

Lebensraum Nachrichten



*In der Stille
und Geduld des Winters
liegt die Kraft für das Neue.*

Monika Minder

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Vorklöstner Adventmärkte ... 4
 Vorträge im Lebensraum 4
 Club 85plus 4

Termine

Treffen Selbsthilfegruppen 5
 Vortrag Dr. Franz Josef Köb 5
 Vorklöstner Ostermärkte 6
 KinderFlohMarkt im April 6
 Ferien ohne Kofferpacken 6
 Spielenachmittag 6

Themenraum

AI-Anon Selbsthilfegruppe 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 Köllemann. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine Druck: Thurnher, Rankweil. Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

Ein gutes Neues Jahr 2017! Gute, sowie herzliche Begegnungen, Glücksmomente und positive Überraschungen wünsche ich uns allen. Ich bin immer wieder fasziniert, wie viel sich in einem Jahr tut und vor allem, wie schnell es vorbei ist und ein neues Jahr beginnt. Die Verlockung, sich „gute Vorsätze“ zu überlegen, ist wohl ungebrochen, ein Ritual, das hoffentlich mehr motiviert als frustriert.

Persönlich habe ich diese Überlegungen für 2017 schon viel früher begonnen und will mich Schritt für Schritt auf diese Vorhaben hin bewegen und nicht erst mit dem 1.1. beginnen. Jedenfalls freue ich mich und bin gespannt, wie nahe ich meinen Vorsätzen komme.

Beim Blick auf das vergangene Lebensraum-Jahr spüre ich wie wichtig Achtsamkeit ist. Ein schneller Rückblick zeigt, dass viel los war, sehr sehr Vieles gut gelungen ist. Etwas genaueres Hinsehen macht kleine Höhepunkte sichtbar, die teilweise unspektakulär sind, jedoch das Herz berührt haben und die von hoher Qualität sind. Wunderbar und großartig war unser Vorklöstner Adventmärkte, mit wohl so zahlreichen Besuchern/innen wie nie zuvor und mit mehr Ausstellenden als jemals dabei waren. Eine interessante und lustvolle Erfahrung war die „Fragenstellerei“ – sich mit großen Tafeln in die Fußgängerzone zu stellen, die auf das Thema Demenz aufmerksam machen. Oder das wunderbare, übergroße Buch aus handgeschöpftem Papier, in dem 282 Jugendliche aus ganz Vorarlberg sich mit dem Thema Demenz beschäftigt haben bzw. mit der Frage „Was möchte ich nie vergessen?“ und sich dabei über Familie, Heimat, Liebe, Freundschaft, ... auf unglaublich berührende, offene Art und Weise auseinandergesetzt haben (ein Projekt der Aktion Demenz von Daniela Egger, Connexia). Auch die 20-Jahrfeier der Selbsthilfegruppe „Parkinson“ war ein Erlebnis. Diese Gruppe beeindruckt mich immer wieder ganz besonders. Zu den monatlichen Treffen kommen rund 40 Personen und wenn diese herbeiströmen, fallen mir zahlreiche strahlende Gesichter auf, die sich auf das Treffen und die Gruppenmitglieder freuen.

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

Selbsthilfe

Wir freuen uns über die „Wiederbelebung“ der Gruppe „Restless-Legs-Syndrom“. Der Neustart erfolgt am 17. Jänner von 15 bis 17 Uhr. Ein guter Start in das neue Selbsthilfe-Jahr findet am 24. Jänner 2017 mit unserem traditionellen „Neujahrstreffen“ mit allen Selbsthilfe-Gruppensprechern/innen statt. Dabei geht es um den Austausch, gegenseitiges Kennenlernen und vor allem darum, den Gruppensprechern/innen unseren Dank für ihr einzigartiges Engagement zu erweisen.

aktion demenz

Am 21. September war Weltalzheimertag. Wie berichtet hatten wir in dieser Kalenderwoche eine Kooperation mit 20 Bregenzer Gastronomiebetrieben und über diese rund 2.500 Personen mit Informationen zum Thema erreicht. Danke für diese tolle, unkomplizierte Kooperation und die positiven Rückmeldungen. Die Kooperation wird 2017 fortgesetzt.

Am 22. September hielt Dr. Josef Bachmann den Vortrag „Demenzerkrankungen und Vorbeugungsmöglichkeiten“. Auf Grund des hohen Interesses



Beim gemeinsamen Mittagessen haben wir uns bei unseren ehrenamtlichen Helfern/innen für ihren unermüdlichen Einsatz im letzten Jahr bedankt.

wurde bereits im Vorfeld gleich ein zweiter Vortragstermin organisiert. Beide Veranstaltungen waren bis auf den letzten Platz belegt, insgesamt waren 230 Besucher/innen hier. Da es medizinisch bisher keine wirkliche Behandlung, vor allem im Sinne einer Heilung gibt, ist und bleibt es umso wichtiger, die Möglichkeiten der Vorbeugung zu nützen und da kann Jede und Jeder etwas tun.

Tanznachmittag

Drei Tanznachmittage in Kooperation mit der Aktion Demenz Lustenau sind im Frühjahr geplant. Tanz ist eine der besten Aktivitäten zur Vorbeugung von Demenz. Menschen, die gerne getanzt haben, lieben dies auch mit einer demenziellen Erkrankung (Seite 14).

Projekte

Club 85plus

Im Herbst standen der Ausflug auf den Muttersberg und das Herbstcafé auf dem Programm (siehe Seite 5).

Pflege im Gespräch

Am 28. September 2016 fand der Vortrag „Testament – Erben und Schenken“ mit Mag.^a Eva Hämmerle und rund 100 Besucher/innen statt. Mehr darüber auf Seite 4.

„Vorklöstner Adventmärkte“

Bei herrlichem Wetter kamen so viele Besucher/innen wie nie zuvor auf das Adventmärkte. Wir freuen uns, dass das Märkte so gut ankommt. Ein großer Dank an Elisabeth Metzler für die wie immer perfekte Vorbereitung sowie unseren rund 20 freiwilligen Helferinnen und Helfern. Mehr dazu auf Seite 4.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Wir bedankten uns herzlich bei unseren wunderbaren Helfern/innen und luden sie im Dezember zu einem feinen Mittagessen ein. Wir vier Mitarbeiter/innen im Lebensraum Bregenz sind bei unseren vielen Vorhaben und Projekten auf Hilfe angewiesen. Etwa 50 Ehrenamtliche leisteten im letzten Jahr rund 850 Stunden freiwillige Arbeit.

Vorklöstner Ostermärkte

Beim Märkte am 2. April 2017 kann man sich auf das bevorstehende Osterfest einstimmen und die eine oder andere Frühlingsdekoration besorgen (Seite 6).

KinderFlohMarkt und Fahrradmarkt

Am 22. April 2017 findet der KinderFlohMarkt erstmals gemeinsam mit dem Fahrradmarkt statt (Seite 6).

Ferien ohne Kofferpacken

Die Ferien ohne Kofferpacken dauern vom 8. bis zum 12. Mai 2017. Sie können sich bereits jetzt einen Platz sichern. Mehr dazu auf Seite 6.

Tipp: Trinktagebuch

Dieser Tipp stammt vom „Runden Tisch der ambulanten Dienste“, das Vernetzungsgremium der ambulanten sozialen und gesundheitlichen Dienste in Bregenz. Mit Hilfe einer „Trinktagebuch-App“ (gratis für Smartphones und PC) kann der persönliche Alkoholkonsum geprüft werden. Einfach die App unter dem Suchbegriff „DHS Trinktagebuch“ herunterladen und die persönlichen Daten (Alter, Geschlecht, persönliches Ziel) eingeben. Es gibt Empfehlungen für die Anzahl der abstinenter Tage in der Woche und die Menge, dies kann man jedoch für sein individuelles Ziel definieren. Zusätzlich sind Anregungen, Informationen und Fragen dabei, die Auskunft geben und für die persönliche Reflexion hilfreich sind.

Neue Büronachbarin

Wir freuen uns über unsere neue Büronachbarin Bettina Gorbach, BA, die neu für das Stadtteilbüro Mariahilf und die Lebensräume für Jung & Alt zuständig ist. Sie folgt Günther Willi nach, der als Leiter der Stadtteilbüros (Jugendservice und Integration) zurück ins Amt gewechselt ist.

Ich wünsche uns allen einen guten Start in ein schönes, gesundes Jahr 2017 mit vielen kleinen Glücksmomenten und positiven Begegnungen!

Peter Weiskopf
Geschäftsführer

Vorklöschtner Adventmärkte Einstimmung auf die schönste Zeit im Jahr



Das Besucherinteresse am Vorklöschtner Adventmärkte war dieses Jahr überwältigend. Wunderschöne Produkte von Hobbyhandwerkern/innen luden zum Stöbern und Kaufen ein. Für Kinder gab es Kerzenziehen, im Pfarrsaal und im Lebensraum Bregenz ein Café. An verschiedenen Ständen wurden Köstlichkeiten von Bregenzer Vereinen und anderen angeboten. Die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster sorgte für weihnachtliches Ambiente. Das Team des Lebensraum Bregenz bewältigte wieder einmal mit 20 Helferinnen und Helfern dieses einmalige Bregenzer Event mit finanzieller Unterstützung der Stadt Bregenz, der Raiffeisenbank und verschiedener Bregenzer Unternehmen.

Interessante Vorträge im Lebensraum Bregenz

Im vergangenen Herbst fanden im Lebensraum Bregenz drei sehr interessante Vorträge statt. Mag.^a Eva Hämmerle, vom Notariat Huber-Sannwald, Gächter sprach zum Thema Erben und Schenken. Der Vortrag fand in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Batschuns statt.

Dr. Josef Bachmann referierte im Rahmen des Welt- Alzheimertages in Zusammenarbeit mit der Aktion Demenz gleich zwei Mal zum Thema „Demenzerkrankungen und Vorbeugungsmöglichkeiten“. Mit über 200 Personen stieß dieses Thema auf sehr großes Interesse. Auch in Zukunft wird es darüber im Lebensraum Bregenz weitere Angebote geben.

„Ernährung bei Krebs“ lautete der Titel des dritten Vortrags von Dr. Gerhard Diem, Facharzt für Inneres in Bregenz und Vizepräsident der Vorarlberger Krebshilfe. In Zusammenarbeit mit der „Vorarlberger Krebshilfe“ und der „Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs“ haben wir diesen



Dr. Gerhard Diem informierte über „Ernährung bei Krebs“.

sehr interessanten Abend organisiert. Die Erkenntnis: Gesunde Ernährung, kein Übergewicht, Alkohol in Maßen und Verzicht auf das Rauchen tragen zu einem gesunden Lebenswandel bei und verringern das Risiko an Krebs zu erkranken in hohem Maße.

Club 85 plus Veranstaltungen für über 85jährige Bregenzerinnen und Bregenzer

Ein Ausflug und ein Kaffeenachmittag im Frühling und im Herbst für über 85jährige Bregenzerinnen und Bregenzer sind schon eine liebe Tradition. Gemeinsam etwas erleben, Freunde treffen, sich austauschen und miteinander einen vergnügten Nachmittag verbringen ist oft wichtiger, als das Wetter, das eventuell nicht so mitspielt, wie beim Ausflug auf den Muttersberg bei Bludenz, der ein schönes Gemeinschaftserlebnis war. Der Bürgermeister von Bludenz, Mandy Katzenmayer, begrüßte die Bregenzer Ausflügler höchstpersönlich bei der Talstation und fuhr mit hinauf auf den Muttersberg, wo es bei Kuchen und Kaffee nette Gespräche, lustige Geschichten und Gedichte und somit für alle eine erlebnisreiche Abwechslung vom Alltag gab.



Bürgermeister Katzenmayer gesellte sich zu den Senioren/innen.

Beim Kaffeenachmittag im Lebensraum Bregenz referierte Stadtarchivar Thomas Klagian über die Geschichte des Leutbühels. Mit eindrücklichen Bildern erklärte er die Entstehungsgeschichte des heutigen Platzes. Auch eine lustige Männerrunde gesellte sich zusammen und fühlte sich sichtlich wohl.



Thomas Klagian (rechts) erzählte über den Leutbühel.

Treffen der Sprecher/innen der Selbsthilfegruppen

Einladung

Dienstag, 24. Jänner 2017, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Im Lebensraum Bregenz gibt es derzeit über 20 Selbsthilfegruppen. Die Sprecher/innen der verschiedenen Gruppen werden im neuen Jahr zu einem Austauschtreffen eingeladen. Die einzelnen Gruppenleiter/innen lernen sich kennen, es werden Erfahrungen, Fortbildungen, organisatorische Dinge besprochen. Als Dank für ihre ehrenamtliche Tätigkeit sind danach alle herzlich zu Speis und Trank und einem gemütlichen Beisammensein eingeladen.

Innehalten – Vom Wert der Langsamkeit und der Pausen.

Vortrag mit Dr. Franz Josef Köb

Donnerstag, 9. März 2017, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Vortragender: Dr. Franz Josef Köb

Eintritt: frei

Veranstalter: Lebensraum Bregenz und Bildungshaus Batschuns

Das Gefühl, keine oder zu wenig Zeit zu haben, ist weit verbreitet. Dementsprechend erfahren wir eine rasante Zunahme an Belastungen, die uns krank machen – Stichwort Burnout. Wie kann man das ändern? Nicht so einfach, wie es viele Ratgeber empfehlen – und doch gibt es eine Fülle von Möglichkeiten.



Dr. Franz Josef Köb

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen“, hat schon Seneca erkannt. Oft verhalten wir uns gegenüber der freien Zeit aber wie gegenüber einem wilden Tier: wir vertreiben sie („Zeitvertreib“) oder schlagen sie tot, statt innezuhalten, Pausen zu machen und die freie Zeit bewusst und achtsam zu genießen. Der Vortrag gibt eine Reihe praktischer Anregungen zur „Entdeckung der Langsamkeit“ und der Pausen mitten im Alltag, direkt vor der Haustür, draußen in der Natur und drinnen in der eigenen Wohnung. Er möchte nicht nur Mut zur Langsamkeit, sondern vor allem auch Lust auf Langsamkeit machen, denn Langsamkeit ist der Schlüssel zu einem intensiven Leben und Erleben. Warum es lebensnotwendig ist, innezuhalten, begründet der ungarische Schriftsteller Béla Balázs so: „Viel Arbeit und keine Zeit zu haben, ist ein Vorwand der Erwachsenen zu ihrer Frivolität. Man verschlampt sein Innenleben, man vernachlässigt und vertuscht seine seelischen Konflikte. Man arbeitet aus Angst vor seiner Seele. Zeit haben bedeutet, verantwortlich sein, verantwortlich für seine Seele.“

Vorklöstner Ostermärkte zur Einstimmung auf Ostern

Sonntag, 2. April 2017, 10 bis 17 Uhr

Mariahilfstraße: Sozialzentrum Mariahilf Pflegeheim,
Lebensraum Bregenz und Pfarrsaal Mariahilf

Veranstalter: Lebensraum Bregenz

30 Stände mit Dekorativem für den Frühling und speziell für Ostern, sowie Eingelegtes, Honig und Bienenprodukte, Verschiedenes aus Textil, Stein, Holz, Schwemmholz, Metall, Karten, Schmuck und vieles mehr angefertigt von Hobbykünstlern/innen. In allen drei Häusern gibt es die Möglichkeit zum Kaffeetrinken.



Selbstgemachte Oster- und Frühlingsdekoration beim Ostermärkte

Großer Vorklöstner KinderFlohMarkt Schnäppchenjagd für Groß und Klein

Samstag, 22. April 2017, 10 bis 13 Uhr

Sozialzentrum Mariahilf, Bregenz, Mariahilfstraße 42/44

Anmeldung: ab 20. März 2017, T 05574 52700 (Standplatz ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz)
Der KinderFlohMarkt findet bei jedem Wetter statt.

Zweimal im Jahr findet der große KinderFlohMarkt statt. Im April und im September. Rund 50 Stände sind aufgestellt, an denen die Kinder ihre Sachen zum Großteil selbst verkaufen. Es gibt alles rund ums Kind, wie Spielsachen, Bücher, CDs, DVDs, Duplo, Lego, Kinderwagen, Puppenwagen, Puppen, Plüschtiere, Gesellschaftsspiele, Autos, Bauklötze, auch Kinderkleider können eingekauft werden. Dies ist eine angenehme Gelegenheit, ganz günstig gut erhaltene Sachen zu erwerben. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es gibt Kuchen, Wienerle, Kaffee und andere Getränke und Kinderschminken. Diesmal wird zeitgleich zum KinderFlohMarkt ein großer Fahrradmarkt rundum die Mariahilfkirche stattfinden. Nähere Informationen folgen in der nächsten Ausgabe der Lebensraum Nachrichten.

Ferien ohne Kofferpacken Urlaubswoche für Bregenzer Senioren/innen

8. bis 12. Mai 2017

Anmeldung: ab sofort unter T 05574 52700 im Lebensraum Bregenz

Selbstbehalt: 175 Euro für die ganze Woche (alles inklusive)

Im Mai besteht für Bregenzer Senioren/innen die Möglichkeit, Urlaub im Salvatorkolleg in Hörbranz zu machen. Der Lebensraum Bregenz organisiert mit finanzieller Unterstützung der Stadt Bregenz diese Ferienwoche. Die Urlauber verbringen die Nacht daheim im eigenen Bett, daher braucht man keinen Koffer mitzunehmen. Fünf Tage lang werden die Senioren/innen zu Hause mit dem Taxi abgeholt und abends wieder in ihre Wohnung gebracht. Spiel, Spaß, Erholung, viele Spaziergänge, Gemeinschaft und die gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten, wie Frühstück, Mittagessen und Kaffeejause – das alles verbindet die Urlauber in dieser Woche. Fünf Betreuungspersonen lesen den Urlaubern alle Wünsche von den Augen ab. Bei Fragen können Sie jederzeit im Büro des Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2 vorbeikommen oder Elisabeth Metzler besucht Sie auch gerne ganz unverbindlich zu Hause, zeigt Ihnen Fotos und erklärt Ihnen den genauen Ablauf.



Spiel, Spaß und Erholung gemeinsam mit Gleichgesinnten

Spielesachmittag 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. Der Eintritt beträgt einen Euro, Kaffee und Kekse können gerne gegen einen kleinen Unkostenbeitrag konsumiert werden.

Information oder Anmeldung für alle Veranstaltungen

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



„Sobald du ein Ziel vor Augen hast,
wirst du einen Weg finden.“

Al-Anon – Gemeinschaft von Familien und Freunden von Alkoholikern

Die Selbsthilfegruppe Al-Anon trifft sich einmal im Monat im Lebensraum Bregenz. Das nächste Treffen findet am 6. Februar 2017 um 20 Uhr statt.

Es kann sein, dass unsere Alkoholiker immer noch zwanghaft trinken, dass sie bei den Anonymen Alkoholikern oder auf andere Weise Nüchternheit gefunden haben oder, dass wir nicht mehr mit ihnen zusammenleben.

In Al-Anon kommen wir zusammen, um unsere gemeinsamen Probleme zu lösen: Angst, Unsicherheit, gestörte Beziehungen in der Familie; all diese Probleme sind mit der Krankheit Alkoholismus verbunden. Wo ein Alkoholiker nicht mehr trinkt und sich um die Genesung bemüht, ist es für die Angehörigen im Zusammenleben oft schwierig, sich der neuen Situation anzupassen. Auch für sie gibt es in Al-Anon Hilfe. Die Familie des trinkenden Alkoholikers braucht Al-Anon ganz besonders, damit sie lernt, wie sie trotz Durcheinander und Verzweiflung, die das Trinkproblem hervorruft, überleben kann. In Al-Anon gewinnen die Angehörigen Selbstvertrauen. Und sobald sich die Einstellung der Familie positiv verändert, kann manchmal auch die hartnäckige Weigerung des Alkoholikers, Hilfe zu suchen, sich verändern.

Selbst wenn der Alkoholiker durch Trennung oder Tod nicht mehr mit der Familie zusammenlebt, haben diejenigen, deren eigenes Leben durch den engen Kontakt mit

ihm stark beeinflusst war, doch noch das Bedürfnis an Trost, Unterstützung und Ermutigung durch die Gruppe teilzuhaben. Erwachsene Kinder von Alkoholikern spüren, auch wenn sie nicht mehr zu Hause leben, dass ihr eigenes Leben negativ beeinflusst worden ist und, dass Al-Anon ihnen in vieler Hinsicht helfen kann. Es ist für Angehörige sehr schwierig, das Nörgeln und Antreiben zu unterlassen. Sie möchten gerne helfen, weil sie ein konstruktives Leben aufbauen wollen.

Der beste Weg ist der, sich fest zu entschließen, den Alkoholkranken nicht zu sehr vor den Folgen seines Trinkens zu schützen. Durch Nichthilfe wird er meist gezwungen, sich realistisch mit den Konsequenzen auseinanderzusetzen. Solange er sich noch auf jemanden verlassen kann, der ihm die Schwierigkeiten aus dem Weg räumt, hat er nicht genug Initiative um Hilfe zu suchen. Die Al-Anon Gemeinschaft ist anonym. Alles was im Meeting gesagt wird, bleibt unter uns. Nur so können wir frei heraus sagen, was wir auf dem Herzen haben. Unsere Selbsthilfegruppe Al-Anon trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 20 Uhr im Sozialzentrum Mariahilf beim Lebensraum Bregenz (siehe Seite 10). Wir kommen zusammen, tauschen Erfahrungen aus und lernen, dem Leben eine positive Richtung zu geben.

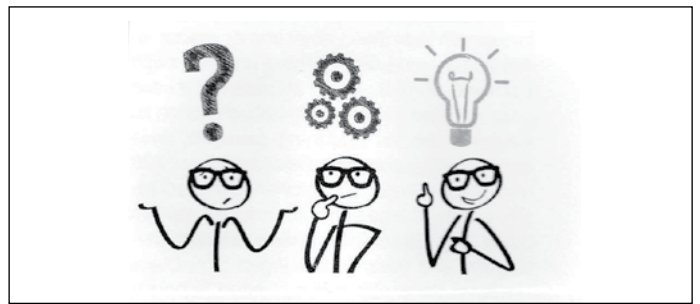
Erfahrungsberichte von Gruppenmitgliedern

Ich heiße Silvia und bin Angehörige. Mindestens einmal in der Woche ging ich zum Arzt, bis dieser mir sagte, dass ich nervenkrank wäre und er mir nicht mehr helfen könne. ►

Meine seelischen Schmerzen kamen körperlich zum Ausdruck. Angst, Streit, Verachtung und Hass machten mich krank. Heute weiß ich, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist. In Al-Anon habe ich gelernt, mein Verhalten und meine Einstellung zu ändern. Ich bin auf dem Weg der Besserung und freue mich immer auf die Gruppe.

Ich bin Daniela und stehe derzeit noch mitten drinnen in meinem Genesungsprozess. Jemand, der in einer suchtkranken Familie aufwächst, entwickelt allzu häufig zwangsweise sehr ungesunde Denk- und Verhaltensmuster, die ihm später dann meistens sehr viel Leiden bescheren. Um sich dessen bewusst zu werden und diese loszuwerden, bedarf es der Hilfe von außen. Und Hilfe wird mir mit dem Zwölf-Schritte-Programm angeboten. Ich habe durch die zwölf Schritte schon sehr viele ungesunde Verhaltensmuster entdecken und teilweise ablegen dürfen. Diese oder auch eingeprägte Denkschemata sich abzugewöhnen ist nicht einfach, wenn es jedoch zu hart zu werden scheint, habe ich zumindest aus Erfahrung gelernt, dass ich in ein Meeting gehen muss, und es wird das Leben wieder leichter, das heißt, es ist dann halb so schlimm. Außerdem schöpfe ich aus der Zwölf-Schritte Lektüre viel Kraft. Ohne meine Arbeit im Zwölf-Schritte-Programm müsste ich sehr wahrscheinlich Tabletten nehmen und hätte bestimmt bereits einen Klinikaufenthalt benötigt. Ich bin sehr dankbar, dass es Menschen gibt, die sich regelmäßig treffen und mit mir im Zwölf-Schritte-Programm ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen.

Ich bin Manuela. Für mich war es immer leicht zu sagen, der andere solle etwas ändern, zum Beispiel einfach aufhören zu saufen und normal zu trinken. Erst als ich zu Al-Anon kam, hörte ich über die Familienkrankheit Alkoholismus. Auch wurde mir mein Helfersyndrom immer mehr bewusst. Vor vielen Jahren hörte ich beim ersten Treffen den Satz: „Ich kann niemanden ändern, nur mich selbst.“ An dieser Veränderung arbeite ich heute noch, obwohl mein Mann schon viele Jahre keinen Alkohol mehr trinkt. Mit Abstand weiß ich, dass alles nur über die eigene Veränderung geht und, dass das Leben wieder lebenswert und schön wird. Auch kann ich heute wieder herzlich lachen.



Selbsthilfegruppe Al-Anon

Familiengruppen in Bregenz
für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Menschen mit Alkoholproblemen haben eine Menge Schwierigkeiten und beeinträchtigen auch ihr Umfeld. Familienmitglieder, Freunde und Arbeitskollegen benötigen ebenfalls Unterstützung. In den Al-Anon-Meetings herrscht eine Atmosphäre von Verständnis, die Leute benutzen ihre Vornamen und keiner gibt preis, wen man im Meeting trifft und worüber gesprochen wird. Neue im Al-Anon-Programm sind erleichtert zu erfahren, dass es einen Ort gibt, wo sie hingehen und sich mitteilen können, ohne Angst vor Vorurteilen. Interessiert? Dann besuchen Sie die Al-Anon-Gruppe Bregenz.

Die Treffen finden jeden ersten Montag im Monat um 20 Uhr im Sozialzentrum Mariahilf, beim Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2 statt.

Kontakt

Al-Anon-Kontakttelefon

T 0664 73217240

(täglich zwischen 16 und 20 Uhr erreichbar)

Beratungsstelle <omnibus> Plattform für seelische Gesundheit

<omnibus> hat folgende Gruppenangebote:

Montagscafé (Frühstückstreffen)

Jeden ersten Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr
aks Bürs, Lünser Fabrik, Hauptstraße 4/2, Bürs

WaLuLiSo Bregenz (Spaziergang und Gespräche)

Jeden Montag von 14 bis 15.30 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Straße 21, Bregenz

Lichtblick (Frühstückstreffen)

Jeden Dienstag von 9 bis 10.30 Uhr
Haus Schillerstraße, 4. Stock, Feldkirch

Stammtisch (Kaffee und Kuchen)

Jeden 1. Dienstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Straße 21, Bregenz

<omni>fun (Spielen, Singen, Basteln,...)

Jeden letzten Dienstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Straße 21, Bregenz

<omni>brunch (spätes Frühstückstreffen)

Jeden Mittwoch von 11 bis 13 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Straße 21, Bregenz

Selbsthilfegruppe

Jeden Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Straße 21, Bregenz

<omni>bio (nur nach Voranmeldung, Mittagessen)

Jeden 2. Freitag im Monat von 13 bis 15 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Str. 21, Bregenz

WaLuLiSo Dornbirn (Spaziergang und Gespräche)

Jeden Freitag von 14 bis 15.30 Uhr
Sutterlüty am Bahnhof Dornbirn

Im <omnibus> arbeiten ausschließlich Peer-MitarbeiterInnen. Was heißt das?

Die Peer-Mitarbeiter/innen haben auch durch eine psychische Krise Erfahrungen gesammelt. So ist es möglich, dass auf die Probleme der Gäste in der Beratungsstelle mit Verständnis eingegangen werden kann. Den Gästen ohne Vorbehalte Zeit und Gehör zur Verfügung zu geben, das ist für uns sehr wichtig. Wichtig ist: Peer-Berater/innen sind keine Therapeuten/innen! Einfach mal in die Beratungsstelle gehen und bei einem Kaffee mit den Beratern/innen reden – das kann schon der erste Weg aus der Krise sein. <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 „Restless Legs – Unruhige Beine“

Die Betroffenen haben beim Ein- und Durchschlafen, sowie in längeren Ruhephasen ein oft unerträgliches Gefühl der Spannung und Schmerzen in den Waden, Kribbeln, Brennen und Zucken in den Beinen, sowie einen unwiderstehlichen Drang, die Lage der Beine ständig zu verändern. Dadurch ist an einen erholsamen Schlaf nicht zu denken, die Betroffenen sind tagsüber müde, erschöpft, nervös, antriebslos oder gereizt. Es gibt Menschen, die unterschiedlich lang an dieser Krankheit leiden. Wir möchten hier eine Plattform bieten, bei der sich Betroffene austauschen können. Sofern Sie über „Restless Legs“ mehr erfahren möchten und Kontakt zu anderen Betroffenen suchen, sind Sie herzlich eingeladen, am Treffen teilzunehmen.

Die Gruppe trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat
Erstes Treffen: Dienstag, 17. Jänner 2017, 15 Uhr

Kontakt siehe Seite 10

Selbsthilfegruppe HPE – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter

Die HPE hat das Ziel zu begleiten, informieren, unterstützen und sich gegenseitig zu stärken. Ein offenes Ohr zu finden, um Dinge ansprechen zu können, die man sonst nicht erzählt, die nicht jeder verstehen kann, dafür sind die Selbsthilfegruppen da. In diesem geschützten Rahmen hat alles Platz. Am 5. und 6. Mai 2017 findet die Angehörigentagung in Wien statt. Alle Angehörigen, Freunde, Fachleute und Interessierte sind dazu herzlich eingeladen.

Unsere Gruppen treffen sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Lebensraum in Bregenz und jeden 4. Montag im Monat im Seminarraum im Landeskrankenhaus in Rankweil, jeweils um 19.30 Uhr.

Kontakt siehe Seite 10

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

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 (ertaubt, 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



Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Stammtisch und Vorträge auf Anfrage

Info unter T 0676 5050315

oder T 0650 4155340

www.vsprostatakrebs.at



Selbsthilfegruppe Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

NEU: Selbsthilfegruppe

„Restless Legs – Unruhige Beine“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 15 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.



KiB children care **Notfallmama betreut Kinder zu Hause**

Die Erkrankung eines Kindes stellt eine außergewöhnliche Situation für Familien dar. Es stellt sich die Frage: Wer bleibt beim Kind zu Hause? - wenn zum Beispiel die Pflegefreistellung aufgebraucht ist, ein nicht aufschiebbarer Termin vor der Tür steht, Oma oder Opa nicht greifbar sind? In diesem Fall brauchen Eltern ein Netz, das sie auffängt und trägt. Aus diesem Grund unterstützt der Verein KiB im Rahmen der Initiative „notfallmama“ Eltern bei der Betreuung der Kinder zu Hause.

NEU: Das Angebot kann auch in dem Fall genutzt werden, wenn ein Elternteil erkrankt ist. Die Notfallmama betreut dann das Kind!

KiB ist rund um die Uhr erreichbar. Über die Telefonnummer 0664 6203040 wird der Betreuungsbedarf mitgeteilt, eine KiB-Mitarbeiterin sucht eine Notfallmama, diese kommt nach Hause, vereinbart mit den Eltern alles Weitere rund um die Betreuung und kümmert sich um das Kind. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 14,50 Euro pro Monat und Familie.



KiB children care – schnelle Unterstützung bei kranken Kindern

Kontakt

KiB children care

Verein rund ums erkrankte Kind

4841 Ungenach 51

T 0664 6203040 (24 Stunden erreichbar)

verein@kib.or.at, www.kib.or.at

Besuchen Sie uns auf Facebook.



ifs **Wir helfen weiter.**

Das ifs bietet Menschen in psychischen und sozialen Krisensituationen Hilfe und Unterstützung. Unsere Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen sowie an Familien und Paare. Zudem stehen sie speziellen Zielgruppen wie Menschen mit Beeinträchtigungen oder Migrationshintergrund und Opfern von Gewalt offen.

Im Rahmen der Erstberatung erhalten Hilfesuchende ohne vorherige Terminvereinbarung Beratung, Information und sofortige Hilfe in Krisensituationen. Die Kontaktaufnahme kann persönlich, telefonisch oder per Mail erfolgen. Die Gespräche sind vertraulich.

Kontakt

ifs Beratungsstelle Bregenz

St.-Anna-Straße 2, 6900 Bregenz

T 05-1755-510

bregenz@ifs.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

von 8 bis 12 Uhr sowie von 13 bis 17 Uhr



Kneipp-Aktiv-Club Bregenz **Kulturfahrt zum Letzehof**

Mit großem Interesse nahmen etwa 30 Teilnehmer/innen an der vom Kneipp-Aktiv-Club Bregenz organisierten Herbst-Kulturfahrt zum „Buddhistischen Zentrum Letzehof“ in Frastanz teil. Gegründet wurde das Zentrum im Jahre 1982 von Geshe Rabten Rinpoche, kurz danach wurde es vom Dalai Lama persönlich besucht.

Nach einem klösterlichen und wohlschmeckenden Mittagmahl vermittelte uns Helmut Gassner, der Verwalter des Letzehofs, Einblicke in das kulturelle Leben und in den Tibetischen Buddhismus. Besonders in unserer hektischen Zeit bietet der Letzehof eine wohltuende Atmosphäre, er ist ein Ort der Stille, wo Körper und Geist zur Ruhe kommen. Frohen Mutes und beeindruckt vom einfachen und glücklichen Leben der dort lebenden Mönche, wanderten die Teilnehmer/innen wieder nach Feldkirch zurück, um die Heimfahrt mit dem Zug nach Bregenz anzutreten.

Kontakt

Kneipp Aktiv Club

T 05574 77200 (Sekretariat)



Vorarlberger Familienverband „Frau Holle“ Gewinnspiel

Ende letzten Jahres veranstalteten der Vorarlberger Familienverband und die Bäckerei Mangold ein gemeinsames Gewinnspiel für Babysitter. Zu gewinnen gab es Gutscheine für ein „Kleines Bäckerfrühstück“ der Bäckerei Mangold. 56 Babysitterinnen und Babysitter freuten sich über eine leckere Stärkung. Auf der Webseite www.familie.or.at finden sich die Fotos der strahlenden Gewinner.

Die Frau Holle Babysittervermittlerinnen für Bregenz, Sanja Antonijevic und Katja Gögl, veranstalteten im letzten Jahr wieder zwei Babysitterkurse mit insgesamt 24 Teilnehmern/innen. In den Kursen werden wichtige Kenntnisse weitergegeben, zum Beispiel über Säuglingspflege, Unfallverhütung oder Erste-Hilfe-Maßnahmen. Die Teilnahme am 16-stündigen Kurs berechtigt zur Arbeit als Frau Holle Babysitter/in. Viele der letztjährigen Teilnehmer/innen sind bereits im Einsatz bei Familien. Unter www.familie.or.at/babysitting/babysitterkurse sind die aktuellsten Kurstermine für das ganze Land zu finden.

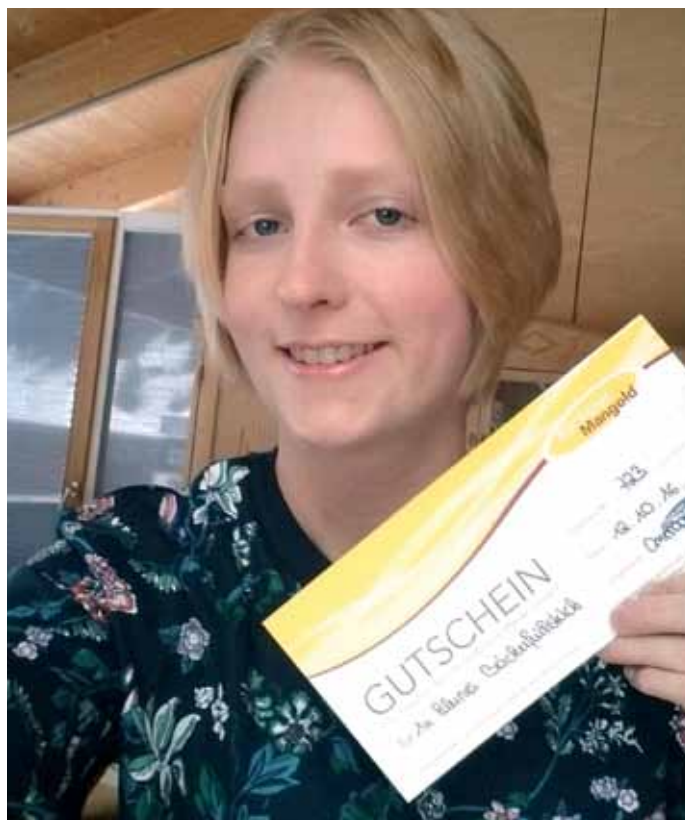
Kontakt

Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz

Sanja Antonijevic, T 0676 83373375 (Schendingen & Rieden)

Katja Gögl, T 0676 83373362 (Bregenz Stadt)

Finden Sie Ihren Babysitter unter www.familie.or.at



Für die Babysitter gab es Frühstücksgutscheine zu gewinnen.

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

Secondhand & Neuware:

Haben Sie alte „Sachen“ in einem guten Zustand, die Sie nicht mehr benötigen? Spendenannahme nach telefonischer Vereinbarung unter 05574/54254. Kinderartikel kaufen wir an, wir bitten um Terminvereinbarung.



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

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

Pensionistenverband

Dienstag

Das Hobbykegeln (17 bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus, Meinradgasse) **muss wegen Erkrankung der Wirtsleute leider bis auf Weiteres entfallen.**
Wandern ab April 2017
 siehe Schaukasten

Mittwoch

Fit 60+, 8.30 bis 9.30 Uhr, ASKÖ Heim Bodangasse (vom 11. Jänner bis 28. Juni 2017)
Boccia, 14 Uhr, Freizeithaus an der Ach, Spielfeld 3, bei Schönwetter jede Woche (ab April 2017)

Reisen:

Besuch des Mohren Museum
 in Dornbirn am 8. März 2017,
 Abfahrt 13 Uhr, Spar Achsiedlung

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy, 14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach (jede Woche, ab 12. Jänner 2017)

Freitag

Tanznachmittag, 14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthof/Hotel Lamm, jeden 2. Freitag (ab 27. Jänner 2017) Jede(r) ist herzlich willkommen.

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage, 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, Programm siehe Schaukasten.

Gesundheitskarate 50+ im ASKÖ Heim Bodangasse, 9 bis 10 Uhr (jede Woche, ab 13. Jänner 2017)

Sportkegeln, 14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof (jede Woche, ab 13. Jänner 2017)

Mitgliederversammlung am 29. März 2017 um 14.30 Uhr im Gasthof Lamm, Mehrerauerstraße, Bregenz

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz
 Obfrau Elisabeth Mayer
 Loherhofweg 11/34
 6900 Bregenz
 T 05574 54349,
 M 0664 2518334
 elisa.mayer@vol.at



Seniorenbund Bregenz

Jänner 2017

- 11.01. Jass- und Spielenachmittag**
GWL-Café Bregenz, 14.30 Uhr
- 11.01. Wintertag** in Riefensberg, Schirennen und Preisjassen
- 12.01. Vollmond-Schneeschuhwanderung** am Bödele
- 18.01. Besuch in der Inatura Dornbirn**, „Mensch-Natur-Technik“ mit (13,60 Euro) oder ohne (9,30 Euro) Führung
- 25.01. Wintersport in Schetteregg**
Pferdeschlittenfahrt, Schifahren, Schneeschuhwandern, Winterwanderung zu „Leo's Hütte“, Anmeldung bei Hans Lederer

Februar 2017

- 08.02. Jass- und Spielenachmittag**
GWL-Café Bregenz, 14.30 Uhr
- 16.02. Vortrag „Dankbarkeit als Lebenshaltung“** von Dr. Franz Josef Köb, 14.30 Uhr, Lebensraum Bregenz, Eintritt frei
- 23.02. Ausgiebige Schneeschuhwanderung** mit Franz Ressmann, Gebiet wird noch ausgewählt
- 27.02. Rosenmontagsspaß** im Theater Lindau mit „Sekt, Frack und Rock'n Roll“, 3 Mann und 30 Instrumente, Eintritt 22,50 Euro

März 2017

- 08.03. Jass- und Spielenachmittag**
im GWL Bregenz, 14.30 Uhr
- 15.03. Neumitgliederempfang** Sozialzentrum Mariahilf, Mariahilfstr. 42
- 22.03. Betriebsbesichtigung** bei 11er
- 29.03. Nachmittagswanderung**
Harder Kirche – Schleienlöcher und retour mit Einkehrschwung
Anmeldung T 0664 4239285

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 nachstehenden Veranstaltungsterminen. Einladungen zu Themen-Veranstaltungen gehen auf dem Postwege zu den Mitgliedern.

Jänner 2017

- 04.01. Info-Hock** um 15 Uhr
im Gasthaus Reblaus (Quellenstraße)
- 18.01. Frauenrunde**, 15 Uhr,
Gasthaus Goldener Hirschen Bregenz

Februar 2017

- 01.12. Vortrag für Senioren**
über Handy, Tablett, PC und Sicherheit im Internet
- 15.02. Frauenrunde**, 15 Uhr,
Gasthaus Goldener Hirschen Bregenz

März 2017

- 01.03. Info-Hock** um 15 Uhr
im Gasthaus Reblaus (Quellenstraße)
- 15.03. Frauenrunde**,
Besuch Inatura in Dornbirn

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal
 Peter-Tilman Kuner
 T 0664 3535530
 kuner.optik@telemax.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.

Demenz Sprechstunde

Termine 2017: jeweils Donnerstag, 15 bis 17 Uhr
19. Jänner, 16. Februar und 16. März 2017

Ort: Lebensraum Bregenz, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II

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



aktion demenz

Tanzcafé für Senioren/innen

Herzlich willkommen zu unserem Tanzcafé

Die „Hard Beat's“ spielen Tanz- und Unterhaltungsmusik und führen in ihrer unverwechselbaren Art mit bekannten Hits und Ohrwürmern durch den Nachmittag. Ob Sie sich dabei auf der Tanzfläche bewegen, auf dem Stuhl mit dem Fuß wippend zuschauen oder gemeinsam mit anderen schunkeln - Hauptsache: Wir tanzen wieder. Besonders freuen wir uns, wenn auch Menschen mit Demenz mit ihren Angehörigen kommen, um gemeinsam einen unbeschweren Nachmittag bei Kaffee und Kuchen zu genießen.



aktion demenz Tanzcafé

Termine 2017: jeweils Freitag, 15 bis 18 Uhr (Einlass: 14.30 Uhr)
10. März, 7. April und 5. Mai 2017

Ort: Pfarrcenter Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85,
6890 Lustenau

Eintritt: frei, Kuchen und Kaffee gegen freiwillige Spenden

Anmeldung: Lebensraum Bregenz (begrenzte Teilnehmerzahl)
Das Tanzcafé ist eine Zusammenarbeit mit der Aktion Demenz und dem Sozialkreis der Pfarre Rheindorf Lustenau

pro mente Vorarlberg

Hingeschaut

Filmreihe 2017 zum Thema psychische Krankheiten
Spielboden Dornbirn, Färbergasse 15, 6850 Dornbirn

Hedi Schneider steckt fest Do, 2.3. und 30.3.2017

Seht mich verschwinden Di, 14.3. und Do, 23.3.2017

Superwelt Do, 16.3. und Di, 28.3.2017

Brief an mein Leben Di, 21.3. und 4.4.2017

Die Vorführungen starten jeweils um 19.30 Uhr. Im Anschluss sind Fachkräfte der pro mente Vorarlberg für Fragen anwesend. Weitere Infos unter www.promente-v.at

Kontakt

pro mente Vorarlberg

Färbergasse 17 b, 6850 Dornbirn

T 05572 36673-18, F 05572 36673-9

www.promente-v.at



Initiative LEGA Sprechstunde

Die Initiative LEGA Vorarlberg bietet jeden ersten Montag im Monat von 17.15 bis 18.30 Uhr im LEGA-Büro eine kostenlose und unverbindliche Beratungssprechstunde bei Fragen zu Lernproblemen und Problemen beim Lesen, Schreiben und Rechnen an.

Kontakt

Initiative LEGA, T 05572 394060

office@lega.at, www.lega.at, Facebook: Initiative LEGA



ifs Schuldenberatung

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

Informationsvorträge zum Privatkonkurs 2017

9. Jänner, 6. Februar, 6. März 2017 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

Studio Drehpunkt Kursprogramm 2017

Rückenweh Ade! Freie Schultern, entspannter Rücken

Beim Feldenkrais Themenworkshop am 11. Februar 2017 lernen Sie, Ihren ganzen Körper besser zu nutzen, so dass überaktive Partien ihre Spannung normalisieren und ungenutzte Areale wieder besser in die Funktion integriert werden. Die „Belohnung“: leichte, mühelose Bewegungsmuster von Kopf bis Fuß.

Start des Kursprogramms ab 19. Jänner 2017

Feldenkrais: Montag, 17.50 Uhr, Dienstag, 9.15 Uhr und 20 Uhr sowie Mittwoch, 15.15 Uhr

Tai Chi Schwert: Montag, 18.15 Uhr, Anfänger Dienstag, 18.15 Uhr

Qi Gong: Donnerstag, 18.15 Uhr

Yoga: Montag, 18.30 Uhr und Mittwoch, 18 Uhr

Sturzvermeidung Otago Übungsprogramm

Mittwoch, 15 Uhr

Physiotherapie & ganzheitliche Behandlungsmethoden

Teilerstattung durch die Kassen bei ärztlicher Verordnung. Außerdem vielfältige Massageformen wie klassische Massage, Fußreflex, Schröpfmassagen, Lymphdrainage, Shiatsu, Lomi Lomi, Feldenkrais Funktionale Integration, Craniosakraltherapie.

Kontakt

Drehpunkt

Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



Caritas Hospiz

Die heilende Wirkung des Waldes

Wenn Familien von Tod und Trauer betroffen sind, reagieren Kinder auf ihre ganz besondere Art und Weise. Der Wald-Trauertreff, den Hospiz für Kinder in Kooperation mit der Waldschule Bodensee durchführt, ist ein Angebot speziell für diese Kinder.

„Kinder drücken ihre Gefühle nicht unbedingt in Worten aus, sondern im Spielen und Toben“, sagt Annelies Bleil, Koordinatorin von Hospiz für Kinder. „Genauso spontan, wie Kinder sich der Trauer hingeben, können sie im nächsten Moment wieder fröhlich und ausgelassen sein.“ Bei den Waldnachmittagen spürt man das besonders. „Der Wald ist ein Heiler“, erklärt die Waldpädagogin Karin Müller-Vögel. „Waldpädagogische Mittel helfen zusätzlich Räume für Gefühle und Sinne zu öffnen, um dabei Achtsamkeit und Widerstandskraft zu erhöhen.“ Die HOKI-Angebote sollen eine Unterstützung für Kinder im Pflichtschulalter sein – dabei ist es nicht ausschlaggebend, wie lange der Verlust zurückliegt.

Trauertreffs für Kinder in Bregenz 2017

13. Jänner, 3. Februar, 3. März, 7. April, 16. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 6. Oktober, 3. November und 1. Dezember 2017

Kontakt

Hospizbegleitung für Kinder

Annelies Bleil

T 0676 884203525

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

Weitere Informationen über die vielfältigen Angebote

der Caritas Vorarlberg unter www.caritas-vorarlberg.at



TERMINE LEBENSRAUM

Dienstag, 24. Jänner 2017	Treffen der Sprecher/innen der Selbsthilfegruppen	18 Uhr, Lebensraum Bregenz
Donnerstag, 9. März 2017	Vortrag Innehalten – Vom Wert der Langsamkeit und der Pausen	18 Uhr, Lebensraum Bregenz
Freitag, 10. März 2017	aktion demenz Tanzcafé	15 Uhr, Pfarrcenter Rheindorf, Lustenau
Sonntag, 2. April 2017	Vorklöschtnr Ostermärkte	10 bis 17 Uhr, Mariahilfstraße
Freitag, 7. April 2017	aktion demenz Tanzcafé	15 Uhr, Pfarrcenter Rheindorf, Lustenau
Samstag, 22. April 2017	Großer Vorklöschtnr KinderFlohMarkt	10 bis 13 Uhr, Sozialzentrum Mariahilf
Freitag, 5. Mai 2017	aktion demenz Tanzcafé	15 Uhr, Pfarrcenter Rheindorf, Lustenau
8. bis 12. Mai 2017	Ferien ohne Kofferpacken	Selbstbehalt 175 Euro, Anmeldung ab sofort
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 viermal jährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgaben: 7. März, 1. Juni 2017**Am Faschingsdienstag, 28. Februar 2017, haben wir bis 13 Uhr geöffnet.****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**Bettina Gorbach
T 05574 410-1639
stadtteilbuero@bregenz.at**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. Pflegerin
Cornelia Angerer
T 0664 88435477
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