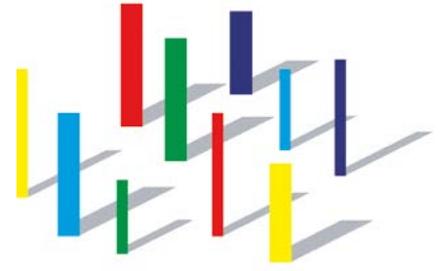


Lebensraum Nachrichten



*„Wenn du ein Schiff bauen willst,
so fange nicht damit an, Holz zu sammeln,
Planken zu schneiden und die Arbeit einzuteilen,
sondern erwecke in den Menschen die Sehnsucht
nach dem weiten endlosen Meer.“*

Lebensraum

Innenraum

Bericht des Geschäftsführers ... 2

Projektraum

Neuer Vereinsvorstand 3
 Aktion Demenz 3
 Lebensraum App 4
 Panini-Tauschbörse 5
 Sudoku-Rätselspaß 5

Termine

Vorklöstner Kinderflohmarkt ... 6
 Schach im Park Mariahilf 6
 ReparaturCafé 6
 Ferien ohne Kofferpacken 6
 Spielen am Nachmittag 6

Themenraum

Pilgern und Wandern 7
 Interview Selbsthilfe 9
 Selbsthilfegruppen 10

Andere Institutionen

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

Schauraum

Berichte anderer Institutionen ... 11

Zeitraum

Termine anderer Institutionen 13



Liebe Leser:innen!

Das Leben ist schön! stand mitten im Lockdown auf einer Gartenmauer die an meinem Weg lag. Was machen Sie sich für Gedanken, wenn Sie so etwas sehen? Ich fand es einfach inspirierend und die positive Aussage in einer für fast alle schwierigen und ungewohnten Situation hat mich sehr gefreut und beeindruckt.

Ich denke der Text auf der Mauer wurde von Jugendlichen geschrieben. Zusammen mit den Betagten haben sie wohl am meisten unter den Einschränkungen gelitten. Nach einem Jahr „Hausarrest“ hoffe ich wir Erwachsenen haben Verständnis, wenn die Jugend sich wieder verabreden und treffen will. Wir sollen sicher keine Exzesse fördern, aber etwas Verständnis für den Nachholbedarf haben. Im Lebensraum haben wir auch Nachholbedarf. Vieles ist ausgefallen und konnte nicht nachgeholt werden. Zuletzt der Kinderflohmarkt, für den die Rahmenbedingungen auch Ende Mai noch nicht so gewesen wären, dass wir ihn guten Gewissens hätten durchführen können. Im Herbst am 18. September müsste es aber wieder klappen, gemeinsam mit „Schach im Park“.

Für „Ferien ohne Kofferpacken“ ist unser bewährtes Quartier im Salvator Kolleg ausgefallen. Die Verantwortlichen des Kloster Mehrerau waren von diesem Projekt begeistert und öffnen ihre Pforten gerne für unsere Seniorenurlaubswoche. Das letzte Vorklöstner Ostermärktle und das Adventmärktle konnten nicht stattfinden. Ein angedachter Kreativmarkt im Juni ist ebenfalls den (noch) restriktiven Rahmenbedingungen zum Opfer gefallen. Auch hier sind ganz intensive Überlegungen im Gange. Wir freuen uns, dass sich der Großteil der Selbsthilfegruppen wieder normal trifft. Auch die Spieler:innen vom Spielenachmittag nehmen die Auflagen gerne in Kauf und es werden wieder fleißig die Karten gemischt.

Unsere „Lebensraum Bregenz App“ ist online und kann von allen Interessierten auf dem Smartphone installiert werden. Es war mit viel Vorarbeit verbunden und die Umsetzung in die Praxis, sowie der weitere Ausbau werden uns noch einige Zeit beschäftigen. Aktuell liegt ein Schwerpunkt auf dem Bereich „Selbsthilfe“. Es ist eine Chance gerade für neue Gruppen und die „Junge Selbsthilfe“ die wir damit gezielt fördern wollen. Mehr Infos auf Seite 4.

Im Verein selbst hatten wir im April unsere Generalversammlung. Im Vorstand gab es doch wesentliche Änderungen: eine neue Vereinsvorsitzende, Andrea Bachmayr-Heyda und ihr neuer Stellvertreter Bernd Dragosits. Bei der Versammlung wurden zwei Vereinsvorsitzende der letzten Periode verabschiedet: Elisabeth Schäfer, die letzten Oktober ihr Mandat zurück legte und ihr Nachfolger Peter Kopf. Mehr dazu im anschließenden Bericht.

In zahlreichen Gesprächen hat sich bestätigt, dass eine riesige Sehnsucht nach einem annähernd normalen Alltag besteht. Vor nicht allzu langer Zeit wurde Alltag vielfach mit langweilig gleich gesetzt. Persönlich begrüße ich diese neue Freude am Alltag sehr. Er ist entscheidend für unsere persönliche Lebensqualität. Wir engagieren uns weiter für einen guten, gelingenden Alltag und wollen Impulse dafür setzen, wie Sie auf den folgenden Seiten lesen können. Ich wünsche uns allen einen einfachen und guten Alltag!

Mit herzlichem 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.

Neuer Vereinsvorstand für den Lebensraum Bregenz

Bei der Generalversammlung vom 13. April wurden die Vorsitzenden der letzten Periode verabschiedet. Elisabeth Schäfer war bis Oktober 2020 Vereinsvorsitzende und ihr Stellvertreter Peter Kopf hat den Verein bis zur Generalversammlung am 13. April 2021 geführt. Damit haben beide im Laufe der Zeit, beginnend mit Vorstandsmitglied, Stellvertretende:r Vereinsvorsitz und Vereinsvorsitz quasi alle Rollen im Vorstand ausgefüllt. Elisabeth Schäfer war von 1998 bis 2005 erstmals im Vorstand, davon fünf Jahre als Stv. Vorsitzende. Ab 2015 war sie bis vergangenen Oktober Vereinsvorsitzende. Peter Kopf war 20 Jahre (!) durchgehend im Vorstand. Ab 2001 als Vertreter der „Sozialen Dienstleister:innen“ und ab 2011 zusätzlich als Stv. Vorsitzender und seit Herbst 2020 als Vereinsvorsitzender.

Beide haben ihre Verbundenheit zum Lebensraum Bregenz betont und dass sie den Weg vom Lebensraum Bregenz weiter mit großem Interesse verfolgen werden. Die neue Vereinsvorsitzende Andrea Bachmayr-Heyda hat sich für das Engagement und die Verbundenheit herzlich bedankt und im Namen des Vereins Blumen, Karikaturen und Kulinarisches überreicht. Andrea Bachmayr-Heyda bedankt sich für das Vertrauen der einstimmigen Wahl und sichert ein Engagement im Sinne des Vereines zu. Als Leiterin des Geschäftsfeldes „Regionale Sozialberatung“ beim Institut für Sozialdienste bringt sie viel fachliche Kompetenz mit und als Bregenzerin die Verwurzelung in der Stadt.



Der neue Vorstand des Lebensraum Bregenz mit der neu gewählten Vereinsvorsitzenden Andrea Bachmayr-Heyda (vorne rechts) sowie Bürgermeister Michael Ritsch

Als Stellvertreter wurde mit Dir. Bernd Dragosits ein neues und doch erfahrenes Vorstandsmitglied gewählt. Bernd Dragosits kennt den Lebensraum Bregenz seit dem Gründungsprozess und war jahrelanges Vorstandsmitglied bis ihn berufliche Herausforderungen pausieren ließen. Bürgermeister Michael Ritsch MAS, bedankte sich seitens der Stadt für das Engagement der scheidenden Vorsitzenden und gratulierte Andrea Bachmayr-Heyda herzlich zur Wahl. Er lobte den Lebensraum Bregenz für das inzwischen langjährige Engagement und betonte, dass der Verein allgemein anerkannt, geschätzt und fixer Bestandteil im Dienstleistungsangebot der Landeshauptstadt sei.

aktion demenz

Frühstücksgruß für pflegende Angehörige

Der Frühstücksgruß ist eine Initiative der „Aktion Demenz“, als Wertschätzung für die vielen Stunden die Angehörige täglich mit Betreuung/Pflege leisten. Am Sonntag, 25. April 2021, wurden Frühstückstaschen für rund 110 Personen an deren Haustür zugestellt. Gefüllt mit frischem Gebäck der Bäckerei Kloser und selbst gemachter Marmelade (Erikas Marmelade – Volkshilfe) hat es hoffentlich allen geschmeckt. Danke an den Krankenpflegeverein, der die Einladungskarten für die Aktion mit verteilt hat und durch die „Sonntagspflegerin Sandra“ gleich neun Taschen überreichen konnte. Großartig wieder „Radeln ohne Alter“, die 50 Taschen in ganz Bregenz verteilt haben. Danke Karl Baur und seinem Rikscha-Team Michaela und Fritz F. und Hedwig S. sowie Michael S., der ab 6.30 Uhr beim Befüllen der Taschen mitgeholfen hat.



Das Team von „Radeln ohne Alter“ sorgte beim Frühstücksgruß für eine umweltfreundliche Verteilung der Frühstückstaschen.

Eine App für den Lebensraum Bregenz

Warum eine App?

Ganz einfach. Digitalisierung. Mit diesem Phänomen werden nicht alle einverstanden sein, jedoch ist es unumstritten, dass dieser Aspekt immer mehr und mehr unseren Alltag einnehmen wird. Darüber hinaus wachsen Kinder heute anders auf, als dies noch vor 20 Jahren der Fall war. Um junge Menschen zu erreichen, sind wir der Überzeugung, müssen wir uns anpassen und uns in ihren „Lebensraum“ integrieren um Teil davon werden zu können.

Welche Inhalte finden sich in dieser App?

Die App besteht vorerst noch aus zwei Teilen. Diese sollen jedoch in naher Zukunft noch ergänzt werden. Der erste Teil der App stellt den Lebensraum Bregenz dar. Hier finden sich alle aktuellen Veranstaltungen und Informationen über unsere Tätigkeiten und Erreichbarkeiten. Dabei soll die App auch einen schnelleren Kommunikationsweg für unsere Veranstaltungen darstellen. Aufgrund einer Funktion der „Push-Benachrichtigung“ können wir beispielsweise schneller mit Teilnehmer:innen der Veranstaltung interagieren und sparen so auf beiden Seiten Zeit und Unklarheiten.

Der zweite Teil der App umfasst die Selbsthilfe. Hier lassen sich alle Informationen zum Thema „Selbsthilfe in Bregenz“ finden. Dies soll aber nach einer Testphase auf ganz Vorarlberg ausgeweitet werden. Das Herzstück hier sind geschützte Chaträume, welche ausschließlich von Betroffenen betreut werden. Diese Chaträume können nach einer anonymen Registrierung sofort von jedem benutzt werden. Darüber hinaus lassen sich Tipps und Tricks beziehungsweise Hoffnungsschimmer finden.

Was ist das Ziel dieser App?

Gerade für die Selbsthilfe soll die App eine neue Möglichkeit der Vernetzung bieten. Darüber hinaus gibt es schon Anfragen für Gruppen, welche sich lediglich digital treffen wollen. Hierfür bieten sich die geschützten Chaträume an. Außerdem wollen wir damit auch ganz klar jüngere Personen ansprechen. Hinzu kommt, dass



Die App des Lebensraum Bregenz ist gratis und kann über den Appstore oder den Google Play Store heruntergeladen werden.

es viele Anfragen bezüglich Selbsthilfegruppen gibt, jedoch die Personen kein Treffen besuchen möchten beziehungsweise die Möglichkeit fehlt (beispielsweise alleinerziehende Personen ohne Babysitter). Hier möchten wir auch eine Möglichkeit schaffen, dass möglichst viele Personen von dem bestehenden Netz der Selbsthilfe profitieren können.

Als nächsten großen Schritt ist geplant das Thema „Ehrenamt“ in die App zu integrieren. Wie genau das aussehen soll, ist zur Zeit noch in Ausarbeitung.

Information & Kontakt

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at

www.lebensraum-bregenz.at

Panini-Tauschbörse

Die Fußball-Europameisterschaft wurde bekanntlich auf das Jahr 2021 verlegt. Trotzdem hat die Firma Panini schon im Jahr 2020 eine spezielle Auflage der Sticker veröffentlicht und dann eine weitere Auflage für die verschobene Europameisterschaft 2021. Die nötigen Sticker sind also auf jeden Fall ausreichend im Umlauf und Sammler:innen kommen wieder voll auf ihre Kosten. Der Initiator Kurt Prenner-Platzgummer war auch heuer wieder mit einem Teil seiner faszinierenden und ausgeprägten Sammlung vor Ort und stand allen Teilnehmer:innen mit seiner gewohnten Euphorie für die Sache unterstützend zur Verfügung. Hierbei stand natürlich nicht nur das Vervollständigen der eigenen Sammlung im Mittelpunkt, sondern vor allem die gemeinsame Begeisterung und der Austausch über alle Altersklassen hinweg.



Begeisterte Panini-Sammler:innen trafen sich im Mai zur Sticker-Tauschbörse im Lebensraum Bregenz.

Sudoku-Rätselspaß

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



Krankenpflegeverein
Bregenz



Mobiler Hilfsdienst
Bregenz

Seien Sie dabei – Werden Sie Mitglied!

Ihr Beitritt stärkt unsere
Solidaritätsgemeinschaft.

Leicht zugängliche und leistbare Hilfe im Falle einer Krankheit. Mit dem jährlichen Mitgliedsbeitrag sichern Sie sich und allen im gemeinsamen Haushalt lebenden Familienmitgliedern den Pflegeanspruch.

Sie sind noch kein Mitglied?

Krankenpflegeverein Bregenz
Schendlingerstraße 36
6900 Bregenz
T 05574 77400
info@kpv-bregenz.at
www.krankenpflegeverein-bregenz.at
Besuchen Sie uns auch auf [facebook](#)



Unsere Veranstaltungen werden hier angekündigt, allerdings unter Vorbehalt, je nachdem wie sich die Corona-Situation entwickelt. Aktuelles auf unserer Homepage www.lebensraum-bregenz.at oder in der neuen Lebensraum Bregenz-App

Großer Vorklöschner Kinderflohmarkt

Mit tollem Angebot für Groß und Klein

Samstag, 18. September 2021, 10 bis 13 Uhr

Clemens-Holzmeister-Gasse

Informationen: www.lebensraum-bregenz.at

Standplatz: ausnahmslos nur mit frühzeitiger Anmeldung im Lebensraum Bregenz

Schweren Herzens musste der Kinderflohmarkt am 29. Mai abgesagt werden. Die Auflagen für die Durchführung wären so umfangreich und die auferlegte Abstandsregelung nicht einzuhalten gewesen. Wir blicken jedoch voller Zuversicht in die Zukunft und setzen den Kinderflohmarkt in der ersten Schulwoche an. Wir freuen uns auf rege Beteiligung und frohes Feilschen. Anmeldungen sind ab 1. September möglich.

Schach im Park Mariahilf

Freiluftturnier für Schachbegeisterte

Samstag, 18. September 2021, 9 bis 16 Uhr

Park Mariahilf, Mariahilfstraße

Anmeldungen: Harry Amann, T 0664 4538727, harry.amann@aon.at, Nachmeldungen sind zu etwas erhöhter Teilnahmegebühr vor Ort möglich.

Der „Schachklub Bregenz 1920“ und der Lebensraum Bregenz laden bereits zur elften Auflage von „Schach im Park“ ein. Wir freuen uns wieder auf ein buntes Teilnehmer:innenfeld vom „Internationalen Meister“ bis zu Jugendlichen und Hobbyspieler:innen, die in unterschiedlichen Kategorien antreten und sich mit anderen messen können. Herausragend ist immer die gute, freundschaftliche Stimmung bei diesem Schnellschachturnier nach Schweizer System. Publikum ist herzlich willkommen. Bei guter Witterung findet das Turnier im Park Mariahilf, bei schlechtem Wetter im Lebensraum Bregenz statt.

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

Montag, 23. bis Freitag, 27. August 2021

Kloster Mehrerau Bregenz

Selbstbehalt: 180 Euro

Unverbindliche Information & Anmeldung: Lebensraum Bregenz
Teilnahme mit Impfung gegen Covid-19

Eine Woche Urlaub – diesen Traum kann der Lebensraum Bregenz älteren Menschen erfüllen. Im Kloster Mehrerau in Bregenz 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 Mittagsschläfchen halten. Begleiter:innen aus dem Lebensraum Bregenz organisieren diese Woche. Finanziell wird das Projekt von der Stadt Bregenz unterstützt.



Spiele am Nachmittag

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



Über das Pilgern und Weitwandern Herbert Fessler

Als ich noch berufstätig war, nahm ich mir für mein erstes Projekt in der wohlverdienten Pension vor, mit dem Fahrrad von Hörbranz nach Rom zu radeln und einen der spanischen Jakobswege zu gehen. Noch im ersten Jahr meiner Pensionierung radelte ich mit meinem Bruder nach Rom (aber das ist eine andere Geschichte). Zwei Jahre später setzte ich dann mein Vorhaben um, einen Jakobsweg zu gehen. Meine Wahl fiel auf den Camino del Norte, welcher der Küste entlang über etwa 840 km von Irun, nahe der französischen Grenze, nach Santiago de Compostela führt.

Wie habe ich mich vorbereitet?

Noch nie zuvor war ich länger als zwei bis drei Tage gewandert und war gespannt, aber auch etwas ängstlich, wie es mir dabei wohl ergehen würde. Ich begann einige Wochen zuvor häufiger Wanderungen in der Umgebung zu machen, um meine Kondition aufzubauen. Auch hatte ich Bedenken wie es mir ergehen würde, fünf bis sechs Wochen allein unterwegs zu sein. Meine Frau Marianne war zu dem Zeitpunkt noch berufstätig und konnte nicht mehrere Wochen Urlaub nehmen.

Ich begann einen Spanisch-Online-Sprachkurs und lernte fleißig Vokabeln. Schließlich kaufte ich mir einen Wan-

derführer für den Camino del Norte. Ich entschied mich für diesen Weg, da er angeblich von weniger Pilger:innen begangen wird und landschaftlich atemberaubend sein sollte. Die meisten Pilger:innen gehen den Hauptweg, den Camino Frances. In dem Wanderführer war der Weg des Camino del Norte in 29 Etappen aufgeteilt. Zusätzlich gab es noch fünf weitere Etappen für den etwa 120 km langen Weg nach Finisterre und Muxia, zwei magischen Orten am Meer. Die vorgeschlagenen Etappen begannen mit 20 bis 25 km, aber weiter hinten im Büchlein sah ich dann Etappen mit bis zu 39 km. Würde ich das schaffen? Nun, ich konnte ja kürzere Etappen gehen und plante daher eine zusätzliche Woche ein.

Ich kaufte mir einen passenden Trekking-Rucksack, Wanderstöcke und einige, wie ich glaubte, nützliche Kleidungsstücke. Ich entschied mich für knöchelhohe Wanderschuhe und einen Poncho für regnerische Tage. Insgesamt wog mein Rucksack ohne Proviant 10 kg.

Endlich am Weg

Im Flugzeug fragte ich mich, wieso ich mir das antue und nicht stattdessen in meinem schönen Garten mit einem spannenden Buch liege. Sobald ich auf dem Weg war, vergaß ich dann alle Bedenken. Meine ►

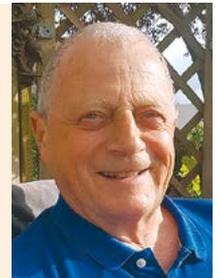
Spanisch-Vokabeln hatte ich allem Anschein nach zu Hause vergessen, denn von all den Vokabeln, die ich gelernt hatte, fielen mir nur noch wenige ein. Am dritten Tag – wie meistens war ich ohne Frühstück aufgebrochen – kam ich am frühen Vormittag zu einer Bar, die geöffnet hatte. In Spanien ist eine Bar eine kleine Kneipe mit einer meist langen Theke, auf der köstliche Pinchos (belegte Brötchen) und Tapas angeboten werden. Die Spanier:innen treffen sich dort zum Vormittagskaffee oder zu einem Aperitif. Der Duft von frischem Kaffee stieg mir beim Eintreten in die Nase und so bestellte ich „una caña café por favor“ und glaubte ein Kännchen Kaffee bestellt zu haben. Ich war dann überrascht als ich ein Bier und einen Kaffee bekam. Beschwingt verließ ich nach dem Genuss der Getränke das Lokal. Das Wort „caña“ verwendete ich später noch oft. Meine Angst, auf dem Weg einsam zu sein, stellte sich als überflüssig heraus. In den Herbergen traf ich immer wieder Pilger:innen, welche die gleichen Distanzen gingen. So kam man schnell ins Gespräch und ging dann manchmal ein Stück des Weges gemeinsam.

Diese Erfahrung machte ich auch auf den anderen Weitwander- oder Pilgerwegen, die ich später noch allein oder mit meiner Marianne gegangen bin. Nach etwa zwei Wochen liefen die Beine unter mir wie von selbst. Meine Stimmung war meist gut bis euphorisch und mein Gehirn wurde reichlich mit Endorphinen versorgt. Ich fühlte oft eine große Dankbarkeit in mir. Dankbar für die schöne Natur, die mich immer wieder mit herrlichen Bildern faszinierte, dankbar für meine Beine und Füße, die mich so brav, fast ohne Blasen zu bekommen, trugen und dankbar für viele schöne Begegnungen. Ich wanderte aber oft auch gerne allein und wie manchmal spitze Steine aus der Erde hervorragten, stiegen manchmal Gedanken aus meinem bisherigen Leben in mir hoch, was oft eine Achterbahn der Gefühle in mir auslöste. Oft sang ich laut vor mich hin. Mit Pilger:innen, mit denen ich öfters ein Stück des Weges ging, entwickelten sich tiefe Gespräche und so entstand oft ein Gefühl tiefer Verbundenheit.

Mit dem Wetter hatte ich großes Glück, denn es regnete nur an wenigen Tagen. So flossen die Tage dahin und schließlich kam ich schon nach 27 Tagen, es war ein Sonntag, in Santiago de Compostela an. Ich stand vor der berühmten Kathedrale und konnte es kaum glauben angekommen zu sein. Zwei Jahre später pilgerte ich entlang der Via de la Plata von Sevilla nach Santiago de Compostela, vom Süden in den Norden Spaniens.

Als schließlich Marianne die Pension antrat, freute ich mich, mit ihr zusammen Weitwanderungen machen zu können. So wanderten wir 2018 am Camino Portugués, 230 km von Porto nach Santiago de Compostela. Wir wählten diesen eher kurzen Weg, um zu erfahren, wie es Marianne und uns beiden miteinander gehen würde. Nachdem auch Marianne ähnlich begeistert war wie ich, gingen wir ein Jahr später den etwa 550 km langen Franziskusweg von Florenz nach Assisi und weiter nach Rom.

Herbert Fessler



- Geboren 1951 in Hörbranz
- **Abschluss der Fachschule für Maschinenbau** an der HTL Bregenz (1971)
- **Maschinenbautechniker** in verschiedenen Firmen in Vorarlberg (1972 bis 1981, 1987 bis 1991)
- **Österreichischer Entwicklungsdienst**, Aufbau von Spitalstechnikerschulen in Kenia (1981 bis 1986)
- Berufsbegleitende Ausbildung zum **Diplomsozialarbeiter** (1993 bis 1997)
- **Sozialarbeiter** in verschiedenen Bereichen der Caritas der Diözese Feldkirch (1992 bis 2013)
- Seit 2013 **Pensionist mit zahlreichen Interessen** und Hobbies
- Vater von vier Kindern (24 bis 32 Jahre)
- Glücklicherweise verheiratet seit 1987

Auflösung Sudoku

von Seite 5

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

Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

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

Eltern und Angehörige von verhaltensauffälligen Kindern

Durch die Verhaltensauffälligkeit beeinträchtigen sich betroffene Kinder damit selbst in ihrer Entwicklung oder ihre Verhaltensweisen können zu Konflikten mit ihrer Umwelt führen. Für deren Eltern entstehen durch das Unverständnis und die Reaktion anderer auf diese Kinder oft Probleme. In unseren Treffen unterhalten wir uns über Erlebnisse, Probleme und Erfolge mit den Kindern.

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

Wir tauschen uns im geschützten Raum über die Geschehnisse, die Probleme und die Erfolge mit Kindern aus. Alles kann unbeschönigt und offen ausgesprochen werden. Das Schwarmwissen der Teilnehmer:innen deckt neue Möglichkeiten auf, bringt Ideen und Hilfestellungen, die den Alltag erleichtern.

Was ist euer Ziel?

Innerhalb der Gruppe sollen die Betroffenen für den Alltag mit den Kindern gestärkt werden und ...

... verschiedene Wege für den Umgang mit den Kindern kennenlernen.

... sich ihrer Ressourcen bewusst werden: die Gesamtheit an Wissen, Kenntnissen, Fertigkeiten, Haltungen, Persönlichkeitsmerkmalen, Begabungen, Beziehungen, Netzwerken etc., die zur Verfügung stehen, erkennen und nutzen können.

... jeder für sich hilfreiche Unterstützung finden.

Es soll ...

... eine Transparenz in den Anlaufstellen des sozialen Netzwerks in Vorarlberg geben: Welche Anlaufstellen gibt es – wohin kann ich mich wenden?

Wo liegen die Unterschiede bei den Institutionen?

Wer macht was?

... eine Übersicht über die Therapiemöglichkeiten bestehen: Welche Wege gibt es, die Kinder hilfreich zu unterstützen?

Außerdem möchten wir langfristig ...

... eine Sensibilität in der Bevölkerung erreichen – Verhaltensauffälligkeiten können auf vielfältige Weise entstehen, es hat nichts damit zu tun, dass die Eltern ihr Kind „nicht im Griff“ haben oder es schlecht erziehen.

... eine Anerkennung des erhöhten Betreuungsbedarfes der Kinder – Bei Behinderungen erhalten die betroffenen Kinder meist einen Begleitlehrer. Ist eine Verhaltensauffälligkeit eine „soziale“ Behinderung? Eine Beschulung in der Stammschule, für die, die das möchten, soll ermöglicht werden.

... externe Entlastung für die Eltern durch Betreuungsmöglichkeiten, Ferienlager: In den Ferien gibt es kaum Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder, da der vermehrte Betreuungsaufwand der Kinder in den gängigen Ferienangeboten nicht abgedeckt wird.

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

Ich bin Mama von drei Kindern. Mein zweiter Sohn – inzwischen 10 Jahre alt – zeigte früh ein aggressives Verhalten, er hat eine niedrige Frustrationstoleranz und mangelnde Impulskontrolle. Ich habe sehr lange gebraucht, um den für uns richtigen Weg zu finden und ich bin mir immer noch nicht sicher, ob wir schon angekommen sind. Mein offener Umgang mit dem Thema hat mir aber viele Türen geöffnet. Viele gute Gespräche haben mir weitergeholfen, um Lösungsstrategien, bei bestimmten Problemstellungen zu entwickeln. Meine Erfahrungen würde ich gerne teilen, aber auch Nutzen aus den Perspektiven anderer Eltern ziehen.

Was wird angeboten und in welcher Form?

Wir bieten offenen und ehrlichen Austausch, Impulse und Anregungen mit verschiedenen Situationen umzugehen. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Jeder soll seinen eigenen Weg finden.

Was bietet ihr nicht an?

Therapien für Eltern, Angehörige oder Kinder. Ich arbeite ehrenamtlich und bin nicht fachlich ausgebildet.

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

Ich wollte im Februar mit der Gruppe starten, was durch den Lockdown leider nicht möglich war, nun ist es Mai geworden.

Kontakt

Eltern und Angehörige von verhaltensauffälligen Kindern

Romy Gojo, T 0664 4443789

Treffen: am 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

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 JUL, AUG, 1. Montag/SEPT

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 auf Anfrage

CMT-Polyneuropathie

Stammtisch JUL, AUG

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr



Diabetikerstammtisch

Joe Meusbürger, T 0664 1754311

joe.meusbuerger@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

Sommerpausen der
Selbsthilfegruppen:
JUL ... Juli
AUG ... August
SEPT ... September

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.

Während der Sommerferien kein Training.



Selbsthilfegruppe

Hinterbliebene nach Suizid JUL, AUG

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 JUL, AUG

Marianne Pfeifer, T 0664 5764420

Treffen am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



Selbsthilfegruppe Parkinson

für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Keine Treffen bis zur Jahreshauptversammlung



NEU Selbsthilfegruppe

für Eltern und Angehörige von

verhaltensauffälligen Kindern AUG

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 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



Selbsthilfegruppe Sonnenblume

Körperliche und seelische Gewalt
an Frauen AUG

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

Aktuelle Termine: siehe Homepage

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 Notfallmama, bitte komm!

Der Verein KiB ist die Feuerwehr für die Betreuung von Kindern zu Hause:

- wenn ein Kind erkrankt (auch wenn Eltern von zu Hause aus arbeiten)
- wenn Eltern selbst erkranken und niemand sonst für die Kinder sorgen kann
- wenn Eltern an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gelangen: Die Notfallmamas unterstützen die Eltern und nehmen ihnen für ein paar Stunden die Kinderbetreuung ab, auch wenn es keinen Krankheitsfall gibt! – Projekt „Auszeit und Luft holen“, vorerst bis Jahresende 2021.
- wenn Eltern im Homeoffice ein wichtiges Telefonat oder Online-Meeting haben: Eine Notfallmama beschäftigt das Kind mittels Videotelefonie bis zu 60 Minuten.

Bei Verdacht auf bzw. Erkrankung an Covid-19 kann keine Notfallmama organisiert werden!

Wer kommt da zu uns nach Hause?

Wenn Sie sich nicht vorstellen können, wie der Ablauf einer Betreuung im Notfall erfolgt und Sie wissen möchten welche Personen da kommen bzw. wie sich Ihr Kind bei einer fremden Person verhält dann: Machen Sie sich mit der Situation im Zuge einer „Schnupperstunde“ für den Notfall vertraut! (einmalig pro Mitgliedschaft, max. 4 Stunden).

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



Vereinbaren Sie jetzt einen Schnuppertermin mit einer Notfallmama.

Kolping Bregenz Zeitpenden mit Herz & Hand

Zeit ist ein wertvolles Gut. Viele sind bereit, dieses Gut zu teilen, wollen ihre Fähigkeiten und Talente für andere einbringen und zugleich Sinn und Wert für ihr eigenes Leben gewinnen. In unserem Kolpinghaus Bregenz sind all die Fähigkeiten gefragt, die Menschen im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit einbringen können. Jeder Mensch, der bei uns mittut, erweitert unseren Horizont und stärkt unser Wirken.

Die verlorene Balance wiederfinden ...

Das ist die Kernaufgabe des Kolpinghauses Bregenz. Hier finden Menschen mit psychischen oder sozialen Problemen professionelle Hilfe und Angebote, um ihre physische und psychische Balance wieder zu finden, wie es der Zielsetzung Kolpings entspricht: nämlich Menschen zu helfen, das Beste aus ihrem Leben zu machen, wie immer ihre Fähigkeiten und Ressourcen aussehen. Psychisch Beeinträchtigte, ehemalige Suchtkranke, obdachlose und langzeitarbeitslose Menschen finden hier sowohl ein Zuhause als auch eine Chance zur gesundheitlichen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Das „betreute Wohnen“ im Kolpinghaus Bregenz ist gekennzeichnet durch individuelle Begleitung, Wahrnehmung der Stärken, und durch eine selbstbestimmte Gestaltung des Alltags.

So entstand der Entschluss, ein Sozial-Netzwerk von Ehrenamtlichen in Kooperation mit der professionellen Betreuungsleitung des Kolpinghauses Bregenz aufzubauen. Als ehrenamtliches Mitglied sind Sie, wo immer Sie tätig werden, Teil eines vielfältigen Teams. Die Einsatzmöglichkeiten, die Ihren Interessen und Begabungen entsprechen, werden in einem Erstgespräch abgeklärt. Interessierte können sich mit Ihren Talenten und Fähigkeiten – sei es in Form von Reiseberichten, Nachhilfestunden, Sprachförderung u.v.m. – in unserem Kolping-Sozial-Netzwerk einbringen und so zum Erfolg dieser Idee beitragen. Bei Kolping Bregenz sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie sich für andere engagieren wollen.

Kontakt

Kolping Bregenz

Idda Schrott

T 0676 832405158

kolpingsfamilie@kolping-bregenz.at



Landesweite
Haussammlung
im **AUGUST!**

20% vom gesammelten
Betrag gehören Dir!

Engagierte Sammler*Innen für einen guten Zweck gesucht!



Danke!

Bei Interesse melde dich im:

ÖZIV Landessekretariat Bregenz

St.-Anna-Straße 2a, 6900 Bregenz,

T +43 (0) 5574 / 45 579

M oeziv.vorarlberg@oeziv-vorarlberg.at

FB facebook.com/oeziv.vorarlberg

Unsere Bankverbindung:

IBAN: AT07 2060 1008 0000 1208

Pensionistenverband

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, am 16.9.2021 und 30.9.2021 im Gasthaus Lamm; Eintritt 7 Euro, jeder ist herzlich willkommen.

Freitag

Unterhaltungs- und Infonachmittage
14 bis 17 Uhr, Freizeithaus an der Ach, alle 14 Tage, ab 17. September 2021

Gesundheitskarate 50+

9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim, wöchentlich

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

Vorschau

Grillfest, Mittwoch 14. Juli 2021, 11 Uhr, Gasthaus Lamm

Mitgliederversammlung
Mittwoch, 1. September 2021, 15 Uhr, Gasthaus Lamm

Preisjassen, Dienstag 26. Oktober 2021, 14 Uhr, Gasthaus Lamm

Die genauen Details und Beginnzeiten finden Sie in den Schaukästen in der Brielgasse/Schendlingerstraße und Achgasse. **Wir bitten Sie zu beachten, dass es auf Grund der Corona Situation evtl. zu Änderungen kommen kann. Vielen Dank für Ihr Verständnis.**

Kontakt

Pensionistenverband Österreich

Ortsgruppe Bregenz

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



Richtig.
Wichtig
Stark.

Seniorenbund Bregenz

Juli 2021

- 01.07. **Landes-Tennismeisterschaft**
- 02.07. **Wanderung Auenfelderhütte Schröcken**, ca. 3 Std. Gehzeit
- 06.07. **Kulturreise Gardasee**
- 13.07. **Nachmittagsradtour**, 13 Uhr ab „Welle am Hafen Bregenz“
- 14.07. **Jassen & Rummy**
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel
- 20.07. **Kräuterwanderung Nenzinger Himmel**, ca. 4 Stunden Gehzeit

August 2021

- 03.08. **Wanderung Schetteregg**
ca. 2,5 Std. leichter Rundweg
- 10.08. **Nachmittagsradtour**, 13 Uhr ab „Welle am Hafen Bregenz“
- 11.08. **Jassen & Rummy**
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel
- 19.08. **Landeswandertag**
Detailinfos im Jahrbuch 2021

September 2021

- 07.09. **Wanderung Bödele – Lorenapass – Berchtoldshöhe – Alberschwende**, ca. 3 Stunden
- 08.09. **Jassen & Rummy**
14.30 Uhr, Cafe Leutbühel
- 14.09. **Nachmittagsradtour**, 13 Uhr ab „Welle am Hafen Bregenz“
- 16.09. **Radsternfahrt Koblach**,
09.30 Uhr ab Radbrücke Hard
- 21.09. **Vortrag „Allergische Immunsystem-Erkrankungen“**,
14.30 Uhr, Pfarrheim St. Gallus
- 29.09. **Kultur- und Badereise Rhodos**

Detaillierte Informationen finden Sie in der neuen Programm-Broschüre.

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen. Für kurzfristige Änderungen bitten wir unsere Mitglieder nochmals um Bekanntgabe der Mail-Adressen/Mobitelnummern!

Kontakt

Seniorenbund Bregenz

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



Seniorenring Bregenz

Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ trifft sich unsere Seniorenrunde sowie Interessenten aus dem Raum Bregenz und Leiblachtal 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.

Juli 2021

- 01.07. **Grillabend im Klosterkeller Mehrerau** Eintreffen 16.30 Uhr, Essen 19 Uhr – zwingende Anmeldung erforderlich bis Dienstag, 23. Juni 2021
Obmann: 05574 42056
Schriftführer: 0664 2717221
Neubacher W.: 0676 9360232

August 2021

Urlaubszeit – keine Veranstaltungen

September 2021

- 02.09. **Infotreff**, 15 Uhr, GWL

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

Institut für Sozialdienste Beratungsstelle Bregenz

Die ifs Sozialberatungsstelle Bregenz ist eine Anlaufstelle für alle Menschen in Vorarlberg, die psychosoziale Probleme oder Fragen zur Existenzsicherung haben und ist telefonisch erreichbar.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag von 13 bis 17 Uhr
Mittwoch von 13 bis 19 Uhr
Freitagnachmittag nach Vereinbarung

Kontakt

ifs Sozialberatungsstelle Bregenz

St.-Anna-Straße 2
6900 Bregenz
T (0)5 1755 510
bregenz@ifs.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 zu.

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



Urlaub im eigenen Körper: Drehpunkt Sommerwochen

Eine Woche lang täglich etwas für sich tun: das ist Urlaub im eigenen Körper!

Erleben Sie Leichtigkeit, Beweglichkeit, Mühelosigkeit und Bewegungsfreude. Entdecken Sie mit der Feldenkrais-Methode die vielfältigen Bewegungsmuster des eigenen Körpers und die Kreativität im Denken und Handeln. Qi Gong ist Entspannung in Bewegung, Energie tanken und innere Sammlung erfahren. Die altüberlieferten Bewegungen führen Sie zu einem längeren Atem, verbessertem Gleichgewicht und innerer Gelassenheit.

Feldenkrais mit Georg Feuerstein

Intensiv-Woche – 26. bis 30. Juli 2021

Gruppe 1 morgens, 9 bis 10.15 Uhr
Gruppe 2 abends, 18.15 bis 19.30 Uhr

Qi Gong mit Christiane Feuerstein

Intensiv-Woche – 2. bis 6. August 2021

jeweils 18 bis 19 Uhr

Kontakt & Anmeldung

Studio Drehpunkt

Mariahilfstraße 29, 6900 Bregenz
Schölleraal/Spinnerei Süd
T 05574 62691, info@drehpunkt.at
www.drehpunkt.at



Bildungshaus Batschuns Veranstaltungen September 2021

Demenz – TANDEM

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

Kontakt: T 0664 3813047, www.bildungshaus-batschuns.at /Pflege daheim/Demenz
facebook: Demenz TANDEM Bildungshaus Batschuns

Demenz verstehen – als Angehörige im Lot bleiben Seminarreihe für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz

2., 13. und 27. September, 13. und 27. Oktober 2021,
13.30 bis 17 Uhr

Seminarreihe für pflegende An- und Zugehörige

einzelnen buchbar, jeweils von 13.30 bis 17 Uhr

Basiswissen für die Pflege daheim

Dienstag, 14. September 2021

Bewegen statt Heben – bleib aktiv!

Dienstag, 29. September 2021

Was tun, wenn alles getan ist?

Mittwoch, 7. Oktober 2021

Umgang mit herausfordernden Situationen in der Pflege daheim

Freitag, 24. September 2021

Vortrag: 14 Uhr, **Workshop:** 18.30 Uhr

Referierende: Antje Schindler

Eintritt: frei

10 Jahre Jubiläum: Interessensvertretung für pflegende und betreuende Angehörige – Pflege daheim

Samstag, 11. September 2021, 14.30 bis 17 Uhr

Festvortrag mit Inge Patsch: Von der Kraft der Zuversicht – das Leben umarmen, anschließend gemütliches Beisammensein

Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Eintritt: frei

Auto.mobil.bleiben im Alter

Mittwoch, 15. September 2021, 19.30 bis 21 Uhr

Information, Ort und Anmeldung:

Senioren-Betreuung Feldkirch, Haus Nofels,
Magdalenastraße 9, T 05522 3422-6882

Referierende: Mag.^a Marcella Liberti

Eintritt: frei

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 oder in der neuen Lebensraum Bregenz-App

Samstag, 18. September 2021	Großer Vorklöschtnr Kinderflohmarkt	10 bis 13 Uhr, Clemens-Holzmeister-Gasse, Standplatz nur mit Anmeldung ab 1. September 2021 im Lebensraum Bregenz
Samstag, 18. September 2021	Schach im Park Mariahilf Freiluftturnier	9 bis 16 Uhr, Park Mariahilf, bei schlechtem Wetter im Lebensraum Bregenz, Anmeldung bei Harry Amann, harry.amann@aon.at
Montag, 23. bis Freitag, 27. August 2021	Ferien ohne Kofferpacken Urlaub für Senior:innen	Kloster Mehrerau, Bregenz Anmeldung bitte bis spätestens 6. 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	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: Mittwoch, 1. September 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

