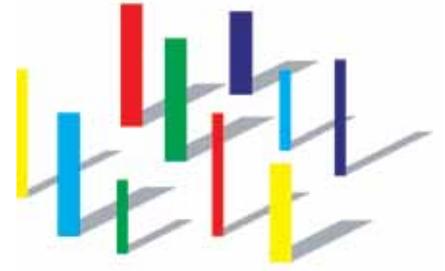


# Lebensraum Nachrichten



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

Monika Minder

**Lebensraum**

**Innenraum**

Bericht des Geschäftsführers ... 2

**Projektraum**

Abschiedsworte

Magdalena Meraner ..... 4

Vorträge im Lebensraum ..... 4

Vorklößchner Adventmärkte ... 5

Ausflug Club 85plus ..... 5

**Termine**

Vorträge im Lebensraum ..... 6

Vorklößchner Ostermärkte ..... 6

Spielenachmittag ..... 6

**Themenraum**

Dr. Sven Seewald

„Wunderdroge Bewegung“ ..... 7

Selbsthilfegruppen ..... 9

**Andere Institutionen**

[Mitglieder des Lebensraum Bregenz](#)

**Zeitraum**

Termine anderer Institutionen ... 11



**Impressum** Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Elisabeth Metzler, Elisabeth Schertler, Maria Köllemann, Brigitta Moosbrugger. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Druck: Thurnher, Rankweil. Aufgabepostamt Bregenz.



**Liebe Leserinnen und Leser!**

Für uns im Lebensraum Team ist dies ein besonderer Jahreswechsel. Vor dem neuen Jahr folgt der Blick zurück und dann nach vorne. Uns zeichnet ein stabiles, langjähriges Team aus. Jede/r kennt seine Rolle und Aufgabe. Gegenseitige Unterstützung wird praktiziert und ist für unsere Projekte unerlässlich. Wir sind aufeinander eingespielt.

Jetzt hat sich mit Magdalena Meraner unser langjähriges Teammitglied verabschiedet. Magdalena hat in den Anfängen des Vereins am alten Standort im Sandgrubenweg begonnen. Sie hat wechselvolle Zeiten miterlebt, vor allem die Anfangsphase, als noch einiges unklar war und sich der Verein erst etablieren musste. Magdalena hat sich immer ihren Humor und ihre herzliche, offene, großzügige Art bewahrt. Sie hat das Talent, den unterschiedlichsten Menschen mit herzlicher Offenheit zu begegnen und diesen damit das Gefühl zu geben auch wirklich willkommen zu sein. Dies gelingt ihr in mindestens fünf Sprachen sehr gut. Neben ihrem Sprachtalent hat sie bei verschiedenen Projekten auch ihr Organisationstalent eingebracht und Personen für ein freiwilliges Engagement motiviert. Magdalena war als Herz im Team wichtig. Ich habe unsere Unterschiedlichkeit im Team geschätzt und neben allem, was sie ausmacht, ihre positive Grundhaltung und Einstellung, die sie auch stets im Team eingebracht hat. Wir werden uns bei einem gemeinsamen Essen verabschieden und ihre wertschätzenden und positiven Äußerungen und Erinnerungen austauschen.

Alles Gute und Liebe für Magdalena. Glück und Gesundheit auf ihrem weiteren Weg und die Hoffnung, dass sie bei ihren Heimatbesuchen manchmal bei uns im Büro vorbeikommt. Die persönlichen Abschiedsworte von Magdalena Meraner finden Sie auf Seite 4.



Der Blick nach vorne zeigt zwei neue Gesichter im Team. Mit Elisabeth Schertler haben wir das Glück, dass die Vorgängerin von Magdalena ihre Nachfolgerin wird. Elisabeth hat rund zehn Monate vor Magdalena im Lebensraum Bregenz begonnen zu arbeiten und war seit ihrer ersten Karenzzeit von zu Hause aus geringfügig für unsere Buchhaltung beschäftigt, also immer in Verbindung mit dem Lebensraum Bregenz. Nun ist sie wieder fix im Team dabei. Nachdem sie bereits letztes Jahr für drei Monate die Sabbatvertretung für Magdalena übernommen hat, fallen der Wiedereinstieg und die Aufgaben leicht. Elisabeth vereint das Paradox, dass sie unsere älteste Mitarbeiterin hinsichtlich der Dienstjahre im Verein Lebensraum Bregenz und gleichzeitig an Lebensjahren das jüngste Teammitglied ist.

Ebenfalls neu im Team ist die Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Brigitta Moosbrugger. Neben der allgemeinen Mitarbeit im Team und bei Projekten ist sie besonders für neue, zusätzliche Schwerpunkte im Bereich der Aktion Demenz und Selbsthilfe vorgesehen. Mit ihrer Ausbildung im Pflegebereich bringt sie die besten Voraussetzungen dafür mit.



Ich freue mich, dass wir wieder komplett sind und nun auch ein paar neue Dinge angehen können.



Das Team des Lebensraum Bregenz ist sehr dankbar über die Mithilfe vieler ehrenamtlich Engagierter.

Ich hoffe, Sie waren auf dem letzten „Vorklößtner Adventmärkte“ am 26. November 2017 und haben sich von den wunderbaren selbst hergestellten Produkten der 70 Aussteller/innen überzeugt. Die kontinuierliche Aufbauarbeit und Erfahrung haben sich sehr positiv ausgewirkt. Die Nachbesprechung mit den Ausstellern/innen hat bereits stattgefunden und es beginnen jetzt schon wieder die ersten Vorbereitungen für 2018.

### Club 85 plus

Beim Herbstausflug ans deutsche Bodenseeufer hatten wir endlich wieder Wetterglück und einen wunderbaren Ausflug nach Langenargen (siehe auch Seite 5). Am Dienstag, 23. Jänner 2018 findet bei uns ein „Ore Ore Faschingscafé“ mit zwei ehemaligen Faschingsprinzen, Hans Hotz und Walter Gasser, statt (Seite 6).

### aktion demenz

Im September war die Aktionswoche mit der Gastronomie, im Oktober fanden die Ausstellungseröffnung „Alles geht so schnell“ und der bereichernde Vortrag „Der Weg des Vergessens“ mit Christian Müller- Hergl statt.

Im Jänner startet der neue Schwerpunkt mit den Bregenser Volksschulen. Die Broschüre „Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“ ist schon seit zwei Jahren auf dem Markt. Nun gibt es mit der neuen Mitarbeiterin Brigitta Moosbrugger und ehrenamtlichen Lesepaten/innen die entsprechende Kapazität, um es den dritten oder vierten Klassen aller Bregenser Volksschulen gezielt anzubieten.

Demenz und Bewegung ist ebenfalls eine neue Initiative. Dabei sollen Vereine unterstützt werden, dass Vereinsmitglieder, die dement werden, im Vereinsleben gehalten werden können. Brigitta Moosbrugger hat dazu einen Workshop der Connexia besucht und steht für Anfragen zur Verfügung.

„Wenn die Vergangenheit krank macht“ war am 25. September ein Vortrag im Rahmen der Reihe „Pflege daheim“. Das Thema stieß auf enormes Interesse und bescherte uns mit 100 interessierten Personen ein volles Haus (Seite 4).

### Selbsthilfe

Ende Jänner findet unser alljährliches „Neujahrstreffen“ mit den Vertretern/innen der Selbsthilfegruppen statt. Dabei geht es um den Austausch, gegenseitiges Kennenlernen, Anregungen, Wünsche und Pläne für das neue Jahr 2018. Als kleines Dankeschön für das Engagement über das ganze Jahr hinweg wird uns die Metzgerei Schmuck mit einem Buffet verwöhnen (siehe Seite 9).

### Repair Café

„Reparieren statt wegwerfen“ – für ein neues Projekt wird gerade ein Konzept ausgearbeitet. Die Suche nach Räumlichkeiten und handwerklich geschickten Ehrenamtlichen ist im Gang. Inzwischen sind die „Tankstelle“, das Stadtteilbüro Schendingen, d’Weidacher, die Pfarre Mariahilf, einige Privatpersonen und der Lebensraum Bregenz an der Gründung eines Reparaturcafés interessiert und werden gemeinsam Überlegungen zur Umsetzung tätigen.

### Ehrenamtliche Helfer/innen im Lebensraum Bregenz

Wie jedes Jahr sind wir froh und dankbar für das einzigartige Engagement unserer ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Ein kleiner Dank ist die Einladung zu einem gemeinsamen Essen.

### Erfahrungsaustausch mit pflegenden Angehörigen

Kürzlich trafen sich pflegende Angehörige und Verantwortliche im Pflegebereich in Bregenz zu einem Gedankenaustausch über das bestehende Dienstleistungsangebot. Die Pflegenden bestätigten, dass sie mit dem Angebot der Institutionen und Personen in Bregenz sehr zufrieden sind. Pflegenden Angehörigen fällt es oft schwer sich einzugestehen, dass sie Hilfe benötigen. Sie wünschen sich hausärztliche Besuche, weiters für sich selber Entlastung für die Freizeitgestaltung. Große Dankbarkeit herrscht für Ansprechpersonen, die zuhören und einfach da sind.

Ich wünsche uns allen einen guten Start in ein gesundes, achtsames, bereicherndes Jahr 2018 mit vielen kleinen Glücksmomenten und positiven Begegnungen.

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

## Unsere langjährige Mitarbeiterin Magdalena Meraner verabschiedet sich vom Lebensraum Bregenz



Aus persönlichen Gründen habe ich nun, nach fast 18 Jahren Tätigkeit, meine Mitarbeit im Team des Lebensraum Bregenz beendet. Dankbar blicke ich auf diese ereignisreiche Zeit zurück. Der Lebensraum ist für mich eine gewachsene und großartige gemeinnützige Institution in der Stadt Bregenz und aus dem gesellschaftlichen Gefüge nicht mehr wegzudenken. Es macht mich stolz, lange Jahre mit meiner Arbeit ein Teil davon gewesen zu sein. Der tägliche Kontakt mit Menschen im sozialen Kontext war für mich eine interessante, abwechslungsreiche und erfüllende Aufgabe. Meine Arbeit war geprägt von stetig wachsenden Herausforderungen und Veränderungen im Arbeitsfeld und vor allem von erfüllenden Begegnungen mit herzlichen Menschen. Gerne denke ich dabei an die vielen unterschiedlichen und bereichernden Momente zurück.

Seien es die Bewohner/innen des Stadtteilzentrums Mariahilf, die Mitglieder des Vorstandes, die Mitarbeiter der Institutionen im Stadtteilzentrum, die ehrenamtlichen Mitglieder, Stadträte/innen oder die städtisch Bediens-

teten. Es war mir eine große Freude, mit Ihnen/Euch in der täglichen Arbeit in Kontakt zu sein. Daran denke ich gerne zurück.

Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem Chef Peter Weiskopf. Er hat mich stets mit seiner Loyalität und einfühlsamen Führungskompetenz genau da unterstützt, wo ich es brauchte und ist mir zur Seite gestanden. Auch meinen Kolleginnen im Lebensraum, Maria Köllemann, Elisabeth Metzler und Elisabeth Schertler gilt mein herzlicher Dank. Im Trubel der täglichen Geschehnisse, im pulsierenden Lebensraum Bregenz, waren wir ein gutes Team.

Für mich hat nun ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Ich verbringe viel Zeit im Rheinland/D bei meinem Liebsten und dann zieht es mich auch immer wieder in meine Heimat, ins Ländle, zu Familie und Freunden.

Ich danke nochmals für die schönen Jahre und wünsche Allen, die mich kennen, auf diesem Wege ein glückliches Jahr 2018!

Eure Magdalena Meraner

## Interessante Vorträge im Lebensraum Bregenz

Sehr gut besucht waren die beiden Vorträge, die im Herbst im Lebensraum Bregenz stattfanden.

„Wenn die Vergangenheit krank macht“ war Thema des Referenten Armin Devich in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Batschuns. Vor rund hundert Interessierten erzählte er darüber wie unser Überlebenssystem die Ereignisse in unserem Leben verarbeiten kann.

Weiters informierte Christian Müller-Hergl mit seinem Vortrag „Der Weg des Vergessens“ über das Thema Demenz sowie den Umgang mit von Demenz Betroffenen und welche Hilfestellungen es gibt. Auch dieser Vortrag stieß auf großes Interesse.



Die Vorträge im Herbst stießen auf großes Interesse.

## Vorklöstner Adventmärkte Einstimmung auf die schönste Zeit im Jahr



Kurz vor der Adventszeit öffnete das Vorklöstner Adventmärkte zum 17. Mal seine Pforten. In liebevoller Handarbeit gefertigt, präsentierten rund 60 Hobbyhandwerker/innen ihre kunstvoll hergestellten Produkte und luden die Besucher/innen ein, Geschenke und Dekoratives für die Advents- und Weihnachtszeit zu erstellen. Das schöne Ambiente mit den liebevoll geschmückten Marktständen und auch kulinarische Genüsse wie Kuchen und Kaffee, Glühwein, verschiedene Suppen, Krautspätzle, Waffeln und Würste luden zum Bleiben und Verweilen ein. Für die Kleinsten gab es Kerzenziehen. Unternehmen in Bregenz sowie die Stadt Bregenz unterstützten das Engagement des Lebensraum Bregenz.

## Club 85 plus Ausflug nach Langenargen

Ein Traumwetter erwartete die 50 Bregenzer Seniorinnen und Senioren mit ihren Begleitpersonen, die im September einen Ausflug ans deutsche Bodenseeufer nach Langenargen unternahmen.

Im Hotel Seeterrasse, das einen herrlichen Blick auf den See und die Alpen im Hintergrund bietet, wurden Kuchen und Kaffee serviert. Anschließend konnte man am Naturufer wunderbare Spaziergänge unternehmen oder auf einer der zahlreichen Parkbänke die Sonne genießen mit Blick auf den glitzernden See, den blauen Himmel und die Seele baumeln lassen bis es am Abend dann wieder in Richtung Heimat auf die andere Seite des Bodensees ging.



Gemütliches Beisammensein bei traumhaftem Wetter.

### **Club 85 plus Faschingscafé im Lebensraum Bregenz** für Bregenzer Senioren/innen über 85 Jahren

**Dienstag, 23. Jänner 2018, 14.30 Uhr**

**Lebensraum Bregenz**

**Eintritt:** frei – bitte um eine freiwillige Spende

**Anmeldung:** bis 18. Jänner im Lebensraum Bregenz  
(begrenzte Teilnehmer)

Bei einem gemütlichen Beisammensein mit Kuchen und Kaffee werden uns Walter Gasser und Hans Hotz Lustiges über die Geschichte des Bregenzer Faschings erzählen. Fotos und Ereignisse der letzten 60 Jahre umrahmt von Walters Gedichten.

### **Vortrag „Restless legs, unruhige Beine“**

Klinisches Bild, diagnostische Möglichkeiten & moderne Therapie

**Donnerstag, 15. Februar 2018, 18 Uhr**

**Lebensraum Bregenz**

**Referent:** Prim. Dr. Stefan Koppi

**Eintritt:** freiwillige Spende

**Information:** Lebensraum Bregenz

Wurde diese Krankheit jahrzehntelang für eine psychische Störung gehalten, so zeigen die jüngeren Forschungsergebnisse eine Organstörung auf. Wo liegen die Orte der Läsion? Welche diagnostischen Möglichkeiten bestehen? Wer ist davon betroffen? Welche therapeutischen Möglichkeiten bestehen?

### **Spielenachmittag**

für Jung und Alt

**Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr, Stadtteilzentrum Mariahilf**

Jassen und Mensch ärgere Dich nicht, das wird hauptsächlich gespielt. Über 15 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

### **Vorklößtner Ostermärktle**

in Bregenz

**Sonntag, 18. März 2018, 10 bis 17 Uhr**

**In den Räumen Sozialzentrum Mariahilf Pflegeheim,  
im Lebensraum Bregenz und im Pfarrsaal Mariahilf**

**Veranstalter:** Lebensraum Bregenz

Künstler/innen, die ihr Handwerk als Hobby ausüben, verkaufen an 30 Ständen ihre wunderschönen Produkte: Dekoratives für den Frühling und für Ostern, sowie Eingelegtes, Verschiedenes aus Textil, Stein, Holz und Metall, Karten, Schmuck und vieles mehr. In allen drei Häusern gibt es die Möglichkeit für eine Kaffeejause.



### **Vortrag**

**„Im Gleichgewicht bleiben – Selbständigkeit bewahren“**

Nehmen Sie einen wesentlichen Teil der Gesundheit in Ihre Hände

**Dienstag, 6. März 2018, 18 Uhr**

**Lebensraum Bregenz**

**Referenten:** Andrea Gross, Sicheres Vorarlberg und  
Manuel Müller-Graber, Institut für Sozialdienste

**Eintritt:** frei

**Information:** Lebensraum Bregenz

**Eine Kooperation von Bildungshaus Batschuns  
und Lebensraum Bregenz**

Die Balance halten, einen festen Stand haben, sich angstfrei bewegen können – das alles ist auch eine Frage des persönlichen Beitrags, den jeder bereit ist zu leisten. Angepasste Bewegung fördert die Balance, kräftigt die Muskulatur und die Gelenke, wirkt sich positiv auf Geist und Seele aus. Ergänzt mit der notwendigen medizinischen Vorsorge und einem angepassten Wohnumfeld ist dies ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung der Selbstständigkeit. Die Referenten bieten praktische Bewegungsübungen zur Minimierung des eigenen Sturzrisikos sowie wertvolle Tipps zum angepassten Wohnumfeld.

### **Kinderflohmarkt und Vorklößtner Fescht**

**Samstag, 14. April 2018**

Details in der nächsten Ausgabe



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

## Wunderdroge Bewegung

Oftmals sind es die einfachen Dinge im Leben, mit denen sich die besten Ergebnisse erzielen lassen. Warum sollte das bei unserer Gesundheit anders sein? Hier findest du eine Anleitung zum völlig legalen und äußerst effektiven Drogengebrauch.

**Was würdest du für ein Medikament bezahlen, das folgende Effekte auf deinen Körper hat:**

- verringert den Sauerstoffbedarf des Herzens in Ruhe
- verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße hemmt die Arterioskleroseentwicklung (Gefäßverkalkung)
- beeinflusst den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel günstig
- verringert die körperliche und geistige altersbedingte Leistungseinbuße
- trägt durch verbesserte Leistungsfähigkeit zu erhöhter Lebensqualität bei
- verringert das Sturzrisiko u. v. m.

Zum Glück gibt es dieses „Medikament“ schon seit Jahrtausenden und keine Firma wird es jemals patentieren lassen können, da es Teil unserer Natur ist: Die Rede ist von der „guten alten“ Bewegung! Die Vorteile liegen auf der Hand: Sie ist kostenlos und für jeden immer und überall verfügbar. Bei korrekter Anwendung ist sie ohne bedenkliche Nebenwirkungen und kann bei richtiger Dosierung sogar Freude bereiten.

**Was ist quantitative und qualitative Bewegung?**

Quantitative Bewegung kennen die meisten unter Schlagwörtern wie Ausdauertraining oder Herzkreislauftraining. Diese Art von Bewegung ist zweifelsohne sehr wichtig und die Bedeutung dessen den meisten Menschen heute ganz klar, wie bereits erläutert. Doch was ist mit qualitativer Bewegung gemeint? Qualitative Bewegung bedeutet vereinfacht ausgedrückt, unseren Körper so zu bewegen, wie die Natur es vorgesehen hat und wofür der menschliche Körper gemacht ist. Bildlich gesprochen bedeutet das, dass wir wieder wie die Affen in den Bäumen herumklettern sollten, denn dafür ist unser Körper heute noch konzipiert. Doch was machen viele von uns stattdessen tagtäglich? Sitzen, sitzen und wieder sitzen.

Was denkst Du: Wie viele Stunden sitzt ein durchschnittlicher Mensch mit einem durchschnittlichen Bürojob pro Tag? Rechnen wir es kurz gemeinsam durch:

Wir stehen auf, waschen uns und setzen uns bereits das erste Mal beim Frühstück hin. Dann geht es sitzend mit dem Auto, dem Bus oder dem Fahrrad zur Arbeit, wo wir wieder stundenlang an unserem Schreibtisch sitzen, bis wir Hunger haben. Beim Mittagessen sitzen wir wieder, um am Nachmittag nochmals einige Stunden am Schreibtisch zu sitzen. Wir machen uns wieder mit dem Auto, Bus oder Fahrrad sitzend auf den Heimweg, wo wir hungrig ankommen, und uns sogleich an den gedeckten Tisch setzen. Am Ende unseres so bewegungsreichen Tages setzen wir uns ►

auf unsere bequeme Couch, um zu lesen, fernzusehen oder uns zu unterhalten. Müde vom vielen Sitzen gehen wir ins Bett und schlafen wie? Sitzend! Warum? Die meisten Menschen schlafen in Seitenlage mit angezogenen Beinen und befinden sich damit die meiste Zeit der Nacht wieder in einer sitzenden Position! Was glaubst Du nun, wie viele Stunden wir durchschnittlich pro Tag sitzen? Insgesamt circa 20 Stunden.

Ich habe das Beispiel des Sitzens verwendet, um zu verdeutlichen, was mit qualitativ einseitiger Bewegung gemeint ist. Qualitativ einseitige Bewegung betrifft fast alle Menschen, die über Schmerzen klagen. Denke kurz über Deinen Tagesablauf nach. Wie viele Handgriffe oder Bewegungen gibt es, die Du jeden Tag hunderte, wenn nicht tausende Male machst? Und gibt es Bewegungen, die Du in der Woche oder im Monat nur ein- bis zweimal machst?

Was bedeutet dies für unseren Bewegungsapparat? Es kommt zu Verkürzungen unserer Muskeln, die wiederum unsere Gelenke, Bandscheiben oder auch unsere Menisci (Mehrzahl von Meniskus) belasten. Je kürzer der Muskel, desto größer wird langfristig der Druck auf das Gelenk. Dadurch kommt es mit der Zeit zu einer zunehmenden Abnutzung bzw. Arthrose des Gelenks. Wichtig ist hierbei: Die Arthrose ist nur eine Folgeerscheinung und nicht die Ursache des Problems. Die Ursache liegt in der verkürzten und verspannten Muskulatur.

Was bedeutet das für den schmerzgeplagten Menschen? Er ist seinen Schmerzen nicht mehr hilflos ausgeliefert, denn er kann sie nun gezielt selbst behandeln.

Kommen wir nochmals zur qualitativen und quantitativen Bewegung. Die qualitative Bewegung ist die Voraussetzung für die quantitative. Warum? Kannst Du Dir vorstellen, mit schmerzenden Knien zu joggen? Deshalb müssen Deine Knie zuerst schmerzfrei sein, damit Du überhaupt darüber nachdenken kannst, ob Du wieder einmal joggen gehst. Wie bekommst Du Deine Knie schmerzfrei? Indem Du sie so durchbewegst, wofür sie gemacht sind, das heißt zumindest einmal am Tag die volle Beweglichkeit des Gelenks zu nutzen. Bezogen auf das Kniegelenk bedeutet das, einmal am Tag in die Hocke zu gehen, wenn möglich mit den Fersen am Boden!

### Vorteile einer qualitativ hochwertigen Bewegung:

- reduziert Gelenk- und Wirbelsäulenschleiß
- führt zu maximaler Beweglichkeit
- erhöht das Energielevel um 20 bis 50 Prozent und verbessert die Stressresistenz
- optimiert die körperliche Leistungsfähigkeit und
- steigert die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit



Regelmäßige Bewegung wie etwa in Form von Tanz ist für den Körper wichtig.

### Höre auf Deinen Körper

Ein weiterer wichtiger Punkt zum Thema Bewegung, der heute leider viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt, ist die Kommunikation mit dem eigenen Körper. Was bedeutet das? Wie häufig passiert es, dass wir eine Vorstellung davon haben, wie Dinge sein oder geschehen sollen, ohne Rücksicht darauf, wie es unserem Körper dabei geht? Wie oft gehen wir über unsere selbstgeschaffenen Grenzen, weil wir der Meinung sind, dass es ein bisschen wehtun darf bzw. soll? Respektieren und achten wir unseren Körper mit einer solchen Vorgehensweise? Wohl kaum. Deshalb empfehle ich, die körpereigenen Grenzen zuerst wahrzunehmen und dann auch bewusst zu respektieren. Alles andere birgt die Gefahr einer Reaktion in sich, die mitunter recht schmerzhaft sein kann.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Du sowohl die quantitative als auch die qualitative Bewegung in Deinem Leben brauchst. Die qualitative Bewegung ist dabei die Voraussetzung für die quantitative. Versuche, Deinen Körper regelmäßig ganzheitlich durchzubewegen! (Mehr hierzu in einer der nächsten Ausgaben). Viele der heute vorherrschenden Beschwerden wie Schmerzen, Herzkreislauf- oder auch Stoffwechselerkrankungen, um nur einige zu nennen, kannst Du selbst beeinflussen.

**Worauf wartest Du noch? Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben!**

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

Allgemeinmedizin, Osteopathie,  
Schmerztherapie, Bewegungs-  
lehre



**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  
**Ärztammerdiplom** 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)

## Selbsthilfegruppe CMD „Craniomandibuläre Dysfunktion“– Funktionsstörung des Kausystems

Mit CMD wird eine Funktionsstörung des Kausystems, also der Kiefergelenke, der Kaumuskelatur 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

## Selbsthilfegruppen-Treffen im neuen Jahr

Das Team des Lebensraum Bregenz bedankt sich bei den Organisatoren/innen der jeweiligen internen Selbsthilfegruppen zum Start ins neue Jahr. Am Montag, 29. Jänner um 18 Uhr laden Geschäftsführer Peter Weiskopf und sein Team die Gruppenverantwortlichen als Dank für das Engagement rundum die Selbsthilfe zum gemeinsamen Austausch und zum Abendessen ein.

Bitte um Anmeldung im Lebensraum Bregenz

## Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

**Vortrag „Vorsorge ist auch Männersache!“**  
für Männer MIT Partnerinnen und anschließender  
Diskussion am Buffet



**Donnerstag, 22. Februar 2018,**  
**19.30 Uhr im Pfarrzentrum Höchst**  
**Referent:** Dr. med. univ. Ilija Damjanoski,  
Facharzt für Urologie, Lustenau  
**Eintritt:** frei  
**Veranstalter:** Kooperation Gemeinde  
Höchst und Vorarlberger Selbsthilfe  
Prostatakrebs  
**Information:** [www.vsprostatakrebs.at](http://www.vsprostatakrebs.at)

Wir rufen alle Männer auf, ihre Krawatten zu lockern, den Alltagsstress einmal beiseite zu lassen und sich Zeit für einen wichtigen Termin zu nehmen: die Prostatavorsorge ab 45. Durch regelmäßige Untersuchungen jährlich ab dem 45. Lebensjahr, kann zwar der Ausbruch der Erkrankung nicht verhindert werden, man kann aber in einem Frühstadium gezielt behandeln und erreicht dabei eine rund achtzigprozentige Heilungsrate.

## 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

## CMT-Polyneuropathie

Stammtisch

Das CMT-Syndrom gehört zu den

am häufigsten vererbten Erkrankungen

des peripheren Nervensystems.

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr



## Diabetikerstammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr



## Selbsthilfegruppe

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

Hospiz Vorarlberg

T 05522 200-1100

hospiz.trauer@caritas.at

www.hospiz-vorarlberg.at



Trauercafé Lochau: Treffen jeweils am

Samstag, 14.30 bis 17 Uhr, Termine:

13. Jänner, 3. Februar, 3. März, 7. April 2018

## Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

Termine: 12. Jänner, 2. Februar, 2. März,

6. April 2018

# Talente Tauschkreis Vorarlberg

## Veranstaltungs-Highlights

„Wenn es nichts zu feiern gibt, dann feiern wir,  
dass es nichts zu feiern gibt, ...“

Unter diesem Leitmotiv möchten wir, das RegioTeam des Talente Tauschkreises Vorarlberg (Alma, Daniela, Dieter, Johanna und Jasmin), herzlichst zu unseren kommenden Veranstaltungs-Highlights für das Jahr 2018 einladen:

### Exkursion/Brunch/Winterwanderung

**Sonntag, 25. Februar 2018**

bei Daniela Kohler in Schwarzen 41, 6960 Buch (T 05579 8233) ab 10 Uhr inklusive Potluck (Mitbringbuffet)

### Mit Velo/Fahrrad-Freude durchs Leiblachtal

**Donnerstag, 10. Mai 2018**

inklusive Mitbringjause und wundervollen Landschaftskulissen. Genaue Infos bezüglich Uhrzeit, Treffpunkt und sonstigen Infos folgen beizeiten.

### „Hock“ am Bodensee

**Freitag, 27. Juli 2018 ab 18/19 Uhr**

mit Bade- und Grillmöglichkeit inklusive Mitbringbuffet. Bei Schlechtwettersituation wird der „Hock“ in die „Tankstelle“, Deuringstraße 9, Bregenz verlegt.

### Erlebnisreiche und erfahrbare Wanderung mit André Unterrainer (Talentemitglied)

**Samstag, 22. September 2018**

Ausweichtermin bei Schlechtwetter: 23. September  
Informationen bezüglich Treffpunkt, Uhrzeit, Thema und Ziel erfolgen fristgerecht.

Wir freuen uns, bekannte und unbekannte Menschen (wieder-) zu treffen, zu begegnen und ins Gespräch zu kommen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch kontaktieren.

Talentierte Grüße vom RegioTeamBregenz

### Kontakt

**Talente Vorarlberg**

Jasmin Mock  
Bildgasse 10  
6850 Dornbirn  
T 0650 6035990  
www.talente.cc



## EICHAMT

GENIESSEN - ERLEBEN

Mittagsmenüs & Catering  
Bludenz



## Siebensachen

ALT UND NEU

Fundgrube für Nützliches,  
Originelles, Raritäten  
2 x in Bregenz



## integra

vorarlberg

### Dienstleistungen von A-Z

- Bild & Rahmen
- Carwash
- Fahrradservice
- Forst/Waldpflege
- Gartenarbeiten
- Nährarbeiten
- Reinigung
- Schlosserei
- Verpackung uvm.

IHR AUFTRAG  
HILFT MENSCHEN

Arbeit und Bildung  
für Arbeitsuchende

## INTEGRA

### Regionalmarkt

Lebensmittel aus der Region  
Lauteracher Kreuzung beim Achpark

## aks gesundheit

### Diabetes? Ich hab's im Griff!

Mit der Diagnose Diabetes mellitus entstehen viele Fragen: Darf ich jetzt keinen Zucker mehr essen? Wie stelle ich meine Ernährung um? Welche Rolle spielt Bewegung? Wie funktioniert das Blutzuckermessgerät? Kurz um, stellt sich die Frage, wie kann ich mit der Diagnose Diabetes gut leben?

In den mobilen Diabeteschulungen der aks gesundheit GmbH wird genau diesen Fragen nachgegangen. Sie erfahren von einem speziell geschulten Fachteam alles Wichtige über Ihre Krankheit und erhalten wertvolle Anregungen für Ihren Alltag. Je mehr Sie über Diabetes wissen, umso besser können Sie etwaige Folgeerkrankungen vorbeugen.

In fünf interessanten Terminen zu je zwei Stunden, lernen Sie, was Ihrem Körper gut tut und wie Sie auf Ihren „Zucker“ positiv einwirken können. Praxisnah zeigen wir Ihnen viele neue Tipps für den Alltag, die Sie sofort umsetzen können. Die aks Diabetes-Schulung ist für Sie und Ihre Angehörigen kostenlos. Um auf jeden Kurs teilnehmenden individuell eingehen zu können, ist der Kurs auf zwölf Personen begrenzt.

**Schulungsstart:** Dienstag, 23. Jänner 2018, 9 bis 11 Uhr

**Folgetermine:** 29. Jänner, 6., 13. und 20. Februar 2018

**Ort:** Lebensraum Bregenz

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung:**

T 05574 202-1056 oder gesundheitsbildung@aks.or.at

#### Weitere Diabetes-Schulungsmöglichkeiten

Jährlich werden von der aks gesundheit GmbH 15 mobile Diabeteschulungen in ganz Vorarlberg und fünf von der VGKK in Dornbirn angeboten. Termine unter: [www.aks.or.at/aks-angebote/mobile-diabetes-schulung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/mobile-diabetes-schulung)

Zusätzlich dazu werden in den Diabetesambulanzen der Krankenhäuser Grundschulung für Personen mit Typ 2 Diabetes angeboten.

Weitere Beratungsangebote der aks gesundheit GmbH: Die Fachstelle für Ernährung bietet individuelle Beratungsgespräche für Personen mit Diabetes an (Selbstkostenbeitrag 20 Euro).

#### Kontakt

**aks gesundheit GmbH**

Gesundheitsbildung  
Rheinstraße 61, 6900 Bregenz  
T 05574 202-0  
[gesundheitsbildung@aks.or.at](mailto:gesundheitsbildung@aks.or.at)  
[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)



## Frau Holle Babysittervermittlung

Standorte Bregenz (Rieden & Schendlingen) und Lauterach

**Interview mit Sanja Antonijevic,  
Frau Holle Babysittervermittlerin für  
Bregenz Rieden und Schendlingen**

**Sanja, du bist seit 2009 Frau Holle Babysittervermittlerin für Bregenz Rieden und Schendlingen. Welches Anliegen beschäftigt Dich aktuell bei deiner Tätigkeit?**

Sanja: „Derzeit bin ich speziell auf der Suche nach jungen Erwachsenen, die Interesse daran haben, am Vormittag als Babysitter/innen tätig zu sein. So könnte ich die Wünsche mancher Eltern erfüllen.“

**Ein wichtiges Qualitätsmerkmal für die 29 Frau Holle Vermittlerinnen in Vorarlberg ist, dass sie ihre Babysitter persönlich kennen.**

Sanja: „Stimmt. Mir ist es sehr wichtig, nicht nur die jugendlichen Babysitter zum Kennenlernen einzuladen, sondern immer auch einen Elternteil. Dabei entsteht beidseitiges Vertrauen und Sicherheit sowie auch Verbindlichkeit. Die Jugendlichen sind in fremden Wohnungen und Häusern als Babysitter im Einsatz, weshalb ich besonderen Wert darauf lege, dass ich sie vorab über alle relevanten Punkte informiere. In den persönlichen Gesprächen kommt mir zugute, dass ich neben meiner Muttersprache Serbokroatisch auch Deutsch, Bulgarisch, Rumänisch und Englisch spreche.“



**Wieviel kostet ein Babysitterkurs und wann findet der nächste statt?**

Sanja: „Er wird vom Land und der Stadt Bregenz gefördert und kostet für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren 22 Euro (mit aha-card nur 18 Euro).“

#### Babysitterkurs Bregenz I

**Termin:** Freitag, 13. April 2018, 16 bis 20 Uhr

Samstag, 21. April und 28. April 2018, 9 bis 14.30 Uhr

**Bitte eine Jause mitbringen.**

**Kursort:** Austriahaus Pfarrheim,  
Belruptstraße 21, 6900 Bregenz

#### Kontakt

**Sanja Antonijevic**

T 0676 83373375



**Vorarlberger  
Familienverband**

## Pensionistenverband

### Montag

**Indian Balance** 9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim, ab 8. Jänner, Anmeldung: Monika Mayer-Pavlidis, T 0676 847509888

### Dienstag

**Hobbykegeln** 17 Uhr bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus, ab 9. Jänner

**Indian Balance** 19.30 bis 20.30 Uhr, Ort/Anmeldung siehe oben, ab 9. Jänner

### Mittwoch

**Fit 60+** 1. Kurs: 8.15 bis 9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20 bis 10.20 Uhr, ASKÖ Heim Bodangasse, ab 10. Jänner

**7. März 2018: Besuch des Rolls Royce Museum in Dornbirn**, Abfahrt 13 Uhr, beim Spar Achsiedlung

### Donnerstag

**Jassen, Schnapsen und Rummy**, 14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach, ab 11. Jänner 2018

### Freitag

**Unterhaltungs- und Informationsnachmittag** 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, jede Woche, Programm im Schaukasten, ab 12. Jänner

**Gesundheitskarate 50+** 9 bis 10 Uhr, im ASKÖ Heim Bodangasse, jede Woche, ab 12. Jänner 2018

**Sportkegeln** 14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof, ab 12. Jänner 2018

**Tanznachmittag mit Livemusik** am 12. Jänner 2018 im Kesselhaus, Eintritt 6 Euro. Alle 14 Tage, jeder ist herzlich willkommen.

### Faschingskränzchen

Rosenmontag, 12. Februar 2018, 14 Uhr, Hotel Mercure Bregenz

### Mitgliederversammlung

Dienstag, 6. März 2018, 14.30 Uhr, Hotel Mercure Bregenz

### Kontakt

#### Pensionistenverband Bregenz

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



## Seniorenbund Bregenz

### Jänner 2018

**10.01. Jass-Spaß-Unterhaltung**  
GWL-Café, 14.30 Uhr

**18.01. Arztvortrag zum Thema „Lustvoll Altern, Gesundheit und Sexualität“**,  
Dr. Hans Concin, Lebensraum Bregenz, 15 Uhr

**25.01. Wintererlebnis am Hochhäderich:** Wandern, Pferdeschlittenfahrt u. a. m.

### Februar 2018

**08.02. Wintertag in Laterns – Gapfohl:** Landesschirennen, Jassen, Rodeln

**14.02. Jass-Spaß-Unterhaltung**  
GWL-Café, 14.30 Uhr

**19.02. Vortrag „Ist fasten noch zeitgemäß?“**  
mit Pfarrer Hans Tinkhauser im Sozialzentrum Mariahilf, Pflegeheim, 15 Uhr

### März 2018

**06.03. Neumitglieder Empfang** im Saal des Sozialzentrum Mariahilf Pflegeheim, 14.30 Uhr, anschließend Vortrag Stadtarchivar Mag. Thomas Klagian „Alt Bregenz“

**14.03. Jass-Spaß-Unterhaltung**  
GWL-Café, 14.30 Uhr

**22.03. Wir besuchen das Kunsthhaus mit Führung.** Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

**28.03. Gemütliche Frühjahrs-wanderung** mit Paul Lau

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 kommen auf dem Postwege zu den Mitgliedern.

### Jänner 2018

**03.01. Informationshock** mit den Seniorinnen und Senioren aus Bregenz und dem Leiblachtal, 15 Uhr, Cafe Gunz

**17.01. Frauenrunde**  
15 Uhr, Cafe Leutbühel  
GWL Bregenz

### Februar 2018

**07.02. Besuch Rohner Museum** in Lauterach, Einladung ergeht an alle Seniorenringmitglieder

**13.02. Faschingsausklang**  
ab 14.30 Uhr, mit „Live-Musik“  
Cafe Leutbühel, GWL Bregenz

**21.02. Frauenrunde**  
**ORF-Zentrum in Dornbirn**  
Besichtigung mit Führung, Treffpunkt: 13.45 Uhr direkt beim ORF-Zentrum in Dornbirn.

### März 2018

**03.03. Tagesausflug – Osterausstellung in Wangen**  
Mit dem Zug geht es zur bekannten Osterausstellung nach Wangen/Deutschland. Genaue Ausschreibung ergeht frühzeitig an alle Seniorenringmitglieder.

**07.03. Informationshock**  
mit den Seniorinnen und Senioren aus Bregenz und dem Leiblachtal, 15 Uhr, Cafe Gunz

### Kontakt

#### Vorarlberger Seniorenring

#### Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

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



## pro mente Vorarlberg

### Kostenlose Demenz-Sprechstunden

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

#### Demenz Sprechstunde

**Termine 2018:** jeweils Donnerstag, 15 bis 17 Uhr  
11. Jänner, 8. Februar, 8. März 2018

**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 2018

15. Jänner, 12. Februar und 12. März,  
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 Winter 2018

#### welt weit weg

#### Info-Markt für Weltenbummler/innen

Möglichkeiten, eine Zeit im Ausland zu verbringen, gibt es viele: Au-pair, Freiwilligeneinsätze, Workcamps, Auslandszivildienst, Sprachreisen, Auslandssemester, Praktika im Ausland, u. v. m. Beim Info-Markt welt weit weg – diesmal im WIFI Dornbirn – erhalten reiselustige Jugendliche Insider Tipps aus erster Hand. Auskunft geben junge Menschen, die bereits Auslandserfahrungen gesammelt haben. Außerdem sind verschiedene Organisationen vor Ort, die ihre Auslandsprogramme vorstellen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter [www.aha.or.at/welt-weit-weg](http://www.aha.or.at/welt-weit-weg).

#### welt weit weg

Freitag, 19. Jänner 2018, 13 bis 17 Uhr  
WIFI Dornbirn, Bahnhofstraße 24

#### aha plus

#### Engagieren, Punkte sammeln, Chancen nützen!

Seit November 2017 ist das neue Anerkennungssystem [www.ahaplus.at](http://www.ahaplus.at) für engagierte Jugendliche in Vorarlberg online. 12- bis 24-Jährige, die sich über die normale Mitgliedschaft hinaus in einem Verein, einer Organisation, Initiative oder der Gemeinde einbringen, können mit aha plus Punkte (Points) für ihr Engagement sammeln, die wiederum gegen eine wertvolle Anerkennung (Reward) eingelöst werden können.

#### aha plus kennen lernen

aha plus ist ein Online-Tool und einfach anwendbar. Um aha plus kennen zu lernen finden in ganz Vorarlberg Einführungsworkshops für Vereine und Organisationen statt. Infos und Anmeldungen unter [www.ahaplus.at](http://www.ahaplus.at) oder T 05572 52212.

#### Kontakt

#### aha Bregenz

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212

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

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

Montag bis Freitag, 13 bis 18 Uhr



Insidertipps für reiselustige Jugendliche beim welt weit weg Info-Markt.

## TERMINE LEBENSRAUM

---

Dienstag, 23. Jänner 2018	<b>Faschingscafé im Lebensraum Bregenz</b> für Bregenzer Senioren/innen über 85 Jahren	14.30 Uhr, Lebensraum Bregenz Um Anmeldung wird gebeten.
Montag, 29. Jänner 2018	<b>Leitungsteams der Selbsthilfegruppen</b> Treffen im neuen Jahr	18 Uhr, Lebensraum Bregenz Um Anmeldung wird gebeten.
Donnerstag, 15. Februar 2018	<b>Restless legs, unruhige Beine?</b> Vortrag	18 Uhr, Lebensraum Bregenz mit Prim. Dr. Stefan Koppi
Dienstag, 6. März 2018	<b>Im Gleichgewicht bleiben – Selbständigkeit bewahren</b> Vortrag	18 Uhr, Lebensraum Bregenz mit Andrea Gross, und Manuel Müller-Graber
Sonntag, 18. März 2018	<b>Vorklöschtnr Ostermärktle</b> in Bregenz	10 bis 17 Uhr, Sozialzentrum Mariahilf/Pflegeheim, Lebensraum Bregenz und Pfarrsaal Mariahilf
Samstag, 14. April 2018	<b>Kinderflohmarkt</b> <b>Vorklöschtnr Fescht</b>	Details in der nächsten Ausgabe
Jeden Mittwoch	<b>Spiele</b> 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

---

**Wir freuen uns auf eine gute  
Zusammenarbeit im neuen Jahr.**  
Ihr Team vom Lebensraum Bregenz



Elisabeth Metzler, Geschäftsführer Peter Weiskopf, Brigitta Moosbrugger, Elisabeth Schertler und Maria Köllemann

## 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 (ifs, aks u. v. m.) Seniorenbörse, Kinderbetreuungseinrichtungen usw.

**Wir unterstützen** organisatorisch und fachlich die Aktion Demenz und Freiwilligenarbeit.

**Wir unterstützen** Selbsthilfegruppen – bestehende und 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.**

**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

**Aktion Demenz, Aufbau Projekt****„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“****Brigitta Moosbrugger**, T 0677 62245273

brigitta.moosbrugger@lebensraum-bregenz.at

**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: 6. März 2018

**Am Faschingdienstag, 13. Februar 2018, haben wir bis 13 Uhr geöffnet.**

**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

