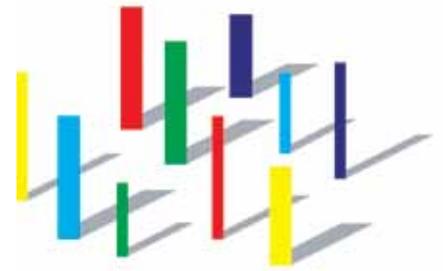


Lebensraum Nachrichten



Die Senioren und Seniorinnen genossen eine wunderbare Ferienwoche ohne Kofferpacken im Salvatorkolleg in Hörbranz.



Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

- ReparaturCafé 3
- Vorklößtner Fescht 4
- Vortrag „Gesunde Gedanken“... 4
- Club 85 plus Ausflug 4
- Ferien ohne Kofferpacken 5
- aktion demenz Zeitreisemobil ... 5

Termine

- Vorklößtner Fescht6
- Schach im Park 6
- Ausstellung „Einblicke“ 6
- Vortrag „Erbrecht“ 6

Themenraum

- Genussvoll gesund 7
- Selbsthilfegruppen 9

Andere Institutionen

[Mitglieder des Lebensraum Bregenz](#)

Schauraum

Berichte anderer Institutionen .. 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen ... 13



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 Kölleman, Brigitta Moosbrugger. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Druck: Thurnher, Rankweil. Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

„Passt auf euch auf und sorgt euch um die anderen“ war und ist ein wunderbares Motto, das stets präsent ist und dem wir nahe kommen wollen.

Ein Beispiel dafür ist das eröffnete „ReparaturCafé Bregenz“. Hier wird das Motto noch erweitert um den Bereich „enkeltaugliche Aktivitäten“. Wenn Geräte repariert werden können und dies einerseits den Müllberg reduziert und neben den persönlichen finanziellen Mitteln auch die Rohstoffressourcen schont, dann ist das mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein. Ich bin überzeugt, dass sich dieses Beispiel ausweitert und der Tropfen Kreise ziehen wird. Überaus erfreulich ist, dass ich hier Menschen gefunden habe und mit ihnen gemeinsam dieses Projekt gründen konnte und es sich nun selbst organisiert und aktiv ist.

Natürlich hat uns die letzten Wochen auch die EU-Datenschutzverordnung sehr beschäftigt. Der Schutz der Daten und die Auskunft darüber sind wichtige und zentrale Anliegen, die wir sehr begrüßen. Die Umsetzung für einen kleinen Verein wie den Lebensraum Bregenz ist mitunter eine richtige Herausforderung, da es viele oft auch widersprüchliche Informationen gab. Wir haben ein Newsletter Programm angeschafft, mit dem Abmeldungen ganz einfach und verlässlich sein sollen. Zusätzlich lassen sich Aussendungen wesentlich besser gestalten und wir werden damit hoffentlich noch flexibler und informativer.

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

Danke-Fest für und mit Ehrenamtlichen

Ehrenamtliche, die im sozialen Bereich aktiv sind, leben das erwähnte Motto ganz ausgeprägt. Es war spürbar, dass bei diesem Fest am 10. April ganz besondere Menschen zusammen kamen. Mehr darüber auf Seite 12.

Ferien ohne Koffer packen

Zu dieser besonderen Urlaubswoche Anfang Juni haben sich 15 Personen auf verschiedenste Entdeckungsreisen begeben. Dabei wurden sie unter der Leitung von Maria Kölleman, Brigitta Moosbrugger und einem Team Ehrenamtlicher im Salvator Kolleg in Hörbranz begleitet. Bei bestem Wetter genossen die Urlauber eine unvergessliche Ferienwoche. Einen Bericht darüber finden Sie auf Seite 5.

Club 85 plus Ausflug nach Weiler-Simmerberg

Der Frühjahrsausflug Ende April nach Weiler-Simmerberg im Allgäu wurde von angenehmen Temperaturen und schönem Wetter begleitet. Wieder ein Ausflug an einen relativ nahen Ort. Alle genossen die interessante Busfahrt und das schöne Örtchen, siehe Seite 4.

Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmarkt

Im Frühjahr scheint das Wetter einfach mitspielen zu wollen, wie auch am 14. April. Der Flohmarkt fand erstmals in der Clemens-Holzmeister-Gasse vor dem Eingang des Lebensraum Bregenz statt und war somit ideal in den Fahrradmarkt und alle anderen Aktivitäten integriert. Höhepunkte bei dem vielfältigen Programm waren neben den verschiedensten musikalischen Darbietungen die professionelle „Trial-Show“, die Kunstfahrradvorführung und die Fahrradsegnung mit Pfarrer Edwin Matt. Im Herbst, am 8. September findet das nächste Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmarkt, Schach

im Park, Jazz und Film im Park Mariahilf statt. Weitere Infos dazu auf Seite 4.

Senioren-Bewegungstag

Der Seniorenrat hat eine Kooperation aller politischer Bregenzer Seniorenvereinigungen initiiert: Am 15. September findet ein Bewegungsnachmittag mit Musik, Bewegung und Geselligkeit statt (Seite 15).

aktion demenz

Kommende Termine der aktion demenz: Weltalzheimerstag (21. September), Senioretheater im Lebensraum (20. September, 18 Uhr) sowie die Eröffnung einer Ausstellung im Landhaus (21. September):

Einblicke – Kulturvermittlung für Menschen mit Demenz
Das vorarlberg museum, das Kunsthaus Bregenz und die inatura laden in Kooperation mit der aktion demenz Menschen mit Demenz und deren Angehörige zum Besuch der Ausstellungen ein. Themen aus Natur, Geschichte, Kunst und Kultur werden speziell aufbereitet. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 6.

Vortrag „Erbrecht und Vorsorgevollmacht“

Alles über die neuen Regelungen im Erbrecht und bei der Vorsorgevollmacht hören Sie beim Vortrag im Lebensraum Bregenz, am 24. September um 18 Uhr, in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns. Mehr darüber auf Seite 6.

Selbsthilfe Infotag

Der Infotag zur Selbsthilfe findet am 22. September 2018 von 10 bis 17.30 Uhr an der Fachhochschule Vorarlberg statt. Mit Impulsvorträgen zum Thema Selbsthilfe, Gesundheitscheck und einer Selbsthilfemesse präsentieren sich Selbsthilfegruppen aus ganz Vorarlberg. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Eintritt frei.

Neue Selbsthilfegruppe „Sonnenblume“

Die Gruppe für Frauen mit dem Thema psychische Gewalt startet am 27. September um 19 Uhr und dann jeweils am zweiten Donnerstag im Monat, ebenfalls um 19 Uhr im Lebensraum Bregenz. Den Auftakt zum Start der Gruppe bildet der Vortrag „Psychische Gewalt“ von Cäcilia König, Institut für Sozialdienste, am 19. September um 18 Uhr im Lebensraum Bregenz.

ReparaturCafé Bregenz

Am 5. Mai startete das ReparaturCafé Bregenz. Genauere Infos darüber finden Sie auf der rechten Seite.

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderbaren Sommer.

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

Start des ReparaturCafés

Am 5. Mai startete das ReparaturCafé Bregenz. Alle waren gespannt, wie der erste Reparatur Termin verlaufen würde – und es war ein erfolgreicher Start dieser „enkeltauglichen Initiative“.

Sieben Reparierer waren eifrig am Werk. Knapp 20 Reparaturen wurden durchgeführt. Vom CD-Player über eine Motorsäge, Kinderwagenrad, Fahrrad, Nähmaschine und verschiedenste kleinere und größere Anliegen wurden entgegen genommen. Über die Hälfte konnte wieder repariert werden. Teils mussten Ersatzteile bestellt werden und die Fortsetzung folgt beim nächsten ReparaturCafé, jeweils am ersten Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr.

Bei der kleinen Eröffnungsfeier waren dabei: Hausherr Integra-Geschäftsführer Stefan Koch, der die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt, Robert Bösch von Integra, der sich schon in der Vorbereitung sehr engagierte und Michael Seethaler, Harry Mark vom „Repair Café Nenzing“, der uns mit viel Infos, Rat und Tat unterstützte und weiterhin helfen wird, sowie Vizebürgermeisterin Sandra Schoch und Stadträtin Ingrid Hopfner, die Aktiven vom ReparaturCafé und einige Gäste mit und ohne reparaturbedürftige „Mitbringsel“. Peter Weiskopf, der die erkrankte Roswitha Steger stimmlich vertreten hat, bedankte sich bei allen Beteiligten und zeigte sich sehr erfreut über den gelungenen Start. Franz Mager, ehemaliger Wälderbähnle-Mitarbeiter, kam vorbei und zeigte sich interessiert, was an seinem ehemaligen Arbeitsplatz in der Remise an Neuem entsteht. Vielen Dank an alle für die motivierenden Worte und Taten.

Das ReparaturCafé findet statt jeweils am ersten Samstag im Monat (Sommerpause im August) von 9 bis 12 Uhr in der Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz.



Erfolgreicher Start des ReparaturCafés am 5. Mai

Vorklöschtner Fescht

Zum zweiten Mal präsentierte sich das große Vorklöschtner Fescht im April rundum die Kirche Mariahilf mit Fahrradmarkt, Kinderflohmart, kulinarischen Highlights und tollen Attraktionen. Das Organisationsteam mit Bettina Gorbach, Petra Dominguez, Helmuth Freuis von der Stadt Bregenz, Peter Kaufmann vom Stadtmarketing, Elisabeth Metzler vom Lebensraum Bregenz und über hundert Ehrenamtlichen sorgten für einen gelungenen Ablauf.

Seniorenbörse-Obmann Gottfried Schröckenfuchs führte durchs Programm und konnte unter anderem die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster, die Raindrops der Musikschule, die Saz-Gruppe vom Between, sowie Paul Clark & Friends begrüßen. Hausherr Pfarrer Edwin Matt nahm die Fahrradsegnung vor. Bürgermeister Markus Linhart

begrüßte persönlich alle Beteiligten, das Organisationsteam und die Gäste. Eine BMX-Show des Radstuntkünstlers Stefan Thormann beeindruckte, Kunstradfahrer zeigten ihr Programm, Verbesserungen für das Bregenzer Radwegnetz konnten von den Besuchern eingebracht werden. Die Fahrradbörse fand großen Anklang. Bregenzer Fahrradhändler boten ihre Waren an, ein großer Kinderflohmart mit 45 Ständen lud zur Schnäppchenjagd ein. Das Reparaturcafé präsentierte sich, bei Integra konnten Fahrräder zum Radcheck und zur Reinigung abgegeben werden, Ministranten, der Weltladen, sowie Harry's Café, das Kesselhaus, Low Life, die Freie Christengemeinde und die Pfadfinder boten Getränke und Speisen an. Für Kinder gab es eine Riesenkrake, eine Magic Show, Kinderschminken, Spielstationen der Pfadfinder und einen Fahrradparcours.



Radstuntkünstler Stefan Thormann



Vielseitiges Angebot beim Kinderflohmart



Große Auswahl bei der Fahrradbörse

Vortrag Gesunde Gedanken

Die Wichtigkeit von Gedanken und Gefühlen und welchen Einfluss diese auf unsere körperliche Gesundheit haben, wurde von Nicole DePaoli, diplomierte Heilmasseurin und Mentaltrainerin aus Hohenems bei diesem Vortrag Mitte April sehr gut wiedergegeben. In Zusammenarbeit mit dem Lebensraum Bregenz initiierte die Selbsthilfegruppe Psoriasis diesen äußerst interessanten Abend.



Interessierte Zuhörer beim Vortrag von Nicole DePaoli im April

Club 85 plus Frühjahrsausflug

Fünzig fröhliche Senioren/innen und ihre Begleiter genossen einen wunderbaren Ausflug ins benachbarte Allgäu nach Weiler-Simmerberg. Nach Kuchen und Kaffee im Café Mangold unternahmen die Ausflügler einen Spaziergang durch die sehenswerte Gemeinde. Die erlebnisreiche Panorama-Heimfahrt über Sulzberg war für viele ein besonderes Highlight. Gerne sind beim nächsten Mal alle wieder mit dabei.



Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Ferien ohne Kofferpacken

Fünfzehn Bregenzer Senioren/innen erlebten Anfang Juni wieder eine besondere Urlaubswoche im Salvatorkolleg in Hörbranz. Die Urlauber/innen wurden morgens zu Hause abgeholt und abends wieder heim gebracht. Spielen, Basteln, Spazieren, Singen und Frühgymnastik standen auf dem Programm. Das feine Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen nach dem Mittagsschläfchen wurden von den Senioren/innen sehr genossen. Stadträtin Elisabeth Mathis und Lebensraum-Geschäftsführer Peter Weiskopf überraschten die Gäste mit ihrem Besuch. Den Abschluss bildeten der Besuch in der Kapelle und das Luftballonsteigen.

Einen herzlichen Dank an unsere Ehrenamtlichen Margarethe und Klaus, die wesentlich zum Gelingen dieser Ferienwoche beigetragen haben. Organisiert wird die seit 2003 abgehaltene Ferienwoche von Elisabeth Metzler und begleitet von Maria Köllemann und Brigitta Moosbrugger vom Lebensraum Bregenz, finanziell unterstützt vom Amt der Stadt Bregenz.



Zeitreisemobil – Ein Projekt der **aktion demenz** in Bregenzer Volksschulen

Kinder sind wunderbar unbefangen im Umgang mit Menschen mit Demenz. Viele haben Großeltern, Urgroßeltern, Nachbarn, die eine demenzielle Erkrankung aufweisen. Das Büchlein „Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“ wurde speziell für Kinder entwickelt und ermöglicht ihnen Einblicke in dieses Thema.

Die aktion demenz Bregenz bietet dies allen Volksschulen an und lädt dazu ein Erfahrungen damit zu sammeln. Alle dritten oder vierten Klassen sollen sich eine Stunde lang mit diesem Thema beschäftigen. In den Bregenzer Volksschulen konnte diese Aktion in acht Klassen durchgeführt werden. Die Unterrichtseinheit wurde mittels dieses Büchleins, bunten Anschauungsmaterialien und einem kleinen Rollenspiel mit „Zeitreise“ gestaltet. Die Kinder waren sehr engagiert und mit großer Aufmerksamkeit dabei. Das Büchlein durften sie anschließend mit nach Hause nehmen. Auch die Lehrpersonen verfolgten die Unterrichtseinheit mit Spannung. Vielen Dank an die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die das Team vom Lebensraum Bregenz tatkräftig unterstützt haben.

aktion demenz



aktion demenz in Bregenzer Volksschulen

Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmarkt und Schach
im Park Mariahilf

Samstag, 8. September 2018, Park Mariahilf

Kontakt Kinderflohmarkt: Anmeldung ab 13. August 2018, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at
Kontakt Vorklößtner Fest: Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668, stadtteilbuero@bregenz.at

Vereine, Institutionen und Betriebe aus dem Stadtteil Mariahilf das Stadtmarketing und das Stadtteilbüro Mariahilf laden zu einem großen bunten Fest in den Park Mariahilf ein. Neben einem Schnellschachturnier gibt es ein abwechslungsreiches Programm auf der Bühne, mit der Stadtkapelle Bregenz Vorkloster, dem Puppenspiel der Pfarre Maria Hilf, Poetry Slam und mehr. Von 18 bis 20 Uhr gibt es abwechslungsreiche Rhythmen in Jazz, Soul und Bossa Nova. Um 20.15 Uhr folgt ein Freiluftkino. Für kulinarische Genüsse während des Tages und Kinderprogramm ist gesorgt.

Schach im Park
im Gastgarten vom Kesselhaus

Samstag 8. September 2018, 9 bis 15 Uhr, Kesselhaus

Information /Anmeldung: Harry Amann, T 0664 4538727, harry.amann@aon.at
Nenngeld: 5 Euro (bei Voranmeldung bis 5. September 2018), 7 Euro bei Nachmeldungen bis eine Viertelstunde vor Turnierbeginn

Spielweise: Schweizer System (sieben Runden, 25 Minuten Bedenkzeit). Bei schlechtem Wetter findet das Turnier „Indoor“ statt. Das Schachturnier wird organisiert von Schachklub Bregenz und dem Lebensraum Bregenz.

... und übrigens: Auch zwischendurch kann das „Straßen-Schachfeld“ im Park Mariahilf gerne benutzt werden. Den Schlüssel für den Kasten mit den Schachfiguren erhält man im Lebensraum Bregenz.

„Unerfüllte Sehnsucht oder der Traum von ewiger Jugend“
Seniorentheater Kurzdrama Uraufführung

20. September 2018, 18 bis 18.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
Eintritt: freiwillige Spende

43 Karikaturen von Peter Gaymann (DemenschKalender)
Ausstellungseröffnung

21. September 2018, 17 Uhr im Landhaus (Foyer) mit einem Vortrag zum Thema „Humor in der Pflege“ von Marcel Briand (Landhaus Montfortsaa)

Einblicke – Kulturvermittlung für Menschen mit Demenz
Ausstellung für Menschen mit Demenz und Angehörige

20. September, 18. Oktober, 15. November 2018
jeweils 14.30 Uhr, vorarlberg museum und KUB, Bregenz

7. Juli, 8. September, 6. Oktober, 10. November, 8. Dezember 2018
jeweils um 14.30 Uhr, Inatura, Dornbirn

Gruppengröße: maximal zehn Personen, fünf Menschen mit Demenz und deren Begleitperson
Kosten: Eintrittspreis plus 3 Euro für die Führung
Anmeldung erforderlich: vorarlberg museum, T 05574 46050-519 oder kulturvermittlung@vorarlbergmuseum.at und bei der inatura, T 0676 833064770 oder naturschau@inatura.at

Das vorarlberg museum, das Kunsthaus Bregenz und die inatura laden in Kooperation mit der aktion demenz Menschen mit Demenz und deren Angehörige zum Besuch der Ausstellungen ein. Themen aus Natur, Geschichte, Kunst und Kultur werden speziell aufbereitet, damit die Teilnehmenden einen sinnlichen und persönlichen Zugang zu den ausgestellten Objekten finden.

„Erbrecht und Vorsorgevollmacht – neue Regelungen“
Vortrag im Lebensraum Bregenz

Montag, 24. September 2018, 18 bis 19.30 Uhr, Lebensraum Bregenz
Referent/in: vom Notariat Mag. Huber-Sannwald/Dr. Gächter
Eintritt frei

Der Vortrag behandelt die wichtigsten Neuerungen in den Bereichen gesetzliches Erbrecht, testamentarische Formvorschriften, Pflegevermächtnis, Anrechnung von Schenkungen, Änderungen im Pflichtteilsrecht et cetera sowie die Vorsorgevollmacht.

„... ehe noch das Laub von den Bäumen fällt ...“
Vorankündigung

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 19.30 Uhr
Bregenz, Pfarrkirche Mariahilf, Mariahilfstraße 52

Musik und Texte gegen den Krieg und das Vergessen, mit John Gillard (Gesamtleitung) zur 100. Wiederkehr des Endes des Ersten Weltkriegs am 11. November 1918

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

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



Angelika Stöckler

Genussvoll gesund

Regionales, Frisches aus dem Garten und selbst Gekochtes liegen im Trend. Ja, es ist wieder modern, sich Zeit zu nehmen und selbst einen Gemüse-, Obst- oder Kräutergarten anzulegen und kreativ zu kochen.

Wissen was auf den Teller kommt

Die Zahl der gesundheitsbewussten Menschen nimmt zu. Viele wollen genau wissen woher ihre Lebensmittel kommen, wie die Pflanzen wachsen und die Tiere leben und wer die Bauern sind, die dahinterstehen. Qualitätslebensmittel aus der Region werden als Zutaten für die gute und gesunde Küche immer mehr geschätzt und das Interesse an traditionellen und neuen Rezepten wächst.

Geschmack erleben

Viele, die regelmäßig außer Haus essen oder sich während der Woche mit Fertigprodukten über die Runden retten, schätzen in der Freizeit ihre eigene Küche umso mehr. Es ist gesellig und entspannend gemeinsam mit der Familie oder Freunden zu kochen und zu genießen. Dabei müssen es keineswegs komplizierte Gerichte sein. Im Gegenteil: Mit Einfachem und unverfälschten Geschmackserlebnissen können Sie punkten! Lassen Sie sich einfach vom Sommer inspirieren und bringen Sie beispielsweise mit Karotten, Radieschen und Tomaten Farbe und Aroma auf den Teller. Denn erntefrisches Gemüse ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, die unser Immunsystem stärken, den Blutdruck stabilisieren und den Cholesterinspiegel senken können.

Duftendes aus dem Backofen

Frisches Brot aus der eigenen Küche kommt immer gut an. Mit Vollkornmehl ist es zugleich gesundheitlich wertvoll und sättigt anhaltend. Daneben braucht es gar nicht mehr viel. Ein Kräuteraufstrich oder ein feiner Käse und eventuell ein gutes Glas Wein genügen für einen gemütlichen Genussabend. Auch Knabberzeug in Form von Gewürznüssen oder Brotchips finden in der Regel reißenden Absatz. Für die Chips schneiden Sie einfach Brot vom Vortag in hauchdünne Scheiben und backen Sie diese mit ein paar Kräutern und etwas Olivenöl im Ofen knusprig. Übrigens sind viele kohlenhydrathaltigen Lebensmittel weit besser als ihr Ruf. Lassen Sie sich Vollkornbrot, Getreideflocken, Dinkelreis und Ähnliches schmecken. Sie sättigen gut und fördern die Bildung des Glückshormons Serotonin. Zurückhaltung ist dagegen bei süßen Backwaren und Brot aus Weißmehl ratsam, die den Blutzuckerspiegel ins Wanken bringen.

Müsli mit frischen Beeren

Flakes und Pops aus bunten Kartons haben bei Feinschmeckern ausgedient. Tischen Sie doch lieber selbst zubereitetes Müsli mit gerösteten Kernen und Nüssen auf. Ihr Bircher-Müsli können Sie schon am Vorabend zubereiten und beispielsweise in dekorativen Weckgläsern kühl aufbewahren. So steht dem gesunden Frühstück auch bei wenig Zeit nichts mehr im Wege – und mit ein paar frischen Beeren garniert, schmeckt es ►

garantiert. Heimische Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und ähnliche Sorten sind übrigens besonders reich an Vitaminen, Mineral- sowie Schutzstoffen und wesentlich empfehlenswerter als weit gereistes Superfood.

Genüsse und Geschenke aus der Küche

Fruchtige Gelees, zuckerarme Marmeladen, eingekochtes Obst und eingelegtes Gemüse sowie Kuchen im Glas sind schnell gemacht. Sie bereichern eigene Mahlzeiten und sind zudem tolle Mitbringsel. Nette Geschenkideen sind auch fruchtige Grillsoßen, Gewürzmischungen und Kräutersalz in schönen Gläsern mit dekorativen Etiketten. Lassen Sie sich von Kochbüchern und Food-Blogs inspirieren und holen Sie sich Anregungen, um mit guten Zutaten, mäßig Zucker und schonender Zubereitung frischen Wind in die Küche zu bringen.

Kreativ & gesund kochen

Experimentieren Sie und probieren Sie öfter etwas Neues aus. So können Sie Ihr Essen ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben gestalten. Von gesundheitlicher Bedeutung ist, dass Sie hochwertige Zutaten auswählen und diese schonend verarbeiten. Verwenden Sie reichlich pflanzliche und zurückhaltend tierische Lebensmittel und setzen Sie wertvolle Pflanzenfette ein. Marinieren Sie beispielsweise Ihre Sommersalate mit Raps-, Walnuss- oder Kürbiskernöl. Hochwertige Pflanzenöle, wie etwa Leinöl, das besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist, haben eine günstige Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Würzen Sie Ihre Salate und Sommergerichte abwechslungsreich mit vitaminreichen Gartenkräutern. So können Sie Salz sparen, das sich bei hohem Konsum nachteilig auf den Blutdruck auswirken kann.

Durst ohne Kalorien löschen

An warmen Sommertagen, wenn wir mehr als die üblichen 1,5 Liter Flüssigkeit brauchen, sind selbstgemachte Getränke besonders gefragt. Üben Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zuliebe bei süßen, koffeinhaltigen und alkoholischen Getränken Zurückhaltung. Trinken Sie stattdessen regelmäßig und ausreichend Wasser, denn Wasser reguliert die Körpertemperatur und ist ein wichtiges Transportmittel, um die Muskelzellen und das Gehirn optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Machen Sie regelmäßiges Wassertrinken attraktiver, indem Sie beispielsweise in eine dekorative Wasserflasche einen Zweig Rosmarin, Minze oder ein eine Hand voll frisch gepflückter Beeren geben. Oder aromatisieren Sie prickelndes Mineralwasser mit frisch gepresstem Zitronensaft. Auch Beeren mit Wasser zu Eiswürfeln gefroren, wirken dekorativ im Wasserkrug.

Mahlzeiten genießen

Genießer leben gesünder, denn eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung zu genießen, zählt zu den effektivsten Maßnahmen für ein gesundes Leben. Gönnen



Verwöhnen Sie sich mit selbstgemachtem Müsli mit frischen Beeren.

nen Sie sich daher regelmäßig Gutes und verwöhnen Sie Ihren Körper möglichst oft mit frischen, vitaminreichen Speisen. Genussmensch werden Sie, indem Sie sich täglich köstliche Erlebnisse ohne schlechtes Gewissen gönnen. Denken Sie jedoch daran, „Genuss braucht Zeit“ und funktioniert nicht nebenbei. Für Feinschmecker kommt auch Qualität immer vor Quantität. Um lustvoll zu essen, brauchen wir keine besonders exklusiven Speisen, jedoch Abwechslung, denn selbst unsere Lieblingsgerichte werden auf Dauer langweilig.

Genussvoll gesund

- Hochwertige regionale und saisonale Lebensmittel auswählen
- Lebensmittel schonend zubereiten
- Zucker und Salz zurückhaltend einsetzen
- Reichlich pflanzliche und sparsam tierische Lebensmittel essen
- Sich Zeit zum Genießen der Mahlzeiten nehmen
- Regelmäßig, ausreichend und kalorienarm trinken

Kontakt

Angelika Stöckler

a.stoekler@aon.at

www.stoekler-consulting.at



Mag. Angelika Stöckler MPH Selbständige Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin

Entwicklung/Leitung von Gesundheitsförderungsprojekten, betriebliche Gesundheitsförderung, Weiterbildung von Pädagogen/innen, Beraterin für Gemeinden, Betriebe und Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen

Beratungsstelle <omnibus> Plattform für seelische Gesundheit



<omnibus> wird 20

Aus diesem Grund laden wir zu einem Tag der offenen Tür am 12. Oktober 2018 ein. Programmbeginn ist um 11 Uhr bei uns in der Beratungsstelle in der Anton-Schneider-Straße 21 in Bregenz.

<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 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

Selbsthilfegruppe Osteoporose



Gruppenstunde mit Dr. Angela Leisner-Möschel
Internistin-Osteologin, Fachärztin im Landeskrankenhaus Hohenems, Osteoporose-Ambulanz

Mittwoch, 12. September 2018, 17.30 Uhr

Teilnahme für alle Betroffenen und Interessierten kostenlos

Kontakt

Christine Oberforcher

Obfrau SOB-Selbsthilfe Osteoporose Bregenz
T 0664 5764420

Selbsthilfegruppe Sonnenblume für Frauen mit dem Thema psychische Gewalt



Die neue Selbsthilfegruppe Sonnenblume wendet sich an Frauen, die Opfer psychischer Gewalt wurden und startet am 27. September um 19 Uhr. Anschließende Treffen finden jeden zweiten Donnerstag im Monat 19 Uhr, im Lebensraum Bregenz statt.

Vortrag „Psychische Gewalt“

von Frau Cäcilia König, Institut für Sozialdienste

Mittwoch, 19. September 2018, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz

Täter, meist Narzissten, verunsichern ihre Opfer derart, dass diese sich selbst, ihrer eigenen Wahrnehmung, ihrer Erinnerung und schließlich ihrem Verstand nicht mehr trauen können. Wenn der Täter zudem engen Freunden, Bekannten und anderen Außenstehenden von den angeblichen „Schrulligkeiten“ oder gar der „emotionalen Labilität“ und den „neurotischen Anwandlungen“ seines Opfers erzählt, untergräbt er darüber hinaus zielsicher dessen Glaub- und Vertrauenswürdigkeit. Damit wird die Betroffene sozial isoliert und ist den Manipulationen des Täters noch hilfloser ausgeliefert. Die Abhängigkeit nimmt zu, und die Chancen werden geringer, dass Außenstehende glauben und verstehen, dass das Opfer in Wahrheit emotional missbraucht wird.

Opfer psychischer Gewalt können keine sichtbaren Spuren vorweisen, während sich der Täter im Bekanntenkreis oft als sehr charmant und geistreich zeigt. Somit werden die Opfer selbst im engen Bekanntenkreis oft als verrückt dargestellt. Besonders dann, wenn sie es endlich wagen, ihr Leid öffentlich zu machen. Habe Mut – wage es und komme zu uns, wir sprechen darüber, hundert Prozent anonym.

„Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen.“

Victor Frankl

Selbsthilfe Infotag 2018

Samstag, 22. September 2018

Fachhochschule Vorarlberg, Dornbirn

09.30 Uhr	Eintreffen bei Kaffee und Croissants
10.00 Uhr	Begrüßung
11.00 Uhr	Impulsvorträge
13.30 Uhr	Gesundheitscheck und Selbsthilfemesse
16.00 Uhr	Gewinnspiel Auslosung
16.30 Uhr	Podiumsdiskussion – Moderation David Kieber
17.30 Uhr	Ende

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

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



Selbsthilfegruppe Angst | Panik | Depression

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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



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 ...“ JUL, AUG, SEPT

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 JUL, AUG

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 JUL, AUG

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 AUG, SEPT bis Schulanfang

OÄ Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199 oder

T 05574 401-1406

ingrid.haderer@ikhb.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,
nach auskuriertes Herzerkrankung.
Training unter ärztlicher Betreuung.



Selbsthilfegruppe HPE JUL, AUG

Vereinigung von Angehörigen/
Freunden psychisch Kranker

T 0664 7805085

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr



Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung

Uwe Zufelde (erlaubt, nur über E-Mail)

nfv@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 JUL, AUG

Christine Oberforcher, T 0664 5764420

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Parkinson JUL, AUG

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 JUL, AUG

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe

„Restless Legs – Unruhige Beine“ JUL, AUG

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe

Schädel-Hirn-Trauma JUL, AUG

Betroffene und Angehörige von Personen
mit Schädel-Hirn-Verletzungen

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen jeden 2. Montag im Monat, 18 Uhr



NEU

Selbsthilfegruppe

Sonnenblume

für Frauen mit dem Thema
psychische Gewalt

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Start am 27. September um 19 Uhr und
anschließend jeden 2. Donnerstag im Monat
19 Uhr, Lebensraum Bregenz



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,
Nächster Termin: 6. Oktober 2018

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

Sommerpausen der einzelnen Gruppen:

JUL ... Sommerpause im Juli

AUG ... Sommerpause im August

SEPT ... Sommerpause im September

Kameradschaftsbund – Stadtverband Bregenz

Kapellen-Tour und Mitgliederversammlung

Wer kennt noch die ehemalige „Anna-Kaserne“? Ursprünglich Anna-Kloster, dann Kaserne, zuletzt Sozialwohnungen. Nach dem unnötigen Abriss vorerst Parkplatz, nun Platz der Bezirkshauptmannschaft Bregenz. Der heiligen Anna begegneten die Teilnehmer/innen der diesjährigen Mitgliederversammlung – mit dem Vorspann Kapellen-Tour in der Nepomuk-Kapelle, in einer äußerst seltenen Selbtritt-Darstellung (siehe Bild). Den Rundbau der spätbarocken Nepomuk-Kapelle verdanken wir dem Theologen Franz Wilhelm Haas.

Die See-Kapelle wurde 1445 zum Gedenken an den Sieg über die Appenzeller (1408) errichtet und beeindruckt durch den sehenswerten Renaissance-Hochaltar (bis 1615 in der Schlosskapelle Hofen-Lochau). Im

Gedicht „Kinderhimmel“ schwärmte Kaspar Hagen unter anderem „Mittina zwelf Apostel in ihra Nischadinn“. Bewundert werden kann heute nur noch jene von Thaddäus. Walter Gohli war es gelungen, diese Bregenzer Kleinode derart spannend vorzustellen, dass man einfach „zuhören und schauen“ musste.

Die Mitgliederversammlung unter der Leitung vom Vorsitzenden DI Thomas E. Kinz fand im Hotel Lamm statt. Bezirksobmann Professor Oberst Erwin Fitz überbrachte Grüße des Landesverbandes. Mit der Ehrung von Mitgliedern für langjährige Mitarbeit, dem Ausblick auf den diesjährigen Ausflug an den Iseo-See und dem gemeinsamen Abendessen fand die Veranstaltung ihren harmonischen Ausklang.



Anna mit Tochter Maria und Enkelsohn Jesus

Kontakt
Armin Brunner
 brunner.a@outlook.at



Lebensmittel aus der Region
 Lauteracher Kreuzung
 beim Achpark,
 Bundesstraße 2



Siebensachen
 ALT UND NEU

Fundgrube für Nützliches, Originelles und Raritäten
 2 x in Bregenz:
 Kornmarktstraße 18
 Mariahilfstraße 45



© Udo Mittelberger

IHR AUFTRAG HILFT MENSCHEN
Arbeit und Bildung für Arbeitsuchende

- Dienstleistungen von A-Z**
- Bild & Rahmen
 - Carwash
 - Fahrradservice
 - Forst/Waldpflege
 - Gartenarbeiten
 - Nährarbeiten
 - Reinigung
 - Schlosserei
 - Verpackung
 - uvm.

www.integra.or.at

+43 5574 542 54

INTEGRA wird gefördert von:



Danke- und Austauschtreffen für die im Sozialbereich ehrenamtlich Engagierten in Bregenz

Im Auftrag der Stadt Bregenz hat der Lebensraum Bregenz am 10. April 2018 zu einem Danke- und Austauschtreffen für ehrenamtlich Engagierte in Bregenz eingeladen. 110 Personen folgten dieser Einladung.

Frau Stadträtin Elisabeth Mathis bedankte sich bei den Gästen für ihr hervorragendes und wertvolles Engagement. Bürgermeister Markus Linhart musste sich leider wegen eines kurzfristig angesagten Termins entschuldigen. Bei dem Treffen zeigte sich einmal mehr, wie wichtig und wie breit gefächert das bürgerschaftliche Engagement in Bregenz aufgestellt und aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken ist. Auch Frau Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller, zeigte in ihrem Vortrag „Vom ICH zum WIR – Zukunftsfrage Ehrenamt“ auf, wie das „neue“ Ehrenamt

heute praktiziert wird: selbstbestimmt, projektorientiert, zeitlicher Umfang, eigene Fähigkeiten einbringen und Spaß haben. Außerdem geht aus einer Langzeitstudie vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung hervor: Helfen macht glücklich. Neben dem köstlichen Buffet der Metzgerei Schmuck und der musikalischen Umrahmung durch Ernst Rahofer wurden noch anregende und unterhaltsame Gespräche geführt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer, welche zum Gelingen dieses Festes beigetragen haben.

Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an den Lebensraum Bregenz.

Kontakt

Maria Kölleman

T 05574 52700-15

maria.koelleman@lebensraum-bregenz.at



Im Vordergrund Ehrenamtliche von „Radeln im Alter“



Stadträtin Elisabeth Mathis, Projektleiterin Maria Kölleman, Peter Weiskopf



Ahmed Al-Mohammad, Lukas Rauth und Necla Güngörmüs



Ernst Rahofer am Klavier



Referentin Dr. Kriemhild Büchel-Kapeller

Studio Drehpunkt PelviPower Beckenbodentraining

Stabiler Beckenboden und Rumpfkapsel

Die Tiefenstabilität, unsere starke Mitte, geht durch viele Einflüsse im Laufe unseres Lebens verloren. Dazu zählen Geburten und Schwangerschaften, Prostataoperationen, Bewegungsmangel, viel Sitzen, einseitige Bewegungen. Beschwerden äußern sich als Verlust der Spannkraft im Gewebe, Rückenschmerzen, Organsenkungen, absteigende Schmerzen in die Beine oder aufsteigend in die Wirbelsäule bis zum Schulter-Nacken-Bereich.

PelviPower

Die einzigartige Kombination wirkt: Bio-Feedback macht die eigene Muskelaktivität im Beckenboden sichtbar und zeigt Fortschritte auf, hochfrequentes Magnetfeld aktiviert komplex die tiefen Muskeln um Hüftgelenke, Becken, Bauch und untere Wirbelsäule. Das bringt nachhaltige spürbare Erfolge.

Hier einige Erfahrungen von Nutzern: „Ich bin standsicherer geworden und habe weniger Rückenschmerzen“, „Meine Blase tröpfelt nicht mehr wenn ich plötzlich niesen muss.“, „Nachts muss ich nur mehr einmal auf die Toilette.“, „Nach meiner Prostata-Operation konnte ich dank der guten Vorbereitung mit Bio-Feedback und Magnetfeldaktivierung sofort das Wasserlassen wieder kontrollieren.“ „Ich habe mehr Energie in Alltagsbewegungen und beim Gehen.“, „Meine Ausdauer beim Mountainbiken ist deutlich besser geworden.“

Information und Terminvereinbarung für individuelle Beratung und Therapie durch erfahrene Fachkräfte unter

Kontakt

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



Pensionistenverband Termine Juli bis September

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

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr im städtischen Freizeithaus in der Meinradgasse, ab September 2018

Mittwoch

Fit 60+ 1. Kurs: 8.15 bis 9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20 bis 10.20 Uhr, jeden Mittwoch, ASKÖ Heim Bodangasse, ab September 2018

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

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy 14 bis 18 Uhr, im Freizeithaus an der Ach, jede Woche ab September 2018

Freitag

Tanznachmittag mit Livemusik 14.30 bis 17.30 Uhr
Eintritt 6 Euro, ab September 2018 wieder im neu renovierten Gasthaus Lamm, jeder ist herzlich willkommen.

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, ab September 2018

Gesundheitskarate 50+ 9 bis 10 Uhr, im ASKÖ Heim Bodangasse, jede Woche, ab September 2018

Sportkegeln 14 bis 18 Uhr, Wolfurt Güterbahnhof, jede Woche, ab September 2018

Vorschau

PVÖ-Bergfest, Hochhäderich Mittwoch, 4. Juli 2018

Grillfest Samstag, 4. August 2018, ab 11 Uhr, Viktoria Fussballplatz, Mehrerauerstraße, mit Live Musik

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

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz
Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3, 6900 Bregenz
T 0664 5128021
rosmariegeier@hotmail.com



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. Juli, 9. August, 13. September und 11. Oktober 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

9. Juli, 10. September und 8. Oktober 2018, 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 Vortragsreihe „Auf die Seele schauen“

Die Vortragsreihe 2018 widmet sich der Suche nach der Mitte und trägt den Titel „Zeit, für Entschleunigung“.

Immer mehr News, immer schlechter informiert?

Prof. Dr. phil. Thomas Merz

26. September 2018, 20 Uhr

Bildungshaus St. Arbogast, Götzis,

Abendkasse: je Vortrag 9 Euro

Anmeldung erbeten

Kontakt

pro mente Vorarlberg

T 05572 32421

office@promente-v.at

www.promente-v.at



Vorarlberger Familienverband Babysitterkurse in Bregenz

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

Bregenz II: Beginn 17. November 2018

Samstag, 17. November 2018, 9 bis 13 Uhr

Freitag, 23. November 2018, 16 bis 21 Uhr

Samstag, 24. November 2018, 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 bring eine Jause mit.



Känguruh Babysittingkurse

**Vorarlberger
Familienverband**

Weidacher Herbstfest

Sonntag, 30. September 2018, 11 bis 16 Uhr

Auf dem Vorplatz der Schule Weidach

Veranstalter: Verein d'Weidacher – für ein lebenswertes Weidach. In Zusammenarbeit mit der Stadtmusik Bregenz und dem Elternverein der Schule Weidach

Seniorenrat Bregenz Vortrag und Bewegungstag

Das Wunder Gehör – Besser hören & verstehen

Mittwoch, 5. September 2018, 14 bis 17 Uhr
Kleiner Saal „Rotes Kreuz“, Arlbergstraße 109, Bregenz
Vortrag rund ums Thema Hören, Hörtest, Hörberatung

Eine Kooperation vom Seniorenrat Bregenz mit allen vier politischen Seniorenvertretungen, dem Lebensraum Bregenz und der Firma Neuroth

Bewegungstag „Recken und Strecken erspart den Stecken“ und „Alle gemeinsam – niemals einsam“

Samstag, 15. September 2018, 14 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

Programm: Bewegung, ärztlicher Impulsvortrag, humorvolle Geschichten zum Thema „Älter werden!“, Vorstellung verschiedener sportlicher Angebote und eine geselligen, musikalischen Ausklang.

Eine Kooperation von Seniorenrat, allen vier Seniorenvertretungen, Stadt Bregenz und Lebensraum Bregenz

ÖZIV – Landesverband Vorarlberg Haussammler/innen gesucht

Der Österreichische Zivilinvalidenverband – Landesverband Vorarlberg, Interessensvertretung für Menschen mit Behinderungen, sucht für die von der Vorarlberger Landeregierung genehmigte Haussammlung vom 1. bis 31. August 2018 motivierte und engagierte Sammler/innen. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.

Jede/r Sammler/in erhält eine zwanzig prozentige Provision vom Sammelergebnis.

Fühlen Sie sich angesprochen oder kennen Sie jemanden der Interesse hat? Gerne informieren wir Sie über die Details wie zum Beispiel in welchen Orten wir noch Sammler/innen suchen.

Durch Ihre Hilfe helfen Sie uns wiederum zu helfen.

Kontakt und Anmeldung

ÖZIV – Verbandsbüro Bregenz

T 05574 45579

oeziv.vorarlberger@oeziv-vorarlberg.at



TERMINE LEBENSRAUM

Samstag, 8. September 2018	Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmärkt und Schach im Park	ab 10 Uhr Park Mariahilf, Kirche Mariahilf
Mittwoch, 19. September 2018	Vortrag „Psychische Gewalt“ mit Cäcilia König, Institut für Sozialdienste	18 Uhr Lebensraum Bregenz
Donnerstag, 20. September 2018	Seniorentheater „Unerfüllte Sehnsucht oder der Traum von ewiger Jugend“	18 Uhr Lebensraum Bregenz
Freitag, 21. September 2018	43 Karikaturen von Peter Gaymann Ausstellungseröffnung	17 Uhr Landhaus Foyer
	Vortrag „Humor in der Pflege“ mit Marcel Briand	17 Uhr Landhaus Montfortsaal
Samstag, 22. September 2018	Selbsthilfe Infotag 2018 Alles rund um das Thema „Selbsthilfe“	Fachhochschule Vorarlberg, Dornbirn
Montag, 24. September 2018	Vortrag „Erbrecht und Vorsorgevollmacht – neue Regelungen“	14 bis 16.30 Uhr, Lebensraum Bregenz, mit einem/r Referent/in vom Notariat Mag. Huber-Sannwald/Dr. Gächter
jeden Mittwoch	Spielen für Jung und Alt Gemütlicher Spielenachmittag	14 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

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 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****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: 4. September 2018

Sommeröffnungszeiten: 9. Juli bis 7. September 2018, Montag bis Donnerstag 9 bis 13 Uhr, Freitag 9 bis 12 Uhr

Sozialzentrum Mariahilf Mariahilfstraße 42**Pflegeheim Mariahilf**

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

**Kindergarten Rieden**

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

**Küche Mariahilf**

mit Essen auf Rädern, öffentlicher Cafeteria und offenem Mittagstisch
Öffnungszeiten: Mo bis So, 11 bis 17 Uhr
Küchenleiterin: Bernadette Hartmann
T 05574 82810
bernadette.hartmann@stiftung-liebenau.at
www.stiftung-liebenau.at

**Stadtteilzentrum Mariahilf** Clemens-Holzmeister-Gasse 2**Lebensraum Bregenz**

T 05574 52700
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

