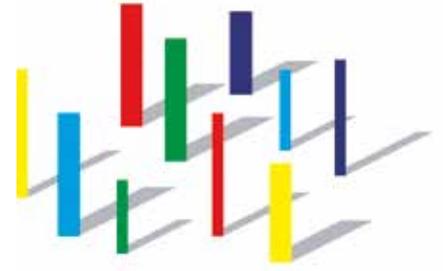


# Lebensraum Nachrichten



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

*Die kleinen Augenblicke sind ausschlaggebend  
und machen das Leben zu etwas Großem.  
Der Sonnenuntergang ist einer davon!*

**Lebensraum**

**Innenraum**

Bericht des Geschäftsführers ... 2

**Projektraum**

Vorklöschtner Ostermärkte ..... 4  
 Vorklöschtner Fest ..... 4  
 Vorklöschtner Kinderflohmärkte .. 4  
 Ferien ohne Kofferpacken ..... 5  
 Club 85 plus ..... 5

**Termine**

ReparaturCafé ..... 6  
 Schach im Park ..... 6  
 Diverse Vorträge ..... 6  
 Vorklöschtner Kinderflohmärkte .. 6  
 Spielen für Jung und Alt ..... 6

**Themenraum**

Schulden bei Jugendlichen ..... 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 Köllermann. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt, Aufgabepostamt Bregenz.



**Liebe Leserinnen und Leser!**

Im Mai waren heuer wieder die „Tage der Utopie“ in Arbogast, die alle zwei Jahre stattfinden. Ein inspirierendes Festival mit spannenden Referenten/innen und einem ebensolchen Publikum.

Ich hatte das Vergnügen, drei Vorträge besuchen zu können, zwei davon haben besonders nachgewirkt. Roland Gruber, Gründer von „LandLuft“ wird oft gerufen, wenn es nicht wie gewünscht läuft. Wenn in Kommunen das „Leben“ abhanden kommt oder auch die Entwicklung stagniert. Er setzt dann auf Bürgerbeteiligung mit langfristigem Denken und Handeln. Beteiligung versteht er als wirkliches, echtes Einbeziehen und er erarbeitet mit den Teilnehmern/innen in der „nonconform-Ideenwerkstatt“ vielfach verblüffende Strategien. Um Erfolgsgeschichten in Gemeinden auf den Weg zu bringen, brauche es Möglichmacher, Stimulatoren, Ideengeneratoren, Positivdenker, Experten für Entwicklungsstrategien, Nonkonformisten, Querdenker, Leute mit langem Atem. Zudem jemanden, der sich darum kümmert, eine Person, die dafür abgestellt beziehungsweise freigestellt ist. Das Erfolgsrezept von Roland Gruber in Kurzfassung: „Gemeinsam planen, umsetzen, feiern“.

Beim anderen Vortrag hat Thomas Gebauer, ein international renommierter Experte für Frieden und Sicherheit, für eine „Utopie des Helfens“ plädiert. Für einen kritischen Hilfsbegriff, der zur Selbsthilfe animiert und grundsätzliche Veränderungen ermöglicht. Er hat wirkliche Solidarität eingefordert. Seine Beispiele, wie er dies versteht und welche Folgen aktuelle Tendenzen in der Gesellschaft haben, waren aufrüttelnd. Der Bogen zum Vortrag von Roland Gruber war für mich das Einbeziehen und das Ernstnehmen der Betroffenen. Die Beteiligten definieren selbst, welche Prioritäten es gibt und lassen sich das nicht von allwissenden Helfern aufdrücken. Zu viele Beispiele gibt es, bei denen Hilfestellung die Strukturen vor Ort nachhaltig geschädigt und die Abhängigkeit von Hilfe weiter vergrößert statt verringert hat.

Was sich im und um den Lebensraum Bregenz getan hat und tut, lesen Sie bitte auf den folgenden Seiten.

**Musikalischer Hausbesuch**

In der letzten Ausgabe berichteten wir von einem musikalischen Hausbesuch. Ein, zwei (junge) Musiker/innen besuchen Leute, die nicht mehr so mobil sind und machen in deren Wohnzimmer Musik. Die Premiere dieser Idee war so berührend, dass ich das in Bregenz gerne als Angebot etablieren möchte. Dafür suche ich Personen, die die Musiker/innen zu den Hausbesuchen begleiten und jemanden, der die Termine koordiniert. Im September könnte der Start erfolgen. Interessierte mögen sich bitte bei mir im Lebensraum Bregenz melden.

**Selbsthilfe**

Gruppen entstehen, bestehen und verändern sich oder werden auch wieder einmal „ruhend“ gestellt. Dass nun die Gruppe „Angst Panik“ im September wieder neu startet, freut mich sehr. Start ist am 16. September um 18 Uhr mit einem öffentlichen Vortrag von Dr. Günther Krautgartner (siehe Seite 6). Die Bregenzer CMT-Gruppe (vererbte Polyneuropathie und deren Angehörige) organisiert die „Österreich Herbsttagung“ in Bregenz. Diese findet am Samstag, den 28. September von 10 bis 17 Uhr im Hotel Lamm in Bregenz statt. Näheres siehe Seite 9.

### Club 85 plus

Der Frühjahrsausflug führte uns heuer am 13. Mai nach Rankweil. Bei schönem Wetter sind viele Teilnehmer/innen hinauf zur Basilika spaziert. Dabei wurden wunderbare Erinnerungen von Hochzeiten und anderen besonderen Anlässen ausgetauscht. Der Herbsttermin folgt in der nächsten Ausgabe.

### Ferien ohne Kofferpacken

Einen Bericht dieser Woche, die vom 3. bis 7. Juni in Hörbranz stattgefunden hat, lesen Sie auf Seite 5.

### Vorklößtner Fescht mit Kinderflohmarkt

Das Wetter hätte besser sein können, die „Flohmarktkinder“ haben sich dennoch wacker geschlagen und ließen sich den Spaß nicht verderben. Auf dem Fescht waren die Kinder begeistert beim 1, 2 oder 3-Quiz dabei. Es wurde gesungen, musiziert, Respekt wurde der Vorführung eines „Trial Radkünstler“ gezollt und mit großem Applaus bejubelt. Mehr auf Seite 4.

### Schach im Park

Besuchen Sie unser Schnellschachturnier im Park Mariahilf am 7. September. Das Turnier ist international, die Teilnehmer/innen stammen aus bis zu sieben Nationen. Erwachsene und jugendliche Vereinsspieler/innen und Hobbyspieler/innen sind herzlich willkommen. Eine bewährte Kooperation vom Schachklub 1920 Bregenz und dem Lebensraum Bregenz. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 6.

### aktion demenz

Wie schon seit einigen Jahren führen wir heuer wieder – anlässlich des Weltalzheimertages am 21. September – die Aktionswoche mit der Bregenzer Gastronomie durch (16. bis 21. September). Rund 20 Lokale legen Leporellos mit Informationen zum Thema Demenz auf und verwenden mittags Papiertischsets mit Kurzinfos und Kontaktdaten der Aktion Demenz.

### Vortrag „Demenz – jeder kann etwas tun“

Zu diesem Vortrag und anschließendem Gespräch mit Dr. Josef Bachmann laden wir an zwei Terminen ein, am Montag, 30. September um 18 Uhr oder am Dienstag, 1. Oktober um 10 Uhr, jeweils im Lebensraum Bregenz. Eine Heilung der Demenz ist aus heutiger Sicht nicht zu erwarten, aber wir alle können Möglichkeiten zur Vorbeugung nutzen (siehe Seite 6).

Alles Gute und Schöne für den Sommer, sowie viel Glück wünsche ich Ihnen!

Peter Weiskopf  
Geschäftsführer

### aktion demenz

## Begleiter/innen gesucht

### Musikalischer Hausbesuch

Hier suchen wir eine Begleitperson für ein oder zwei junge Musiker/innen für jeweils etwa eine Stunde. Gemeinsam besuchen Sie jemanden in Bregenz, der nicht mehr so mobil ist und sich über ein kleines Privatkonzert im Wohnzimmer freut. Ein Organisationstalent ist ebenso gefragt – für die Koordinierung der Termine mit Musikern/innen, Begleitern/innen und Besuchten. Der/die Organisator/in kann zusätzlich Begleitungen machen oder ausschließlich organisieren.



Ferdinand verzauberte seine Zuhörer/innen mit dem Kontrabass.

### Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil

Seit zwei Jahren wird interessierten Volksschülern und Volksschülerinnen das Thema Demenz mit der Broschüre „Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“ vorgestellt. Pro Klassenbesuch sind etwa eineinhalb Stunden einzurechnen. Mit interessantem Material wird das Thema lebendig vorgestellt. Die Kinder der dritten oder vierten Klasse sind begeistert dabei.



Kinder „begreifen“ das Thema Demenz mit Hilfe von verschiedenen Materialien.

### Kontakt

Lebensraum Bregenz

Peter Weiskopf, T 05574 52 700

## Vorklöschtner Fescht

Am 27. April luden die Stadt, das Stadtmarketing und der Lebensraum Bregenz in Zusammenarbeit mit zahlreichen Vereinen und Betrieben zum großen „Vorklöschtner Fescht“ in den Park Mariahilf ein. Der traditionelle Event stand dieses Mal ganz im Zeichen des Jubiläums „100 Jahre Rieden Vorkloster mit Bregenz“. Rund 800 Gäste ließen sich den Besuch nicht entgehen, mussten aber bisweilen wetterfest sein. Nichtsdestotrotz begeisterte das vielseitige Programm Groß und Klein. Beim 1, 2 oder 3-Quiz stellten mehr als 300 Kinder aus 16 Volksschulklassen der dritten Schulstufe ihr Wissen über die Landeshauptstadt unter Beweis. Zum Abschluss sangen die Mädchen und Buben gemeinsam das Hundert-Jahre-Lied. Beim Besuch des Fahrradmarktes konnten die Gäste ihre Fahrräder für den Frühling fit machen lassen. Gleichzeitig hatten die Kinder Spaß bei einem Geschicklichkeitsparcours oder auf dem nahe gelegenen Kinderflohmart. An zwölf verschiedenen Stationen gab es ein breites kulinarisches Angebot für die Besucherinnen und Besucher. Außerdem sorgten mehrere Gruppen für musikalische Unterhaltung.



Vielseitiges Programm beim Vorklöschtner Fescht 2019

## Vorklöschtner Kinderflohmart

Trotz eher mäßigem Wetter beim Kinderflohmart am 27. April war die Stimmung gut und die Verkäufe zufriedenstellend. Mütter oder Väter verkauften mit ihren Kindern gut erhaltene Spielsachen und Kleidung. Es wurde gehandelt und gefeilscht. Fahrräder, Tretautos, Puppen, Playmobil, Lego, unzählige Bücher, DVDs und Gesellschaftsspiele wechselten ihre Besitzer. Für Jause war beim Flohmarktcafé mit Leberkäsemmeln, Kuchen und Kaffee gesorgt. Darüber hinaus gab es beim benachbarten Vorklöschtner Fescht noch ein vielfältiges kulinarisches Angebot. Und viele haben sich erkundigt, wann im Herbst der Flohmarkt ist – dieser findet am 21. September statt.



Reichhaltiges Angebot beim Kinderflohmart

## Vorklöschtner Ostermärktle

Bei wunderbarem Wetter konnten die 30 Hobbyhandwerker/innen ihre selbstgefertigten Waren einem breiten Publikum anbieten. Osterdekoration aus Metall, Textil, Papier und Floristik wurden zum Kauf ausgestellt, Spielzeug aus Holz, Gefäße aus Ton sowie feine Schnäpse und Liköre. Florian Eberle, der diesmal für den Lebensraum Bregenz das Märktle organisierte, zeigte sich sehr zufrieden. Für ein gelungenes Märktle braucht es ein Organisationstalent wie Florian, Budget, das vom Lebensraum Bregenz mit Hilfe der Stadt Bregenz zur Verfügung gestellt wird, Ständler, die gerne handwerken, basteln und verkaufen und Besucher/innen, die gerne einkaufen.



Wunderschöne Frühlingsboten beim Ostermärktle

## Ferien ohne Kofferpacken

Auch heuer erlebten wieder elf Bregenzer Seniorinnen und Senioren eine besondere Urlaubswoche im Salvatorkolleg in Hörbranz. Die Urlauberinnen und Urlauber wurden in der Früh per Taxi zu Hause abgeholt und abends wieder heimgebracht. Begleitet und betreut wurden die Feriengäste von Maria Köllemann vom Lebensraum Bregenz und ehrenamtlich von Margarethe und Klaus Weiner. Spielen, Basteln, Spazieren, Singen und Frühgymnastik standen auf dem Programm. Frau Christine Greussing begeisterte die Feriengäste mit ihrem schwungvollen Gymnastikprogramm und Tone Benauer von „Musik schenkt Freude“ begleitete den Singnachmittag mit seiner Ziehharmonika. Dafür herzlichen Dank!

Ein Picknick am See im Lochauer Hafen stand am Mittwochnachmittag auf dem Programm. Das Wetter spielte mit und so erlebten die Gäste gesellige und unterhaltsame Stunden am See. Insgesamt verlief die Urlaubswoche viel zu schnell, da waren sich die Senioren/innen einig. Die Woche endete mit einer Dankesfeier mit Pater Wolfgang in der Kirche vom Salvatorkolleg. Frau Stadträtin Elisabeth Mathis, Lebensraum-Geschäftsführer Peter Weiskopf und Elisabeth Metzler überraschten die Gäste mit einem Besuch. Die Urlaubswoche „Ferien ohne Kofferpacken“ für Bregenzer Senioren/innen wird seit 2003 im Salvatorkolleg in Hörbranz durchgeführt, finanziell unterstützt vom Amt der Stadt Bregenz.



Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Ferien ohne Kofferpacken verbrachten eine abwechslungsreiche Woche in Hörbranz.

## Club 85 plus Frühjahrsausflug

Der Frühjahrsausflug des Club 85plus am 13. Mai führte nach Rankweil. 32 Ausflüglerinnen und Ausflügler mit Begleitung waren diesmal dabei. Nach Kuchen und Kaffee im Gasthaus Marktplatz erklimm ein Großteil der Gruppe in Begleitung von Maria Köllemann und Heidi Böhler den Liebfrauenberg und statteten der Basilika einen Besuch ab. Wieder unten im Tal angekommen, sah man nur stolze und begeisterte Gesichter. Herzliche Erinnerungen und Anekdoten in Zusammenhang mit der Basilika wurden beim abschließenden Reiseachtele ausgetauscht. Organisiert wurde der Ausflug vom Lebensraum Bregenz und begleitet von Frau Stadträtin Elisabeth Mathis.



Rüstige Seniorinnen machen sich auf den Weg zur Basilika.

## Schach im Park

Schnellschachturnier im Park Mariahilf

Samstag, 7. September 2019, 9 bis ca. 16 Uhr, Park Mariahilf

**Infos/Anmeldung:** Harry Amann, harry.amann@aon.at, T 0664 4538727

**Nenngeld:** 5 Euro (bei Voranmeldung bis 2. September)

**Nachmeldungen** (bis eine Viertelstunde vor Turnierbeginn): 7 Euro

**Organisation:** Schachklub Bregenz und Lebensraum Bregenz

Gespielt wird nach dem Schweizer System (sieben Runden, 25 Minuten Bedenkzeit). Hobby-Spieler/innen und Jugendliche sind herzlich willkommen. Wer Schach noch nicht beherrscht, kann es sich im Laufe des Tages erklären lassen. Bei schlechtem Wetter findet das Turnier in den Räumlichkeiten des Lebensraum Bregenz statt.

## Großer Voklöschtnr Kinderflohmarkt

Preiswertes Einkaufen für Groß und Klein

Samstag, 21. September 2019, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2

**Standplätze nur mit Anmeldung** ab 26. August unter lebensraum@lebensraum-bregenz.at oder T 05574 52700

## Vortrag „Angst und Panik“

Mögliche Ursachen und Strategien zur Bewältigung

Montag, 16. September 2019, 18 Uhr

Lebensraum Bregenz

**Referent:** Dr. Günther Krautgartner, Psychologe und Psychotherapeut

**Eintritt:** freiwillige Spenden

**Eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema** trifft sich ab September jeden 1. und 3. Montag im Monat um 18 Uhr im Lebensraum Bregenz.

## Vortrag „Finanzierung von verschiedenen Pflegemodellen“

Wissenswerte Informationen rund um die Pflege

Donnerstag, 26. September 2019, 18 bis 19.30 Uhr

Lebensraum Bregenz

**Referent:** Josef Lang, Abteilungsleiter für Soziales, BH Bregenz.

Der Referent steht nach dem Vortrag gerne für Fragen zur Verfügung.

**Eintritt:** frei

**Eine Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns**

Im Vortrag erhalten Sie Informationen rund um Pflegegeld, Kranken- und Pensionsversicherung für pflegende Angehörige, Zuschüsse des Landes, Unterstützung der 24-Stunden-Betreuung, Kurzzeitpflege, dauernde stationäre Pflege und vieles mehr.

## Vortrag „Demenz – jeder kann etwas tun“

Demenz durch Vorbeugen entgegenwirken

Derselbe Vortrag findet an zwei Terminen statt:

Montag, 30. September 2019, 18 Uhr und

Dienstag, 1. Oktober 2019, 10 Uhr, Lebensraum Bregenz

**Referent:** Dr. Josef Bachmann

**Eintritt:** freiwillige Spenden

Demenzerkrankungen gehören zu den häufigsten und schwersten Erkrankungen bei älteren Menschen. Eine Heilung oder wirksame Behandlung über längere Zeit ist aus heutiger Sicht nicht zu erwarten. Wichtig ist die stadiengerechte Betreuung, Pflege und Behandlung der Betroffenen. Wir sollten aber auch die Möglichkeiten zur Vorbeugung nützen. Diese sind derzeit wesentlich größer als die Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten.

## Ein Jahr ReparaturCafé Bregenz

Ein Jahr „Reparieren statt wegwerfen“



Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr (Jänner/August Pause)

Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, Bregenz

**Nächste Termine:** 6. Juli und 7. September 2019

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

Das Bregenzer ReparaturCafé hatte im Mai seinen ersten Geburtstag. Am 1. Juni besuchte uns Hildegard Breiner, Naturschutzbund Obfrau und Toni Russ Preisträgerin. Dieses Jahr gab es ein österreichweites Projekt „Mutter Erde“ vom 5. bis 16. Juni zu den Umweltwochen, bei dem wir uns beteiligten. Unser Motto lautet wie immer: „Reparieren statt wegwerfen!“ Wir versuchen alles zu reparieren, was Sie selber hertragen können. Am 6. Juni informierte das ReparaturCafé bei den Umweltwochen in den Seeanlagen.

## 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



## Vorarlbergs Jugendliche fit für eine schuldenfreie Zukunft machen

Seit 2006 gibt es den Vorarlberger Finanzführerschein „Fit fürs Geld“. Die seinerzeitige Initiative des Landes Vorarlberg hat sich unter Federführung der ifs Schuldenberatung kontinuierlich weiterentwickelt und ist mittlerweile ein nicht mehr wegzudenkendes Angebot in der Finanzbildung.

Seit dem Start haben fast 34.400 Jugendliche an diesem österreichweit einzigartigen Projekt teilgenommen, schon 13.000 von ihnen haben ihren Finanzführerschein gemacht und sind somit gut gerüstet, um künftige Schuldenfallen zu vermeiden.

In der heutigen Zeit, die stark vom Konsum geprägt ist, sollen junge Menschen so früh wie möglich einen verantwortungsbewussten und vernünftigen Umgang mit Geld lernen. Schon die Einteilung des Taschengeldes will durchdacht sein, ebenso die Abzahlung des Mopeds oder des Autoführerscheins. Und spätestens, wenn man als Erwachsener einen Haushalt und eine Familie zu versorgen hat oder ein Unternehmen leitet, ist finanzielle Trittsicherheit gefragt. Deshalb ist es unser Ziel, schon Jugendlichen das nötige Gespür und Wissen zu vermitteln, damit sie ihr Leben lang den Gefahren einer Überschuldung ausweichen können.

Die breite Kooperation von Institutionen und Einrichtungen des Vorarlberger Finanzführerscheins ist österreichweit einzigartig und hat sich als wirksames Finanzbildungs-

angebot etabliert. Gemeinsam verfolgt sie das Ziel, Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Geld zu vermitteln. Das Land Vorarlberg, das Arbeitsmarktservice, die Arbeiterkammer, die Wirtschaftskammer sowie fünf Banken (Hypobank, Raiffeisen-Banken, Sparkassen, Volksbanken, BTW) unterstützen diese Arbeit. Weiters arbeiten auch das aha, die Vorarlberger Volkswirtschaftliche Gesellschaft und „freigeist arbogast“ aktiv mit.

### Erklären, nicht belehren

Die Vielfalt der beteiligten Partner macht es möglich, dass der Umgang mit Geld den Kindern und Jugendlichen aus verschiedenen Blickwinkeln vermittelt und erlebbar gemacht werden kann. In Workshops, Schulveranstaltungen und Lehrlingstreffen wird auf praxisnahe Fallbeispiele und interessantes Expertenwissen gesetzt. Die Fachleute aus den Partnerinstitutionen und Banken können die Erfahrung aus ihrer täglichen Arbeit einbringen. Dabei wird das Thema Geld ohne erhobenen Zeigefinger, aber immer mit Bezug auf die Fragen, Lebenssituationen und Anliegen der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen erarbeitet, um den 11- bis 25-Jährigen einen guten Umgang mit ihren Finanzen zu vermitteln. Das Angebot richtet sich an Schulklassen, Jugendgruppen, Jugendzentren, Ausbildungsgruppen in Betrieben sowie an Bildungspartner des AMS.

Auf dem Weg zum Vorarlberger Finanzführerschein werden Kinder und Jugendliche altersgerecht in drei Stufen ►

(S für 11 bis 12-Jährige, M für 13 bis 15-Jährige und L für 16 bis 18-Jährige) über den (besseren) Umgang mit Geld informiert, unterrichtet und aufgeklärt. Für den erfolgreichen Abschluss des Finanzführerscheins ist der Besuch von drei Workshops erforderlich, wobei das Modul der ifs Schuldenberatung verpflichtend ist. Jede Gruppe hat die Möglichkeit seine inhaltlichen Schwerpunkte individuell durch die Wahl der einzelnen Workshops zu setzen.

Im Jahr 2011 wurde das Angebot um das Modul „Finanzwissen kompakt“ erweitert, mit welchem nun auch junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren erreicht werden. Die ifs Schuldenberatung berät dabei junge Menschen, welche sich in einer Bildungsmaßnahme des AMS befinden. Dabei geht es um Themen wie Schulden (Verschuldung vs. Überschuldung), Schuldenfallen, Bürgerschaft, Leasing/Kredit, Wohnen, Budgetplanung sowie Tipps im Umgang mit Geld.

### Viele positive Rückmeldungen der Teilnehmenden

Den Erfolg des Vorarlberger Finanzführerscheins belegen auch die vielen positiven Rückmeldungen von Teilnehmern/innen. In den zahlreichen Vorträgen und Workshops werden den Finanzbildungsmitarbeiterinnen der Schuldenberatung persönliche Schuldsituationen anvertraut, die zum Beispiel durch Straftaten oder aus einem leichtfertigen Konsum resultieren.

Oft erwacht bei den Heranwachsenden dabei erstmals das Bewusstsein, dass sie mit solchen finanziellen Problemen aktiv umgehen können und dass es Lösungen gibt beziehungsweise Anlaufstellen, wo ihnen geholfen wird. Auch Inkassoschreiben sind keine Seltenheit. Indem der Weg der Schuldeneintreibung aufgezeigt wird, verstehen die Jugendlichen zum ersten Mal, auf welchen Prozess sie sich damit einlassen und wohin das führen kann. Die Fifi-Koordinatorin, Mag. Nadja Zagonel, weiß zudem von zahlreichen Einzelfällen zu berichten, worin die Absolventen des Finanzführerscheins ihre Familienmitglieder und Bekannte ermutigt haben, einen Schritt gegen ihre finanziellen Schwierigkeiten zu unternehmen und daraufhin die kostenlose Hilfe der Schuldenberatung angenommen haben.

### Tipps im Umgang mit Geld

#### Überblick ist alles

Behalte deine Einnahmen und Ausgaben unter Kontrolle. Mit der Führung eines Haushaltsbuches kannst du deine Ausgaben besser im Überblick behalten und versteckte Kosten aufspüren.

#### Nur Bares ist Wahres

Bezahle bar. So behältst du deine Finanzen besser im Blick. Wer mit der Karte zahlt, gibt meist mehr Geld aus.

#### Plane in Wochen

Teile dein Geld in vier Teilbeträge (Wochen) ein. So kommst du leichter durch den Monat und behältst deine Finanzen gut im Blick.

#### Setze Prioritäten

Zahle lebensnotwendige Ausgaben zuerst (wie Miete, Betriebskosten und Lebensmittel). Widerstehe der Versuchung und erfülle dir Wünsche erst, wenn du das Geld dafür hast. Ratenkäufe sind oft der Einstieg ins Schuldenkarussell.

#### Gib acht bei Sonderangeboten

Kaufe nur das, was du brauchst. Kaufe nicht nur, weil es im Angebot ist.

#### Spare dich zufrieden

Wenn du kannst, lege regelmäßig einen Teil deines Geldes zur Seite. Du kannst damit etwas Unvorhergesehenes kaufen oder etwas, das du schon lange kaufen möchtest.

#### Plus gewinnt

Der Kontoüberzug ist eine der teuersten Kreditformen. Schütze dich durch eine Kontoüberzugssperre.

#### Gib nicht mehr Geld aus als du hast!

### Zahlen zum Vorarlberger Finanzführerschein (seit 2006):

- 34.379** Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 13.029** Fertige Finanzführerscheine
- 4.257** Workshops
- 215** Institutionen, die teilgenommen haben

### ifs Schuldenberatung

Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz  
T 05 1755 580, schuldenberatung@ifs.at,  
www.ifs.at bzw. www.fitfuersgeld.at



### Kontaktpersonen

**MMag. Simone Strehle-Hechenberger**  
Leitung ifs Schuldenberatung  
simone.strehle-hechenberger@ifs.at  
(Bild links)

**Mag. Nadja Zagonel**  
Koordination Finanzführerschein  
nadja.zagonel@ifs.at

## Selbsthilfegruppe CMT-Polyneuropathie

Das Charcot-Marie-Tooth-Syndrom ist eine Erkrankung der peripheren Nerven (periphere Polyneuropathie). Es verursacht eine Funktionsstörung der motorischen und sensiblen Nervenfasern, die zur Rückbildung der Muskeln und zu Gefühlsstörungen führt. Das CMT-Syndrom ist eine vererbte (hereditäre) Erkrankung und betrifft im Schnitt jeden 2.500sten Menschen.

CMT-Austria ist die Interessenvertretung für Patienten mit vererbter Polyneuropathie und deren Angehörige. Neben dem wichtigen persönlichen Erfahrungsaustausch der Betroffenen hat sich CMT-Austria zum Ziel gesetzt, die Krankheit auch in Fachkreisen wie Ärzten, Therapeuten und Pädagogen bekannter zu machen. Seit vielen Jahren ist die CMT-Landesgruppe in Vorarlberg rund um CMT-Austria Obfrau-Stellvertreterin DI Jasna Vuksan eine der aktivsten Gruppen in Österreich. So treffen sich Betroffene und Angehörige, jeden dritten Dienstag im Monat in den Räumlichkeiten des Vereins „Lebensraum Bregenz“. Eine starke lebendige Gemeinschaft, die uns zeigt, wie Selbsthilfe gelebt werden kann.

### CMT-Herbsttagung 2019

**Samstag, 28. September 2019, 10 bis 17 Uhr**  
Hotel Lamm, Bregenz

**Eintritt:** freiwillige Spende.

Die Veranstaltung ist für alle zugänglich.

**Anmeldung:** per E-Mail an [anmeldung@cmt-austria.at](mailto:anmeldung@cmt-austria.at)  
oder auf [www.cmt-austria.at](http://www.cmt-austria.at)

### Themenschwerpunkte:

- Genetik/Kinderwunsch/Schwangerschaft
- Neuropsychologie/Schmerz
- Pharmazie/Nahrungsergänzung
- Physiotherapie/Ergotherapie/Tipps
- Elektrotherapiemöglichkeiten

**Gruppentreffen** jeden 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

## Beratungsstelle «omnibus» Plattform für seelische Gesundheit



### omnibus hat folgende Gruppenangebote

#### Montagscafé (Frühstückstreffen)

jeden ersten Montag im Monat, 9 bis 11 Uhr  
aks Bürs, Lünser Fabrik, Hauptstraße 4/2, 6706 Bürs

#### Lichtblick (Frühstückstreffen)

jeden Dienstag, 9 bis 10.30 Uhr  
Haus Schillerstraße, 4. Stock, 6800 Feldkirch

#### Stammtisch (Kaffee und Kuchen)

jeden ersten Dienstag im Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr  
«omnibus», Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

#### Offener Dienstag (offene Gesprächsrunde)

jeden Dienstag, 14.30 bis 16.30 Uhr  
(außer am ersten Dienstag im Monat)  
«omnibus», Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

#### «omni»brunch (spätes Frühstückstreffen)

jeden Mittwoch, 11 bis 13 Uhr  
«omnibus», Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

#### Selbsthilfegruppe

jeden Mittwoch, 18 bis 19.30 Uhr  
«omnibus», Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

#### «omni»bio pausiert derzeit.

«omnibus» ist völlig niederschwellig, kostenlos und freiwillig.

### Kontakt

#### Beratungsstelle «omnibus» für seelische Gesundheit

Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz  
T 05574 54695  
[omnibus.beratung@vol.at](mailto:omnibus.beratung@vol.at)  
[www.verein-omnibus.org](http://www.verein-omnibus.org)  
Montag bis Freitag, 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung

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

## Selbsthilfegruppe **Angst Panik** startet neu

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen für die Angst und Panik zum Thema geworden ist. Deshalb wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und lernen unsere Angst und Panik zu verstehen, um sie zu bewältigen. Ansprechen möchten wir Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind, darunter leiden und bereit sind, selbst aktiv zu werden, um gemeinsam mit

anderen Betroffenen daran zu arbeiten. Durch Erfahrungsaustausch versuchen wir Lösungen und Strategien zu finden. Jede/r ist herzlich willkommen.

**Gruppentreffen** ab 16. September 2019 jeden 1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr im Lebensraum Bregenz  
**Weitere Infos:** Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

## 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

## Selbsthilfegruppe

Angst Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr

ab 16. September 2019

## aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –

Reden wir darüber ...“ JUL, AUG, 1. SEPT-Termin

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 JUL, AUG

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 JUL, AUG

T 0664 99270086

Treffen am 2. und 4. Mittwoch

im Monat, 19.30 Uhr

## Selbsthilfegruppe

Herzintakt AUG, SEPT bis Schulanfang

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,

nach auskuriertes Herzerkrankung.

Training unter ärztlicher Betreuung.



## Selbsthilfegruppe

Hinterbliebene nach Suizid JUL

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

## Selbsthilfegruppe HPE JUL, AUG

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 JUL, AUG

Christine Oberforcher, T 0664 5764420

Treffen am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



## Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & Angehörige JUL, AUG

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 JUL, AUG

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

## Selbsthilfegruppe

„Restless Legs – Unruhige Beine“ JUL, AUG

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 JUL, AUG

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 JUL, AUG

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. Oktober, 2. November 2019

## Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

## Sommerpausen der einzelnen Gruppen:

JUL ... Sommerpause im Juli

AUG ... Sommerpause im August

SEPT ... Sommerpause im September

## KiB children care Notfallmama Melusine

### Melusine – eine Fee des 21. Jahrhunderts auf zwei Rädern

Der Verein KiB children care stellt sich seit Jahren die Aufgabe, Kinder bei einem Krankheitsfall in der Familie zu betreuen und zu unterstützen. Da die Verantwortlichen um die Bedeutung von Büchern und Geschichten bei Krankheitsfällen wissen, wurden Geschichten rund um die wunderbare und sehr eigenwillige Notfallmama Melusine von der Autorin Kim Kopacka geschrieben. „Jonas und sein Teddy“ ist eine lustige, fantasievolle Geschichte, rund um den erkrankten Jonas. Melusine versorgt ihn zuerst mit Essen und erzählt ihm dann die Rettungsgeschichte eines kleinen Bären. Das Buch kann beim Verein KiB gegen eine Spende bestellt werden.

**Autorinnen:** Kim Kopacka, Elisabeth Peheim  
**ISBN:** 978-3-200-05956-6

### Kontakt

#### KiB children care

Verein rund ums erkrankte Kind  
T 0664 6203040, verein@kib.or.at  
www.kib.or.at



## Vorarlberger Familienverband Babysitterkurs in Bregenz

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

### Kurstermine Bregenz II

Freitag, 22.11.2019, 14 bis 19 Uhr  
Freitag, 29.11.2019, 14 bis 18 Uhr  
Samstag, 30.11.2019, 9 bis 14 Uhr

**Alter:** ab 13 Jahre

**Kursort:** Austriahaus, Belruptstraße 21, 6900 Bregenz

**Referenten:** Känguruh-Team

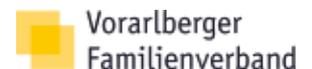
**Bitte nimm eine Jause mit.**

### Kontakt & Anmeldung

**Christin Metzler**

T 0676 83373362

www.familie.or.at/babysitting



**cantina**  
**integra**

Mittagsmenüs & Catering  
Bregenz

**Siebensachen**  
ALT UND NEU

Fundgrube für Nützliches,  
Originelles, Raritäten  
2 x in Bregenz

**integra**  
vorarlberg

**DIENSTLEISTUNGEN  
VON A-Z**

Bild-/Rahmenganfertigung  
Carwash  
Fahrradservice  
Forst-/Waldpflege  
Gartenarbeiten  
Näharbeiten  
Reinigung  
Schlosserei  
Verpackung uvm.

**IHR AUFTRAG  
HILFT MENSCHEN**

Arbeit und Bildung  
für Arbeitsuchende

**INTEGRA**  
Regionalmarkt

Besonderes aus der Region

Neu! Jetzt im Siebensachen am Kornmarktplatz in Bregenz.

## Kameradschaftsbund Bregenz

### Kloster-Führung und Mitgliederversammlung

Leicht hatten sie es nicht, die Kapuziner, als sie 1636 in der Notzeit des 30-jährigen Krieges das Kloster in der Nachbarschaft von Bregenz St. Gallus gründeten. Bregenz wurde 1647 erobert, aber das Kloster auf Geheiß von General Wrangel unter Bewachung gestellt. Somit konnten viele Personen Asyl finden und ihr Hab und Gut innerhalb der Klostermauern sicherstellen. 1996, 360 Jahre später, beendeten die Kapuziner ihre segensreiche Tätigkeit wegen Personalmangels. An der Zweckwidmung des idyllischen Areals mitten im heutigen Stadtgebiet hat sich wenig geändert. Nach wie vor stehen Kontemplation und gemeinsames Gebet im Mittelpunkt und Barbara, eine der Schwestern der Hl. Klara, bestätigt, dass Hilfsbedürftige in der Franziskus-Stube versorgt werden. Neu ist die Mitbenützung von Räumlichkeiten durch das Gymnasium Bregenz-Gallusstraße. Ein besonders edles Stück ist die Marien-Statue der Lourdes-Grotte; sie stammt tatsächlich aus Lourdes, kam dann auf Umwegen und mit päpstlichem Segen in die Hauskapelle der Raczynski-Villa in Bregenz-Marienbergr, schließlich von dort in die Lourdes-Grotte.

Im Anschluss wurde von Obmann Thomas Kinz die Mitgliederversammlung in der Gaststätte „Zum Goldenen Hirschen“ gewohnt zügig abgewickelt. Mit dem gemeinsamen Abendessen klang die Veranstaltung in gemütlicher Runde und Harmonie aus.

#### Kontakt

##### Kameradschaftsbund – Stadtverband Bregenz

Armin Brunner  
Wuhrwaldstraße 32, 6900 Bregenz  
T 0650 6872111, brunner.a@outlook.at

## Caritas Projekt

### Musik schenkt Freude

Musik berührt, Musik begeistert, Musik weckt Erinnerungen, sorgt für gute Laune und glückliche Momente! Ziel des Caritas Musik Projektes „Musik schenkt Freude“ ist, Menschen Freude zu bereiten. In verschiedenen karitativen Einrichtungen, bei Benefizkonzerten, Seniorenkränze ... sind zur Zeit 64 unterschiedliche Ensembles ehrenamtlich gemeldet und unterwegs. Gut 70 Musikanten und Musikbegeisterte trafen sich am 30. April zu einem Erfahrungsaustausch über das Musikprojekt der Caritas im Ammenegger Stadl.

Begrüßt wurden die Besucher stimmungsvoll mit den Alphörnern vom Walser Echo aus Liechtenstein. Nach einem kurzen Einblick über das Projekt durch Koordinatorin Gerti Weingärtner lieferten die Anwesenden aktiven Musik- und Gesangsgruppen einen eindrucksvollen Beweis über das Schaffen der Musiker/innen in diesem Projekt. Ein herzliches Dankeschön an die Caritas Vorarlberg für die Unterstützung, dem ganzen Team vom Ammenegger Stadl (mit Sabrina und Patrick Staggel) für die tolle Bewirtung und allen Besuchern, die bei dieser tollen Veranstaltung dabei waren und so ihr Interesse zeigten.

Sie planen eine Veranstaltung oder möchten uns musikalisch unterstützen? Wir freuen uns über einen Anruf oder ein E-Mail.

#### Kontakt

##### Caritas Projekt „Musik schenkt Freude“

Koordinatorin Gerti Weingärtner  
T 05574 72310, M 0664 8240143  
gerti.weingaertner@caritas.at



## 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

## Pensionistenverband

### Dienstag

**Hobbykegeln** 17 bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus, wöchentlich ab 3. September 2019

### Mittwoch

**Fit 60+** 1. Kurs: 8.15 bis 9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20 bis 10.20 Uhr, ASKÖ Heim, wöchentlich ab 18. September 2019

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

### Donnerstag

**Jassen, Schnapsen und Rummy** 14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach, wöchentlich ab 5. September 2019

**Tanznachmittag mit Livemusik** 14.30 bis 17.30 Uhr am 19. September im Gasthaus Lamm, Eintritt 6 Euro

### Freitag

**Unterhaltungs- und Infonachmittage** 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, alle 14 Tage ab 20. September 2019

**Gesundheitskarate 50+** 9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim wöchentlich ab 30. August 2019

**Sportkegeln** 14 bis 18 Uhr, Wolfurt, Güterbahnhof

### Samstag

**Grillfest** beim VIKTORIA Fußballplatz, 3. August, ab 11 Uhr  
**Preisjassen** im Gasthaus Lamm, 26. Oktober, 14 Uhr

### Kontakt

#### Pensionistenverband Bregenz

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



## Seniorenring Bregenz

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

### Juli 2019

**03.07. Grillabend** für die Mitglieder des Seniorenring Bregenz/Leiblachtal, 18 Uhr, MBC – Sporthafen, Einladung/Programm geht gesondert an die Mitglieder

### August 2019

**05.08. Ausflug nach Wasserburg** mit dem Kursschiff Treffpunkt Bregenz Hafen, 9.45 Uhr, Preis 20 Euro hin und retour, Anmeldung bei Waldtraut Neubacher bis 1. August 2019, T 0676 9360232

### September 2019

**04.09. Vortrag „Enkel-/Neffen-Trick“**, Schutz vor Wohnungseinbruch, Taschendiebstahl. Vortragender: Chef-Inspektor A. Gantner, 14 Uhr, Schulungsraum der Feuerwehr Bregenz Stadt

### 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



## Frühstück im Park Mariahilf

**18. Juni bis Ende August 2019,**  
**jeweils Dienstag, 9.30 bis 11 Uhr**  
**Park Mariahilf, Mariahilfstraße**

Von Mitte Juni bis Ende August findet bei trockenem Wetter jeden Dienstag im Park Mariahilf das wöchentliche gemeinsame Frühstück statt. Es gibt Kaffee, Tee, Gebäck ... Wir laden Sie ein zu Gespräch, Austausch, Begegnung.

**Unkostenbeitrag:** 2 Euro

**Information:** Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668

## Kino im Park Mariahilf

**Donnerstag, 5. September 2019, 20.15 Uhr**  
**Park Mariahilf, Mariahilfstraße**  
**Eintritt:** 10 Euro für Kinofilm & Knabberlei

Am 5. September gibt es wieder Kino unter Sternen im Park Mariahilf als besondere Location mit speziellem Flair. Ab 19 Uhr gibt es kleine Köstlichkeiten zum Verwöhnen und Stärken für den Film, dieser startet um 20.15 Uhr.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

**Information:** Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668

## 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  
11. Juli, 1. August, 5. September und 3. Oktober 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. Juli und 9. September 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

## Pfarr Herz Jesu Molomesse



**Sonntag, 7. Juli 2019, 19.30 Uhr**  
**Molo in Bregenz (Mole beim Leuchtturm/Schiffshafen)**

An diesem außergewöhnlichen Brennpunkt zwischen Stadt, See und Berg lädt die Pfarre Herz Jesu zu einer Freiluft-abendmesse ein. Wir möchten diese besondere Messe auch feiern, wenn das Wetter nicht zu hundert Prozent mitspielt. Ziehen sie sich dementsprechend an und nehmen sie bei unsicherer Wetterlage einen Regenschutz mit. Wenn die Messe stattfindet, läutet um 18 Uhr die große Glocke von Herz-Jesu. Nur bei anhaltendem Regen, Sturmwarnung oder Blitzgefahr findet die Messe am Molo nicht statt, sondern wie üblich um 19.30 Uhr in Herz-Jesu.



Abendstimmung am Bregenzer Molo

## „100 Jahre Miteinander“ Jubiläumfest für Jung und Alt

**Samstag/Sonntag, 28./29. September 2019**  
**Mariahilf**

Im September 2019 feiert Bregenz im Rahmen des hundertjährigen Jubiläums der Vereinigung von Rieden und Vorkloster mit Bregenz das 100 Jahre Miteinander Fest. Bei diesem zweitägigen Event wird in Mariahilf ein abwechslungsreiches Programm geboten. Nach einem Sternmarsch der Bregenzer Musikkapellen, einem Gebet der Religionen und der feierlichen Eröffnung durch Bürgermeister Dipl.-Ing. Markus Linhart am Samstag-nachmittag folgen eine Breakdance-Show und zwei Konzerte von Emily Dressel sowie dem Ski Schuh Tennis Orchestra. Der Sonntag richtet sich in Anlehnung an die erfolgreichen Vorklöschtnr Feschte speziell an Familien und Kinder. Den Start macht der ORF Frühshoppen von 10 bis 12 Uhr. Außerdem gibt es ein vielseitiges Aktionen- und Spieleangebot für Kinder von Hüpfburg bis Schminken, eine Live-Most Aktion des Obst- und Gartenbauverein Bregenz, Poetry Slam, Konzerte und vieles mehr. Für die Bewirtung sorgen an beiden Tagen Bregenzer Vereine: Der Verein der Südtiroler und die Feuerwehren.

### Kontakt & weitere Infos

100jahre@bregenz.at  
www.100jahre.bregenz.at

## Studio Drehpunkt

### „Urlaub im eigenen Körper“ – Drehpunkt Sommerwochen

Jeden Tag etwas für sich tun, das ist Urlaub im eigenen Körper. Es ist spannend zu beobachten, was sich verändert, wenn täglich achtsame Bewegung Teil des Alltags wird – das können Sie bei uns in den Sommerwochen.

Fehlhaltungen, stressbedingte Verspannungen oder sogar Verletzungen kann unser Organismus oft lange Zeit ausgleichen, indem er Kompensationen entwickelt. Die eingeschränkte Funktion wird einfach von anderen Körperstrukturen übernommen. Ist die Ausgleichsfähigkeit erschöpft, genügt oft ein kleiner physischer oder psychischer Einfluss, um starke Reaktionen hervorzurufen, die dann häufig an einer ganz anderen Stelle im Körper auftreten. So kann eine ungeschickte Bewegung oder Luftzug dann den „Hexenschuss“ provozieren. Mit Feldenkrais und Qi Gong sortieren wir unsere Bewegungsmuster und gewinnen mehr Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Bewegungsfreude.

#### Woche 1 | Montag, 22. bis Freitag, 26. Juli 2019

Feldenkrais am Vormittag, jeweils 9 bis 10.30 Uhr,  
Qi Gong am Abend, jeweils 19 bis 20 Uhr

#### Woche 2 | Montag, 29. Juli bis Freitag, 2. August 2019

Qi Gong morgens von 9 bis 10 Uhr,  
Feldenkrais am Abend, jeweils 19 bis 20.30 Uhr

#### Ganzheitliche Behandlungsmethoden in der Drehpunkt

**Praxis:** Verzogen – verspannt – eingeschränkt: nicht nur bei Kälte treffen uns Schmerzen am Bewegungsapparat manchmal scheinbar aus heiterem Himmel.

#### Aktuelle Seminare im Drehpunkt

##### Sommerwochen Feldenkrais – Urlaub im eigenen Körper

Woche 1 | Montag, 27. bis Freitag, 31. Juli 2019,  
jeweils 9 bis 10.30 Uhr

Woche 2 | Montag, 3. bis Freitag, 7. August 2019,  
jeweils 19 bis 20.30 Uhr

#### Kontakt

##### Drehpunkt –

##### Studio für ganzheitliche Bewegung

schoeller2welten, Mariahilfstraße 29  
T 05574 62691, info@drehpunkt.at  
www.drehpunkt.at



## TERMINE LEBENSRAUM

Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	<b>ReparaturCafé</b> in Bregenz	9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 6. Juli, 7. September, 6. Oktober 2019
Samstag, 7. September 2019	<b>Schach im Park</b> Schnellschachturnier im Park Mariahilf	9 bis 16 Uhr, Infos und Anmeldung: Harry Amann, harry.amann@aon.at, T 0664 4538727
Samstag, 21. September 2019	<b>Großer Vorklöschtnr Kinderflohmarkt</b> Preiswertes Einkaufen für Groß und Klein	10 bis 13 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse Anmeldung: Lebensraum Bregenz ab 26. August 2019
Montag, 16. September 2019	<b>„Angst und Panik“</b> Vortrag und Gespräch	18 Uhr, Lebensraum Bregenz Dr. Günther Krautgartner, Psychologin und Psychotherapeutin
Donnerstag, 26. September 2019	<b>„Finanzierung von verschiedenen Pflegetypen“</b> Vortrag und Gespräch	18 Uhr, Lebensraum Bregenz Josef Lang, Abteilungsleiter für Soziales, BH Bregenz
Samstag, 28. September und Sonntag, 29. September 2019	<b>„100 Jahre Miteinander“</b> Jubiläumfest für Jung und Alt	Mariahilfstraße Buntes Programm für Kinder und Erwachsene
Montag, 30. September 2019 und Dienstag, 1. Oktober 2019	<b>„Demenz – jeder kann etwas tun“</b> Vortrag und Gespräch	18 Uhr (Montag) bzw. 10 Uhr (Dienstag), Lebensraum Bregenz Dr. Josef Bachmann
jeden Mittwoch	<b>Spiele am Nachmittag</b> 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 Köllemann**, T 05574 52700-15

maria.koellemann@lebensraum-bregenz.at

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

elisabeth.schertler@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:** Dienstag, 3. September 2019

**Sommeröffnungszeiten 8. Juli bis 6. September 2019:** Montag bis Donnerstag 9 bis 13 Uhr, Freitag 9 bis 12 Uhr

**Sozialzentrum Mariahilf** Mariahilfstraße 42**Pflegeheim Mariahilf**

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

**Kindergarten Rieden**

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

**Küche Mariahilf**

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

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

T 05574 52700  
lebensraum@lebensraum-bregenz.at  
www.lebensraum-bregenz.at  
Öffnungszeiten siehe oben  
www.gjb.bregenz.at

**Selbsthilfegruppen**

Elisabeth Metzler  
T 05574 52700  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

**Seniorenbörse**

Obmann Gottfried Schröckenfuchs  
T 05574 52700-5  
seniorenboerse@lebensraum-bregenz.at  
www.seniorenboerse-bregenz.at  
Bürozeiten: Do, 9.30 bis 11.30 Uhr

**Case Management**

Elisabeth Mair-Hille  
Amt der Landeshauptstadt Bregenz  
T 05574 410-1637 oder 0664 6141205  
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

