Hans Lederer

T 0664 5037581, lederer.hans@aon.at

www.mitdabei.at/bregenz



Seniorenring Bregenz

Nach dem Motto „Gemeinsam statt
einsam“ trifft sich unsere Seniorenrunde
sowie Interessenten aus dem Raum
Bregenz und Leiblachtal zu nach-
stehenden Veranstaltungsterminen.
Einladungen zu Themen-Veranstal-
tungen gehen auf dem Postwege zu
den Mitgliedern.

Oktober 2016

05.10. Jahreshauptversammlung
der Seniorenring-Ortsgruppe
Bregenz-Leiblachtal, 15 Uhr,
Hotel Messmer Bregenz

19.10. Frauenrunde,
15 Uhr, Café Leutbühel

November 2016

10.11. Monatstreff, 15 Uhr
Gasthaus Rose in Hörbranz

19.11. Frauenrunde,
15 Uhr, Café Leutbühel

Dezember 2016

07.12. Seniorenring-Weihnachtsfeier
15 Uhr, Gasthaus Goldener
Hirschen Bregenz

21.12. Frauenrunde,
15 Uhr, Café Leutbühel

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring

Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Ernst Neubacher

T 0676 9482342

ernst.neubacher@aon.at

www.vlbgstr.at



pro mente Vorarlberg Kostenlose Demenz-Sprechstunden

In der Demenz-Sprechstunde, ein Angebot von pro mente und der Stadt Bregenz, können sich Betroffene, pflegende Angehörige und Betreuende kostenlos über die Erkrankung Demenz informieren. Dr. Ingrid Fend, Fachärztin für Psychiatrie, steht für alle Fragen, die mit der Diagnose Demenz auftauchen zur Verfügung. Tagesbetreuung oder Urlaub von der Pflege, Möglichkeiten der Entlastung von Angehörigen, Krisenvermeidung, Förderung der sozialen Gesundheit des Erkrankten, Unterstützungsangebote, um einem Burnout des/der Betreuenden vorzubeugen – all diese Themen haben hier Platz, um gemeinsam besprochen zu werden.

Kontakt

pro mente Vorarlberg
Demenz-Sprechstunde

Termine 2016: jeweils Donnerstag, 15 bis 17 Uhr
6. und 13. Oktober, 3. und 24. November und
22. Dezember 2016

Ort: Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf,
Haus II, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Anmeldung: Dr. Ingrid Fend, T 05574 48295, jeweils
Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 8 bis 9 Uhr



pro mente Vorarlberg Veranstaltungen

„Schizophrenie ist scheiße, Mama!“

Lesung der Autorin Janine Berg-Peer gemeinsam mit der Tochter, mit musikalischer und kulinarischer Begleitung

Mi, 12. Oktober 2016, 19 Uhr, Kulturhaus Dornbirn

Eintritt frei, Anmeldung unter T 05572 32421 oder
office@promente-v.at

Die Vortragsreihe 2016 widmet sich dem Thema „Identität“ und trägt den Titel „Zeit, für das eigene Ich.“

„Männliche Identität zwischen Tradition und Krise“

Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. Josef Christian Aigner
Donnerstag, 20. Oktober 2016, 20 Uhr

„Wie bin ich weiblich? Weibliche Identität zwischen Einheit und Vielfalt“

Vortrag von Dr. phil. Dipl. Psych. Helga Krüger-Kirn
Donnerstag, 27. Oktober 2016, 20 Uhr

„Identität und Sexualität“

Vortrag von Univ. Doz. Dr. Gerald Gatterer
Mittwoch, 23. November 2016, 20 Uhr

Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

Abendkassa: je Vortrag 9 Euro

Anmeldung: T 05572 32421 oder office@promente-v.at

Kontakt

pro mente Vorarlberg

Färbergasse 17b, 6850 Dornbirn
T 05572 36673-18, F 05572 36673-9
www.promente-v.at



ifs Schuldenberatung

Sprechtage jeden Donnerstag ohne Voranmeldung von
9 bis 15 Uhr in der ifs Schuldenberatung. Alle An-
fragen und Beratungen sind kostenlos und werden
vertraulich und anonym behandelt.

Informationsvorträge zum Privatkonkurs 2016

10. Oktober, 14. November und 12. Dezember jeweils Mo,
18 Uhr, im Jugendgästehaus Bregenz, Mehrerauerstraße 5

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Auskünfte bei Peter Kopf, Ottmar Krämer, Eike
Grabher, T (0)5 1755 580. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt

ifs Schuldenberatung

Benger Park

Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz

T (0)5 1755 580, F (0)5 1755 9580

ifs.schuldenberatung@ifs.at, www.ifs.at



Institut für Sozialdienste
Vorarlberg



25 Jahre Studio Drehpunkt

Bewegung und ganzheitliche Behandlungsmethoden: ein vielfältiges Angebot an Kursen und Seminaren, sowie die physiotherapeutische Wahl-Praxis zeichnen die Einrichtung seit 1991 aus. Georg und Christiane Feuerstein schufen in 25 Jahren, unterstützt vom Team an Therapeuten und Kursleitern diesen Ort, der einlädt in Bewegung zu kommen. Eine Veränderung der eigenen Haltung kann man nicht erzwingen, man kann nur immer wieder dazu einladen, günstige Erfahrungen mit sich selbst, seinem Körper zu machen.

Nach seinem schweren Unfall als 15-jähriger erlebte Drehpunkt-Geschäftsführer Georg Feuerstein dies am eigenen Körper: „Ob es um körperliche Einschränkungen, einseitige Arbeitsabläufe oder Dauerstress im Arbeitsalltag geht – ganzheitliche Bewegungsmethoden wissen um den Zusammenhang zwischen Körper-Seele-Geist. Am besten gelingt Veränderung, wenn Menschen spüren, wie gut Bewegung tut, wie sie sich dadurch frischer, entspannter, innerlich mutiger fühlen. Nacktes Wissen allein kann Haltungen nicht verändern. Neue Erfahrungen machen wir erst dann, wenn wir selber betroffen sind, wenn es um unseren Körper geht.“

Aktuelle Seminare

Feldenkrais Themenworkshops

Beckenboden – Kraft und Leichtigkeit

Samstag, 15. Oktober 2016, 9 bis 13 Uhr

Bewegliche Arme – geschickte Hände

Samstag, 12. November 2016, 9 bis 13 Uhr

Ganzheitliches Sehtraining

Samstag, 12. November 2016, 9 bis 17 Uhr

Souder Sleep – Schlafseminar Intensivwochenende

Freitag, 18. November bis Sonntag, 20. November 2016

Brücken des Lichts – Tanz – Energiearbeit – Heilung

Intensivseminar mit Dr. Fawzea Al Rawi

Samstag, 3. und Sonntag, 4. Dezember 2016

Kontakt

Drehpunkt

Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



„Nach sechs Monaten im Krankenhaus bin ich demütig geworden und das macht mich reich.“

Eine Besucherin der Meldestelle für Glücksmomente im Lebensraum Bregenz



TERMINE LEBENSRAUM

Dienstag, 25. Oktober 2016	Club 85 plus Ausflug nach Bludenz/Muttersberg	14 Uhr Abfahrt vor dem Pflegeheim Mariahilf
Donnerstag, 10. November 2016	Club 85 plus Kaffeenachmittag	14.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
Donnerstag, 10. November 2016	Vortrag „ Ernährung bei Krebs “	19 Uhr, Lebensraum Bregenz
Sonntag, 20. November 2016	Vorklößtner Adventmärkte	9 bis 17 Uhr, rund um die Kirche Mariahilf
Jeden Mittwoch	Spielen für Jung und Alt	14 bis 17 Uhr, Lebensraum Bregenz

Infos/Anmeldung für alle Veranstaltungen: Lebensraum Bregenz, Elisabeth Metzler, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

**Geschäftsführung****Peter Weiskopf**T 05574 52700-10 oder T 0650 5270010
peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at**Information und Auskunft****Elisabeth Metzler**T 05574 52700-12 oder T 0650 5270020
elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at**Bürgerschaftliches Engagement,
Hilfestellung bei Anträgen****Maria Köllemann**, T 05574 52700-15

maria.koellemann@lebensraum-bregenz.at

**Raumvergabe, Assistenz****Magdalena Meraner**T 05574 52700-11
magdalena.meraner@lebensraum-bregenz.at**Lebensraum Bregenz****Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich****Wir bieten** kostenlos und vertraulich Information, Rat und Auskunft im Sozial- und Gesundheitsbereich.**Wir informieren** über die bestehenden Angebote der Bregenzer Dienstleister, z.B. Krankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Hospiz, Familienhilfe, über die Angebote für Familien, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren/innen.**Wir helfen** Ihnen bei der Suche nach den benötigten Diensten und bei diversen Antragsstellungen.**Wir vermitteln** Sie zu Fachstellen (z. B. ifs, aks und viele andere), Seniorenbörse, Kinderbetreuungseinrichtungen usw.**Wir unterstützen** organisatorisch und fachlich die Aktion Demenz, Freiwilligenarbeit wie z. B. Seniorenbörse und mehr.**Wir unterstützen** Selbsthilfegruppen – sowohl bestehende als auch neue – im organisatorischen und fachlichen Bereich.**Wir betreiben** eine Infoecke mit Foldern und Broschüren zu Themen im Gesundheits- und Sozialbereich.**Wir nehmen uns Ihrer Anliegen an.****Öffnungszeiten**Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr durchgehend
Freitag 9 bis 12 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.

Gerne senden wir Ihnen die Lebensraum Nachrichten vierteljährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgaben: 2. Dezember 2016, 7. März 2017**Während der Weihnachtsfeiertage haben wir vom 27. Dezember 2016 bis zum 5. Jänner 2017 geschlossen.****Sozialzentrum Mariahilf – Haus I**
Mariahilfstraße 42**Pflegeheim Mariahilf**mit Urlaubs-, Übergangspflege und Tagesbetreuung
Hausleiter: Mag. Markus Schrott
T 05574 79646
markus.schrott@st.anna-hilfe.at
www.st.anna-hilfe.at**Sozialzentrum Mariahilf – Haus II**
Clemens-Holzmeister-Gasse 2**Lebensraum Bregenz**T 05574 52700, F DW -4
lebensraum@lebensraum-bregenz.at
www.lebensraum-bregenz.at
Öffnungszeiten siehe oben
www.gib.bregenz.at**Stadtteilbüro Mariahilf**T 05574 410-1639
stadtteilbuero@bregenz.at
Sprechstunden: Di, 9 bis 19 Uhr und Do, 14 bis 17 Uhr sowie nach Vereinbarung**Kindergarten
Rieden**Ganztageskindergarten 7 bis 18 Uhr
Leiterin: Jenny Schöpf
T 05574 82615**Küche****St. Anna-Service gGmbH**mit Essen auf Rädern, öffentlicher Cafeteria und offenem Mittagstisch
Öffnungszeiten: Mo bis So, 11 bis 17 Uhr
Küchenleiterin: Bernadette Hartmann
T 05574 82810
bernadette.hartmann@st.anna-service.at
www.st.anna-hilfe.at**Selbsthilfegruppen**Elisabeth Metzler
T 05574 52700
elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.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**Case Management**Lydia Hagspiel
Krankenpflegeverein Bregenz
T 05574 77400 oder 0664 9252735
Ursula Marte
Amt der Landeshauptstadt Bregenz
T 05574 410-1636 oder 0664 6141086
Sprechstunde: Mi, 9 bis 10 Uhr**Lebensräume
für Jung und Alt**Erreichbarkeit siehe
Stadtteilbüro Mariahilf**Elternberatung**Dipl. Kinderkrankenschwester Hildegard Flatz
T 0650 4878738
Beratung: Mo und Do, 9 bis 11 Uhr**Demenzsprechstunde
(nur mit Anmeldung)**Dr. Ingrid Fend
an einem Do, 15 bis 17 Uhr
Termine siehe Seite 14
Anmeldung: Praxis Dr. Fend, Mo, Di, Mi, Fr, 8 bis 9 Uhr, T 05574 48295