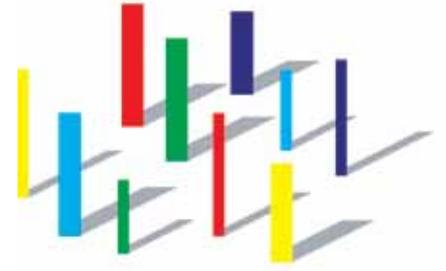


Lebensraum Nachrichten



Vorklöschtner Fescht mit Kinderflohmarkt und Fahrradmarkt

Samstag, 14. April 2018*

*Ausweichtermin 21. April 2018



Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Neujahrstreffen Selbsthilfe 4

Vorträge im Lebensraum 4

Faschingscafé Club 85 plus 5

Vorklöschtner Ostermärkte 5

Termine

Ausflug Club 85 plus 6

Vorklöschtner Fest 6

Ferien ohne Kofferpacken 6

Panini-Tauschbörse 6

Themenraum

Integra Jugendeinrichtungen .. 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, 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!

Der Jahresbericht 2017 befindet sich in der Fertigstellung und trägt den Titel „Rückschau“. In Kürze finden Sie ihn auf unserer Website oder ausgedruckt bei uns im Büro.

Vor kurzem sind mir die letzten Worte von Steve Jobs (Gründer von Apple, † 5.11.2011), buchstäblich zugefallen. Er hat ebenfalls Rückschau gehalten und eine Empfehlung ausgesprochen. Mich haben die Worte sehr bewegt und ich nehme einiges mit. Hier ein Auszug: „... Den Reichtum, den ich im Verlaufe meines Lebens angehäuft habe, kann ich jetzt nicht mitnehmen. Was ich jetzt noch mitnehmen kann sind Erinnerungen, die auf der Liebe basieren und mit Liebe erschaffen worden sind. Das ist der wahrhafte Reichtum, der euch jedes Mal folgen muss, euch begleiten muss, der euch Kraft und Licht gibt weiterzugehen. Die Liebe kann wandern und reisen wohin sie will. Denn genau wie das Leben kennt auch die Liebe keine Grenzen Dein Reichtum – das ist die Liebe zu deiner Familie, das ist die Liebe zu deiner Frau und deinem Mann, das ist die Liebe zu deinen Nächsten. Passt auf euch auf und sorgt euch um die anderen.“

„Passt auf euch auf und sorgt euch um die anderen“ finde ich ein wunderbares Motto, einen weisen Ratschlag. Ich freue mich immer sehr, wenn ich sehe, wie Menschen das beherzigen. Es ist einfach schön, das so oft im und um den Lebensraum Bregenz herum zu sehen, dass sich hier viele besondere Menschen treffen, die aufmerksam sind und aufeinander schauen.

Im Anschluss finden Sie mehr Details zu dieser Ausgabe der Lebensraum Nachrichten und einen Überblick über unsere Aktivitäten.

Vorklöschtner Ostermärkte

Einen großen Ansturm erlebten wir bei unserem elften Ostermärkte am 18. März. Es gab wieder ein reichhaltiges Angebot von selbsthergestellten Kunsthandwerksprodukten der rund 30 Aussteller/innen. Mehr auf Seite 5.

Club85 plus

Das Faschingscafé am 23. Jänner war wie erhofft eine sehr unterhaltsame und humorvolle Begegnung mit den beiden ehemaligen Faschingsprinzen Hans Hotz und Walter Gasser. Der Frühjahrsausflug geht nach Weiler-Simmerberg. Wunderschön gelegen und wohl von vielen schon lange nicht mehr besucht oder eine gute Gelegenheit den Ort kennenzulernen. Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten 5 und 6.

aktion demenz

„Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“ wurde in diesem Jahr schon in vier Volksschulen, insgesamt in acht Klassen vorgestellt. Die Kinder sind sehr interessiert und lassen sich wunderbar unbefangen auf das Thema Demenz ein. Mit der Broschüre („Zeitreisemobil“) und den Materialien, die zu einer aktiven Beteiligung der Kinder einladen, gelingt dies mit spielerischer Leichtigkeit.

Selbsthilfe

Ende Jänner fand unser alljährliches „Neujahrstreffen“ mit rund 35 Vertretern/innen aus allen Selbsthilfegruppen statt. Nach dem Austausch und Vorstellen einiger Aktivitäten ließen sich alle gerne vom feinen Buffet der Metzgerei Schmuck und Desserts vom Lebensraum Team verwöhnen. Mehr dazu auf Seite 4.

Der nächste Selbsthilfe-Infotag findet am 22. September 2018 in der Fachhochschule Vorarlberg statt. Nähere Details dazu finden Sie in der nächsten Ausgabe der Lebensraum Nachrichten.

Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmarkt

Nach dem Erfolg des letztjährigen „Vorklößtner Fescht“ mit Fahrradmarkt, Kinderflohmarkt, Musik, kulinarischen Angeboten und vielem mehr, findet das Event dieses Jahr am 14. April statt. Ausweichtermin bei Schlechtwetter ist der 21. April. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 6.

Reparatur Café Bregenz

Fünfundzwanzig Interessierte sind der Einladung zum Vortrag am 1. März gefolgt. Einige haben sich in eine Liste als „Reparierer“ bzw. „Kuchenbäcker/in“ eingetragen. Am 14. April erfolgt auf dem „Vorklößtner Fescht“ im Rahmen vom Fahrradmarkt eine Vorstellung. Start erfolgt am 5. Mai 2018 in der Remise, INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51.

Ehrenamts-Danke

Wie jedes Jahr sind wir froh und dankbar für das tolle Engagement aller Ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer. Eine kleine Anerkennung ist die Einladung zu einem gemeinsamen Danke-Essen mit interessantem Impulsvortrag von Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller „Vom ICH zum WIR – Zukunftsfrage Ehrenamt“ und musikalischer Begleitung am 10. April 2018.

„Passt auf Euch auf und sorgt euch um die anderen!“
In diesem Sinne herzliche Grüße

Peter Weiskopf
Geschäftsführer



Neujahrstreffen der Selbsthilfegruppen im Lebensraum Bregenz

Reparatur Café startet am 5. Mai

Fünfundzwanzig Interessierte waren Anfang März beim Vortrag von Harald Mark vom Repair Café Nenzing anwesend. Erfreulich ist, dass sich einige gleich in eine Liste als „Reparierer“ wie Elektriker, Tischler, Computer-Reparierer und auch „Kuchenbäcker/in“ eingetragen haben. Eine Dame stellte gleich ihre Backkünste unter Beweis und brachte eine feine Roulade zum Vortrag mit, was die Motivation weiter gestärkt hat.

Am 14. April erfolgt die Vorstellung auf dem „Vorklößtner Fescht“ im Rahmen vom Fahrradmarkt. Gerne begrüßen wir dort weitere Reparierer/innen und Bäcker/innen, die sich gerne vor Ort auf unserer Liste eintragen können. Das Angebot ist ehrenamtlich und wird einmal im Monat stattfinden. Das Reparatur Café Bregenz startet am 5. Mai 2018 in der Remise in der INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, von 9 bis 13 Uhr und findet dann jeden ersten Samstag im Monat von 9 bis 13 Uhr statt. Wir freuen uns sehr über die Kooperation mit der INTEGRA, die in der Remise-Fahrradwerkstatt bestens geeignete Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt.

Das Reparatur Café ist auf ehrenamtlicher Basis konzipiert. Die Handwerker und Kuchenbäcker/innen sind freiwillig tätig, die Dienstleistung ist kostenlos, Spenden werden natürlich gerne angenommen, damit die Ausstattung mit Material und Werkzeug Schritt für Schritt ausgebaut werden kann. Für den Start sind wir auch für Sponsoren dankbar, die für die Anschaffung einer Grundausstattung von Werkzeug behilflich sein könnten. Das Reparatur Café Bregenz ist eine selbst organisierte Initiative. Roswitha Steger kümmert sich künftig um die Kontakte zu INTEGRA, zur Stadt und zu den Sponsoren, Toni Karlinger koordiniert die technischen Helfer/innen, weiters werden Eva und Helmut Riedel alles rund um die Verpflegung mit Kaffee und Kuchen organisieren.



Das Team vom Reparatur Café Bregenz freut sich auf Sie.

Neujahrstreffen der Selbsthilfegruppen

Eine liebe Tradition ist die Einladung der Organisatorinnen und Organisatoren der Selbsthilfegruppen zum Neujahrstreffen im Jänner.

Nach dem gemeinsamen Informationsaustausch und Kennenlernen wurde der gemütliche Abend mit kulinarischen Köstlichkeiten und feinen Getränken fortgesetzt. Auf diese Weise bedankte sich das Team des Lebensraum Bregenz bei den Gruppenverantwortlichen für ihre Arbeit während des ganzen Jahres.



Peter Weiskopf begrüßt die Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen.

Interessante Vorträge im Lebensraum Bregenz

Die letzten drei Vorträge im Lebensraum Bregenz waren wieder sehr gut besucht. Im Februar hielt Primar Dr. Stefan Koppi ein Referat zum Thema „Restless Legs“, die unruhigen Beine. 110 Personen folgten der Einladung der Selbsthilfegruppe Restless Legs.

„Im Gleichgewicht bleiben – Selbständigkeit bewahren“ mit Andrea Gross, Sicherer Vorarlberg und Manuel Müller-Graber, Institut für Sozialdienste war sehr interessant und informativ. Das Seniorentheater Vorarlberg sorgte für einen sehr amüsanten Abschluss.

Ein Informationsabend zum „Reparatur Café“, das in Bregenz demnächst aktiviert wird, lud Interessierte ein, sich am Projekt zu beteiligen.



Die Vorträge im Lebensraum Bregenz stießen wieder auf großes Interesse.

Club 85 plus Faschingscafé

Die ehemaligen Faschingsprinzen Walter Gasser und Hans Hotz erfreuten im Jänner die anwesenden über 85-jährigen Bregenzerinnen und Bregenzer mit Geschichten und Bildern vom Fasching der letzten 60 Jahre.

Mit Gedichten von Walter Gasser wurde das Programm untermalt und bei wunderbaren selbstgemachten Torten und Kaffee verbrachten alle Anwesenden, einschließlich Stadträtin und Ex-Faschingsprinzessin Elisabeth Mathis einen sehr vergnügten Nachmittag.



Heitere Stimmung und lustige Gestalten beim Faschingscafé vom Club 85 plus



Vorklöstner Ostermärkte Einstimmung auf den Frühling

Das Ostermärkte ist in Bregenz schon ein beliebter Treffpunkt. 30 Hobbyhandwerkerinnen und Handwerker präsentierten an ihren Marktständen ihre mit viel Liebe selbstgefertigten Waren. In den Häusern Pflegeheim, Stadtteilzentrum und Pfarrsaal Mariahilf gab es viel zu besichtigen, zu stöbern und zu kaufen. Gehäkeltes, Genähtes, Einkochtes, Karten, Osternestle, Arbeiten aus Ton, Schwemmholz, Metall und vieles mehr wurden geboten. In den gemütlichen Cafés in allen drei Häusern konnten die Besucher Kaffee trinken, Gespräche führen, Bekannte treffen und den Sonntag genießen.

Club 85 plus Ausflug nach Weiler-Simmerberg/Allgäu für Bregenzer Senioren/innen über 85 Jahren

Montag, 23. April 2018, 14 Uhr
vor dem Pflegeheim Mariahilf, Sozialzentrum, Mariahilfstraße 42
Rückkehr: um etwa 18 Uhr Ankunft beim Pflegeheim Mariahilf
Kosten: 12 Euro für den Bus & Kosten für die eigene Kaffeejause
Anmeldung: bis 18. April im Lebensraum Bregenz. Bei kurzfristiger Abmeldung müssen die Buskosten bezahlt werden (ausgenommen Krankheit).

Nach Kuchen und Kaffee im Café Ihlerbeck können Sie bei einem Spaziergang den Ort erkunden. Gerne dürfen Sie eine Begleitung mitnehmen.

Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmarkt, Fahrradmarkt und viel Programm

Samstag, 14. April 2018, 10 Uhr bis 14 Uhr
Kirche und Park Mariahilf, Mariahilfstraße 44–50
(Bei Regen Ausweichtermin 21. April, bei fraglichem Wetter Information unter T 0650 5270020 oder T 0664 6141013)
Moderation: Gottfried Schröckenfuchs
Kontakt: Petra Dominguez, T 05574 410-1373,
petra.dominguez@bregenz.at und Elisabeth Metzler,
T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

Kinderflohmarkt 10 bis 14 Uhr
Flohmarkt von Kindern für Kinder an 40 Verkaufsständen. Spielzeug raus – Taschengeld rein. Großes Angebot von Spielsachen und Kleider. Ein Verkauf ist nur mit Standanmeldung möglich, unter T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

- **Reparatur Café Bregenz:** Vorstellung einer neuen Initiative
- **Fahrradmarkt:** Fahrradbörse, Annahme der Fahrräder ab 9 Uhr
- **Integra:** Frühjahrsputz und Check fürs Fahrrad
- **Neuheiten der Bregenzer Fahrradhändler:** Drissner, Procycle, Raider
- **Lastenräder und -anhänger, Pedalpiraten, „Radeln im Alter“ Rikschas in Bregenz**
- **Verkaufsstände:** Fahrradzubehör, Trolleys, Max praktisch unterwegs, Sieben Sachen, Tante Irma
- **Infostände:** Radlobby, Fahrradkurs für Frauen, Sicheres Vorarlberg, Fuß- und Radverkehrskonzept, Anrufbus
- **Musik und Vorführungen:** Stadtkapelle Bregenz Vorkloster, Radballer, BMX Show, Raindrops (Musikschule Bregenz), Kunstradfahren, RELAX YOUR MIND – Musik mit John Gillard, Robert Kopf und Verena Gillard, Radsegnung, SAZ- Gruppe, Paul Clark & Friends
- **Kinderprogramm:** ASKÖ Riesen-Krake, Kinderschminken, Magic Show, Pfadfinder-Stationen, Geschicklichkeitsparcour für Radfahrer/innen
- **Ausstellung:** Menschenbilder
- **Gastronomisch verwöhnen Sie:** Lebensraum Bregenz, Reparatur Café Bregenz, Kesselhaus, Harry's, Low Life, Weltladen, Pfadfinder, Freie Christengemeinde, Ministrant/innen der Pfarrkirche Mariahilf, Vindex

Ferien ohne Kofferpacken Ferienwoche für Bregenzer Seniorinnen und Senioren

Montag, 4. bis Freitag, 8. Juni 2018
Salvator Kolleg in Hörbranz
Anmeldung und Information: Elisabeth Metzler
Kosten: 175 Euro
Organisation: Lebensraum Bregenz, unterstützt durch die Stadt Bregenz

Dies ist eine Ferienwoche für Seniorinnen und Senioren, mit Tagesprogramm und Nachtruhe in gewohnter Umgebung im eigenen Bett. Die Senioren/innen werden jeden Tag mit dem Taxi von zu Hause abgeholt und nach Hörbranz gefahren. Gemeinsames Essen, Unterhaltung, Spiel und Spaß, Spaziergänge und Erholung mit Mittags-schläfchen erwarten die Urlauber dort. Projektleiterin Maria Köllemann und fünf Betreuer/innen erfüllen alle Wünsche. Am Abend werden die Feriengäste wieder mit dem Taxi nach Hause gefahren. Montag bis Freitag Erholung, Vollpension und Gemeinschaft, das ist Urlaub.

Panini-Tauschbörse für Groß und Klein

Freitag, 4. Mai 2018, 14 bis 16.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

Das Paninifieber wird Bregenz erreichen. Am 4. Mai werden die offiziellen Sticker zur Fußball-WM 2018 getauscht. Wer sein Album ergänzen möchte, hat hier die große Chance, mit anderen Sammlern und Sammlerinnen zu tauschen, bis alles komplett ist.



Information oder Anmeldung für alle Veranstaltungen

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



INTEGRA Unterland

Produktionsschule Unterland

Die Pflichtschule ist abgeschlossen oder der junge Mensch hat aus unterschiedlichsten Gründen keine Lust mehr in die Schule zu gehen. Was tun! Die Eltern machen sich Sorgen, der oder die Jugendliche weiß nicht in welche Richtung es beruflich weitergehen soll.

Hier ist die Produktionsschule Unterland genau das Richtige!

Die Produktionsschule Integra Vorarlberg ist ein Angebot für Jugendliche im Alter von 15 bis 21 Jahren, die vor dem Antritt einer Berufsausbildung beziehungsweise einer weiterführenden schulischen Ausbildung Nachholbedarf hinsichtlich ihrer schulischen und sozialen, sowie persönlichen Kompetenzen aufweisen.

Um die Jugendlichen zielführend zu begleiten, bedient sich die Produktionsschule der Trainingsmodule: Aktivierungs-, Übungs- und Spezialisierungsphase, des Coachings und der Wissenswerkstatt, sowie sportlicher Aktivitäten. Schwerpunkt der Aktivierungsphase ist, den Jugendlichen eine Einstiegshilfe zu geben. Das Gewöhnen an Strukturen, das Üben von Arbeitskompetenzen stehen hier im Vordergrund.

Die Übungsphase steht im Zeichen des Trainings der Arbeitstugenden und um das praktische Erleben vorhandener und neu gewonnener Kompetenzen. Abgerundet wird das Drei-Phasen-Modell mit der Spezialisierungsphase. Hier geht es um Trainingsmodule mit

einem hohen Grad an Arbeitsmarktnähe, wo bereits Vorbereitungen für spezifische Berufsausbildungen getroffen werden. Verweildauer und Anzahl der zu durchlaufenden Trainingsmodule sind individuell abhängig vom jeweiligen Entwicklungsplan des/der Teilnehmers/in und den darin festgehaltenen Lernfortschritten und vereinbarten Zielen.

In der Produktionsschule Integra Unterland haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit in den Integra Bereichen wie: Handel, Textil, Holz, Metall, Verpackung/Logistik, Forst/Landwirtschaft, Facility Management, Fahrradservice, Malerei, Carwash, Gastro/Catering und der Umweltabteilung in den verschiedensten Berufssparten zu schnuppern und Erfahrungen im angestrebten Beruf zu machen, welche dem jungen Menschen zur richtigen Entscheidung der angestrebten Ausbildung dienen sollen.

Im Zentrum der Produktionsschule steht die individuelle Planung und Begleitung des Entwicklungsprozesses der Jugendlichen durch das Coaching. Die Coaches haben als Bezugspersonen für die jungen Menschen eine wesentliche Rolle. Beim Eintritt in die Produktionsschule erarbeitet der Coach gemeinsam mit den Jugendlichen einen Entwicklungsplan und begleitet diese durch die unterschiedlichsten Entwicklungsschritte. Es werden Lernverhalten analysiert und reflektiert, ebenso die Kontakte für eine verantwortungsvolle Weiterbegleitung ►

des jungen Menschen am Übergang zur jeweils geplanten Berufsausbildung hergestellt.

Abgerundet werden das Coaching und die Trainingsmodule mit der Wissenswerkstatt, Sportaktivitäten und individueller Erlernung von Kulturtechniken. In den Wissenswerkstätten bedienen wir uns der Methoden der Workshops, Exkursionen, Trainings und der Erlebnispädagogik. Inhalte sind Kreativität, Sozialkompetenz, Kulturtechniken und Medienkompetenz. So gehören ein Erste Hilfe Kurs, der Finanzführerschein ebenso zum Programm wie politische Bildung, Gesundheitsförderung, Suchtprophylaxe und der Besuch von heimischen Firmen, um hier Einiges zu nennen.

Und wie sehen die Teilnehmer/innen die Produktionsschule?

„Als kleiner Junge habe ich schon gerne gebastelt und mit meinem Vater verschiedene Holzarbeiten gemacht. In der Schreinerei der Integra konnte ich mir ein Bild machen, was mich als Lehrling erwartet. Gemeinsam mit meinem Coach habe ich mich bei unterschiedlichen Betrieben beworben, durfte dort schnuppern und konnte sogar ein Praktikum machen. Mir gefällt die Arbeit sehr gut. Die Firma war mit mir zufrieden. Ich habe eine Lehrstelle gefunden. Ich werde Tischler.“

Ali, 16 Jahre – Bregenz

„Während meiner Schulzeit hatte ich alles andere im Sinn, als zu lernen. Ich fehlte oft in der Schule. Erst nach dem Eintritt in die Produktionsschule, einigen Bewerbungen in unterschiedlichen Firmen wurde mir klar, dass ich ohne positiven Schulabschluss keine guten Chancen habe meinen Traumberuf „Automechaniker“ zu erlernen. Heute bin ich im Pflichtschulabschluss der Produktionsschule Integra und hoffe, dass ich nach dem erfolgreichen Abschluss eine passende Lehrstelle finde.“

Bernd, 18 Jahre – Bregenz



Das Team Cantina Integra bietet einen Mittagstisch im Magazin 4 in Bregenz an.

„Nach dem Abschluss der Schule war ich leider etwas zu langsam, um eine Lehrstelle zu finden. Mein Jugendcoach erzählte mir von der Produktionsschule. In Absprache mit meiner AMS Beraterin habe ich mich dort angemeldet. In der Gastronomie und im Handel konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Nach einer gewissen Zeit war ich mir sicher, dass ich eine Lehrstelle im Einzelhandel suchen möchte. Mit meinem Coach habe ich Bewerbungsunterlagen gemacht, habe einige Schnupperstellen gefunden und bin jetzt in einem längeren Praktikum. Ich würde mich sehr freuen, wenn es mit einer Lehrstelle klappt.“

Eva, 17 Jahre – Hard

Die Produktionsschule Unterland der Integra Vorarlberg bietet den Jugendlichen einen geschützten Rahmen und jene Zeit, die vom Jugendlichen selbst bestimmt wird um nachzureifen, Kompetenzen und Erfahrungen zu sammeln mit dem Ziel, ihre Ausbildung in jenem Beruf anzutreten, welcher seiner oder ihrer Neigungen und Eignungen entspricht.

Produktionsschule Unterland

Kontakt

Brigitte Krepl
Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz
T 0664 238 5719 oder
T 05574 54254-1710
brigitte.krepl@integra.or.at

Zugang: Jugendcoaching/AMS

Dauer: maximal ein Jahr

Ausmaß: 32 Wochenstunden

Alter: 15 bis 21 Jahre (mit sonderpädagogischem Förderbedarf bis 24 Jahren)

Teilnehmer/innen: 58 Plätze in der Produktionsschule,
19 Plätze im Pflichtschulabschluss



Beratungsstelle «omnibus» Plattform für seelische Gesundheit



«omnibus» hat eine neue Selbsthilfegruppe „Angst, Panik, Depression“. Diese Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, um 19 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe Vorarlberg, Höchsterstraße 30 in Dornbirn. Es findet ein Erfahrungsaustausch über Angst, Panik und Depression in geschütztem Rahmen statt.

«omnibus» ist völlig niederschwellig, kostenlos und freiwillig: Einfach anrufen oder Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr in unserer Beratungsstelle in Bregenz vorbeikommen. Wir freuen uns über deinen Besuch.

Kontakt

Beratungsstelle «omnibus» für seelische Gesundheit

Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz
T 05574 54695, omnibus.beratung@vol.at
www.verein-omnibus.org
Montag bis Freitag, 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung

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

Selbsthilfegruppe Al-Anon Familiengruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Menschen mit Alkoholproblemen haben eine Menge Schwierigkeiten und beeinträchtigen auch ihr Umfeld. Familienmitglieder, Freunde und Arbeitskollegen benötigen ebenfalls Unterstützung.

In den Al-Anon-Meetings herrscht eine Atmosphäre von Verständnis, die Leute benutzen ihre Vornamen und keiner gibt preis wen man im Meeting trifft und worüber gesprochen wird. Neue im Al-Anon-Programm sind erleichtert zu erfahren, dass es einen Ort gibt, wo sie hingehen und sich mitteilen können, ohne Angst vor Vorurteilen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann besuchen Sie die Al-Anon-Gruppe Bregenz.

Treffen: jeden ersten Montag im Monat, 20 Uhr
Al-Anon-Kontakttelefon: T 0664 73217240
(täglich zwischen 16 und 20 Uhr erreichbar)

Selbsthilfegruppe CMD „Craniomandibuläre 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

Vorankündigung Selbsthilfe Infotag 2018

Wann: Samstag 22. September 2018
Wo: Fachhochschule Vorarlberg,
Hochschulstraße 1, 6850 Dornbirn

Weitere Details in der nächsten Ausgabe.

Gesunde Gedanken, gesunder Körper Vortrag

**Die Wichtigkeit von Gedanken und Gefühlen
und welchen Einfluss diese auf unsere körperliche
Gesundheit haben**

Mittwoch, 18. April 2018, 18 Uhr
Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf
Referentin: Nicole DePaoli, Diplomierte Heilmasseurin & Mentaltrainerin, Hohenems
Eintritt: freiwillige Spende
Veranstalter: Selbsthilfegruppe Psoriasis,
Lebensraum Bregenz

„Wer gesunde Gedanken denkt, erfreut sich eines gesunden Körpers“. Viele Menschen wollen sich nicht mehr alleine nur auf die herkömmliche Medizin verlassen, sondern selbst Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen. Ein essenzielles „Medikament“ mit positiven Nebenwirkungen ist die Einflussnahme durch Gedanken und somit eine bewusst positive Lebenseinstellung.

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 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: 7. April, 5. Mai und 2. Juni 2018

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

Termine: 6. April, 18. Mai, 8. Juni 2018

16 bis 18 Uhr

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 für Kinder mit einer Lernschwäche vor.

Der Verein LEGA Vorarlberg bietet nun für private Zwecke die Austestung der Sinneswahrnehmung und den SLRT-II Lese- und Rechtschreibtest an. Die Eltern erhalten im Anschluss ein Beratungsgespräch sowie Internetadressen mit Unterlagen für ein häusliches Training.

Der Selbstkostenpreis beträgt 140 Euro und beinhaltet:

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

Termine können nur über das LEGA Büro in Dornbirn vereinbart werden. Sie können uns gerne schriftlich an office@lega.at eine Anfrage senden.

Kontakt

Initiative LEGA Vorarlberg
 Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn
 T 05572 394060
office@lega.at, www.lega.at



Lebensmittel aus der Region
 Lauteracher Kreuzung
 beim Achpark,
 Bundesstraße 2
 +43 664 855 82 19



Dienstleistungen von A-Z

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

+43 5574 542 54

Siebensachen
 ALT UND NEU

Fundgrube für Nützliches, Originelles und Raritäten

2 x in Bregenz:
 Kornmarktstraße 18
 Mariahilfstraße 45
 +43 664 88 46 68 19

**IHR AUFTRAG
 HILFT MENSCHEN**

**Arbeit und Bildung
 für Arbeitsuchende**

40 Jahre Krankenpflegeverein – 40 Jahre Solidarität

Werden auch Sie Mitglied im
Krankenpflegeverein Bregenz

Was wäre Bregenz ohne uns? Bregenz bietet viel Lebensqualität. Dass diese Lebensqualität gewährleistet ist, dafür tragen auch wir Sorge. Der Krankenpflegeverein Bregenz ist dann da, wenn Sie oder ein Familienmitglied zuhause professionell betreut werden muss.

40 Jahre Krankenpflegeverein

In diesen vier Jahrzehnten ist der Krankenpflegeverein gewachsen, Strukturen wurden professionalisiert und das Pflegeangebot um den Mobilen Hilfsdienst ergänzt. Heute arbeiten unter dem Dach des Krankenpflegevereins 20 diplomierte Krankenpfleger/innen sowie 110 MOHI-Helfer/innen.

Der Krankenpflegeverein bietet Sicherheit & Freiräume.

Wer heute in Bregenz pflegerische Hilfe und Unterstützung in den eigenen vier Wänden braucht sowie Begleitung im Alltag, findet ein professionelles, die Menschen wertschätzendes Pflege- und Betreuungsteam vor.

Das kostet.

Die Ausgaben des Krankenpflegevereins werden zu zwei Drittel von der Stadt Bregenz, dem Land Vorarlberg sowie den Krankenkassen finanziert. Ein Drittel der Gesamtkosten muss der Verein selber aufbringen. Dies geschieht unter anderem über Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Werden Sie Mitglied im Krankenpflegeverein Bregenz.

Um nur 32 Euro im Jahr sichern Sie sich die Unterstützung bei Pflege- und Hilfsbedürftigkeit und tragen dazu bei, dass der Krankenpflegeverein auf einer gesunden finanziellen Basis steht. Ihre Mitgliedschaft beginnt mit der Einzahlung des Jahresbeitrags von 32 Euro. Die Mitgliedschaft gilt für alle Mitglieder eines Haushalts. Falls Sie Mitglied werden wollen bitten wir Sie, den Jahresbeitrag auf das Konto bei der Sparkasse Bregenz lautend auf Krankenpflegeverein Bregenz IBAN AT 82 2060 1000 0000 7005, BIC SPBRAT2B einzubezahlen. Bitte geben Sie bei der Überweisung Name und Adresse an. Sie erhalten dann von uns einen Willkommensbrief mit Bestätigung per Post zugeschickt.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.
Obmann Mag. Armin Greußing

Kontakt

Krankenpflegeverein Bregenz

Schendlingerstraße 36

6900 Bregenz

T 05574 77400

www.krankenpflege-bregenz.at



Studio Drehpunkt PelviPower Beckenbodentraining

Als Folgen eines schwachen Beckenbodens können Schmerzen und Schwäche der hüftumgebenden Muskulatur, Rücken- und Nackenbeschwerden, Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz und erektiler Dysfunktion auftreten. Stärken Sie Ihren Beckenboden und die Rumpfkapsel wirksam und effektiv mit dem PelviPower-Training – einem einfachen Beckenbodentraining, das Sie ganz bequem im Sitzen und in Ihrer Alltagskleidung absolvieren. PelviPower ist eine neue Trainingsmethode, die den Beckenboden und die umliegende Muskulatur wirksam und effektiv trainiert. Das Gesamtkonzept kombiniert modernste Medizintechnik mit gezielter Unterstützung für das Eigentraining. PelviPower basiert auf einer Kombination der beiden Trainingsmethoden Magnetfeldtherapie und Bio-Feedback-Training. Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining.

Kontakt

Drehpunkt

Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



ÖZIV – Landesverband Vorarlberg Sprechtage mit Behindertenanwalt



Sprechtage mit Behindertenanwalt

Dr. Hansjörg Hofer

Donnerstag, 19. April 2018,

10 bis 12 Uhr, ÖZIV – Landesverband,

St.-Anna-Straße 2a, Bregenz

Um Anmeldung wird gebeten

unter T 0800 80 80 16 (kostenlos),

office@behindertenanwalt.gv.at

oder per Post an Behindertenanwalt; Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien, www.behindertenanwalt.gv.at

Kontakt

ÖZIV – Landesverband Vorarlberg

Interessenvertretung für

Menschen mit Behinderung

St.-Anna-Straße 2a, 6900 Bregenz

T 05574 455 79-11

verena.sutter@oeziv-vorarlberg.at, www.oeziv.org



Barrierefreiheit ist uns ein

großes Anliegen, Ihnen auch?

www.barriere-check.at

Pensionistenverband

Montag

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

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus

Indian Balance 19.30 bis 20.30 Uhr, Infos siehe oben

Mittwoch

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

Boccia 14 Uhr, Freizeithaus an der Ach, Spielfeld 3

Reisen

Besuch Hut-Museum

18. April, Lindenberg,

Muttertag- und

Vatertags-Ausflug

9. Mai, Au Bregenzerwald

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und

Rummy, 14 bis 18 Uhr,

Freizeithaus an der Ach

Freitag

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage

14 bis 17 Uhr, Freizeithaus

an der Ach, Programm

siehe Schaukasten

Gesundheitskarate 50+

9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim

Sportkegeln 14 bis 18 Uhr,

Wolfurt, Güterbahnhof

Tanznachmittag mit Live-

musik 6. April, 14.30 bis

17.30 Uhr im Kesselhaus,

Eintritt 6 Euro. Alle 14 Tage.

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier

Steinachstraße 3

6900 Bregenz

T 0664 5128021

rosmariegeier@hotmail.com



Seniorenbund Bregenz

April 2018

05.04. Ausflug Hutmuseum

Lindenberg und

Brauerei Meckatzer

11.04. Spielenachmittag

GWL-Café, 14.30 Uhr

19.04. Nachmittagswanderung

von Wolfurt zum

Steurer-Hof mit Jause

26.04. Kegelpartie Freizeit-

haus in Hard, 14 Uhr

Mai 2018

02.05. Eröffnung der Rad-

saison nach Wangen

09.05. Spielenachmittag

GWL-Café, 14.30 Uhr

17.05. und 18.05.

Bodensee-Schiff-

fahrt nach Konstanz

23.05. Literaturcafé zum

Thema „Altwerden

für Anfänger“

Austriahaus, 9 Uhr

Juni 2018

07.06. Tagesausflug ins

Kleinwalsertal

Wanderung durch

die Breitachklamm

13.06. Spielenachmittag

GWL-Café, 14.30 Uhr

15.06. Seniorenbund-

Landestreffen

in Gantschier

21.06. Grillfest Gasthaus

Kornmesser, 15 Uhr

27.06. Tageswanderung

von Sibratsgfall

nach Schönenbach

Als Seniorenbundmitglied

erhalten Sie zu allen Veran-

staltungen noch separate

Einladungen!

Kontakt

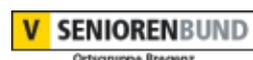
Seniorenbund Bregenz

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.

April 2018

04.04. Informationshock

15 Uhr, Café Gunz

06.04. Betriebsbesichti-

gung Firma Faigle,

Kunststoffe GmbH,

Landstraße 31, Hard,

Treffpunkt 13.45 Uhr

am Firmenparkplatz

18.04. Frauenrunde

14 Uhr Bahnhof

Lauterach, Wande-

rerung Lauteracher

Ried – Jannersee

Mai 2018

02.05. Informationshock

15 Uhr, Gasthaus

Krone in Hörbranz

16.05. Frauenrunde Treff-

punkt Kräutergarten

Lustenau (ehemaliges

Entbindungsheim)

Juni 2018

06.06. Informationshock

15 Uhr, Café Gunz

16.06. Wälderbahn – Be-

zau mit Einkehr Café

Katrina, Treffpunkt

Bahnhof Bregenz

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring

Ortsgruppe Bregenz/

Leiblachtal

Peter-Tilman Kuner

T 0664 3535530

kuner.optik@telemax.at

www.vlbgstr.at



Grüne Generation Plus

In Körperbalance mit Feldenkrais

jeweils Dienstag, 6., 13. und 20. März von 9 bis 10 Uhr Bregenz, Metzgerbildstraße 6, 1. Stock, Parkplätze vorhanden

Kosten: jeweils 8 Euro

Trainerin: zertifizierte Feldenkrais Lehrerin Maria Schähle www.feldenkrais-maria.com

Dorfspaziergang Rankweil – Mühlbachgeschichten

und die Flötzerei an Frutz und Frödisch

Treffpunkt: Bahnhof

Rankweil, 14 Uhr

Wegstrecke 6km, Dauer

etwa 3,5 Stunden

Anmeldung: gplus.

vorarlberg@gruene.at

Kontakt

Die GRÜNEN –

Die Grüne Alternative

Vorarlberg

Deuringstraße 3

6900 Bregenz

T 05574 47488

vorarlberg.gruene.at

www.facebook.com/

GrüneVorarlberg



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
12. April, 17. Mai und 14. Juni 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

16. April, 14. Mai und 11. Juni,
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

pro mente Vorarlberg Termine Frühjahr 2018

Lesung „Raus! Mein Weg von der Chefetage in die Psychiatrie und zurück“

Außen Anzug – innen Angst

Dienstag, 29. Mai 2018, 19 bis 21 Uhr

Kulturhaus, Rathausplatz 1, Dornbirn

Wir bitten um Anmeldung. Der Eintritt ist frei.

Zwei lange Monate mit Angststörung in einer Psychoklinik – Rüdiger Striemer, erfolgreicher Vorstand einer börsennotierten Aktiengesellschaft, musste lernen, mit dauernder Angst zu leben. In seinem authentischen Bericht erzählt er vom Weg in die Psychiatrie – und wie er wieder zurück in sein altes Leben gefunden hat.

SCHAU! Frühjahrsmesse im Messegelände Dornbirn

5. bis 8. April 2018, jeweils 10 bis 18 Uhr

Gartentage in Lindau

4. bis 6. Mai 2018, jeweils 10 bis 18 Uhr

Die Werkstätte Feldkirch ist bei der SCHAU! auf der Frühjahrsmesse am Messegelände Dornbirn und bei den Gartentagen in Lindau präsent und freut sich Weinregale und/oder Hochbeete vorstellen zu können.

Kontakt

pro mente Vorarlberg

Mag. (FH) Anna Bock

T 05572 32431-13

anna.bock@promente-v.at, www.promente-v.at/aktuell



Vorarlberger Familienverband Babysitterkurse in Bregenz



Die Stadt Bregenz und die Frau Holle Babysittervermittlung laden interessierte Jugendliche zum Babysitterkurs ein.

Bregenz I: Beginn 13. April 2018

Freitag, 13. April, 16 bis 20 Uhr

Samstag, 21. April, 9 bis 14.30 Uhr

Samstag, 28. April, 9 bis 14.30 Uhr

Anmeldungen bei Sanja Antonijevic, T 0676 83373375

Bregenz II: Beginn 13. Oktober 2018

Samstag, 13. Oktober, 9 bis 14.30 Uhr

Freitag, 19. Oktober, 18 bis 20 Uhr

Samstag, 20. Oktober, 9 bis 14.30 Uhr

Anmeldungen bei Katja Gögl, T 0676 83373362

Alter: ab 13 Jahre

Kursort: Austriahaus,
Belruptstraße 21, Bregenz

Referenten: Känguruh-Team

Bitte nimm eine Jause mit.



Känguruh Babysittingkurse

Vorarlberger Familienverband

aha Bregenz Programm Frühjahr 2018

„Ländle goes Europe“ – Sommerferien einmal anders
Spaß, coole Aktivitäten und Jugendliche aus vielen europäischen Ländern: Bei den Ländle-goes-Europe-Camps erleben Jugendliche ab 13 Jahren Europa hautnah! 2018 geht es nach Deutschland, Luxemburg und Belgien. Die Jugendbegegnungen sind kostengünstig und werden vom EU-Programm Erasmus+: Jugend in Aktion und vom Landesjugendreferat Vorarlberg gefördert.

Reiselustige Jugendliche können sich **bis 22. Mai 2018** bei clemens.ruedisser@aha.or.at zu einem der Camps anmelden. **Alle Infos findet man unter www.aha.or.at/lge**

Zweimal Spaß haben, einmal zahlen

Im April gibt es doppelten Spaß in der Funworld in Hard. Zweimal abschlagen, einmal zahlen heißt es den ganzen Mai über am Minigolfplatz in Bregenz (gültig von Montag bis Freitag). Nur für aha card-Inhaber/innen und gegen Vorlage der aha cards. www.aha.or.at/card-2fuor1

Kontakt

aha Bregenz

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz,
T 05574 52212

aha.bregenz@aha.or.at, www.aha.or.at
www.facebook.com/aha.Jugendinfo
Montag bis Freitag, 13 bis 18 Uhr



Genieße die Vorteile der aha card. Im April in der Funworld in Hard, im Mai am Minigolfplatz in Bregenz.

Welt der Kinder – Kindheit, Jugend und Gesellschaft IX Verantwortung übernehmen für Gleichgewichte in Vielfalt

Symposium

18. bis 21. April 2018, 9 bis 16 Uhr
Festspielhaus Bregenz

Kontakt

Carmen Feuchtnner

carmen.feuchtnner@vol.at, weltderkinder@vol.at
Programm unter www.weltderkinder.at

Großer Flohmarkt in Bregenz



Neben allerlei gut Erhaltenem, Schönem, Altem, Jungem, Seltene, 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, 7. April 2018, 9 bis 16 Uhr
Austriahaus, Bregenz, Belruptstraße 21,
6900 Bregenz
Veranstalter: Pfarre Herz Jesu Bregenz



TERMINE LEBENSRAUM

Samstag, 14. April 2018	Kinderflohmarkt Vorklöschner Fescht	10 bis 14 Uhr Stadtteil Mariahilf, Kirche Mariahilf
Mittwoch, 18. April 2018	Vortrag Gesunde Gedanken Gesunder Körper	18 Uhr, Lebensraum Bregenz
Montag, 23. April 2018	Club 85 plus Ausflug ins Allgäu, Café Iherbeck	14 Uhr vor dem Pflegeheim Mariahilf
Freitag, 4. Mai 2018	Panini-Tauschbörse	14 bis 16.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
Montag, 4. bis Freitag, 8. Juni 2018	Ferien ohne Kofferpacken	Salvatorkolleg in Hörbranz

Infos/Anmeldung für alle Veranstaltungen: Lebensraum Bregenz, Elisabeth Metzler, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at

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 Kölleman**, T 05574 52700-15

maria.koelleman@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 vierteljährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 30. Mai 2018

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**

Elisabeth Mair-Hille
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

