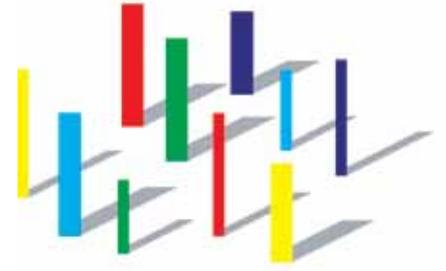


Lebensraum Nachrichten



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

Foto: Udo Mittelberger

Obmann Karl Baur vom Verein „Radeln ohne Alter“, Mitinitiatorin Bärbel Deeg und Elke Fitz vom Rikschaprojekt in Lustenau präsentieren eine der beiden neuen Fahrradrickschas für Bregenger Senioren/innen

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Ehrenamtstreffen 4
 Ferien ohne Kofferpacken 5
 Club 85plus Ausflug 5
 Vorklöschtner Fest 6

Termine

Vorklöschtner Fest 6
 Vortrag „Wenn die Vergangenheit krank macht“ 6
 Spielenachmittag 6

Themenraum

Insektenstiche/Spinnenbisse ... 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 Köllemann. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Thurnher, Rankweil. Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

Ein unglaublich dichtes Frühjahrsprogramm mit vielen Aktivitäten ist bewältigt. Persönlich durfte ich überraschende Begegnungen und Glücksmomente erleben. So bin ich beim Dankfest für die ehrenamtlich Engagierten dem Arzt begegnet, der vor gut 25 Jahren meiner ersten Tochter auf die Welt geholfen hat. Mittlerweile ist er schon länger pensioniert und engagiert sich ehrenamtlich bei „Tischlein deck dich“. Unterwegs mit der „Meldestelle für Glücksmomente“ bin ich mit einer Mutter ins Gespräch gekommen, die vom Hoffen und Sehnen nach einem Kind erzählt und wie es für sie und ihren Mann das allergrößte Glück ist, dass sie jetzt eine Tochter haben. Oder bei einem Besuch bei unserem Projekt „Ferien ohne Kofferpacken“ erzählte eine Dame, die inzwischen auf den Rollator angewiesen ist, dass sie früher im Lebensraum Bregenz viele Veranstaltungen besucht hat. Dies sei jetzt leider nicht mehr möglich, aber sie habe so viel Schönes erlebt, und wenn sie alleine ist, denkt sie einfach daran und freut sich nochmal darüber. Auf der anderen Seite gab es einige Todesfälle von lieben Menschen, die mich sehr berührt haben. Ein Freund, der inzwischen Buddhistischer Mönch ist, war in dieser Situation ganz hilfreich für mich. Von ihm erfahre ich etwa, dass in der klösterlichen Alltagskultur die Unvermeidlichkeit von Alter, Krankheit und Tod reflektiert und akzeptiert wird. Akzeptieren ist schon eine Herausforderung. Ich bin dankbar für gute Freunde, die auch dann da sind, wenn es schwierig ist, über schöne Begegnungen, kleine Glücksmomente und das unglaubliche Glück einfach hier leben zu dürfen.

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

Fahrradrikschas für Senioren/innen in Bregenz starten

Der Verein „Radeln ohne Alter – Bregenz“ mit Obmann Karl Baur fährt Senioren und Seniorinnen für kurze Ausflüge (nicht für „Taxifahrten“) an den See, den Kornmarktplatz, etc. Das Angebot ist kostenlos. Freiwillige Rikschafahrerinnen und -fahrer werden noch gesucht. Mehr dazu finden Sie auf Seite 12.

Freiwilligen/Ehrenamts-Danke Fest

Rund 100 Personen folgten am 30. März der Einladung in den Pfarrsaal der Pfarre St. Kolumban. Im Auftrag der Stadt Bregenz organisierte Lebensraum-Mitarbeiterin Maria Köllemann als „GiB Kontaktperson“ mit viel Engagement und Herz dieses Fest. Stadträtin Elisabeth Mathis übermittelte in Vertretung des Bürgermeisters den Dank und die Anerkennung für das großartige, freiwillige Engagement für die Bevölkerung der Stadt Bregenz. Nach einem interessanten Impulsreferat über die „Zeit“ von Dipl.Ing. Helmut Krapmeier unterhielten sich die Gäste bei einem feinen Buffet der Metzgerei Schmuck, untermalt von wunderbarer musikalischer Begleitung durch Ernst Rahofer auf dem Klavier.

„Schlaganfall – Zeit ist Hirn!“

70 Personen kamen zu dem sehr interessanten Vortrag von Dr. Philipp Werner Anfang Mai. Alle 22 Minuten tritt in Österreich ein Schlaganfall auf, täglich etwa drei in Vorarlberg. Je früher reagiert wird, umso größer ist die Chance auf geringe Folgewirkungen. Es gibt auch eine Gratis-App für das Handy, quasi mit einem Schnelltest, ob ein Schlaganfall vorliegen könnte.

Generalversammlung vom Lebensraum Bregenz

In der Generalversammlung am 18. Mai wurde der Vereinsvorstand neu gewählt. Vorsitzende Elisabeth Schäfer hat neben dem Rückblick auf die 20 Jahre



Viele interessierte Zuhörer/innen beim Vortrag „Schlaganfall – Zeit ist Hirn“



Vorsitzende Elisabeth Schäfer und Finanzreferent Manfred Baldauf bei der Generalversammlung des Lebensraum Bregenz

Lebensraum Bregenz über die vergangenen Aktivitäten des Vereins berichtet und dabei ausführlich die „Aktion Demenz“ vorgestellt. Diese Präsentation sowie den Jahresbericht 2016 finden Sie auf unserer Webseite.

Selbsthilfe nun auch in Bludenz

Die neuen Räumlichkeiten für Selbsthilfegruppen in Bludenz (Untersteinerstraße 8/Top 6) wurden am 22. Mai offiziell eröffnet. Landesrat Christian Bernhard und Bürgermeister Mandy Katzenmayer bedankten sich für das Engagement und wünschten viel Erfolg. Die Räume werden in einer Kooperation vom „Verein Füranand“ und der Selbsthilfe genutzt. Elke Martin (T 0664 4349654, elke.martin@selbsthilfe-vorarlberg.at) hält im Bludener Rathaus jeden Donnerstag von 14 bis 16.30 Uhr eine Sprechstunde und unterstützt bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Projekte

Kinderflohmarkt

Der Kinderflohmarkt am 22. April war Teil vom ersten „Vorklößtner Fest“. Der Herbstflohmarkt fällt heuer aus, da eine Woche vor dem geplanten Termin am 9. September ein weiteres „Vorklößtner Fest“ stattfindet (Seite 6).

Club 85 plus Ausflug

Der Ausflug am 27. April führte in den Bregenzerwald ins Café Katrina in Bezaun. Mehr darüber auf Seite 5.

Ferien ohne Kofferpacken

Wie jedes Jahr ist die Ferienwoche im Mai sehr gut gelungen. Elisabeth Metzler hat sie organisiert und Maria Kölleman vor Ort, im Salvator Kolleg in Hörbranz, mit vier freiwilligen Helfern/innen, begleitet (siehe Seite 5).

aktion demenz

Bewegung und Demenz

Am 2. Juni fand zu diesem Thema ein Workshop mit Petra Raditsch (Deutschland) statt, an dem auch Personen aus Bregenz teilgenommen haben. Es geht darum, dass Menschen mit Demenz bei Bewegungsprogrammen beziehungsweise in ihren Vereinen aktiv bleiben können. Beispiele wurden vorgestellt, wie Vereine ihren Mitgliedern weiterhin das

Angebot zur Teilnahme geben können, auch wenn eine demenzielle Erkrankung eintritt. Der youtube.com-Kanal, „kukuk BewegungstV“ regt genau das an.

Weltalzheimerstag – 21. September

Die schon bewährte Kooperation mit der Bregenzer Gastronomie wird fortgesetzt. In der Aktionswoche vom 18. bis 22. September werden Einweg-Tischsets mit Informationen zur Aktion Demenz aufgelegt. Die Gäste erfahren so unkompliziert die Kontaktdaten bei Fragen zum Thema Demenz und können sich bei Bedarf melden.

„Alltagsbilder“

Ausstellungseröffnung Landhaus Bregenz

Es geht um die Teilhabe von Menschen mit Demenz. Menschen mit Demenz wurden aktiv eingebunden und haben ihren Alltag und ihre Erlebniswelt sichtbar gemacht. Die Teilnehmer/innen haben digitale „Wanderkameras“ für einen bestimmten Zeitraum erhalten, mit folgendem Ziel: fotografieren was immer ihnen auffällt, Dinge, die sie nicht vergessen möchten, Gesichter, Orte oder Gegenstände. Aus diesen Bildern entstand die Fotoausstellung „Alltagsbilder“. Bei der Gestaltung und Präsentation am 21. September um 17 Uhr werden die Fotografen selbst eine aktive Rolle spielen. Alle sind herzlich dazu eingeladen.

„Demenz verstehen“

Am 12. Oktober von 18.30 bis 20.30 Uhr hält Christian Müller-Hergl einen Vortrag darüber im Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf. Das Um und Auf bei einer demenziellen Erkrankung ist das Verständnis der Familie, von Freunden und Bekannten. Verstehen, wie ich auf die Person, die Situation eingehen kann. Sie erhalten Anregungen und Informationen dazu. Der Eintritt ist frei.

Schach im Park und „Vorklößtner Fest“

Am 9. September wird ab dem Vormittag wieder Schach im Park gespielt. Am Nachmittag startet dann mit Musik, Puppentheater, Lesung, Jazz und um 20.15 Uhr mit einem Open Air Kino ein weiteres „Vorklößtner Fest“. Mehr darüber auf Seite 6.

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

Danke- und Austauschtreffen für ehrenamtlich Engagierte in Bregenz

Der Lebensraum Bregenz hat, im Auftrag der Stadt Bregenz, zu einem Danke- und Austauschtreffen für ehrenamtlich Engagierte in Bregenz eingeladen. Am 30. März fanden sich dazu rund einhundert Personen im Pfarrsaal St. Koloman ein.

Frau Stadträtin Elisabeth Mathis bedankte sich bei den im Sozialbereich ehrenamtlich tätigen Mitbürgern/innen von Bregenz für ihr hervorragendes und wertvolles Engagement. Bürgermeister Markus Linhart musste sich leider wegen einer Terminkollision entschuldigen. Bei diesem Treffen zeigte sich einmal mehr, wie wichtig und wie breit gefächert das bürgerschaftliche Engagement in Bregenz aufgestellt und aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken ist. Ohne den freiwilligen Einsatz, zum Beispiel in Vereinen, sozialen Einrichtungen, in der Nachbarschaftshilfe, überall wo Engagement stattfindet, wäre vieles nicht möglich, beziehungsweise nicht in dieser Qualität. Beim Austausch haben einige Initiativen berichtet, dass sie durchaus weitere Helfer/innen benötigen könnten. Auch der anschließende gemütliche Teil konnte sich sehen lassen. Bei einem köstlichen Buffet kam der gesellige Teil nicht zu kurz.

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



Gruß und Anerkennung vonseiten der Stadt Bregenz übermittelte Stadträtin Elisabeth Mathis



Begrüßung der Gäste durch Maria Kölleman und Peter Weiskopf vom Lebensraum Bregenz



Stadträtin Elisabeth Mathis mit Mitgliedern des Seniorenbundes und des Seniorenrates



Ernst Rahofer am Klavier sorgte mit seinen musikalischen Darbietungen für einen besonders festlichen Rahmen. Vielen Dank!



Helmut Krapmeier verpackte in seinem Impulsvortrag „Hast du Zeit für „Zeit““ einen humoristischen und lebensnahen Zeiträffer, über alltägliche Abläufe und brachte damit die Gäste zum Staunen und Lachen!

Ferien ohne Kofferpacken

Elf Bregenzer Senioren/innen erlebten auch heuer wieder eine abwechslungsreiche Ferienwoche bei Spaß, Spiel und Unterhaltung, im Salvatorkolleg in Hörbranz.

Die Urlauber/innen wurden in der Früh per Taxi zu Hause abgeholt und am Abend wieder zurück gebracht, so konnten sie im eigenen Bett schlafen und der Koffer blieb im Schrank. Mit einem gemeinsamen Frühstück und der herzlichen Begrüßung durch Pater Viktor, wurde in die Ferienwoche gestartet. Spiel, Spaß, Basteln, Spazieren, Singen und jeden Morgen Frühgymnastik standen auf dem Programm. Die Urlaubsgäste konnten ihre Aktivitäten nach Belieben wählen. Das hervorragende Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen nach dem Mittagsschläfchen, zauberten ein zufriedenes und freudiges Lächeln auf die Gesichter der Seniorinnen und Senioren.

Frau Stadträtin Elisabeth Mathis, Geschäftsführer Peter Weiskopf vom Lebensraum Bregenz und Organisatorin Elisabeth Metzler überraschten die Gäste mit ihrem Besuch. Den Abschluss dieser Ferienwoche bildeten der Besuch in der Kapelle und als Überraschung das „Luftballonsteigen“.



Ein buntes Programm sorgte für gute Laune und bereitete den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine unvergessliche Ferienwoche.

Einen herzlichen Dank an unsere Ehrenamtlichen: Margarethe, Lina, Indra und Klaus. Sie haben einen wesentlichen Teil zum Gelingen dieser Ferienwoche beigetragen. Herzlichen Dank! Die Urlaubswoche „Ferien ohne Kofferpacken“ für Bregenzer Seniorinnen und Senioren wird seit 2003 im Salvatorkolleg in Hörbranz durchgeführt. Organisiert wird die Ferienwoche vom Lebensraum Bregenz Elisabeth Metzler und begleitet von Maria Köllemann. Finanziell unterstützt vom Amt der Stadt Bregenz.

Club 85 plus Frühjahrsausflug

Trotz trüben Wetterbedingungen fuhren zwei vollbesetzte Busse mit 50 Seniorinnen und Senioren im April nach Bezau ins Café Katrina. Auch wenn der Himmel seine Schleusen den ganzen Tag nicht zumachte, ganz nach dem Slogan „Hüt reagnats nur aonmol“, waren die Seniorinnen und Senioren gut gelaunt und genossen die Fahrt in den Bregenzerwald. Bei feinsten Kuchen, Torten und genussvollem Kaffee und im Anschluss einem Achtele Wein war für beste Unterhaltung und Stimmung gesorgt. Es waren sich alle einig, beim nächsten Mal wieder mit dabei zu sein, vorausgesetzt, die Gesundheit lässt es zu.



Gemütliche Atmosphäre in geselliger Runde

Vorklöschtner Fest

Das Vorklöschtner Fest ist eine neue Veranstaltungsreihe. Verschiedene Institutionen wie das Stadtteilbüro Mariahilf, der Lebensraum Bregenz, plan-b, Bregenz Tourismus und Stadtmarketing, Stadtplanung und Mobilität und sämtliche Einrichtungen und Institutionen im Vorkloster organisieren in enger Zusammenarbeit Veranstaltungen, die jeweils unterschiedliche Inhalte haben. Das erste Vorklöschtner Fest gab es im April in Form des bewährten Kinderflohmarktes und eines Fahrradmarktes mit viel Kulinarischem, Musikdarbietungen, Spiel, Spaß und Informationen. Der Fahrradmarkt mit Fahrradbörse, Frühjahrsputz von Integra, Bregenzer Radhändler, „Radeln ohne Alter“, Geschicklichkeitsradparcours, Faltrad-Ausstellung, Radlobby, Radkarten, Sicheres Vorarlberg: Fahrradkurs für Frauen und dem Verein Vindex fand zwischen der Kirche Mariahilf und dem Park Mariahilf statt. Für Stimmung, Unterhaltung und Gaumenfreuden sorgten die Stadtkapelle Bregenz-Vorkloster, Dreiländer Gospelproject, SAZ-Gruppe vom Between, das Flohmarktcafé, Harry's



Ein buntes Programm sorgte für gute Stimmung.

Cafe, Low Life, Kesselhaus, Weltladen/Marienberg mit Kinderbuffet, Haus Salome, Freikirche. Weiters gab es eine Fahrradsegnung, Lastenräder- und Slow Bike Rennen, Kinderschminken und eine Riesen-Krake.

TERMINE LEBENSRAUM

Vorklöschtner Fest und Schach im Park

Buntes Programm für Groß und Klein

Samstag, 9. September 2017

Schachturnier: 9 bis 16 Uhr

Anmeldung für das Schnellschachturnier (Schweizer System):

Harry Amann, T 0664 4538727, harry.amann@aon.at

Bei schlechtem Wetter findet das Schachturnier im Stadtteilzentrum Mariahilf (Lebensraum Bregenz) statt.

Eine Kooperation von Schachklub, Gemeinwesenarbeit und Lebensraum Bregenz.

„Vorklöschtner Fest“: ab 16 Uhr

Programm: Puppenspiel, Lesung auf der Bühne, Gospelchor, Stadtkapelle Bregenz Vorkloster, Jazz im Park (18 bis 20 Uhr) und Freiluftkino (20.15 Uhr)

Der Eintritt ist frei.

**Information oder Anmeldung
für alle Veranstaltungen**

Lebensraum Bregenz, Elisabeth Metzler

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

Vortrag

„Wenn die Vergangenheit krank macht“

Montag, 25. September 2017, 18 Uhr

Vortragender: Armin Devich, Physiotherapeut

Ort: Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz

Information: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Eine Kooperation von Bildungshaus Batschuns und Lebensraum Bregenz

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unser Überlebenssystem die Ereignisse in unserem Leben verarbeitet, und wie es aufgrund von Störungen zu Erkrankungen kommen kann. Eine spannende Reise in die menschlichen Speichersysteme. Die Zusammenhänge von Emotion und Krankheit bzw. Gesundheit.

**Spielnachmittag
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 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.



Bild: Shutterstock

Insektenstiche | Spinnenbisse

Bei Insektenstichen richtig handeln

Im Sommer haben die Insekten Hochsaison. Eine kurze Unaufmerksamkeit, eine unbedachte Bewegung und schon ist ein Stich passiert. Im Normalfall kein Grund zur Sorge. Insektenstiche können zwar jucken und schmerzen, sind aber meistens harmlos und heilen in kurzer Zeit auch wieder ab.

Manche Menschen können jedoch auf Insektenstiche allergisch reagieren. Dabei kann es bei leichten Fällen zu lokalen Reaktionen im Bereich der Einstichstelle kommen, im schlimmsten Fall kann sich aber auch ein lebensbedrohlicher Zustand entwickeln. Bei einer Insektenallergie wird beim erstmaligen Stich eine Sensibilisierung ausgelöst. Erst ein zweiter Stich löst die eigentliche allergische Reaktion aus.

Expertinnen/Experten schätzen, dass ungefähr drei Prozent der Bevölkerung mit einem lebensbedrohlichen allergischen Schock reagieren können. Insektengiftallergiker sollten darauf achten, nicht gestochen zu werden und Notfall-Medikamente zur Selbstbehandlung bei sich zu tragen. Dies vermindert nicht nur das Risiko einer allergischen Reaktion, sondern ermöglicht auch einen angstfreien Aufenthalt im Freien.

Welche Insekten können eine Allergie auslösen?

Zahlreiche Insektenarten können örtliche oder den ganzen Körper betreffende Reaktionen auslösen. Zu den häufigsten allergieauslösenden Insektenarten gehören die Honigbienen und die Wespen. Selten lösen Hummeln, Hornissen oder Ameisen allergische Stichreaktionen aus. In Einzelfällen können auch andere Insekten wie Mücken, Gelsen oder Bremsen zu allergischen Reaktionen führen.

Mögliche Folgen eines Insektenstichs

Bei einer leichten Lokalreaktion ist die Schwellung kleiner als zehn Zentimeter, bei einer gesteigerten Lokalreaktion beträgt die Schwellung mehr als zehn Zentimeter und hält mindestens 24 Stunden an. Bei zirka 20 Prozent der Menschen kommt es nach einem Bienen- oder Wespenstich zu einer gesteigerten lokalen Reaktion. Die Schwellungen können den ganzen Arm oder das ganze Bein betreffen und sogar von Lymphdrüenschwellungen oder Fieber begleitet sein. Auch wenn lokalallergische Mechanismen beteiligt sind, spricht man noch nicht von einer eigentlichen Allergie. Die Schwellungen können schmerzhaft sein und mehrere Tage andauern. Besonders gefährlich ist eine gesteigerte Lokalreaktion, wenn ►

der Stich im Bereich des Gesichtes stattgefunden hat. Die Schwellungen können so massiv sein, dass es zu Verlegung der Atemwege kommt.

Reaktionen, die den ganzen Körper betreffen: Bei einer Insektengiftallergie kommt es zu Symptomen, die unmittelbar nach dem Stich den ganzen Körper betreffen. Die ersten Symptome treten meist wenige Minuten nach dem Stich auf und reichen von Hautsymptomen (Juckreiz, Rötung, Nesselfieber) über Schwellungen im Bereich der Augen und der Lippen. Weiteres kann es zu Übelkeit, Bauchschmerzen, Atemnot und Schwindel kommen. Bei der schwersten Form, dem sogenannten allergischen Schock, kommt es zu Bewusstlosigkeit, Blutdruckabfall und Kreislaufversagen.

Erste Hilfe bei Insektenstich

Nach einem Bienenstich bleibt der Stachel mit der Giftblase und dem kleinen Widerhaken in der Haut stecken. Da bei unsachgemäßer Entfernung das restliche Gift aus der Giftblase in die Haut injiziert wird, sollte der Stachel vorsichtig mit einer Pinzette entfernt werden. Ist keine Pinzette bei der Hand, lässt sich der Stachel auch mit flach aufgelegtem Daumnagel rasch herauschieben. Die Einstichstelle mit kalten Umschlägen, Eiswürfel oder kaltem Wasser kühlen. Danach die betroffene Extremität ruhig- und hochlagern. Normalerweise klingen die Beschwerden nach ein bis drei Tagen ab.

Achtung! Bei Stichen ins Gesicht, besonders im Bereich der Atemwege, sollte unverzüglich die Rettung (144) oder der Euronotruf (112) gerufen werden, da durch die Schwellung die Atemwege verlegt werden können. Als Erstmaßnahmen sollten Eiswürfel gelutscht und kalte Umschläge auf das Gesicht gelegt werden.

Erste Hilfe bei schweren allergischen Reaktionen

Bei ersten Anzeichen wie juckendem Nesselausschlag am ganzen Körper, Anschwellen von Fußsohlen und Handflächen oder Gesicht, metallischem Geschmack, Schwindel, Atemnot, Schweißausbrüchen und Erbrechen setzen Sie möglichst rasch folgende Schritte:

- Allergieauslöser entfernen (zum Beispiel Bienenstachel)
- Rettung verständigen (Notruf 144, Euronotruf 112)
- Bei Kreislaufstillstand Reanimation beginnen. Eine Anleitung dazu finden Sie etwa auf der Website der Wiener Rettung www.wien.gv.at/gesundheit/erste-hilfe/wiederbelebung.html

Vorsichtsmaßnahmen gegen Insektenstiche

- Vorsicht beim Essen im Freien (Mund/Hände abwischen)
- Nicht unter Obstbäumen essen
- Umgebung von Abfalleimern meiden
- Kein Radhelm mit ungeschützter Lüftungsöffnung
- Keine hektischen Bewegungen
- Räume durch Insektennetze schützen
- Wespennester frühzeitig entfernen lassen (Feuerwehr: 122)

Bei Verdacht auf eine Insektengiftallergie sollte eine Austestung in einem Allergieambulatorium durchgeführt werden. Bei manchen Patientinnen/Patienten ist eine Impfung möglich. Zusätzlich sollten Insektengiftallergiker immer ein Notfallmedikamenten-Set bei sich haben.

Quelle: gesundheit.gv.at



Spinnenbisse viel weniger gefährlich als angenommen

Im völligen Gegensatz zu den Ängsten, die die meisten Menschen vor den achtbeinigen Tierchen haben, sind die in Mitteleuropa heimischen Spinnen harmlos. Bisse sind selten und führen laut einer Studie in *Toxicon* (2013; 73: 104–110) so gut wie niemals zu systemischen Reaktionen.

Der Spinnenforscher Wolfgang Nentwig vom Institut für Ökologie und Evolution der Universität Bern hat alle Meldungen zu Spinnenbissen ausgewertet, die über einen Zeitraum von zwei Jahren beim Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrum eingetroffen sind. Es waren gerade einmal 14 Spinnenbisse, die von fünf einheimischen Arten wie etwa der Hauswinkelspinne stammten. Alle Bisse riefen nur leichte Symptome hervor wie schwache Schmerzen, Rötungen und Schwellungen. In zwei Fällen wurden ältere Frauen wegen etwas stärkerer Schmerzen zur Sicherheit ins Spital geschickt, wo die Symptome innerhalb von Stunden ohne Nachwirkungen wieder verschwanden.

Nentwig gibt die Häufigkeit von Spinnenbissen mit 10 bis 100 pro Million Einwohner und Jahr an. Verglichen mit der Anzahl der Spinnenarten, die in der Schweiz und in Europa leben, sei dies sehr gering, meint Wolfgang Nentwig. In Europa seien 4.500 Spinnenarten heimisch, viele seien groß genug, um den Menschen zu beißen und da-

bei die Hautschicht zu durchdringen. Doch obwohl viele Spinnen sich in der Nähe des Menschen aufhalten, beißen sie kaum. Im Gegensatz zu Wespen und Bienen komme es nicht zu allergischen Reaktionen. Die Diskrepanz zwischen der verbreiteten Angst vor Spinnenbissen und ihrer medizinischen Harmlosigkeit führt der Spinnenforscher einerseits auf irrationale Ängste gegenüber Spinnen zurück. Andererseits seien Ärztinnen und Ärzte zu wenig geschult, um Spinnenbisse tatsächlich als solche zu erkennen. Vieles, was wie ein Spinnenbiss aussehe, sei in Wirklichkeit keiner, sagt Nentwig.

Quelle: www.aerzteblatt.de



SELBSTHILFEGRUPPEN

Beratungsstelle «omnibus» Plattform für seelische Gesundheit

«omnibus» macht Gruppenpause: In der Zeit von Juli bis August finden keine Gruppentreffen statt. Die Beratungsstelle ist zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

«omnibus» hat einen neuen Jahresbericht. Dieser ist einsehbar auf der Website www.verein-omnibus.org

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

Kontakt

Beratungsstelle «omnibus» für seelische Gesundheit

Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

T 05574 54695, omnibus.beratung@vol.at

www.verein-omnibus.org

Montag bis Freitag, 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung

Die Beratungsstelle «omnibus» wird als Einrichtung der Integrationshilfe durch die Vorarlberger Landesregierung gefördert.



Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200, täglich
von 19 bis 22 Uhr erreichbar
Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Angst | Panik | Depression

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat,
17.30 Uhr. Im Juli und August nur jeden
1. Montag im Monat



aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –
Reden wir darüber ...“ JUL, AUG, 4. SEPT

Gruppe für Angehörige von
Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr
Nach der Sommerpause treffen wir uns
wieder am 18. September 2017

AI-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



NEU: Selbsthilfegruppe für Alleinerzieher/innen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen ab 11. Juli, jeden 2. und 4. Dienstag
im Monat, 14.30 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
Derzeit finden keine Treffen statt, bei Interesse
bitte melden.

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



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: 6. Oktober, 3. November
und 1. Dezember; Info und Anmeldung
bei Annelies Bleil

Sommerpausen der einzelnen Gruppen:

JUL ... Sommerpause im Juli
AUG ... Sommerpause im August
SEPT ... Sommerpause im September

Kameradschaftsbund – Stadtverband Bregenz

Führung in der Herz-Jesu-Kirche in Bregenz und Mitgliederversammlung

Dem immer wieder artikulierten Wunsch, die Bregenzer Kirchen etwas näher kennen zu lernen, konnte in einem Vorspann zur diesjährigen Mitgliederversammlung nun bereits zum dritten Mal entsprochen werden. Die Teilnehmer/innen waren beeindruckt von den vielen, bisher kaum beachteten Details dieser spätgotischen Kirche. Walter Gohli hat es ausgezeichnet und einfühlsam verstanden, die Geschichte dieses ursprünglich als „Jugend-Kirche“ geplanten Gotteshauses, ohne eigene Pfarrei, und ihre baulichen und liturgischen Besonderheiten zu erklären. Das jüngste Kleinod ist gewiss die im Jahr 1998 erworbene Pietà. Der Name des Künstlers ist nicht bekannt.

Die Mitgliederversammlung selbst fand im Gasthof „Zum goldenen Hirschen“ statt. Der gesamte Vorstand, unter der Führung von Dipomingenieur Thomas E. Kinz, konnte einstimmig auf weitere drei Jahre wiedergewählt werden. Mit dem Ausblick auf den diesjährigen Ausflug nach München-Nymphenburg und dem gemeinsamen Abendessen fand diese harmonische Veranstaltung ihren Ausklang.



Die Pietà in der Herz-Jesu-Kirche in Bregenz

Kontakt

Armin Brunner

brunner.a@outlook.at



Siebensachen

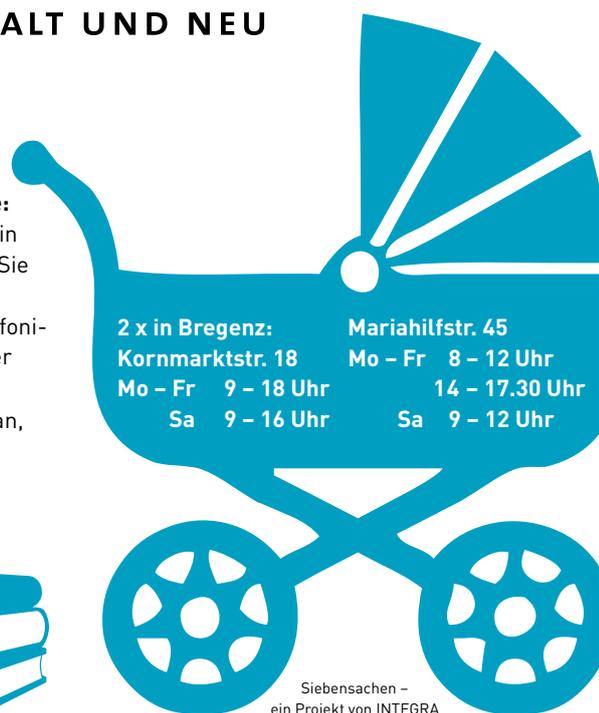
ALT UND NEU

Unsere Angebotsvielfalt:

- Abbrüche
- Bauschlosserei
- Bild & Rahmen
- Carwash
- Catering-/ Gastrowerkstatt
- Gartenarbeiten
- Hausmeisterdienste
- Komplettierung
- Metallteile in Serie
- Montage
- Näharbeiten in Serie
- Paletten
- Personalleasing
- Post-Partner
- Reinigung
- Spielgeräte
- Umzüge
- Verpackung
- Versand
- Vollholzprodukte



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:	Mariahilfstr. 45
Kornmarktstr. 18	Mo – Fr 8 – 12 Uhr
Mo – Fr 9 – 18 Uhr	14 – 17.30 Uhr
Sa 9 – 16 Uhr	Sa 9 – 12 Uhr

Siebensachen – ein Projekt von INTEGRA im Auftrag von

**IHR AUFTRAG
HILFT MENSCHEN
Arbeit und Bildung
für Arbeitsuchende**



www.integra.or.at



Familienverband

In nur drei Schritten zum Babysitter-Einsatz

Liebe Jugendliche,
wir „Frau Holles“ vermitteln Babysitter an Familien in ganz Bregenz. In nur drei Schritten kannst auch du ein Frau Holle Babysitter werden:

- 1 Besuch eines Babysitterkurses
- 2 Vermittlung durch uns „Frau Holles“
- 3 Babysitten bei einer Familie in deiner Nähe

Deine Vorteile als Frau Holle Babysitter/in:

- Vermittlung an Familien in deiner Nähe
- „Frau Holles“ als unterstützende Ansprechpartner
- Zweimal im Jahr: Babysitter-Gewinnspiel (Preise: Europapark Rust, kleines Bäckerfrühstück)
- Guter Zuverdienst, Taschengeld
- Referenzschreiben
- Sammeln von Praxisstunden

Möchtest du vermittelt werden?

Falls du schon einen Babysitterkurs absolviert hast und bei einer Familie babysitten möchtest, melde dich.

Möchtest du einen Babysitterkurs besuchen?

Das sind die Termine des nächsten Kurses:

- Samstag, 04.11.2017 von 9 bis 14.30 Uhr
- Samstag, 11.11.2017 von 9 bis 14.30 Uhr
- Samstag, 18.11.2017 von 9 bis 13 Uhr

Teilnahme: ab 13 Jahren

Kursort: Austriahaus Pfarrheim Herz-Jesu, Belruptstraße 21, Bregenz

Kosten: 22 Euro (mit aha-card 18 Euro)

Referenten: Känguruh-Team,
www.kaenguruh-babysitting.at

Anmeldung: Katja Gögl, T 0676 83373362

Wichtig: Bitte nimm eine Jause mit.

Wir freuen uns von dir zu hören. Melde dich!

Kontakt

Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz Stadt

Katja Gögl, T 0676 83373362

Frau Holle Babysittervermittlung

Rieden und Schendingen

Sanja Antonijevic, T 0676 83373375

www.familie.or.at/babysitting



Fahrradrikschas

Verein „Radeln ohne Alter“

Ehrenamtliche Radler/innen vom Verein „Radeln ohne Alter – Bregenz“ bieten kostenlose Ausflüge – durch die Stadt, zum See, an die Bregenzer Ache und ähnliche Ziele – mit Fahrradrikschas für betagte Menschen mit eingeschränkter Mobilität an.

Die Fahrradrikschas stehen ausschließlich Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Mobilität zur Verfügung. Der soziale Gedanke steht im Mittelpunkt. „Taxifahrten“ werden nicht durchgeführt. Das Projekt wurde in verschiedenen Gemeinden Vorarlbergs bereits erfolgreich umgesetzt. Zwei Doppelrikschas mit Elektroantrieb sind bestellt und werden voraussichtlich ab Anfang Juli zur Verfügung stehen.

Wie kann eine Fahrt reserviert werden?

Da alles erst in Gründung ist, gibt es noch kein „Rikschatetelefon“. Sie können im Lebensraum Bregenz anrufen und sagen, wann Sie wohin wollen. Dann schauen wir, ob wir eine Fahrer/innen oder einen Fahrer dafür finden. Sie werden zuhause oder im Heim abgeholt und wieder zurück gebracht.

Ehrenamtliche Fahrer/innen werden noch gesucht.

Sie erhalten eine Einführung und einen „Rikschaftkurs“, damit Sie die Fahrgäste sicher fahren können.



Auf die Passagiere wartet ein gemütliches Plätzchen an der frischen Luft.



Jetzt bewerben:
Bezirk Bregenz
T +43 5522 71 840 380
tagesmuetter-bregenz@verein-tb.at
www.verein-tagesbetreuung.at


TAGESmütter


ZWERGENgarten


SCHÜLERbetreuung

VORARLBERGER Tagesmütter
gGmbH

Pensionistenverband

Im Juli und August haben wir keine Veranstaltungen bis auf Boccia und das Grillfest.

Dienstag

Hobbykegeln von 17 Uhr bis 19 Uhr im Städtischen Freizeithaus, Meinradgasse, ab September 2017

Mittwoch

Fit 60+, im ASKÖ Heim Bodangasse von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr, jeden Mittwoch ab September 2017

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

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy, 14 Uhr bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach, jede Woche ab September 2017

Freitag

Tanznachmittag, 14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthof/Hotel Lamm, ab Sept. 2017

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage, 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, ab September 2017

Gesundheitskarate 50+ im ASKÖ Heim Bodangasse, jede Woche 9 bis 10 Uhr, ab September 2017

Sportkegeln, 14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof, ab September 2017

Schiffahrt nach Friedrichshafen

Mittwoch, 5. Juli 2017, Abfahrt um 10 Uhr beim Hafen Bregenz

Grillfest beim Fußballclub Viktoria

Samstag, 5. August 2017, ab 11 Uhr, Musik: „BUBU“

Die genauen Beginnzeiten finden Sie ab September in den Schaukästen in der Brielgasse/Schendlingerstraße und Achgasse. Der Pensionistenverband, Ortsgruppe Bregenz wünscht allen einen erholsamen und schönen Sommer.

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

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



Seniorenbund Bregenz

Juli 2017

05.07. Wandertag Sonderdach – Baumgartnerhöhe – Niedere
8 Uhr Abfahrt VLV in Bregenz, Anmeldungen bis spätestens 28.06. bei Maria Schwärzler, T 0664 4239285

30.07. Passionsspiele im Klostertal
Anmeldung baldmöglichst bei Hans Lederer wegen der Busgröße

August 2017

02.08. Lech Classic Festival „Venezianischer Abend“
Abfahrt 17 Uhr VLV mit Abendessen im Hotel Krone in Lech

20. – 24.08. Kulturreise nach Dresden
Es sind noch ein paar Restplätze frei! Rasche Anmeldung bei Hans Lederer

24.08. 22. Landeswandertag am Sonnenkopf, Drei Wanderrouten und tolles Rahmenprogramm. Fahrgemeinschaften, bei jeder Witterung

September 2017

07.09 Radsternfahrt nach Koblach
Treffpunkt 9.30 Uhr Radbrücke Hard, Anmeldungen bei Wolfgang Troy (troy.wolfgang@aon.at, T 0664 2235699)

13.09. Jassen und andere Spiele
14.30 Uhr, GWL Café

21.09. Besichtigung Sunnahof Göfis
mit Führung und Jause, Abfahrt in Bregenz mit Bus um 13.30 Uhr bei der VLV

28.09. Fahrt ins Blaue mit kulturellen Highlights (Tagesfahrt)

Als Seniorenbundmitglied erhalten Sie zu allen Veranstaltungen noch 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.

Juli 2017

02.07. Besuch Frühschoppen auf dem Pfänder
Beginn: 10.30 Uhr mit Live-Musik „Fluher Feuer“

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

August 2017

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

September 2017

02.09. Dämmererschoppen

08.09. Kulturfahrt nach Unteruhldingen-Mühlhofen-Meersburg, Besuch des Auto- und Traktormuseums in Uhldingen und des Weinfestes in Meersburg

20.09. Frauenrunde, mit dem Schiff nach Lindau

Kontakt

Weitere Informationen und Programm erfolgen mit der Aussendung. In den Sommermonaten Juli und August sind keine Ausflüge. Gemütliche Treffen im Gasthaus Reblaus.

Der Seniorenring Bregenz wünscht allen eine schöne Sommerzeit.

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
13. Juli, 17. August und 14. September 2017

Ort: Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf

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



ifs Schuldenberatung

Sprechtag 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

10. Juli, 7. August, 11. September 2017,
jeweils Montag, 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

aha Bregenz Sommer im aha

Das aha macht im Sommer keinen Urlaub, sondern ändert lediglich seine Öffnungszeiten (siehe unten)

The summer of my life –

Tipps für einen unvergesslichen Sommer

Wie wärs mit einer Bodensee-Radtour plus Übernachtung in einem Heuhotel? Oder doch lieber eine gemütliche Bowlingrunde mit Freunden? Oder eine Rodelpartie ganz ohne Schnee? Check unsere Freizeittipps in Vorarlberg und Umgebung und mach deinen Sommer zum Erlebnis!

www.aha.or.at/freizeittipps

Der Festival-Sommer naht!

poolbar//festival, Szene Openair, Nova Rock, FM4 Frequency ...: Die aha card Specials rocken den Festivalssommer. Im aha gibt es nicht nur die günstigsten Szene Openair Tickets des Landes, sondern mit etwas Glück können aha card-InhaberInnen im Juli zwei Festivalpässe fürs Szene Openair oder fürs fm4 Frequency gewinnen. Auch der poolbar-Sommer lockt mit vielen Vorteilen! Weitere Infos zu den Festivals inklusive Hervis- und Hörwerk-Ermäßigung sowie zu den Verlosungen findet man unter www.aha.or.at

Kontakt

aha Bregenz

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212

aha.bregenz@aha.or.at, www.aha.or.at

www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Montag bis Freitag, 13 bis 17 Uhr

Sommeröffnungszeiten: 10. Juli bis 8. September, 10 bis 15 Uhr



Buntes Sommerprogramm, Infos im aha

Studio Drehpunkt Kursprogramm 2017

Drehpunkt: Urlaub im eigenen Körper

Jeden Tag etwas für sich tun, das ist Urlaub im eigenen Körper. Ob entspannt und gleichzeitig hellwach mit Qi Gong oder geschmeidige, mühelose Beweglichkeit mit der Feldenkrais Methode: eine Woche lang jeden Tag ganzheitlich bewegen tut gut. Die erfahrenen Trainer Georg und Christiane Feuerstein bieten mit ihrem Team seit über 25 Jahren ganzheitliche Bewegungsformen und Therapien im Drehpunkt.

Sommerwoche 1

Montag, 24. Juli bis Freitag 28. Juli 2017

Feldenkrais 9 bis 10.30 Uhr, Qi Gong 19 bis 20 Uhr

Sommerwoche 2

Montag, 31. Juli bis Freitag 4. August 2017

Qi Gong 9 bis 10 Uhr, Feldenkrais 19 bis 20.30 Uhr

Start des Kursprogramms

Jahresgruppen ab 18. September

Fortlaufende Kurse ab 25. September

Feldenkrais, Yoga, Qi Gong, Sturzprävention

Kontakt

Drehpunkt

Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



Kneipp-Bewegungsprogramm Herbst-/Wintersemester 2017/18

Start ab Mitte September, 37. KW/2017

Frauen-Bewegungstherapie

Dienstag, 9.30 Uhr, Krankenpflegeschule

Mittwoch, 9 Uhr, Krankenpflegeschule

Mittwoch, 19 Uhr, Handelsakademie

Mittwoch, 19 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden

Donnerstag, 19.30 Uhr, Kolpinghaus

Donnerstag, 19.30 Uhr, HTL-Turnhalle, Michl-Felder-Straße 9

Männer-Bewegungstherapie (Senioren)

Mittwoch, 18 Uhr, Handelsakademie

Übernahme von Stadt Bregenz

Anti-Osteoporose-Turnen

Montag, 17 Uhr, Kindergarten Blumenegg

Gymnastik für Männer

Dienstag, 18.15 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden

Gymnastik für Frauen

Mittwoch, 16.30 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden

„treffpunkt: TANZ“

Donnerstag, 9 Uhr, Lebensraum Bregenz

Tanzen im Sitzen

Donnerstag, 10.30 Uhr, Lebensraum Bregenz

Kosten pro Semester:

47 Euro, für Mitglieder 36 Euro

Kontakt

Kneipp Aktiv Club Bregenz

T 05574 77200 (Sekretariat)



TERMINE LEBENSRAUM

Samstag, 9. September 2017

Schach im Park

Freiluftturnier für alle Interessierten

9 bis 16 Uhr; Anmeldung: Harry Amann,

T 0664 4538727 oder harry.amann@aon.at

Vorklöschner Fest

Buntes Programm für Jung und Alt

16 Uhr; Puppenspiel, Lesung auf der Bühne,

Gospelchor, Stadtkapelle Bregenz Vorkloster, u.v.m.
Jazz im Park (18 bis 20 Uhr), Freiluftkino (20.15 Uhr)

Montag, 25. September 2017

Vortrag „Wenn die Vergangenheit krank macht“

Armin Devich, Physiotherapeut

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.

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 5. September 2017

Sommeröffnungszeiten (von 10. Juli bis 8. September): Montag bis Donnerstag 9 bis 13 Uhr, Freitag 9 bis 12 Uhr

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
selbsthilfe@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 410-1668
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

