

# Lebensraum Nachrichten



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

## Vorklösschner Adventmärktle

Sonntag, 26. November 2017,  
9 bis 17 Uhr, in Bregenz

Foto: Klaus Weiner



**Lebensraum**

**Innenraum**

Bericht des Geschäftsführers ... 2

**Projektraum**

Reperatur Café ..... 3  
 Nachruf Dr. Pfefferkorn ..... 4  
 Vorklöschtner Fescht ..... 5  
 Schach im Park ..... 5

**Termine**

Vortrag „Der Weg  
 des Vergessens“ ..... 6  
 Vorklöschtner Adventmärkte ... 6  
 Spielenachmittag ..... 6

**Themenraum**

Heilkraft der Sonne –  
 Vitamin D ..... 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, Elisabeth Schertler, Maria Köllemann. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Druck: Thurnher, Rankweil. Aufgabepostamt Bregenz.



**Liebe Leserinnen und Leser!**

Unser erster Vereinsvorsitzender, Ehrenmitglied Dr. Wolfgang Pfefferkorn ist vor Kurzem leider verstorben, er war ein ganz besonderer Mensch, eine Respektsperson, ein feiner, warmherziger, engagierter Mann. Er gehörte zu den wenigen Menschen über die ich auch zu Lebzeiten wirklich nur Positives, Anerkennendes gehört habe. Es war mir eine Ehre und Freude, ihm zu begegnen. Ohne ihn, sein umsichtiges, engagiertes, beharrliches, herzliches Engagement hätte es der Verein Lebensraum Bregenz vielleicht nicht geschafft sich zu etablieren. Leider war ich bei der Beerdigung nicht in Vorarlberg. Mein erster Weg hat mich danach an sein Grab geführt. Mein Mitgefühl gilt seiner Frau Gretl und der Familie. Ich kann nur wünschen, dass die Dankbarkeit, einen so großartigen Menschen um sich gehabt zu haben, den Schmerz über den Verlust mildern kann. Mehr zu dem Engagement von Dr. Wolfgang Pfefferkorn im anschließenden Nachruf.

Nach diesen Gedanken fällt es mir nun nicht leicht das Thema zu wechseln... Spontan fallen mir die neuen Fahrradrickschas für Senioren/innen ein. Hier sieht man strahlende Gesichter auch von Menschen, deren Alltag schon beschwerlich geworden ist. So ein Ausflug beflügelt alle – die Passagiere, die ehrenamtlichen Rickschafahrer/innen und die Passanten. Ein ausführlicher Bericht war in den letzten Lebensraum Nachrichten zu finden.

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

**Zwei neue Selbsthilfegruppen im Lebensraum**

Seit 11. Juli gibt es die neue Gruppe „Vernetzung Alleinerziehende“. Sie trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, von 14.30 bis 16.30 Uhr. Am 25. Oktober startet eine weitere neue Gruppe: „CMD“. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 9.

**Reparatur Café/Repair Café**

Reparatur- oder Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer/innen gemeinsam mit anderen ihre defekten Dinge reparieren. Leider ist das Reparieren bei den meisten Menschen aus der Mode gekommen, vor allem das Wissen, wie Gegenstände wieder in Schwung gebracht werden können, schwindet. Personen, die dieses Wissen und Können noch haben sind gefragt. Es gibt Überlegungen, ein solches Repair Café in Bregenz zu initiieren – wer sich dafür interessiert, bitte im Lebensraum Bregenz bei Peter Weiskopf melden – mehr dazu auf der rechten Seite.

**Radeln ohne Alter**

Beim Rikscha Telefon können Sie sich für eine Ausflugsfahrt anmelden, unter T 0664 2540561 von Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr.

**Projekte**

**Schach im Park und „Vorklöschtner Fescht“**

Das Schachturnier musste wegen Regen leider ins Haus verlegt werden. Ein Teil fand trotz des Regens im Freien statt. Alle Beteiligten ließen sich nicht unterkriegen und sind nächstes Mal sicher wieder mit dabei (siehe Seite 5).

### Club 85 plus Ausflug nach Langenargen

Diesmal gings an das benachbarte Bodenseeufer. Der Ausflug fand am 18. September nach Redaktionsschluss statt, hoffentlich wieder mit dem fast sprichwörtlichen Wetterglück, da die letzten beiden Ausflüge sehr verregnet waren.

### aktion demenz

#### „Alles geht so schnell“ – Fotoausstellung im Landhaus Bregenz bis 5. Oktober

Am Weltalzheimtag am 21. September wurde die Ausstellung von Landesrätin Katharina Wiesflecker eröffnet. Besuchen Sie diese besondere, ungewöhnliche Fotoausstellung, nur noch bis 5. Oktober 2017.

Menschen mit Demenz haben sich mit einer Kamera auf den Weg gemacht, um ihren Alltag zu fotografieren. Die Bilder sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie gemacht haben, erlauben aber berührende Einblicke in die langsame Welt inmitten des Alltags unserer beschleunigten Gesellschaft. Alltagsbilder eben!

#### Aktionswoche mit der Gastronomie

Die schon bewährte Kooperation mit der Bregenzer Gastronomie wurde fortgesetzt. In der Aktionswoche vom 18. bis 22. September wurden Einwegtischsets mit Informationen zur Aktion Demenz aufgelegt. Die Gäste erfahren so unkompliziert die Kontaktdaten bei Fragen zum Thema Demenz und können sich bei Bedarf melden. Erstmals gab es auch Malvorlagen für Kinder. Wer interessiert ist, kann gerne welche im Lebensraum Bregenz abholen.

#### „Demenz verstehen“

##### Vortrag mit Christian Müller-Hergl

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, am 12. Oktober im Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, 18.30 bis 20.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

#### Vorklößtner Adventmärkte

Unglaublich, aber der Advent naht schon wieder und damit auch unser beliebtes „Vorklößtner Adventmärkte“ am 26. November (siehe Seite 6).

Peter Weiskopf,  
Geschäftsführer

## Reparatur Café Repair Café

Was das ist? Reparatur- oder Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer/innen gemeinsam mit anderen ihre defekten Gerätschaften reparieren. Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen wie zum Beispiel für Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr sind vor Ort. Es sind handwerklich geschickte ehrenamtliche Helfer anwesend, die Reparaturkenntnisse und -fertigkeiten auf verschiedenen Gebieten mitbringen. Meist ist das Repair Café einmal im Monat geöffnet, zum Beispiel am ersten Samstag im Monat von 9 bis 13 Uhr. Für Kinder gibt es eine Spielecke und für die fleißigen Reparierer eventuell Kaffee und Kuchen.

Warum das Ganze? Weil wir Unmengen an Gegenständen schon beim kleinsten Defekt wegwerfen, die nach einer einfachen Reparatur problemlos wieder verwendet werden könnten. Leider ist das Reparieren bei den meisten Menschen aus der Mode gekommen und vor allem ist das Wissen, wie man Dinge repariert nicht mehr vorhanden. Personen, die dieses Wissen und Können noch haben sind gefragt. Ein kleines Beispiel aus dem Lebensraum Bregenz. Unser Glühweinkocher hat nicht mehr funktioniert. Was tun? Welche Firma macht sich die Mühe ein Produkt, das 50 Euro kostet überhaupt anzusehen? Wir kennen wunderbare Handwerker, die auch bei der Seniorenbörse tätig sind. Karl Bauer hat schnell die Ursache gefunden und das defekte Teil durch ein neues ersetzt mit Materialkosten von weniger als 5 Euro.

Es gibt Überlegungen so ein Repair Café in Bregenz zu initiieren – wer sich dafür interessiert, bitte im Lebensraum Bregenz bei Peter Weiskopf melden.





## Nachruf DI Dr. Wolfgang Pfefferkorn

**Wir betrauern das Ableben unseres Ehrenmitgliedes und ersten Vereinsvorsitzenden DI Dr. Wolfgang Pfefferkorn.**

Der Verein Lebensraum Bregenz wurde vor über 20 Jahren nicht einfach gegründet, sondern entwickelte sich über eine umfangreiche Beteiligung von bis zu 100 Personen aus Ärzteschaft, Beratungseinrichtungen, Apotheken, Hauskrankenpflege, den Pfarreien und Parteien und engagierten Bürgern/innen. Als nach einem Zeitraum von rund zwei Jahren klar war, dass ein Verein gegründet werden sollte, wurde eine Persönlichkeit außerhalb der Parteipolitik gesucht, die von sämtlichen Institutionen akzeptiert wurde, jemand der integer und engagiert war, dem Bregenz und die Menschen am Herzen lagen.

Dr. Wolfgang Pfefferkorn stand als leitender Landesbeamter kurz vor seiner Pensionierung. Er war von allen Seiten sehr geschätzt und hatte den Ruf einer verbindlichen, korrekten, geradlinigen, fachlich kompetenten und menschlich äußerst angenehmen Person mit Handschlagqualität. Alle Beteiligten waren mit dieser Entscheidung einverstanden.

Es war ein Glücksfall, dass die Pensionierung anstand, und Dr. Pfefferkorn „JA“ sagte und dann von 1995 bis 2001 die Obmannschaft übernahm. Gerade die ersten Jahre waren eine große Herausforderung für den Verein. Die Umsetzung eines idealen Konzeptes in einer komplizierten Realität, die Schaffung entsprechender Strukturen – sowohl räumlich, wie personell waren zu bewältigen. Es galt natürlich auch Skeptiker zu überzeugen, die Unabhängigkeit zu wahren und die Gründung zu rechtfertigen. Dr. Pfefferkorn hat es

hervorragend verstanden eine funktionierende Vereinsstruktur zu gestalten und auf die Umsetzung des Konzeptes zu achten. Als leitender Landesbeamter hatte er tiefe Einblicke in verschiedenste Abläufe und die Subventionsgeber vertrauten ihm auf Grund der besten Erfahrungen in seiner beruflichen Position. Gerade in den ersten Jahren war ein ständiges Bemühen die Definition des Verhältnisses zur Landeshauptstadt, da die Abgrenzung von Aufgaben des Vereines zur städtischen Verwaltung völliges Neuland war und erst eingeübt werden musste. Meilensteine unter dem Vereinsvorsitz von Dr. Pfefferkorn waren die Begleitung der Erarbeitung des Bregenzer Seniorenkonzeptes (mit dem damaligen Geschäftsführer Mag. Peter Swozilek). Dies führte zu einem weiteren wesentlichen Entwicklungsschub und Identitätsfindung der Vereinsarbeit. In der Folge wurde der Verein Lebensraum Bregenz auch bei der Erarbeitung des Sozial- und Gesundheitskonzeptes eingebunden. Eine aktualisierte Rahmenvereinbarung zwischen Verein und Landeshauptstadt wurde abgeschlossen und der Standortwechsel zum aktuellen Bürostandort wurde eingeleitet und damit die weitere Entwicklung vom Verein ermöglicht.

Neben all dem hervorragenden und selbstlosen Engagement bleibt der Mensch Wolfgang Pfefferkorn in herzlicher und dankbarer Erinnerung. Sein ruhiges, wohlwollendes und menschenfreundliches Wesen, sein liebevoller Umgang mit allen Beteiligten haben ihn zu einem besonderen Menschen gemacht. Zu jemandem, dem man gerne begegnet ist, der durch seine Art und Persönlichkeit tief beeindruckt hat.

Wir danken ganz herzlich für sein Wirken im Verein Lebensraum Bregenz.



## Das Vorklößtner Fescht fiel ins Wasser

Alle waren bestens vorbereitet für das Vorklößtner Fescht im Park Mariahilf als am Mittag der Regen einsetzte und die Durchführung des abwechslungsreichen Programms verhinderte. Dennoch ließen sich einige Besucher und Besucherinnen die Gerichte an den Ständen vom Kesselhaus oder vom Harry's nicht entgehen. Wer dem beginnenden Regen trotzte, konnte die leckeren Crêpes der Pfadfinder, das Kuchenbuffet der Freien Christlichen Gemeinde oder eine Kürbissuppe vom Weltladen genießen. Das „Schach im Park“ konnte im Stadtteilzentrum Mariahilf durchgeführt

werden. Die Pfarre führte das Puppenspiel im Pfarrsaal auf, wo sie erstmals mit „Die Geschichte der Farben“ Kinder und Erwachsene begeisterten. Anschließend gaben die Gospelsänger vor den wasserfesten Mitwirkenden im Park ihr Bestes. Trotz verregnetem Fest war eine gute Stimmung unter den Mitwirkenden, das Wetter lässt sich eben nicht beeinflussen. Aber alle waren sich einig, dass es ein super Fest geworden wäre und im nächsten Jahr sind alle wieder dabei. Ein Dank an alle, die sich beteiligt haben und auch die anderen Programmpunkte mitgestaltet hätten.



Auch der Regen konnte die gute Stimmung nicht trüben.



Tolles Programm mit dem Puppenspiel „Die Geschichte der Farben“

## Schach im Stadtteilzentrum Mariahilf statt Schach im Park

Der Schachklub Bregenz 1920, die Stadt Bregenz und der Lebensraum Bregenz haben die bereits siebte Auflage von „Schach im Park“ organisiert. Auf Grund des Regenwetters musste das Turnier vom Park in die Räume beim Lebensraum Bregenz verlegt werden. Knapp 30 schachbegeisterte Frauen Männer und Jugendliche haben sich in fairem Wettkampf über sieben Schnellschachrunden in spannenden Partien unter höchster Konzentration gemessen. Erneut hat sich gezeigt, dass Schach international, in allen Kulturen und Generationen verbreitet ist. Spieler/innen aus fünf Nationen (Armenien, Bangladesch, Deutschland, Italien, Österreich), vom Opa bis zum Enkelkind und Hobby- und Vereinspieler/innen waren vertreten. Vizebürgermeisterin Sandra Schoch zeigte sich bei ihrem Besuch erfreut über die wunderbare Atmosphäre und die Begeisterung der Spieler. Bei der Siegerehrung durch Spielleiter Harry Amann und den zweiten Obmann Dr. Ludwig Weh wurden von Peter Weiskopf großzügige Gutscheine an die Top drei überreicht.



Rauchende Köpfe und spannende Duelle beim Schachturnier

### Der Weg des Vergessens

Vortrag

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 18.30 bis 20.30 Uhr

Lebensraum Bregenz

**Vortragender:** Dipl.-Theol. BPhil Christian Müller-Hergl, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Dialogzentrum Demenz Universität Witten/Herdecke/Deutschland

**Der Eintritt ist frei.**

**Information:** Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

**Eine Kooperation** von Aktion Demenz und Lebensraum Bregenz

### aktion demenz

Die Diagnose Demenz stellt Angehörige und Fachpersonal, meist auch die Menschen in der Nachbarschaft vor offene Fragen. Doch was passiert da genau? Wie kann man darauf reagieren? Ist eine Demenz zu stoppen oder zu heilen? Dipl.-Theol. BPhil Christian Müller-Hergl informiert umfassend über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfe für Betroffene und deren Angehörige. Dieser Abend möchte Mut machen und vor allem Angehörige auf ihrem Weg der Begleitung von Menschen mit Demenz stärken.



Christian Müller-Hergl

### Spielenachmittag

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.

### Information oder Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

Elisabeth Metzler

T 05574 52700

elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

### Vorklöschtn Adventmärkte

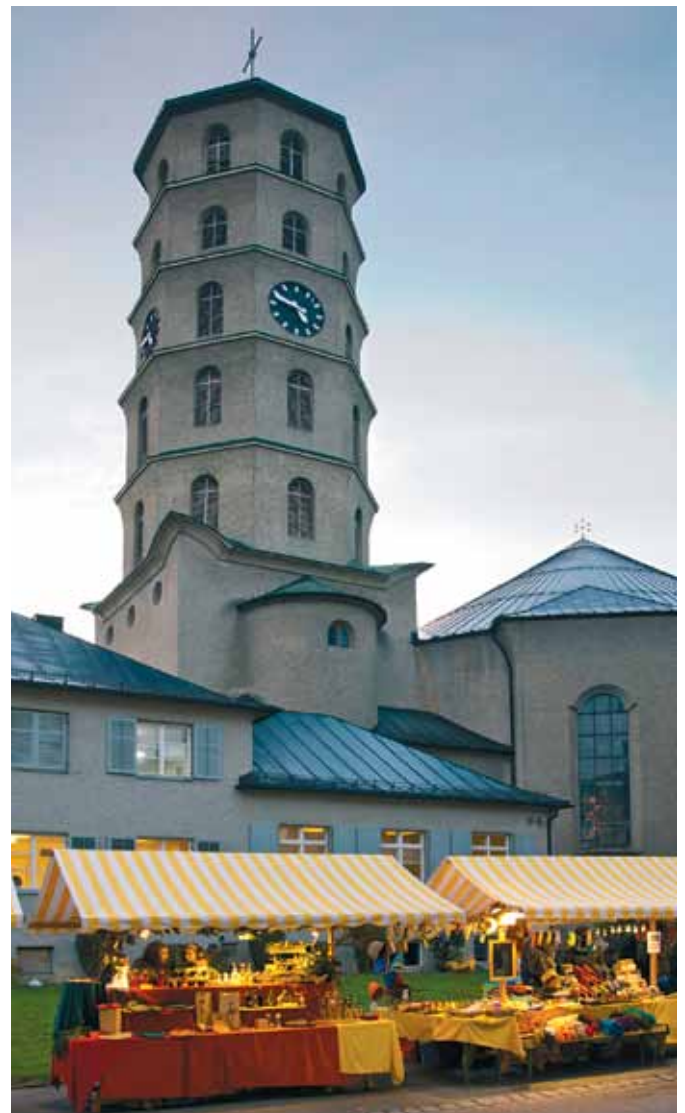
in Bregenz

Sonntag, 26. November 2017 von 9 bis 17 Uhr

Kirche Mariahilf – Mariahilfstraße

Rund um die Kirche Mariahilf gibt es an 50 wunderschön dekorierten Marktständen ein reichhaltiges Angebot von Hobbykünstlerinnen und -künstlern: Dekoratives für Weihnachten aus Holz, Ton, Stein, Schwemmholz, Metall, Weihnachtsschmuck, und anderes. Kulinarische Köstlichkeiten: Maroni, verschiedene Würste, Suppen, Chili, Raclette, Crêpes, Waffeln, Glühwein, Kinderpunsch, Kuchen, Kaffee und mehr. In der Mittagszeit spielt die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster adventliche Klänge. Im Pfarrsaal Mariahilf und auch im Lebensraum Bregenz gibt es Kuchen und Kaffee. Kinder können Kerzen ziehen.

Unterstützt wird das Märkte von der Landeshauptstadt Bregenz, der Raiffeisenbank und Unternehmen in Bregenz.



Adventsstimmung rund um die Kirche Mariahilf





Dr. Sven Seewald, MSc MSc, D.O.

## Heilkraft der Sonne – Vitamin D

### Warum ist die Bezeichnung Vitamin D nicht korrekt?

Vitamine sind Stoffe, die für den Menschen essenziell sind und vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden können, wie zum Beispiel das Vitamin C. Das heißt genau genommen ist das Vitamin D gar kein Vitamin, sondern ein sogenanntes (Pro-) Hormon, da der Körper nur in der Lage ist „Vitamin“ D selbst herzustellen, wenn wir uns genügend in der Sonne aufhalten. Auch im Hochsommer benötigen wir 10 bis 15 Minuten direkte Sonneinstrahlung – OHNE eingecremt zu sein. Denn ab einem Sonnenschutzfaktor größer als zehn, wird praktisch kein körpereigenes Vitamin D mehr gebildet (Reduktion der Eigensynthese um 95%).

Auch die Hautfarbe spielt eine Rolle, so dass Menschen mit dunkler Haut oft deutlich länger in der Sonne verweilen müssen, um entsprechende Dosen an Vitamin D zu bilden. Je dunkler die Haut, umso länger sollte die adäquate Verweildauer in der Sonne sein. Das heißt natürlich nicht, solange in der Sonne zu bleiben bis wir uns „verbrannt“ haben, natürlich cremen wir uns nach maximal einer viertel Stunde ein, um einen Sonnenbrand zu vermeiden. Die relevante Jahreszeit in unseren Breiten ist die Zeit von Mai bis September und die relevante Uhrzeit ist die Zeit von 9.30 bis ca. 16.30 Uhr – hängt mit dem Einfallswinkel der Sonne zusammen!

### Welche beispielhaften Organsysteme/ Erkrankungen werden nun konkret beeinflusst?

#### Bewegungsapparat

Bei der „hochaltrigen“ Bevölkerung Deutschlands ist ein Vitamin D-Mangel sehr häufig. Bei 96% der Patienten einer geriatrischen Rehabilitationsklinik in Trier waren die Messwerte unterhalb der Norm. Ein Vitamin D-Mangel erhöht das Risiko für eine Osteoporose und damit langfristig auch das Frakturrisiko (Knochenbruchrisiko). Im Umkehrschluss kann durch eine ausreichende Vitamin D-Versorgung auch die Frakturhäufigkeit reduziert werden. Interessant ist auch, dass in Pflegeeinrichtungen versorgte Patienten häufig niedrigere Vitamin D-Werte haben als Patienten, die zu Hause leben.

#### Immunsystem

Eine Studie der University of Colorado und Harvard Medical School mit 19.000 Teilnehmern ergab ein um 40 Prozent höheres Risiko für Erkältungen und Infekte der oberen Atemwege, bei zu niedrigen Vitamin D-Spiegeln. Bei Patienten mit Asthma oder einer Lungenerkrankung (COPD) war das Risiko sogar bis zu fünf-fach erhöht! Auch ich höre immer öfter von meinen Patienten: „Die letzten Jahre hatte ich im Winter immer wieder mit Erkältungen und wiederkehrenden Infekten ▶

zu kämpfen. Seit ich in den Herbst- und Wintermonaten meine Vitamin D-Tropfen nehme, bleibe ich meist verschont, selbst dann wenn in meiner Umgebung fast alle verschnupft sind!“

Vitamin D hat aber auch einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem wie bei Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen. Ebenso wird es bei Krebserkrankungen, insbesondere Brust- und Darmkrebs und in der Krebstherapie an sich eingesetzt, da die Rezidivrate gesenkt und die Überlebenschancen der Patienten verbessert werden können. Die Versorgungslage bezüglich des Vitamin D sowohl in Österreich, als auch in Deutschland ist katastrophal. Die offiziellen Zahlen schwanken zwischen 60 und 70 Prozent Unterversorgung bezogen auf die Gesamtbevölkerung.

### Wie hoch sollte mein 25-(OH)Vitamin D-Spiegel sein?

Mangel .....	<10 ug/l (mikrogramm pro Liter) oder ng/ml (nanogramm/ml)
Grenzwertig .....	11 bis 29 ug/l oder ng/ml
Normalbereich .....	30 bis 70 ug/l oder ng/ml
Optimaler Bereich ...	40 bis 60 ug/l oder ng/ml

### Thema Dosierung (Angabe pro Tag)

2011 waren die Empfehlungen der österreichisch-, deutsch- und schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (DGE, ÖGE, SGE) noch bei 200 I.E. Vitamin D für Erwachsene, und 400 I.E. für Kinder und Senioren. Mittlerweile sind die Empfehlungen auf 800 I.E. für Erwachsene und Senioren angehoben worden, was ganz klar zeigt, dass die Mehrheit der Bevölkerung offensichtlich unterversorgt war und oft immer noch ist. Eine ausreichende Versorgung findet meist erst ab einer Vitamin D-Zufuhr von 2000 I.E. statt. Die meisten meiner Patienten erhalten in den Wintermonaten Vitamin D-Dosen von bis zu 4000 I.E. ohne auch nur in die Nähe einer Überdosierung zu kommen. Solche Dosierungen dürfen natürlich nur unter ärztlicher Aufsicht und nach vorheriger Kontrolle des Blutwertes erfolgen.

Vorsicht geboten ist bei Menschen mit einem zu hohen Kalziumspiegel im Blut oder auch Nierensteinen in der Vorgeschichte, da das Vitamin D zuständig ist für die Aufnahme des Kalziums im Darm.

**Faustregel:** 1000 Internationale Einheiten(IE) Vitamin D können den Serumspiegel des Vitamin D um 10 ug/l oder ng/ml anheben. Auch sehr hohe Dosierungen mit täglich 10.000 I.E. und 25(OH)D-Spiegel bis 150 ug/l blieben ohne Nebenwirkungen. Das heißt, es handelt sich hierbei um eine sehr effektive und nebenwirkungsarme Therapie. Kontrollen sind nach circa drei Monaten empfohlen, besonders auch am Ende des Sommers bzw. bei Herbstbeginn, um zu entscheiden mit welcher Dosis Du in den Herbst/ Winter startest!

### Zusätzliche Vitamin D-Quellen

Leber, fette Fische, Pilze (insbesondere asiatische), Avocado, Milchprodukte. Wichtig zu wissen ist, dass man 1,5 kg Joghurt oder 2 kg Leber braucht um seinen täglichen Bedarf zu decken. Eskimos decken ihren Vitamin D-Bedarf hauptsächlich über den Konsum von fetten Fischen, aufgrund ihrer geographischen Lage. Rein theoretisch können wir unseren Vitamin D-Spiegel auch mit Hilfe eines Solariums beeinflussen, allerdings nur dann, wenn ein UV-B Filter in Verwendung ist, was nicht immer selbstverständlich ist.

### Fassen wir das Wichtigste zum Thema Vitamin D nochmals zusammen:

Jede Zelle des Körpers besitzt einen Vitamin D-Rezeptor, das heißt mit einem passenden Vitamin D-Spiegel unterstützen wir unsere Gesundheit mit einem einfachen Mittel auf vielen Ebenen. Im Sommer gratis und in den Wintermonaten unter zehn Euro pro Monat. In den Monaten Mai bis September können wir unseren Bedarf durch die Sonne decken, wenn wir uns circa eine viertel Stunde am Tag (von 9.30 bis 16 Uhr) in der Sonne aufhalten. Achte immer darauf, niemals zu übertreiben und keinen Sonnenbrand zu bekommen.

#### Dr. Sven Seewald, MSc MSc, D.O.

Allgemeinmedizin, Osteopathie,  
Schmerztherapie, Bewegungslehre

Medizinstudium Universität Wien  
Praxiseröffnung in Bregenz 2006  
Ausbildung zum Osteopathen an  
der Wiener Schule für Osteopathie, [www.wso.at](http://www.wso.at)  
Master of Science (MSc) in Osteopathie an  
der Donau Universität im Krems  
Schmerztherapeut nach Liebscher und Bracht  
Ärztkeammerdiplom für „Begleitende Krebstherapien“  
Bewegungslehre nach Liebscher  
und Bracht (LnB C-Trainer)  
Arbeitsmedizin Master of Science (MSc)  
in Arbeits- und Organisationsmedizin

#### Kontakt

Dr. Sven Seewald, MSc MSc, D.O.  
Arzt für Allgemeinmedizin und dipl. Osteopath  
Römerstraße 30  
6900 Bregenz  
T 05574 32022  
[info@dr-seewald.at](mailto:info@dr-seewald.at)





## 20 Jahre HPE Vorarlberg



Ein lebendiges und buntes Fest wurde die 20-Jahr-Feier von HPE Vorarlberg im bäuerlichen Schul- und Bildungszentrum in Hohenems. Wir freuten uns über 130 Gäste, darunter viele Vorstandsmitglieder aus der Gründungszeit. Frau Janine Berg-Peer aus Berlin brachte mit ihrem Referat „Das Leben als Angehörige psychisch Erkrankter – ein unfreiwilliges Abenteuer“ mit anschaulichen Beispielen und auch mit Humor den Zuhörern nahe.

Den besonderen musikalischen Rahmen gestaltete Herr Markus Brandtner. Bei einem feinen Buffet gab es viele Begegnungen und Gespräche. Für das gute Gelingen des Abends danken wir Frau Marielle Manahl. Unser besonderer Dank gilt dem Team vom Lebensraum Bregenz. Seit der Gründung vor 20 Jahren haben wir viel Unterstützung bekommen. Wir verbrachten viele Stunden in den großzügigen und ansprechenden Räumen und fühlten uns immer sehr willkommen. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit.

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

## Selbsthilfegruppe Vernetzung Alleinerziehende

Wir besprechen und unterstützen uns gegenseitig bei Themen wie Kinderbetreuung, Arbeitssituation, Einkommen/Förderungen, Wohnungssituation usw. Alleinerziehende sind mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Gut vernetzt fällt vieles leichter. Ich freue mich auf dich.

**Treffen:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr

## Selbsthilfegruppe CMD „Cranio-mandibuläre Dysfunktion“ – Funktionsstörung des Kausystems

Mit CMD wird eine Funktionsstörung des Kausystems, also der Kiefergelenke, der Kaumuskulatur oder eine Okklusionsstörung (der falsche Zusammenbiss der Zähne) bezeichnet. Die Betroffenen leiden etwa an starken Zahn-, Gesichts-, Kopf- oder Rückenschmerzen, Verspannungen von Nacken/Schultern, Ohrgeräusche (Tinnitus), Schluckbeschwerden. Gemeinsam möchten wir uns informieren, beraten und uns gegenseitig Kraft geben.

**Treffen:** jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr, ab 25. Oktober 2017

## Beratungsstelle «omnibus» Plattform für seelische Gesundheit



Durch das Engagement der Ehrenamtlichen kann die Beratungsstelle «omnibus» viele Angebote realisieren, wie das WaLuLiSo (Wandern am Wasser, an frischer Luft, bei Licht und Sonne), «omni»brunch (spätes Frühstück), «omni»bio (biologisches Kochen und Essen), Selbsthilfegruppe, Café Lichtblick (Frühstücken in Feldkirch), Stammtisch, LKH Angebote (Besuche vor Ort, Vorträge). «omnibus» ist völlig niederschwellig und kostenlos. Einfach anrufen oder vorbeikommen, wir freuen uns auf dich.

### 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 Osteoporose



### Termine

- **Vorstellung Kurs „Gesundheit lernen – besser leben“**  
Mittwoch 13. September 2017  
Ein Kursprogramm für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Termine: Donnerstag, 21., 28.9./5., 12., 19.10./2.11. jeweils 9 Uhr oder Montag, 25.9./2., 9., 16., 23., 30.10.17 jeweils 18 Uhr im Sozialzentrum Weidach, Landstraße 3, 6900 Bregenz
- **Diskussion mit Dr. Josef Bachmann**  
Mittwoch, 11. Oktober 2017
- **Weihnachtsfeier mit den Bregenzer Harfen Veehen**  
Mittwoch, 13. Dezember 2017
- **Weiterbildung und Austausch mit Mitgliedern des Vereins Selbsthilfe Osteoporose Innsbruck mit Rahmenprogramm**  
Samstag, 7. Oktober 2017, 10 bis 14 Uhr
- **Vorträge zum Weltosteoporosetag**  
Freitag, 20. Oktober 2017, 9 bis 16 Uhr
- **Vortrag „Vitalpilze und ihre Kraft“**  
Mittwoch, 8. November 2017, 19.30 Uhr

**Treffen:** siehe Seite 10

Alle Termine außer dem Kursprogramm finden im Stadtteilzentrum Mariahilf in Bregenz statt.

#### Anmeldung und Information:

www.knochenhart-fitundsmart.at  
sob\_osteoporose@gmx.at oder T 0664 5764420

## 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



## 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

## 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

## Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag

im Monat, 14.30 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

Funktionsstörung des Kausystems – CMD

Kontakt: T 0663 06123929

Treffen ab 25. Oktober 2017 jeden

2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.30 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

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



# Krankenpflegeverein Bregenz Füreinander – Miteinander

In diesem Jahr werden es 40 Jahre, seitdem Schwestern und Pfleger des Krankenpflegevereins Bregenz sich im Rahmen der Hauskrankenpflege um pflegebedürftige Menschen in Bregenz kümmern. Dabei umfasst die Hauskrankenpflege sowohl fachliche Beratung und Begleitung wie auch ganzheitliche und medizinische Pflege, zum Beispiel Körperpflege, Mobilisation, Wundversorgung, Medikamenten-Verabreichung, Infusionen, Injektionen usw. Diese Dienste geschehen in enger Zusammenarbeit mit den Hausärzten, Krankenhäusern oder anderen Einrichtungen des sozialen Netzwerkes, wie Hospiz oder Palliativteam. Seit fast 20 Jahren stehen Betreuerinnen und Betreuer des Mobilen Hilfsdienstes hilfsbedürftigen Menschen bei der Bewältigung der täglichen Anforderungen zur Seite. Für diese Dienstleistungen des Krankenpflegevereins sind für die Bregenzer Bevölkerung 20 Schwestern und Pfleger sowie über 110 Betreuerinnen und Betreuer des Mobilen Hilfsdienstes im Einsatz.

Die Gehälter des Pflegepersonals wie auch die Verwaltung und Organisation des Mobilen Hilfsdienstes werden unter anderem mit Hilfe der Mitgliedsbeiträge finanziert. Der Krankenpflegeverein ist deshalb sowohl auf die ver-

lässliche Einzahlung der Mitgliedsbeiträge wie auch auf den Eintritt von Neumitgliedern angewiesen. Aus diesem Grund startet der Krankenpflegeverein im Herbst eine große Mitgliederwerbung. Dieser Aufruf zum Eintritt in den Krankenpflegeverein richtet sich an alle Bregenzerinnen und Bregenzer, auch an solche, für die der Gedanke an Krankheit und Pflegebedürftigkeit im Moment noch kein Thema ist. Das Miteinander und Füreinander spiegelt sich auch in der Mitgliederzahl wider.

## Kontakt

### Krankenpflegeverein Bregenz

Schendlingerstraße 36, 6900 Bregenz

T 05574 77400, [www.krankenpflege-bregenz.at](http://www.krankenpflege-bregenz.at)

Krankenpflegeverein  
Bregenz



### Mobile Gesundheits-und Krankenpflege

DGKP Kurt Blum, MSc; Montag bis Freitag, 11 bis 12 Uhr

### Mobiler Hilfsdienst

Mirjam Apsner, MA; Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr

### Verwaltung

Ingeborg Sams, Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr



## 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:  
Kornmarktstr. 18  
Mo – Fr 9 – 18 Uhr  
Sa 9 – 16 Uhr

Mariahilfstr. 45  
Mo – Fr 8 – 12 Uhr  
14 – 17.30 Uhr  
Sa 9 – 12 Uhr

IHR AUFTRAG  
HILFT MENSCHEN  
Arbeit und Bildung  
für Arbeitsuchende



[www.integra.or.at](http://www.integra.or.at)



Siebensachen –  
ein Projekt von INTEGRA  
im Auftrag von

## Neues Angebot der Initiative LEGA Vorarlberg Austestung für Kinder mit einer Lernschwäche

In den letzten Jahren hat sich die Situation für Schülerinnen und Schüler mit einer Teilleistungsschwäche immens verbessert. Ein wichtiger Faktor ist dabei die Zusammenarbeit der Eltern und Lehrpersonen. Auch wir als Initiative LEGA Vorarlberg möchten uns diesen positiven Veränderungen anschließen. Deshalb stellen wir Ihnen mit Freude unser neuestes Projekt vor.

Der Verein LEGA Vorarlberg bietet nun für private Zwecke die Austestung der Sinneswahrnehmung und den SLRT-II Lese- und Rechtschreibtest an. Auch kann ein RZT 2-6 Rechenfertigkeiten- und Zahlenverarbeitungsdiagnostikum von der 2. bis zur 6. Klasse durchgeführt werden.

**Der Selbstkostenpreis beträgt 140 Euro und beinhaltet:**

- Austestung der Sinneswahrnehmung
- SLRT-II oder RZT 2-6
- Ausdruck der Ergebnisse
- Übungsanleitung
- Beratungsgespräch
- Mitgliedschaft bei der Initiative LEGA Vorarlberg (30 Euro für ein Kalenderjahr)

### Kontakt

**Initiative LEGA Vorarlberg**

Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn

T 05572 394060, [www.lega.at](http://www.lega.at), [office@lega.at](mailto:office@lega.at)



## ZEITRAUM



## Großer Flohmarkt in Bregenz

Neben allerlei gut Erhaltenem, Schönerem, Altem, Jungem, Seltenem, Praktischem, Kuriosen und vielem mehr, gibt es wie immer feine Speisen, Kuchen, Getränke, Kaffee und bestimmt auch die Möglichkeit zu dem einen oder anderen netten Gespräch.

**Samstag, 14. Oktober 2017, 9 bis 16 Uhr**  
**Austriahaus, Bregenz, Belruptstraße 21,**  
**6900 Bregenz**

**Veranstalter:** Pfarre Herz Jesu Bregenz



## Herz-Jesu Adventmärkte

Angefüllt mit handwerklichen und kulinarischen Köstlichkeiten laden stimmungsvolle Verkaufsbuden die Besucher/innen zu Glühwein, Sekt, Kinderpunsch und auch zu exotischer und bodenständiger Kost ein. Kleine Geschenke, Adventkränze, Trödel oder exquisiter Christbaumschmuck können erstanden werden. Für adventliche Klänge sorgen das Kirchentrio und das Blechbläserensemble der Musikmittelschule Bregenz-Stadt. Plaudern, sich am Feuer wärmen, kostenlos Karussell fahren für Kinder, der Musik lauschen und so den Auftakt zum Advent erleben in Herz Jesu. Der Erlös kommt einem sozialen Zweck zugute.

**Samstag, 2. Dezember 2017, 15 bis 20 Uhr**

**Herz-Jesu-Kirche, Kolpingplatz 1, 6900 Bregenz**

**Veranstalter:** Pfarre Herz Jesu Bregenz



## Pensionistenverband

### Montag

**Indian Balance** 9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim, ab 18. Sept., Anmeldung: Monika Mayer-Pavlidis, T 0676 847509888

### Dienstag

**Hobbykegeln** 17 Uhr bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus, ab 5. September

**Indian Balance** 19.30 bis 20.30 Uhr, Ort/Anmeldung siehe oben, ab 19. Sept.

### Mittwoch

**Fit 60+** 1. Kurs: 8.15 bis 9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20 bis 10.20 Uhr, ASKÖ Heim Bodangasse

### Ausflüge

**Fahrt zum Schloss Linderhof in Ettal**

11. Oktober, Abfahrt 7.30 Uhr

**Kässpätzleessen Sulzberg Thal**

15. November, Abfahrt 11 Uhr

**Konstanzer Weihnachtsmarkt**

6. Dezember, Abfahrt 10 Uhr

**Boccia**, Freizeithaus an der Ach, Spielfeld 3, 14 Uhr, ab 6. September 2017

### Donnerstag

**Jassen, Schnapsen und Rummy**, 14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach, 14. September bis 14. Dezember

### Freitag

**Tanznachmittag**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthof Lamm, ab 15. September 2017

**Unterhaltungs- und Informationsnachmittage**, 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, ab 22. September

**Gesundheitskarate 50+** 9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim Bodangasse, ab 8. Sept.

**Sportkegeln**, 14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof, ab 8. September 2017

**Preisjassen** 26. Okt., Gasthof Lamm

**Adventfeier** 9. Dez., Gasthof Lamm

### Kontakt

**Pensionistenverband Bregenz**

Obfrau Elisabeth Mayer  
Loherhofweg 11/34, 6900 Bregenz

T 05574 54349,

M 0664 2518334

elisa.mayer@vol.at



## Seniorenbund Bregenz

### Oktober 2017

**05.10. Moorwanderung in Krumbach**  
Treffpunkt 12.20 Uhr, Bahnhof

**11.10. Spielenachmittag**  
GWL-Café, 14.30 Uhr

**18.10. Musical „Jesus Christ“**  
Kulturbühne AmBach Götzis mit eigenem Bus

**24.10. „Gesund und Aktiv ins Alter“**  
Vortrag mit Frau Dr. Ingrid Haderer-Matt im Stadtteilzentrum Mariahilf, 15 Uhr

### November 2017

**08.11. Jass- und Spielenachmittag**  
GWL-Café, 14.30 Uhr

**09.11. Herbstfest Seniorenbund**  
Pfarrsaal St. Kolumban, 14.30 Uhr mit den „Lockereren Herren“, Kaffee, Kuchen und kleiner Jause

**15.11. Besuch Oldtimermuseum**  
in Hard mit KR Alwin Lehner, Führung um 14 Uhr

**22.11. Wellnessstag**  
Therme Bad Wörishofen, Abfahrt mit Bus um 8 Uhr

**30.11. Kegelnachmittag**  
Freizeitzentrum Hard, Abfahrt 13.20 Uhr, Bahnhof Bregenz

### Dezember 2017

**01.12. „Eine Weihnachtsgeschichte“**  
Theater Lindau, Treffpunkt 18.30 Uhr, Bahnhof

**8. bis 10.12. Advent-Busreise**  
Kulturreise nach Altötting, Abfahrt 7.30 Uhr vor der VLV in Bregenz

**13.12. Jass- und Spielenachmittag**  
GWL Bregenz, 14.30 Uhr

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.

### Oktober 2017

**04.10. Infoveranstaltung**  
zur Nationalratswahl 2017 mit Spitzenkandidat zur NR-Wahl, 15 Uhr, Seminarraum Hotel Weißes Kreuz, Bregenz

**18.10. Frauenrunde**  
15 Uhr, Gasthaus Goldener Hirschen Bregenz

### November 2017

**08.11. Informationshock**  
mit Senioren/innen aus Bregenz und dem Leiblachtal, 17.30 Uhr, Gasthaus Krone in Hörbranz

**15.11. Frauenrunde**  
15 Uhr, Gasthaus Goldener Hirschen Bregenz

**25.11. Tagesausflug**  
mit Besuch des Weihnachtsmarktes in München

### Dezember 2017

**06.12. Weihnachtsfeier**  
15 Uhr, Gasthaus Goldener Hirschen Bregenz

### 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  
12. Oktober, 16. November, 7. Dezember 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

9. Oktober, 6. November, 11. Dezember, 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 Programm Herbst 2017

### Winterfest – Winterangebote zum Abfeiern

Für aha card-Inhaber/innen gibt es wieder ermäßigte Saisonkarten und jede Menge winterfeste Angebote. Ab 1. Oktober startet in den Vorarlberger Schigebieten der Vorverkauf der Winter-Saisonkarten. Mit der aha card können Jugendliche dabei kräftig sparen: Einfach Gutschein runterladen, ausfüllen und zusammen mit der aha card ermäßigte Saisonkarte holen. Infos unter [www.aha.or.at/card](http://www.aha.or.at/card)

### Lehre gesucht?

Um die Lehrstellensuche zu erleichtern, gibt es im aha ab Oktober 2017 den Folder „Lehre gesucht“. Wertvolle Infos finden Interessierte auch online unter [www.aha.or.at/arbeit-lehre-gesucht](http://www.aha.or.at/arbeit-lehre-gesucht). Tipp: aha-Lehrstellenbörse auf [www.aha.or.at/lehrstellen](http://www.aha.or.at/lehrstellen)

### Das Ausland ruft! EFD-Infoabend

Der Europäische Freiwilligendienst (EFD) bietet jungen Menschen zwischen 17 und 30 Jahren die Möglichkeit, für zwei bis zwölf Monate in einer gemeinnützigen Einrichtung in Europa mitzuarbeiten. Das aha unterstützt und begleitet bei der Projektvorbereitung und während des Einsatzes. Stephanie Sieber vom aha informiert über das EU-Programm und beantwortet Fragen. Außerdem berichtet ein/e ehemalige/r Freiwillige/r von ihren/seinen Erfahrungen. Infos unter [www.aha.or.at/efd](http://www.aha.or.at/efd).

**Dienstag, 19. Dezember 2017, 19 Uhr, aha Bregenz**



Levin Spiegel beim Einsatz in Lettland im Rahmen des Europäischen Freiwilligendienstes.

### Kontakt

#### aha Bregenz

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212

aha.bregenz@aha.or.at, [www.aha.or.at](http://www.aha.or.at)

[www.facebook.com/aha.Jugendinfo](http://www.facebook.com/aha.Jugendinfo)

Montag bis Freitag, 13 bis 18 Uhr





## Studio Drehpunkt Kursprogramm 2017

Seit 1991 steht das Studio Drehpunkt für die Themen Bewegung, Entwicklung, Therapie.

### Lymphdrainage und komplexe physikalische Entstauungstherapie

Um Ödeme und Stauungen im Gewebe nach Verletzungen, bei Gefäßschwäche, Stoffwechselstörungen oder anderen Erkrankungen kompetent zu behandeln braucht es komplexes Hintergrundwissen und spezifische manuelle Behandlungstechniken. Alle Therapeuten des Drehpunkt Teams sind nun zertifizierte Lymph- und Ödemtherapeuten/innen und beraten und behandeln Sie gern.

### Aktuelle Kurse 2017

**Qi Gong:** Dienstag, 3. Oktober, 18.15 Uhr

### Feldenkrais Themenworkshops

Samstag, 7. Oktober, 9 bis 13 Uhr, „Primary Movements“- grundlegende Bewegungsabläufe neu und leicht.

Samstag, 2. Dezember, 9 bis 13 Uhr, „ Nur fliegen ist schöner!“

### Intensivseminare Tanz – Energiewerk – Heilung mit Dr. Fawzea Al Rawi

„Brücke der Liebe“ am Sa, 11. November, 11 bis 18 Uhr

„Brücke des Lichts“ am So, 12. November, 10 bis 17 Uhr

### Kontakt

#### Drehpunkt

#### Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



## Stadtteilversammlung Mariahilf

Die Stadt Bregenz lädt die Bewohner/innen des Stadtteils Mariahilf-Rieden am 7. November 2017 zur sechsten Stadtteilversammlung ins Restaurant Kesselhaus ein. Die Teilnehmer/innen erhalten Informationen über die Quartiersentwicklung und Zentrumsgestaltung Mariahilf, wie etwa die zwei „Vorklöschner Feschte“ dieses Jahr. Weiters wird der zweite Band „Geschichten aus dem Vorkloster“ präsentiert, der im Rahmen mehrerer Erzählcafés entstanden ist. Darüber hinaus wird der Bevölkerung Raum geboten, Anliegen, Vorschläge und Ideen vorzubringen und sich an der zukünftigen Entwicklung des Stadtteils zu beteiligen. Für Bewirtung ist gesorgt. Um Anmeldung bis zum 3. November wird gebeten.

**Dienstag, 7. November 2017, 19 Uhr**  
Restaurant Kesselhaus, Bregenz

### Kontakt

#### Amt der Landeshauptstadt Bregenz Stadtteilbüro Mariahilf

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz

T 05574 410-1668, stadtteilbuero@bregenz.at

## TERMINE LEBENSRAUM

Donnerstag, 12. Oktober 2017	<b>Der Weg des Vergessens</b> Vortrag der aktion demenz	18.30 bis 20.30 Uhr, Lebensraum Bregenz Der Eintritt ist frei.
Sonntag, 26. November 2017	<b>Vorklöschner Adventmärkte</b> zur Einstimmung auf den Advent	9 bis 17 Uhr Kirche Mariahilf – Mariahilfstraße
Jeden Mittwoch	<b>Spiele für Jung und Alt</b>	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, Buchhaltung, Assistenz

**Elisabeth Schertler**

T 05574 52700-11  
elisabeth.schertler@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. Dezember 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  
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

