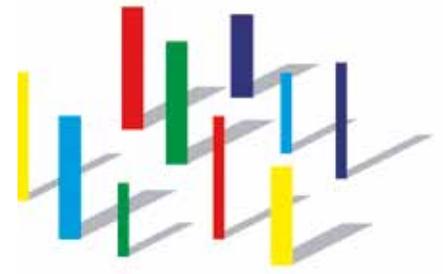


Lebensraum Nachrichten



*Rosen, ihr blendenden,
Balsam versendenden!
Flatternde, schwebende,
Heimlich belebende,
Zweiglein beflügelte,
Knospen entsiegelte,
Eilet zu blühen.*

Johann Wolfgang von Goethe



Lebensraum

Innenraum

- Bericht des Geschäftsführers ... 2
- Familienzeit statt Pandemiezeit .. 3

Projektraum

- Frühstücksgruß 4
- Gartenzaunkonzert 4
- Aktion Demenz Beratung 5
- Interview Selbsthilfe 5

Termine

- Kinderflohmarkt 6
- Schachturnier 6
- Vorklöschtner Fescht 6
- Vortrag Dr. Elsässer 6
- Vortrag Dr. Seewald..... 6
- Reperaturcafé 6

Themenraum

- Isolation 7
- Selbsthilfegruppen 9

Andere Institutionen

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Schauraum

- Berichte anderer Institutionen .. 11

Zeitraum

- Termine anderer Institutionen ... 13



Liebe Leserinnen und Leser!

„Stolpersteine auf dem Weg zum Glück“ wäre ein Vortragstitel gewesen, der coronabedingt ausgefallen ist. Ich hatte mich sehr auf diesen Vortrag mit Franz Josef Köb anlässlich des „Weltglückstages“ am 20. März gefreut.

Während den strengen Corona Maßnahmen ist mir dieser Titel immer wieder eingefallen. Teilweise hat die neue Situation viele Menschen verunsichert und vielen sind die Beschränkungen schwer gefallen. Ältere Personen wähten sich überbeschützt und haben sich über ein Gefühl von Isolation beklagt. Unvermittelte Arbeitslosigkeit hat Existenzsorgen ausgelöst. Manche Singels im Home Office fühlten sich vom sozialen Zusammenleben ausgeschlossen und waren wirklich auf sich selbst gestellt.

Als Social Profit Organisation (SPO) mit zahlreichen Angeboten, vom Ostermärkte über Vorträge und regelmäßige Meetings von rund 20 Selbsthilfegruppen waren wir anfangs vor neue Herausforderungen gestellt. Selbsthilfegruppen, die sich sonst wöchentlich treffen, durften dies nicht mehr. Hier hat sich einmal mehr die Wichtigkeit solcher Gruppen gezeigt, wie sehr sie von vielen vermisst wurden. Wir waren in Kontakt mit den Gruppensprechern/innen und haben Webcams und Unterstützung für Online-Meetings angeboten. Was für berufliche Besprechungen vielfach als sehr angenehm und effizient empfunden wird, schien für diesen oft sehr persönlichen Austausch jedoch nur eine Notlösung zu sein. Wir wollen in dieser Ausgabe mit der Vorstellung von einzelnen Selbsthilfegruppen beginnen und freuen uns auf Rückmeldungen, Anregungen und eventuelle Initiativen für weitere Neugründungen, die wir gerne unterstützen.

Gab es auch Positives? Natürlich! Viele haben die Verlangsamung genossen und die Reduzierung des Individualverkehrs war wie ein Geschenk. Ob der signifikante Rückgang von Herzinfarkten und Schlaganfällen in dieser Phase damit zusammen hängen? Einiges empfand ich als wesentlich gesünder als die vorherige Alltagshetze. Mir sind viele junge Frauen joggend aufgefallen und etwas weniger, dafür „gesetztere“ Herren. Zahlreiche Männer haben Home Office und andere Umstände genutzt um der Entfaltung der Haarpracht im Gesicht eine neue Chance zu geben. Vieles war entspannter, ein Flugzeug am Himmel wurde zum Ereignis und der Gedanke, ob der vorherige Flugverkehr wirklich in diesem Umfang notwendig war? Viele haben eine ganz neue gemeinsame Familienzeit genossen. Mit gemeinsamem Kochen und Aktivitäten, für die vorher Zeit und Muße fehlten. Kochen verbunden mit bewusster Ernährung und regionalem Einkauf. Zeit in der Natur und für Selbstreflexion. Einige Stolpersteine des (vorherigen) Alltages sind einfach weggefallen. Nachbarschaftshilfe hat vielfach unkompliziert und gut funktioniert. Personen, die in Kurzarbeit kamen haben sich für freiwillige Tätigkeiten, Einkaufsdienste und Ähnliches angeboten.

Natürlich kann man einiges beklagen, von den persönlichen Einschränkungen, über die Angst die manche hatten und existentielle Sorgen auf Grund von Arbeitslosigkeit. Wir wollen in dieser Ausgabe bewusst auf Positives, hoffentlich Inspirierendes achten und wie mancher Stolperstein konstruktiv genutzt werden kann. Wir alle hoffen auf eine Wiederkehr von Normalität, in die die Erfahrungen mit den konstruktiven Stolpersteinen integriert sind. Persönlich will ich aufmerksam für Stolpersteine bleiben und was sich daraus machen lässt. Uns allen wünsche ich Gesundheit, Vertrauen und dass Nähe und herzliche Umarmungen bald wieder bedenkenlos möglich werden.

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

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, Florian Eberle, BA; Lidia Rebitzer, MA. Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.



So manche Familie nutzte die durch die Corona Maßnahmen neu gewonnene Zeit zum gemeinsamen Kochen.

Wertvolle Familienzeit statt Pandemiezeit

In den Medien und um uns herum wurden immer die Einschränkungen in unserem neuen Alltag hervorgehoben. Diese andauernde Informationsflut hat vielen unserer Mitmenschen sehr zugesetzt und auch verunsichert. Wir haben uns vorgenommen, diese so genannte „Pandemiezeit“ als wertvolle Familienzeit zu nützen und schätzen zu lernen.

Wie umgehen mit der neu gewonnenen Familienzeit?

Einmal so für zwei bis drei Tage in den Tag hineinleben war erholend und zur vorigen Hektik eine Entspannung, jedoch ist diese Zeit auf Dauer nicht wertvoll genutzt. Für uns haben wir viele neue, schöne Möglichkeiten gefunden als Familie noch mehr und enger zusammen zu finden. Zugegeben, wir brauchten gut eine Woche um uns an die neue Situation zu gewöhnen, so haben wir unserem Tagesablauf eine neue Struktur verliehen. Da noch zwei schulpflichtige Kinder im Haus sind, wurde eine Zeit von 9 bis 11.30 Uhr für Schulaufgaben festgelegt. Diese war ausreichend damit das tägliche Arbeitspensum erreicht wurde.

Gemeinsam zu essen war und ist uns immer schon wichtig. Jetzt nutzten wir die Zeit um gemeinsam zu kochen, aufwendiger zu kochen. Dabei stellten wir zwei bis drei kleine verschiedene Teller zusammen. Alle halfen mit und wir hatten wirklich Spaß und Freude dabei. Auch der Abwasch war so schnell erledigt. Die Jungs haben das Backen für sich entdeckt und siehe da – verborgene Talente kamen zum Vorschein. Jeder stellte seinen Menüplan zusammen

und teilte auch die Aufgaben zu. Den Anweisungen des jeweiligen Chefkochs war natürlich Folge zu leisten, was zugegeben nicht immer einfach war, weil man manches halt aus Gewohnheit anders angehen würde. An den Abenden wurde entweder gemeinsam ein Film angesehen beziehungsweise ein Spieleabend gemacht. Jeder kam auf seine Kosten und konnte sein Programm bestimmen. Ein Tipp am Rande: „Stadt, Land, Vollpfosten“ ein hammer-lustiges Spiel. Oft aber saßen wir einfach mit Hund und Katz ums Lagerfeuer und erzählten uns so allerlei Witziges, was oft mit Tränen und Bauchweh endete vor lauter lachen.

In jedem von uns steckt ein kleiner Musiker. Die Instrumente wurden hervorgeholt und schon war die Familienband gegründet. Endlich Zeit um gemeinsam zu musizieren und wir haben sogar angefangen dazu zu singen. Naja, an diesem Punkt sind wir noch sehr ausbaufähig. Spaß hat es jedoch immer gemacht. Gemeinsame Waldspaziergänge, kleinere und größere Gartenprojekte beugten dem Wohnungskollaps vor und waren so wertvoll. In ungezwungener Atmosphäre führten wir lange und schöne Gespräche miteinander.

Rückblickend war für uns die Pandemiezeit ein echter Segen. Mit der richtigen Einstellung und Ideenvielfalt lässt sich vieles in einem positiven Blickwinkel bewältigen. Auf jeden Fall haben wir uns vorgenommen, einiges auch in Zukunft weiter bei zu behalten. (Aus dem Lebensraum Team)

Frühstücksgruß für pflegende Angehörige

Ein Dankeschön der besonderen Art – am Sonntag, den 26. April machten sich in Bregenz und sieben weiteren Gemeinden Ehrenamtliche auf den Weg, um Pflegenden frische Frühstücksbrötchen an die Haustür zu liefern. Gedacht als kleine Anerkennung für Familien, in denen jemand gepflegt wird. In den acht Gemeinden leben insgesamt rund 500 Familien mit Pflegebedarf zu Hause. Die Anzahl pflegender Angehöriger, die Tag für Tag im Stillen wertvolle Betreuung und Pflege leisten ist ungleich höher. Häusliche Pflege und Betreuung sind nicht selbstverständlich, sie verdienen Respekt und Anerkennung. Oft ist die persönliche Situation belastend, Unterstützung anzunehmen fällt nicht allen Menschen leicht – und manchmal ist eine passende Unterstützung innerhalb der Familie nicht verfügbar, und alles hängt an einer einzigen Person.

Die Aktion Demenz ist gemeinsam mit 43 Gemeinden in Vorarlberg seit über zehn Jahren aktiv, um das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen zu erhöhen. Diese Gemeinschaftsaktion der beteiligten Gemeinden soll für den wertvollen Beitrag sensibilisieren, den die pflegenden Angehörigen für ihre Nächsten und auch für die Gesellschaft leisten. Sie soll aber gerade auch während der besonderen Einschränkungen die Aufmerksamkeit in der Nachbarschaft wecken,



Fleißige Helfer von „Radeln ohne Alter“ bei der Frühstücksaktion

vielleicht einmal nachzufragen oder kleine Dienste anzubieten, auch wenn die eigenen Nachbarn nicht von sich aus um Hilfe bitten. Gemeinsam lässt sich vieles leichter tragen – und die Brötchen vom Bäcker sind schon mal ein kleiner Anfang.

Übrigens, die Aktion war „kontaktfrei“ und daher auch in dieser Zeit durchführbar! In Bregenz haben 50 Personen den Frühstücksgruß erhalten. Bei der Verteilung waren „Radeln ohne Alter“ mit den Fahrradruckschas und die Hauskrankenpflege tatkräftig bei der Zustellung beteiligt.

Gartenzaunkonzert – Musikkuriere im Garten

Ein erstes Gartenkonzert des Projekts „Musikkuriere“ der Aktion Demenz fand kürzlich in Bregenz gemeinsam mit dem Caritasprojekt „Musik schenkt Freude“ statt.

Aus der Idee der Wohnzimmerkonzerte für Menschen, die aus verschiedenen Gründen keine Konzerte mehr besuchen können, etwa weil sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, jemanden zu Hause pflegen oder selbst Pflegebedarf haben, entstand jetzt eine coronakonforme Version. Ein kleiner Gartenabschnitt als Teil eines Mehrparteienhauses,

die vier Stockwerke mit Balkonen ausgestattet und auf der gegenüberliegenden Seite ein identisches Haus – hier trugen Gerti Weingärtner, Organisatorin von „Musik schenkt Freude“ und selbst Musikerin, und der Gitarrist und Sänger Wolfgang Kellner Schlager aus den 50er-Jahren vor. Zwei Familien versammelten sich auf dem Balkon im ersten Stock, im Garten standen Stühle bereit, am Hauseingang hing eine herzliche Einladung an die Nachbarschaft. Auch von gegenüber hörte ein älterer Herr vom dritten Stock aus zu und eine Nachbarin tanzte zur Musik auf ihrem Balkon.



Gerti Weingärtner und Wolfgang Keller begeisterten mit ihren Liedern.



Glückliche Zuhörer auf den Balkonen.

Demenz Beratungsgespräche

Für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen bieten die Gemeinden der Aktion Demenz kostenlose, persönliche Beratungsgespräche an, sofern sie in Vorarlberg leben. Diese finden je nach Möglichkeit an einem geeigneten Ort oder telefonisch oder online statt.

Bei Bedarf senden Sie bitte eine Mail an info@aktion-demenz.at. Bitte geben Sie Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer an. Sie erhalten innerhalb von zwei Werktagen einen Anruf zur Terminvereinbarung.

Mehr zur Aktion Demenz unter:
www.aktion-demenz.at

Aus dem geplanten kurzen Auftritt wurde ein veritables Konzert, nachdem sich immer mehr Nachbarinnen und Nachbarn dazu gesellten – der Abstand war auch im Garten noch sehr leicht einzuhalten. Einige aus dem Publikum entpuppten sich als wahre Kenner der damaligen Musik – die Idee der Wohnzimmerkonzerte durch unterschiedliche Musikkuriers entfaltete durch die etwas öffentlichere Form im Garten einen größeren Reiz. Die Einladung an die Nachbarschaft schenkte Freude und stiftete neue Verbundenheit – das ist für pflegende Angehörige nicht nur in Krisenzeiten wertvoll.

Interessiert an einem privaten Konzert? Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Doris-Magdalena Meraner

*1.5.1960 bis †7.6.2020

Mitarbeiterin im Lebensraum Bregenz von 1999 bis 2017

Im Juni ereilte uns die traurige Nachricht, dass unsere langjährige, von uns allen sehr geschätzte Kollegin, Doris-Magdalena Meraner, kurz nach ihrem 60. Geburtstag von uns gegangen ist. Nach langem Ringen mit ihrer Krankheit konnte ihr Wunsch nach Genesung nicht erfüllt werden. Doris-Magdalena war ein sehr besonderer Mensch. Sie begegnete allen Menschen mit großer Offenheit und Herzlichkeit und sie konnte mit dem Herzen sehen.

Wir sind dankbar für ihr großartiges Engagement, für die gemeinsame Zeit, für ihre Herzlichkeit, Spontanität, Spiritualität und Humor, ihre positive Haltung den Menschen und dem Leben gegenüber. Wir schätzten alle die Zusammenarbeit mit ihr, im Team wurde gemeinsam angepackt, große Flexibilität zeichnete Magdalena aus. Keine Arbeit war ihr zu viel. Selbst in ihrem Ruhestand war sie gerne bereit in Notlagen ganz spontan ehrenamtlich bei unseren Projekten einzuspringen.



Danke für die schöne Zeit mit Dir und wie du immer wieder gesagt hast „Reicher Segen für alle“!

Großer Vorklöschtnr Kinderflohmarkt

zusammen mit dem Vorklöschtnr Fescht

Samstag, 12. September 2020, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Standplatz nur mit Anmeldung im Lebensraum Bregenz

Schach im Park

zusammen mit dem Vorklöschtnr Fescht

Samstag, 12. September 2020, 9.30 bis 16 Uhr

Nenngeld: 5 Euro (Anmeldung bis 11. September),

7 Euro (Anmeldung bis Turnierbeginn)

Organisation: Schachklub Bregenz, Lebensraum Bregenz

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

Hobby-Spieler/innen und Jugendliche sind herzlich willkommen. Gespielt wird im Schweizer System (7 Runden, 25 Minuten Bedenkzeit). Anfänger bekommen eine Einführung. Bei Schlechtwetter findet das Turnier drinnen statt.

Vorklöschtnr Fescht

Vereine, Institutionen und Betriebe aus dem Stadtteil Mariahilf und Umgebung laden zu einem großen bunten Fest ein.

Samstag, 12. September 2020

Mariahilfstraße, Park Mariahilf, Vorplatz Kirche Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, Bregenz

Kontakt: Stadtteilbüro Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, T 05574 410-1668, stadtteilbuero@bregenz.at

Tagsüber finden der Kinderflohmarkt und das Schnellschachturnier statt. Anschließend gibt es ein abwechslungsreiches Programm auf der Bühne mit der Stadtkapelle Bregenz Vorkloster, der Ballettschule Monika, dem Landestheater und einem Erzählbus des vorarlberg museums. Von 18 bis 20 Uhr steht die Band Secondline auf der Bühne. Für kulinarische Genüsse sorgen Kesselhaus, Harry's Café und lokale Vereine. Für Kinder führt die Ortsfeuerwehr Rieden eine Aktion durch, Face Painting, Mashoonga Challenge und weitere Programmpunkte sind geplant.

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: 4. Juli, 5. September, 3. Oktober 2020

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.

Gehör als Integrationsfaktor

Vortrag mit Primar Dr. Wolfgang Elsäber

Dienstag, 22. September 2020, 18 Uhr

Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz

Vortragender: Prim. Dr. Wolfgang Elsäber, Ärztlicher Leiter der Abteilung für Hals-Nasen-Ohren, Kopf- und Halschirurgie; Akademisches Lehrkrankenhaus Feldkirch

Eintritt: frei

Eine Kooperation von Bildungshaus Batschuns und Lebensraum Bregenz

Ein schlechtes Hörvermögen macht einsam und führt oft in die Isolation. Deshalb ist es wichtig, Hörminderungen frühzeitig fachärztlich abklären zu lassen. Generell steigt die Häufigkeit von Schwerhörigkeit und Hörstörungen im Alter an. Hörbeeinträchtigungen treten sowohl schleichend, als auch plötzlich auf und müssen nicht beide Ohren betreffen. Der Grund der Schwerhörigkeit kann im Außen-, Mittel- oder Innenohr liegen. Wer in jungen Jahren anfängt, auf sein Gehör zu achten, beugt Spätfolgen vor. Auch eine gesunde Lebensweise kann einer Hörstörung im Alter vorbeugen, in dem sie den menschlichen Blutkreislauf auch im Gehör fördern. Der HNO-Arzt bietet verschiedene Möglichkeiten der Hörrehabilitation an vom Hörgerät bis zur operativen Hörverbesserung.

Wie gesund sind Sie noch?

Vortrag mit Dr. Sven Seewald

Dienstag, 29. September 2020, 19.30 Uhr

Lebensraum Bregenz

Vortragender: Dr. Sven Seewald, Allgemeinmediziner in Bregenz, Osteopathie, Schmerztherapie, begleitende Krebstherapien, Bewegungslehre, Arbeits- und Organisationsmedizin

Eintritt: freiwillige Spende

Information: Lebensraum Bregenz

Erfahren Sie bei diesem interessanten Vortrag mit welchen Lebensmitteln Sie Ihre Gesundheit bestmöglich unterstützen können. Ist die Ernährung alleine ausreichend, oder brauchen Sie für eine optimale Versorgung auch Nahrungsergänzungsmittel? Welche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind besonders wichtig und können diese auch überdosiert werden?

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at



Bernhard Gut, DSA

Isolation – wenn die Zeit zur Ewigkeit gerinnt

Gesellschaft und Corona

Eigentlich sollte dieser Text zum Thema „Isolation“ im Zusammenhang mit der CoVid-19 Pandemie und möglichen hilfreichen Strategien zum Umgang damit verfasst werden. Nun, mittlerweile hat sich die Situation aus den März- und April-Tagen doch erheblich verändert und die Aktualität von Isolation scheint etwas in den Hintergrund gerückt zu sein. Dennoch soll auch dieser Aspekt Thema dieser psychologischen Betrachtung sein, wenn auch später auf andere Auswirkungen eingegangen werden soll.

Wenn wir über den Begriff „Isolation“ nachdenken, tauchen rasch Bilder von Einsamkeit und Vereinsamung auf, aber auch ein durch ein Außen gewollter und eigentlich erzwungener Rückzug aus der belebten sozialen Welt hinein in ein Dunkel der Abgeschottetheit. Dies alles mag dem Begriff und unserer Vorstellung von Isolation entsprechen. Das Wort findet sich ursprünglich im französischen „isolé“, was mit „vereinzelt, abgesondert, freistehend“ übersetzt werden kann. Wir finden diese Bedeutung heute noch im Begriff der „Insel“.

Isolieren muss man scheinbar etwas, das uns Gefahr bringt – denken wir nur an die technische Verwendung, wenn es um elektrische Leitungen geht, oder wenn wir Gebäude isolieren, damit uns das vor Kälte schützt. Wir isolieren Menschen, wenn sie gefährliche Krankheitserreger in sich tragen, oder wenn sie grundsätzlich eine

Gefahr für andere sind, in dem wir sie in Haftanstalten, psychiatrischen Kliniken oder auch Flüchtlingsheimen unterbringen. Und trotzdem kann ich dem Zustand der Isolation auch so manches Positive abgewinnen. Im allein-sein wird der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen. Alfred Längle, ein Vorarlberger Mediziner und Psychotherapeut, hat es einmal so beschrieben „Wir müssen lernen, mit uns selbst zurecht zu kommen. Wir müssen uns aushalten – ein Leben lang.“

Genau betrachtet müssten wir zwischen zwei Zuständen unterscheiden: dem allein-sein und dem einsam-sein. Wir verwenden beides oft synonym, aber es handelt sich grundsätzlich um zwei verschiedene emotionale Zustände: allein meint eigentlich „alles-in-einem“ – ich genüge mir. Ich brauche nichts und niemanden, das oder der mich ablenkt. Ich kann mit mir sein – ohne Bedingungen, ohne Beschäftigung, ohne Ablenkung. Im Grunde ein wundervoller Zustand. Einsamkeit ist anders – Einsamkeit nagt. Wir können uns inmitten von tausenden Menschen einsam fühlen, nämlich dann, wenn wir spüren, dass wir zu niemandem gehören, und niemand gehört zu uns. Das ist Einsamkeit.

Wenn wir das Allein-sein nicht mehr aushalten, dann stellt sich die Frage, was denn an mir als Individuum, als Person so unaushaltbar ist, dass ich es nicht ertrage? Gleichzeitig boomt der Seminar-Markt an Angeboten zu Achtsamkeitstrainings, Selbstliebe und der Annahme des ▶

Eigenen. Die große Chance, die ich in der Krise gesehen habe, war die Möglichkeit für eine Vielzahl von Menschen, Gelegenheit zu bekommen, sich mit sich selbst wieder einmal zu beschäftigen. Mir ist klar, dass dies eine einseitige psychologische Betrachtungsweise ist, die viele existentiellen Schwierigkeiten, die mit diesem plötzlichen Lockdown verbunden waren, außer Acht lässt, und die für viele Menschen ausgesprochen bedrohlich und belastend waren. Dies zu verharmlosen wäre eine Untugend ersten Grades, deshalb soll es an dieser Stelle auch explizit erwähnt werden.

Wenn wir unseren Blick auf die Isolation richten, dann hat sich in diesen Wochen eigentlich etwas gezeigt, was ich seit langer Zeit kritisch betrachte: manchmal habe ich den Eindruck, wir sind eine Gesellschaft der Ablenker, der Entertainten, der Konsumierenden, der Small-Talker und Erlebnishungrigen geworden. Unbewusst und unmerklich haben wir die Langeweile zu unserem großen Feind erklärt, den es mit allen Mitteln zu bekämpfen gilt. Ich reise viel, und mich erstaunt manchmal eine Beobachtung an Flughäfen. Dort sitzen in den Abflug-Gates hunderte Menschen, die darauf warten, in ihr Flugzeug zu steigen. Und diese erzwungene Wartezeit wird nicht etwa dazu genutzt, neue Menschen kennen zu lernen, der eigenen Neugier Ausdruck zu verleihen, sich über Erfahrungen des Reisens auszutauschen oder einfach in ein nettes ungezwungenes Gespräch mit einer mir unbekanntem Person einzutauchen. Ganz im Gegenteil – es ist eine anonyme Masse, und die meisten dieser Wartenden vertreibt sich die Zeit, in dem sie sich mit kleinen technischen Geräten beschäftigen, vorgekaute Computerspiele spielen oder anderen Menschen am Telefon, die ohnehin wissen, wo sie jetzt sind, nochmal zu erläutern, dass sie jetzt gerade am Flughafen sind und warten. Dasselbe Bild finden wir im Zug, im Bus, im Wartehäuschen oder an anderen Orten.

Und seltsam ist eines: mit diesem Handeln soll die Zeit „vertrieben“ werden. Welch ein Unsinn! Die Zeit hat ihren eigenen Mechanismus und unsere Absicht, sie zu vertreiben, geht geradezu ins Nichts. Uns „gehört“ die Zeit nicht, sie ist kein Besitz wie ein Haus oder ein Auto. Zeit und Zukunft ist das, was auf uns zukommt. Und andererseits: wie viel Mal hören wir von Bekannten und Kollegen/innen, die eigentlich alles haben, dass ihnen scheinbar nur eines fehlt: Zeit! Und da wird es paradox: Menschen jammern und wünschen sich mehr Zeit – und wenn sie Zeit hätten, muss sie schleunigst vertrieben werden.

Mit Krisen verhält es sich so, dass sie immer eine Bedrohung und gleichzeitig eine Möglichkeit für Neues bieten. Und die große Frage, die sich mir stellt, ist schon jene, wie wir denn aus dieser Krise herausgehen? Noch ist die große Haltung die, dass am liebsten alles genau so sein soll wie vor der Krise. Dann hätten wir keinen Nutzen und keinen Gewinn aus dieser Erfahrung gemacht, und die Zeit wäre im wahrsten Sinn des Wortes sinnlos gewesen. Es zeichnen sich Ideen und Konzepte ab, die noch zaghaft ausgesprochen werden – was es für eine neue Form des Wirtschaftens bräuchte, welche sozialen und existentiellen Absicherungssysteme notwendig sind, ob wir nicht vielleicht doch einen etwas anderen Umgang mit Ressourcen und der Natur pflegen sollten und anderes. Alles wichtige und richtige Überlegungen, keine Frage.

Für uns als Personen würde ich meinen, dass wir uns selbst hinterfragen könnten, was uns denn dieses Zurück-Geworfen-Sein auf uns selbst sagen möchte und was wir daraus lernen könnten. Peter Heintel, ein österreichischer Philosoph, hat uns einen eindrücklichen Satz über unser Verhältnis zur Natur hinterlassen, wenn er meinte, dass das, was wir von der Natur lernen könnten, das Warten ist: „Warten-können, bis es wächst“.

Dieses Zurück-Geworfen-Sein ist eine Art des Seins. Vielleicht im ersten Moment nicht die angenehmste, aber mitunter die sinnvollste.



Mag. Bernhard Gut, DSA
geboren 1965, lebt in Bregenz

Klinischer- und
Gesundheitspsychologe
Diplom Sozialarbeiter
Hochschullehrer an der Fachhochschule Vorarlberg
Pädagogischer Mitarbeiter in Schloss Hofen
Lehraufträge an der Fachhochschule St. Gallen
und der Medizinischen Universität Innsbruck

NEU Selbsthilfegruppe Treffpunkt Gemeinsam

Treffen: am 3. Donnerstag im
Monat, 19 Uhr

Start: 17. September 2020

Wir laden ein, Kontakte zu knüpfen und gute Gespräche zu führen. Wir wollen miteinander reden und eine angenehme Zeit verbringen.

Kontakt

Lebensraum Bregenz

Fortbildungsangebote für die Selbsthilfegruppen

Methodisches Arbeiten in Gruppen

19. September 2020

Fachhochschule Vorarlberg

mit Mag. Bernhard Gut

Psychische Gesundheit

14. November 2020

Fachhochschule Vorarlberg

mit Mag. Bernhard Gut

Die Detailausschreibung geht an alle Gruppensprecher/innen oder kann bei Bedarf im Lebensraum Bregenz angefordert werden.

Vortrag

„Wie ich wirklich leben will!“

17. September 2020, 19 Uhr

Lebensraum Bregenz

mit Mag.^a Ingrid Böhler

Was macht unser Leben wertvoll und sinnerfüllt? Bei diesem Vortrag wollen wir uns den möglichen Antworten auf diese Fragen annähern und ein paar Schritte in Richtung „Gutes Leben“ gehen. Der Vortrag ist gleichzeitig Auftakt für die neue Gruppe „Treffpunkt Gemeinsam“. Teilnahme unverbindlich und kostenlos

Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

Als Organisationsstelle für Selbsthilfegruppen hat der dafür Zuständige Florian Eberle mit Selbsthilfegruppenvertretern/innen ein Interview geführt, die wir Ihnen in dieser und den folgenden Ausgaben präsentieren.

HPE – Vereinigung von Angehörigen/Freunden psychisch Kranker

Es geht darum einen Raum des Verständnisses, des Gehört Werdens zu haben und Ideen zur Veränderungsmöglichkeit in der Beziehung zu sich und dem Angehörigen zu entdecken. Die Gruppe wird mit Juni 2020 beendet, weil Ehrentraud und Maria die Moderation abgeben. Alternativ wird es ab Herbst eine Seminarreihe geben. Dabei geht es vermehrt um Bestärkung und Ermutigung zur Selbstfürsorge der Angehörigen. Ein Mitglied der Gruppe stellte sich für ein Interview zur Verfügung.

Wie würden Sie jemandem, der Ihre Selbsthilfegruppe noch nicht kennt, diese in drei Sätzen beschreiben?

Sie haben ein Mitglied in der Familie, das die Diagnose einer psychischen Erkrankung hat, eventuell auch schon in Behandlung ist. Die Erkrankung bringt für Sie viele Fragen, Unsicherheit, Angst, auch Gefühle von Schuld und Fragen des Warums. In der Gruppe werden Sie mit Ihren Fragen und Problemen gehört, bekommen das Wissen, dass Sie nicht alleine sind und durch die Erzählungen der anderen, lernen auch Sie für sich und den Betroffenen, mit der Erkrankung dennoch gut zu leben oder sogar zur Heilung beitragen zu können.

Was ist Ihr Ziel?

Mein Ziel ist, gut für mich zu sorgen und zu mir zu stehen, klare Kommunikation zu führen, Grenzen zu erklären und Hoffnung zu haben, dass Gesundung möglich ist.

Was ist Ihre persönliche Motivation sich für das Thema zu engagieren?

Ich habe in der Familie einige Mitglieder, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, und ich fand bei hpe Österreich aufgrund guter Tagungen und Workshops immer wieder Unterstützung.

Was wird angeboten?

hpe bietet Selbsthilfegruppen, in denen es vorrangig um einen Austausch geht. Andererseits bieten wir Seminarreihen, Schulprojekte und Tagungen. Aufgrund von Corona wird vermehrt die digitale Vernetzung intensiviert.

Was bieten Sie nicht an?

Therapie und in Vorarlberg: Beratung oder stationäre Begleitung

Haben die Mitglieder auch abseits der Treffen miteinander Kontakt?

Anfangs gar nicht, weil jeder so mit sich beschäftigt war und wahrscheinlich auch einmal realisieren musste, was da läuft und was es bedeutet. Dann nach etwa drei Wochen begann der E-Mail- und Telefonkontakt. Jetzt kommen vereinzelt Zoom-Kontakte.

Welchen Einfluss hatte der vergangene Lockdown für Sie persönlich bzw. für Ihre Gruppe?

Es kam zu einem totalen Stillstand der Gruppe und der Arbeit von hpe. Wir hörten, dass dieser Stillstand für manche Betroffene und Angehörige wie eine Befreiung war. Kein Druck, einfach sein dürfen, nichts mehr müssen. Wir erlebten aber auch, dass die ursprünglichsten Probleme (Angst, Abgrenzung, Kommunikationsschwierigkeiten, ...) in einer nicht mehr erwarteten Heftigkeit auftraten und die Familien über ihre Grenzen gefordert waren. Da, wo Erkrankte alleine wohnten oder in einer Therapieeinrichtung waren, war es einerseits erleichternd, weil das herausfordernde Miteinander nicht da war. Andererseits war es kaum auszuhalten, weil die Erkrankten nicht besucht werden durften und Telefonate nicht so leicht waren.

Vielen Dank für das Gespräch.

Kontakt siehe Seite 10

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



AI-Anon Familiengruppe

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240

täglich von 16 bis 20 Uhr erreichbar

Treffen am 1. Montag im Monat, 20 Uhr

aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –

Reden wir darüber ...“ 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

Selbsthilfegruppe

Angst Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

Asperger Erwachsenen-Treffen

Das Asperger-Syndrom ist eine Form des Autismus.

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

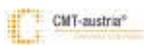
oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 4. Montag im Monat

(außer Juli, Dezember), 19 Uhr

CMT-Polyneuropathie

Stammtisch JUL, AUG,



Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

Diabetikerstammtisch JUL, AUG

Joe Meusburger, T 0664 1754311

joe.meusburger@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 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

NEU Treffpunkt Gemeinsam

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

Start am 17. September 2020 mit einem Vortrag

Nächstes Treffen am 15. Oktober 2020

Selbsthilfegruppe

Herzintakt AUG



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

Treffen ab September, bei Interesse bitte melden.

Selbsthilfegruppe HPE

Vereinigung von Angehörigen/

Freunden psychisch Kranker



T 0664 7805085 (Dienstag und Freitag

von 9 bis 11 Uhr), www.hpe.at

Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung



Uwe Zufelde (ertaubt, nur über E-Mail)

nfv@aon.at

Treffen am 1. Samstag im März, Mai, Sep-

tember 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

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, 15 Uhr



Schwerelos Selbsthilfegruppe

für Personen mit Essstörungen

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

(Infos/Anmeldungen für alle Trauerangebote)

Mehrerauerstraße 72, Bregenz

T 05522 200-1100, hospiz.trauer@caritas.at

www.hospiz-vorarlberg.at



Pfarrheim Lochau, in Kooperation

mit den Pfarren Leiblachtal, jeweils am

1. Samstag im Monat von 14.30 bis 17 Uhr

Nächster Termin: 3. Oktober 2020

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 Kinder gut begleitet und bestens betreut

Vieles ist inzwischen geschehen und wir befinden uns in einer veränderten Zeit. Was sich nicht verändert hat ist, dass Kinder wenn sie erkranken Zeit zum Gesundwerden zu Hause benötigen. Nicht immer ist dies mit den Anforderungen der Eltern im Berufsleben vereinbar. Der Verein KiB children care unterstützt Familien bei der Betreuung der Kinder bei einem Krankheitsfall in der Familie.

Um darüber genau zu informieren wurde ein neuer Falter entwickelt. Dieser kann kostenlos im KiB Büro unter Telefon 0664 6203040 angefordert werden und steht zum Download bereit unter https://www.kib.or.at/file-admin/user_upload/2020/PDF/KiB-Infofalter.pdf

Kontakt

KiB children care

Initiative notfallmama

T 0664 6203040 (österreichweit 24 Stunden erreichbar)

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

facebook: @KiBchildrencare

Instagram: notfallmama



Der neue Falter informiert im Detail über das KiB-Angebot.



**WIR HOLEN
DEINE
MÖBELSPENDE**



Du hast „alte Sachen“ die Du nicht mehr brauchst?

Spendenannahme (Kleidung, Möbel, Geschirr,...) nach telefonischer Vereinbarung oder per Mail: siebensachen@integra.or.at

Deine Spende bleibt im Ländle und schafft regionale Arbeitsplätze.

Siebensachen
ALT UND NEU

T. 0664 88 466 819



Siebensachen Kornmarkt:
Kornmarktstr. 18, Bregenz
(ehemalige Druckerei Teutsch)
Mo-Fr 9-18 Uhr | Sa 9-16 Uhr

Siebensachen Mariahilf:
Mariahilfstr. 45, Bregenz
(ehemalig Baschenegger)
Mo-Fr 8-12 Uhr | 14-17.30 Uhr

**PLATZ
SCHAFFEN.
ENTSORGUNG SPAREN.
GUTES TUN!**

Das Projekt wird gefördert von



 Sozialministeriumservice

pro mente Naturwerkstatt Arbeit, die gut tut!

Um alternative Therapie- und Beschäftigungsmodelle für psychisch beeinträchtigte Menschen zu schaffen, wurde als Angebot des Tageszentrum Bregenz die „Naturwerkstatt“ ins Leben gerufen. Bei diesem Inklusionsprojekt kommen Tiere, Pflanzen und Natur zum Einsatz, um die Lebensqualität der Menschen zu steigern („Green Care“). Das schafft eine Win/Win-Situation für alle Beteiligten. Die konventionellen sozialpsychiatrischen Angebote sollen nicht ersetzt werden, sondern die gesundheitsfördernde Wirkung von Arbeit und Natur werden in den Fokus genommen. Innovativ ist, dass die Arbeit in realen Betrieben stattfindet und die Menschen zu Mitwirkenden in einem tollen Projekt werden. In der Stadtgärtnerei Bregenz helfen Projektteilnehmende den Permakulturgarten zu pflegen und produzieren Kräuterprodukte. Als Kooperationspartner der pro mente stellt die Firma Kräuternest ihr Wissen über Kräuter zur Verfügung und ermöglicht die Herstellung von wirtschaftlich verwertbaren Naturprodukten. Diese Urform von Arbeit wird von vielen Menschen als sinnstiftend und gesundheitsfördernd wahrgenommen. Gerade durch landwirtschaftliche oder gärtnerische Tätigkeiten wird die Gelegenheit gegeben sich auszudrücken, sich zu bewegen und zu erleben, dass Veränderung möglich ist. Der Mensch wird vom Behandelten zum Handelnden. Mit den gärtnerischen Tätigkeiten im öffentlichen Raum und in Zusammenarbeit mit realen Betrieben, werden verschiedene Inklusionsfaktoren gefördert – Zugang zu Beschäftigung, Bildung, Therapie, Teilhabe, Engagement. Ziel der Kooperationsidee ist die Etablierung eines Green Care Rehabilitationsmodelles in der Sozialpsychiatrie. Die Ideen sind vielfältig und reichen von Tagesstruktur, niederschwelligem Beschäftigungsprojekt bis zu einem strukturierten Rehabilitationsprogramm.

Kontakt

pro mente Vorarlberg GmbH |

Margarethe Böhler, margarethe.boehler@promente-v.at
Tageszentrum Bregenz, Broßwaldengasse 12, 6900 Bregenz



Eines der Naturprodukte der pro mente Naturwerkstatt

Weltladen Bregenz

Das Fachgeschäft des Fairen Handelns

Wildkaffee aus dem Urwald Äthiopiens, exotische Gewürze, ein großes Sortiment an Tee, Honig und Lebensmitteln, daneben Handwerk aus aller Welt, Schmuck, Kleidung, Spielsachen und vieles mehr – gentechnikfrei, umweltfreundlich und fair produziert. Das alles finden Sie bei uns.

Seit 2005 hat sich der Verein „Fair Handeln Bregenz“ der Idee des fairen Handels verschrieben und den Weltladen gegründet. Der faire Handel verschafft benachteiligten Kleinbauern und Handwerkern in Entwicklungsländern eine Lebensgrundlage und neue Entwicklungschancen. Zugang zum Markt und fixe Löhne werden gesichert, soziale Standards als auch Umweltstandards werden gefordert. Besonderen Wert wird auf biologischen Anbau und Klimaschutz gelegt. Unsere Geschäftsführerin Petra Srienz wird von einem Team ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen unterstützt. Seit 2017 gibt es eine Kooperation zwischen dem Weltladen und der Wirtschaftsschule Marienberg. Schülerinnen der dreijährigen Fachschule absolvieren einen Teil ihres Pflichtpraktikums im Weltladen. Zudem wurde in der Schule ein neues Unterrichtsfach kreiert, das die Schülerinnen über den fairen Handel und seine Bedingungen informiert. Zwischen dem Verein, der Geschäftsführung und der Schule Marienberg gibt es eine konstruktive Zusammenarbeit.

Eine Besonderheit ist unser kleines Café im Weltladen. Hier können Sie in gemütlicher Atmosphäre unseren edlen Wildkaffee, diverse Tees und Getränke sowie hausgemachte Kuchen genießen. Gerne vermieten wir die Räumlichkeiten unseres Cafés samt Ausstattung an Gruppen und Vereine, auch an Abenden. Wie alle anderen Geschäfte auch, hat uns die Corona-Krise heuer sehr belastet. Wir hoffen auf die Solidarität vieler Menschen mit unseren Produzenten in Afrika, Asien und Südamerika. Wir freuen uns, Sie im Weltladen oder im Café begrüßen zu dürfen.

Kontakt

Verein „Fair Handeln Bregenz“

Obfrau Elisabeth Pescoll
Weltladen Bregenz, Heldendankstraße 44, 6900 Bregenz
T 05574 82602
office@weltladenbregenz.at
www.weltladenbregenz.at



SMO Neurologische Rehabilitation

Rehabilitation und Therapie
wohnortnah, tagesklinisch, zuhause

Die SMO Reha GmbH betreut Menschen nach neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Parkinson, Hirnblutung und anderen Ursachen. Wir begleiten Menschen im häuslichen Umfeld und ermöglichen eine wohnortnahe Rehabilitation. In allen vier SMO Standorten Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz/Bürs sind die Fachbereiche Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Pflege, Neuropsychologie, und Psychotherapie tätig. Die Therapie findet im Therapiezentrum oder in Form von Hausbesuchen statt. Für eine intensive Rehabilitation ist eine tagesklinische Behandlung dreimal wöchentlich über mehrere Wochen möglich. Wir beraten und unterstützen Betroffene in konkreten Alltagsanforderungen. Unsere Therapie begleitet und bietet ein Training bei neurologischen/altersbedingten Einschränkungen.

Die SMO Bregenz ist umgezogen!

Im März dieses Jahres sind wir von der Bahnhofstraße in das ehemalige Sanatorium Mehrerau, Mehrerauerstraße 72 umgezogen. Wir freuen uns in diesen hellen optimal adaptierten Räumlichkeiten tätig sein zu können.

Die Zuweisung erfolgt mit einem Rehabilitationsschein durch den behandelnden Arzt oder nach einer Akutbehandlung im Krankenhaus.

Kontakt

SMO Bregenz

Tagesklinische und ambulante Rehabilitation
Monika Mair-Fleisch, Leitung
Mehrerauerstraße 72, 6900 Bregenz
T 057 880 2010, monika.mair-fleisch@smo.at
www.smo.at



Neurologische
Rehabilitation

Der Kameradschaftsbund Stadtverband
Bregenz gratuliert Mitglied Max Hammerl
ganz herzlich zum 100. Geburtstag!



Jubilär Max Hammerl mit KamB-Obmann DI Thomas Kinz

Seniorenbund Bregenz

Juli 2020

- 02.07. **Landes-Tennis-Meisterschaft**, Details siehe Jahrbuch 2020
- 03.07. **Wanderung Auenfeldhütte**, 9.30 Uhr ab VLV-Parkplatz
- 07.07. **Radrunde**, 13 Uhr, Welle Hafen Bregenz
- 08.07. **Jassen und Rummy**, 14.30 Uhr, Café Leutbühel

August 2020

- 04.08. **Nachmittags-Wanderung Bildstein**, 12.07 Uhr ab Bus-Bhf.
- 11.08. **Radrunde**, 13 Uhr, Welle Hafen Bregenz
- 12.08. **Jassen und Rummy**, 14.30 Uhr, Café Leutbühel
- 24.-28.08. **Radwoche Tirol**

September 2020

- 02.09. **Grillfest**, 14 Uhr, Gasthaus Kornmesser
- 04.09. **Wanderung Brüggelekopf**, Abfahrt 10.56 ab Bus-Bhf. Bregenz
- 08.09. **Radrunde**, 13 Uhr, Welle Hafen Bregenz
- 09.09. **Jassen und Rummy**, 14.30 Uhr, Café Leutbühel
- 10.09. **Ausflug Lünensee**, 8 Uhr ab VLV
- 16.09. **BIOHOF Doren**, 12.50 Uhr ab Bus-Bhf.
- 17.09. **Jubiläums-Radsternfahrt Koblach**, Details siehe Jahrbuch 2020
- 24.09. **Glacier-Express Tagesausflug** (geplant)

Kontakt

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



Ortsgruppe Bregenz

Seniorenring Bregenz

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

Aufgrund der Corona-Pandemie haben wir bis nach den Gemeindewahlen 2020, am 13. September 2020, vorerst alle Veranstaltungen und Monatstreffen ruhend gestellt. Änderungen ergehen schriftlich an alle Mitglieder.

Einen schönen Sommer und bleibt gesund!

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



Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Vorarlberger Familienverband Babysitterkurs in Bregenz



Wir suchen Babysitter – melde dich bei uns.

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

Bregenz II: Beginn 13.11.2020

Freitag, 13.11.2020 von 16 bis 21 Uhr

Freitag, 20.11.2020 von 16 bis 21 Uhr

Samstag, 21.11.2020 von 8 bis 12 Uhr

Alter: ab 13 Jahre

Kursort: Austriahaus, Bregenz, Belruptstraße 21

Referenten: Känguruh-Team

Bitte nimm eine Jause und einen

Nasen-Mundschutz mit (falls erforderlich)!

Melde dich auch, falls du im Juli Zeit für einen Babysitterkurs hast!

Kontakt

Vorarlberger Familienverband

Frau Holle Babysittervermittlung

www.familie.or.at/babysitting



Bregenz Stadt

Christin Metzler

T 0676 83373362



Bregenz Rieden & Schendingen

Sanja Antonijevic

T 0676 83373375

ifs Schuldenberatung

Nach Anmeldung erhalten Sie Ihren persönlichen Beratungstermin. Alle Anfragen und Beratungen sind kostenlos und werden vertraulich behandelt. Anmeldung online über www.ifs.at/schulden/online-anmeldung oder persönlich in unserer Beratungsstelle. Auf telefonische Anfrage senden wir Ihnen auch gerne das Anmeldeformular.

Informationsvorträge zur Privatinsolvenz 2020 Bregenz

Inhalte

- Zugangsvoraussetzungen
- Ablauf des Verfahrens
- Beantwortung von Fragen

Termine: jeweils Montag 18 Uhr, 17. August, 7. September, 5. Oktober 2020

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Ort: ifs Schuldenberatung, 1. Stock, Sitzungszimmer
Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz
Die Teilnahme am Vortrag 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



aha Bregenz hat wieder geöffnet

Seit 3. Juni 2020 sind die aha-Mitarbeiter/innen im aha-Infolokal in Bregenz wieder persönlich für die Jugendlichen und ihre Anliegen da. Bis auf Weiteres gelten neue Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch und Freitag jeweils von 13 bis 17 Uhr. Folgende Sicherheitsmaßnahmen sind zu berücksichtigen: Nasen-Mundschutz tragen, Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter einhalten und die Höchstanzahl von drei Personen beachten. Die aha-Mitarbeiter/innen sind parallel dazu telefonisch oder per E-Mail für alle Fragen der Jugendlichen erreichbar. Auf der aha-Website finden sie viele hilfreiche Infos zu Themen wie Bewerbung, Lehrstellen, Ferialjobs, Nachhilfe, Klimaschutz und vieles mehr.

Kontakt

aha – Jugendinfo Vorarlberg

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212

aha.bregenz@aha.or.at, www.aha.or.at

www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Derzeit Mo, Mi und Fr jeweils von 13 bis 17 Uhr



Kneipp Aktiv Club Bregenz Gymnastik- und Seniorentanz-Kurse

Durch die Corona-Pandemie wurden wir leider gezwungen, unsere Gesundheitsgymnastik- und Seniorentanz-Kurse im Frühjahr-/Sommersemester 2020 frühzeitig einzustellen. Zurzeit gehen wir davon aus, dass wir mit unserem Gesundheitsgymnastik- sowie Seniorentanz-Kursprogramm ab Montag, 21. September 2020 wieder starten können.

Wir weisen darauf hin, dass allfällige Outdoor-Aktivitäten (Radtouren, Wanderungen etc.) während dieser Auszeit auf Eigenverantwortung basieren und der Verein keinerlei Haftung für Unfälle beziehungsweise sonstige Ereignisse übernimmt.

Beste Wünsche für gute Gesundheit
und eine erholsame Sommerzeit
Der Vorstand

Kontakt

Kneipp Aktiv-Club Bregenz

T 05574 77200

(bitte auch Anrufbeantworter
besprechen, es erfolgt Rückruf)



Pfarre Herz Jesu Großer Flohmarkt in Bregenz

Samstag, 10. Oktober 2020, 9 bis 16 Uhr
Belruptstraße 21, Austriahaus, Bregenz



Neben allerlei gut Erhaltenem, Schönerm, Altem, Jungem, Seltenerm, Praktischem, Kurioserem und vielem mehr, gibt es wie immer feine Speisen, Kuchen, Getränke und die Möglichkeit zu dem ein oder anderen netten Gespräch.

Veranstalter:

Pfarre Herz Jesu Bregenz



Fundstücke für jedermann und -frau beim Herz Jesu Flohmarkt

TERMINE LEBENSRAUM

Samstag, 12. September 2020	Vorklöschtnr Kinderflohmarkt zusammen mit dem Vorklöschtnr Fescht	10 bis 13 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse 2 Standplatz nur mit Anmeldung im Lebensraum Bregenz
	Schach im Park Schnellschachturnier	9.30 bis 16 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse 2 Anmeldung: Harry Amann, harry.amann@aon.at, T 0664 4538727
Donnerstag, 17. September 2020	„Wie ich wirklich leben will“ Vortrag	19 Uhr, Stadtteilzentrum Mariahilf Vortragende: Mag. ^a Ingrid Böhler
Dienstag, 22. September 2020	„Gehör als Integrationsfaktor“ Vortrag	18 Uhr, Stadtteilzentrum Mariahilf Vortragender: Primar Dr. Wolfgang Elsäßer
Dienstag, 29. September 2020	„Wie gesund sind Sie noch?“ Vortrag	19.30 Uhr, Lebensraum Bregenz Vortragender: Dr. Sven Seewald
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr, INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 4. Juli, 5. September 2020
jeden Mittwoch (ab September wieder möglich)	Spielen am Nachmittag für Jung & 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**Raumvergabe****Buchhaltung, Assistenz****Elisabeth Schertler**, T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at

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

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

ÖffnungszeitenMontag bis Freitag 8.30 bis 12.30 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, 1. September 2020**Sozialzentrum Mariahilf** Mariahilfstraße 42**Pflegeheim Mariahilf**Mit Urlaubs- und Übergangspflege
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**Florian Eberle
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**Lidia Rebitzer
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: derzeit nur nach
telefonischer Vereinbarung