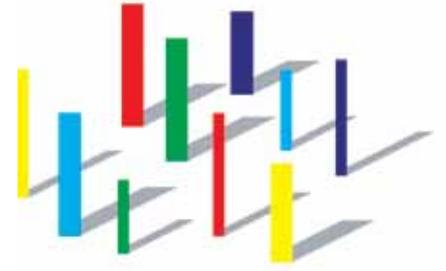


Lebensraum Nachrichten



Vorklöstner Kinderflohmarkt
& Vorklöstner Fescht
Samstag, 27. April 2019



Aufgabepostamt Bregenz, GZ 02Z031870M P.b.b.

Foto: Elisabeth Metzler

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Musikalischer Hausbesuch 4
 Vortrag zum Thema Pflege 4
 Treffen der Ehrenamtlichen 5
 Club 85 plus 5

Termine

Vorklöschtner Ostermärkte 6
 ReparaturCafé 6
 Ferien ohne Kofferpacken 6
 Vorklöschtner Kinderflohmärkte .. 6
 Spielen für Jung und Alt 6

Themenraum

Gesundheit 7
 Selbsthilfegruppen 9

Andere Institutionen

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Schauraum

Berichte anderer Institutionen .. 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen ... 12



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



Liebe Leserinnen und Leser!

Unser Jahresbericht befindet sich in der Fertigstellung. Zahlen sind immer nur ein Faktor von der gesamten Tätigkeit. Oft geben sie natürlich wichtige Hinweise. Letztes Jahr war ein Ausreißer in Richtung Steigerung und Zuwächse in den Kontakten/Anfragen an den Lebensraum Bregenz. Im Jahr 2018 lagen wir 15 Prozent über dem bisherigen Höchstwert! Erfreulich ist, dass diese Steigerung thematisch alle Bereiche (bis auf einen) betraf. Sowohl Selbsthilfe (drei Neugründungen nach dem Sommer), Projekte, Bürgerschaftliches Engagement und besonders markant im Bereich allgemeine Anfragen. Schön, dass wir offensichtlich einen guten Namen für diverse Hilfestellungen und Informationen haben. Danke für das Vertrauen!

Beim Blick zurück sind die Gründung und der Start vom ReparaturCafé Bregenz ein sehr erfreuliches Highlight. Ich hatte das Glück „die richtigen Personen“ anzusprechen und nach einigen Monaten der Vorbereitung und Überlegungen folgte der Start im Mai. Es ist inzwischen eine unabhängige Initiative, in der sich rund 20 Personen ehrenamtlich engagieren und damit einen kleinen Beitrag für eine enkeltaugliche Zukunft leisten.

Ein richtig berührender Blick in die Zukunft könnte sich aus einer kürzlich umgesetzten Idee ergeben, die es wert ist, weiter gedacht zu werden. Beteiligt waren ein junger Musiker auf Hausbesuch, eine Dame jenseits der 75, die Musik liebt, der aber „ein Gspanen“ fehlt, um dies öfters zu genießen. Außerdem eine Fahrradrickscha, die für die „Uraufführung“ zum Einsatz kam – und alles zusammen brachte rundum strahlende Gesichter und berührte Herzen hervor. Den ausführlicher Bericht lesen Sie auf Seite 4.

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

Selbsthilfe

Am 28. Jänner fand unser Neujahrstreffen mit den Vertretern/innen der Selbsthilfegruppen statt. Bei bester Stimmung fand ein engagierter, offener Austausch statt. Besonders erfreulich war, dass alle Gruppenvertreter/innen anwesend waren (eine Gruppensprecherin war im Urlaub). Als Dankeschön für das Engagement während des gesamten Jahres hat ein feines Buffet der Metzgerei Schmuck das kulinarische und gesellige Verweilen gefördert. In der Woche davor fand der Neujahrsempfang der Selbsthilfe Vorarlberg in Dornbirn statt. Landesrat Christian Bernhard und Elisabeth Tschann vom Land Vorarlberg waren beeindruckt und erfreut von der Vielfalt an Gruppen und am Engagement der Selbsthilfe und sicherten ihrerseits die weitere Unterstützung der Selbsthilfe zu.

Club 85 plus

Beim Frühjahrskaffee am 14. März hielt Stadtarchivar Thomas Klagian einen sehr interessanten und aktuellen Vortrag, anlässlich „100 Jahre Rieden-Vorkloster mit Bregenz“. Der Frühjahrsausflug führt uns am 13. Mai nach Rankweil und manche werden dies nutzen um wieder einmal die Basilika zu besuchen. Mehr auf Seite 5.

Dankeschöne an die Ehrenamtlichen

Am 18. März konnten zahlreiche Ehrenamtliche die in den unterschiedlichsten sozialen Bereichen engagiert sind erstmals im Austriahaus begrüßt werden.



Am 7. April 2019 findet das zwölfte Vorklöstner Ostermärkte statt.



Brigitta Moosbrugger bringt Schülern/innen das Thema Demenz näher.

Die Veranstaltung wurde wiederum wunderbar von Maria Köllemann (Lebensraum Bregenz) und Magdalena Meraner organisiert und die Anwesenden kulinarisch von der Metzgerei Schmuck verwöhnt. Aus gegebenem Anlass wurde der Abend mit einem informativen und spannenden Impulsvortrag von Stadtarchivar Thomas Klagian zum Thema „Bregenz im Wandel“ bereichert. Mehr darüber lesen Sie auf Seite 5.

Vortrag zum Weltglückstag: „Das Glück fängt beim Sprechen an“

Am 19. März, dem Vorabend des Weltglückstages, fand dieser Vortrag mit Maria Lackner (Dozentin für Lingva Eterna) statt. Eine wunderbare Einstimmung auf den Weltglückstag am 20. März. Die Referentin hat eindrücklich vermittelt, wie erstaunlich viel das Erleben von Glücksmomenten mit unserer Sprache zu tun hat. Vertiefen lässt sich das Ganze auf einem Workshop mit der Referentin am 13. April (Die Termine finden Sie auf Seite 15). Entdecken Sie, was wir alles mit unserer Sprache machen – und vor allem – was unsere Sprache mit uns macht.

Vorklöstner Fescht mit Kinderflohmarkt

Es wird wieder viel geboten beim Vorklöstner Fescht am 27. April. Vom Fahrradmarkt über Musik, kulinarischen Angeboten bis zu unserem Kinderflohmarkt. Mehr dazu auf Seite 6.

Ferien ohne Kofferpacken

Einer der Klassiker unserer Veranstaltungen findet dieses Jahr vom 3. bis 7. Juni statt. Immer wieder berührend, was sich dabei an Begegnungen, Gesprächen, Austausch, Humor und Herzlichkeit zeigt. Mehr darüber auf Seite 6.

Vorklöstner Ostermärkte

Am 7. April finden Sie wieder kreatives, selbst produziertes Kunsthandwerk von 33 Ausstellern/innen, sowie kulinarische Angebote im Pflegeheim Mariahilf, Pfarrsaal und im Stadtteilzentrum Mariahilf von 10 bis 17 Uhr. Weitere Infos auf Seite 6.

aktion demenz

Nach der erfolgreichen Ausstellung der „Demensch-Karikaturen“ von Peter Gaymann zum Thema Humor und Pflege haben wir eine Möglichkeit gesucht, dies im öffentlichen Raum fortzusetzen. Gelungen ist das vor Weihnachten mit der Ausstellung in den ehemaligen Räumen der Bank Austria und von Schmuck Schober in der Heldendankstraße. Aktuell dazu gekommen sind Objekte nahe dem Riedenburger Bahnhof, beim Jugendservice der Stadt Bregenz im Bürgerhaus und den Stadtbibliotheken. Hier können Sie aktuell einige Karikaturen besichtigen (versehen mit Information zum Thema). Im Stadtbus werden sie ebenfalls auf dem Infoscreen erscheinen. Weitere Möglichkeiten für eine Ausstellung würden uns freuen, kontaktieren Sie dazu bitte den Lebensraum Bregenz.

„Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“

In mehreren Bregenzer Volksschulen ist Brigitta Moosbrugger gemeinsam mit ehrenamtlichen Helferinnen unterwegs und stellt interessierten Kindern der dritten und vierten Klassen eine Broschüre vor, in der das Thema Demenz vermittelt wird. Die Kinder sind herrlich unbefangen im Umgang mit dem Thema und sind begeistert mit dabei.

Neue Website des Lebensraum Bregenz

Unsere Website erstrahlt in neuem, frischem Design. Erforderlich wurde die Neugestaltung, da unser Anbieter gehackt und in der Folge unsere Website gelöscht wurde. Aus diesem anfangs ärgerlichen Vorgang entstand die neue Website, über die wir uns nun freuen. Besuchen Sie uns auf www.lebensraum-bregenz.at

Im Vortrag zum Thema Glück habe ich erfahren, dass unser Vorarlberger Gruß „Heil“ vom Ursprung her Glück bedeutet. Mich inspiriert seit Jahren der Weltglückstag und so wünsche ich Ihnen von Herzen viel Glück!

Peter Weiskopf
Geschäftsführer

Ein Hausbesuch der besonderen Art Kleines Wohnzimmerkonzert mit Kontrabass

Im vorarlberg museum entstehen mit schöner Regelmäßigkeit ungewöhnliche Veranstaltungsformate, die Menschen zusammenbringen. Möglichst unterschiedlichste Lebensalter, möglichst fremde Hintergründe und möglichst erfreuliche Begegnungsformen sollen es sein.

Der Geist hinter diesen Aktionen erkennt mit wunderbarer Treffsicherheit, wo der Bedarf groß ist und Freude auf beiden Seiten verspricht. Mark Riklin, Soziologe und Lehrbeauftragter an der Fachhochschule St.Gallen, entwirft und begleitet im Auftrag des vorarlberg museums solche Projekte, wie etwa letzten Sommer das „speak dating“, ein Generationengipfeltreffen auf dem Kornmarktplatz in Bregenz.

Kürzlich setzte sich auf seine Initiative hin und in Begleitung der Aktion Demenz, ein junger Musiker mit seinem Instrument in eine Fahrrad-Rikscha, um eine fremde Frau zu Hause zu besuchen. Ferdinand ist zwölf Jahre alt und einer der herausragenden Schüler der Musikschule Bregenz. Seine Leidenschaft für Kontrabass und Gitarre lässt ihn täglich üben. Dass er dabei beim größten österreichischen Jugendmusikwettbewerb „prima la musica“ den zweiten Platz gewann, ist nur einer der Erfolge seiner noch so jungen Karriere. Die Fahrradrikschas des Vereins „Radeln ohne Alter“ bringen Menschen mit eingeschränkter Mobilität wieder unter die Leute. Dieser Kurierdienst übernahm den Transport vom Museum bis nach Rieden, um den Musik-Einsatz zu Hause bei Frau S. zu ermöglichen. Sie ist eine gesellige und humorvolle Rentnerin jenseits der 75, die nicht mehr gerne aus dem Haus geht. Aus diversen Gründen, aber auch, wie sie sagt „... weil sie keinen Gspanen mehr hat“. Mit einem privaten Hauskonzert in ihrem eigenen Wohnzimmer hatte sie aller-



Ferdinand verzaubert die Zuhörer Mark Riklin und Frau S.

dings nicht gerechnet. Als die telefonische Anfrage kam, ob sie einem solchen Besuch zustimmen würde, sagte sie vorsichtshalber Ja. Als Tee und Krapfen die Gäste gestärkt haben, der Kontrabass aus der Hülle geholt wurde und die ersten Töne des Stücks „Humoreske“ von Antonin Dvořák erklangen, wurde sie ganz still und konzentriert. Ferdinand spielte vier Stücke, ein kurzer und feiner Auftritt, der alle Beteiligten begeistert. Geplant war der Musikbesuch als Versuchsballon, es zeigte sich aber schnell, dass diese Aktion ein Erfolg ist. Sie lässt sich weiterspinnen, eventuell in Kooperation mit der Aktion Demenz und den Musikschulen – man darf gespannt sein. Für junge Musikschüler/innen bieten solche privaten Bühnen im kleinen Kreis eine wertvolle Erfahrung. Sie kommen mit Menschen in Berührung, denen sie Freude schenken und helfen deren (Pflege-)Alltag aufzulockern. Die Überraschung und Freude von Frau S. war noch sichtbar, als der riesige Kontrabass am Ende des Besuchs bereits im Lift verschwunden war. Daniela Egger, Aktion Demenz

Vortrag Wertschätzung, Beziehungsarbeit und Achtsamkeit in der Pflege

Vor einem sehr interessierten Publikum referierte Christine Sila, Pflegeleiterin im Seniorenheim Altach, im März zum Thema Achtsamkeit in der Pflege.

Wichtig ist, dass der oder die zu Pflegenden ernst genommen wird. Die Pflegeperson sollte sich dem Patienten liebevoll zuwenden und auf die Person eingehen. Nur so kann sich der zu Betreuende wohl fühlen und in seiner Krankheit Lebensqualität erfahren. Dieser Vortrag fand wie immer in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns statt.



Der Vortrag von Frau Christine Sila stieß auf großes Interesse.

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

Im Auftrag der Stadt Bregenz lud der Lebensraum Bregenz am 18. März 2019 zu einem Danke- und Austauschtreffen für ehrenamtlich Engagierte in Bregenz ein. Über 100 Personen folgten dieser Einladung ins Austriahaus.

Bürgermeister Markus Linhart bedankte sich herzlich bei den Gästen für ihren hervorragenden und wertvollen Einsatz für Bregenz und die Bregenzer/innen. Bei dem Treffen zeigte sich einmal mehr, wie wichtig und breit gefächert das bürgerschaftliche Engagement in Bregenz aufgestellt und aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken ist. Im kurzweiligen, spannenden Vortrag „Bregenz im Wandel“ von Stadtarchivar Thomas Klagian konnten die Besucher/innen unter anderem erfahren, weshalb die Brielgasse in Bregenz so heißt, während sie in den meisten Landesteilen die Brühlgasse wäre. Auch, dass in den 30er/40er Jahren eine vierspurige Autobahn entlang dem Pfänderhang vorgesehen war und beim Wocherhafen einmal ein Großschiffhafen entstehen sollte.

Eine Langzeitstudie vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung ergab, dass Helfen glücklich macht. In diesem Sinne wollen sich alle gerne weiter engagieren. Neben dem köstlichen Buffet der Metzgerei Schmuck und der musikalischen Umrahmung durch Ernst Rahofer wurden viele anregende und unterhaltsame Gespräche geführt.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer, welche zum Gelingen dieses Festes beigetragen haben. Ein besonderes Danke an Magdalena Meraner, die für die erkrankte Maria Kölleman bei der Organisation einsprang, sowie Ahmed Al-Mohammad und Lidia Rebitzer von der Integrationsstelle, die uns mit zwei ihrer Jungs tatkräftig unterstützten.

Wenn Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich zu engagieren, wenden Sie sich bitte an den Lebensraum Bregenz, Maria Kölleman, T 05574 52700-15 oder gib@lebensraum-bregenz.at



Die Besucherinnen und Besucher verbrachten einen interessanten und gemütlichen Abend im Austriahaus.



v.l.n.r. Stadträtin Elisabeth Mathis, Stadtarchivar Thomas Klagian und Lebensraum-Geschäftsführer Peter Weiskopf

Club 85 plus Kaffeenachmittag

Im März lud das Team des Lebensraum Bregenz zusammen mit der Stadt Bregenz Senioren und Seniorinnen über 85 Jahre zu einem gemütlichen Kaffeenachmittag ein. Stadträtin Elisabeth Mathis, sowie das engagierte Team hießen die Gäste herzlich willkommen. Feinste selbstgemachte Torten und Kaffee ließen sich alle gut schmecken. Stadtarchivar Thomas Klagian fesselte wieder, wie schon so oft, die Anwesenden mit seinen spannenden Geschichten und Bildern über „100 Jahre Rieden-Vorkloster mit Bregenz“, passend zum diesjährigen 100-jährigen Jubiläum.



Gemütliches Beisammensein beim Kaffeenachmittag des Club 85 plus

Zwölftes Vorklöschner Ostermärkte

Allerlei Schönes für Frühling & Ostern

Sonntag, 7. April 2019, 10 bis 17 Uhr

In den Räumlichkeiten Sozialzentrum Mariahilf (Pflegeheim),
Stadtteilzentrum (Lebensraum Bregenz) und Pfarrsaal Mariahilf

Künstler, die ihr Handwerk als Hobby ausüben, bieten an 33 Ständen ihre wunderschönen Produkte zum Kauf an. Es gibt Dekoratives für den Frühling und speziell für Ostern, sowie Eingelegtes, Verschiedenes aus Textil, Stein, Holz, Schwemmholz, Metall, Karten, Schmuck und vieles mehr. In allen drei Häusern gibt es die Möglichkeit zum Kaffee trinken. Es verwöhnen Sie die Küche des Pflegeheims, das Team des Lebensraum Bregenz und die Ministranten der Pfarre Mariahilf.

ReparaturCafé Bregenz sucht

Reparierer/innen, Kuchenbäcker/innen
und Organisationstalente



Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr

(Jänner und August Pause)

Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz

Nächste Termine: 6. April, 4. Mai und 1. Juni 2019

Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder Peter Weiskopf,
Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

Ferien ohne Kofferpacken

Besonderer Urlaub für Bregenzer Senioren/innen

3. bis 7. Juni 2019, Salvator Kolleg Hörbranz

Selbstkosten für die Woche all inclusive: 180 Euro,
mit finanzieller Unterstützung der Stadt Bregenz

Anmeldung ab Anfang Mai im Lebensraum Bregenz

Eine Woche lang werden die Urlauber/innen am Morgen mit dem Taxi nach Hörbranz gefahren. Dort erwartet sie ein Tag in netter Gemeinschaft mit Frühstück, Mittagessen, Kaffeejause, gemeinsamen Spaziergängen, Singen, Bewegung im Sitzen, verschiedenen Spielen und einem Ausflug an den See. Das Angebot ist freiwillig. Es ist auch möglich ein Mittagsschläfchen zu halten. Am Abend fahren die Senioren/innen mit dem Taxi wieder nach Hause und verbringen die Nacht in gewohnter Umgebung. Maria Köllemann und Brigitta Moosbrugger vom Lebensraum Bregenz sowie ein kleines Team von Ehrenamtlichen begleiten diese Seniorenurlaubswoche.

Vorklöschner Kinderflohmarkt & Vorklöschner Fescht

Samstag, 27. April 2019

Fescht von 10 bis 15 Uhr, Kinderflohmarkt 10 bis 13 Uhr

Anmeldung für den Kinderflohmarkt im Lebensraum Bregenz

Programm

Quiz „1,2 oder 3“ – 300 Kinder aus den dritten Klassen der Bregenzer Volksschulen beantworten Fragen über die Stadt Bregenz • Kinderflohmarkt • Veröffentlichung des Kunstwerks im Park • Bläserensemble VS Rieden • Stadtkapelle Bregenz Vorkloster • Raindrops • Saz Gruppe • Bücher basteln mit der Stadtbücherei • Tennisverein • Pfadfinder: Malen und Basteln mit Steinen • Between Kreativstation mit Druck und Ausstellung • Hüpfburg • Facepainting • Fahrradbörse • Radhändler • Integra Räderputz • Falträder • Infos zum Aktivzentrum Parcour • Infos zum Fuß- und Radwegekonzept der Stadt Bregenz • Fahrradrollis, Radlobby • Lastenräder Lustenau • Fahrradrikschas – Radeln ohne Alter • Ausstellung „Radeln vor 100 Jahren“ • Infostand der Stadt Bregenz

Kulinarische Stände

Weltladen – Schule Marienberg • Kindergartenhaus • Pfadfinder • Harry's Cafe • Kesselhaus • Pfarre Mariahilf • Lebensraum Bregenz • Seebäckerei • Integra • ReparaturCafé Bregenz • Freie Christengemeinde



Spiele 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 können gerne auch andere Spiele gespielt werden.

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700 | lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Wie können wir unsere Gesundheit selbst beeinflussen?

Dr. Sven Seewald, MSc D.O.

„Es geht nicht darum wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden“.

Die Frage, die jede/r für sich selbst beantworten muss: Was erwarte ich von meinem Körper und was bin ich bereit dafür zu investieren? Wenn ich nur eine mittelmäßige Leistung erwarte, dann brauche ich ihn auch nur mit mittelmäßigen Nährstoffen, oder auch Gedanken zu versorgen, wohingegen wenn ich von meinem Körper Bestleistungen erwarte, dann sollte ich ihm auch nur das Beste an Nährstoffen zuführen.

Nehmen wir als Vergleich ihr Auto her: Glauben Sie, dass es einen Unterschied macht, welches Motoröl Sie verwenden oder ob Sie regelmäßig einen Service machen lassen? Oder warten Sie bis die erste Kontrollampe zu leuchten beginnt bis sie reagieren? Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um? Agieren Sie bevor es ein Problem gibt, damit es gar nicht erst soweit kommt, oder reagieren Sie erst wenn das Leiden, zum Beispiel ein Schmerz bereits da ist?

In diesem Zusammenhang fällt mir auch immer ein Zitat einer bekannten Ärztin ein, das da lautet: „Sagt die Seele zum Körper, sag's Du ihm auf mich hört er nicht!“ Bei unserem letzten Artikel haben wir uns intensiv mit dem Thema Bewegung und dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, insbesondere in Bezug auf das Thema Schmerz beschäftigt.

Heute möchte ich mich auf einen weiteren wichtigen Einflussfaktor auf unsere Gesundheit konzentrieren, der ebenfalls unsere Muskeln, Faszien und damit Schmerzen im Bereich unseres Bewegungsapparates beeinflusst.

Damit unser Körper bestmöglich funktioniert, ist ein gutes Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes wichtig. Ein Ungleichgewicht in diesem Bereich hat Auswirkungen auf unterschiedlichsten Ebenen. Heute möchte ich den Einfluss bezogen auf unseren Bewegungsapparat und in diesem Zusammenhang insbesondere auf das Thema Schmerz genauer beleuchten, denn Übersäuerung des Körpers generell bedeutet Übersäuerung der Muskeln und der Faszien (Bindegewebe) und damit einen Einfluss auf Entzündungen sowie Schmerzzustände in unserem Körper. Viele chronische Krankheiten haben Ihren Ursprung in einem „sauren Milieu“, wie zum Beispiel Gicht, Gastritis, Rheuma und vieles mehr.

Welche Organe beeinflussen nun unseren Säure-Basen-Haushalt?

- Magen
- Niere
- Haut
- Lunge

Den größten Einflussfaktor hat unbestritten unsere Ernährung, weshalb wir diese etwas genauer beleuchten wollen. ▶

Was glauben Sie welche Lebensmittel spielen eine besondere Rolle?

- Tierische Eiweiße
- Milchprodukte, wie zum Beispiel Joghurt und Käse
- Fleisch, Wurst
- Süßigkeiten, wie Kuchen und Schokolade

Kleines Beispiel:

Wenn Sie vermehrt tierische Eiweiße zu sich nehmen, was glauben Sie welches Organ muss dann Mehrarbeit leisten? Ganz genau: unserer Magen. Weshalb? Weil es dort zur Aufspaltung der Proteine kommt. Das bedeutet allerdings auch, dass verstärkt Magensäure ausgeschüttet werden muss, um die vermehrte Zufuhr an Proteinen zu bewältigen beziehungsweise zu verstoffwechseln. Welche Beschwerden kennen Sie, die durch eine erhöhte Ausschüttung von Magensäure verursacht werden? Vielleicht hatten Sie auch schon einmal Beschwerden wie Sodbrennen, Reflux (saures Aufstoßen) bis hin zu einem Magengeschwür?

Wie reagieren wir heutzutage vielfach auf dieses „zuviel“ an Magensäure? Es gibt gute und wirksame Medikamente, die diese Übersäuerung beeinflussen, wie Protonenpumpenhemmer (PPI) auch bekannt als der „Magen-schutz“. Was bewirkt nun dieser Magenschutz in unserem Körper? Er drosselt die Produktion unserer Magensäure, was zur Folge hat, dass es zu einer Beeinträchtigung unserer Eiweißverdauung kommen kann. Zwar haben wir dann keine beziehungsweise weniger symptomatische

Beschwerden mehr wie Sodbrennen, Reflux und so weiter allerdings häufig auch eine Verschlechterung bezogen auf unsere Eiweißverdauung. Mehrere epidemiologische Studien aus den letzten Jahren legen den Verdacht nahe, dass eine Langzeitbehandlung mit einem PPI dosisabhängig zu Störungen im Knochenstoffwechsel und vermehrt zu osteoporotischen Knochenbrüchen führen kann. Außerdem scheint das Risiko für Darm- und Lungeninfektionen durch bakterielle Besiedelung im oberen Magen-Darm-Trakt anzusteigen.

Allein in Deutschland werden fast eine Milliarde Euro jährlich mit PPI umgesetzt, weltweit mittlerweile über 14 Milliarden Euro. Die Verordnungshäufigkeit hat zwischen 1997 und 2006 von 200 Mio. Tagesdosen auf 1.163 Mio. Tagesdosen zugenommen, ohne dass es dafür eine Erklärung durch Zunahme der entsprechenden Krankheiten gibt.

Wir leben in einer Zeit der „Reparaturmedizin“, in der es für alle Probleme und Beschwerden ein Mittel oder eine Lösung gibt: für unsere Hüftarthrose gibt es eine „neue Hüfte“, wobei viele Menschen vergessen, dass es sich hierbei nicht um eine „neue“, sondern um eine künstliche Hüfte handelt. Für unser Sodbrennen gibt es einen Magenschutz, für viele unserer Infekte gibt es ein Antibiotikum (wörtlich übersetzt „gegen das Leben“), wobei es hierbei häufig nicht um eine bakterielle, sondern um eine virale Ursache/Erreger handelt, bei der das Antibiotikum ohnehin nicht wirksam ist. Auch gegen unsere erhöhte Harnsäure gibt es gute Medikamente.



Und nicht zu vergessen die Zunahme an Allergien in den letzten Jahren. Was glauben Sie, weshalb es zu einer solchen Zunahme gekommen ist? Für ganz viele der oben genannten Krankheiten liegt die Erklärung in unserem Lebensstil und den damit im Zusammenhang stehenden Belastungen, denen wir unseren Körper tagtäglich aussetzen.

Natürlich spielt auch die Genetik beziehungsweise die Epigenetik eine Rolle, allerdings sind die genetischen Faktoren nur für etwa 20 bis 30 Prozent all unserer Krankheiten verantwortlich, das heißt 70 bis 80 Prozent unserer Beschwerden sind von uns selbst beeinflussbar!

Die Basis, das Fundament für unsere Gesundheit ist immer ein gesunder Lebensstil, bestehend aus einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, genügend und abwechslungsreicher Bewegung, sowie einem Gleichgewicht aus Belastung und Entlastung auch auf psychischer Ebene.

Entscheiden Sie selbst, ob die gerade erwähnten Bereiche in ihrem Leben im Gleichgewicht sind oder ob Ihr „Fass“ schon bald überzulaufen droht? Nehmen Sie sich eine einzige Sache vor, die Sie schon heute in Angriff nehmen und umsetzen wollen, nach dem Zitat von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Viel Spaß bei der Umsetzung und den damit verbundenen Erfolgen.

Dr. Sven Seewald,
MSc MSc, D.O.
Allgemeinmedizin, Osteopathie,
Schmerztherapie, Bewegungslehre



Medizinstudium Universität Wien
Praxiseröffnung in Bregenz 2006
Ausbildung zum Osteopathen an der Wiener Schule für Osteopathie, www.wso.at
Master of Science (MSc) in Osteopathie an der Donau Universität im Krems
Schmerztherapeut nach Liebscher und Bracht
Ärztammerdiplom für „Begleitende Krebstherapien“
Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht (LnB C-Trainer)
Arbeitsmedizin Master of Science (MSc) in Arbeits- und Organisationsmedizin

Kontakt

Dr. Sven Seewald, MSc MSc, D.O.
Arzt für Allgemeinmedizin und dipl. Osteopath
Römerstraße 30, 6900 Bregenz, T 05574 32022
info@dr-seewald.at, www.dr-seewald.at

Neujahrstreffen der Selbsthilfegruppen

Im Jänner fand wie jedes Jahr eine große Einladung und Dankeveranstaltung für die Sprecherinnen und Sprecher der Selbsthilfegruppen statt.

Geschäftsführer Peter Weiskopf begrüßte die Anwesenden aufs Herzlichste und betonte einmal mehr, wie wichtig die Funktion der Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen ist. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurde auf das Fortbildungsangebot hingewiesen, das in Kürze wieder für alle Gruppen ausgeschrieben werden wird.

Nach dem offiziellen Teil wurden alle Anwesenden zu einem feinen Essen und Getränken eingeladen. Angeregte Gespräche trugen zum Kennenlernen untereinander bei. Das Team des Lebensraum Bregenz sorgte für einen perfekten Ablauf der Veranstaltung.



Lebensraum-Geschäftsführer Peter Weiskopf dankte den Sprecherinnen und Sprechern der Selbsthilfegruppen für ihren Einsatz das ganze Jahr über.

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



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 auskuriertem 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

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 (erlaubt, 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

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: 6. April, 4. Mai, 1. Juni 2019

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz



KiB children care Initiative notfallmama

Ist das Kind plötzlich krank, kann das für berufstätige Eltern zum Problem werden: Wer betreut es? Bauchgrippe, Verletzungen, grippale Infekte, Fieber – für berufstätige Eltern ohne Großeltern ist das häufig ein Problem. Die Notfallmamas springen ein, wenn Kinder krank zu Hause sind. Denn die Kinder können in diesem Zustand nicht in die Kleinkindbetreuung, den Kindergarten oder in die Schule gehen.

Laut Gesetz dürfen Väter und Mütter zwar bis zu einer Arbeitswoche frei nehmen, wenn das Kind krank ist, müssen aber oft trotzdem zur Arbeit. Die Initiative notfallmama bietet in solchen Fällen kurzfristig eine vorübergehende Lösung, wenn Eltern nicht wissen, wem sie ihr plötzlich erkranktes Kind anvertrauen sollen. Meistens kann eine Betreuung innerhalb kurzer Zeit organisiert (ein Tag) werden und kommt zu Ihnen nach Hause.

2018 wurden in Vorarlberg 38 Mal Notfallmamas vom Verein organisiert. 46 Kinder wurden 365 Stunden lang betreut. 2018 wurden 2.147 Mal Notfallmamas in Österreich für insgesamt 2.157 Kinder organisiert. 21.562 Stunden wurden Kinder zu Hause betreut.

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/Monat und Familie



Vorarlberger Familienverband Babysitter wanted!

Das Projekt Frau Holle Babysittervermittlung ist ein Angebot für stundenweises Babysitting in fast allen Landesteilen und ist überall sehr gefragt. Eine Verschnaufpause für Eltern, Zeit für Einkäufe, Friseurbesuch oder Arzttermin – alles Gründe warum wir Babysitter brauchen.

**Du bist mindestens 13 Jahre alt? Du magst Kinder?
Du bist bereit, einen 16-stündigen Babysitterkurs zu machen oder hast schon einen absolviert?**

Melde dich bei uns!



Bregenz Stadt

Christin Metzler

T 0676 83373362



Bregenz Rieden & Schendingen

Sanja Antonijevic

T 0676 83373375

Kontakt

Ulla Lokan

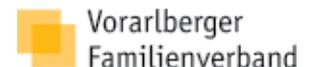
T 0676 833733 60

Mo bis Fr, 13 bis 17 Uhr

Di, 9 bis 9.15 Uhr

ulla.lokan@familie.or.at

www.familie.or.at/babysitting



Känguruh Babysittingkurse



Familienimpulse Ehrenamt mit Kindern = Glücksgefühl

Die Familienimpulse suchen dringend offene Menschen, die Freude haben, mit Kindern Zeit zu verbringen. Bei Spaziergängen, gemeinsamen Naturerfahrungen, beim Spielen, Lesen, Basteln oder spielerisch Deutsch vermitteln – für Lebensfreude ist gesorgt! Ob Sie Hilfe anbieten wollen oder sich diese wünschen, wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden.

Kontakt

Vorarlberger Kinderdorf – Familienimpulse

Daniela Wagner-Turken

T 0650 4992054, d.wagner-turken@voki.at



Caritas Auszeit vom Alltag für Senioren und Seniorinnen

„In Gemeinschaft Glücksmomente erleben“ können auch heuer wieder Senioren und Seniorinnen ab 70 Jahren aus Vorarlberg. Ab sofort können sich Interessierte für die beliebten Seniorenerholungswochen der Caritas anmelden.

„Es war wieder ein schönes Erlebnis – vor allem die schöne Gemeinschaft, wohltuend für Leib und Seele. Danke für die vielen schönen Stunden“, schrieb eine Teilnehmerin der Seniorenerholungswochen 2018 am Ende der Woche auf eine Karte. Auch heuer finden wieder die beliebten Caritas Seniorenerholungswochen im Bregenzerwald, im Montafon und in Eriskirch am Bodensee statt.

Wellness für Körper, Geist und Seele

„Wir möchten den Seniorinnen und Senioren eine Auszeit und einen Ortswechsel bieten. Die Dynamik, die im Laufe der Woche entsteht, ist ein positiver Antrieb für alle und noch lange im Alltag spürbar. Das Wichtigste und Schönste in dieser Woche ist die erlebte Gemeinschaft.“, erläutert Caritas-Mitarbeiterin Susanne Jenewein. Geboten wird eine Tagesstruktur mit Wellness für Körper, Geist und Seele: spirituelle Impulse, moderate Bewegung, Gedächtnistraining, Singen, Spielen, Ausflüge oder Wanderungen und vieles mehr stehen auf dem Programm. Das alles natürlich immer auf freiwilliger Basis.

Seniorenerholungswochen 2019 – „Auszeit vom Alltag! In Gemeinschaft Glücksmomente erleben.“

Für Frauen und Männer ab 70 Jahren, die noch selbständig in der Lebensführung sind.

Turnus 1

Eriskirch am Bodensee, Erholungshaus St. Theresia
1. Juni bis 8. Juni 2019 (Anmeldung bis 18. April)

Turnus 2

St. Gallenkirch, Erholungsheim Mariahilf
15. Juni bis 22. Juni 2019 (Anmeldung bis 9. Mai)

Turnus 3

Krumbach, Kur- und Gesundheitshotel Bad Rossbad
29. Juni bis 6. Juli 2019 (Anmeldung bis 9. Mai)

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um rasche Anmeldung.

Kontakt & Anmeldung

Gertrud Hefel

T 0676 88420 4018

Montag und Donnerstag, 8.30 bis 11.30 Uhr

gertrud.hefel@caritas.at

Caritas
Seniorenarbeit

Pensionistenverband

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr,
Städtisches Freizeithaus

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, bei
Schönwetter jede Woche

**Ausflug zur Straußenfarm
Waldburg** 24. April, Abfahrt
11 Uhr, Spar Achsiedlung

**Muttertag- und Vatertag-
Ausflug nach Möggers**
22. Mai, Abfahrt 13 Uhr,
Spar Achsiedlung

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, alle 14 Tage

Gesundheitskarate 50+
9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim

Sportkegeln 14 bis 18 Uhr,
Wolfurt, Güterbahnhof

**Tanznachmittag mit Live-
musik** 14.30 bis 17.30 Uhr
am 5.4., 19.4., 3.5. und 17.5.
im neu renovierten Gasthaus
Lamm, Eintritt 6 Euro

Samstag

Osterfest der Volksmusik
13. April, ab 14 Uhr,
CUBUS Wolfurt

Kontakt

**Pensionistenverband
Bregenz**

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3
6900 Bregenz
T 0664 5128021

rosmariegeier@hotmail.com



Seniorenbund Bregenz

April 2019

10.04. Spielenachmittag
Jassen und Rummy
14.30 Uhr, GWL-Café

11.04. 800 Jahre Feldkirch
10.30 Uhr, Führung
Palais Liechtenstein,
12 Euro

25.04. Radausflug
Egg – Schoppernautau
und retour, 9 Uhr

Mai 2019

01. bis 03.05. Kulturreise
BUGA Bundesgarten-
schau Heilbronn (D)

08.05. Spielenachmittag
Jassen und Rummy
14.30 Uhr, GWL-Café

**09. & 10.05. Schifffahrt
nach Meersburg**
10.30 Uhr

23.05. Tageswanderung
Bludenz – Tschengla

Juni 2019

12.06. Spielenachmittag
Jassen und Rummy
14.30 Uhr, GWL-Café

14.06. Landestreffen in
Altach, Schnabelholz

19.06. Grillfest mit Musik
Gasthaus Kornmesser

27.06. Kultur-Ausflug
Weingarten (D)

Juli 2019

**15.07. Generalprobe Bre-
genzer Festspiele**
Oper „Rigoletto“

August 2019

**01.08. 8. Lech Classic
Festival „Klassische
Spurensuche“**

Kontakt

Seniorenbund Bregenz

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



Seniorenring Bregenz

Nach dem Motto „Gemein-
sam statt einsam“ trifft sich
unsere Seniorenrunde sowie
Interessenten aus dem Raum
Bregenz und Leiblachtal zu
nachstehenden Veranstal-
tungsterminen. Einladungen
zu Themen-Veranstaltungen
kommen auf dem Postwege
zu den Mitgliedern.

April 2019

**03.04. Militärgeschichte
Vorarlberg**

Vortrag, 15.45 Uhr

**03.04. Besichtigung der
Sparzentrale
Dornbirn, 14 Uhr**

24.04. Preisjassen Gasthaus
Hirschen, 15.30 Uhr

Mai 2019

08.05. Info-Hock
15 Uhr, Café Gunz

11.05. Blauer Frühlingsball
Cubus Wolfurt

15.05. Frühjahrswanderung
zum Alpen Gasthof
Fellimännle

15.05. Friedrichshafen
mit Schiff oder Bahn

30.05. Radausflug

Juni 2019

05.06. Erste Hilfe im Alter
Vortrag, 15 Uhr

12.06. Erlebnispfad
Möggers oder Hittisau

Kontakt

**Vorarlberger Seniorenring
Bregenz/Leiblachtal**

Peter-Tilman Kuner
T 05574 42056
kuner.optik@telemax.at
www.vlbgsr.at

Frauenrunde:

Waldtraut Neubacher
T 0676 9360232
waldtraut.neubacher@aon.at



Grüne Generation Plus

**In Balance durch
Feldenkrais** ab 50+
Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr,
Dienstag, 9.15 bis 10.15 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Bitte um Anmeldung
bei Maria Schähle,
T 0650 2604262

Kontakt

**Die GRÜNEN –
Die Grüne Alternative
Vorarlberg**

Deuringstraße 3
6900 Bregenz
T 05574 47488
vorarlberg.gruene.at
www.facebook.com/
GrueeneVorarlberg



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

4. April, 2. Mai, 6. Juni und 4. Juli 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

8. April, 13. Mai und 17. Juni 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

Interkulturelles Frühstück

Dieses interkulturelle Frühstück ist der Auftakt zum Frühstück im Park, das über die Sommermonate (Juni bis August) jede Woche am Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr angeboten wird. Auch zu diesem Frühstück sind alle eingeladen. Es gibt Kaffee, Tee und Gebäck und viel Gelegenheit zum Plaudern.

Bregenz-Mariahilf ist ein Stadtteil mit großer kultureller Vielfalt. Diese wird beim interkulturellen Frühstück im Park Mariahilf sichtbar und erlebbar, wenn Menschen aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern ebenso wie Einheimische landestypische Speisen bringen und daraus eine große Tafel mit kulinarischen Spezialitäten aus aller Welt entsteht. Am 18. Juni lädt eine Gruppe engagierter Bewohner/innen des Stadtteils zu diesem Frühstück in den Park Mariahilf ein. Dieses Jahr helfen HAK Schülerinnen mit, da im Jahr des Jubiläums das Fest noch größer werden soll. Die ganze Bevölkerung ist herzlich eingeladen. Bringen Sie nach Möglichkeit bitte eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Dann kann jede und jeder davon ausreichend kosten.

Dienstag, 18. Juni 2019, 9.30 Uhr

Park Mariahilf, Bregenz

Der Eintritt ist frei.

Info: www.bregenz.at

Veranstalter: Stadtteilbüro Mariahilf

aha Bregenz Programm 2019

„Ländle goes Europe“ – Sommerferien einmal anders

Spaß, coole Aktivitäten und Jugendliche aus vielen europäischen Ländern: Bei den Ländle-goes-Europe-Camps erleben Jugendliche ab 13 Jahren Europa hautnah! 2019 geht es mit Ländle goes Europe zu abenteuerlichen Sommercamps nach Deutschland, Luxemburg und Belgien.

Die Jugendbegegnungen sind kostengünstig und werden vom EU-Programm Erasmus+: Jugend in Aktion und vom Landesjugendreferat Vorarlberg gefördert.

Reiselustige Jugendliche können sich bis 20. Mai 2019 bei clemens.ruedisser@aha.or.at zu einem der Camps anmelden. Alle Infos findet man unter www.aha.or.at/lge

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

Dienstag, 30. April und 28. Mai 2019, 9.30 bis 11 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

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.

Unkostenbeitrag: 2 Euro

Information: Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668



Gemütliche Atmosphäre beim Dienstagfrühstück

Pfarre Herz Jesu Großer Flohmarkt in Bregenz

Samstag, 6. April 2019, 9 bis 16 Uhr
Belruptstraße 21, Austriahaus, Bregenz

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 ein oder anderen netten Gespräch.

Veranstalter:

Pfarre Herz Jesu Bregenz



Fundstücke für jedermann und -frau beim Herz Jesu Flohmarkt

TERMINE LEBENSRAUM

Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 6. April, 4. Mai, 1. Juni und 6. Juli 2019
Sonntag, 7. April 2019	Vorklöschtnr Ostermärkte Schönes für Frühling & Ostern	10 bis 17 Uhr In den Räumlichkeiten Sozialzentrum Mariahilf (Pflegeheim), Stadtteilzentrum (Lebensraum Bregenz) und Pfarrsaal Mariahilf
Samstag, 13. April 2019	Seminar „Das Glück fängt beim Sprechen an“	9 bis 12.30 Uhr, Lebensraum Bregenz nach dem Lingva-Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf. Kosten 40 Euro, Anmeldung im Lebensraum Bregenz
Samstag, 27. April 2019	Vorklöschtnr Kinderflohmarkt im Rahmen des Vorklöschtnr Fescht	10 bis 13 Uhr, Anmeldung für den Kinderflohmarkt im Lebensraum Bregenz
Montag, 3. Juni bis Freitag, 7. Juni 2019	Ferien ohne Kofferpacken Ferienwoche für Senioren/innen	Salvatorkolleg Hörbranz Anmeldung ab Anfang Mai im Lebensraum Bregenz
jeden Mittwoch	Spielen am Nachmittag für Jung und Alt	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

ÖffnungszeitenMontag 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: 5. Juni 2019

Öffnungszeiten Ostern: Karfreitag, 19. April 2019, 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
Amt der Landeshauptstadt Bregenz
T 05574 410
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