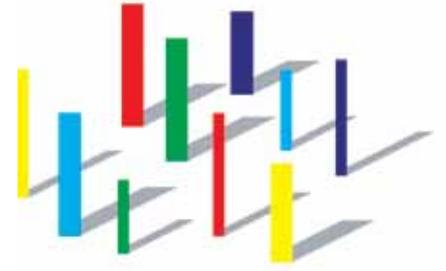


Lebensraum Nachrichten



„Wenn keine Narren
auf der Welt wären,
was wäre dann die Welt?“

Johann Wolfgang von Goethe

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

aktion demenz 4
 Vorklöschtner Märkte 5
 Club 85plus 5

Termine

ReparaturCafé6
 Vortrag Pflege 6
 Vortrag Glück 6
 Vorklöschtner Ostermärkte 6

Themenraum

Schneeschuhwandern 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!

Wie sind Sie in das Neue Jahr 2019 gestartet? Mit Schwung und Optimismus oder eher mit Bedenken und pessimistisch? Oder ganz anders?

Persönlich bin ich wohl mit einer Mischung aus allem gestartet. Zwei gute Bekannte aus Afghanistan warten nach über zwei Jahren des hier Ankommens, sich Bemühens um den Bescheid vom Bundesasylamt. Einige Syrier sind gleich lang hier, haben das Verfahren aber längst hinter sich und arbeiten bereits und sind glücklich, dass sie hier mit ihrer Familie ein neues, friedliches Leben führen können. Hoffen, Zittern und Bangen bei denen die immer noch auf das „Interview“ und den Bescheid warten. Gleichzeitig erleben sie mit, wie mit anderen Asylsuchenden umgegangen wird. Es ist beschämend, wie bei uns in einem der reichsten Länder der Welt mit schutz- und hilfesuchenden Menschen umgegangen wird. Der Rechtsstaat ist wichtig und ein hohes Gut. Aber lässt sich damit rechtfertigen, dass Menschen morgens um 5 Uhr brutal aus dem Bett geholt werden, um in Schubhaft genommen zu werden? Ein demokratischer Rechtsstaat muss einfach menschlich sein. Alles andere ist absurd. Persönlich bleibe ich Optimist und bin für Menschen dankbar, die nicht alles hinnehmen und mit anderen gemeinsam „aufstehen“.

Diese Zeilen schrieb ich gerade im Advent, zu Beginn der „besinnlichen Zeit“. Seit Jahren habe ich den Eindruck, dass diese besinnliche Zeit mehr eine „besinnungslose Zeit“ ist. Alle sind gehetzt und stöhnen ob der vielen Termine und Verpflichtungen. Da kann ich nur mit Karl Valentin hoffen: „Wenn die stillste Zeit vorbei ist, wird es auch wieder ruhiger.“ Dass Sie gut und ruhig in dieses Jahr 2019 starten. Im Anschluss finden Sie mehr Details zu dieser Ausgabe der Lebensraum Nachrichten und einen Überblick über unsere Aktivitäten.

25. November Vorklöschtner Adventmärkte

Danke allen Ständlern/innen für ihr engagiertes Mittun am 25. November. Sie machen mit ihren selbst hergestellten Produkten und den kulinarischen Köstlichkeiten die besondere Atmosphäre aus. Durch den Einsatz von Pfandbechern konnte der Müll weiter reduziert werden. Die Verwendung von Tassen war aus hygienischen Gründen nicht möglich (kein fließendes Warmwasser an den Ständen vorhanden). Manche Kommunen stellen eine Waschstraße zur Verfügung, dann wäre das natürlich eine Option. Besucher/innen, die erstmals hier waren, zeigten sich angetan von den Produkten und dem Markt als Gesamtes. Ein besonderer Dank gilt Elisabeth Metzler, für die es in der hauptverantwortlichen Organisation bereits das 11. Adventmärkte war. Mehr auf Seite 5.

Selbsthilfe

Eine weitere neue Gruppe ist gestartet: „Hinterbliebene nach einem Suizid“. Für die Auftaktveranstaltung am 22. November konnten wir den ehemaligen Primar vom Landeskrankenhaus Rankweil, Dr. Albert Lingg gewinnen. Er referierte vor 30 interessierten Menschen zum Thema und wies auf die Bedeutung von Selbsthilfe – gemeinsam mit Familie, Freunden, Therapeuten, Seelsorgern – in diesem Zusammenhang hin. Die Trauer der Hinterbliebenen könne sich ganz unterschiedlich gestalten und eine Selbsthilfegruppe könne Raum für die Trauer schaffen. Die Gruppe trifft sich jeweils am dritten Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Lebensraum Bregenz (siehe Seite 9).

Am 15. November hat die Vorarlberger Prostata Selbsthilfe im Lebensraum Bregenz zu einem Vortrag und Stammtisch mit OA Dr. Michael Neyer eingeladen.



Ein herzliches Dankeschön an die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Lebensraum Bregenz

Dabei hat Dr. Neyer einen interessanten Impulsvortrag gehalten und anschließend medizinische Fragen beantwortet. Mitglieder der Selbsthilfegruppe haben Fragen aus Sicht der Betroffenen erläutert. Am 17. Jänner finden Vortrag und Stammtisch in Dornbirn, Hotel Krone um 19 Uhr statt.

Danke Selbsthilfe!

Im Jänner findet unser alljährliches Neujahrstreffen mit den Vertretern/innen aller Selbsthilfegruppen statt. Dabei geht es um den Austausch, gegenseitiges Kennenlernen, Anregungen, Vorstellen der neuen Gruppen, Wünsche und Pläne für das neue Jahr 2019. Als kleines Dankeschön für das Engagement über das ganze Jahr hinweg werden die Gäste mit einem Buffet der Metzgerei Schmuck verwöhnt.

Danke unseren Ehrenamtlichen

Allein für unser Adventmärkte helfen uns bei der Veranstaltung und im Vorfeld rund 25 Freiwillige. Ohne diese Mithilfe könnten wir manche Projekte und Veranstaltungen nicht oder nie in dieser Form und Qualität durchführen. Traditionell bedanken wir uns bei unseren fleißigen Helfern/innen im Dezember mit einem Mittagessen im Restaurant in der Nachbarschaft, in „Harry's Café“. Vielen, vielen Dank für die engagierte Hilfe und Unterstützung.

Club 85 plus

Der Herbstausflug führte am 18. September einen Bus voll gut gelaunter Senioren/innen nach Sibratsgfall (Seite 5).

„Wertschätzung, Beziehungsarbeit und Achtsamkeit in der Pflege“

Im Rahmen unserer Reihe „Pflege daheim“ in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns laden wir zum Vortrag am 7. März 2019 im Lebensraum Bregenz ein (Seite 6).

„Das Glück fängt beim Sprechen an“

Am Vorabend vom „Weltglückstag“ findet dieser Vortrag mit Maria Lackner (Dozentin für Lingva Eterna) statt und am 13. April ein Workshop mit demselben Titel (Seite 6).

Vorklößtner Ostermärkte

Besuchen Sie uns und die Aussteller/innen am 7. April im Pflegeheim Mariahilf (Sozialzentrum Mariahilf), im Pfarr-

saal Mariahilf und im Lebensraum Bregenz (Stadtteilzentrum Mariahilf) von 10 bis 17 Uhr. Mehr dazu auf Seite 6.

aktion demenz

Von der Ausstellung „Demensch“ im Landhaus mit Karikaturen von Peter Gaymann zum Thema Demenz anlässlich des Weltalzheimertages im September haben wir bereits berichtet. Zeitgleich mit der Ausstellung im Landhaus haben wir mit freundlicher Unterstützung der Integra Jugend-WerkStadt Bregenz 34 Karikaturen im öffentlichen Raum (Seeanlagen, Molo, Pipeline) ausgestellt. Die Reaktionen der Passanten waren äußerst positiv. Gerne hätte ich die Karikaturen einen Monat im öffentlichen Raum belassen. Nach zehn Tagen habe ich die restlichen wieder abgenommen. Restliche, da leider zahlreiche Bilder zerstört oder entfernt wurden. Schade, eine so positive Aktion zu einem schweren Thema gelingt nicht so oft. Aktuell sind wir auf der Suche nach Leerständen mit (Schau)Fenstern im Erdgeschoss in denen Karikaturen ausgestellt werden können.

Poetry Slam zum Thema Demenz

Am 30. Oktober im Rahmen des „Dienstagsfrühstücks“ und am 21. November 2018 hat die „Vorarlberger Spätlese“ mit Anita Ohneberg das Stück „Je ne regrette rien – Ich bereue nichts“ aufgeführt bzw. gelesen (Poetry Slam). Das Stück von Sarah Bonetti ist eine Homage an Frau M., eine wahre Geschichte. Informationen über eine spontane Kooperation mit dem Theater KOSMOS und weitere Aktivitäten auf Seite 4.

ReparaturCafé Bregenz

Das ReparaturCafé startet nach der Neujahrspause wieder am 2. Februar. Haben Sie etwas zu reparieren? Kommen Sie vorbei und schauen Sie gemeinsam mit den ehrenamtlichen Reparierern, ob es sich „richten lässt“. Oder kommen Sie als Besucher/in vorbei und überzeugen Sie sich bei Kaffee und Kuchen von der wertvollen Arbeit des Teams. Übrigens – das ReparaturCafé Team sucht Verstärkung auf allen Ebenen. Mehr auf Seite 6.

Ich wünsche Ihnen ein wunderbares Jahr 2019,

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

... und sieh mir in die Augen, dann grüße ich dich

Anlässlich vom Weltalzheimertag am 9. September wurden im Landhaus „Demensch Karikaturen“ von Peter Gaymann ausgestellt. Sehr humorvolle Karikaturen zum Thema „Menschen mit Demenz.“ Immer wertschätzend, ohne sich über die Menschen lustig zu machen. Eröffnet wurde die Ausstellung mit einem Vortrag von Marcel Briand zum Thema „Humor und Pflege“.

Dem Referenten ist es wunderbar gelungen das Thema zu verdeutlichen. Ein Beispiel war eine tatsächliche Situation in einem Pflegeheim. Eine betagte, gepflegte Dame wollte in ihrem Zimmer Kleidung anprobieren. Da sie so weit selbständig war, machte sie dies auch selbständig. Gerade in dem Moment, in dem sie völlig nackt war, kam unvermittelt ein Pfleger ins Zimmer. Zwei Schrecksekunden seien sie sich erstarrt gegenüber gestanden. Dann habe die Dame gesagt: „Ach wie furchtbar, jetzt haben Sie mich ohne meine Zähne erwischt!“ Die Situation hätte ja leicht peinlich wirken können. Mit diesem Satz konnten beide lachen, statt sich peinlich berührt gegenüber zu stehen.

Marcel Briand hat weiters von einem Forschungsprojekt mit Studierenden erzählt. Dabei habe sich eine Person mit einem Stadtplan in der Fußgängerzone an eine andere Person gewandt und nach dem Weg zu einem Ziel gefragt. Während die beiden im Gespräch waren kamen zwei Arbeiter, die eine zwei mal drei Meter große Platte trugen und diese haben sich mit der Platte zwischen den beiden im Gespräch befindlichen Personen durchgezängt. In diesen beiden „Trennungssekunden“ wurde die Person mit

dem Stadtplan gegen eine andere Person ausgetauscht. Verblüffend war in der Folge, dass annähernd 90 Prozent der nach dem Weg gefragten Personen NICHT bemerkt haben, dass sie plötzlich einer anderen Person gegenüber standen. Die Forscher/innen wollen heraus gefunden haben, dass wir drei Sekunden Augenkontakt benötigen um andere Personen wahr zu nehmen UND zu erkennen.

Das ist mir öfters bei meinem Versuch des bewusst Grübens in Bregenz eingefallen. Ich hatte den Verdacht, dass sich in Bregenz gegenseitig unbekannte Menschen nicht sehr intensiv grüßen. Ja, das hat sich oft nicht, sehr häufig aber schon bestätigt. Dabei ist mir aufgefallen, dass bei Begegnungen auf der Straße vielfach „weggeschaut“ wird. Offen gesagt, fällt es mir da schwer jemanden zu grüßen, der so mit dem Blick auf Distanz geht. Wenn sich Begegnende ansehen, ist das schon ein Kontakt und dann gelingt grüßen ganz leicht. In diesem Sinne will ich meine Aufmerksamkeit erst auf das Hinsehen lenken. „Wen du auch triffst, wenn du auf der Straße gehst, ein freundlicher Blick von dir mache ihn froh.“ (Afrikanisch).

Peter Weiskopf

Spontane Kooperation mit dem Theater KOSMOS

Im November/Dezember wurde im Theater Kosmos das Stück „Der Mann der die Welt aß“, von Nis-Momme Stockmann aufgeführt. Ein Stück in dem sehr dicht mehrere ganz wesentliche Themen behandelt werden.

Demenz war eines der Themen. Aus diesem Anlass wurde die aktion demenz kontaktiert, ob nicht ein gemeinsames Projekt stattfinden soll. Herzlichen Dank für dieses Mitdenken und aktiv werden. Es ist sehr wertvoll solche Kooperationspartner wie das Theater KOSMOS zu haben.

Das Stück selbst war tief beeindruckend und berührend. Die konkrete Kooperation war dann eine Lesung und Gespräch am 3. Dezember mit dem Thema: „...in mir häuft sich der Irrgarten“. Dabei haben die Referenten Armin Weber (Schauspieler und pflegender Angehöriger) und Norbert Schnetzer (psychiatrischer Krankenpfleger und pflegender Angehöriger) einerseits Texte gelesen und

von ihren Erfahrungen im Alltag erzählt. Philosophische Betrachtungen über das Vergessen angestellt und über die überaus praktische Frage nach dem WIE im Zusammenleben gesprochen. Gleichzeitig waren die Anwesenden eingeladen ihre Fragen und Erfahrungen zur Verfügung zu stellen.

Sehr interessant war im Anschluss der Austausch mit einem der Hauptdarsteller aus dem Theaterstück, der von seinen Erfahrungen und dem Zugang zum Stück erzählte. Als kleinen Dank und Anerkennung erhielten die Schauspieler einen „Demensch-Kalender“. Ein sehr schöner Abend in kleinerem Kreise.

Vorklöschner Adventmärkte

Das 18. Vorklöschner Adventmärkte war diesmal sehr gut besucht. Wenn Petrus uns gut gesinnt ist, wie diesmal, und das Wetter trocken und windstill verläuft, ist der ganze Tag „gerettet“. Die Besucher/innen strömten herbei, die Marktständler/innen mit ihren kunstvoll gefertigten Produkten boten vielerlei aus ihrem Sortiment: Textiles aus Wolle, Filz und Stoff, aus Papier Gefaltetes, Karten und Anhänger, Kunstwerke aus Naturprodukten wie Holz, Stroh, Reisig, Pflanzen und Moos, Produkte aus Metall, sowie Schmuck und vieles mehr wurde im Hobbyhandwerk von den Ständlern/innen hergestellt. Für den kulinarischen Beitrag sorgten neun Stände mit verschiedenen Köstlichkeiten. Die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster gab aus ihrem großen Musikrepertoire das Beste preis und der Gospelchor der „Freien Christengemeinde“ bereicherte das Märkte mit seinen schönen Stimmen. Für Kinder gab es Kerzenziehen, diesmal von den Pfadfindern Bregenz. In den Cafés der Pfarre und im Lebensraum Bregenz herrschte adventliche Stimmung bei feinen Torten und Kaffee.



Das Vorklöschner Adventmärkte – eine wunderbare Einstimmung auf Weihnachten

Club85 plus Herbstausflug

Der Herbstausflug vom Club85 plus am 18. September 2018 wurde vom Lebensraum Bregenz organisiert und führte in den schönen Bregenzerwald nach Sibratsgfall.

Im Hotel Hirschen wurden die 40 Ausflüglerinnen und Ausflügler von Familie Dorner und ihren Angestellten herzlich empfangen. Davor aber lauschten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespannt der Geschichte über die Besiedelung von Sibratsgfall und der Naturkatastrophe von 1999, welche Frau Stadträtin Elisabeth Mathis in Erinnerung brachte. Nach feinem Kuchen und Kaffee oder einem Gläschen Wein wurden bei Sonnenschein der Dorfplatz und die Kirche in Sibratsgfall von den Seniorinnen und Senioren erkundet. Die Heimreise um 16.15 Uhr führte über Doren und Langen nach Bregenz zurück.



Gemütliches Beisammensein im „Hirschen“



Unterhaltung mit Stadträtin Elisabeth Mathis

ReparaturCafé Bregenz sucht

Reparierer/innen, Kuchenbäcker/innen
und Organisationstalente



Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr
Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz
(Jänner und August Pause)

Nächste Termine: 2. Februar, 2. März und 6. April 2019
Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder Peter Weiskopf,
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Geschickte Repariererinnen und Reparierer, besonders mit Kenntnissen im Elektrobereich werden gebraucht. Ebenfalls suchen wir jemanden, der gut organisieren kann und Kuchenbäcker/innen, Personen, die einmal im Monat einen Samstag Vormittag sich zur Verfügung stellen können.

Vortrag „Wertschätzung, Beziehungsarbeit und Achtsamkeit in der Pflege“

Donnerstag, 7. März 2019, 15 bis 16.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

Referentin: MSc Christine Sila,
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester
Eintritt: frei, keine Anmeldung erforderlich
Information: T 05574 52700
Eine Kooperation von Lebensraum Bregenz
und Bildungshaus Batschuns

Wie können wir es schaffen, dass unsere zu Pflegenden, Patienten oder Bewohner sich in ihrer Situation, mit ihren Gebrechen und ihren Krankheiten wohl fühlen und von Lebensqualität sprechen können? Auf der Suche nach Antworten findet sich das Mäeutische Pflegemodell oder anders gesagt – die erlebensorientierte Pflege. Inhalt dieser Methode ist die bewusste Wahrnehmung und das Einlassen auf eine Kommunikation mit dem Gegenüber. Auf dieser Basis gelingt eine erfolgsversprechende Hilfe und Unterstützung für die Betroffenen.

Spielen am Nachmittag für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr, Lebensraum Bregenz

Über 15 begeisterte Hobbyjasser/innen treffen sich regelmäßig zum vergnügten Nachmittag. Bei Bedarf werden auch andere Spiele angeboten.

Vortrag „Das Glück fängt beim Sprechen an“

Dienstag, 19. März 2019, 18.30 Uhr
Lebensraum Bregenz

Am Vorabend vom „Weltglückstag“ findet dieser Vortrag mit Maria Lackner, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und Dozentin für Lingva-Eterna (Sprach- und Kommunikationskonzept, befasst sich mit der differenzierten Wirkung von Sprache) statt. Was hat das Erleben von Glücksmomenten mit unserer Sprache zu tun? Erstaunlich viel. Entdecken Sie, was wir alles mit unserer Sprache machen und was unsere Sprache mit uns macht. Für all jene, die sich mit ihrer Alltagssprache bewusst befassen wollen, gibt es bei einem Seminar am 13. April (9 bis 12.30 Uhr) dazu die Möglichkeit.

Referentin: Maria Lackner, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und Dozentin für Lingva-Eterna
Eintritt: frei, freiwillige Spenden sind herzlich willkommen
Seminar: 40 Euro

Anmeldung und Information: Lebensraum Bregenz
Bei trockenem Wetter wird die „Meldestelle für Glücksmomente“ tagsüber in der Fußgängerzone auf der Suche nach Glücksmomenten sein.

Vorklößtner Ostermärktle Schönes für Frühling & Ostern

Sonntag, 7. April 2019, 10 bis 17 Uhr
In den Räumlichkeiten Sozialzentrum Mariahilf (Pflegeheim),
Stadtteilzentrum (Lebensraum Bregenz) und Pfarrsaal Mariahilf

An über 30 Ständen präsentieren Hobbyhandwerker/innen Dekoratives aus Metall, Ton, Holz, Papier und Stoff, Blumengebinde und vieles mehr wird angeboten. Kulinarisch verwöhnen Sie das Küchenteam vom Pflegeheim Mariahilf, sowie das Team vom Lebensraum Bregenz und die Ministranten der Pfarre Mariahilf.

Vorklößtner Kinderflohmarkt

Samstag, 27. April 2019
Anmeldung ab Montag, 25. März 2019
Näheres folgt in den nächsten Lebensraum Nachrichten

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

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



Von der Schönheit und Leichtigkeit des Schneeschuhwanderns Franz Ressmann

Über den Wolken ...

Wenn ich eine Gruppe mit den Schneeschuhen durch die herrliche Winterlandschaft führe, kommt mir immer wieder mal „Über den Wolken“, eines von Reinhard Meys bekanntesten Liedern in den Sinn. Es sind die natürlichen Geräusche der Natur, das Knirschen des Schnees, das Atmen der Teilnehmer, das Glitzern der Sonne in Millionen von Schneekristallen, das bewusste Wahrnehmen der Natur und viele andere „Kleinigkeiten“, die im normalen Alltag oft verloren gehen. Diese ganz besonderen Eindrücke sind es, welche die Gedanken über den Wolken schweben lassen und ein Gefühl von Leichtigkeit und unendlicher Freiheit entstehen lassen.

Schneeschuhwandern ist ein Winter-Naturerlebnis von einer der schönsten und einfachsten Seiten, Balsam für die Seele und moderates Fitnesstraining in einem. Dafür ist keine aufwändige und teure Ausrüstung erforderlich. Wanderbekleidung und Wanderschuhe besitzt fast jede und jeder, zusätzlich braucht es noch Schneeschuhe und Stöcke. Die kann man auch ausleihen oder um relativ wenig Geld kaufen. Details zur Ausrüstung sind in der Info-Box beschrieben.

Schneeschuhwandern sei ja anstrengend und was muss man alles können, damit man es tun kann, werde ich oft gefragt. Schneeschuhe haben keinen Elektroantrieb wie E-Bikes und in den Bergen geht es nicht immer nur flach dahin so wie am See entlang. Je nach Kondition,

Gelände und Schnee kann es vielleicht auch etwas anstrengend werden. Doch keine Sorge, Schneeschuhwandern ist kein Wettbewerb und etwas Anstrengung ist im hohen Maße gesundheitsfördernd. Wer aber bereits bei einem gemütlichen Spaziergang im Flachen in Atemnot kommt, für den ist Schneeschuhwandern nicht ratsam. Wer sehr starke Gelenksprobleme hat, sollte zuerst seine Muskulatur gezielt stärken, bevor er auf eine Schneeschuhwanderung geht. Für alle anderen, die einigermaßen fit und gesund sind, ist Schneeschuhwandern eine ideale Möglichkeit für eine gesundheitsfördernde Bewegungsart im Winter. Wer das Tempo und das Gelände so wählt, dass sie/er gefordert, aber nicht überfordert wird, kann so den ganzen Winter mit geringem Aufwand „Über den Wolken“ schweben.

Schneeschuhwandern erfordert auch keine besonderen Fähigkeiten und kann bei fast jedem Wetter ausgeführt werden. Gerade bei Schneefall und Neuschnee ist Schneeschuhwandern eine wunderbare Alternative zu vielen anderen Wintersportarten.

Eine Schneeschuhwanderung in einer Mondnacht? Wenn der Mond die Schneedecke ausleuchtet, entsteht eine ganz besondere Natur-Stimmung. Dann sollten die Stirnlampen ausgeschaltet werden und schon nach wenigen Schritten stellen sich die Augen auf die Lichtverhältnisse ein. Ein herrliches Erlebnis, das ich allen sehr empfehlen kann! ▶



Unbedingt zu beachten

Betreten Sie keine Wildruhezonen, bleiben Sie, wenn möglich, auf Wegen, gehen Sie in keinen dichten Wald hinein, bleiben Sie auf Lichtungen. Beachten und informieren Sie sich über die örtliche Lawinengefahren-Situation. Für Vorarlberg gibt es täglich unter warndienste.cnv.at/dibos/lawine/ einen aktuellen Lawinenlagebericht.

Wenn Sie unerfahren sind, gehen Sie nicht auf eigene Faust, sondern nehmen Sie an einer geführten Wanderung teil. Am 24. Jänner 2019 findet eine Schneeschuhwanderung mit dem Seniorenbund statt. Eine gute Möglichkeit, Schneeschuhwandern in der Gruppe zu erleben. In meinem Programm sind zahlreiche Tages- und Mondschein-Schneeschuhwanderungen enthalten. Alle Termine auf www.franzbewegt.at

Bekleidung/Ausrüstung Schneeschuhwandern

- Winter-Wanderbekleidung, mehrere Schichten, kein dicker Anorak
- Feste, hohe Wanderschuhe/Stiefel
- Handschuhe, Kappe
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Kleiner Wanderrucksack, Trinkflasche mit warmem Getränk gefüllt
- Reservewäsche zum Wechseln, wenn stark verschwitzt
- **Schneeschuhe:** Es gibt unterschiedlich große Modelle für Frauen und Männer. Beim Kauf darauf achten, dass diese keinen bespannten Alurahmen haben, sondern besser aus einem Kunststoffrahmen mit einer durchgehenden Bindungsplatte gefertigt sind (siehe Bild unten).
- **Stöcke:** längenverstellbar mit nicht zu kleinem Schneeteller (siehe Bild unten).

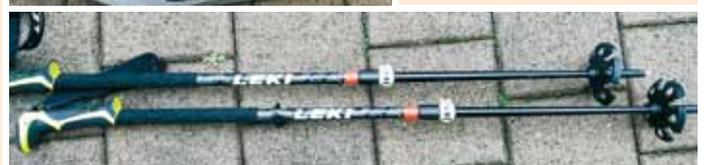


Franz Ressmann
Wander- und
Schneeschuhwanderführer
 T 0699 19474800
office@franzbewegt.at

Komplettes Wander- und
 Schneeschuhwanderprogramm
 auf www.franzbewegt.at



Schneeschuhe und Stöcke gehören zum wichtigsten Teil der Ausrüstung und sollten sorgfältig ausgewählt werden.



Beratungsstelle «omnibus» Plattform für seelische Gesundheit



„Chauffeurwechsel“ beim «omnibus»

Bei der Generalversammlung am 22. November 2018 wurde die bisherige Obfrau Gabriele Leuprecht verabschiedet. Neuer Obmann ist Johannes Ströhle. Für ihren Einsatz danken wir Gabriele und wünschen ihr für die weitere Zukunft alles Gute. Wir freuen uns auf die „Weiterfahrt“ mit Johannes.

«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.



Johannes Ströhle bedankt sich bei Gabriele Leuprecht für ihr Engagement.

Vorarlberger Selbsthilfe Prostatatakrebs Stammtisch und Vortrag



Einladung zum Stammtisch und Vortrag

mit Oberarzt Dr. Michael Neyer, Facharzt für Urologie
im Landeskrankenhaus Bregenz

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 Impuls-



vortrag 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.

Dr. Michael Neyer

Gesprächsrunde Hinterbliebene nach Suizid

Treffen am 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr
Lebensraum Bregenz

Kontakt: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Auf Hinterbliebene nach Suizid strömen die widersprüchlichsten Gefühle ein und stellen sich viele Fragen. Der Austausch in einer Gruppe kann Beistand und Hilfe in der Trauerarbeit sein. Selbsthilfe bedeutet, das Erlebte nicht verdrängen, sondern miteinander Wege zu finden mit dem Verlust des geliebten Menschen zu leben.

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

(täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar)

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



AI-Anon Familiengruppe

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240

(täglich von 16 bis 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

Joe Meusbürger

T 0664 1754311

joe.meusbuerger@a1.net

Treffen am 2. Freitag im Monat, 15 Uhr



NEU Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Erfahrung, Lebensmut, Angst und
Hoffnung miteinander teilen

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at



Selbsthilfegruppe

Funktionsstörung des Kausystems – CMD

T 0663 06123929

Treffen am 2. und 4. Mittwoch
im Monat, 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199

i.haderer@aon.at

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



Selbsthilfegruppe Schwereelos

Essstörung

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

Treffen am 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr

NEU Selbsthilfegruppe Hinterbliebene nach Suizid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Mittwoch im Monat, 19 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.vsprostatakrebs.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 Schlaganfall

Schädel-Hirn-Trauma –

für Betroffene und Angehörige

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und
Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen am 2. Montag im Monat, 18 Uhr



Selbsthilfegruppe Sonnenblume

für Frauen mit dem Thema
psychische Gewalt

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

Treffen am 2. und 4. 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: 5. Jänner, 2. Februar,
2. März, 6. April 2019

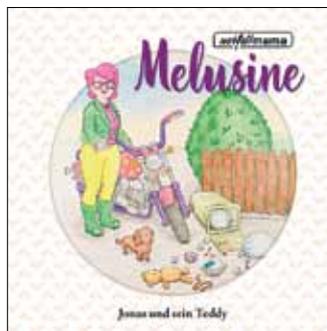
Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

KiB children care Initiative Notfallmama

Jonas und sein Teddy

Der Verein KiB children care hat Kim Kopacka, Autorin und Mutter von zwei kleinen Mädchen, gebeten, Geschichten für Kinder zu schreiben, die erkrankt sind und zu Hause von einer Notfallmama betreut werden. Entstanden sind wunderbare, lustige, interessante, fantasievolle Geschichten über eine ganz besondere Notfallmama namens Melusine. Mit Melusine erleben die Kinder außergewöhnliche Stunden, die Zeit vergeht wie im Flug und meistens fühlen sie sich nicht mehr ganz so krank und erschöpft, wenn Melusine auf ihrem Motorrad nach Hause braust.



Erkrankungen innerhalb der Familie werden von ihnen liebevoll betreut. Wir sind da, wenn Familien uns brauchen! Notfallmama, bitte komm!

Die Geschichte von Jonas und Melusine

Die ganze Geschichte von Jonas und Melusine ist auf der KiB Website unter: Downloads (Blättermodus) und wenn jemand krank ist und zu Hause von einer Notfallmama betreut wird, ist es sehr gut möglich, dass die Dame die Geschichte mitbringt und vorliest.

Unsere „realen“ Notfallmamas sind ebenso besonders in ihrem Bestreben, Familien im Krankheitsfall zu unterstützen. Kinder jeder Altersgruppe, bei unterschiedlichsten

Kontakt

KiB children care

Initiative Notfallmama

T 0664 6203040

(täglich 24 Stunden erreichbar)

info@notfallmama.or.at, www.notfallmama.or.at

Facebook: @KiBchildrencare

Kosten: Mitgliedsbeitrag 14,50 Euro pro Monat und Familie



Klimawandel – Nachhaltigkeit – Menschenrechte

Drei starke Themen, die zusammen hängen.

| BEREICH | PRODUKTION / HANDEL | <input checked="" type="checkbox"/> |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------------|
| Energie | | |
| Elektronik | | |
| Finanzen | | |
| Kleidung Textil | | |
| Kosmetik Reinigung | | |
| Lebensmittel | | |
| Papier | | |
| Reisen Tourismus | | |
| Verkehr Mobilität | | |
| Verpackung | | |
| Wohnen | | |

Viele fühlen sich ohnmächtig hier etwas zu tun und kritisieren die Politik. So geht es mir auch immer wieder. Eine Erfahrung ist, dass so komplexe, umfassende Themen natürlich die globale Politik betreffen. Gleichzeitig erleben wir bei jedem wichtigen Thema, dass es weltweit gesehen nie ein Einvernehmen über die Maßnahmen gibt. Also was tun? Die Hände in den Schoß legen? Nein! Jede/r kann in seinem Lebensbereich etwas tun und wenn das viele tun, dann wird es sicht- und spürbar.

Vor einem Jahr habe ich erstmals ein Blatt über elf Kategorien mit dem Titel: „Persönlicher Konsumkodex“ und „Meine Schritte Richtung fairer Konsum“ ausgefüllt. Wenn ich die Kategorien jetzt ansehe, dann konnte ich mich in manchen klar verbessern, in anderen hat sich wenig bis nichts geändert. Kurz vor Ende des Jahres 2018 war es für mich eine sehr gute Möglichkeit, dieses Blatt erneut auszufüllen und Resumé zu ziehen und gleichzeitig mit mir selbst zu vereinbaren, es jedes Quartal erneut zu kontrollieren.

Gerne sende ich Ihnen dieses Blatt zu. Ich habe es auf der Website von „Consol Now“ entdeckt, www.consolnow.org (Startseite, rechts). Lesen Sie dazu auch die Geschichte mit Mahatma Ghandi, die war sehr inspirierend für mich.

Peter Weiskopf
peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at



Vorarlberger Familienverband Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz Stadt

Neue Vermittlerin für Bregenz Stadt: Christin Metzler

Die Stadt Bregenz bietet gemeinsam mit dem Vorarlberger Familienverband den Frau Holle Babysitterdienst an. Eine Verschnaufpause für Eltern, Zeit für Einkäufe, Friseurbesuche oder Arzttermine. Die engagierten Babysitter sind mindestens 14 Jahre alt und haben einen 16-stündigen Babysitterkurs absolviert. Mit November hat Katja Gögl ihr Ehrenamt an Christin Metzler übergeben. Wir bedanken uns herzlich für ihre langjährige Unterstützung. Christin Metzler ist Mutter von zwei Kindern und Pädagogin. Wir freuen uns, mit ihr eine engagierte und kompetente Ansprechpartnerin für Familien und Jugendliche in Sachen Babysitting gefunden zu haben. Möchtest du gerne babysitten? Haben Sie Interesse an einem Babysitter?



Bregenz Stadt
Christin Metzler
T 0676 83373362



Bregenz Rieden & Schendlingen
Sanja Antonijevic
T 0676 83373375

Kontakt

Ulla Lokan

Montag bis Freitag von 13 bis 17 Uhr, Dienstag 9 bis 9.15 Uhr
T 0676 833733 60, ulla.lokan@familie.or.at
www.familie.or.at/babysitting

Pensionistenverband

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr,
Städtisches Freizeithaus,
ab 8. Jänner wöchentlich

Mittwoch

Fit 60+ 1. Kurs: 8.15 bis 9.15 Uhr,
2. Kurs: 9.20 bis 10.20 Uhr, ASKÖ
Heim, ab 9. Jänner wöchentlich

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

Ausflug INATURA Dornbirn
20. März, Abfahrt 13 Uhr,
beim Spar Achsiedlung

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy,
14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der
Ach, ab 10. Jänner wöchentlich

Freitag

**Unterhaltungs- und
Informationsnachmittage**
14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der
Ach, ab 18. Jänner alle 14 Tage

Gesundheitskarate 50+
9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim

Sportkegeln 14 bis 18 Uhr,
Wolfurt, Güterbahnhof

Tanznachmittag mit Livemusik
14.30 bis 17.30 Uhr, Eintritt 6 Euro,
28.01., 08.02., 21.02., 08.03. und
22.03. im neu renovierten Gasthaus
Lamm, jeder ist herzlich willkommen.

Faschingskränzchen
Rosenmontag, 04. März, 14 Uhr,
Gasthaus Lamm Bregenz

Mitgliederversammlung
Dienstag, 19. März, 15 Uhr,
Gasthaus Lamm Bregenz

Kontakt

**Pensionistenverband
Bregenz**

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3
6900 Bregenz
T 0664 5128021



rosmariegeier@hotmail.com

Seniorenbund Bregenz

Jänner 2019

09.01. Spielenachmittag

Jassen und Rummy mit
Roswitha Wiltschi
GWL-Café, 14.30 Uhr

16.01. „Hirnftraining“

Vortrag mit Dir. Ferdinand
Orschulik, 15 Uhr, Lebens-
raum Bregenz, Eintritt frei!
Anmeldung

24.01. Schneeschuhwanderung

Hochhäderich mit Franz
Ressmann. Auch ohne
Schneeschuhe/mit Leih-
schneeschuhen möglich
Bitte um Anmeldung.

Februar 2019

07.02. Landesschimeisterschaften

Sonnenkopf, Schirennen An-
meldung: office@mitdabei.at

13. 02. Spielenachmittag

GWL-Café, 14.30 Uhr

21.02. Lustige Kegelpartie

rot gegen blau, 14 Uhr, ATSV-
Heim, Hard, Anmeldung

27.02. Erste-Hilfe-Kurs Teil I

Julia Bachmann, 14.30 Uhr,
Rot Kreuz Haus, Arlbergstraße

März 2019

06.03. Erste-Hilfe-Kurs Teil II

12.03. „Einsamkeit – ein gesund-

heitliches Risiko?“ Vortrag
Dr. Albert Lingg, 14.30 Uhr,
Sozialzentrum Mariahilf

13.03. Spielenachmittag

GWL-Café, 14.30 Uhr

21.03. Frühjahrswanderung

Grasreuteweg – Wirtatobel –
Gasthaus Stollen

**29.03. „Cougar ... auf der Jagd
nach jüngeren Männern“**

Musical, 19.30 Uhr, Stadt-
theater Lindau, Anmeldung

Kontakt

Seniorenbund Bregenz

Obmann Hans Lederer
T 0664 5037581
lederer.hans@aon.at
www.mitdabei.at/bregenz



Ortsgruppe Bregenz

Seniorenring Bregenz

Nach dem Motto „Gemeinsam statt
einsam“ trifft sich unsere Senioren-
runde sowie Interessenten aus dem
Raum Bregenz und Leiblachtal
zu nachstehenden Veranstal-
tungsterminen. Einladungen zu
Themen-Veranstaltungen kommen
auf dem Postweg zu den Mitglie-
dern.

Jänner 2019

02.01. Informationshock

15 Uhr, Café Gunz

24.01. Winterwanderung in

Lustenau am Rheindamm
(ca. 1 ½ Stunden) mit Orts-
gruppe Feldkirch, Einkehr
ins Walhalla Stüble, Info:
T 0676 9360232

Februar 2019

06.02. Informationshock

15 Uhr, Café Gunz

20.02. Besuch der Kaffeerösterei

Amann in Schwarzenberg.
Fahrgemeinschaft bilden,
15 Euro, 14.30 Uhr, zwei-
stündige Führung durch die
Rösterei, danach gibt es
Kaffee. Info: T 0676 9360232

März 2019

05.03. Faschingsdienstag

Kaffeekränzchen mit
Life-Musik, GWL-Café

06.03. Informationshock

15 Uhr, Café Gunz

**Führung durch den
Güterbahnhof Wolfurt**
(Termin wird noch gemeldet)

Kontakt

**Vorarlberger Seniorenring
Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal**

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

Frauenrunde:

Waldtraut Neubacher
T 0676 9360232



Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Kostenlose Demenz-Sprechstunden pro mente Vorarlberg

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 2019: jeweils Donnerstag, 15 bis 17 Uhr
10. Jänner, 7. Februar, 7. März und 4. April 2019

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

14. Jänner, 18. Februar, 11. März 2019,
jeweils Montag, 18 Uhr, im Jugendgästehaus Bregenz,
Mehrerauerstraße 5

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Auskünfte bei Simone Strehle-Hechenberger,
Eike Grabher, Judith Nussbaumer T (0)5 1755 580.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt

ifs Schuldenberatung

Benger Park

Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz

T (0)5 1755 580, F (0)5 1755 9580

ifs.schuldenberatung@ifs.at, www.ifs.at



Institut für Sozialdienste
Vorarlberg

aha Bregenz Programm Winter 2019

welt weit weg

Info-Markt für Weltenbummler/innen

Beim Info-Markt welt weit weg im WIFI Dornbirn erhalten reiselustige Jugendliche Insidertipps aus erster Hand. Auskunft geben junge Menschen, die bereits Auslandserfahrungen gesammelt haben und verschiedene Organisationen, die ihre Auslandsprogramme vorstellen. Eintritt frei. Weitere Infos unter www.aha.or.at/welt-weit-weg.

Freitag, 18. Jänner 2019, 13 bis 17 Uhr

WIFI Dornbirn, Bahnhofstraße 24

Förderungen für Jugendprojekte

Information – Beratung

Rap-Workshop, Inklusionsdisco, internationale Jugendbegegnung, Fotoausstellung mit jungen Flüchtlingen: du hast eine Projektidee und bist auf der Suche nach einer Finanzierung dafür? Komm vorbei, erzähle uns von deiner Idee und wir informieren dich über mögliche Förderungen! Kostenlos!

Mittwoch, 27. Februar 2019, 15 bis 17 Uhr

aha Bregenz, Belrupstraße 1



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

Kontakt

aha Bregenz

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz
T 05574 52212

aha.bregenz@aha.or.at

www.aha.or.at

www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Montag bis Freitag, 13 bis 18 Uhr



Stadtteilbüro Mariahilf Dienstagfrühstück

Am letzten Dienstag im Monat findet das Frühstück im Stadtteilzentrum Mariahilf statt. Es gibt Kaffee und Tee, Zopf und Vollkornbrot. Gerne können auch Anliegen und Anregungen für die Gemeinwesenarbeit der Stadt vorgebracht werden. Alle sind herzlich willkommen.

Dienstag, 29. Jänner, 27. Februar und 26. März 2019,
jeweils 9.30 bis 11 Uhr

Stadtteilzentrum Mariahilf
Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Unkostenbeitrag: 2 Euro
Information: Stadtteilbüro Mariahilf,
T 05574 410-1668



Gemütliche Atmosphäre beim Dienstagfrühstück

TERMINE LEBENSRAUM

| | | |
|--|---|--|
| Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause) | ReparaturCafé in Bregenz | 9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 |
| Donnerstag, 7. März 2019 | „Wertschätzung, Beziehungsarbeit und Achtsamkeit in der Pflege“ Vortrag mit DGKP MSc Christine Sila | 15 bis 16.30 Uhr Lebensraum Bregenz |
| Dienstag, 19. März 2019 | „Das Glück fängt beim Sprechen an“ Vortrag mit DGKP Maria Lackner | 18.30 Uhr Lebensraum Bregenz |
| Sonntag, 7. April 2019 | Vorklößtner Ostermärkte Schönes für Frühling & Ostern | 10 bis 17 Uhr In den Räumlichkeiten Sozialzentrum Mariahilf (Pflegeheim), Stadtteilzentrum (Lebensraum Bregenz) und Pfarrsaal Mariahilf |
| Samstag, 27. April 2019 | Vorklößtner Kinderflohmärkte Schnäppchen für Groß und Klein | beim Lebensraum Bregenz, Anmeldung ab Montag, 25. März 2019 |
| jeden Mittwoch | Spiele für Jung und Alt Gemütlicher Spielesachmittag | 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 Kölleman**, T 05574 52700-15

maria.koelleman@lebensraum-bregenz.at

**Raumvergabe, Buchhaltung, Assistenz****Elisabeth Schertler**, T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at

**Aktion Demenz****Brigitta Moosbrugger**, T 0677 62245273

brigitta.moosbrugger@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr durchgehend
Freitag 9 bis 12 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.

Gerne senden wir Ihnen die Lebensraum Nachrichten viermal jährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 6. März 2019

Öffnungszeiten Faschingsdienstag, 5. März 2019: bis 13 Uhr geöffnet, Nachmittag 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
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

