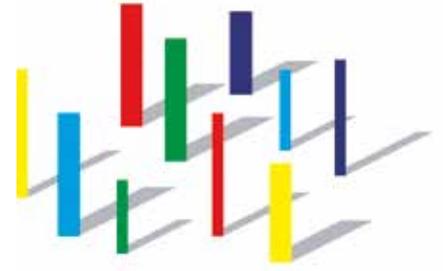


Lebensraum Nachrichten



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

❁ Vorklöstner Adventmärkte ❁
Sonntag, 24. November 2019, 9 bis 17 Uhr

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Schach im Park 4

Vorklöschtnr Kinderflohmarkt .. 4

ReparaturCafé 5

Termine

Vortrag Demenz 6

ReparaturCafé6

Vorklöschtnr Adventmärkte ... 6

Spielen für Jung und Alt 6

Themenraum

Klimawandel 7

Selbsthilfegruppen 8

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 Kölleman, Florian Eberle. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine, Shutterstock (Seite 7). Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt, Aufgabepostamt Bregenz.



Liebe Leserinnen und Leser!

Wussten Sie, dass acht Menschen weltweit so viel wie die Hälfte der Menschheit besitzen? Umgerechnet gehört damit einer Person etwa gleich viel wie 480 Millionen Menschen – das entspricht beinahe der Bevölkerung der gesamten EU!

Bei mir lösen solche Zahlen ungläubiges Staunen aus und ich mache mir Sorgen, wie sich diese ungleiche Verteilung in Zukunft auswirken wird. Ich befürchte, dass solche Entwicklungen Neid sowie Populismus fördern und unser demokratisches System gefährden.

Das zweite Thema, das mich sehr beschäftigt: Die immer offensichtlicheren Folgen der Erderwärmung in Form von Flutkatastrophen in den USA, in Indien und Afrika überfordern mich und ich denke uns alle, besonders wenn es darum geht was ich und wir dagegen tun können. Für uns alle überraschend kommt ein fünfzehnjähriges Mädchen, eine junge Frau und engagiert sich. Durch ihre Konsequenz und Hartnäckigkeit entsteht eine weltweite Bewegung von vor allem jungen Menschen. Bei einem Interview sagte sie: „Und ich mag es nicht, wenn Menschen das eine sagen und das andere machen.“ Greta Thunberg und die von ihr inspirierte Kampagne bringt damit sogar Bewegung in die Politik, die oft etwas sagt und das Ausgesprochene dann nicht umsetzt. Bei Greta wurde das Asperger-Syndrom (Autismus) diagnostiziert. Manche sehen das einfach als Krankheit. Ich könnte mir vorstellen, dass die besonderen Auswirkungen vom Asperger-Syndrom ihr dieses Engagement erleichtern. Ich jedenfalls bin begeistert, was so ein junger Mensch mit Durchhaltevermögen und Authentizität erreichen kann. Ich will mir ein Scheibchen davon abschneiden und in meinem Umfeld beziehungsweise meinem Bereich tun was ich tun kann.

Wie positiv, dass mir im Lebensraum Bregenz und auch in dessen Umfeld immer wieder Menschen begegnen, die meinen, was sie sagen und sich entsprechend engagieren. Was sich zuletzt bei uns getan hat und tut, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Das neue Gesicht im Lebensraum Bregenz: Florian Eberle

Herzlich Willkommen! Florian Eberle unterstützt uns im nächsten halben Jahr. Er ist für viele das neue Gesicht im Lebensraum Team. Gleichzeitig ist er schon einigen bekannt, da er letztes Jahr beim Vorklöschtnr Adventmärkte engagiert war und somit Elisabeth Metzler unterstützt und vertreten hat. Er hat kürzlich den Bachelor-Titel für Soziale Arbeit an der Fachhochschule erworben, befindet sich jetzt im Masterlehrgang und arbeitet bei uns in Teilzeit. Ich freue mich über diese Verjüngung und vor allem über den engagierten, höflichen, kompetenten Menschen Florian Eberle, den ich auch als Person sehr schätze.

Schach im Park

Schach im Park? Ja und das gleich als Schnellschachturnier für Vereins- und Hobbyspieler/innen. Ein Bericht dieser Veranstaltung vom 7. September, die heuer wetterbedingt leider in den Räumen beim Lebensraum Bregenz stattfinden musste, finden Sie auf Seite 4.

Club 85 plus

Der Herbstausflug führte uns am 19. September nach Oberstaufen im Allgäu. Ein Bericht dazu folgt in der nächsten Ausgabe der Lebensraum Nachrichten.



Rauchende Köpfe beim Schnellschachturnier im Stadtteilzentrum Mariahilf



Umweltaktivistin Hildegard Breiner zu Besuch beim ReparaturCafé

Vorklöstner Kinderflohmarkt

Rund 50 Flohmarktteilnehmer/innen, vor allem Kinder, verkauften eifrig Kinderspielsachen und -accessoires. Die Käufer und Käuferinnen freuten sich über schöne, günstige und gut erhaltene Produkte.

Vortrag „Finanzierung von verschiedenen Pflegemodellen“

Ein ewig aktuelles Thema. Immer wieder gibt es gesetzliche Neuerungen und Veränderungen. Josef Lang, Abteilungsleiter für Soziales bei der Bezirkshauptmannschaft Bregenz informierte am Donnerstag, dem 26. September, umfassend zu dem Thema. Nach dem Vortrag stand er außerdem für Fragen zur Verfügung.

aktion demenz

Die Schwerpunktwoche mit der Gastronomie fand wie angekündigt Ende September statt. Zum Vortrag mit anschließendem Gespräch mit Dr. Josef Bachmann „Demenz – jeder kann etwas tun“ luden wir an zwei Terminen ein, am Montag, 30. September um 18 Uhr und am Dienstag 1. Oktober um 10 Uhr, jeweils im Lebensraum Bregenz. Heilung von Demenz ist aus heutiger Sicht nicht absehbar, aber wir alle haben Möglichkeiten vorbeugend aktiv zu sein und das mit einer etwa fünfzigprozentigen Erfolgsquote! Das bedeutet, 50 Prozent weniger Erkrankungen beziehungsweise um Jahre hinausgeschoben. Zusätzlich erhöhen die Maßnahmen die Lebensqualität und sind völlig frei von Chemie und negativen Nebenwirkungen. Lassen Sie sich zu einem guten, gesunden Lebensstil inspirieren!

Selbsthilfe

Wie bereits informiert, startete die Selbsthilfegruppe „Angst – Panik“ neu. Zum Auftakt fand am 16. September ein Vortrag mit Dr. Günther Krautgartner im Lebensraum Bregenz statt. Die Gruppe trifft sich jeweils am 1. und 3. Montag im Monat um 18 Uhr im Lebensraum Bregenz, siehe auch Seite 10.

Wir freuen uns auf eine weitere neue Gruppe bei uns, die im Jänner 2020 starten wird und begrüßen alle Betroffenen sehr herzlich. Das „Asperger Erwachsenen-Treffen“ findet immer am 4. Montag im Monat um 19 Uhr statt. Das Asperger-Syndrom ist eine Form des Autismus. Die Selbsthilfegruppe steht allen Menschen mit Asperger-Syndrom offen, um sich zu informieren, sich auszutauschen, gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen und sich gegenseitig zu unterstützen.

ReparaturCafé Bregenz

Im Juni hat sich das ReparaturCafé Bregenz bei der österreichweiten Aktionswoche „Mutter Erde“ beteiligt. Toni-Russ-Preisträgerin und Umweltaktivistin Hildegard Breiner hat uns im ReparaturCafé besucht und war begeistert von den Leistungen und der Kompetenz der Reparierer. Wir vom ReparaturCafé Bregenz freuen uns über einen kleinen Beitrag zu einer „Enkeltauglichen Zukunft“. Grundsätzlich steigt die Zahl der Menschen, die für dieses Thema sensibilisiert sind. Dies hat sich sehr positiv auf die Neugründungen von Reparatur Cafés im Ländle ausgewirkt. Für die Herbstmesse im September wurden die Vorarlberger Reparatur Cafés von der Dornbirner Messe eingeladen einen Stand zu organisieren. Eventuell auch dies inspiriert von Greta Thunbergs Engagement? Jedenfalls haben Personen aus verschiedensten Vorarlberger Reparatur Cafés in der Halle 9 interessierte Besucher/innen informiert und sogar kleinere Reparaturen durchgeführt, siehe Seite 5.

Vorklöstner Adventmärkte

Eben erst ist der Sommer vorbei und unser Adventmärkte steht schon (fast) vor der Tür. Am 24. November werden wieder wunderbare, handgefertigte Produkte und kulinarisch ebenfalls vielfältige Abwechslung angeboten. Mehr dazu auf Seite 6.

Ich wünsche uns allen einen wunderbaren Herbst,

Peter Weiskopf
Geschäftsführer

Schach im Stadtteilzentrum Mariahilf statt im Park

Der „Schachklub Bregenz 1920“ und der Lebensraum Bregenz haben die bereits neunte Auflage von „Schach im Park“ organisiert. Auf Grund des Regenwetters musste das Turnier vom Park in die Räume beim Lebensraum Bregenz verlegt werden. Dies konnte die gute und freundschaftliche Stimmung jedoch nicht dämpfen.

Eine kleine engagierte Schar an Schachspielern hat die Herausforderung „Schnellschachturnier nach Schweizer System“ angenommen und sich in einem fairem Wettkampf mit den Spielpartnern gemessen. Ein die Generationen verbindender Sport, bei dem der Opa mit dem Enkel um die Wette denkt. Genau dieser Opa und sein Enkel belegen bei den Hobbyspielern je einen Stockerlplatz. Opa Franz Stitny belegt den zweiten Platz und Enkel Fabian kommt mit nur einem halben Punkt Rückstand auf Rang Drei. Sieger bei

den Hobbyspielern wurde Martin Petouschek aus Wolfurt. Bei den Vereinsspielern kamen drei Bregenzer Spieler auf 5,5 Punkte. Damit hat hauchdünn die „Buchholz Wertung“ entschieden. Der erste Platz geht an Turnierleiter Harry Amann. Den zweiten Platz errang Günther Dorner und auf dem dritten Rang landete Martin Mauthner. Bei der Siegerehrung wurden vom zweiten Obmann Dr. Ludwig Weh den ersten drei der Vereins- und Hobbyspieler jeweils attraktive Gutscheine überreicht.

Die Organisation der Räumlichkeiten, Bewirtung und Preise wurde von Peter Weiskopf, vom Lebensraum Bregenz unter Mithilfe von ehrenamtlichen Helfern/innen (Roman und Magdalena) reibungslos durchgeführt. Alle freuen sich auf das Turnier im nächsten Jahr – dann hoffentlich bei Sonnenschein wieder im Park Mariahilf.



Schach – ein Spiel für alle Generationen



Aufgrund des Regens fand das Turnier im Stadtteilzentrum Mariahilf statt.

Vorklöstner Kinderflohmarkt Wiederverwenden statt Verschwenden

Bei unserem Kinderflohmarkt im Herbst wechselten wieder viele Spielsachen ihre Besitzer. Große und kleine Leute waren beim Verkauf mit großer Begeisterung dabei. Besucher/innen ergatterten das eine oder andere Schnäppchen. So konnten günstig sogar jetzt schon für Weihnachten Kinderartikel erstanden werden. Die Verkäufer/innen waren froh alles loszuwerden, in den Kinderzimmern gibt es wieder Platz für neue Spielsachen. Es wurde gefeilscht und gehandelt, alle Verkäufer/innen und Käufer kamen auf ihre Kosten. Für das leibliche Wohl sorgte in perfekt gewohnter Manier das Team des Lebensraum Bregenz. Im April 2020 wird der nächste Kinderflohmarkt stattfinden.



Beim Kinderflohmarkt gab es alles, was das (Kinder)Herz begehrt.

Vorarlberger Reparatur Cafés auf der Messe und dem Bio-Fest

Im September boten sich gleich zwei Gelegenheiten, die Vorarlberger Reparatur Cafés vorzustellen. Die Dornbirner Messe hat in der Halle 9 ein Reparatur Café aufgebaut. Bestehend aus Reparierern/innen von verschiedenen Reparatur Cafés aus Vorarlberg. Hauptsächlich wurde informiert, jedoch gleich auch kleinere Reparaturen durchgeführt. Viele haben sich erkundigt, ob in ihrer Nähe ein Reparatur Café besteht und wann es denn geöffnet ist.

Am 15. September waren wir dann beim „Bio Fest“ vor dem Festspielhaus mit einem Infostand. Über das vielfache Lob und die Anerkennung für die Idee „Reparatur Café“ freuen wir uns sehr. Ein herzliches Dankeschön der Dornbirner Messe und Bio Austria Vorarlberg für deren Initiative und Einladung.

Das ReparaturCafé Bregenz sucht Reparierer/innen, Kuchenbäcker/innen und Organisationstalente für einmal im Monat (Samstag Vormittag). Jede/r geschickte Reparierer/in, besonders mit Kenntnissen im Elektrobereich, ist herzlich willkommen.

Kontakt

ReparaturCafé Bregenz

Roswitha Steger, T 0650 2647446

Peter Weiskopf, T 05574 52700

INTEGRA-Fahrradwerkstatt

Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz

www.reparaturcafe-bregenz.at

Öffnungszeiten: jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr (Pause im Jänner und August)



Der Stand vom Reparatur Café stieß auf großes Interesse.



Eugen (Lauterach) und Leander (Göfis, v.l.) bringen eine Nähmaschine wieder in Schwung.

Kulturpass Hunger auf Kunst & Kultur

Menschen mit finanziellen Engpässen haben ein Recht auf Kunst und Kultur. Vor zehn Jahren wurde diese Idee umgesetzt und österreichweit der sogenannten Kulturpass eingeführt, der bei verschiedenen Einrichtungen unbürokratisch beantragt werden kann. Ein Einkommensnachweis ist erforderlich. Die Liste der Kulturveranstalter, die den Pass akzeptieren, wird ständig erweitert. Mit dem Kulturpass kann eine Eintrittskarte, die von Sponsoren bezahlt wird, kostenlos erworben werden.

Der Lebensraum Bregenz ist Ausgabestelle. Mehr unter www.hungeraufkunstundkultur.at



Der Kulturpass kann im Lebensraum Bregenz abgeholt werden.

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

jeweils im Lebensraum Bregenz

Referent: Dr. Josef Bachmann

Eintritt: freiwillige Spenden

Demenzkrankungen 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 nutzen. Diese sind derzeit wesentlich größer als die Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten.

ReparaturCafé Bregenz

Reparieren statt wegwerfen



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

Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz

Nächste Termine: 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2019

Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder

Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Unser Motto lautet „Reparieren statt wegwerfen!“ Wir versuchen alles zu reparieren, was Sie selber hertragen können. Wir freuen uns über Ihren Besuch.



Die Spezialisten des ReparaturCafés freuen sich auf Ihren Besuch.

Spiele am Nachmittag für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Stadtteilzentrum Mariahilf, Lebensraum Bregenz

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

Vorklöschtnr Adventmärkte

Kulinarische Köstlichkeiten & Dekoration für die Weihnachtszeit

Sonntag, 24. November 2019, 9 bis 17 Uhr

Rund um die Kirche Mariahilf, Mariahilfstraße

Weitere Informationen: beim Lebensraum Bregenz

Mit Unterstützung von der Landeshauptstadt Bregenz,

der Raiffeisenbank und Unternehmen in Bregenz

An 50 wunderschön dekorierten Marktständen verkaufen Hobbykünstler/innen Dekoratives für Weihnachten aus Holz, Ton, Stein, Schwemholz, Metall, Weihnachtsschmuck sowie allerlei kulinarische Köstlichkeiten. Die musikalische Umrahmung gestalten ab 12 Uhr die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster und der Gospelchor der Freien Christengemeinde. Im Pfarrsaal Mariahilf und auch im Lebensraum Bregenz gibt es Kuchen und Kaffee. Kinder können Kerzen ziehen.



Wunderschöne Marktstände erwarten Sie beim Vorklöschtnr Märkte.

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Klimawandel – Was kann ich als Einzelner tun?

Christof Drexel

Wenn unser Körper um ein bis zwei Grad wärmer ist als sonst, nennen wir das Fieber. Das ist noch nicht besorgniserregend, aber wir wissen, dass irgendetwas nicht stimmt: Der Körper muss die Ursache finden und bekämpfen – wir müssen uns auskurieren. So ähnlich ist es mit der globalen Erwärmung. Wenn unsere Sommer etwas wärmer sind, die Hitzeperioden etwas intensiver und etwas länger, ist das für viele von uns noch kein Problem. In anderen Regionen der Erde stellt die Zunahme von Extremereignissen, wie Dürren, Stürme und Überschwemmungen aber schon eine existenzielle Bedrohung dar. Dabei hat die globale Durchschnittstemperatur erst um etwa ein Grad zugenommen. Stellen Sie sich vor, was bei einer Erwärmung von drei, vier oder fünf Grad passieren würde. Für unseren Körper wäre das absolut lebensbedrohlich – und das ist es im übertragenden Sinn auch für unsere Zivilisation.

Worin liegt die Ursache dieser Erwärmung? Bestimmte Gase, wie etwa Kohlendioxid (CO₂), wirken in der Atmosphäre wie ein Glasdach. Die Gase lassen die Sonnenstrahlung herein, die Wärmeabstrahlung wird aber verhindert. Dadurch wird die Erde langsam wärmer, wie in einem Treibhaus. Von diesem CO₂ stößt die Menschheit seit einiger Zeit immer mehr aus. Das begann bereits vor 250 Jahren. Um die neu erfundenen Dampfmaschinen anzutreiben, wurde Kohle verbrannt. Richtig steil angestiegen sind die Emissionen aber erst nach dem zweiten Weltkrieg, parallel zum „Wirtschaftswunder“. Etwas zeitverzögert begann dann gegen Ende des letzten Jahrhunderts die Temperatur anzusteigen.

Ein weiterer, ungebremster Anstieg der Temperaturen wäre die größte Katastrophe in der Geschichte der Menschheit, darin sind sich inzwischen nicht nur Experten einig. Doch wer kann diese Katastrophe noch abwenden? Sind hier „nur“ die Politiker gefordert, oder die Wirtschaft? Sind es die großen Konzerne, die in der Verantwortung stehen, oder doch auch „der kleine Mann“? Das Stoppen der globalen Erwärmung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Ohne Mitwirkung der Bevölkerung kann das Vorhaben nicht gelingen, ohne mutige Entscheidungen der Politik ebenso wenig. Und auch in der Wirtschaft ist ein Umdenken erforderlich und teilweise auch schon im Gange: Nur intakte Lebensgrundlagen liefern eine nachhaltige Basis für gesundes Wirtschaften.

Der Ausstoß an Treibhausgasen wie CO₂ muss drastisch reduziert werden, global um etwa 80%. Und das so schnell wie möglich, am besten innerhalb der nächsten 15 Jahre. Dazu müssen alle Hebel in Bewegung gesetzt werden: Energieverluste müssen minimiert werden (man denke an die niedrigen Heizkosten von gut gedämmten Gebäuden), erneuerbare Energien müssen ausgebaut werden. Aber auch jeder Einzelne kann seinen Beitrag leisten: Wir alle hinterlassen einen „ökologischen Fußabdruck“ – unser Alltag ist voll von Tätigkeiten, die Energie oder andere Ressourcen verbrauchen. Seinen Fußabdruck zu reduzieren, ist gar nicht so schwierig, und nur auf den ersten Blick haben diese Veränderungen mit Verzicht zu tun. Bei genauerem Hinschauen stellt man fest, dass sich manche ►

Veränderung, manches „Opfer“, das man zu erbringen hat, durchaus positiv auswirkt: So könnte man beispielsweise die Emissionen aus dem Bereich der Ernährung um mehr als die Hälfte senken, wenn man sich nur „gesund“ ernähren würde. Es tut unserem Körper gut, den Fleischkonsum zu reduzieren, auf einmal pro Woche vielleicht. Stattdessen mehr Obst und Gemüse zu essen, am besten in Bio-Qualität. Wenn dann auch noch die Prinzipien regional und saisonal beachtet werden, ist schon sehr viel getan.

Oder die Fortbewegung: Wir wissen ja, dass es nicht gesund sein kann, sich mit dem Fahrstuhl in die Tiefgarage zu bewegen, mit dem Auto in eine andere Tiefgarage zu fahren, um von dort aus wieder mit dem Lift ins Büro zu gelangen. Mehr Fußwege, gepaart mit öffentlichen Verkehrsmitteln, oder auch der Schwung aufs Fahrrad – das reduziert den Fußabdruck in diesem Bereich gewaltig! Fliegen: besser nie. Insbesondere Langstreckenflüge belasten die persönliche CO₂-Bilanz stark. Einmal Thailand und zurück verursacht fast so viele Emissionen wie der durchschnittliche Erdenbürger im ganzen Jahr verbraucht. Mit anderen Worten: Würden alle Menschen dieser Welt einmal im Jahr eine solche Flugreise vornehmen, wäre der globale Ausstoß an Treibhausgasen doppelt so hoch! Unser Konsumverhalten hinterlässt ebenfalls einen Fußabdruck: Wohnungseinrichtung, Elektronik und Elektrogeräte, Bekleidung und Schuhe, Papier und Verpackung, ... All das muss irgendwo produziert und zum Bestimmungsort transportiert werden. Für diese Emissionen ist letztlich nicht „die Industrie“ verantwortlich, sondern der Konsument. Aber richtig: Effizienter zu produzieren, auf erneuerbare Energien umstellen, das liegt in der Macht des jeweiligen Unternehmens. Wie viele Fernsehgeräte ein Haushalt benötigt und wie lange ein Kleidungsstück getragen wird – diese Fragen kann sich jeder selber stellen.

Letztlich gibt es noch langfristige Möglichkeiten, die persönliche CO₂-Bilanz entscheidend zu verbessern. Eine eigene Wohnung wird in der Regel höchstens einmal im Leben erworben, ein Eigenheim nur einmal gebaut – bestenfalls ist nach vielen Jahren noch eine Sanierung fällig. Entscheidet man sich dann für einen sehr guten Energiestandard, sind die Heizungs-Emissionen für den Rest des Lebens kein Thema mehr. Ähnlich verhält es sich beim Kauf eines Autos: Wenn man schon eines braucht (was für manche Menschen schon nicht mehr der Fall ist), dann stellt heute die Wahl eines Elektroantriebs die beste Möglichkeit dar. Auch unter Berücksichtigung der zusätzlichen Emissionen bei der Batterieproduktion schneidet man in Summe deutlich besser ab.

Alles in allem steht uns eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung, den persönlichen Fußabdruck merklich zu reduzieren. Wenn wir Bürgerinnen und Bürger unsere Hausaufgaben machen, dürfen wir erwarten und einfordern, dass die Weichen auch dort richtig gestellt werden, wo wir es nicht direkt beeinflussen können: Beim Ausbau der erneuerbaren Energien, bei den industriellen Prozessen, im Güterverkehr, ... Die Lösungen sind vorhanden. Aber Sie wissen ja: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.



Christof Drexel

Mit-Gründer und langjähriger Geschäftsführer von drexel und weiss • Seit 2016 Autor und Berater • Bücher „Zwei Grad. Eine Tonne. Wie wir das Klimaziel erreichen und damit die Welt verändern.“ und „Warum Meerschweinchen das Klima retten. Einfache Strategien für eine bessere CO₂-Bilanz“ (erscheint im Oktober 2019)
www.drexelreduziert.at, www.zwei-grad-eine-tonne.at

Hospiz Vorarlberg



Trauer hat viele Gesichter

Der Verlust eines wichtigen Menschen konfrontiert Betroffene mit unbekanntem Gefühlen und vielen Fragen: Gefühle der Ohnmacht, der Unsicherheit, der Angst, der Einsamkeit. Fragen nach dem Sinn, der Zukunft, der Schuld. „Ihre Trauer können wir Ihnen nicht abnehmen, aber es gibt sie, die Menschen, die Ihnen zuhören, die sich Zeit für Sie nehmen, die Verständnis für die Trauer aufbringen, die den Schmerz mit Ihnen aushalten, die Ihnen entgegenkommen. Diese Menschen finden Sie auch in den Trauercafés von Hospiz Vorarlberg“, lädt Hospiz Vorarlberg ein. Denn die Hinterbliebenen sollen und dürfen sich die Zeit nehmen ihre Trauer zu leben. Und manches Mal kann der Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein.

Hospiz Vorarlberg lädt dazu ein, sich bei einem gemeinsamen Frühstück beziehungsweise Nachmittagskaffee mit Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In einer geschützten Atmosphäre ist jede/r mit seinen Fragen und Gefühlen willkommen. Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt und unabhängig von Alter, Konfession oder Nationalität. Der Besuch der Trauercafés ist kostenlos. Begleitet werden die Trauercafés von ehrenamtlichen Trauerbegleitern/innen von Hospiz Vorarlberg.

Termine 2019

5. Oktober, 2. November, 7. Dezember
 jeweils Samstag, 14.30 bis 17 Uhr,
 im Pfarrheim Lochau
 In Kooperation mit den
 Pfarren Leiblachtal
 Weitere Treffen in Dornbirn, Rankweil/
 Feldkirch, Bludenz, Riezlern, Krumbach

Kontakt

Hospiz Vorarlberg

T 05522 200-1100
hospiz.trauer@caritas.at
www.hospiz-vorarlberg.at

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Vortrag zur Prostata Vorsorge



Ja, „Gesundheit ist auch Männersache“, denn laut Statistik kümmern sich zwar mehr Frauen um die Gesundheit als das „starke“ Geschlecht, aber gerade die Anzahl der jährlichen Neuerkrankungen beim Prostatakrebs steigt und ist mit Abstand die häufigste Krebserkrankung der österreichischen Männer (rund 4.800 Neuerkrankungen jährlich!) Stress, zu viele Termine und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die Anderen“ führen dazu, dass die Vorsorgeuntersuchungen nicht – oder zu spät – wahrgenommen werden. Und viele Erinnerungen, meist von der Frau, sind notwendig, um Mann zur Prostatavorsorge zu „motivieren“. Wir rufen daher alle Männer auf, ihre Krawatten zu lockern, den Alltagsstress einmal beiseite zu lassen und sich Zeit für einen wichtigen Termin zu nehmen: Die Prostatavorsorge ab 45 Jahren.

Durch regelmäßige Untersuchungen – ab dem 45. Lebensjahr sollte man einmal jährlich diese Untersuchung „über sich ergehen lassen“ – kann zwar der Ausbruch der Erkrankung nicht verhindert werden, man kann aber in einem Frühstadium gezielt behandeln und erreicht dabei eine rund achtzigprozentige Heilungsrate!

Montag, 4. November 2019, 19.30 Uhr
Sozial- und Gesundheitszentrum „Im Schützengarten“
Schützengartenstraße 8, 6890 Lustenau

Vortragender: Dr. med. univ. Dr. Ilija Damjanoski,
 Facharzt für Urologie, Maria-Theresien-Straße 6,
 6890 Lustenau, T 05577 82261

Eintritt frei – Vortrag für Männer MIT Partnerinnen
 und anschließender Diskussion am Buffet

Kooperation von Dr. Ilija Damjanoski, Facharzt für Urologie
 in Lustenau und Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs

Weitere Informationen: www.vsprostatakrebs.at

Beratungsstelle «omnibus»

Plattform für seelische Gesundheit



Für jeden Menschen, der eine psychische Krise durchlebt hat, gibt es die Chance, wieder gesund zu werden. Mit Hilfe von Familie, Freunden, Partner/in, Verein, Therapeuten/innen und vor allem dem eigenen Willen, kann viel gelingen!

omnibus hat folgende Gruppenangebote

Montagscafé (Frühstückstreffen)

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

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.

Kontakt

Beratungsstelle «omnibus» für seelische Gesundheit

Anton-Schneider-Straße 21, 6900 Bregenz

T 05574 54695, omnibus.beratung@vol.at

www.verein-omnibus.org

Montag bis Freitag, 9 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung

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

Selbsthilfegruppe Asperger Erwachsenen-Treffen

Das Asperger-Syndrom ist eine Form des Autismus. Merkmale sind Besonderheiten und Schwierigkeiten in der Kommunikation und sozialen Interaktion sowie Unterschiede bei der Wahrnehmung und Reizverarbeitung. Dazu gehören vor allem sensorische Über- und Unterempfindlichkeiten und Schwierigkeiten bei der Reizfilterung, sowie häufig Spezialinteressen und -begabungen. Die Betroffenen verfügen meistens über gute bis überdurchschnittliche Intelligenz, es ist jedoch auch eine unterdurchschnittliche Intelligenz oder eine geistige Beeinträchtigung möglich.

Die Selbsthilfegruppe steht allen Menschen mit Asperger-Syndrom offen, um sich zu informieren, sich auszutauschen, gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Ab Jänner 2020, jeden 4. Montag im Monat, 19 Uhr

Erster Termin: 27. Jänner 2020

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Kontakt: asperger-shg-dornbirn@gmx.at

oder 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

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

NEU Selbsthilfegruppe

Asperger Erwachsenen-Treffen

Das Asperger-Syndrom ist eine
Form des Autismus

asperger-shg-dornbirn@gmx.at

oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 4. Montag im Monat, 19 Uhr,

ab 27. Jänner 2020

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 0664 99270086

Treffen am 2. und 4. Mittwoch

im Monat, 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,

nach auskuriertes Herzerkrankung.

Training unter ärztlicher Betreuung.



Selbsthilfegruppe 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

Vortrag siehe Seite 9

www.vsprostatakrebs.at



Selbsthilfegruppe Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe

„Restless Legs – Unruhige Beine“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Schädel-Hirn-Trauma –
für Betroffene und Angehörige

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen am 2. Montag im Monat, 18 Uhr



Selbsthilfegruppe Sonnenblume

für Frauen mit dem Thema
psychische Gewalt

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

oder sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen am 2. und 4. Donnerstag

im Monat, 19 Uhr



Treffpunkt für Trauernde

Hospiz Vorarlberg

T 05522 200-1100

hospiz.trauer@caritas.at

www.hospiz-vorarlberg.at



Trauercafé Lochau

Treffen jeweils am Samstag, 14.30 bis 17 Uhr

Nächste Termine: 5. Oktober, 2. November,

7. Dezember 2019

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

KiB children care Eine Mama für den Notfall

Im Juni fand wieder das KiB-Austauschtreffen zwischen Vorarlberger Familien und den Notfallmamas in den neuen Räumlichkeiten der Selbsthilfe statt. Das Treffen wurde von Familien und Notfallmamas genutzt um Erfahrungen auszutauschen, sich kennenzulernen und auch Informationen über KiB zu erhalten.



Beim KiB-Austauschtreffen im Juni wurde über die Initiative Notfallmama informiert.

Es zeigte sich wie groß der Betreuungsbedarf ist wenn ein Kind erkrankt. Sehr oft bedeutet das eine große organisatorische Herausforderung für Familien. KiB unterstützt Eltern mit der Organisation einer Notfallmama, damit Kinder genügend Zeit und Zuwendung zum gesund werden zu Hause haben. Im Herbst, wenn Kindergarten und Schule begonnen haben, beginnt leider auch die Husten-, Schnupfen- und Erkältungszeit. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird zur Belastungsprobe. Familien brauchen ein sicheres Netz, das sie trägt und in Akutsituationen, wie die Erkrankung eines Kindes, bei Bedarf auffängt. KiB ist für Familien da und Teil dieses Netzes.

Kontakt

KiB children care

Initiative Notfallmama
(24 Stunden erreichbar)
T 0664 6203040
info@notfallmama.or.at
www.notfallmama.or.at
facebook: @KiBchildrencare



Studio Drehpunkt PelviPower

PelviPower ist ein effektives Training zur Kräftigung von Beckenboden und Körpermitte. Das neu entwickelte, nicht invasive Training begegnet einem wachsenden Bedürfnis in allen Bevölkerungsgruppen. Es wird im Drehpunkt erfolgreich bei verschiedensten Personengruppen und Beschwerden eingesetzt.



Das PelviPower-Training hilft einfach und effektiv voll bekleidet den Beckenboden zu trainieren.

Die Ergebnisse überzeugen. Dabei geht es nicht nur um unfreiwilligen Harnverlust, Senkungsbeschwerden, Rückbildung nach Geburten, Potenzfragen, Rückenschmerzen oder die Rehabilitation nach Prostataeingriffen. Herkömmliche Übungsansätze fördern überwiegend die äußere Muskulatur. Die tiefliegenden Muskeln der wichtigen Körpermitte, die den Beckenboden, die Basis der Wirbelsäulenverankerung und die umliegende hüftumgebende Muskulatur betrifft werden vergessen, denn sie sind meist schwer zu aktivieren. Das PelviPower-Training hilft einfach und effektiv voll bekleidet den Beckenboden zu trainieren. Mit der einzigartigen Kombination aus Magnetfeldtherapie und Bio-Feedback-Training werden tiefliegende Muskeln wieder spürbar und beginnen zu arbeiten. Das Biofeedbacktraining bildet die eigene Ansteuerung in Echtzeit am Bildschirm ab und ermöglicht klares, gezieltes Üben. Der Trainingserfolg wird sichtbar. Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining.

Kontakt

Drehpunkt –

Studio für ganzheitliche Bewegung

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



Kolping Bregenz Warum engagieren wir uns?

Für Politikwissenschaftler Markus Freitag sind Vereine nicht nur Orte der Begegnung, des Austauschs und der Integration – er sieht sie vor allem als Schulen der Demokratie. Auch für unsere Bewegung stellt sich täglich die Frage, wie gewinnen wir Menschen, die bereit sind, sich bei Kolping aktiv einzubringen. Dazu hat Freitag einige interessante Antworten aus einer Studie herausgearbeitet. Je mehr Verpflichtungen man neben Beruf und eigener Familie hat, desto schwieriger wird es, sich zu engagieren.

Sobald man sich in seiner Freiheit eingeschränkt fühlt, stellt sich die Frage nach dem Nutzen der Tätigkeit. Wer mit anderen Menschen in Kontakt treten will, hat im Internet zweifellos mehr Möglichkeiten als in einem Verein. Diese Qualität gilt es zu berücksichtigen. Aber soziale Medien haben auch Nachteile. Es fehlt ihnen der direkte menschliche Austausch. Und das ist der Hebel für die Vereinsarbeit. Die Menschen wollen helfen, gemeinsam etwas unternehmen und eigene Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern.

Der Verein Kolpingsfamilie Bregenz, gegründet 1860, engagiert sich bereits seit 1885 als Träger des Kolpinghauses Bregenz, vormals in der Bergmannstraße und ab dem Jahre 1928 neben der Herz-Jesu Kirche. Menschen in Notlagen finden bei uns im Betreuten Wohnen (90 Einzelzimmer) vorübergehend Zuflucht. Unser Ziel ist, unsere Gäste möglichst bald auf eigene Beine zu bringen, damit ihr Leben wieder in geordneten Bahnen fließt.

Das Hauptmotiv der Kolping-Mitglieder ist, neben dem Aspekt des Helfens, aber der Spaß am Zusammensein mit anderen, die Geselligkeit miteinander, sowie die Bildung von Freundschaften. Insofern kann das Engagement zur Lebenszufriedenheit und zum persönlichen Glück beitragen. Ehrenamtliches Engagement macht also glücklich. Und wenn du das nicht glaubst, dann hast du es vermutlich noch nicht ausprobiert.

Kontakt

Kolping Bregenz

Vorsitzender Richard Winder

T 0676 832408305

kolpingsfamilie@kolping-bregenz.at

www.kolping-bregenz.at

Kameradschaftsbund Bregenz Jahresausflug nach Tübingen

Mitten im Universitätsgelände – eigentlich ist ganz Tübingen „Universität“ – befindet sich Boxenstop, die außergewöhnlich vielfältige Sammlung von Autos, Motorrädern, Spielsachen (Puppenküchen, Modelleisenbahnen usw.), aber auch als Unikat der Weltrekordwagen von Lloyd aus dem Jahre 1955 (1.600km durchschnittlich 142 km/h, 400 ccm, luftgekühlter Zweitakt-Motor).

Eine besondere Attraktion in Tübingen ist das Stocherkahn-Fahren auf dem Neckar. Dabei werden sehr wackelige Boote mit bis zu 16 Insassen von einem „Gondoliere“ mit einer langen Stange stromaufwärts gestochert, abwärts gleitet das Boot dann gemächlich zurück zur Anlegestelle.

Das Kloster Bebenhausen, in der Nähe von Tübingen, hat eine sehr bewegte Geschichte hinter sich: Ende des 12. Jahrhunderts wurde es von Zisterziensern erbaut, mit der Einführung der Reformation in Württemberg bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts als evangelische Klosterschule genutzt, um anschließend dem Königshaus als Jagdschloss zu dienen. Heute bietet es Lebensräume an zum Aufspüren und Innehalten – sechs Stationen, ein Weg.

Zum Abschluss konnten die Teilnehmer dieses zweitägigen Jahresausfluges noch einen Einblick in die Geschichte und Stadtteile von Tübingen durch einen sehr profunden Stadtführer erhalten, ehe es wieder über Stuttgart Richtung Bodensee ging. Nach dem Abendessen im „Barfüßer“ von Memmingen und dem Dank an „Reiseleiter“ Thomas und Chauffeurin Katharina von Weiss-Reisen wurde die auch vom Wetter begünstigte Reise beendet.

Kontakt

Kameradschaftsbund – Stadtverband Bregenz

Armin Brunner

Wuhrwaldstraße 32, 6900 Bregenz

T 0650 6872111, brunner.a@outlook.at



Besichtigung des „Weltrekordwagen von Lloyd“ im Boxenstop

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

Reisen 2019:

Besichtigung Schloss Kronburg in Bayern mit Bierbrauerei, 9. Oktober

Kässpätzlepartie in Sulzberg Thal, 20. November

Weihnachtsmarkt Friedrichshafen 11. Dezember

Donnerstag

Jassen, Schnapsen und Rummy 14 bis 18 Uhr, Freizeithaus an der Ach

Freitag

Unterhaltungs- und Informationsnachmittage 14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, 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 Gasthaus Lamm, Eintritt 6 Euro, alle 14 Tage

Samstag

Preisjassen 26. Oktober, ab 15 Uhr, Gasthaus Lamm

Adventfeier 7. Dezember, ab 15 Uhr, CUBUS Wolfurt

Kontakt

Pensionistenverband Bregenz

Obfrau Rosmarie Geier
Steinachstraße 3
6900 Bregenz

T 0664 5128021

rosmariegeier@hotmail.com



Seniorenbund Bregenz

Oktober 2019

02.10. Wanderung Lochau-Seepark zum Haggen

08.10. Radeln „ins Blaue“ mit Wolfgang Troy

09.10. Jassen und Rummy 14.30 Uhr, Café Leutbühl

17.10. Exkursion Käsekeller Lingenau mit Kässpätzle im „Löwen“

23.10. Neumitglieder-Empfang 14.30 Uhr, SZ Tschermakgarten

30.10. Törggelepartie 14 Uhr, Gasthaus Lamm

November 2019

06.11. Verkostung Feinbrennerei Prinz 14.30 Uhr, Hörbranz

13.11. Jassen und Rummy 14.30 Uhr, Café Leutbühl

22.11. Kegeln 14 Uhr, ATS-Heim Hard

23.11. „VIVA VOCE“ 19.30 Uhr, Lindau

Dezember 2019

04.12. Adventfeier 14.30 Uhr, Austriahaus

11.12. Jassen und Rummy 14.30 Uhr, Café Leutbühl

Jänner 2020

08.01. Jassen und Rummy 14.30 Uhr, Café Leutbühl

16.01. Winterwanderung mit Franz Ressimann

Genauere Infos folgen per Post.

Kontakt

Seniorenbund Bregenz

Obmann Hans Lederer
T 0664 5037581

lederer.hans@aon.at

www.mitdabei.at/bregenz



Seniorenring Bregenz

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

Oktober 2019

18.10. Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen im Hotel Messmer. Einladung ergeht schriftlich an alle Mitglieder.

November 2019

06.11. Herbsthock in Hörbranz, 18 Uhr im Gasthaus Rose (Feinbrennerei Prinz)

Dezember 2019

02.12. Weihnachtsfeier im Gasthaus Hirschen. Einladung ergeht an alle Mitglieder des Seniorenringes Bregenz/Leiblachtal.

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring Bregenz/Leiblachtal

Peter-Tilman Kuner

T 05574 42056

kuner.optik@telemax.at

www.vlbgstr.at

Frauenrunde:

Waldtraut Neubacher

T 0676 9360232

waldtraut.neubacher@aon.at



Grüne Generation Plus

Wir bieten eine **kostenlose Führung „Desertation und Widerstand in der NS Zeit in Bregenz“** an. Treffpunkt am Widerstandsmahnmal Sparkassenplatz 1. Frau Ulrike Rinderer MA führt durch Bregenz. Ein Thema von gestern, heute wichtiger denn je.

Freitag, 18. Oktober 2019
15 bis 17 Uhr
Sparkassenplatz Bregenz

In Balance durch Feldenkrais ab 50+

jeweils Montagabend und Dienstagvormittag, Metzgerbildstraße 6 in Bregenz. Die jeweiligen Zeiten bitte bei Frau Maria Schähle, T 0650 2604262, erfragen. www.feldenkrais-maria.com

Kontakt

Die GRÜNEN – Die Grüne Alternative Vorarlberg

Deuringstraße 3
6900 Bregenz

T 05574 47488

vorarlberg.gruene.at

www.facebook.com/

GrüneVorarlberg



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

3. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2019

Ort: Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf

Anmeldung: Dr. Ingrid Fend, T 05574 48295, jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 8 bis 9 Uhr

pro mente v
PSYCHOSOCIALE GESUNDHEIT

ifs Schuldenberatung

Sprechtag jeden Donnerstag ohne Voranmeldung von 9 bis 15 Uhr in der ifs Schuldenberatung. Alle Anfragen und Beratungen sind kostenlos und werden vertraulich und anonym behandelt.

Informationsvorträge zum Privatkonkurs

14. Oktober, 11. November und 9. Dezember 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



Sprechtag mit Behindertenanwalt Dr. Hansjörg Hofer

Donnerstag, 17. Oktober 2019

von 10:00 bis 12:00 Uhr

ÖZIV – Landesverband Vorarlberg

**Interessensvertretung für Menschen mit
Behinderungen**

(St. Anna Straße 2a, 6900 Bregenz)

Um Anmeldung wird gebeten!

Telefon: 0800 80 80 16 (kostenlos)

Fax: 01-71100 DW 86 2237

per E-Mail: office@behindertenanwalt.gv.at

per Post: Behindertenanwalt;

Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien

www.behindertenanwalt.gv.at

Pfarre Herz-Jesu Adventmärktle



Samstag, 30. November 2019, 15 bis 20 Uhr
Herz-Jesu Kirche in Bregenz, Kolpingplatz 1

Angefüllt mit handwerklichen und kulinarischen Köstlichkeiten laden stimmungsvolle Verkaufsbuden die Besucher/innen zu Glühwein und Kinderpunsch ein. Kleine Geschenke, Adventkränze, Trödel oder exquisiter Christbaumschmuck können erstanden werden. Für adventliche Klänge sorgen das Kirchentrio und das Blechbläserensemble der Musikmittelschule Bregenz-Stadt. Plaudern, der Musik lauschen und so den Auftakt zum Advent erleben in Herz-Jesu. Der Erlös kommt einem sozialen Zweck zugute.



Herz-Jesu Adventmärktle

Pfarre Herz-Jesu Großer Flohmarkt in Bregenz



Samstag, 12. Oktober 2019, 9 bis 16 Uhr
Belruptstraße 21, Austriahaus, Bregenz

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



Fundstücke für jedermann und -frau beim Herz-Jesu Flohmarkt

Stadtteilbüro Mariahilf Dienstagfrühstück

Dienstag, 29. Oktober und 26. November 2019,
jeweils 9.30 bis 11 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Unkostenbeitrag: 2 Euro
Information: Stadtteilbüro Mariahilf, T 05574 410-1668

Europäische Theaternacht

Samstag, 16. November, 19 Uhr, Saaleinlass 18 Uhr
Austriahaus Bregenz, Belruptstraße 21
Eintritt: freiwillige Spenden
Karten: anita.ohneberg@gmx.at oder T 0699 19572503
Mitwirkende: Vorarlberger Spätlese, Seniorentheater, Theater 6934 Sulzberg, Theaterverein Bizau, Theatergruppe Bregenz

TERMINE LEBENSRAUM

Montag, 30. September 2019 und Dienstag, 1. Oktober 2019	„Demenz – jeder kann etwas tun“ Vortrag und Gespräch	18 Uhr (Montag) bzw. 10 Uhr (Dienstag), Lebensraum Bregenz Dr. Josef Bachmann
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 6. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2019
Sonntag, 24. November 2019	Vorklöschtner Adventmärktle	9 bis 17 Uhr Kirche Mariahilf - Mariahilfstraße
jeden Mittwoch	Spiele 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 Köllemann**, T 05574 52700-15

maria.koellemann@lebensraum-bregenz.at

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

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at

**Projekte****Bürgerschaftliches Engagement****Florian Eberle**, T 05574 52700-14

florian.eberle@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 vierteljährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: Dienstag, 3. Dezember 2019**Öffnungszeiten Weihnachtsfeiertage:** 24. Dezember 2019 bis 3. Jänner 2020 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**Lebensräume
für Jung und Alt**Erreichbarkeit siehe
Stadtteilbüro Mariahilf
www.stiftung-liebenau.at**Stadtteilbüro Mariahilf**Bettina Gorbach
T 05574 410-1668
stadtteilbuero@bregenz.at
Öffnungszeiten: Di und Do,
9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr**Elternberatung**Dipl. Pflegerin
Cornelia Angerer
T 0664 88435477
Beratung: Mo und Do, 9 bis 11 Uhr**Demenzprechstunde
(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