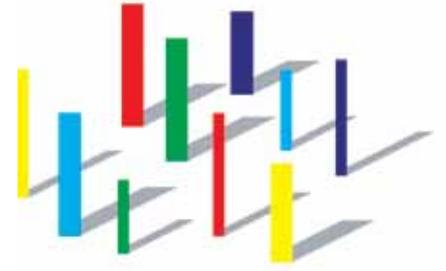


Lebensraum Nachrichten



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

Vorklöschtner Fescht mit Kinderflohmarkt und Fahrradmarkt

Samstag, 22. April 2017, ab 10 Uhr
Stadtteil Mariahilf, Mariahilfstraße 42–50, Bregenz

Foto: Elisabeth Metzler

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Vorklöschtner Ostermärkte 4
 Neujahrstreffen Selbsthilfe 4
 Vortrag Dr. Franz Josef Köb 4
 Club 85 plus 5

Termine

Vorklöschtner Fescht 5
 Ferien ohne Kofferpacken 6
 Spielenachmittag 6

Themenraum

Schädel-Hirn-Trauma:
 Zeit ist Hirn 7
 Selbsthilfegruppen 9

Andere Institutionen

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Schauraum

Berichte anderer Institutionen .. 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen ... 12



Impressum Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, 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!

Unser Jahresbericht 2016 befindet sich gerade in der Fertigstellung. Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich auf die Zahlen und Daten gespannt bin. Dabei drücken diese „nur“ viel Statistisches aus. Wie sagte der Kleine Prinz? „Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ (Antoine de Saint-Exupéry). Das darf natürlich keine Ausrede sein, die Zahlen nicht zu beachten. Es war jedoch schon vor der Statistik klar, dass es wieder ein sehr gutes Jahr mit vielen sichtbaren und noch mehr kleinen, nur für die unmittelbar Beteiligten spürbaren positiven Höhepunkten war.

Wir konnten als Team, zusammen mit vielen freiwilligen Helfern/innen und Kooperationspartnern/innen zu viel Positivem beitragen. Für mich ist wesentlich, dass dieser Teil stimmt, denn daraus wächst eine sehr befriedigende Statistik. Kürzlich haben wir uns als Team Zeit für einen Klausurtag genommen, um wieder einmal hinzusehen, was sich alles entwickelt hat, ob sich Aufgaben verändert haben oder noch aktuell sind und wie wir dem gerecht werden können. Es hat sich bestätigt, dass wir eine wirklich positive und schöne Aufgabe haben, die wir gerne erfüllen. Als Herausforderung sehe ich die über die Jahre gestiegenen Zuwächse an Projekten, Veranstaltungen, Selbsthilfegruppen, ... mit gleichbleibenden personellen Ressourcen zu bewältigen und dennoch offen für Neues zu bleiben. Daher müssen wir auch wieder einmal langjährige Projekte durch neue ersetzen.

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

Lebensraum Bregenz im Stadtteilzentrum Mariahilf

Diese Namensanpassung wurde im Bregenzer Stadtrat einstimmig beschlossen. In Mariahilf wurden bisher beide Gebäudekomplexe mit dem Pflegeheim und jenem in dem sich der Lebensraum Bregenz befindet als Sozialzentrum bezeichnet. Dies führte immer wieder zu Unklarheiten, besonders bei Veranstaltungen, da sich in beiden Gebäuden entsprechende Räumlichkeiten befinden. Das bisherige Sozialzentrum Mariahilf, Haus II wird zum Stadtteilzentrum Mariahilf, in dem sich der Lebensraum Bregenz mit den Selbsthilfegruppen und die Seniorenbörse befinden, weiters das Stadtteilbüro Mariahilf und die Lebensräume für Jung und Alt, die Elternberatung und die Sprechstunden des Case Management, sowie die Demenzsprechstunde. Im Sozialzentrum Mariahilf sind wie bisher das Pflegeheim und der Ganztageskindergarten Rieden, sowie die öffentliche Cafeteria der Stiftung Liebenau angesiedelt.

Vereinheitlichtes Logo für die Selbsthilfe in Vorarlberg

Unser selbst erstelltes Logo für die Selbsthilfegruppen war für manche Gruppen nicht mehr zeitgemäß und so haben wir gemeinsam mit der Selbsthilfe Dornbirn ein Logo gesucht, das für alle Regionen verwendet werden kann und doch erkennbar macht, wo sich die Gruppe befindet. Siehe Seite 9.

Fahrradrikschas für Senioren/innen in Bregenz?

Dieses Thema beschäftigt gerade den Seniorenrat. In Lustenau und Feldkirch sind diese Rikschas bereits erfolgreich unterwegs. Auf dem „Vorklöschtner Fescht“ am 22. April 2017 werden neben dem Fahrradmarkt auch Fahrradrikschas aus Lustenau zu sehen sein.

Freiwilligen/Ehrenamts-Danke Fest

Dieses fand nach Redaktionsschluss, am 30. März 2017 statt. Ein Bericht folgt in der nächsten Ausgabe.

Projekte

Club 85plus

Der Kaffeenachmittag mit dem interessanten Vortrag „Bregenz im Wandel“ fand am 14. März statt. Am 27. April folgt der Ausflug nach Bezau. Siehe Seite 5.

Zehntes Vorklöschner Ostermärkte

Am 2. April haben sich wieder zahlreiche Besucher/innen beim Ostermärkte auf Ostern einstimmen lassen (Seite 4).

aktion demenz

Tanzcafé für Senioren/innen

Der erste Tanznachmittag in Kooperation mit der Aktion Demenz Lustenau fand nach Redaktionsschluss statt. Weitere Termine sind im April und im Mai (siehe Seite 14).

Ferien ohne Kofferpacken

Diese besondere Urlaubswoche im Mai ist schon wieder ausgebucht (Seite 6).

Meldestelle für Glücksmomente

Anlässlich zum „Weltglückstag“ am 20. März sammelte die „Meldestelle für Glücksmomente“ in der Fußgängerzone Glücksmomente. Die Meldestelle ist eine Plattform, auf der die persönlichen Glücksmomente niedergeschrieben werden und man sich von schönen Momenten anderer beflügeln lassen kann. Die kleinen Glücksmomente im Alltag wahrzunehmen, sie zu schätzen und nicht einfach als selbstverständlich hinzunehmen – das inspiriert, lässt jede und jeden strahlen. Diese kleinen Glücksmomente sind oft flüchtig. Sie aufzuschreiben macht sie bewusster und nachhaltiger. Versuchen Sie es. Sie können diese auch per E-Mail teilen: gluecksmomente@lebensraum-bregenz.at

Kooperationen

„Innehalten – Vom Wert der Langsamkeit und der Pausen“

Der Vortrag mit Dr. Franz Josef Köb fand am 9. März in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns statt (Seite 5).

„Schlaganfall: Zeit ist Hirn!“

Am 3. Mai hält Prim. Dr. Philipp Werner einen Vortrag zu diesem Thema im Lebensraum Bregenz in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns (Seite 6, Thema Seite 7).

Das Vorklöschner Fescht ...

... feiern wir am 22. April 2017 mit dem Kinderflohmarkt, einem Fahrradmarkt und buntem Rahmenprogramm, in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Mariahilf, plan-b, Stadtmarketing und Stadtplanung & Mobilität (Seite 5).

Peter Weiskopf, Geschäftsführer



Fahrradrikschas in Bregenz? Das ist aktuell Thema beim Seniorenrat.



Liebevolle von Hand gefertigte Osterdekoration beim Ostermärkte



Unsere „Ferien ohne Kofferpacken“ finden im Mai statt.



Die „Meldestelle für Glücksmomente“ unterwegs in der Fußgängerzone

Zehn Jahre Vorklöstner Ostermärkte



Das Ostermärkte feierte heuer einen runden Geburtstag. Es fand schon zum zehnten Mal statt, in den Räumlichkeiten des Sozialzentrums, des Pfarrsaal Mariahilf und des Lebensraum Bregenz. Wunderschöne selbstgefertigte Produkte wurden von den Hobbyhandwerkern zum Verkauf angeboten. Osterschmuck, Produkte aus Holz, Textil, Ton, Blumenarrangements, Kräuterpflegeprodukte, wunderschöne selbst hergestellte Karten und Holzspielsachen und vieles mehr konnten die zahlreichen Besucher/innen erwerben. In allen drei Häusern gab es die Möglichkeit zum Verweilen, Kaffee zu trinken und sich zu treffen.

Neujahrstreffen mit den Sprechern/innen der Selbsthilfegruppen

Im Lebensraum Bregenz gibt es derzeit 20 Selbsthilfegruppen und -vereine. Alljährlich organisiert das Team für die Gruppenleiter/innen ein Treffen am Beginn des neuen Jahres. Es werden wichtige Themen besprochen, die Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildung für die Gruppen geregelt, die Anwesenden können sich austauschen und kennenlernen. Erfahrene Leiter/innen können neuen Gruppensprechern/innen Tipps für deren Treffen vermitteln und ihre Erkenntnisse weitergeben. Als Dank für ihren unermüdlichen Einsatz wurden die Organisatoren/innen der Selbsthilfegruppen mit kulinarischen Genüssen und einem feinen Gläschen verwöhnt.



Nikolas Burtscher, Geschäftsführer der Selbsthilfe Vorarlberg, stellt sich vor.

Vortrag „Innehalten – Vom Wert der Langsamkeit und der Pausen“

Wieder einmal hat sich gezeigt, dass Dr. Franz Josef Köb in Vorarlberg als Referent sehr bekannt und beliebt ist, hat er doch jahrelang mit großem Wissen und Engagement die „Sendung Focus – Themen fürs Leben“ in Radio Vorarlberg begleitet. Bei seinem Vortrag „Vom Wert der Langsamkeit und der Pausen“ im März waren hundert Interessierte gekommen. Ein Indiz dafür, dass in der heutigen schnelllebigen und hektischen Zeit immer mehr Menschen einen Weg der Ruhe und Gelassenheit suchen und sich gerne Anleitungen holen. Gerne wird der Lebensraum Bregenz in Zukunft weitere Vorträge mit ähnlichen Themen anbieten.



Großer Andrang beim Vortrag von Dr. Franz Josef Köb

Club 85 plus Kaffeenachmittag für Bregenzer Senioren und Seniorinnen über 85 Jahre

Die überaus interessanten Erzählungen über „Bregenz im Wandel“ von Stadtarchivar Thomas Klagian hielten die Gäste beim gemütlichen Kaffeenachmittag im Lebensraum Bregenz in Bann. Manch einer konnte sich an Bregenzer Begebenheiten noch gut erinnern, und so wurden bei köstlichen Torten und Kaffee manche Geschichten unter den Anwesenden ausgetauscht.

Auch Stadträtin Elisabeth Mathis gesellte sich zu den Bregenzer Senioren und Seniorinnen, die wieder einmal einen gelungenen und abwechslungsreichen Nachmittag miteinander verbringen konnten.



Gebannt folgen die Gäste den interessanten Ausführungen von Stadtarchivar Thomas Klagian.

Vorklöstner Fescht

mit Kinderflohmarkt, Fahrradmarkt und viel Programm

Samstag, 22. April 2017 ab 10 Uhr

Stadtteil Mariahilf, Mariahilfstraße 42–50

Kinderflohmarkt (10 bis 13 Uhr)

Riesenangebot von Spielsachen und Kleidern.

Ein Verkauf ist nur mit Standanmeldung möglich.

Kontakt: T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

Fahrradmarkt

- **Fahrradbörse:** Sie bestimmen den Verkaufspreis. Zehn Prozent des Verkaufserlöses gehen an das Jugendprojekt „Pimp a Bike“. Fahrrad-Annahme ab 9 Uhr.
- **Frühjahrsputz fürs Fahrrad:** Integra-Mitarbeiter bringen für eine freiwillige Spende Ihr Fahrrad auf Hochglanz.
- **Neuheiten der Bregenzer Radhändler:** Drissner, Pro Cycle und Raider informieren über neue Angebote und Produkte.
- **Lastenräder und Lastenanhänger:** Informieren Sie sich am Infostand der Pedalpiraten über Lastenräder und das Projekt „Radeln im Alter“. Beim Stand von „Max praktisch unterwegs“ haben Sie eine Auswahl an bunten Einkaufskörben aus LKW-Planen und Fahrrad-Trolleys.
- **Geschicklichkeitsradparcours** für Kinder und Jugendliche
- **Faltrad-Ausstellung** inklusive Probefahrt
- **Infostände:** Radlobby, Radkarten, Fahrradkurs für Frauen
- **Sicheres Vorarlberg:** Informationen zum Fahrradkurs für Frauen. Wir basteln Buttons.
- **Verkaufsstand Verein Vindex:** selbstgemachte Einkaufstaschen, Schlüsselanhänger und allerlei rund ums Fahrrad.

Musik und Vorführungen

- **Stadtkapelle Bregenz-Vorkloster** (10.15 bis 10.45 und 11.30 bis 12 Uhr)
- **Dreiländer Gospelproject** (11 bis 11.30 Uhr und 13.15 bis 13.45 Uhr)
- **SASS-Gruppe von Erol Yildiz** (12 bis 12.30 Uhr)
- **Fahrradsegnung** (ca. 13 Uhr)
- **Lastenräder- und Slow Bike Rennen**
- **DJ Bike Shop**

Kinderprogramm

Kinderschminken und ASKÖ Riesen-Krake (Hindernisparcours für Kinder auf mehreren Spielinseln). Bei Regen gibt es ein Ausweichprogramm im GZ/Jugendraum der Kirche Mariahilf.

Gastronomisch verwöhnen Sie das Flohmarktcafé beim Kinderflohmarkt, Harry's Cafe, Low Life, Weltladen/Marienberg mit einem Kinderbuffet, Haus Salome und die Freikirche.

Kontakt

Petra Dominguez

T 05574 410-1373, petra.dominguez@bregenz.at

Elisabeth Metzler

T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

Club 85 plus

Ausflug nach Bezaú, Cafe-Restaurant Katrina

Abfahrt: Donnerstag, 27. April 2017, 14 Uhr vor dem Pflegeheim Mariahilf

Rückkehr: ca. 18 Uhr Ankunft beim Pflegeheim Mariahilf

Kosten: 12 Euro für den Bus und Kosten für die eigene Kaffeejause

Anmeldung: bis spätestens 20. April (begrenzte Teilnehmerzahl) im

Lebensraum Bregenz. Bei kurzfristiger Abmeldung müssen die Buskosten selbst bezahlt werden (ausgenommen Krankheit).

Wir fahren mit dem Bus nach Bezaú zum Café-Restaurant Katrina. Nach Kuchen und Kaffee können Sie bei einem Spaziergang den Ort erkunden. Die Kosten für die Kaffeejause sind selbst zu bezahlen.



Die Teilnehmer/innen erwartet ein gemütlicher Nachmittag in Bezaú.

Ferien ohne Kofferpacken

Urlaubswoche für Bregenzer Senioren/innen

8. bis 12. Mai 2017, Salvatorkolleg Hörbranz

Der Lebensraum Bregenz organisiert mit finanzieller Unterstützung der Stadt Bregenz diese Ferienwoche im Salvatorkolleg Hörbranz für Bregenzer Seniorinnen und Senioren. Fünf Tage lang werden die Teilnehmer/innen von zu Hause mit dem Taxi abgeholt und am Abend wieder nach Hause gebracht. Die Woche ist dieses Jahr bereits ausgebucht.



Spiel, Spaß und Erholung gemeinsam mit Gleichgesinnten

Vortrag „Schlaganfall: Zeit ist Hirn!“

mit Prim. Dr. Philipp Werner

Mittwoch, 3. Mai 2017, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Vortragender: Prim. Dr. Philipp Werner, Leiter der Akutneurologie im Landeskrankenhaus Feldkirch

Information: Lebensraum Bregenz, T 05574-52700

Veranstalter: Lebensraum Bregenz und Bildungshaus Batschuns

Eintritt: frei

Schlaganfälle sind nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die zweithäufigste Todesursache. Alle 22 Minuten tritt in Österreich ein Schlaganfall auf, täglich etwa drei, beziehungsweise jährlich zirka 1.100 in Vorarlberg. Ungefähr 40 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb des ersten Monats nach dem Schlaganfall.

Ein Schlaganfall ist eine absolute Notfallsituation! Eine frühzeitige Behandlung des Patienten auf einer Stroke Unit („Schlaganfall-Einheit“) hilft Komplikationen zu vermeiden und die Folgen des Schlaganfalls zu verringern bzw. so gering wie möglich zu halten ...

Einen ausführlicher Bericht finden Sie im Themenraum auf Seite 7.

Spielesachmittag

für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr, Stadtteilzentrum Mariahilf

Jassen und Mensch ärgere Dich nicht, das wird hauptsächlich gespielt. Über 25 begeisterte Hobbyjassers/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.



Gesellschaftsspiele in gemütlicher Atmosphäre

Information oder Anmeldung für alle Veranstaltungen

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



Schlaganfall: Zeit ist Hirn!

Prim. Dr. Philipp Werner, Leiter der Akutneurologie im Landeskrankenhaus Feldkirch

Jährlich erleiden mehr als 24.000 Österreicher/innen einen Schlaganfall, davon sind rund 1.100 Menschen in Vorarlberg betroffen. Österreichweit kommt es alle 22 Minuten zu einem solchen Ereignis. Der Schlaganfall ist damit häufiger als der Herzinfarkt. Allerdings schmerzt der Schlaganfall im Gegensatz zum Herzinfarkt in der Regel nicht, so dass Betroffene leider (noch) viel zu oft nicht rasch genug reagieren und die Schlaganfallsymptome auf die leichte Schulter nehmen. Nach dem Herzinfarkt ist der Schlaganfall weltweit die häufigste Todesursache. Ein Schlaganfall kann JEDEN immer und überall treffen. Um so wichtiger ist es, die Symptome richtig zu deuten. Denn nur so haben Betroffene gute Chancen, einen Schlaganfall ohne Folgeschäden, das heißt ohne bleibende körperliche Behinderung und lebenslange Pflegebedürftigkeit, zu überstehen.

Was ist ein Schlaganfall?

Die mit 85% mit Abstand häufigste Form des Schlaganfalls ist der Hirninfarkt („Stroke“). Es handelt sich dabei um einen plötzlichen Funktionsausfall eines Teils des Gehirns, meist als Folge eines Gefäßverschlusses im Bereich der hirn-zuführenden Gefäße im Halsbereich oder im Gehirn selbst. Hier wird eine Arterie, die eine bestimmte Gehirnregion mit Blut bzw. Sauerstoff versorgt, durch ein Blutgerinnsel verstopft. Die Gefäßverschlüsse sind sehr oft durch die sogenannte Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) bedingt.

Schlaganfälle können aber auch durch verschleppte Blutgerinnsel bei bestimmten Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern), aus Verengungen der Halsschlagadern (Carotis-Stenose) oder – vor allem bei jungen Patienten – durch Gefäßverletzungen (Dissektion) hervorgerufen werden. Hirnblutungen entstehen, wenn Blutgefäße im Gehirn platzen. Dies geschieht z. B. durch sehr hohen Blutdruck oder durch „Platzen“ von angeborenen/erworbenen Gefäßverweiterungen im Gehirn (Aneurysma).

Was sind die Ursachen eines Schlaganfalls?

Wer ist besonders gefährdet?

Zwar treten 80% der Schlaganfälle bei Personen über 60 Jahren auf, jedoch sind auch immer öfters jüngere Menschen betroffen. Häufigste Ursache für einen Schlaganfall ist die sogenannte Arteriosklerose, umgangssprachlich auch als „Gefäßverkalkung“ bezeichnet. Risikofaktoren für einen Schlaganfall sind Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie), zu hohes Cholesterin im Blut (Hypercholesterinämie), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Rauchen, Alkohol, Stress und mangelnde Bewegung. Besonders gefährdet sind Patienten mit flüchtigen Schlaganfallsymptomen (TIA), da gerade hier das Risiko, einen fixen Schlaganfall mit bleibenden Schäden zu erleiden, sehr hoch ist. Herzrhythmusstörungen können einen Schlaganfall begünstigen, indem sie im Herzen Blutgerinnsel bilden, die in der Folge bis ins Gehirn verschleppt werden und dort Blutgefäße verstopfen können. ▶

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Schlaganfallsymptome treten in der Regel plötzlich auf. Plötzliche Lähmungen an Arm und Bein, Sprachstörungen, Gefühls- und Gleichgewichtsstörungen sowie Sehstörungen können die Folge sein, je nachdem, welches Areal im Gehirn betroffen ist.

Wie wird ein Schlaganfall behandelt?

Innerhalb von maximal 4,5 Stunden muss das betroffene Blutgefäß wieder durchgängig gemacht werden. Dies war bisher fast ausschließlich in Form der sog. Thrombolyse möglich, bei der mit einer Medikamenteninfusion der Thrombus, also das Blutgerinnsel, im Gehirn aufgelöst und das verstopfte Gefäß wieder durchgängig gemacht wird. Seit kurzem jedoch steht auch uns in Vorarlberg eine zweite Möglichkeit zur akuten Behandlung des Schlaganfalls zur Verfügung, nämlich die mechanische Entfernung des Blutgerinnsels mittels eines Gehirnkatheters – pendent zur Herzinfarktbehandlung. Dies geschieht an sogenannten Stroke Units („Schlaganfalleinheiten“), welche heutzutage in der akuten Schlaganfallbehandlung nicht mehr wegzudenken sind. Mittlerweile gibt es auch in Vorarlberg eine solche Einheit an der Neurologischen Abteilung am Landeskrankenhaus Feldkirch. Österreich spielt dabei europaweit eine führende und vorbildhafte Rolle. In den Stroke Units wird durch die enge Zusammenarbeit von Ärzten, Pflegepersonen und Therapeuten die für Schlaganfallpatienten optimale Akutversorgung und Frührehabilitation gewährleistet. Hohe medizinische Expertise bzw. eine zwischen Ärzten, Pflegepersonal und Therapeuten abgestimmte Versorgung der Patienten ist das Erfolgsrezept der Stroke Units. In Österreich gibt es aktuell 39 Stroke Units, eingebettet in ein großartig funktionierendes Netzwerk, welches mittlerweile weltweites Ansehen erlangt hat.

Was tun bei Verdacht auf Schlaganfall?

Schlaganfall ist immer ein Notfall! Es kann jeden immer und überall treffen. Handeln Sie rasch, denn „Time ist brain! – Zeit ist Hirn!“. Je schneller ein akuter Schlaganfall medizinisch behandelt wird, desto eher können Folgeerscheinungen vermindert oder gar zur Gänze verhindert werden.

Zögern Sie nicht, sofort den Notruf „144“ zu tätigen. Die ersten drei Stunden sind entscheidend! Je schneller und besser ein Patient versorgt wird, desto höher die Heilungschancen. Sorgen Sie beim Patienten für Ruhe und öffnen Sie das Fenster. Mit dem sogenannten FAST: F = Face (Gesicht), A = Arms (Arme), S = Speech (Sprache) und T = Time (Zeit) können Sie – auch per Smartphone – mit einer hohen Wahrscheinlichkeit einen Schlaganfall selbst diagnostizieren.

Vorbeugen hilft!

Alle Maßnahmen, die die Blutgefäße schützen, wirken vorbeugend. Also sollte ein erhöhter Blutdruck auf normale Werte gesenkt, Fettstoffwechselstörungen und die Zuckerkrankheit gut eingestellt werden. Bei Vorhofflimmern kann Hemmung der Blutgerinnung durch Medikamente die Entstehung von Blutgerinnseln vermeiden. Weiters sollte auf einen gesunden Lebensstil geachtet werden, um bereits genannte Risikofaktoren zu verringern. Regelmäßige Kontrolle der Gefäßrisikofaktoren und deren konsequente Behandlung durch Neurologen, den Hausarzt oder Internisten ist zu empfehlen. Bei hohem Risiko für einen Schlaganfall sollte in regelmäßigen Abständen eine Ultraschalluntersuchung der hirnversorgenden Schlagadern durch schlaganfallerfahrene Neurologen oder Internisten erfolgen.

Prim. Dr. Philipp Werner Leiter der Akutneurologie im Landeskrankenhaus Feldkirch



Vorstand des IANS,
Institut für Akutneurologie und
Schlaganfall mit Stroke Unit



Landeskrankenhaus Feldkirch
Akademisches Lehrkrankenhaus
Carinagasse 47
6800 Feldkirch
T 05522 303-3801
philipp.werner@vlkh.net
www.lkhf.at/akutneurologie

Die drei wichtigsten Anzeichen für einen Schlaganfall

- Lähmungs- und Taubheitsgefühl
- Sprachstörung
- Sehstörung

Folgende Anzeichen können auf einen Schlaganfall hinweisen

- Schwindel und Gleichgewichtsstörung
- Schlagartig einsetzender starker Kopfschmerz

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

<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 zweiten Freitag im Monat von 13 bis 15 Uhr
<omnibus>, Anton-Schneider-Straße 21, Bregenz

WaLuLiSo Dornbirn (Spaziergang und Gespräche)

Jeden Freitag von 14 bis 15.30 Uhr
Sutterlüty am Bahnhof Dornbirn

<omnibus> Stammtisch

Eine wichtige Gruppe im <omnibus> ist der Stammtisch. Dort treffen sich Interessierte, die einmal in einer Krise waren. In lockerer Runde findet bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein Austausch statt. Nicht nur über Probleme, sondern auch über andere Themen. Schau vorbei, jeden ersten Dienstag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

<omnibus>-Generalversammlung

Mittwoch, 19. April 2017 um 18 Uhr im Hotel Messmer

<omnibus> findet ihr auch auf facebook und Twitter, immer aktuell.

<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.

Vereinheitlichtes Logo für Selbsthilfe in Vorarlberg

Die Zusammenarbeit zwischen der Service- und Kontaktstelle für Selbsthilfe in Dornbirn und dem Lebensraum Bregenz hat sich die letzten Jahre sehr bewährt und intensiviert. Über den Selbsthilfeeinformativtag im Mai letzten Jahres an der Fachhochschule in Dornbirn konnte in Bludenz eine Ansprechperson für das Thema gewonnen werden. Unser selbst „gebasteltes“ Logo für die Selbsthilfegruppen ist etwas in die Jahre gekommen und war für manche Gruppen nicht mehr zeitgemäß. So haben wir gemeinsam mit der Selbsthilfe Dornbirn ein Logo gesucht, das für alle Regionen verwendet werden kann und doch erkennbar macht, wo sich die Gruppe befindet. So können Gruppen in ganz Vorarlberg einer Region zugeordnet werden und die überregionale Gemeinsamkeit „Selbsthilfe“ ist ebenso ersichtlich.



Einheitliches Logo für die Selbsthilfe in Vorarlberg

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

Derzeit finden keine Treffen statt.

Bei Interesse bitte melden.

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

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

Derzeit finden keine Treffen statt.

Bei Interesse bitte melden.



Treffpunkt für Trauernde

Hospizbewegung Vorarlberg,

Annelies Bleil

T 0676 884203525 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)

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

Termine 2017: 7. April, 16. Mai, 2. Juni,

7. Juli, 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember

Info und Anmeldung bei Annelies Bleil



KiB children care

Unterstützung für Familien,
wenn Kinder erkranken

Selbstbehalt für Kinder im Spital ist Geschichte

Eine große Entlastung für Eltern ist die Abschaffung der Kinderselbstbehalte bei Spitalsaufenthalten mit Beginn des neuen Jahres. Insbesondere für Familien mit Kindern, die aufgrund von schwerwiegenden Erkrankungen lange Spitalsaufenthalte brauchen, bringt die Abschaffung eine massive Erleichterung in ohnehin schon schweren Zeiten. KiB children care freut sich über diesen Meilenstein, wird mit dieser Neuregelung doch eine jahrelange Forderung des Vereins umgesetzt. KiB hat als Verein rund um das erkrankte Kind in vielen Gesprächen mit politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern und mit nachdrücklicher Informationstätigkeit auf die Notwendigkeit dieser Verbesserung hingewiesen.

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.



Caritas

Dankbarkeit, Freude und Empathie

Jasmine Leohnartsberger ist Sozialpatin bei der Caritas und begleitet eine schwer erkrankte Frau ein Stück weit im Alltag. Eine Bereicherung auch für ihr eigenes Leben: „Sie ist im Laufe der Zeit fast zu einer Freundin für mich geworden.“ Freiwilligenarbeit ist aus Sicht von Jasmine Leohnartsberger ein stetes Geben und Nehmen.

Über 270 Frauen und Männer sind so wie Jasmine Leohnartsberger als Sozial- und Integrationspaten in Vorarlberg im Einsatz. Sie bilden ein wertvolles Netz der Nächstenliebe. Ziel der Caritas ist, das Netz weiter und möglichst flächendeckend auszubauen. „Was früher selbstverständlich von aufmerksamen Nachbarn und Angehörigen übernommen wurde, bedarf immer mehr der Hilfe von sozial engagierten Menschen“, so Ingrid Böhler, Leiterin der Pfarrcaritas. Die neue Einschulung für Sozial- und Integrationspaten begann am Samstag, 18. März, von 9 bis 13 Uhr im Caritashaus Feldkirch.

Kontakt

Caritas Sozial- und Integrationspaten

Barbara Brunner, T 0676 88420 4015

barbara.brunner@caritas.at

www.sozialpate.at



Jugendtreff Westend Bregenz

Wir sind Sieger: Die Breakdance-Crew „CRAZY STEPS“ auf dem ersten Platz

Im März wurde das Jugendhaus in Altstätten (CH) zum Zentrum vieler Hiphop- und Breakdance-Crews aus dem Ländle, der Schweiz und über deren Grenzen hinaus. Unsere youngest Breaking-Crew „CRAZY STEPS“ vom Jugendtreff Westend beeindruckte das Publikum mit coolen Tanzmoves und konnte den ersten Platz belegen. Mit den erfolgreichen jungen Breakern freut sich die ganze Westend-Freizeit-Familie unter der Leitung von Julian Rockel, der seit September 2016 von Rita Mittelberger, der

„art contact projekt“-Gründerin, die Weiterführung im Jugendhaus Westend übernommen hat. Das Westend art contact project ist ein Treff für Jugendliche und Kinder in der Achsiedlung Bregenz aus rund 20 Nationen. Daher sind für uns gelebte Integration sowie Lernnachhilfe und Deutschunterricht zusätzliche Schwerpunkte.

Komm einfach vorbei und informiere dich über unsere

Workshops: Friday Kitz für Kinder bis 11 Jahren • Westend meets KUB – Führungen im Kunsthau KUB in Bregenz • Recycling Time – aus Alt mach Neu • Breakdance-Projekt • Kickboxen – Move in your life • Selbstverteidigung für Jungs und Mädchen • Cooking-Time • Garden-Time • Trommel- Percussion • Malen • Graffiti • Basteln • Häkeln

Kontakt

Jugendtreff Westend –
art contact project

Julian Rockel

Siedlung an der Ach, Bregenz

T 0660 3100735, contact@westend.at

www.westend.at



Julian Rockel mit Kids vom Jugendtreff Westend

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Kindertrauergruppe „Maulwurf und Sternschnuppe“

Niemand ist zu jung zum Trauern ...

Traurig ist man mal mehr, mal weniger. Und wenn jemand sehr krank ist, den man lieb hat, wie ist es dann? Sterben – wer spricht darüber? Vieles wird nicht mehr so, wie es einmal war. Aber es kann anders werden. Und manches kann sogar (wieder) gut werden ... In der Gruppe wird geredet und auch mal geschwiegen, die Kinder töpfeln und backen, basteln, malen, und alle haben Zeit füreinander ...

Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahre

Leitung: Mag. Simone Bösch

Termine: 8., 15., 22., 29. Mai, 12. Juni 2017, 16 bis 17.30 Uhr

Ort: Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe in Dornbirn, Rathausplatz 4

Kostenbeitrag für Material und Jause pro Gruppe: 20 Euro

Information und Anmeldung

Mag. Simone Bösch

T 05572 2023 88, office@krebshilfe-vbg.at

Karinos Einheiten

Das Bewegungsprogramm von Karinos richtet sich speziell an Personen in der Langzeitprävention nach Krebs zur Verbesserung der Gesundheit, Lebensqualität, sowie der körperlichen und geistigen Fitness. Ganzkörpertraining, die Einheiten können kostenlos besucht werden.

Termine (Einstieg jederzeit möglich)

20. Februar bis 7. Juli 2017 (außer Feiertage/Schulferien)

Bludenz: jeden Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr, Kindergarten Mitte

Lingenau: jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, Hauptschule Lingenau

Bregenz: jeden Donnerstag, 18 bis 19 Uhr, Sacré Coeur Riedenburg

Kontakt und Information

Philipp Zauner, M.A.

T 0664 1955729, info@karinos.at

Veranstalter: Sportunion Vorarlberg und Krebshilfe Vorarlberg

Kontakt

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

Rathausplatz 4
6850 Dornbirn

T 05572 202388, office@krebshilfe-vbg.at

www.krebshilfe-vbg.at



Weltladen Bregenz

Einladung zum Weltladentag

Am Samstag, den 13. Mai 2017 feiern wir von 9 bis 13 Uhr im und um den Weltladen in der Heldendankstraße 44 in Bregenz Vorkloster. Für Speis und Trank ist reichlich gesorgt. Gegen 10.45 Uhr beginnt der Vortrag zum Thema „Fairer Handel und Flucht“

Das Weltladenteam der Schule Marienberg freut sich auf euer Kommen!

Forum Konsumentensolidarität-Jetzt

Erfahren Sie, wie wir mit unserem Einkaufsverhalten und Lebensstil Einfluss auf unser Leben haben. Für Speis und Trank sorgen der Bäck ums Eck und der Weltladen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Freitag, 23. Juni um 18.15 Uhr im Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz.

Vorträge

„Die Zukunft wartet nicht!“

Kriemhild Büchel-Kapeller

Der „Garten Eden“ in Hittisau und Leos Laden

Leo Simma

Kontakt

Weltladen Bregenz

Heldendankstraße 44
6900 Bregenz

T 05574 82602

bregenz@weltladen.at



Pfarre Herz Jesu Großer Flohmarkt

Katholische
Kirche
in Bregenz

**Samstag, 8. April 2017, 9 bis 16 Uhr
Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz**



Pensionistenverband

Bitte beachten Sie auch die Schaukästen Brielgasse/Heldendankstraße und Achgasse/Unterführung zur Rheinstraße.

Montag

Indian Balance, 9 bis 10 Uhr, im ASKÖ Heim, Bodangasse, Anmeldung: Monika Mayer, T 0676 847509888

Dienstag

Das **Hobbykegeln** muss wegen Erkrankung der Wirtsleute leider bis auf Weiteres entfallen.

Indian Balance 19.30 bis 20.30 Uhr, ASKÖ Heim, Bodangasse, Anmeldung: Monika Mayer, T 0676 847509888

Wandern ab April 2017 (Schaukasten)

Mittwoch

Fit 60+, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.15 bis 10.15 Uhr, jeden Mittwoch bis

28.6.2017, ASKÖ Heim Bodangasse
Boccia, 14 Uhr, Freizeithaus an der Ach, Spielfeld 3, bei Schönwetter jede Woche

Reisen: April: Füssen, Mai: Muttertagsfahrt, Juni: Ausflug ins Salzkammergut.

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy, 14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach (jede Woche, 6. April bis 29. Juni 2017)

Freitag

Tanznachmittag, 14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthof/Hotel Lamm, jeden 2. Freitag Jede/r ist herzlich willkommen.

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage, 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach (Schaukasten).

Gesundheitskarate 50+ im ASKÖ Heim Bodangasse, 9 bis 10 Uhr (jede Woche)

Sportkegeln, 14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof (jede Woche)

Vorschau:

Grillfest am 5. August 2017

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

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



Seniorenbund Bregenz

April 2017

05.04. Referat „Sichere Mobilität“
14.30 Uhr, Hotel Messmer

05.04. Arztvortrag „Osteopathie“
17 Uhr, Sozialzentrum Mariahilf

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

19.04. Rad-Ausflug nach Nonnenhorn,
13.30 Uhr, Schiffshafen Bregenz

25.04. Start 2. Block Line-Dance,
17 bis 18.15 Uhr, Pfarrsaal
St. Kolumban, weitere Termine:
02.05./09.05./16.05./23.05.

26.04. Wanderung Fluh-Stollen,
12.50 Uhr, Bahnhof Bregenz,
Linie 12c

30.04. Marionettenoper „Im Weißen Rössl“ Stadttheater Lindau,
Treffpunkt 15.10 Uhr, Bahnhof
Bregenz

Mai 2017

04.05. oder 05.05. Schifffahrt
nach Meersburg

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

17.05. Halbtagswanderung Sulzberg,
12.40 Uhr, Bahnhof Bregenz

24.05. Radtour Chur – Bregenz,
Treffpunkt, 7.30 Uhr, VLV

31.05. Exkursion RHESI & Rhein-schauen, Treffpunkt 13.40 Uhr,
Bahnhof Bregenz

Juni 2017

07.06. „Erlebnistag im Lechtal“, Treffpunkt 8 Uhr, VLV in Bregenz

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

23.06. Musikfest Fluh, 14 Uhr, Bus 12c

28.06. Grillfest, 15 Uhr, Gh Kornmesser

Vorschau auf Juli und August:

05.07. Wandertag Baumgartner Höhe

02.08. Lech-Classic-Festival

20. bis 24.08. Kulturreise Dresden

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.

April 2017

05.04. Vortrag über Gleitsichtbrillen
15 Uhr, Hotel Weißes Kreuz,
Bregenz, im Seminarraum
Vor- und Nachteile/Problematik
einer Gleitsichtbrille.
Verschaffen auch Sie sich
den richtigen Durchblick
mit der richtigen Brille!

19.04. Frauenrunde, 15 Uhr,
Gasthaus Goldener Hirschen
Bregenz

Mai 2017

03.05. Info-Hock, 15 Uhr
im Gasthaus Reblaus
(Quellenstraße)

17.05. Frauenrunde, 15 Uhr,
Ausflug auf den Bregenzer
Hausberg „Pfänder“

Juni 2017

07.06. Fahrt mit dem „Rheinbähnle“

15.06. Fahrradausflug

21.06. Frauenrunde, 14 Uhr,
Glashaus am Rohrspitz

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Peter-Tilman Kuner
T 0664 3535530
kuner.optik@telemax.at
www.vlbgsr.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

20. April, 11. Mai und 22. Juni 2017

Ort: Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf

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



Initiative LEGA

Eltern-Workshop: Mit Kindern lesen, Kinder zum Lesen bewegen

Wir machen uns an diesem Abend abseits vom Austausch über Leseschwierigkeiten und Lesefördermaterialien auf die Suche, wie wir durch gemeinsame Leseaktionen gute Eltern-Kind-Momente erleben und damit auch das Lesen positiv besetzen können.

Gemeinsam probieren wir eine Vielzahl an möglichen Vorlesemomenten aus. Kinder sind in solchen Settings nicht nur Zuhörer, sondern sie setzen sich auf eine kurzweilige Art und Weise mit Buchstaben, Wörtern und Sätzen auseinander und beschäftigen sich so auf mehreren Ebenen wiederholt mit einem Text, was zu einer Vertrautheit im Umgang mit Wörtern und Sprache im Allgemeinen führt.

Termin: 9. Mai 2017 ab 19.30 Uhr

Ort: Höchstlerstraße 30, Dornbirn

Eintritt: 10 Euro, Mitglieder 8 Euro

Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Kalenderjahr 30 Euro.

Kontakt

Initiative LEGA

T 05572 394060

office@lega.at

www.lega.at

Facebook: Initiative LEGA



pro mente Vorarlberg

Hingeschaut

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

Brief an mein Leben Dienstag, 4. April 2017

Die Vorführung startet 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



aktion demenz

Tanzcafé für Senioren/innen

Tanz ist eine der besten Aktivitäten zur Vorbeugung von Demenz. Eingeladen sind alle Senioren/innen, unabhängig von einer demenziellen Erkrankung.

Termine: 7. April im Café Lila, Schützengartenstraße 8, Lustenau und 5. Mai 2017, Pfarrcenter Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85, Lustenau, jeweils 15 bis 18 Uhr (Einlass: 14.30 Uhr)

Eintritt: frei, Kuchen & Kaffee gegen freiwillige Spenden

Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Das Tanzcafé ist eine Zusammenarbeit mit der Aktion Demenz und dem Sozialkreis der Pfarre Rheindorf Lustenau

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

3. April, 8. Mai, 12. Juni 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

Beginn der neuen Kurse im Drehpunkt ab 18. April

- Montag:** Feldenkrais 17.45 Uhr
Yoga 18.30 Uhr
Tai Chi Schwert 19.30 Uhr
- Dienstag:** Feldenkrais 9.15 Uhr und 20 Uhr
- Mittwoch:** Sturzprävention Otago 15 Uhr
Feldenkrais 15.15 Uhr
Yoga 18 Uhr
- Donnerstag:** Feldenkrais Anfänger 18 Uhr

Ausstellungseröffnung

Gerd Menia „Money 4 a New Society“
Samstag, 1. April 2017, 19.30 Uhr

Themenworkshops Feldenkrais

„Zunge–Mund–Kiefer“ Samstag, 8. April 2017,
„Augenblick–Durchblick–Weitblick besser sehen!“
Samstag, 10. Juni 2017, jeweils 9 bis 13 Uhr

Vorschau Sommerwochen

Feldenkrais, Qi Gong
Woche 1: 24. bis 28. Juli 2017
Woche 2: 31. Juli bis 4. August 2017

Kontakt

Drehpunkt
Studio für ganzheitliche Bewegung
schoeller2welten
Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz
T 05574 62691, info@drehpunkt.at
www.drehpunkt.at



aha Bregenz Programm Frühjahr 2017

Tipps für die Zentralmatura

Das aha hat unter www.aha.or.at/zentralmatura einige Infos zusammengestellt, wie dieses Ziel mit mehr Gelassenheit angegangen werden kann. Außerdem: Was beim Planen und Organisieren von Käßlefest, Maturaball, -reise und -zeitung zu beachten ist, findet man im Info-Folder „Auf die Matura!“, ab April gratis im aha.

25 Jahre aha – Festivaltickets gewinnen

Das aha feiert 25 Jahre. Mittanzen können Jugendliche, die beim fättiga Freitag mitmachen. Vom 6. bis 14. April 2017 können aha-card-Inhaber/innen Tickets für das Holi Flash, poolbar, szene und Co gewinnen (gesponsert von der VLV). Vom 5. bis 12. Mai 2017 gibt es ein Interrail-Ticket zu gewinnen (gesponsert von der ÖBB).
Alle Infos unter www.360card.at/ff

„Ländle goes Europe“ – Sommerferien einmal anders 2017 geht es für Jugendliche ab 13 Jahren nach Luxemburg und Deutschland, gefördert vom EU-Programm Erasmus+: Jugend in Aktion und vom Landesjugendreferat Vorarlberg

Anmeldung: clemens.ruedisser@aha.or.at bis 22. Mai 2017

Kontakt

aha Bregenz
Belruptstraße 1, 6900 Bregenz
T 05574 52212
aha.bregenz@aha.or.at, www.aha.or.at
Montag bis Freitag, 13 bis 17 Uhr
Von 11. Juli bis 9. September, 10 bis 15 Uhr



TERMINE LEBENSRAUM

| | | |
|----------------------------|---|--|
| Freitag, 7. April 2017 | aktion demenz Tanzcafé | 15 Uhr, Café Lila im Schützengarten, Schützengartenstraße 8, Lustenau |
| Samstag, 22. April 2017 | Vorklößchner Fescht Kinderflohmarkt, Fahrradmarkt und viel Programm | 10 bis 15 Uhr, Stadtteil Mariahilf, Mariahilfstraße 42–50, Bregenz |
| Donnerstag, 27. April 2017 | Club 85 plus Ausflug nach Bezaun, Café-Restaurant Katriona | 14 Uhr vor dem Pflegeheim Mariahilf |
| Freitag, 5. Mai 2017 | aktion demenz Tanzcafé | 15 Uhr, Pfarrcenter Rheindorf, Maria-Theresien-Straße 85, Lustenau |
| 8. bis 12. Mai 2017 | Ferien ohne Kofferpacken Urlaubswoche für Bregenzer Senioren/innen | Salvator Kolleg Hörbranz |
| Mittwoch, 3. Mai 2017 | Vortrag „Schlaganfall: Zeit ist Hirn!“ Prim. Dr. Philipp Werner | 18 Uhr, Lebensraum Bregenz |
| 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.

Am Karfreitag, 14. April 2017, bleibt das Büro geschlossen.

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgaben: 1. Juni, 5. September 2017

Sozialzentrum Mariahilf

Mariahilfstraße 42

Pflegeheim Mariahilf

Mit Urlaubs-, Übergangspflege und Tagesbetreuung
Hausleiter: Mag. Markus Schrott
T 05574 79646
markus.schrott@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at



Kindergarten Rieden

Ganztageskindergarten
Öffnungszeiten: 7 bis 18 Uhr
Leiterin: Jenny Schöpf
T 05574 410-2660
jenny.schoepf@bregenz.at



Küche Mariahilf

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@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at



Stadtteilzentrum Mariahilf

Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700, F DW -4
lebensraum@lebensraum-bregenz.at
www.lebensraum-bregenz.at
Öffnungszeiten siehe oben
www.gjb.bregenz.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



Stadtteilbüro Mariahilf

Bettina Gorbach
T 05574 410-1639
stadtteilbuero@bregenz.at
Öffnungszeiten: Di und Do,
9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr



Lebensräume für Jung und Alt

Erreichbarkeit siehe
Stadtteilbüro Mariahilf
www.stiftung-liebenau.at



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

