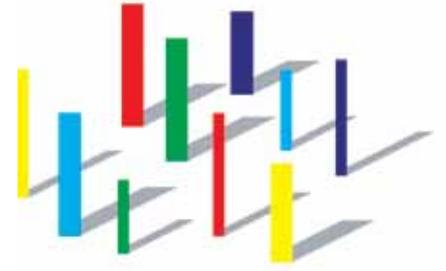


Lebensraum Nachrichten



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

Vorklößtner Adventmärktle
Sonntag, 25. November von 9 bis 17 Uhr in Bregenz

Foto: Klaus Weiner

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Vorklöschtner Fescht 4

Sporterlebnistag 5

Termine

ReparaturCafé5

„Ehe noch die Blätter fallen“ 6

Einblicke Thema Demenz 6

Vorklöschtner Adventmärkte ... 6

Themenraum

Fit und gesund durch

Herbst und Winter 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!

Im aktuellen Thementeil in der Blattmitte geht es diesmal um „Fit und gesund durch Herbst und Winter“. Persönlich ist mir Bewegung in der Natur wichtig. Gerade diesen Sommer war ich sehr dankbar, dass ich (wieder) machen kann, was ich gerne mache. Zehn Tage rudern auf der Masurischen Seenplatte in Polen war ein wunderbares Erlebnis. Anschließend ein paar aktive Tage in den Bergen waren die Krönung der Erholung für mich. Gerade wenn es mir mal nicht gut geht, genieße ich es einen Tag zu wandern mit anschließendem Sonnenuntergang in den Bergen und wenn ich dann noch den nahen Sternenhimmel sehe, bin ich einfach restlos glücklich. Früher wurden psychiatrische Krankenhäuser immer an besonderen, sehr naturnahen Plätzen gebaut. Das Verständnis von der heilsamen Natur und Umgebung war die Grundlage und die Überzeugung, dass diese wohltuend und heilbringend für Körper und Geist sind. Wenn Sie sich inspirieren lassen wollen, lesen Sie einfach in der Blattmitte mehr.

In der letzten Ausgabe unserer Lebensraum Nachrichten habe ich das Zitat von Steve Jobs (+ 2011) als inspirierendes Motto vorangestellt, das für uns im Lebensraum Bregenz präsent ist und dem wir nahe kommen wollen. „Passt auf euch auf und sorgt euch um die anderen“. Wie gesagt, hier im und um den Lebensraum Bregenz sehe und erlebe ich immer wieder, wie dieses Motto umgesetzt wird. In letzter Zeit habe ich öfter mit Menschen über Bregenz gesprochen und was ihnen dazu ein- und auffällt. Neben vielem Positivem und dem Satz: „Ich könnte mir nicht vorstellen in Vorarlberg an einem anderen Ort zu leben!“ gab es etwas, das mehrfach genannt wurde und mich nachdenklich gestimmt hat. „In Bregenz grüßt kein Mensch. Das ist überall sonst in Vorarlberg üblich!“ Ist das wirklich so? Grüßen völlig Unbekannte und grüße ich selbst Unbekannte? Ich mag Bregenz und fühle mich wohl. Richtig heimisch bin ich selbst erst geworden, als ich nicht nur hier wohnte, sondern auch arbeitete. Ich bin damals im Jahr 2000 zum zweiten Mal (für zehn Jahre) nach Bregenz gezogen. Vielleicht brauchen Bregenz und die Menschen etwas mehr Aufmerksamkeit? Ich jedenfalls habe viele ganz wunderbare Menschen und herzliche Begegnungen hier erlebt. Für den Herbst nehme ich mir einen Selbstversuch vor. Bewusst grüßen! In Indien gibt es ein Sprichwort: „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.“ Ein Gruß und ein Lächeln kosten nur etwas Aufmerksamkeit. Ich bin gespannt, was zurück kommt. Wollen Sie sich bei dem Selbstversuch beteiligen und wenn Sie mögen Ihre Erfahrungen mitteilen?

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

Selbsthilfe

Wir freuen uns auf zwei neue Gruppen, die im Entstehen sind. Nach Vorgesprächen haben sich zwei engagierte Frauen im Sommer dazu weitere Gedanken gemacht. Jetzt sind alle für einen Start bereit. Auftakt ist jeweils ein Vortrag und in der Folge sollen die Gruppen starten. Beide Themen sind für Betroffene nicht ganz einfach. Aber jene, die den Schritt in eine Gruppe wagen, werden durchwegs positive Erfahrungen machen.

„Mager.Sucht.Hilfe.“ So lautete der Titel vom Vortrag am 4. September. Die Gruppe startete am 13. September unter dem Namen „Schwerelos“. Alle Betroffenen sind herzlich willkommen, weitere Infos auf Seite 10.



Das ReparaturCafé sucht noch Verstärkung ... mehr dazu auf Seite 5.



Sporterlebnistag in der Sporthalle der Volksschule Schendlingen

„**Psychische Gewalt**“ – Vortrag für Frauen – fand am 19. September statt. In der Folge startet „Sonnenblume“, eine Gruppe für Frauen (anonym und vertraulich), jeweils am zweiten Donnerstag im Monat, um 19 Uhr hier im Lebensraum Bregenz. Wir wünschen allen viel Kraft und Energie und dass die Besucherinnen, wie so viele andere, die positiven Erfahrungen einer Gemeinschaft Gleichbetroffener machen können.

Selbsthilfe-Infotag

Der Selbsthilfe-Infotag am 22. September mit Impulsvorträgen von Dr. Gerald Fleisch (Geschäftsführer der Krankenhaus Betriebsgesellschaft), Mag.^a Monika Maier (Präsidentin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten) und Prof. (FH) Dr. Frederic Fredersdorf, weiters mit einem kostenlosen Gesundheitscheck und einer Selbsthilfemesse (Selbsthilfe Gruppen aus ganz Vorarlberg haben sich präsentiert) war ein sehr bedeutsamer Tag für die Selbsthilfe in Vorarlberg. Ein Bericht folgt in der nächsten Ausgabe.

ReparaturCafé

Das ReparaturCafé Bregenz startete nach der Sommerpause am 1. September und findet wieder jeweils am ersten Samstag im Monat statt. Am 8. September beim „Vorklöstner Fescht“ hat das ReparaturCafé beim Kinderflohmarkt „Reparieren mit Kindern“ angeboten, mit Spielzeug-Reparatur vom Kinderfahrrad bis zum Puppengewand. Übrigens – das ReparaturCafé Team sucht Verstärkung auf allen Ebenen. Mehr dazu auf Seite 5.

Sporterlebnistag 55plus vom Seniorenrat

Im Seniorenrat sind unter anderem auch die politischen Seniorenvertretungen aktiv. Hier muss man doch einfach an die „weisen Alten“ denken, die hier gut zusammenarbeiten, das Wohl der Menschen im Auge haben und die Parteipolitik keine Rolle spielt. Aus der Zusammenarbeit wurde eine Vernetzung und als gemeinsame Aktion der Sporterlebnistag am 15. September (Seite 5).

Weitere Veranstaltungen mit Beteiligung des Lebensraum Bregenz waren das Vorklöstner Fescht mit Kinder-

flohmarkt und Schach im Park am 8. September (siehe Seite 4). Der Ausflug des Club 85plus ging am 18. September nach Sibratsgfall und am 21. September war der „Weltalzheimerstag“.

Ausstellungseröffnung „Demensch“ im Landhaus

Die Ausstellung „Demensch“ mit Karikaturen von Peter Gaymann zum Thema Demenz wurde mit dem Vortrag „Von unverschämter Achtsamkeit“ (Humor in der Pflege) am 21. September von Marcel Briand eröffnet. Der Referent ist Pflegefachmann und Begegnungsclown. Die Ausstellung befindet sich im Foyer vom Landhaus und kann noch bis 3. Oktober 2018, jeweils Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr besucht werden.

Aktionswoche zum Weltalzheimerstag

„Demensch“ Karikaturen von Peter Gaymann wurden in der Aktionswoche (ab 19. September) im öffentlichen Raum (Seeanlagen, Park Mariahilf) aufgehängt (bis etwa Mitte Oktober). Der Karikaturist versteht es ausgezeichnet das Thema trotz allem mit Humor aufs Papier zu bringen ohne, dass es auf Kosten der Betroffenen geht. Mit Poetry Slam und Fragenstellerei-Tafeln zum Nachdenken wird an mehreren Tagen in Fußgängerzone und Seeanlagen auf das Thema aufmerksam gemacht.

Musikalischer Abend „Ehe noch die Blätter fallen ...“

Musik und Texte gegen Krieg und Vergessen gibt es am 11. Oktober 2018 in der Pfarrkirche Mariahilf zu hören (siehe Seite 6).

Vorklöstner Adventmärktle

Das Adventmärktle findet dieses Jahr am 25. November statt. An rund 60 Ständen finden Sie handgemachte Besonderheiten und ein umfangreiches kulinarisches Angebot. Überzeugen Sie sich selbst. Infos auf Seite 6.

Einstweilen wünsche ich Ihnen einen wunderbaren Herbst mit vielen schönen Erlebnissen und inspirierenden Begegnungen, inklusive gegenseitiger Begrüßung.

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

Vorklöschtner Fescht mit Schach im Park und Kinderflohmarkt

Was für ein Fest! Der Park war zum Bersten voll. Rund 3.000 kleine und große Besucher/innen kamen am 8. September bei diesem Event unter strahlend blauem Himmel voll auf ihre Kosten.

Schach im Park hat mit einem neuen Teilnehmerrekord und folgenden Siegern/innen gestartet: Peter Notegger, Leefke Giselbrecht (9 Jahre, gewann die Damenklasse!), Mirko Staresina (Senioren), Benjamin Kienböck (Schüler), Christian Kozissnik (Jugend), Franz Kabelka (Hobbyspieler). Ab Mittag ging es los mit rund 30 Ständen Kinderflohmarkt, dem ReparaturCafé, mit Kistenklettern, mit den Pfadis und der Feuerwehr Vorkloster und Rieden (mehrere Kinder haben alle 20 Kisten geschafft!), Zielspritzen für Kinder, Facepainting und Musik mit der Freien Christengemeinde, großem Puppenspiel der Pfarre Mariahilf, Textildrucken mit dem Between, Simultanschach mit Helene Mira, Musik mit der Stadtkapelle Brenz Vorkloster, Jazz mit „Secondline“ und zum Abschluss das Open Air Kino. Kulinarisch konnten die Besucher/innen aus einem vielfältigen Angebot wählen. Von

arabischen Speisen über Brötle, Wienerle, Creps, Grillwürsten, gebackener Pizza und viele andere, vom „Kesselhaus“, „Harry’s Restaurant“, den Pfadis, vom Lebensraum Brenz, von der Freien Christengemeinde, vom Weltladen, von arabischen Frauen und von INTEGRA.

Moderatorin Lea Winder konnte Bürgermeister Markus Linhart und Vizebürgermeisterin Sandra Schoch begrüßen und freute sich über deren Grußworte. Vom Stadtrat feierten Ingrid Hopfner, Elisabeth Mathis, Michael Ritsch und Michael Rauth mit. Das Organisationsteam mit Bettina Gorbach und Günther Willi vom Stadtteilbüro Mariahilf, Elisabeth Schertler und Peter Weiskopf vom Lebensraum Brenz, Harry Amann vom Schachklub und zahllose Ehrenamtliche sorgten für einen gelungenen Ablauf.



Mit dem Schachturnier im Park wurde das Fest eröffnet.



Der Kinderflohmarkt bot alles was das (Kinder)Herz begehrt.



Tolle Stimmung und viele Besucher/innen bei strahlendem Sonnenschein



Kistenklettern für Kinder

Sporterlebnistag für Senioren/innen

Bewegung fördert unser Wohlbefinden und die Gesundheit und verlängert, regelmäßig ausgeübt, unsere gesunden Jahre im Alter. Das war für den Seniorenrat und die politischen Seniorenorganisationen der Anlass, gemeinsam den Sporterlebnistag am 15. September in der Sporthalle der Volksschule Schendlingen zu veranstalten.

Fritz Mattweber, Obmann des Seniorenrates und Hauptorganisator, konnte rund 80 Bewegungsinteressierte begrüßen. Moderator Manfred Madlener führte humorvoll durch das abwechslungsreiche Programm. Im Eröffnungssketch machten Doris Mattweber und Ingeborg Sams klar, dass nicht „Ma sött“ sondern „Ma tuat!“ im Vordergrund stehen sollte. Das Team von Dr. Sven Seewald brachte gleich am Anfang alle Besucher/innen mit verschiedenen Übungen in Schwung. Bürgermeister Markus Linhart betonte in seiner Rede seine Freude am regelmäßigen Sport. Beeindruckt hat die Vorführung vom Kneippverein: Männerturnen mit Sandra Schwarzbauer. Dr. Michael Stockreiter schilderte eindringlich die Folgen mangelnder Bewegung. Kurt Sternik erntete mit seiner Lesung freudigen Applaus. Im Stationenbetrieb konnten teils noch wenig bekannte Sportgeräte und Übungen getestet und Angebote der verschiedenen Vereine begutachtet werden. Alle Fitnessinteressierten erhielten einen Tombolapreis (ein Dankeschön dafür an Doris Mattweber) und können jetzt sportlich in den Herbst starten. Den bewegten Schlusspunkt setzte Monika Mayer-Pavlidis mit einem anspruchsvollen Kreistanz.



Jede Menge Bewegung in der Sporthalle der Volksschule Schendlingen



Lesung von Kurt Sternik



Neue Sportgeräte wurden ausprobiert.

ReparaturCafé Bregenz sucht auch „linke Hände“

Jeder geschickte Reparierer ist willkommen! Besonders die Reparierer mit Kenntnissen im Elektrobereich freuen sich über Verstärkung. Wer zwei linke Hände hat, aber organisieren kann, in der Verwaltung daheim ist und einmal im Monat einen Samstag Vormittag einbringen kann, ist herzlich willkommen. Es geht dabei um den Empfang und die Entgegennahme der Reparaturanfragen, diese zu dokumentieren und auf einen guten zeitlichen Ablauf zu achten. Diese organisatorischen Dinge sind die Basis für das gut funktionierende ReparaturCafé. Gleichzeitig ein Kümmern um die Gäste, den Kaffee und Kuchen mit Geselligkeit unter die Leute zu bringen, sind wichtige und schöne Aufgaben. Nicht zuletzt sind Kuchenbäcker/innen gefragt, damit andere auch einmal eine Pause machen können.

Wer also bereit ist, sich einmal im Monat einen Vormittag ehrenamtlich zu engagieren, der kontaktiere bitte Roswitha Steger oder Peter Weiskopf im Lebensraum Bregenz. Übrigens: das Büro für Zukunftsfragen hat herausgefunden, dass ehrenamtliches Engagement die Lebenserwartung im Schnitt um zwei Jahre erhöht – die eingebrachten Samstage werden also sozusagen zurück erstattet.

Kontakt

Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder
Peter Weiskopf, T 05574 52700

Jeden ersten Samstag im Monat,
9 bis 12 Uhr (Jänner und August Pause)
Integra-Fahrradwerkstatt
Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz
Nächste Termine: 6. Oktober, 3. November
und 1. Dezember 2018, 3. Februar 2019



„Ehe noch die Blätter fallen ...“

Musik und Texte gegen den Krieg und das Vergessen

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

Mitwirkende: John Gillard (Gesang, Gitarre), Mars Moriau (Gesang, Akkordeon), Edwin Wauters (Flöte, Dudelsack), Ana Bienek (Gesang, Gitarre, Konzertina), Robert Kopf (Bass, Gesang) **Texte:** Günther Weber
Ton: Wolfgang Brändle **Gesamtkonzept:** John Gillard
Der Lebensraum Bregenz ist einer der zahlreichen Kooperationspartner.

„Ehe noch die Blätter fallen ... werdet ihr wieder zu Hause sein“, sagte Kaiser Wilhelm im August 1914 zu den Soldaten, die er gegen Belgien in den Krieg befahl. Und genau so lautet auch der Titel des jüngsten Projekts des Bregenzer Singers/Songwriters John Gillard. Gemeinsam mit Musikern aus vier Ländern (Österreich, Deutschland, Belgien, Großbritannien) gestaltet er einen Abend, dessen Thema die 100. Wiederkehr des Endes des ersten Weltkrieges (11. November 1918) ist. John Gillard ist seit Jahrzehnten als kreativer Kopf und politisch engagierter Künstler bekannt. Unermüdlich singt er in seinen Liedern an, gegen Krieg und Ungerechtigkeit, setzt sich ein für radikale Achtsamkeit gegenüber der Schöpfung und appelliert an die stets gefährdete Mitmenschlichkeit in der Gesellschaft.

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

18. Oktober, 15. November 2018, jeweils 14.30 Uhr (zwei Stunden)
vorarlberg museum und KUB, Bregenz

6. Oktober, 10. November, 8. Dezember 2018 jeweils 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. Es stehen Raum und Zeit zur Verfügung, um eigene Erinnerungen, Eindrücke und Erfahrungen miteinander zu teilen.

Vorklöschtn Adventmärkte zur Einstimmung auf Weihnachten

Sonntag, 25. November 2018, 9 bis 17 Uhr
rund um die Kirche Mariahilf, Mariahilfstraße, Clemens-Holzmeister-Gasse und Friedhofgasse in Bregenz

Weit über die Grenzen hinaus ist das legendäre Märktle schon bekannt und in Bregenz eines der ersten Adventmärkte das vor 18 Jahren vom Verein Lebensraum Bregenz ins Leben gerufen wurde. Inzwischen gibt es 60 Marktstände, an denen wunderbare Kunsthandwerksprodukte wie Geschenke, weihnachtliche Dekoration, Karten und Praktisches in liebevoller Arbeit gefertigt, präsentiert werden. Kulinarische Köstlichkeiten und Getränke, Cafés im Pfarrsaal und im Lebensraum Bregenz laden zum Verweilen ein, Kinder können Kerzenziehen. Die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster wird in der Mittagszeit ihre Weisen spielen und so für voradventliche Stimmung sorgen. Die Stadt Bregenz und Unternehmen aus der Umgebung unterstützen dieses engagierte Projekt des Lebensraum Bregenz.



Liebevoll handgefertigte Produkte beim Adventmärkte

Seniorentheater Uraufführung „Je ne regrette rien“

Dienstag, 30. Oktober 2018, 11 Uhr
Lebensraum Bregenz

Poetry Slam, ein Demenzstück: „Je ne regrette rien“ eine Homage an eine wahre Geschichte“ (anschließend an das „Dienstagsfrühstück“ ab 9.30 Uhr)

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz
T 05574 52700 | lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Fit und gesund durch Herbst und Winter

Recherchiert durch Elisabeth Schertler, Lebensraum Bregenz

So ein schöner Herbsttag oder Wintertag mit seinen verschiedenen Farben ist wunderbar, doch sehr oft kann er stürmisch, kalt und regnerisch sein. Bei fallenden Temperaturen und trockener Heizungsluft haben Krankheitserreger Hochkonjunktur. Doch mit verschiedenen kleinen Tricks lässt sich das Immunsystem stärken und den Bakterien und Viren das Leben ein Stück schwerer machen.

Bewegung an frischer Luft

Ein ausgedehnter Spaziergang, Walking oder leichtes Jogging stimulieren das Immunsystem und steigern so die Widerstandskraft. Sonne und normales Tageslicht helfen dem Körper Vitamin D zu produzieren. Der Wechsel zwischen warmer Innen- und kalter Außenluft regt die Durchblutung an und damit die Abwehrfunktion. Also, so oft es geht mit der richtigen Kleidung an die frische Luft und bewegen, so bleiben Sie fit und gesund. Warum machen Sie nicht mit Ihrer Freundin oder Freund einen festen Termin für Ihren regelmäßigen Spaziergang aus? Hat einer von Ihnen dann mal keine Lust, kann der andere Motivationshilfe leisten.

Haben Sie mehr Spaß

Auch wenn die Funktionsweise des Immunsystems noch nicht gänzlich erforscht ist, haben viele Studien ergeben, dass gute Laune und Spaß am Leben die körpereigenen Abwehrkräfte begünstigen. Treffen Sie sich mit Freunden, lachen Sie und genießen Sie das Leben. Das steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Abwehrkräfte!

Trinken Sie reichlich

Viel trinken hält Körper und Geist fit – wenig Flüssigkeit macht müde und schlapp. Unterstützen Sie alle Immun- und Stoffwechselprozesse im Körper, in dem Sie gerade im Herbst und Winter besonders viel Wasser oder Tee (mindestens zwei bis drei Liter über den Tag verteilt) trinken, dadurch helfen Sie Ihren Schleimhäuten in Mund und Nase die trockene Heizungsluft besser zu vertragen. Motivieren Sie daher auch ältere Familienmitglieder auf ausreichend Flüssigkeitsaufnahme zu achten.

Regelmäßig lüften

In Wohnungen und Häusern kann man durch regelmäßiges Lüften der Räume etwas für seine Gesundheit tun. Am besten mit Stoßlüften, also kurzzeitig so viele Fenster wie möglich öffnen. Die verbrauchte Luft muss raus und frische Luft soll rein, auch an feuchten Tagen. Trockene Heizungsluft in der Wohnung macht Sie schneller krank, also immer auf ausreichend frische Luft achten. Eventuell zusätzlich einen Luftbefeuchter aufstellen.

Kommen Sie ins Schwitzen

Gehen Sie regelmäßig in die Sauna, Infrarotkabine oder genießen Sie ein Dampfbad. Über das Ansteigen der Körpertemperatur bekämpft unser Immunsystem Infektionen und Krankheiten. Der Wärmekick regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das Nerven- und Immunsystem. Ach ja, zu zweit schwitzt es sich leichter. ▶



Sich etwas Ruhe gönnen und eine vitaminreiche Ernährung sind nur zwei von vielen Tipps für einen erkältungsfreien Winter.

Einen Gang runterschalten

Wer ein robustes Immunsystem haben möchte, sollte seinen Stress-Pegel im Auge behalten. Sorgen Sie für ausreichend Ruhe und Entspannung, denn Stress und Müdigkeit schwächen Ihr Immunsystem. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung – zum Beispiel mit einem Buch, beim Musikhören oder Essen.

Kuscheln macht glücklich

Bei Körperkontakt wird das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, das macht glücklich und zufrieden. Darüber hinaus ist die zusätzliche Kuscheleinheit auch gesund, denn durch die Wärme wird die Durchblutung angeregt, der Sauerstoff- und Nährstofftransport im Körper wird aktiviert und das Immunsystem angeregt. Mittlerweile ist nachgewiesen, dass häufiges Kuscheln die Gedächtnisleistung erhöht und Babys und Kleinkinder klüger macht.

Wechselduschen aktiviert Ihr Abwehrsystem

Wechselduschen am Morgen stärkt und hält fit und gesund. Der Wechsel zwischen Kalt und Warm regt den Stoffwechsel und die Wärmeproduktion an. Weiteres trainiert eine regelmäßige Wechseldusche Ihre Gefäßmuskeln, fördert Ihre Durchblutung und stärkt so das

Nerven- und Immunsystem. Selbstverständlich ist auch am Abend eine Wechseldusche eine gesunde Sache, allerdings sollten Sie diese nicht direkt vor dem Schlafengehen durchführen, da Wechselduschen auch Ihren Kreislauf anregen und Sie munter machen.

Achten Sie auf vitaminreiche Ernährung

Eine Vielzahl von Lebensmitteln hilft dem Körper, sich gegen Krankheiten zu behaupten. Vitamin C aus Zitrusfrüchten ist wirksam zum Schutz gegen Erkältungen. Knoblauch ist das Mittel mit der höchsten antibakteriellen Wirkung überhaupt. Ist eine Erkältung im Anzug, so eignet sich auch ein Ingwer-Tee hervorragend zur Vorbeugung. Generell sollte man auf eine abwechslungsreiche und ausgeglichene Ernährung achten. Greifen Sie herzhaft beim saisonalen und regionalen Obst- und Gemüsesortiment zu.

Regelmäßig Händewaschen

Regelmäßiges Händewaschen ist eine simple und gute Maßnahme gegen die Verbreitung von Keimen. Nach Möglichkeit sollte man vermeiden sich ins Gesicht zu fassen, dadurch könnten Keime über Nasen- und Augenschleimhäute leichter in den Körper gelangen.

Beratungsstelle «omnibus» Plattform für seelische Gesundheit



Ein Grund zu feiern

Der Verein «omnibus» feiert am Freitag, den 12. Oktober 2018 sein zwanzigjähriges Bestehen, in Form einer „offenen Tür“, die ab 11 Uhr in der Beratungsstelle Bregenz, Anton-Schneider-Straße 21, geöffnet ist. Dazu gibt es folgendes Programm:

- 11.00 Uhr** Begrüßung durch Obfrau Gabriele Leuprecht
- 11.15 Uhr** Ansprache durch Mag. Joachim Hagleitner, Psychiatriekoordinator vom Land Vorarlberg
- 11.30 Uhr** Ansprache durch Dr. Albert Lingg
- 12.00 Uhr** Pause – Eröffnung des Buffets – mit musikalischer Untermalung von Franz Heindl
- 14.00 Uhr** Impulsvorträge mit anschließender Präsentation von Texten, Videos und Fotos im Intervall. Sie sind herzlich eingeladen unsere Beratungsstelle kennenzulernen.
- 17.00 Uhr** Ende der Veranstaltung

«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 Sonnenblume für Frauen mit dem Thema psychische Gewalt



Die Sonnenblume als Symbol für Lebensfreude, Fröhlichkeit und Wärme. Wir möchten jene Frauen ansprechen, die aktuell psychische Gewalt erfahren oder die Erfahrungen mit psychischer Gewalt haben und die bereit sind, gemeinsam mit anderen Betroffenen darüber zu sprechen.

Wir suchen die Lebensfreude, die Fröhlichkeit und auch die Wärme in unserem Leben wieder, die uns genommen wurde. Eine Betroffene erzählt: „Durch die jahrelange Gewalt hatte ich tatsächlich das Gefühl verrückt zu werden. Ich schämte mich und auch vor meinen Freunden oder sogar meiner Familie hatte ich große Angst darüber zu sprechen.“

Unsere Treffen sind für Frauen – anonym und vertraulich. Vor deinem ersten Besuch in der Gruppe meldest du dich bitte (sonnenblumeshg@gmail.com), damit wir uns in einem kurzen Vorgespräch unter vier Augen unterhalten können.

Treffen: am 2. Donnerstag im Monat um 19 Uhr
im Lebensraum Bregenz

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatalkrebs Stammtisch und Vortrag



Einladung zum Stammtisch und Vortrag
mit Oberarzt Dr. Michael Neyer, Facharzt für Urologie
im Landeskrankenhaus Bregenz

Termin 1: Donnerstag, 15. November 2018 um 19 Uhr,
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2,
Bregenz

Termin 2: Donnerstag, 17. Jänner 2019 um 19 Uhr,
Hotel Krone, Hatlerstraße 2, Dornbirn

Informationen: Obmann Karl Lobak, T 0650 4155340 und
stellvertretender Obmann Arno Masal T 0676 5050315

Interessant für alle Männer und Partnerinnen, denen Prostatavorsorge ein Anliegen ist, beziehungsweise die schon selbst betroffen sind. Nach einem kurzen Impulsvortrag von Dr. Neyer beantwortet er Fragen aus dem medizinischen Bereich und Mitglieder des Selbsthilfevereins beantworten Fragen aus Sicht von Betroffenen. Wir freuen uns auf viele Interessierte, die sich gerne in lockerer Atmosphäre informieren wollen, für Getränke ist gesorgt.

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 am 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 am 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 am 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 am 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr



Diabetikerstammtisch

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Freitag im Monat, 15 Uhr



Selbsthilfegruppe Funktionsstörung des Kausystems – CMD

T 0663 06123929

Treffen am 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.



NEU Schwereelos

Essstörung

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

1. Treffen am 2. Oktober danach
am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe HPE

Vereinigung von Angehörigen/
Freunden psychisch Kranker

T 0664 7805085

Treffen am 1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr



Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung

Uwe Zufelde (ertaubt, nur über E-Mail)

nfv@aon.at

Treffen am 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 am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Parkinson für Betroffene & Angehörige

Helmut Schatz, T 0664 1402980

Treffen am 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr



Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

T 0676 5050315 oder T 0650 4155340

Stammtisch auf Anfrage, Vortrag siehe Seite 9
www.vsprostatatakrebs.at



Selbsthilfegruppe Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe „Restless Legs – Unruhige Beine“

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

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma

Betroffene und Angehörige von Personen
mit Schädel-Hirn-Verletzungen

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen am 2. Montag im Monat, 18 Uhr



NEU Selbsthilfegruppe

Sonnenblume

für Frauen mit dem Thema
psychische Gewalt

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder
sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen am 2. Donnerstag im Monat, 19 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,
Nächste Termine: 6. Oktober, 3. November
und 1. Dezember 2018



Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

KiB children care Jakob und das lustige Tier-Quartett

Der siebenjährige Jakob klagte über Bauchschmerzen und hatte sich schon zweimal erbrochen. Für Susanne und ihren Mann war klar, dass er morgen nicht zur Schule gehen kann. Die Eltern konnten unmöglich am nächsten Tag im Job ausfallen. So griff Susanne zum Telefon und wählte die Nummer des Vereins KiB children care und bat um Unterstützung. Es wurde eine Notfallmama gefunden, die am nächsten Tag in der Früh kam.

Als sich Susanne am späten Vormittag nach Jakob erkundigte erzählte ihr die Notfallmama, dass es ihm gut gehe. Jakob hatte kaum Zeit mit seiner Mama zu telefonieren, weil das Tier-Quartett, das „Frau Lotte“ mitgebracht hatte so spannend, interessant und lustig war. Frau Lotte versicherte Susanne, dass alles gut ist und sie sich keine Sorgen machen musste. Susanne konnte beruhigt ihrer Arbeit nachgehen und fragte sich zwischendurch „Wurde wirklich nur mein Kind betreut?“

Notfallmama, bitte komm!

KiB ist rund um die Uhr erreichbar. Über die Telefonnummer 0664 6203040 wird der Betreuungsbedarf mitgeteilt, eine KiB-Mitarbeiterin sucht eine Notfallmama, diese vereinbart mit den Eltern alles Weitere rund um die Betreuung, kommt nach Hause und kümmert sich um das Kind. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 14,50 Euro pro Monat und Familie.

Kontakt

KiB children care

Initiative Notfallmama

T 0664 6203040

(österreichweit täglich 24 Stunden erreichbar)

www.notfallmama.or.at

info@notfallmama.or.at

Facebook: @KiBchildrencare



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

Dienstleistungen von A-Z

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

**IHR AUFTRAG
HILFT MENSCHEN**

**Arbeit und Bildung
für Arbeitsuchende**

INTEGRA wird gefördert von:



www.integra.or.at

+43 5574 542 54

Kameradschaftsbund Stadtverband Bregenz

Jahresausflug Bergamo und Iseo

Der diesjährige Ausflug brachte die Reisegruppe über den Bernardino(-Tunnel), Bellinzona, Como nach Bergamo. Die Altstadt, richtiger die Oberstadt (Citta Alta), thront auf einem Hügel, ist umgeben von venezianischen Mauern, mit der Standseilbahn bequem erreichbar und quillt förmlich über an Sehenswürdigkeiten: Duomo, Chiesa di S. Maria Maggiore, Capella Colleoni e Battistero ... Von Bergamo ging die Reise weiter zum Hotel „Papillon“, in welchem nicht nur genächtigt wurde, sondern auch jeweils die Abendessen und die – für italienische Verhältnisse – reichlichen Frühstücke eingenommen wurden.

Der zweite Tag war dem Iseo-See gewidmet. Christos „Floating Piers“ waren leider nicht mehr zu sehen, aber Schiff-Fahrten auf dem Iseo-See, der Spaziergang auf der Insel „Monte Isola“ zum Dörfchen Carzano und ein Bummel durch den Hauptort Iseo waren besondere Leckerbissen. Außerdem überraschte das Städtchen Iseo mit zahlreichen Marktständen, in denen Spezialitäten aus den Gebieten der norditalienischen Seen, vom Lago Maggiore bis zum

Prager Wildsee, angeboten wurden. Das eher bescheidene Militärmuseum von Iseo wäre ohne die Erläuterungen von Oberst Erwin Fitz wohl keinen Besuch wert gewesen.

Der dritte Tag führte über Edolo und den weniger bekannten Aprica-Pass in die Valtellina mit dem bezaubernden Ort Tirano, einigen Reiset Teilnehmern bekannt als Endstation des Glacier-Express; von dort in die Gletscherwelt der 4000er am Bernina-Pass, um schließlich über St. Moritz und den Julier-Pass in Thusis wiederum den Hinterrhein zu erreichen. Die äußerst interessante Reise fand bei schönstem Wetter und mit Andreas, dem hervorragenden Chauffeur von Weiss-Reisen, schließlich im Ländle ihren würdigen Abschluss.

Kontakt

Kameradschaftsbund Stadtverband Bregenz

Armin Brunner

Wuhrwaldstraße 32, 6900 Bregenz

T 0650 6872111, brunner.a@outlook.at



Kurzer Stopp der Reisegruppe am Bernina-Pass

Pensionistenverband

Montag

Indian Balance 8.30 bis 9.30, ASKÖ Heim, Anmeldung: Monika Mayer-Pavlidis, T 0676 847509888

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus

Indian Balance 20 bis 21 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 Lustenauer

Senf, 5. Oktober

Kässpätzlepartie Sulzberg-Thal, 14. November

Weihnachtsmarkt Bad Hindelang, 5. Dezember

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

Gesundheitskarate 50+

9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim
Sportkegeln 14 bis 18 Uhr, Wolfurt, Güterbahnhof

Tanznachmittag mit Live-musik 13.10., 14.30 bis 17.30 Uhr, Kesselhaus

Preisjassen im Gasthaus Lamm, 26.10., 14 Uhr

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3

6900 Bregenz
T 0664 5128021

rosmariegeier@hotmail.com



Seniorenbund Bregenz

Oktober 2018

04.10. Exkursion
„800 Jahre Stadt Feldkirch“, Bahnhof Bregenz, 9 Uhr, Kosten 10 Euro

10.10. Spielenachmittag
GWL-Café, 14.30 Uhr

11.10. Mohren-Museum, Führung und Weißwurst-Jause, Kosten 16,50 Euro

18.10. Vortrag „Vorbeugender Brandschutz – Verhalten im Brandfall“, Feuerwehr-Gerätehaus Bregenz Stadt, Belruptstraße 4, 18 Uhr

24.10. Tagesausflug nach Bad Waldsee und Steinhausen, Kosten 32 Euro, Anmeldungen bis 22.10.

November 2018

06.11. Herbstfest, Pfarrsaal Kolumban, 14.30 Uhr, mit den „Lockereren Herren“

14.11. Spielenachmittag
GWL-Café, 14.30 Uhr

22.11. Generalversammlung, Gasthof Lamm, 15 Uhr

Dezember 2018

01.12. Weihnachtsmarkt und Weihnachtsoper „Stille Nacht“, Bad Hindelang

12.12. Spielenachmittag
GWL-Café, 14.30 Uhr

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 Postweg zu den Mitgliedern.

Oktober 2018

01.10. bis 03.10.

Jahresausflug der Ortsgruppe
Raum Kaiserstuhl, Freiburg, Strasbourg, Frankreich

November 2018

07.11. Vortrag und Führung mit Oberst i.R. Günter Wieser Rhombregkaserne – Seehotel am Kaiserstrand, Treffpunkt 15 Uhr im Eingangsbereich des Seehotels, Lochau

Dezember 2018

05.12. Informationshock 15 Uhr, Café Gunz, anschließend Besuch Weihnachtsmarkt

12.12. Adventfeier der Ortsgruppe im Gasthaus Hirschen, ab 15 Uhr

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Peter-Tilman Kuner

T 0664 3535530

kuner.optik@telemax.at

www.vlbgsr.at

Frauenrunde:

Waldtraut Neubacher

T 0664 9360232



Grüne Generation Plus

Fit durch Feldenkrais „ab 50“

jeweils Dienstag 9 bis 10 Uhr, 11. September bis 13. November / 10 Vormittage, Metzgerbildstraße 6, Bregenz

Selbstbehalt 10 Vormittage: 80 statt 130 Euro

Anmeldung: Maria Schähle,

T 0650 2604262

Vortrag:

Bäume auf die Dächer,

Wälder in die Stadt

16. Oktober 2018, 19 Uhr

Gössersaal, Anton-

Schneider-Straße 1, Bregenz

Referent: Conrad Amber

Eintritt: 6 Euro

Kontakt

Die GRÜNEN –

Die Grüne Alternative

Vorarlberg

Deuringstraße 3

6900 Bregenz

T 05574 47488

vorarlberg.gruene.at

www.facebook.com/

GrueneVorarlberg



pro mente Vorarlberg Kostenlose Demenz-Sprechstunden

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

Demenz Sprechstunde

Termine 2018: jeweils Donnerstag, 15 bis 17 Uhr

11. Oktober, 8. November und 20. Dezember 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

Sprechtage 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

8. Oktober, 12. November, 10. Dezember 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

Pfarre Herz Jesu Großer Flohmarkt

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

Samstag, 13. Oktober 2018, 9 bis 16 Uhr

Austriahaus, Belruptstraße 21, Bregenz

Veranstalter: Pfarre Herz Jesu Bregenz



Fundstücke für jedermann beim Flohmarkt

ÖZIV – Landesverband Vorarlberg Sprechtage mit Behindertenanwalt

Sprechtage mit Behindertenanwalt

Dr. Hansjörg Hofer

Dienstag, 9. Oktober 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



Dr. Hofer freut sich auf Ihren Besuch.



Kneipp-Bewegungsprogramm Herbst-/Wintersemester 2018/19

Frauen-Bewegungstherapie

Dienstag, 9.30 Uhr, Krankenpflegeschule
 Mittwoch, 9 Uhr, Krankenpflegeschule
 Mittwoch, 19 Uhr, Handelsakademie
 Mittwoch, 19 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden
 Donnerstag, 19.30 Uhr, Kolpinghaus
 Donnerstag, 19.30 Uhr, HTL-Turnhalle, Michl-Felder-Straße 9

Männer-Bewegungstherapie (Senioren)

Mittwoch, 18 Uhr, Handelsakademie

Übernahme von Stadt Bregenz

Anti-Osteoporose-Turnen

Montag, 17 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden

Gymnastik für Männer

Dienstag, 18.15 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden

Gymnastik für Frauen

Mittwoch, 16.30 Uhr, Turnhalle Volksschule Rieden

„treffpunkt: TANZ“

Donnerstag, 9 Uhr, Lebensraum Bregenz

Tanzen im Sitzen

Donnerstag, 10.30 Uhr, Lebensraum Bregenz

Anmeldungen: direkt am Kursort

Kosten: je Kurs 47 Euro, Mitglieder 36 Euro pro Semester (etwa 18 Einheiten)

Teilnahme jederzeit möglich, nicht an schulfreien Tagen

Einladung zum Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen ist eine Art zu tanzen, bei der man auf einem Sessel sitzt. Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Gleichgewichtsproblemen haben dadurch die Möglichkeit, sich mit Musik körperlich zu bewegen. Diese Art von Bewegung ist auch in der Beschäftigung von Demenzkranken sehr beliebt. Kommen Sie (oder begleiten Sie eine interessierte Person) und lassen Sie sich bei einer „Gratis-Schnupperstunde“ überraschen.

Donnerstag, 10.30 bis 11.30 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Kosten: 47 Euro, 36 Euro für Kneipp-Mitglieder pro Semester

Kontakt

Kneipp Aktiv Club Bregenz

Sekretariat T 05574 77200

(Bitte besprechen Sie den Anrufbeantworter – es erfolgt ein Rückruf)



TERMINE LEBENSRAUM

Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51
Donnerstag, 11. Oktober 2018	„Ehe noch die Bätter fallen ...“ Musik und Texte gegen den Krieg und das Vergessen	19.30 Uhr Pfarrkirche Mariahilf
Dienstag, 30. Oktober 2018	Seniorentheater Uraufführung „Je ne regrette rien“	11 Uhr Lebensraum Bregenz
Donnerstag, 15. November 2018	Stammtisch und Vortrag Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs	19 Uhr, Lebensraum Bregenz mit Oberarzt Dr. Michael Neyer
Sonntag, 25. November 2018	Vorklöschner Adventmärkte zur Einstimmung auf Weihnachten	rund um die Kirche Mariahilf, Mariahilfstraße, Clemens-Holzmeister-Gasse, Friedhofgasse
jeden Mittwoch	Spielen für Jung und Alt Gemütlicher Spielenachmittag	14 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Infos/Anmeldung für alle Veranstaltungen: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, lebensraum@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. Dezember 2018

Öffnungszeiten Weihnachtsfeiertage: 24. Dezember bis 31. Dezember 2018 geschlossen

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
 seniorenbörse@lebensraum-bregenz.at
 www.seniorenbörse-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

