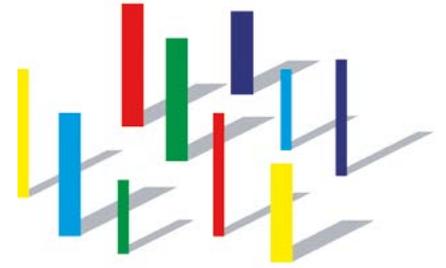


Lebensraum Nachrichten



Aufgabesamt Bregenz, GZ 027031870M P165

Kinderflohmarkt

Samstag, 29. Mai 2021
Clemens-Holzmeister-Gasse, Bregenz

Foto: Elisabeth Schertler

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Projekte der Aktion Demenz 3

Sudoku-Rätselspaß 4

Interview Selbsthilfe 5

Termine

Panini-Tauschbörse 6

Vorklöschtner Kinderflohmärkte ... 6

Ferien ohne Kofferpacken 6

ReparaturCafé 6

Spiele am Nachmittag 6

Themenraum

Der eigene Garten 7

Selbsthilfegruppen 8

Interview Selbsthilfe 9

Andere Institutionen

[Mitglieder des Lebensraum Bregenz](#)

Schauraum

Berichte anderer Institutionen ... 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen 13



Liebe Leser:innen!

Gsund bliba, Humor bewahren! – Das ist das Motto unserer Ausstellung von 125 Karikaturen von Peter Gaymann im öffentlichen Raum, von der Pipeline bis zum Festspielhaus und im Park Mariahilf. Es war und ist so viel nicht möglich und darüber wird zurecht an allen Ecken und Enden gejammert. Und doch, so wie bei der Entwicklung vom Café 96, dem Online-Café für Menschen mit Demenz, bei dem der Leitgedanke war „Was ist möglich?“, so soll die Ausstellung den Humor beleben und eben eine Möglichkeit in all den Absagen und Unmöglichkeiten sein.

Es wird viel von den betagten Menschen gesprochen, die zu schützen sind. Das ist gut so. Es wird aber viel zu wenig von den jungen Menschen gesprochen, die unter den Einschränkungen extrem leiden. Die Jugendpsychiatrie ist übervoll. In mehreren dieser Einrichtungen kommt es tatsächlich zur Triage, also der Entscheidung zwischen zwei Patient:innen, welche nun aufgenommen wird und wer abgewiesen wird, obwohl beide einen Platz benötigen würden. Psychische Belastungen und Depressionen sind stark auf dem Vormarsch. Ein paar Karikaturen werden das nicht aufhalten. Aber wenn wir für manches den Blickwinkel ein wenig ändern können, damit der Humor eine Chance hat, dann ist das in Ordnung.

Abgesehen vom Humor sind mir persönlich in den letzten Wochen in zahlreichen alltäglichen Situationen viel Aufmerksamkeit und Freundlichkeit begegnet. Als Fahrradfahrer überraschen mich gerade zahlreiche vorsichtige Autofahrer:innen, die vor dem Rechtsabbiegen blinken und achtsam sind, den Radfahrer bemerken und vorbei fahren lassen. Noch vor einem Jahr hatte ich zahlreiche Situationen, in denen ich mit Glück einen Unfall vermeiden konnte. Oder die freundlichen, hilfsbereiten Verkäufer:innen vom Baumarkt bis zum Lebensmittelgeschäft, die bei einer Frage nicht nur sagen: „Das befindet sich im vierten Gang links“, sondern mich durch das halbe Geschäft genau zum gewünschten Produkt führen. Das ist mir wirklich auffallend oft in den verschiedensten Geschäften passiert. Ich bin begeistert und dankbar dafür und frage mich, ob nur ich meine Betrachtungsweise, meinen Blickwinkel geändert habe oder ob das eine positive Auswirkung der Pandemie ist? Beides dürfte dauerhaft bleiben, meinen Sie nicht auch?

Im Anschluss finden Sie unsere Berichte und trotz der Pandemie Aktionen und Veranstaltungen die (voraussichtlich) stattfinden werden. Uns allen wünsche ich „gesund bliba“, Humor bewahren und durchhalten bis wieder annähernde Normalität herrscht!

Mit humorvollem Gruß

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; Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

„Gsund bliba, Humor bewahren“ Ausstellung von 125 Karikaturen zum Thema „Demenz und Corona“

Offenheit und humorvolle Betrachtung kann den Druck durch belastende Situationen zumindest zeitweise mindern. Das gilt für ein Leben im Umgang mit der Pandemie wie auch mit einer demenziellen Erkrankung. Peter Gaymann führt mit seinem Zeichenstift seit 30 Jahren entlang des schmalen Grats und beherrscht den Humor rund um schwierige Themen meisterhaft. Mit der Ausstellung im öffentlichen Raum zum Thema Corona, wie auch Leben mit Demenz wollen wir das Motto „Gsund bliba, Humor bewahren“ stärken. Zeitgleich werden auf den Litfaßsäulen in der Stadt Originalzitate von Menschen mit Demenz zu sehen sein.

Aussagen und Fragen von Menschen mit Demenz erlauben den Blick in die veränderte Wahrnehmung einer Welt, die durch eine demenzielle Erkrankung oft unüberschaubar wird. Die Sätze und Fragen von Menschen mit Demenz sind aus dem Zusammenhang gerissen und wirken gerade dadurch irritierend, aber auch inspirierend. Im Grunde zeigen sie das Bedürfnis nach Entschleunigung und Verständnis auf – ein Wunsch, den nicht nur kognitiv beeinträchtigte Menschen haben. So manch Gesunder findet sich selbst in den Aussagen und Fragen wieder. Sie scheinen auf Litfaßsäulen und Vitrinen auf, um für den Alltag von über 130.000 Menschen in Österreich zu sensibilisieren.



Ausstellung „Demenz und Corona“ im öffentlichen Raum

So wie es auch die Karikaturen von Peter Gaymann vermögen, hier fällt der Blick allerdings von außen auf die Situation. Offen sein für andere Wahrnehmungen hilft der Sensibilisierung für das Thema Demenz.

Auf der Rückseite der Karikaturen befinden sich eine kurze Erläuterung zur Ausstellung und ein QR-Code. Bei den „Demenz-Karikaturen“ gelangen Sie über den QR-Code auf die Website der Aktion Demenz. Der QR-Code auf der Rückseite der Corona-Karikaturen verbindet Sie mit der Webseite des Lebensraum Bregenz.

Lebensraum Bregenz
www.lebensraum-bregenz.at



Weitere Karikaturen www.gaymann.de
Informationen zur Aktion Demenz www.aktion-demenz.at

Kostenlose Demenz-Beratungsgespräche

Für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen bietet Bregenz als Gemeinde der Aktion Demenz kostenlose persönliche Beratungsgespräche an, sofern sie in Vorarlberg leben. Die Gespräche finden je nach Möglichkeit an einem geeigneten Ort (z.B. im Lebensraum Bregenz) oder telefonisch bzw. online statt. Melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch an, mit Namen, Wohnort, Telefonnummer und einer kurzen Situationsbeschreibung. Innerhalb weniger Tage erhalten Sie von einer Fachperson einen Anruf zur Terminvereinbarung.

Kontakt
Lebensraum Bregenz

„Good News“ – Gute Nachrichten

Da war doch noch etwas anderes! Auf der Suche nach einer kleinen, feinen Gegenströmung im Nachrichtenfeuer der Corona-Krise suchen wir von der Aktion Demenz Geschichten, Begegnungen und sinnvolle Hinweise für eine besondere Zeit. Den Blog mit guten, schönen, berührenden und humorvollen Nachrichten finden Sie hier:

Good News
blog.aktion-demenz.at

Frühstücksgruß Danke für pflegende Angehörige

Der „Frühstücksgruß“ ist eine Initiative der Aktion Demenz und wird am Sonntag, 25. April 2021 verteilt. Er richtet sich an alle pflegenden Angehörigen in Bregenz als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes für das Engagement und die Zeit die pflegende Angehörige leisten. Viele Angehörige leisten Tag für Tag im Stillen wertvolle häusliche Betreuung und Pflege. Dies ist nicht selbstverständlich und verdient Respekt und Anerkennung.

Oft ist die persönliche Situation belastend, Hilfe anzunehmen fällt nicht allen Menschen leicht. Eine passende Unterstützung innerhalb der Familie ist auch nicht immer verfügbar, oft hängt alles an einer einzigen Person. Die Aktion Demenz bringt Ihnen Brötchen für ein feines Frühstück an die Haustür. Diese besondere Art für ein Dankeschön kann nur ideellen Wert haben, dennoch soll diese Geste viel ausdrücken. Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail unter lebensraum@lebensraum-bregenz.at oder T 05574 52700. Anmeldung erforderlich bis 19. April 2021.



Frühstücksgruß für pflegende Angehörig am 25. April 2021

Café 96 – Online-Treffpunkt für Menschen mit Demenz

Kommen Sie vorbei, während Sie ganz coronakonform zu Hause vor dem Computer sitzen. Unsere Gastgeberin Monika Frick bietet jeden Mittwochnachmittag von 15 bis 16.30 Uhr einen virtuellen Raum für alle 96 Gemeinden Vorarlbergs. Das Angebot der Aktion Demenz ist kostenlos für Menschen mit Demenz (keine Angehörigen). Ob Sie sich austauschen wollen oder auch nur zuhören – alles darf sein. Sie brauchen dazu einen internetfähigen Computer und eventuell ein Enkelkind, das Ihnen den Zugang zu dem Treffen erleichtert. Sie erhalten von uns einen Link für den Einstieg. Anmeldung bitte einen Tag vorher per E-Mail an info@aktion-demenz.at. Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte den Lebensraum Bregenz T 05574 52700-10.



Besuchen Sie das Online-Café 96 der Aktion Demenz.

Sudoku-Rätselspaß mit dem Lebensraum Bregenz

				7	4		3	8
	5	1	6	8				
7					9	2		
	7						4	
		3	5			1		7
2	8				7	6		
	3	6		4				5
9		4	2			7		
5			8			3	1	

Auflösung Seite 8

Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

Als Organisationsstelle für Selbsthilfegruppen hat der dafür Zuständige Florian Eberle mit Selbsthilfegruppenvertreter:innen ein Interview geführt.

Selbsthilfegruppe Sonnenblume – für Frauen mit dem Thema Gewalt (in Beziehungen)

Anonyme Gruppe für Frauen

Die Sonnenblume als Symbol für Lebensfreude, Fröhlichkeit und Wärme. Wir möchten jene Frauen ansprechen, die körperliche und seelische Gewalt erfahren oder die Erfahrungen mit Gewalt haben und die bereit sind gemeinsam mit anderen Betroffenen darüber zu sprechen. Wir suchen die Lebensfreude, die Fröhlichkeit und auch die Wärme in unserem Leben wieder, die uns genommen wurde.

Wie würdest du jemanden, der Eure Selbsthilfegruppe noch nicht kennt, diese in drei Sätzen beschreiben?

In unserer Gruppe fühlt man sich ab dem ersten Besuch sehr wohl und gut aufgehoben, denn wir können auch trotz des schweren Themas zwischendurch gemeinsam lachen. Man muss nicht sprechen, wenn man nicht möchte. Unsere Geschichten sind sehr unterschiedlich und dennoch so gleich – das gibt uns das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Was ist das Ziel dieser Gruppe?

Aus Erfahrung wissen wir, dass Frauen, die Gewalt erfahren haben, sich oft von Angehörigen oder Freunden nicht verstanden fühlen, da diese sich sehr schwer in die Situationen hineinendenken können. Das Ziel der Gruppe ist daher in erster Linie, dass jede Frau im Gespräch vor Ort einen Platz bzw. einen Ort findet, an dem ihr zugehört wird, an dem sie verstanden wird. „Wir wissen, wie du dich fühlst“ ist dabei unsere Devise und ein ganz wichtiger Gedanke. Jede Frau bleibt im offenen Gespräch sehr bei sich und steht den anderen Gruppenmitgliedern mit Achtung und Respekt gegenüber. Alles, was gesprochen wird, bleibt aufgrund der Anonymität und Diskretion im Raum.

Was ist deine persönliche Motivation dich für dieses Thema zu engagieren?

Die Gruppe ist mir sehr ans Herz gewachsen und ich möchte keine Erfahrung aus all den Gesprächen in der Vergangenheit missen. Ich habe die Motivation darin gefunden für diese Frauen einfach da zu sein – so gut ich es eben kann. Denn jede Frau, die zu uns kommt ist einmalig und sehr wertvoll – und ihre Geschichten sind auf ihre ganz eigene Art und Weise individuell und von unvorstellbarer Stärke. Ich möchte den Frauen einfach den Mut mitgeben, dass sie es Wert sind für sich selbst zu kämpfen.

Was wird angeboten und in welcher Form?

Wir treffen uns anonym im Lebensraum Bregenz und sprechen in der Regel eine Stunde miteinander. Es gibt klare Grundlagen, die wir alle respektieren. Dennoch sind die Treffen sehr unkompliziert gestaltet. Jede Teilnehmerin bringt ihre eigene Geschichte mit und nimmt dieses „Päckchen“ auch wieder mit, wenn sie geht. Die Gruppe ersetzt

keine Therapie oder sonstige professionellen Unterstützungen sondern bietet reine Selbst-Hilfe.

Was bietet die Selbsthilfegruppe nicht an?

Wir versuchen zu helfen wo es geht. Wir arbeiten jedoch alle ehrenamtlich und sind in Bereichen wie z.B. Psychotherapie, sonstige ärztliche Diagnostiken oder andere Hilfen nicht ausgebildet. Ebenso können wir keine sozialarbeiterischen oder rechtlichen Auskünfte geben. Aber wir sind dennoch bemüht, so gut wie möglich zu helfen.

Welchen Einfluss hatte der Lockdown mit den verbundenen Maßnahmen für dich persönlich bzw. für die Gruppe?

Für mich persönlich sind die Maßnahmen jedes Lockdowns sehr zwischenmenschlich zu spüren, zumal mir sehr viel Wert am gemeinsamen Miteinander liegt. Für die Gruppe bedeutet das nicht zuletzt, dass der Kontakt zu Gleichgesinnten fehlt. Der Austausch, die Bestätigung, dass wir doch nicht alleine sind mit dem schweren Thema der Gewalt fehlt allen sehr. Der persönliche Kontakt fehlt zudem und dieser kann meiner Meinung nach mit digitalen Austauschmöglichkeiten wie Telefonkonferenzen oder Online-Meetings nur sehr schwer ersetzt werden. Wir sind soziale Wesen und ich hoffe, dass wir in Zukunft den persönlichen Kontakt wieder anstreben können.

Haben die Teilnehmerinnen auch außerhalb der Treffen miteinander Kontakt?

Wir haben uns letztes Jahr dazu entschlossen, über das Mobiltelefon eine Gruppe zu erstellen, damit die Kommunikation leichter wird. So hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, mit den anderen in Kontakt zu kommen.

Ich bedanke mich für das Gespräch!

Kontakt

Selbsthilfegruppe Sonnenblume

T 0650 6321980, sonnenblumeshg@gmail.com

Die Treffen sind für Frauen – anonym und vertraulich – am 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr im Lebensraum Bregenz (Treffen möglich je nach Covid-Verordnung, Näheres unter www.lebensraum-bregenz.at)

Unsere Veranstaltungen werden hier angekündigt, allerdings unter Vorbehalt, je nachdem wie sich die Corona-Situation entwickelt. Aktuelles auf unserer Homepage www.lebensraum-bregenz.at

Panini-Tauschbörse im Lebensraum Bregenz

Freitag, 21. und 28. Mai 2021, 14 bis 16.30 Uhr
Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Das Paninifieber wird auch Bregenz erreichen. Ein Fieber, auf das sich die Sticker-Fans freuen können. Die offiziellen Sticker zur Fußball-EM 2021 können getauscht werden. Wer sein Album vervollständigen möchte, hat bei dieser Tauschbörse die große Chance mit anderen Sammler:innen zu tauschen bis alles komplett ist. Sammlerprofi Kurt Prenner-Platzgummer ist wie schon bei den erfolgreichen Tauschbörsen der vergangenen Fußball EMs und WMs vor Ort. Er hat die wahrscheinlich umfangreichste Panini-Kollektion in ganz Vorarlberg. Alle Sammler:innen und Tauschwilligen sind herzlich eingeladen.

Großer Vorklöstner Kinderflohmarkt Mit tollem Angebot für Groß und Klein

Samstag, 29. Mai 2021, 10 bis 13 Uhr
rund um den Lebensraum Bregenz
Informationen: www.lebensraum-bregenz.at
Standplatz: ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz



ReparaturCafé Bregenz Reparieren statt wegwerfen



Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr (Jänner/August Pause)
Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz
Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder
Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700
www.reparaturcafe-bregenz.at

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

Ferien ohne Kofferpacken Urlaub für Senior:innen

Neuer Termin: Montag, 6. bis Freitag, 10. September 2021
Salvatorkolleg in Hörbranz
Selbstbehalt: 180 Euro
Unverbindliche Information & Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Eine Woche Urlaub – diesen Traum kann der Lebensraum Bregenz älteren Menschen erfüllen. Im Salvatorkolleg in Hörbranz können Senior:innen ihre Ferien ohne Koffer verbringen und jede Nacht im eigenen Bett schlafen. Mit dem Taxi werden die Urlauber:innen täglich zuhause abgeholt und am Abend wieder heim gefahren. Am Tag verbringen sie eine feine Zeit in Gemeinschaft mit Spaziergängen in schöner Natur, mit Spiel und Spaß, drei Mahlzeiten werden angeboten, wer will kann ein Mittags-schläfchen halten. Begleiter:innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren diese Woche. Finanziell wird das Projekt von der Stadt Bregenz unterstützt.



Spiele am Nachmittag findet derzeit nicht statt.

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr
Stadtteilzentrum Mariahilf, Lebensraum Bregenz

Es wird gejasst – etwa 10 begeisterte Hobbyjasser/innen treffen sich regelmäßig zum vergnügten Nachmittag. Bei Bedarf können gerne auch andere Spiele gespielt werden.

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

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



Der eigene Garten

Reinhold Eberle, Gartenexperte und Hobbygärtner

Mensch und Natur wachsen mit dem eigenen Garten wieder mehr zusammen. Jeder Gärtner muss jedoch seinen eigenen Weg suchen und finden. Es braucht Erfahrung, Zeit und Liebe zum Garten. Ausprobieren, experimentieren und dann entscheiden welches Gemüse, welche Kräuter, Obst oder Beeren, was schmeckt mir und was ist das Richtige für mich.

In meinem eigenen Umfeld auf möglichst naturnahen beziehungsweise biologischen Gartenbau zu achten ist in Anbetracht des Aufwandes sehr sinnvoll. Ohne Einsatz von Kunstdünger, Pestiziden usw. hat man aus dem eigenen Garten beste Qualität und gesundes Gemüse, Obst und so weiter.

Hier nun einfach dargestellt einige Grundsätze im Garten:

Bodenbearbeitung

Der Gartenboden sollte nach Möglichkeit nie „nackt“ der Sonne ausgesetzt sein. Den Boden immer bedecken beziehungsweise mulchen, zum Beispiel mit Rasenschnitt (circa 3 cm dick), gutem Stroh, Heu, Rindermist oder Kompost (ist gleichzeitig ein guter Dünger) und so weiter, Gartenabfälle wie Blätter von Kraut, Blumenkohl,

Rhabarber und anderen Gemüsearten können gut als Mulchmaterial verwendet werden und somit im Gartenbeet liegen bleiben. Der Boden und die Regenwürmer freuen sich und gleichzeitig ist der Boden schon etwas gedüngt. Grundsätzlich gilt, den Boden nach Möglichkeit nicht laufend umgraben, sondern nur lockern beziehungsweise nicht tiefer als 10 cm die Bodenschichten verändern.

Pflanzen und „mischen“

Die Pflanzzeit beginnt ab Mitte April (eventuell den Aussaatkalender beachten) und bei empfindlicheren oder südländischen Gemüsearten im Freien ab Mitte Mai beziehungsweise „nach den Eisheiligen“. Dann sollte die Frostgefahr vorbei sein. Ein erwärmter Boden ist wichtig für das Pflanzenwachstum. Die Pflanzen wachsen schneller an und gedeihen besser. Im Garten ist keine Eile angesagt, sondern Geduld und Qualität.

Beim Pflanzen von Gemüse darauf achten, dass im Folgejahr für eine Gemüsesorte nicht derselbe Platz wie im Vorjahr verwendet wird. Die „Fruchtfolge“ ist wichtig da jede Pflanze andere Ansprüche an den Boden stellt. (Schwach-, Mittel- und Starkzehrer) Abwechslung schafft Erfolg. Auch durch das Mischen von Pflanzen ►

schützen sie sich gegenseitig vor Krankheiten und Schädlingen. Es gibt viele Beispiele für Mischkultur am bekanntesten ist sicherlich eine Reihe Zwiebel – Karotten – Zwiebel. Eine Ausnahme bilden Tomaten, diese können mehrere Jahre am selben Standort verbleiben.

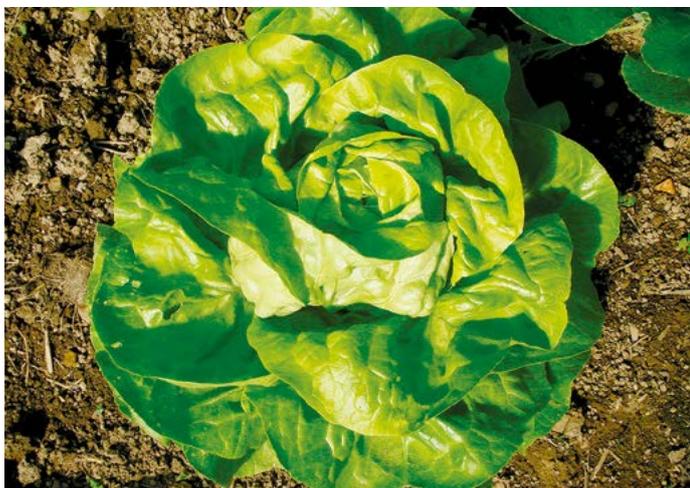
Mit etwas Vorplanung und Einteilung kann es nun losgehen. Viele weitere Themen könnten noch besprochen werden, zum Beispiel Pflanzen selber ziehen, säen, pikieren, Frühbeet und Gewächshaus, Nützlinge und Schädlinge, gärtnern mit dem Mond, Düngung, Ernte, Verarbeitung und Lagerung von Gemüse und so weiter.

„Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann lege einen Garten an.“

Ich wünsche euch jedenfalls ein schönes, gesundes und erfolgreiches Gartenjahr.



Ob Beete voller Blumen ...



... oder Gemüse zum Ernten, ein eigener Garten bereitet viel Freude.

Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelintoleranzen

Regelmäßiger kostenloser Online-Austausch zum Thema Lebensmittelallergien bzw. -intoleranzen

- (Intestinale) Fruktoseintoleranz
- Laktoseintoleranz & Milcheiweißallergie
- Glutenintoleranz
- Histaminintoleranz

Auch Reizdarmgeplagte sind herzlich eingeladen teilzunehmen und ...

- eigene Erfahrungen und Tipps mit anderen zu teilen.
- sich bezüglich Kochen und Leben mit Intoleranzen auszutauschen.
- Fragen an Ernährungsberaterin Christine Boßmann-Weirich zu stellen sowie sich bei Ernährungscoach Samira Redeker über die Medical Medium Ernährungsphilosophie (Anthony William) zu erkundigen.

Kontakt

Simone Müller

T 0664 1116613

simone.mueller89@gmail.com

Treffen: Online Austausch über Videochat nach vorheriger Anmeldung

Auflösung Sudoku von Seite 4

6	9	2	1	7	4	5	3	8
3	5	1	6	8	2	4	7	9
7	4	8	3	5	9	2	6	1
1	7	5	9	6	3	8	4	2
4	6	3	5	2	8	1	9	7
2	8	9	4	1	7	6	5	3
8	3	6	7	4	1	9	2	5
9	1	4	2	3	5	7	8	6
5	2	7	8	9	6	3	1	4

Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe Restless-Legs

Unsere Mitglieder haben sehr unruhige Beine, besonders in der Ruhephase abends und in der Nacht. Das zeigt sich durch ein ständiges Kribbeln und Brennen, hauptsächlich in den Waden. Es ist oft nicht möglich einzuschlafen. Man muss immer wieder aufstehen, die Folge ist permanenter Schlafmangel. Jeder ist willkommen der solche Symptome spürt.

Wie würdest du jemandem, der die Selbsthilfegruppe noch nicht kennt, diese beschreiben?

Die Selbsthilfegruppe Restless-Legs ist ein Netzwerk von Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Was ist das Ziel dieser Gruppe?

Unser Ziel ist, Aufklärungsarbeit zu leisten über diese bereits zur Volkskrankheit gewordenen Beschwerden.

Was ist deine persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Meine Motivation ist, Hilfestellung zu geben und die unterschiedlichsten Symptome zu besprechen.

Was wird angeboten und in welcher Form?

Jedes Mitglied bringt seine Erfahrungen mit diesem Problem der unruhigen Beine ein. Welche Medikamente haben ihnen geholfen, welchen Arzt beziehungsweise Neurologen können sie empfehlen. Auch Stress oder Eisenmangel können die Symptome verstärken. Die Themen sind vielfältig, da auch die Ernährung eine große Rolle spielt. Ich verweise aber immer auf das Schlaflabor für eine sichere Diagnose.

Welchen Einfluss hatte der vergangene Lockdown mit den verbundenen Maßnahmen für dich persönlich bzw. für deine/eure Gruppe?

Der Lockdown hat uns alle sehr hart getroffen. Wir waren sehr verängstigt, weil wir zu den älteren Menschen gehören. Ich halte regelmäßigen telefonischen beziehungsweise per WhatsApp-Kontakt, weil mir die Selbsthilfegruppe sehr wichtig ist. Wir hoffen doch alle, dass es bald weitergehen kann.

Haben die Teilnehmer:innen auch außerhalb der Treffen miteinander Kontakt?

Wir treffen uns auch bei Vorträgen oder Veranstaltungen im Lebensraum Bregenz. Statt einem Treffen im Lebensraum machten wir schon Besuche in der Salzgrotte in Lindau. Das machte der ganzen Gruppe viel Spaß und schweißte zusammen. Eine schöne, besinnliche Weihnachtsfeier ist außerdem immer ein krönender Abschluss des Jahres.

Vielen Dank für das Gespräch.

Kontakt

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

Treffen: am 3. Dienstag im Monat,
15 bis 17 Uhr im Lebensraum Bregenz
(Treffen möglich je nach Covid-Verordnung,
Näheres unter www.lebensraum-bregenz.at)

Treffen je nach geltender Covid-Verordnung. Information im Lebensraum Bregenz

Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



AI-Anon Familiengruppe

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240

täglich von 16 bis 20 Uhr erreichbar

Treffen am 1. Montag im Monat, 20 Uhr

aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –
Reden wir darüber ...“

Gruppe für Angehörige von
Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr

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

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr



Diabetikerstammtisch

Joe Meusburger, T 0664 1754311

joe.meusburger@a1.net



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 8657460

Treffen am 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

NEU Treffpunkt Gemeinsam

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Donnerstag im Monat, 18 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, www.hpe.at

Di und Fr von 9 bis 11 Uhr erreichbar



Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung

Uwe Zufelde (ertaubt, nur E-Mail/SMS)

nfv@aon.at, T 0664 1781858

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

tember und Dezember, 14 Uhr. Weitere Infos

beim Lebensraum Bregenz, T 05574 52700



NEU Nahrungsmittelintoleranzen

Simone Müller, T 0664 1116613

simone.mueller89@gmail.com

Treffen: Online Austausch über Videochat

nach vorheriger Anmeldung

Gesunde Knochen Vorarlberg

Selbsthilfe Osteoporose

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr



NEU Selbsthilfegruppe

für Eltern und Angehörige von
verhaltensauffälligen Kindern

Romy Gojo, T 0664 4443789

romy.gojo@yahoo.com

Treffen am 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

NEU Selbsthilfe für die ältere Generation

PC/Tablet/Handy/Smartphone

Fred Matt, T 0677 61532750, fr.ma@a1.net

Treffen am 1. Mittwoch im Monat, 9 bis 11 Uhr

Vorarlberger Selbsthilfe

Prostatakrebs

T 0676 5050315

Stammtisch auf Anfrage, www.vsprostatakrebs.at



Selbsthilfegruppe

Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Selbsthilfegruppe

„Restless Legs – Unruhige Beine“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Schädel-Hirn-Trauma –

für Betroffene und Angehörige

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen am 2. Montag im Monat, 15 Uhr



Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Körperliche und seelische Gewalt
an Frauen

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

oder sonnenblumeshg@gmail.com

Treffen am 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr



Selbsthilfegruppe Schwerelos

für Personen mit Essstörungen

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

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

Nächste Termine: 10. April, 1. Mai,

5. Juni 2021, jeweils 14.30 bis 17 Uhr

Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

Alle Gruppen (außer „Herzintakt“, „Treffpunkt für Trauernde“ und „Frauenselbsthilfe nach Krebs“) treffen sich im Stadtteilzentrum Mariahilf, Bregenz.

KiB children care Eine Mama für alle Fälle

Bei einem Krankheitsfall in der Familie springt die „Notfallmama“ ein

Einen Einsatz gibt es dann, wenn ein Kind krank wird und die Eltern aus unterschiedlichen Gründen die Betreuung nicht schaffen, ein Geschwisterkind krank ist und die volle Aufmerksamkeit benötigt oder die Eltern selbst krank werden. Krankheit hält sich an keinen Terminplan und egal wie gut man organisiert ist kann diese Situation alles durcheinanderbringen. Hier greift dann der Verein KiB mit seiner Initiative notfallmama unter die Arme und betreut ein Kind zu Hause in seiner gewohnten Umgebung.

Wenn Eltern die Luft ausgeht –

KiB startet ein Projekt für überlastete Mütter und Väter

Eltern haben Homeoffice, Distance Learning, Kinderbetreuung und vieles mehr nun schon lange Zeit parallel gemacht und sind oft vielfach an ihre Grenzen gestoßen. Viele können nicht mehr, brauchen Unterstützung und wenden sich an KiB. Deswegen werde man nun reagieren und Ausnahmen machen, also den Müttern und Vätern für ein paar Stunden die Kinderbetreuung abnehmen, auch wenn es keinen Krankheitsfall gibt, denn momentan gibt es auch solche „Notfälle“. KiB hört und erlebt die Bedürfnisse der Familien in dieser außergewöhnlichen Zeit und versucht bestmöglich zu unterstützen. Mit diesem Angebot sind wir für Familien da wenn sie uns brauchen.

Kontakt

KiB children care

Initiative notfallmama

T 0664 6203040 (österreichweit)

täglich 24 Stunden erreichbar)

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

facebook: @KiBchildrencare, Instagram: notfallmama



Die KiB-Notfallmama hilft Familien bei Krankheit und Überlastung.

Familienverband Vorarlberg Familienhilfe

Es gibt Phasen im Leben da gelingt der Alltag nicht immer. Besonders dann, wenn die Person, die maßgeblich für die Kinder und den Haushalt zuständig ist, plötzlich erkrankt, ins Krankenhaus muss oder aufgrund einer Schwangerschaft und Geburt Hilfe braucht, kommt die Familienhilfe zum Einsatz.

Unsere Diplom-Sozialpädagog:innen und Diplom-Sozialbetreuer:innen für Familienarbeit übernehmen im Notfall vielfältige Aufgaben: von der Betreuung der Kinder bis hin zur Organisation des täglichen Haushalts oder der Pflege von kranken Familienmitgliedern.

Im vergangenen Jahr haben wir in der Stadt Bregenz 44 Familien im Gesamtausmaß von 2.225 Stunden unterstützt. Auch aktuell unterstützen wir Familien unter erhöhten Sicherheitsvorkehrungen zur Alltagsentlastung, wie zum Beispiel beim Homeschooling sowie der Freizeitgestaltung und Koordination des Tagesablaufes.

Wir unterstützen Sie gerne, melden Sie sich bei uns.

Kontakt

Vorarlberger Familienverband

Familienhilfepool Bregenz und Bodenseeregion

Johannes Pircher-Sanou, MA

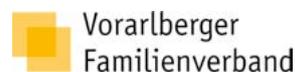
Bergmannstraße 14

6900 Bregenz

T 0676 83373340

johannes.pircher-sanou@familie.or.at

www.familie.or.at



Der Familienverband Vorarlberg unterstützt Familien mit Kindern.

Neues aus dem Weltladen Bregenz

Wir sind froh, das Jahr 2020 mit vielfältiger Unterstützung gut gemeistert zu haben. Nun sind wir mit Zuversicht ins Jahr 2021 gestartet.

Ein wichtiges Kriterium des Fairen Handels ist der Klima- und Umweltschutz in der Produktion der Waren. Nachhaltigkeit und Schonung der natürlichen Ressourcen sind von großer Bedeutung. Produzenten im Fairen Handel erhalten diesbezügliche Schulungen als auch Prämien für Nachhaltigkeit und Klimaschutz.

Die Weltläden stehen für ökologische Verträglichkeit der Produkte und biologische Anbaumethoden. Es gibt bereits ein Sortiment an sogenannten „Zero Waste“ Produkten wie Trinkflaschen und Jausenboxen aus Metall, Pflegeprodukte und Seifen, Baumwollbeutel für plastikfreies Einkaufen, Bienenwachstücher und Trinkhalme aus Bambus. Neu im Weltladen haben wir Kleidung für Kinder und Erwachsene aus Biobaumwolle, die ohne Schadstoffe hergestellt wird. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns im Weltladen und beraten Sie gerne.

Kontakt

Weltladen Bregenz

Heldendankstraße 44

6900 Bregenz

T 05574 82602

office@weltladenbregenz.at

www.weltladenbregenz.at

Öffnungszeiten: Mo bis Fr, 9 bis 13 Uhr,

Di bis Fr 14 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 12 Uhr



aha Ferienjobsuche in Coronazeiten

Der Sommer naht – viele Jugendliche nutzen die Ferien, um ihr Taschengeld aufzupolieren oder erste Erfahrungen auf dem Arbeitsmarkt zu sammeln. Doch aktuell stellen sich viele die Frage: Bekomme ich einen Ferienjob in der Corona-Krise? Die aha-Mitarbeiter:innen haben Tipps zusammengestellt, die ihnen weiterhelfen, hoffentlich auch in der Pandemie einen Ferienjob zu finden, unter www.aha.or.at/ferialjobs. Auch die aha-Ferienjobbörse wird unter www.aha.or.at/ferienjob laufend aktualisiert.

Kontakt

aha – Jugendinformationszentrum

Vorarlberg

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz

T 05574 52212, aha.bregenz@aha.or.at

www.aha.or.at, www.facebook.com/aha.Jugendinfo

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr, 13 bis 17 Uhr



aks reha+

Ambulante Rehabilitation in Bregenz

Kardiologische Rehabilitation – Zuweisungen ab sofort möglich

Nachdem sich die ambulante Rehabilitation des aks in Bregenz im Herbst 2020 mit sechs Indikationen, trotz der schwierigen Covid-19-Situation, sehr gut etablieren konnte, ergänzt ab sofort die kardiologische Rehabilitation das Angebot der aks reha+. Von September bis Dezember 2020 wurden die Aufnahmezahlen nach und nach erhöht, sodass ab Jänner eine Auslastung von 100% der Rehabilitationsplätze erreicht werden konnte. Anfänglich wurden vorwiegend Reha-Plätze der Indikationen Orthopädie/Rheumatologie, Psychiatrie und Stoffwechselerkrankungen beansprucht. Zuletzt wurden Patient:innen allen Indikationen zugewiesen.

Wir freuen uns mit der kardiologischen Rehabilitation der aks reha+ in Bregenz auch für Patient:innen aus dem Raum Unterland/Bregenzerwald eine wohnortnahe kardiologische Rehabilitation anbieten zu können. Diese ist für Patient:innen gedacht, die ihre Nachbehandlung unmittelbar nach einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, nach einem interventionellen oder operativen Eingriff unter qualifizierter fachlicher Betreuung ambulant absolvieren möchten. Für Patient:innen ist diese Behandlung mit dem Familien- und Berufsleben gut zu vereinbaren.

Post-Covid-Rehabilitation

Die in vielen Fällen länger bestehende körperliche Einschränkung nach Covid-19-Infektionen stellt eine weitere, wichtige Indikation für Reha-Maßnahmen im Rahmen der Pulmologischen Rehabilitation in der aks reha+ dar. Ausdauer- und Krafttraining sind wesentliche Bestandteile der Wiedereingliederung nach einer Covid-19-Erkrankung.

Factbox

- aks reha+ Ambulante Rehabilitation
- Indikationen: Orthopädie, Kardiologie, Pulmologie, Psychiatrie, Stoffwechselerkrankungen und Verdauungsapparat, Onkologie und Neurologie
- Zuweisung: Antrag auf Rehabilitationsaufenthalt über den Hausarzt beim Sozialversicherungsträger – Verträge mit der PVA, SVS und ÖGK (in Verhandlung)

Kontakt

reha+

Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz

T 05574 202-3100, erreichbar von

Mo bis Fr, 8 bis 10 Uhr, 13.30 bis 15 Uhr

rz@aks.or.at



Pensionistenverband

Änderungen sind vorbehalten;
Aufgrund der Corona-Situation kann es gegebenenfalls zu Änderungen kommen, wir bitten um Verständnis.

Dienstag

Hobbykegeln 17 bis 19 Uhr, Städtisches Freizeithaus Meinradgasse

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Tanznachmittag mit Livemusik

14.30 bis 17.30 Uhr, alle 14 Tage, Gasthaus Lamm; Eintritt 6 Euro. Sobald es die Corona-Situation zulässt werden wir die Tanztermine in den Medien und auf vol.at bekanntgeben.

Freitag

Unterhaltungs- und Infonachmittage

14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, alle 14 Tage, Programm siehe Schaukästen Brielgasse/Schendlingerstraße und Achgasse

Gesundheitskarate 50+

9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim, wöchentlich

Sportkegeln

14 bis 18 Uhr, Wolfurt, Güterbahnhof, wöchentlich

Weitere Termine

Kaffeeklatsch

13.4.2021, Gasthaus Lamm, 15 Uhr

Tagesausflug Bregenzerwald

23.4.2021, Wälderbähnle, Bentele

Mitgliederversammlung

30.6.2021, Gasthaus Lamm, 15 Uhr

Kontakt

Pensionistenverband Österreich

Ortsgruppe Bregenz

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



Richtig.
Wichtig
Stark.

Seniorenbund Bregenz

April 2021

- 06.04. Vortrag „Allergische Immunsystem-Erkrankungen“**
14.30 Uhr, Pfarrheim St. Gallus
- 08.04. Vortrag „Wie schütze ich mich vor Kriminalität?“**
14.30 Uhr, Pfarrheim St. Gallus
- 09.04. Kegeln**, 14 Uhr, ATSV-Heim Hard
- 13.04. Radtour**, 13 Uhr, „Welle“ Hafen
- 14.04. Spielenachmittag**
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel
- 22.04. Palast Hohenems**
13.10 Uhr, Bhf. Bregenz (Rex)

Mai 2021

- 07.05. Nachmittagswanderung Eichenberg – Pfänder**
13.08 Uhr ab Bhf. Bregenz
- 11.05. Radtour**, 13 Uhr, „Welle“ Hafen
- 12.05. Spielenachmittag**
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel
- 17.05. 5-Tage-Reise Südsteiermark**

Juni 2021

- 02.06. Nachmittagswanderung Bregenz – Fluß**, 13.54 Uhr ab Bhf. Bregenz (Linie 12c)
- 08.06. Radtour**, 13 Uhr, „Welle“ Hafen
- 09.06. Spielenachmittag**
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel
- 16.06. Tagesausflug Landesgartenschau Überlingen**
07.30 Uhr ab VLV-Parkplatz
- 23.06. Grillfest im Kornmesser-Garten**,
14 Uhr

Detaillierte Informationen finden Sie in der Halbjahresprogramm-Broschüre.

Selbstverständlich müssen wir uns an die aktuellen Vorgaben der Corona-Richtlinien halten. Bitte beachten Sie daher auch unsere Informationen in der Tagespresse und auf www.wohntipp.at. Bleiben Sie gesund!

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 jeden ersten Donnerstag im Monat zu einem Informationshock um 15 Uhr, nach der Wiedereröffnung der Gastronomie im GWL.

Die Mitglieder wurden bereits Ende Februar über diverse Veranstaltungen schriftlich verständigt.

April 2021

- 21.04. Besuch Vorarlberg Museum am Kornmarktplatz**, Treffpunkt 15 Uhr vor dem Museum

Mai 2021

- 06.05. Vereinsjassen** laut Ankündigung. Einladung bezüglich Ort und Ablauf geht rechtzeitig an alle Mitglieder.
- 19.05. Wandertag**, mit Bahn – Pfänder – Fluß – Zwischenstation bei Dieter. Anschließend mit Landbus in die Stadt. Treffpunkt Pfänderbahn – Talstation, 10.30 Uhr. Anmeldung bis 14.05.2021 bei Waldtraut Neubacher

Juni 2021

- 03.06. Fronleichnam – offener Termin** (eventuell Radausflug)

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Kontakt

Vorarlberger Seniorenring

Ortsgruppe 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



Ortsgruppe Bregenz/Leiblachtal

Familienverband Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz

Känguruh Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren
Die Jugendlichen bekommen das nötige Wissen für die Babysittereinsätze. Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat, das auch für die Au-Pair-Vermittlung gültig ist.

Bregenz I

Freitag, 25.06.2021 von 14 bis 19 Uhr
Samstag, 26.06.2021 von 9 bis 14 Uhr
Samstag, 03.07.2021 von 8 bis 12 Uhr

Bregenz II

Freitag, 24.09.2021 von 14 bis 19 Uhr
Samstag, 25.09.2021 von 8 bis 12 Uhr
Freitag, 01.10.2021 von 14 bis 19 Uhr

Kursort: Bregenz, Austriahaus Pfarrheim, Belruptstraße 21

Kosten: 22 Euro (mit aha-card 18 Euro)

Referenten: Känguruh-Team

Bitte Jause & FFP2 Mund-Nasen-Schutz-Maske mitbringen.

Kontakt & Anmeldung

Frau Holle Babysittervermittlung Bregenz

Sanja Antonijevic, T 0676 83373375

www.familie.or.at



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 2021

Derzeit finden aufgrund der jetzigen Covid-19-Situation unsere Vorträge zur Privatinsolvenz nicht statt.

Bitte informieren Sie sich über unsere aktuellen Veranstaltungen unter www.ifs.at/veranstaltungen/alle-veranstaltungen-anzeigen.

Gerne können Sie sich zu diesem Thema unsere Video-Clips unter www.ifs.at/lebensbereiche/schulden-1 ansehen.

Kontakt

ifs Schuldenberatung

Benger Park

Mehrerauerstraße 3

6900 Bregenz

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

schuldenberatung@ifs.at, www.ifs.at



30 Jahre Studio Drehpunkt – 1991 bis 2021

Das Wesentliche wieder entdecken

Unser Thema bei der Gründung des Drehpunkt war, einen Ort für ganzheitliche Therapie mit systemischem Ansatz zu schaffen, in dem Menschen Veränderung über Bewegung erfahren können.

In schwierigen Lebenssituationen und bei gesundheitlichen Herausforderungen reagiert unser Körper- und Selbstsystem oft mit Anspannung, dem aktiven Bereitstellen von Handlungsenergie bei gleichzeitigem Einfrieren. Diese Spannungen sind als Muster im gesamten Körper und Nervensystem wirksam. Das sanfte und aufmerksam-neugierige Erforschen von Bewegungsqualitäten im schmerzfreien Bereich ist ein wertvoller Zugang, um wieder in eine gute Lebensqualität zu finden. Nicht nur in der Feldenkraismethode wenden wir diese Prinzipien an. Auch in der Einzeltherapie setzen die Therapeut:innen ihre aufmerksamen geschulten Hände wie einen Spiegel ein, in dem die Klient:innen wieder einen Zugang zu den

eigenen Funktionen finden können. Nach Überlastungen, Eingriffen, Entzündungen verkleben die feinen Gewebeschichten. Wie ein „Klettverschluss“ behindert dies schmerzhaft die geschmeidige Beweglichkeit. Vor allem bei größeren Narben oder länger bestehenden Einschränkungen berichten Patient:innen nach der Therapie von deutlich leichter freier Beweglichkeit und Schmerzreduktion.

Feldenkrais- Kurse und Gruppen finden abhängig von den aktuell geltenden Pandemie-Regeln im Studio oder auf Zoom statt.

Kontakt & Anmeldung

Studio Drehpunkt

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz

Schölleraal/Spinnerei Süd

T 05574 62691, info@drehpunkt.at

www.drehpunkt.at



Bildungshaus Batschuns Veranstaltungen von April bis Juni 2021

Demenz – TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige. Wir bieten weiterhin Demenz-TANDEM-Gespräche in der Nähe des Wohnortes an. Die Termine finden zum individuell gewählten Zeitpunkt statt und sind kostenlos.

Reihe für pflegende An- und Zugehörige

Einzel buchbar, 13.30 bis 17 Uhr

Demenz – eine Herausforderung

Mittwoch, 14. April 2021

Hüt tua i eppas für mi!

Dienstag, 11. Mai 2021

Basiswissen für die Pflege daheim

Mittwoch, 26. Mai 2021

Unterstützungs- und Entlastungsangebote für die Pflege

Mittwoch, 9. Juni 2021

Bewegen statt Heben – bleib aktiv!

Dienstag, 15. Juni 2021

Vortrag „Sterbefall was nun?“

Dienstag, 20. April 2021, 18.30 bis 20 Uhr

Dornbirn, Treffpunkt an der Ach

Anmeldung: soziales@dornbirn.at

Eintritt frei

Just sing – einfach singen! Heilsame Lieder

Freitag, 23. April 2021

Alles Frauensache?

Samstag, 24. April 2021, 9 bis 17 Uhr

Heute brech ich auf | Biographie Lesung

Mittwoch, 26. Mai 2021, 19.30 bis 21 Uhr

Eintritt frei

Seminar „Heute brech ich auf“

Biographie und Wandern

Donnerstag, 27. Mai 2021, 9 bis 17 Uhr

Eintritt frei

Atem – Bewegung – Stimme

Heilende Energiequellen aktivieren

Samstag, 12. Juni 2021, 9 bis 17 Uhr

Kontakt

Bildungshaus Batschuns

T 05522 442900

bildungshaus@bhba.at

www.bildungshaus-batschuns.at



TERMINE LEBENSRAUM

Unsere Veranstaltungen werden hier angekündigt, allerdings unter Vorbehalt, je nachdem wie sich die Corona-Situation entwickelt. Aktuelles auf unserer Homepage www.lebensraum-bregenz.at

Freitag, 21. und 28. Mai 2021	Panini-Tauschbörse im Lebensraum Bregenz	14 bis 16.30 Uhr Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
Samstag, 29. Mai 2021	Großer Vorklöschtnr Kinderflohmarkt	10 bis 13 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse Standplatz nur mit Anmeldung, Infos: www.lebensraum-bregenz.at
Montag, 6. September bis Freitag, 10. September 2021	Ferien ohne Kofferpacken Urlaub für Senior:innen	Im Salvator Kolleg in Hörbranz Anmeldung bitte bis spätestens 16. August beim Lebensraum Bregenz
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	ReparaturCafé in Bregenz	9 bis 12 Uhr INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51
Jeden Mittwoch	Spielen am Nachmittag für Jung & Alt	Spielen für Jung und Alt findet derzeit nicht statt. 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, Aktion Demenz DSA 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, BA, T 05574 52700-15
florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

Öffnungszeiten

Montag 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, 2. Juni 2021

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: Manon Woisetschläger
T 05574 410-2660
kg.rieden@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: Montag bis Freitag,
8.30 bis 12.30 Uhr



Selbsthilfegruppen

Florian Eberle, BA
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, MA
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
cornelia.angerer@connexia.at
Beratung: bis auf Weiteres
nach Terminvereinbarung
Info: www.connexia.at

