

# Familie

HEFT 2, JULI 2024

**Führungskräfte  
in Teilzeit:  
Ein Win-Win-Modell**

**Familienfest zum  
70-jährigen Jubiläum**

**Vom Scheitern und  
Wachsen: Ein Vater  
reflektiert.**



Vorarlberger  
Familienverband



# Liebe Eltern, liebe Familien in Vorarlberg!

Herzlich willkommen zur Sommerausgabe unserer Familienzeitung! Es ist kaum zu glauben, aber der Familienverband Vorarlberg feiert in diesem Jahr sein 70-jähriges Bestehen. Ein großes Dankeschön an alle, die beim Familienfest dabei waren und diesen besonderen Anlass mit uns gefeiert, mitgearbeitet und organisiert haben. Ihr habt dazu beigetragen, dass dieses Jubiläum unvergesslich bleibt!

Familie bedeutet für uns nicht nur Zusammenhalt und Liebe, sondern auch Unterstützung in allen Lebenslagen. Veronika und ich haben die klassische Familienhilfe in Vorarlberg immer wieder gerne angenommen. Gerade in der Zeit nach der Geburt unserer Kinder war es eine immense Erleichterung, professionelle Hilfe an unserer Seite zu haben. Wir sind dankbar, dass das Land Vorarlberg, die Verantwortlichen und politischen Entscheider diese Initiative aktiv unterstützen und somit eine echte Stütze für Kinder und Erwachsene bieten.

Die Angebote der Familienhilfe sind vielfältig und reichen von der Kinderbetreuung, bei der Kinder in ihrem Alltag unterstützt und begleitet werden, über die Haushaltsführung, die den regulären Tagesablauf aufrechterhält, bis hin zu der Erarbeitung neuer Lösungswege in Krisensituationen gemeinsam mit der Familie.

Unser Wunsch für die Zukunft? Wir stehen vor einer Wahl, und eine Stärkung und Aufwertung der Familien ist entscheidend. Mehr Selbstbestimmung, weniger Bürokratie, mehr Flexibilität, Vertrauen und Wahlfreiheit statt starrer Systeme und lückenhafter Angebote. Dafür schlägt unser Herz und dafür setzen wir uns täglich ein. Gerne unterstützen wir auch euer konkretes Anliegen. Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, dass unsere Familien auch in den nächsten 70 Jahren bestmöglich unterstützt werden!

Genießt den Sommer und die Zeit mit euren Liebsten!



Für den Vorstand des Vorarlberger Familienverbands,  
**Euer Guntram Bechtold**  
Obmann

## FEIERE DEINEN GEBURTSTAG MIT DEINEN FREUNDEN IM WALDSEILPARK-GOLM

Nähere Informationen und Anmeldung direkt im Waldseilpark oder auf [golm.at/kindergeburtstag](http://golm.at/kindergeburtstag)

# Dem Familienverband ein Gesicht geben



Die Strukturen des Familienverbands haben sich intern verändert. Unsere neue Teamleiterin Simone und unser neuer Teamleiter Pascal stellen sich bei euch vor!

## Name

Simone Baumgartner

Beim Familienverband seit  
Februar 2021

Tätigkeit beim Familienverband  
Teamleitung Familienhilfepool

So würden mich meine Freunde  
in drei Worten beschreiben ...  
eine mitfühlende, enthusiastische Macherin.

Ich schätze an meinen neuen Aufgaben, dass ...  
ich die Verantwortung für ein tolles Team übernehme, meine Selbstwirksamkeit ausübe, ein gutes Netzwerk zum Wohle unserer Familien aufbauen und mich für Chancengleichheit insbesondere für Kinder einsetzen darf.

Ich würde gerne einen Kaffee trinken mit ...  
Lionel Messi.

Meinen Urlaub verbringe ich am liebsten ...  
mit meinem Partner Sebastian.

## Name

Pascal Sickl

Beim Familienverband seit  
November 2018

Tätigkeit beim Familienverband  
Teamleitung Projekte und Verein allgemein

So würden mich meine Freunde  
in drei Worten beschreiben ...  
humorvoll, zuverlässig und kreativ.

Ich schätze an meinen neuen Aufgaben, dass ...  
ich tagtäglich mit tollen Menschen zusammenarbeiten darf und gemeinsam mit ihnen die Angebote des Familienverbands weiterentwickeln kann.

Ich würde gerne einen Kaffee trinken mit ...  
Michael Jordan oder Alexander Van der Bellen.

Meinen Urlaub verbringe ich am liebsten ...  
im Süden oder in Vorarlberg, weil es daheim doch am schönsten ist.

## Impressum

**Medieninhaber & Herausgeber:** Vorarlberger Familienverband, Bergmannstraße 14, A-6900 Bregenz, +43 5574 476 71, info@familie.or.at, www.familie.or.at | **Raiffeisenbank am Hofsteig:** IBAN AT53 3748 2000 0007 7255, BIC RVVGAT2B482 | **Redaktionsleitung:** Isabella Nesler | **Lektorat:** Jeannette Bell (LernPunkt) | **Redaktionsteam:** Isabella Nesler, Pascal Sickl, Corina Woitsche, Sarah Willer und Marc Jehnes | **Mitarbeit:** Andrea Concin, Wilma Loitz, Corina Morscher, Corinna Amann, Doris Kornitzer, Sandra Hermes | **Grafik:** Kaleido – Büro für Gestaltung | **Satz:** Sylvia Dhargyal | **Fotos:** siehe Bildnachweise bzw. Familienverband, Pexels, iStock oder Unsplash | **Herstellung:** Thurnher Druckerei GmbH, Grundweg 4, A-6830 Rankweil

# Inhalt

DEM FAMILIENVERBAND EIN GESICHT GEBEN	FÜR DIE GANZE FAMILIE
4 Dem Familienverband ein Gesicht geben	28 Andere stärken und selbst profitieren
6 Familienverband Dornbirn	29 Wasserbomben – Spaß für heiße Tage!
8 Corina Woitsche	30 Zurück zum Ausgangspunkt oder in ein anderes Tal wandern?
9 Frau Holle Babysittervermittlung	32 Malvorlage
	33 Unterhaltsverwicklung durch ehezerrüttendes Verhalten
WAS UNS BESCHÄFTIGT	34 Kunterbuntes Windrad
10 Was war los in den Ortsverbänden?	36 Haushaltstipps von Corinna Amann
14 Unser Familienfest war ein voller Erfolg	38 Inklusive Spielplätze
16 Die Klassische Familienhilfe stellt sich vor	39 Finanzielle Unterstützung für Familien
18 Das gibt viereckige Augen!	Reiseziel Museum
20 Führungskräfte in Teilzeit: Ein Win-Win-Modell	40 Lust auf Lesen, Hören, Spielen?
22 Vom Scheitern und Wachsen: Ein Vater reflektiert.	
24 Nicht nur Kindererziehung	
WAS STEHT AN	
26 Veranstaltungskalender	



Seite 14 – Familienfest in Lauterach



© Florian Geier

Seite 22 – Vom Scheitern und Wachsen



© Corina Morscher

Seite 34 – Basteltipp Kunterbuntes

**Schreiben Sie uns!**  
Ihre Meinung, Ihre Wünsche und Ihr Lob oder Ihre Kritik an der **Familie** interessiert uns!

**Redaktion Familie**  
Bergmannstraße 14  
A-6900 Bregenz  
+43 5574 476 71  
info@familie.or.at



EIN ORTSVERBAND IM PORTRAIT

# Familienverband Dornbirn

## Wie setzt sich der Vorstand zusammen?

**Obfrau:** Melanie Forer-Pernthaler  
**Stellvertreterin:** Verena Luger-Maier  
**Kassier:** Ivo Lecher  
**Schriftführerin:** Sarina Forer  
**Beiräte:** Sabine Rauchegger, Martin Ehrhart, Veronika Geiger, Carmen Streitler, Margit Hoch, Eva Maria Trunk  
**Vereinsgründung:** 1979

Das Team des Familienverbands Dornbirn setzt sich zusammen aus acht Frauen und zwei Männern. Gemeinsam finden sich durch ihre unterschiedlichen Hintergründe – als Mamas, Papas und Omas – verschiedene Perspektiven ein und sie können so immer wieder ein tolles Jahresprogramm für die Familien der Stadt Dornbirn auf die Beine stellen.

## Ein typisches Jahresprogramm sieht wie folgt aus:

- Sandkastenaktion
- Minigolf-Freikarten
- Minecraft-Meetup
- Spielefest in der inatura
- Flippertag
- uvm.

Ich bin durch die damalige Obfrau Sabine Rauchegger zum Familienverband Dornbirn gekommen und bin seit Ende 2019 als Obfrau des Ortsverbands im Vorstand aktiv.

Mich hat es von Anfang an sehr motiviert, dass ich mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit beim Familienverband die Gelegenheit bekomme, Menschen zusammenzubringen und Familien in Dornbirn etwas zurückzugeben. Darüber hinaus lerne ich durch den Familienverband Dornbirn regelmäßig neue Menschen kennen.

Es macht mir besonders Spaß, dass ich bei den Veranstaltungen und Aktionen meine eigenen Kinder mit dabei haben kann. Sie geben mir auch oft Inputs für mögliche neue Veranstaltungen. Deshalb können wir unser Angebot auch regelmäßig an den Bedürfnissen der Familien/Kindern aus Dornbirn ausrichten.

Unser Team besteht aus Papas, Mamas und Omas und somit aus Personen mit verschiedenen Hintergründen und Fähigkeiten. Durch ihren unterschiedlichen Background bringen sie regelmäßig neue Ideen und Perspektiven ein. Das erleichtert unsere Arbeit enorm. Wir sind ein eingespieltes Team, aber natürlich haben wir immer Platz für neue motivierte Menschen, die sich beim Familienverband Dornbirn engagieren möchten. Wir freuen uns über jeden, der gerne ein Teil des Teams sein möchte! Bei Interesse darf man sich gerne jederzeit bei uns melden ([m.forerpernthaler@gmail.com](mailto:m.forerpernthaler@gmail.com)).

Mir macht die ehrenamtliche Tätigkeit auf jeden Fall richtig Spaß. Allerdings ist es für mich wichtig, bei all meinen ehrenamtlichen Aufgaben, der Arbeit und den familiären Verpflichtungen, auch mal abzuschalten. Daher

bin ich gerne mit meiner Familie in der Natur unterwegs, sei es im Winter zum Skifahren oder im Sommer beim Wandern in den Bergen oder beim Baden am See.

Bei meiner Tätigkeit als Obfrau des Familienverbands hilft es mir enorm, dass ich selbst Mama von drei Kindern bin. Dadurch bin ich sehr gut organisiert und es bringt mich nichts so schnell aus der Ruhe. Für die Zukunft wünsche ich mir, noch ganz viele tolle Erinnerung und vergessliche Momente gemeinsam mit meinen Kindern zu erleben.

Außerdem würde es mich sehr freuen, wenn der Familienverband einen positiven Einfluss auf das Leben vieler Familien hat, eine unterstützende Gemeinschaft über die nächsten Generationen hinweg kreiert. Zusätzlich hoffe ich, dass Familien dazu ermutigt werden, Zeit miteinander zu verbringen.



.....  
**Melanie Forer-Pernthaler**  
 Obfrau des Familienverbands  
 Dornbirn



„Wir sind ein eingespieltes Team, aber natürlich haben wir immer Platz für neue motivierte Menschen.“



# Vorstellung einmal anders

Corina Woitsche ist Landeskoordinatorin und  
Babysittervermittlerin in Hard und weiteren Gemeinden



Corina Woitsche ist Landeskoordinatorin der Frau Holle Babysittervermittlung. Wir haben Corina gebeten, sich und ihren Alltag als Frau Holle Babysittervermittlerin in fünf Bildern darzustellen.

**Corina Woitsche**  
Landeskoordinatorin  
+43 676 833 733 60

# Frau Holle Babysittervermittlung



Nelly

## Was begeistert dich am Babysitten?

Es ist sehr erfüllend zu sehen, wie Kinder lernen, wachsen und ihre eigenen Persönlichkeiten entwickeln. Außerdem macht es mir Spaß, kreative Aktivitäten zu planen und durchzuführen, die die Kinder unterhalten und gleichzeitig auch fördern.

## Warum bist du als Babysitterin aktiv?

Ich habe eine Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern und es bereitet mir Freude, Eltern zu unterstützen, indem ich eine verlässliche Betreuung anbiete. Es ist auch eine wertvolle Erfahrung, die mir hilft, meine Fähigkeiten in Bereichen, wie z. B. Verantwortungsbewusstsein oder Problemlösung, zu stärken.

## Was sind für dich die größten Herausforderungen bei der Arbeit als Babysitterin?

Mich auf die unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse der Eltern sowie der Kinder einzustellen und in stressigen und unvorhersehbaren Situationen die richtige Lösung zu finden und sowohl ein sicheres als auch ein angenehmes Umfeld zu schaffen.



Emma

## Was begeistert dich am Babysitten?

Ich liebe Kinder und es macht mir extrem viel Spaß, mit ihnen zu spielen. Am meisten liebe ich es, wenn ich die Entwicklung des Kindes durch die Jahre miterleben darf!

## Warum bist du als Babysitterin aktiv?

Es macht mir Spaß, nach einem langem Tag einfach nur zu spielen oder einen Film mit dem Kind anzuschauen. Es ist ein guter kleiner „Nebenjob“, der auch sehr viel Freude bereitet!

## Was sind für dich die größten Herausforderungen bei der Arbeit als Babysitterin?

Die größte Herausforderung für mich beim Babysitten ist es, wenn man mehrere Kinder gleichzeitig hat – besonders mit einem großem Altersunterschied, da sie andere Wünsche und Bedürfnisse haben. Oder wenn ein Kind weint, weil es Mama oder Papa vermisst.



## Kommende Babysitterkurse

**18. – 25. Oktober**  
Babysitterkurs Dornbirn

**8. – 16. November**  
Babysitterkurs Egg

**15. – 22. November**  
Babysitterkurs St. Anton i. M.

**22. – 29. November**  
Babysitterkurs Ludesch



Frau Holle  
Babysitterkurse

# Was war los in den Ortsverbänden?



SÜDTIROL

## Ehrenamtsausflug nach Bozen

Der Vorarlberger Familienverband lud an diesem Wochenende seine Ehrenamtlichen auf eine zweitägige Reise nach Südtirol ein. Auf die rund 30 Ehrenamtlichen wartete ein interessantes und abwechslungsreiches Programm. Zunächst ging es mit der Seilbahn auf den Ritten. Oben angekommen fuhren die Teilnehmerinnen mit der Schmalspurbahn weiter nach Klobenstein. Nach einem kurzen Spaziergang zu den beeindruckenden Erdpyramiden, machte sich die Gruppe auf den Weg zu einer Weinverkostung im Hotel Spögler. Frohen Mutes ging es anschließend mit dem Bus zum Hotel, wo ein Drei-Gänge-Menü auf die Ehrenamtlichen wartete. Die Freiwilligen ließen den Abend gemütlich ausklingen. Am Sonntagmorgen stand bereits der nächste Programmpunkt auf dem Plan. Die Delegation aus Vorarlberg stattete dem Katholischen Familienverband

Südtirol einen Besuch ab. Die Geschäftsführerin Samantha Endrizzi gab den Ehrenamtlichen einen Einblick in die beeindruckende Arbeit des Katholischen Familienverbands Südtirol. Nach dieser kurzen Exkursion ging es mit dem Bus weiter nach Laas. Dort erhielten die Freiwilligen eine Führung durch die Laaser Marmorwelt. Sie bekamen einen interessanten Einblick, wie der berühmte Laaser Marmor abgebaut wird und was am Ende daraus alles entstehen kann. Mit vielen neuen Eindrücken ging es schließlich mit dem Bus wieder zurück nach Vorarlberg. Mit der Organisation des Ehrenamtsausflugs will der Vorarlberger Familienverband DANKE an die vielen Ehrenamtlichen sagen, die jährlich in ihrer Gemeinde zahlreiche Angebote und Veranstaltungen für Familien organisieren. Sie investieren viel Zeit und Mühe und können somit Familien vor Ort unterstützen. Sie schaffen Raum für Begegnungen und passen die Angebote an die Bedürfnisse der Familien an.

BEZAU-REUTHE

## Teddy Eddy zu Gast in Bezau

Die Lustenauer Autorin Ingrid Hofer begeisterte am Freitagnachmittag, dem 26. April 2024, rund 150 Kinder und Erwachsene in Bezau. Die zahlreichen kleinen und großen Besucher:innen waren restlos begeistert von den superheldenfantastischen Geschichten von Teddy Eddy und seiner Freundin Kim. Aber es wurde nicht nur erzählt, dazwischen wurde auch gemeinsam gesungen und getanzt und alle waren sichtlich fasziniert. Der Familienverband Bezau-Reuthe bedankt sich ganz herzlich bei Ingrid Hofer und den zahlreichen Besucher:innen fürs Kommen. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und die Kinderaugen strahlten.



AU

## Suppentag

Wieder einmal durfte sich der Familienverband Au über sehr viele Besucher:innen beim Gottesdienst und beim anschließenden Suppentag freuen. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle allen Mitwirkenden bei der Gestaltung des Gottesdienstes, der Gemeinde Au, dem Schulwart mit seinem Team, den Auer Gastwirten, allen Kuchenbäckerinnen, allen Unterstützer:innen und allen kleinen und großen Helfer:innen, die beim Vorbereiten und bei der Durchführung des Suppentages mit vollem Eifer dabei waren – ohne so viel Unterstützung wäre das nicht möglich.

Gemeinsam erreicht der Familienverband Au die sensationelle Spendensumme von € 4.349,92. Es freut sie sehr, diese zu gleichen Teilen je € 2.174,96 an die Lebenshilfe Bezau sowie den Verein Himmelblau zu überreichen.



KLEINWALSERTAL

## Strömseminar

Das Zwei-Tagesseminar, mit Hedi Zengerle als Kursleiterin, fand am 15. und 16. März 2024 in Mittelberg im Mesmerhaus statt. Acht begeisterte Kursbesucher:innen wurden darin bestärkt, Strömen als eine effektive Begleitung im täglichen Leben anzuwenden. Der Kurs beinhaltete die Bedeutung und Wirkung der 26 Sicherheits-Energiezonen, deren Position am Körper kennenzulernen und an sich selbst zu erspüren. Es waren zwei energiereiche Tage, an denen viel Wissen vermittelt wurde.



VANDANS

## Selbstverteidigungskurs

STÄRKE, KRAFT & MUT hieß es am 13. April in der Rätikonhalle in Vandans beim Selbstbehauptungskurs und Deeskalationstraining mit Mama oder Papa. Der Familienverband Vandans durfte 16 Eltern mit ihren Kindern beim Kurs begrüßen. Der Inhalt richtete sich nach den allgemeinen wissenschaftlichen Standards zur Präventionsarbeit und stellte zentrale Themenbereiche wie Selbstbewusstsein und Selbstwert stärken in den Mittelpunkt. Denn: Stärke kommt von innen! Das Erkennen von Unterschieden zwischen schlechten und guten Geheimnissen oder „Wie verhalte ich mich in Gefahrensituationen und wehre mich richtig?“ waren wertvolle Inhalte des Kurses, der vom Familienverband Vandans in Kooperation mit dem Verein gewaltFREILEben organisiert wurde.



LATERNS

## Palmbinden

Letzten Samstag wurden im Feuerwehrhaus Laterns mit viel Geschick und Elan tolle Palmen von den Kindern gemeinsam mit ihren Eltern gebunden. Alwin war den Teilnehmer:innen dabei eine große Hilfe und stellte verschiedene Materialien zur Verfügung. Vor allem war er eine tatkräftige Unterstützung und eine große Hilfe bei der Herstellung der Palmen.

Schön war auch, dass jeder Einzelne der zahlreichen Anwesenden, je nach ihren Möglichkeiten, verschiedenes Grün mitgebracht hat. So hatte jeder eine reichliche Auswahl. Das Endergebnis – geschmückt mit bunten Blumen aller Art – konnte sich wirklich sehen lassen! Der Familienverband Laterns möchte sich vielmals bei den vielen Helfer:innen bedanken.

## Weltspieletag

Am 29. Mai 2024 fand der beliebte WELTSPIELTAG Bezaú-Reuthe statt. Anlässlich des WELTSPIELTAGES veranstalteten die Gemeinden Bezaú und Reuthe, gemeinsam mit dem La-Le-Lu-Verein Bezaú und dem Familienverband Bezaú-Reuthe ein buntes Spielefest vor dem Marktgemeindeamt bzw. Kindergarten Bezaú. Bei verschiedenen Spielstationen konnten die zahlreichen kleinen und großen Besucher:innen nach Herzenslust spielen. Für Bewirtung mit Kaffee und Kuchen wurde bestens gesorgt. Außerdem durften sich alle Kinder über ein Getränk sowie eine gesunde Jause – gesponsert von den Gemeinden Bezaú und Reuthe – freuen. Die Freude über diesen tollen WELTSPIELTAG war wieder besonders groß und die Kinderaugen strahlten.



AU

## Sandkasten-Füllaktion

Am 13. April stellte der Familienverband Au seinen Mitgliedern Sand zur Verfügung, den sie für den Sandkasten ihrer Kinder gratis abholen können. Am Samstag wurde beim Kieswerk der Gebrüder Rűf eifrig geschaufelt. Die Kübel wurden von Groß und Klein mit Sand gefüllt. Der Familienverband Au wünscht den Kindern viel Spaß im Sandkasten! Besonderer Dank gilt dem Sponsor Gebrüder Rűf für den zur Verfügung gestellten Sand. Vergelt's Gott!



LINGENAU

## „Ruby the Raptor“ zu Besuch

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, einen echten Dinosaurier zu sehen? Ruby ist zwar nicht zu 100% echt, aber sie sieht fast so aus. Ihre imposante Größe, die spitzen Zähne und die langen Krallen sorgen für einen echten Wow-Effekt. Sie wickelt jeden um die Kralle und brüllt sich in jedes Herz. Ruby liebt Kinder und Kinder lieben Ruby. Und auch Erwachsene können einem Dino-Zwinkern einfach nicht widerstehen. All das hat Ruby in den Osterferien im Wäldersaal in Lingenau unter Beweis gestellt. Knapp 200 kleine und große Besucher:innen aus Lingenau, dem Bregenzwald und sogar aus dem Rheintal sind gekommen, um Ruby zu bestaunen. Neben der Dinoshow gab es Bastel-, Beweg- und Quizstationen zum Mitmachen und Muffins für den kleinen Hunger zwischendurch. Toll war's und der Familienverband Lingenau wird Ruby bestimmt wieder einladen!

WARTH

## Spendenaktion

„Kindern neuen Lebensmut geben“, unter diesem Zeichen hat der Familienverband Warth die Einwohner:innen in Warth und Schröcken aufgerufen, Spenden für das Vorarlberger Kinderdorf bereitzustellen. Am 1. Juni kamen diesem Aufruf viele nach und der Familienverband Warth konnte einiges an Sachspenden, darunter diverse Kleidung, Spielsachen, eine kleine Küche, Babyutensilien, ein Laufrad und einen Buggy sammeln. Im Gemeindesaal trafen sich dann die Spender:innen zu netten Gesprächen bei Kaffee und Kuchen. Die freiwilligen Spenden dafür gingen ebenfalls allesamt an das Vorarlberger Kinderdorf. Der Familienverband Warth freut sich, dass er diese Sammlung organisieren konnte, um damit einen kleinen Beitrag zur Unterstützung des Vorarlberger Kinderdorfs zu leisten.



WAS UNS BESCHÄFTIGT



DORNBIRN

## Minecraft Meetup

Zockst du noch oder baust du schon? Sowohl am 18. Mai sowie am 8. Juni 2024 hieß es: Controller raus und ab ins Abenteuer! Der Familienverband Dornbirn organisierte gemeinsam mit den Digitalen Initiativen in der Plattform V die beiden Veranstaltungen „Minecraft Meetups“. Ab 8:30 Uhr durften die Kinder bauen bis die Finger glühten! Es ging los mit einem freundlichen Meet & Greet, gefolgt von intensiven Gaming-Sessions. Jeder Teilnehmer konnte seine Geräte selbst mitbringen und zusammen wurde eine mega Zeit verbracht. Ein tolles Erlebnis für jeden Minecraftfan. Natürlich gab es auch Pizza zur Stärkung – weil, wer baut schon auf leerem Magen? Der Familienverband Dornbirn bedankt sich bei den zahlreichen Teilnehmern und freut sich bereits auf das nächste Mal.

ST. ANTON IM MONTAFON

## Suppentag

Der Suppentag des Familienverbands St. Anton am 3. März 2024 war ein voller Erfolg. Wieder einmal durfte sich der Familienverband St. Anton über sehr viele Besucher:innen beim Gottesdienst und beim anschließenden Suppentag freuen. Mit tatkräftiger Unterstützung der diesjährigen Firmlinge wurde der Suppentag zum vollen Erfolg. Das Team vom Familienverbands St. Anton im Montafon möchte sich herzlich für die zahlreichen Suppen- und Kuchenspenden bedanken. Der Reinerlös des diesjährigen Suppentags kommt zwei Familien aus dem Montafon zu Gute.



## Neuwahlen

Am 10. April 2024 fand die zweite Jahreshauptversammlung des Familienverbands Tschagguns im Sitzungssaal der Gemeinde Tschagguns statt. Obfrau Gudrun Scheiber präsentierte den Rechenschaftsbericht des Vereins, der am 30. Januar 2020 gegründet wurde. In den vergangenen Jahren konnte das Team einige Veranstaltungen für Familien anbieten. Manche von ihnen sind fixer Bestandteil des Jahresprogramms. Besonders die Osterwiese im Ortszentrum in Tschagguns und der kunterbunte Winterzauberwald kamen bei den Familien sehr gut an. Außerdem fanden sich auf dem Gauensteiner Hof in Schruns zahlreiche Kinder mit Familien ein, um gemeinsam Kürbisse zu schnitzen.

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung kam es zur Neuwahl des Vorstands. Gudrun Scheiber (Obfrau), Arno Scheiber (Kassier) und Susanne Auer (Kassaprüferin) gaben ihre Ämter ab. Neue Obfrau des Familienverbands Tschagguns wird Carmen Grohs. Sie wird unterstützt von Isabella Jochum (Obfrau-Stellvertreterin), Marina Mangeng (Schriftführerin), Isabelle Vallaster (Kassierin), Kathrina Bechtold (Kassaprüferin) und Michaela Juen (Kassaprüferin).





# Unser Familienfest war ein voller Erfolg

Der Vorarlberger Familienverband feiert in diesem Jahr seinen 70. Geburtstag. Anlässlich dieses Jubiläums lud der Verein im Anschluss an die diesjährige Jahreshauptversammlung am 15. Juni Familien zu einem Familienfest ins Vereinshaus in Lauterach ein. Mit Zaubershow, Kinderschminken, Hüpfburg und vielem mehr wurde der Tag für zahlreiche Kinder unvergesslich.



Mit dem Vorreiterprojekt „Vater sein!“ greift der Familienverband den Wunsch vieler Väter auf und bietet Aktivitäten für Väter und Kinder an. Insgesamt rund 250 Väter und 500 Kinder nahmen an den 29 Veranstaltungen teil.

## Plattform für Alleinerziehende

Der Familienverband legt seit einigen Jahren viel Wert darauf, Ein-Eltern-Familien zu unterstützen. Mit der Gründung der Plattform für Alleinerziehende ist vor drei Jahren ein wichtiger Meilenstein gelungen: „Die Plattform bietet eine ausführliche Übersicht zu zahlreichen Beratungsstellen in Vorarlberg und zusätzlich haben Betroffene die Möglichkeit, sich über unsere WhatsApp-Gruppe oder das Alleinerziehendencafé untereinander auszutauschen“, sagt Bechtold.

Anlässlich des 70. Geburtstags organisierte der Verein im Anschluss an die Jahreshauptversammlung ein Familienfest. Zahlreiche Familien wollten sich das Event nicht entgehen lassen. Für Unterhaltung für Klein und Groß war gesorgt. Vor allem die Zaubershow von Zauberer Thomaselli und das Kinderschminken waren ein absolutes Highlight. In der „Chroniklounge“ konnten die Eindrücke von 70 Jahren Vorarlberger Familienverband gewinnen.

Seit sieben Jahrzehnten setzt sich der Vorarlberger Familienverband für die Interessen von Familien ein. Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung präsentierte der Verein Zahlen, Fakten und Erfolge des vergangenen Jahres. Einen Schwerpunkt leistet der Verein über die Familienhilfe für zehn Gemeinden. „Im vergangenen Jahr waren viele Familien auf die Sozialbetreuerinnen bei der Bewältigung des Alltags angewiesen. Die Zahl der Familien, die Unterstützung brauchen, wächst stetig“, erklärt Obmann Guntram Bechtold.

## 54.000 Babysitterstunden

Über den Babysitterdienst „Frau Holle“ wurden 2023 mehr als 1.600 jugendliche Babysitter an rund 2.700 Familien vermittelt – diese leisteten insgesamt über 54.000 Babysitterstunden. Darüber hinaus organisierten die 40 Ortsgruppen mit rund 400 Ehrenamtlichen alleine im letzten Jahr fast 500 regionale Aktivitäten für Familien.

„Wir freuen uns sehr, dass so viele Familien gemeinsam mit uns dieses Jubiläum feiern. Der Vorarlberger Familienverband konnte in den letzten 70 Jahren viel bewegen. Wir werden auch in Zukunft unsere Angebote an die Bedürfnisse der Familien anpassen“, zeigt sich Guntram Bechtold erfreut.







# Die Klassische Familienhilfe stellt sich vor

Die Familienhilfe ist ein Angebot, das Familien mit Kindern unterstützt und ihnen Sicherheit geben soll. In Vorarlberg sind neben dem Vorarlberger Familienverband die Caritas, der Sozialsprengel Leiblachtal, Sozialsprengel Vorderwald und Sozialsprengel Mittelwald in der Klassischen Familienhilfe aktiv.

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 oder sogar ins Krankenhaus muss. Auch die Geburt eines Kindes oder wenn eine Schwangerschaft plötzlich zur Risikoschwangerschaft wird oder eine Mehrlingsgeburt ansteht: All das sind Ereignisse, die das Familienleben belas-

ten können und aus der Balance bringen. In solch schwierigen Lebenslagen kommen die Mitarbeiter:innen der Familienhilfe zu den Familien nach Hause und betreuen, unterstützen, entlasten und sorgen so für die Aufrechterhaltung des vertrauten Alltags.

**Wir haben den fünf Trägern der Klassischen Familienhilfe ein paar Fragen gestellt, um die Arbeit besser vorstellen zu können.**

## Was gefällt dir an deiner Arbeit in der Klassischen Familienhilfe?

Ich arbeite gerne in der klassischen Familienhilfe, weil kein Tag wie der andere ist. Die Vielfalt der Familien ist für mich immer wieder faszinierend. Jede Familie ist besonders und ich darf sie im alltäglichen Tun unterstützen. Durch die Herausforderungen und das selbstständige Arbeiten lerne ich in meinem Leben immer wieder etwas Neues dazu. **Vorarlberger Familienverband**

## Was sind die Besonderheiten der Klassischen Familienhilfe?

Die Klassische Familienhilfe ist sehr niederschwellig zugänglich, für alle leistbar und kann von jedem in Anspruch genommen werden, der sich in Not oder in einer Krise bzw. in einer Überforderung befindet. Die Familien werden in ihrer unmittelbaren Umgebung unterstützt und bekommen Hilfe, wo sie gerade benötigt wird. Die Klassische Familienhilfe entlastet oder vertritt tagsüber vorübergehend die erziehungsberechtigte Person, hilft bei der Hausarbeit und bei der Kinderbetreuung. Die fundierte Ausbildung der Mitarbeiter:innen ermöglicht die Unterstützung in vielen Bereichen des Familienalltags.

**Sozialsprengel Leiblachtal**

## Wo liegen die Herausforderungen in der Klassischen Familienhilfe?

Notsituationen in Familien sind nicht planbar: Die Unterstützung soll schnell und bedarfsgerecht geleistet werden. Die Familienhilfe unterstützt Familien in der häuslichen Umgebung: Hilfe von jemandem in der eigenen Privatsphäre anzunehmen, ist nicht leicht. Deshalb erfordert es von der Klassischen Familienhilfe hohe Sensibilität, um das Vertrauen der Familie zu gewinnen. Die Vielfalt der Familien und ihre Herausforderungen sind groß: Es braucht Offenheit, Flexibilität und die Bereitschaft, Hilfe bereits präventiv anzunehmen und so einer Krise vorzubeugen.

**Caritas**

## Wie hat sich die Klassische Familienhilfe verändert?

Die Kinderanzahl in den Familien ist zurückgegangen. War es vor 20 Jahren noch normal, 5 Kin-

der in einer Familie anzutreffen, ist es heute mit 3 Kindern und weniger oft schon abgetan. Ein großes Thema ist auch die Doppelbelastung der Mütter, Familie und Job unter einen Hut zu bringen. Viele Eltern, aber vor allem Mütter sind völlig am Anschlag. Komplexe Familiensituationen erfordern oft den Einsatz von mehreren professionellen Diensten. Psychische Erkrankungen haben zugenommen.

**Sozialsprengel Vorderwald**

## Wie ist der Ablauf in der Klassischen Familienhilfe?

Bei der (meist) telefonischen Anfrage seitens der Familie klärt die Einsatzkoordination zunächst den Einsatzgrund und die genauen Bedürfnisse ab. Zudem werden gemeinsam mit der Familie die Rahmenbedingungen besprochen. Übernimmt die Familienhilfe den Einsatz, bespricht die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter vor Ort nochmals die detaillierten Bedürfnisse und plant gemeinsam mit der Familie den (Halb-)Tag. Auf diese Weise wird die Familie bestmöglich und zu ihrer Zufriedenheit unterstützt.

**Sozialsprengel Mittelwald**

## Warum ist die Klassische Familienhilfe wichtig?

Die Klassische Familienhilfe unterstützt Familien innerhalb der Bodenseegemeinden, deren Leben durch besondere Ereignisse aus der Balance geraten ist. Die Kernaufgabe der Sozialbetreuer:innen ist es, den Familienalltag in Form von Betreuung, Beaufsichtigung, Haushaltsführung, Beratung und Vernetzung sicherzustellen und in einem zeitlich begrenzten Ausmaß zu verstärken.

**Vorarlberger Familienverband**

Sie arbeitet an der Basis des Familienlebens, hilft den Familien in herausfordernden Situationen, den Alltag sicherzustellen und in weiterer Folge ihre familiären Strukturen zu stärken.

**Sozialsprengel Leiblachtal**

Jede Familie kann unerwartet in eine schwierige Situation kommen, in der die eigenen Möglichkeiten zur Bewältigung der alltäglichen Anforderungen durch Familie und Haushalt nicht ausreichen. In diesen Momenten greift das besondere Angebot der Klassischen Familienhilfe.

Sie kann:

- kurzfristig und flexibel helfen,
- die Familie in dieser Zeit intensiv nach Bedarf unterstützen und vorübergehend begleiten,
- langfristig durch Tipps und Tricks den Familienalltag erleichtern.

**Caritas**

Wir können mit der Klassischen Familienhilfe viele Situationen abfangen, bevor sie völlig eskalieren – Prävention ist wichtig!

**Sozialsprengel Vorderwald**

Eine Familie zu gründen und Kinder zu begleiten, ist eine schöne und spannende, aber manchmal auch herausfordernde Aufgabe. Der Ausfall einer Betreuungsperson, Krankheiten oder momentane Überforderungen können das Familienleben schnell aus dem Gleichgewicht bringen. In solchen und ähnlichen Situationen unterstützt die Familienhilfe die Familie tatkräftig in ihrem gewohnten Umfeld, um den Alltag sicherzustellen. Dadurch werden Betreuungspersonen entlastet und die Familie gestärkt.

**Sozialsprengel Mittelwald**



# Viereckige Augen

„Setz dich nicht so nah an den Fernseher“, oder „Schau nicht so viel fern, sonst bekommst du viereckige Augen!“. Solche Warnungen kennen alle, die in den 1980ern und 1990ern aufgewachsen sind. Dieser Mythos entstand aus einer kleinen Elternlüge. Ganz unbegründet war das zwar nicht, denn übermäßiges und zu nahes Fernsehen kann Kopfschmerzen, brennende Augen und Sehschwächen wie Kurzsichtigkeit auslösen oder verstärken. Oft war es aber auch einfach eine erzieherische Methode, um Kinder von der Flimmerkiste wegzubekommen.

Inzwischen sind Bildschirme allgegenwärtig: Wir tragen sie in der Hosentasche herum, sie dominieren das Wohnzimmer, sind Portale in die digitale Welt. „Was ist deine durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit?“, ist eine der ersten Fragen, die ich Jugendlichen in Workshops zur Medienkompetenz stelle. Dann sehen wir im eigenen Smartphone nach, schalten die Erfassung der Bildschirmzeit ein, wenn nötig. Denn ein Bewusstsein zu schaffen, ist der erste Schritt zur Selbstwahrnehmung und Reflexion, die Grundlage für Entscheidungen über eigenes Nutzungsverhalten.

## Umgehen statt umgehen

Das am eigenen Smartphone zu erarbeiten, überrascht so manche Workshop-Teilnehmer:innen. Im schulischen Setting ist es nämlich gar nicht selbstverständlich. Es erinnert

an das Dilemma mit dem Taschenrechner: Am Anfang der Schullaufbahn verboten, weil man erst Kopfrechnen lernen soll. Zur Abschlussprüfung dann jedoch ein Standardwerkzeug zum Lösen komplexer Aufgaben. Vom vorgeschriebenen „Umgehen“ des Taschenrechners, kommen wir irgendwann zum notwendigen damit „Umgehen“. Doch ein solcher Umgang will erlernt werden.

„Ein Bewusstsein zu schaffen, ist der erste Schritt zur Selbstwahrnehmung.“

Was ist also das „Kopfrechnen“ in Sachen Smartphone, soziale Medien und Gefahren im Netz? Was muss erst synaptisch verankert werden? Was sollten wir können, damit wir durch unser Nutzungsverhalten nicht negativ in der Entwicklung beeinflusst werden? Die naheliegendste Antwort: Lebenskompetenzen, also Fähigkeiten und Fertigkeiten, um mit altersgemäßen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen. Das sind emotionale Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Stressmanagement, weiters soziale Fähigkeiten wie zwischenmenschliche Kommunikation und Empathie sowie kognitive Fähigkeiten wie Entscheidungsfindung, Problemlösung, Kreativität und kritisches Denken. Das kann ein Fokus sein für Pädagog:innen und Eltern.

Dann geht es auch darum, Geräte und Apps entsprechend einzuführen, zu erlernen und ins tägliche Leben einzubinden. Beispielsweise könnte man damit beginnen, erstmal für unterschiedliche Nutzungen spezifische Geräte kennen zu lernen: Ein kindgerechter Fotoapparat zum Aufnehmen von Fotos, ein Telefon nur zum Telefonieren, oder ein Musikabspielgerät zum Abspielen von Musik. Auch die Inhalte sollten aufmerksam ausgewählt werden und dem Alter und der Entwicklung des Kindes entsprechen. Musik, Clips, Filme und irgendwann auch Spiele und Apps sind in ihrer Komplexität unterschiedlich fordernd. Die goldene Regel in der „digitalen Welt“ ist wie auch bei allem in der „realen Welt“: Erwachsene begleiten Kinder dort, wo sie sich nicht auskennen und die Regeln und Gefahren noch nicht einschätzen können.

## Potentiale und Herausforderungen

Am Ende frage ich die Jugendlichen: „Was sind Chancen und Vorteile des Smartphones?“ Wir sammeln dann gemeinsam ihre Ideen. Daraufhin die Frage: „Was sind Gefahren und Risiken?“ Jugendliche wissen sehr genau Bescheid über beide Fragen. Sie verdienen unser Vertrauen, sie kennen die positiven und negativen Aspekte. Wie das Beispiel der Langeweile, generell eher negativ konnotiert, ist sie viel mehr als das Fehlen einer Beschäftigung. „Wenn wir einfach mal nur dazitzen, kann sich unser Gehirn sortieren.“ Langeweile erinnert uns daran, was wir im Leben eigent-

lich mit der Zeit anfangen wollen: Neues erfahren und Sinnvolles tun. Somit kann sie uns antreiben, quer zu denken, Lösungen zu finden, kreativ zu werden.

Smartphone, Internet oder soziale Medien sind an sich ebenfalls weder gut noch schlecht. Wie alles im Leben haben sie Potentiale und Herausforderungen. Und was aus unserer Zeit nicht mehr wegzudenken ist, sollte mitbedacht werden.



## Peter Ionian

Medien- und Kommunikationsgestalter, Dipl. Jugendarbeiter und Mitbegründer „Medienpädagogischer Stammtisch“



## Hör gerne rein!

In Folge 4 mit Conny Lang und der Specialfolge mit Silke Müller sprechen wir über den Umgang mit Handy, Internet und sozialen Medien. Bald folgt dazu auch eine Folge mit Peter Ionian. Seid gespannt!



# Führungskräfte in Teilzeit: Ein Win-Win-Modell

In Folge 15 unseres Podcasts „Geschlechterrolle vorwärts“ besuchen wir Claudia Röhner bei Meier Verpackungen. Sie ist Führungskraft in Teilzeit und Mama einer zweijährigen Tochter. Im Podcast erzählt sie von ihrer Erfahrung als berufstätige Mutter, Führungskraft in Teilzeit und den Werten und Ansichten, die sie selbst sowie das Unternehmen Meier Verpackungen vertreten.

„Ich bin der Meinung, dass wir Frauen ganz viel leisten können, wenn wir selbstbewusst auftreten.“



Claudia Röhner beschreibt sich selbst als ehrgeiziger Mensch. Studium und Hausbau hat sie damals schon neben dem normalen Arbeitsleben untergebracht. So war für sie auch schon früh klar, ausschließlich Mama zu sein und aus dem Job völlig auszusteigen kommt für sie – und ihren Mann – nicht in Frage. Claudia hat die HR-Leitung vor vier Jahren in Vollzeit übernommen und ist vor zwei Jahren zur Geburt ihres Kindes um die vier Monate aus dem Beruf ausgestiegen. Seither stockt sie ihre Arbeitszeit Stück für Stück wieder auf – immer in Hinblick auf die Bedürfnisse ihrer Tochter.

Mehrmals erwähnt sie, wie wichtig ihre Mutter und ihr Mann für ihr persönliches Rollenmodell sind: „Ohne meine Mama würde gar nichts funktionieren. Da bin ich schon sehr, sehr, sehr glücklich. Sonst könnte ich diese Rolle, wie ich sie jetzt wahrnehme, nicht erfüllen.“ Zusätzlich ist ihre Tochter auch in Betreuung. Auch hier sieht sie sich in einer glücklichen Lage in Vorarlberg: Sie nimmt die Betreuungssituation in ihrem Wohnort Nenzing als positiv wahr. Sie kennt aber auch die andere Seite durch ihre Arbeit im HR-Bereich und hat so auch schon negative Erfahrungen hautnah miterlebt.



Hier geht es zum Podcast „Geschlechterrolle vorwärts“.

## Werte, die sie und Meier Verpackungen teilen

Claudia Röhner sieht Vorarlberg bei den Rollenbildern oft noch etwas hinterherhinken. Die persönliche Rollenteilung sieht sie als eigenständige Entscheidung jeder Familie: „Ich bin der Meinung – und das vertrete ich auch ganz stark –, dass es sehr von jeder Familie und jeder Person bzw. jeder Frau selbst abhängig ist. Und ich bin der Meinung, dass wir Frauen ganz viel leisten können, wenn wir selbstbewusst auftreten und auch unsere Position verteidigen.“

Ihr eigenes Rollenmodell – Mutter und Führungskraft in Teilzeit – beschreibt sie ehrlich als Herausforderung. Es muss gut koordiniert werden, es benötigt die richtige Unterstützung, Personen, die einem den Rücken freihalten und es braucht ein Unternehmen, das dies unterstützt. Und mit Meier Verpackungen hat sie ein solches gefunden. Das zukünftig mehr Firmen auf diesen Zug aufspringen werden, davon ist sie überzeugt.

## Ihr Wunsch: Mehr Verständnis untereinander

„Liebe Mamis, macht euch nicht gegenseitig fertig. Ich glaube, wir haben alle – egal in welcher Rolle wir stecken – ein großes Päckchen zu tragen und wir leisten – egal in welcher Rolle – so, so viel!“, mit diesem Satz beginnt Claudia Röhner ihren Wunsch für die zukünftige Generation. Sie erhofft sich, dass Vorarlberg moderner wird und die vielen hoch ausgebildeten Frauen, die es hier gibt und die in Teilzeit arbeiten wollen, auch die Möglichkeit dazu bekommen. So herausfordernd eine Führungsposition in Teilzeit sein kann – so wertvoll ist diese Chance auch gleichzeitig. Für alle: Unternehmen, Gesellschaft, Frauen.

ROLLEN  
IM WANDEL



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union





© Florian Gerer

# Vom Scheitern und Wachsen: Ein Vater reflektiert.

Als ich gefragt wurde, ob ich etwas zum Thema Vater sein schreiben möchte, habe ich ohne Zögern zugesagt. Blöderweise dachte ich, es sei ein Interview und keine Kolumne. Nun, zugesagt habe ich schon, also Augen zu und durch. Ich machte mir einige Gedanken, ließ die Tage verstreichen und überlegte mir etwas. Immerhin hatte ich die Chance, einen Beitrag zum Thema Vater sein zu teilen. Da sollte es schon etwas Tiefgreifendes sein. Zu meiner Erfahrung als Vater kommen zehn Jahre als Mittelschullehrer und ein Master in Sozialer Arbeit hinzu. Da muss doch etwas

Tiefsinniges dabei sein ... Aber ich fand nichts, und ich glaube, das ist auch gut so.

Das Internet und die sozialen Medien sind gespickt mit „klugen und perfekten Vätern“. Überall Ratschläge, die plausibel sind. Wäre da nicht die eigene Biografie und Lebenssituation. Besonders Kinder zeigen die eigenen Schwächen sehr stark auf.

Daher gefallen mir auch am meisten die Beiträge, die mit Humor das „unausweichliche Scheitern als Vater“ darstellen. Zum Glück



Hier gibt es weitere Informationen zu „Vater sein!“



## „Ich habe noch nie so viel über mich selbst gelernt wie jetzt als zweifacher Papa.“

ist es bei mir nicht so hochdramatisch. Aber es gibt viele Situationen, in denen man als Vater nur verlieren kann. Genau dann lerne ich aber auch sehr viel über mich. Manchmal öffnet es mir die Augen, und manchmal bin ich einfach überfordert.

Es geht ja nicht nur mir so. Jede:r von uns hat verschiedene „Rollen“. Je nach eigenem Hintergrund bedeutet auch das Vatersein eine Veränderung. Zu den Rollen Ehemann, Freund, Kollege, Intendant, Skateboarder, Künstler, Motorradfahrer etc. kommt die bedeutende Rolle des Vaters hinzu. All dies definiert uns. Für mich war klar, dass die Rollen umverteilt werden. Besonders die Rollen, die dem Vatersein helfen, wurden höher eingestuft, und nicht die, die ich vor den Kindern als zentral empfand. Aber da lerne ich noch das Sowohl-als-auch. Oftmals hängt das Problem an meinen eigenen Erwartungen des Vaterseins.

Vatersein ist nicht leicht. Es ist aber auch nicht schwer, aber definitiv komplex und meine bisher größte Herausforderung mit viel „blood, sweat, tears and laughter“! Ich habe noch nie so viel über mich selbst gelernt wie jetzt als zweifacher Papa. Und ganz ehrlich, es ist nicht immer schön. Vor allem wenn du einen Spiegel vorgehalten bekommst.

Gerade hatte ich ein Gespräch mit einem Bekannten, der sich über seine Schwierigkeiten als Vater geöffnet hat. Kinder holen aus

einem das Beste (Liebe, Neugierde, Lachen), aber auch das Schlechteste (Ungeduld, Frustration, Unverständnis) heraus. Es ist eine Wechselwirkung der Emotionen. Und das gilt es zuzulassen und dabei gemeinsam voneinander und miteinander zu lernen und zu wachsen.

Wir empfinden Höhen und Tiefen, lernen neue Gefühle kennen und erleben Enttäuschung. Wir stecken viel zurück, aber geben auch alles. Und nichts davon möchte ich missen. Vatersein ist eine besondere Aufgabe. Als jemand, der aus der Hardcore-Punk- und Skateboard-Subkultur kommt, konnte ich mir das niemals vorstellen! Vatersein ist schön und schwierig. Und genau so erleben auch wir Väter das emotionale Lernen, das unsere Kinder durchmachen. Wir haben auch einen Teil davon und genau diesen Teil sollen wir auch zeigen. Um etwas zu lernen, müssen wir auch Fehler machen. Dies in Form von Schwäche zeigen, Fehler zugeben, Emotionen zeigen und gemeinsam eine Lösung finden.

Liebe Väter, die auch mal Schwierigkeiten haben, es geht vielen so. Leider wird nur zu wenig darüber geredet. Einfach mal öffnen, sich anderen Vätern mitteilen. Es muss nicht immer alles gut sein, aber es tut gut, auch mal die eigenen Probleme und Schwierigkeiten zu teilen!



**Florian Gerer**  
Vater von zwei Kindern  
Intendant für Jugend- & Kulturprojekte  
Fachbereichsleiter OK-JA! Lustenau

# Nicht nur Kinder- erziehung

Im Allein-erziehend-Sein steckt so viel mehr,  
als das Wort vermuten lässt.

„Ich bin auch alleinerziehend“, sagte meine Freundin gerade. Wir hatten es mal wieder auf einen Kaffee geschafft. Sie jammerte über liegengebliebene Hausaufgaben, Logopädie-Termine und das Desinteresse ihres Mannes an den Belangen der Kinder. Ja, ich weiß. Das ist alles ganz schön viel. Sie fühlt sich allein-erziehend und ist es auch oft. Aber alleinerziehend? Nein. Das ist sie nicht.

## Ganz schön viel

Sie will alles perfekt machen. Meine Freundin. Haus sauber, Rasen gemäht, Brot selbst gebacken, Kinderbrei aus Bio-Gemüse und dann noch die Dekoration: Die muss zur Saison passen. In Pastellfarben. Eh klar. Während sie vor sich hin lamentierte, packte mich der Neid. Oder war es die Wut? Ich habe sie echt gern. Und ich weiß auch, dass die Probleme, die dir am nächsten sind, die größten sind. Und ich weiß auch, dass im Moment viel los ist bei meiner Freundin. Aber nein, alleinerziehend ist sie nicht.

## Kein Backup. Kein Team.

Ich sagte ihr, dass ich auch eine perfekte Mama sein will. Ich also den Druck kenne, den Mamas heutzutage aushalten müssen/wollen/können. Aber bei Alleinerziehenden kommt neben diesem und der Kindererziehung auch jede Menge finanzieller und mentaler Stress hinzu. Denn es gibt keinen Plan B. Es gibt keine Option.

## Ohne Backup

Wir Alleinerziehende sind alleine für das Haushaltseinkommen verantwortlich. Da gibt es keinen Zweiten, der was dazu verdienen kann. Es gibt keinen Zweiten, der einen Jobverlust abfedern kann. Es gibt keinen Zweiten, der für Einnahmen sorgt oder der Pflegeurlaub nehmen kann. Das schürt Existenzängste.

Der mentale Druck hingegen macht hilflos, wenn du mit Kind 1 mitten in der Nacht ins Krankenhaus fahren musst und dafür Kind 2 wecken musst. Wenn beide Kinder gleichzeitig Magen-Darm-Grippe haben und sich abwechselnd übergeben. Und es bleibt einfach keine Zeit zum Waschen oder Duschen. Dann bist du im Alltag auf die Hilfe anderer angewiesen. Denn manchmal geht es einfach nicht anders. Das macht abhängig.

„Wenn du in so vielen  
Situationen im Alltag  
auf die Hilfe von anderen  
Personen angewiesen bist,  
dann macht das abhängig.“

## Sag das nie wieder

Ich sagte ihr, dass mich das trifft. Sie sei nicht alleinerziehend. Wenn es hart auf hart kommt, dann sei er da. Ihr Mann. Der Vater der Kinder. Dann kann sie mal länger als drei Minuten duschen. Dann kann er mal zur Apotheke gehen, wenn sie wegen der kranken Kinder nicht aus dem Haus kann. Dann mäht er vielleicht auch mal den Rasen. Und er verdient Geld, während sie sich daheim um ein sauberes Zuhause und die Kindererziehung kümmert.

Ich erzählte ihr von Alleinerziehenden, die Haushalt, Kinder und Job auf die Reihe kriegen mit Hilfe ihrer Eltern und trotzdem total ausgebrannt sind. Ich erzählte ihr von Alleinerziehenden, die 100 Prozent arbeiten gehen müssen, weil sie keine Unterhaltszahlungen bekommen. Ich erzählte ihr von Alleinerziehenden, die Stromnachzahlungen nicht zahlen können, weil sie am Minimum leben. Von Alleinerziehenden, die ihren Kindern erklären müssen, warum der andere Elternteil kein Interesse zeigt. Alleinerziehende, die kranke Kinder fremdbetreuen lassen müssen, weil sie keinen Pflegeurlaub mehr haben.

## In Rage geredet

Meine ganze Empörung lag zwischen uns auf dem Tisch. Ich stockte. Sie sah mich erschrocken an und mir tat es leid. Ohne ein weiteres Wort nahmen wir uns einfach in den Arm.

## Wieder gerade rücken

Mann/Frau neigt dazu, die eigenen Probleme groß zu machen. Das ist nur menschlich. Es tut darum gut, wenn man sich mal wieder gerade rückt. Die Beine auf den Boden stellt und merkt, es gibt auch noch andere. Als ich mich von ihr verabschiedete, sah sie ihre Probleme wieder kleiner und ich hatte mich ausgekotzt. Wir wissen nun beide, schlimmer geht immer.

Viele erziehen in Partnerschaften ihre Kinder alleine – dafür kann es viele Gründe geben –, aber den Status „alleinerziehend“ auf die Erziehung zu beschränken, wird dem nicht gerecht, was wir tagtäglich leisten. Denn ein Leben ohne Backup ist ein Leben am Limit.



## Sandra Hermes

Mama von zwei

Alleinerziehend und selbstständig

Mehr von ihrem Alltag als Single Mom  
findest du auf unserem Blog unter

[www.alleinerziehend-vorarlberg.at/blog](http://www.alleinerziehend-vorarlberg.at/blog).



## Alleinerziehend, aber nicht allein

Informationen für Alleinerziehende, Austausch sowie alle Veranstaltungen und Termine unter [www.alleinerziehend-vorarlberg.at](http://www.alleinerziehend-vorarlberg.at). Komm über den QR-Code direkt in unsere WhatsApp-Gruppe.

## ALZ-Café

Am ersten Sonntag im Monat treffen sich alleinerziehende Mamas und Papas zum gemeinsamen Frühstück. Es wird von 9 bis 11 Uhr gefrühstückt und mit einem „Wie machst du das?“ in den Tag gestartet. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Es gibt Spielmöglichkeit für die Kids und mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Pfarrsaal gut zu erreichen. Es soll einfach und unkompliziert sein.

## Nächster Termin

7. Juli 2024 von 9 – 11 Uhr

im Pfarrsaal Dornbirn-Schoren

# Veranstaltungskalender

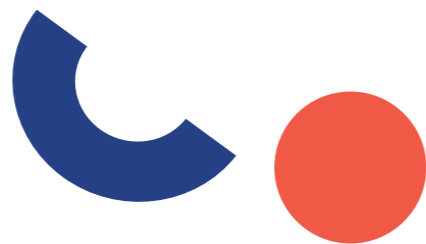
Juli – Oktober 2024

## JULI

- 3. Juli**  
Vortrag mit Peter Ionian: Das gibt viereckige Augen! in Bregenz
- 4. Juli**  
Vortrag mit Ursula Lässer: Entdecke die Vorteile des Tragens in Hard
- 6. Juli**  
Start Sommerferienprogramme
- 7. Juli**  
Alleinerziehenden-Café in Dornbirn
- 13. Juli**  
Mit d'm Däta bi dô Biena in Alberschwende
- 13. – 14. Juli**  
Camping Abenteuer in Doren
- 17. Juli**  
Movie Day Minions Film  
„Ich – einfach unverbesserlich 4“
- 20. Juli**  
Stand Up Paddeling in Hard
- 28. Juli**  
Survival Day in Lochau

## AUGUST

- 3. August**  
Bachexpedition & Schatzsuche mit d'm Däta in Alberschwende
- 24. August**  
Biking im Bikepark Brandnertal
- 24. August**  
Schnitzeljagd rund ums Gasthaus Stollen in Langen bei Bregenz
- 31. August**  
Boomerang- & Pommes-Action mit d'm Däta in Alberschwende



## SEPTEMBER

- 1. September**  
Alleinerziehenden-Café in Dornbirn
- 14. September**  
Action im Waldseilpark in Damüls
- 14. – 15. September**  
Survival Wochenende in Lochau
- 21. September**  
Vortrag mit Philip Schlaffer: Hass, Macht, Gewalt in Lustenau
- 21. September**  
Boulderspaß in Feldkirch
- 21. September**  
Schnitzeljagd rund ums Gasthaus Stollen in Langen bei Bregenz
- 28. September**  
Selbstverteidigungskurs in Hörbranz
- 28. September**  
Online Kochseminar mit Peter Koblhirt

## OKTOBER

- 5. Oktober**  
Lastertag-Action in Hard
- 6. Oktober**  
Alleinerziehenden-Café in Dornbirn
- 18. – 25. Oktober**  
Babysitterkurs in Dornbirn
- 26. Oktober**  
Bogenschießen in Hohenems



Plattform für Alleinerziehende



Frau Holle Babysitterkurse



Vater sein



Veranstaltungen

- Frau Holle Babysittervermittlung
- Vater sein!
- Plattform für Alleinerziehende
- Familiengespräche
- Ortsverbände



Sommerferienprogramme der Ortsverbände im Überblick

Typisch Vorarlberger. 99,9991 % Verfügbarkeit und doch nicht ganz zufrieden.

info@vorarlbergnetz.at | vorarlbergnetz.at

**vorarlbergnetz**  
Energie für Generationen.

# Andere stärken und selbst profitieren

Melanie und Raphael Latzer sind seit 2015 verheiratet. Mit ihren beiden Söhnen im Alter von 8 und 9 Jahren leben sie in Feldkirch. Ihre gemeinsame Leidenschaft für zwischenmenschliche Beziehungen und die Wichtigkeit einer starken Partnerschaft führte sie dazu, Ehevorbereitungen für die angehenden Ehepaare in Vorarlberg anzubieten. Wir haben Ihnen ein paar Fragen gestellt.



**Melanie und Raphael, ihr habt letztes Jahr einen Lehrgang absolviert und seid jetzt Profis in der Ehevorbereitung. Was motiviert euch, andere Paare zu begleiten?**

**Melanie:** Die Motivation kam durch den Lehrgang des EFZ, insbesondere durch die Zusammenarbeit mit erfahrenen Referenten wie Andrea und Otto Kerle aus Tirol. Ihre wertvollen Kenntnisse und inspirierende Art haben uns sehr geprägt.

**Raphael:** Auch die Möglichkeit, Paaren eine unterstützende Umgebung zu bieten, in der sie sich auf ihre Beziehung konzentrieren können, abseits des Alltagsstresses, hat uns motiviert.

**Welche Kompetenzen bringt ihr als Paar in die Seminare ein?**

**Raphael:** Unsere persönlichen Stärken und Erfahrungen fließen in die Seminare ein. Melanie bringt Struktur und Organisation ein, während ich für Leichtigkeit und Kommunikation Sorge. Durch unsere Arbeit in der ambulanten Elternberatung und Supervision können wir theoretisches Wissen und praktische Erfahrung einbringen.

**Melanie:** Als noch relativ junges Paar teilen wir unsere Erfahrungen offen und zeigen, dass keine Ehe perfekt ist. Wir ermutigen Paare, sich gegenseitig zu akzeptieren und gemeinsam Lösungen zu finden.

**Welche Methoden und Zugänge erwartet die teilnehmenden Paare?**

**Raphael:** Um Paare optimal auf die Ehe vorzubereiten, nutzen wir verschiedene Ressourcen und Methoden, darunter praktische Übungen, Reflexionsaufgaben und Paargespräche. Wir gestalten den Tag abwechslungsreich und legen großen Wert auf den Austausch zwischen den Paaren.

**Melanie:** Wir gehen einfühlsam auf die individuellen Situationen der Paare ein und schaffen einen Raum, in dem sich alle gehört und verstanden fühlen. Wir ermutigen Paare, offen über Wünsche und Bedenken zu sprechen.

**Was ist eure Botschaft an die Paare?**

**Melanie:** Unserer Erfahrung nach ist ein wesentlicher Punkt, offen miteinander zu kommunizieren und sich gegenseitig anzunehmen.

**Raphael:** Während des Alltags vergisst man auch immer wieder, sich bewusst Zeit für die Beziehung zu nehmen und sich regelmäßig füreinander zu interessieren.

**Was kann man tun, wenn man selbst ein Ehevorbereitungs-Coach werden will?**

**Raphael:** Paare, die daran denken, Ehevorbereitung anzubieten, sollten es wagen. Es ist eine großartige Möglichkeit, anderen etwas Gutes zu tun und als Paar selbst davon zu profitieren. Die Ehe erfordert, durch ihre intensive Nähe zwischen zwei Menschen, kreative Denkansätze, die wir als Trainer-Paar auch für uns immer wieder entdecken.

**Melanie:** Wir können alle Paare nur ermutigen, anderen Paaren ein wenig dabei zu helfen, ihre Beziehung zu stärken. Wir möchten sie dazu inspirieren, sich aktiv für die Liebe und Verbundenheit in Partnerschaften einzusetzen. Man profitiert selbst davon.

**Wie kann man einsteigen?**

**Raphael:** Wir bieten unsere Beziehungstage im Auftrag des EFZ in Feldkirch an und tauschen uns mit anderen Trainer-Paaren aus, was unsere Arbeit bereichert. Das EFZ bietet einen flexiblen Lehrgang mit individuellen Modulen an. Wir freuen uns auf neue Kolleginnen und Kollegen!

**Vielen Dank für das Interview!**

**Infos, Termine und Ansprechperson:**

Marcelo Silveira Bubniak  
Familie.Leben  
Ehe- und Familienzentrum  
05522/74139  
info@efz.at  
www.efz.at

**Informationen zum Lehrgang:**



Ehe- und Familienzentrum  
In jeder Beziehung



# Wasserbomben Spaß für heiße Tage!

**Bereit für spritzige Action? Wasserbomben sind das ultimative Sommervergnügen – bunt, kreativ und herrlich erfrischend! Mit dieser einfachen DIY-Anleitung bist du im Handumdrehen bereit für endlosen Wasserspaß!**

**Was du brauchst:**

- Putzschwämme oder Schwammtücher
- Altes Brotmesser
- Schere
- Etwas Spagat

**So geht's:**

Zerschneide die Schwämme in etwa 3 x 9 cm lange Streifen. Wenn du Putzschwämme benutzt, vergiss nicht, zuerst die raue Seite mit dem Messer abzuschneiden.

Leg ein längeres Stück Spagat vor dich hin und staple die Streifen drauf in 5 x 4er Paketen.

Schnapp dir die Enden des Spagats, zieh sie kräftig zusammen und verknote sie. Überstehende Enden abschneiden.

**Wer trifft?**

Bereit für die Herausforderung? Stellt einen Eimer oder eine Wanne auf und versucht, ein paar Schritte entfernt mit den Wasserbomben zu treffen. Wetten, dass hier keiner trocken bleibt?

**Franziska Fussenegger-Kneifel**  
Elternbildung KBW Vorarlberg

**Mehr Ideen für deinen kunter-bunten Familienalltag:**  
www.elternbildung-vorarlberg.at  
www.instagram.com/eltern.sind.alltagshelden



Katholische  
Kirche  
Vorarlberg  
Katholisches Bildungswerk  
Vorarlberg



FIT IM ALTER | 60+

# Zurück zum Ausgangspunkt oder in ein anderes Tal wandern?

Wandern, ohne mit dem Auto zum Ausgangspunkt anzureisen, hat viele Vorteile. Bei einer Anreise zum Wanderziel mit öffentlichen Verkehrsmitteln haben Sie nicht nur eine größere Auswahl an Wandermöglichkeiten, sondern auch noch eine ganze Reihe weiterer Vorteile:

- Sie müssen nicht zurück an den Ausgangspunkt.
- Eine oftmals mühsame Parkplatzsuche fällt ganz weg.
- So können Sie neue Wege und Landschaften kennenlernen und z. B. von einem Tal in ein anderes wandern.
- Bereits bei der Anreise werden Sie Dinge sehen, welche Sie vom Auto aus noch nie gesehen haben. Im Zug oder Bus sitzen Sie höher als im Auto, können entspannt hinausschauen, da Sie ja nicht auf den Verkehr achten müssen.
- Es ergibt sich vielleicht ein interessantes Gespräch mit anderen Mitreisenden.
- Wenn Sie die Enkelkinder mit zum Wandern nehmen, werden die sich freuen, dass sie im Zug oder Bus fahren, wo sie sich bewegen können und nicht im Auto sitzen müssen.
- Sie können sich auch um die Kinder kümmern und brauchen sich nicht aufs Autofahren konzentrieren.
- Nach der Wanderung, wenn Sie müde und durstig sind, können Sie in aller Ruhe noch auf ein „Bierle“ gehen, Sie können sich sogar ein „Nickerchen“ in Bus oder Bahn gönnen, ohne Angst vor einem Sekundenschlaf im Auto oder einer Polizeikontrolle zu haben.
- Sie können sich bei der Heimreise bereits wunderbar von der Wanderung erholen und kommen entspannt und regeneriert zu Hause an.

Wenn Sie nun denken „Oh, das ist mir zu kompliziert, mit dem Auto ist das viel einfacher“, sollten Sie auch bedenken, einfach ist der Vater der Einfallslosigkeit und kompliziert die Mutter der Kreativität.

Wie wichtig gerade mit zunehmendem Alter Bewegung und geistige Herausforderungen sind, erklärt der bekannte Neurobiologe und Psychiater Josef Aldenhoff in einem Interview im Magazin SALON Nr. 38. Die Frage war: Altert die Seele? Unter bestimmten Bedingungen ja, aber sie kann auch wieder jung werden. Körperliche Aktivität überträgt sich direkt auf die Lebensfähigkeit des Gehirns. Die Komfortzone verlassen, neue Dinge lernen, Ängste anerkennen, sie überwinden und sich nicht einschüchtern lassen. Das sind wichtige Grundvoraussetzungen, damit wir auch mit zunehmendem Alter körperlich und geistig fit bleiben.

Noch ein persönlicher Tipp: Besitzen Sie noch ein Auto? Verkaufen Sie es! Für die vielen tausenden Euro, welche Sie sich dadurch ersparen, können Sie jedes Jahr mit Ihren Enkelkindern einen Luxusurlaub machen. In Vorarlberg haben wir ein hervorragendes Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln zu sehr günstigen Preisen. Die Beschäftigung mit Fahrplänen (alles auf einer sehr guten und einfachen App ersichtlich), fördert die geistige Aktivität und sollte es einmal nicht ohne Auto gehen, es gibt Carsharing, auch alles über das Smartphone und zu sehr günstigen Konditionen buchbar.

## VMOBI L

### Eine der vielen talüberschreitenden Wandermöglichkeiten in Vorarlberg: Vom großen Walsertal ins Lechtal

Mit dem Landbus Nr. 576 von Marul zur Alpe Laguz. Nun führt der Wanderweg über „In der Enge“ zum Formarinsee im Lechquellgebiet. Vom Formarinsee aus gibt es eine Fülle an weiteren Wandermöglichkeiten. Die kürzeste Variante führt den See entlang zur Haltestelle vom Wanderbus nach Lech, mit diesem durchs Lechtal bis nach Lech. Heimreise von Lech mit dem Bus über Warth und von dort weiter durch den Bregenzerwald ins Rheintal



**Franz Ressmann**  
Wanderführer und  
Personal Trainer  
[www.franzbewegt.at](http://www.franzbewegt.at)

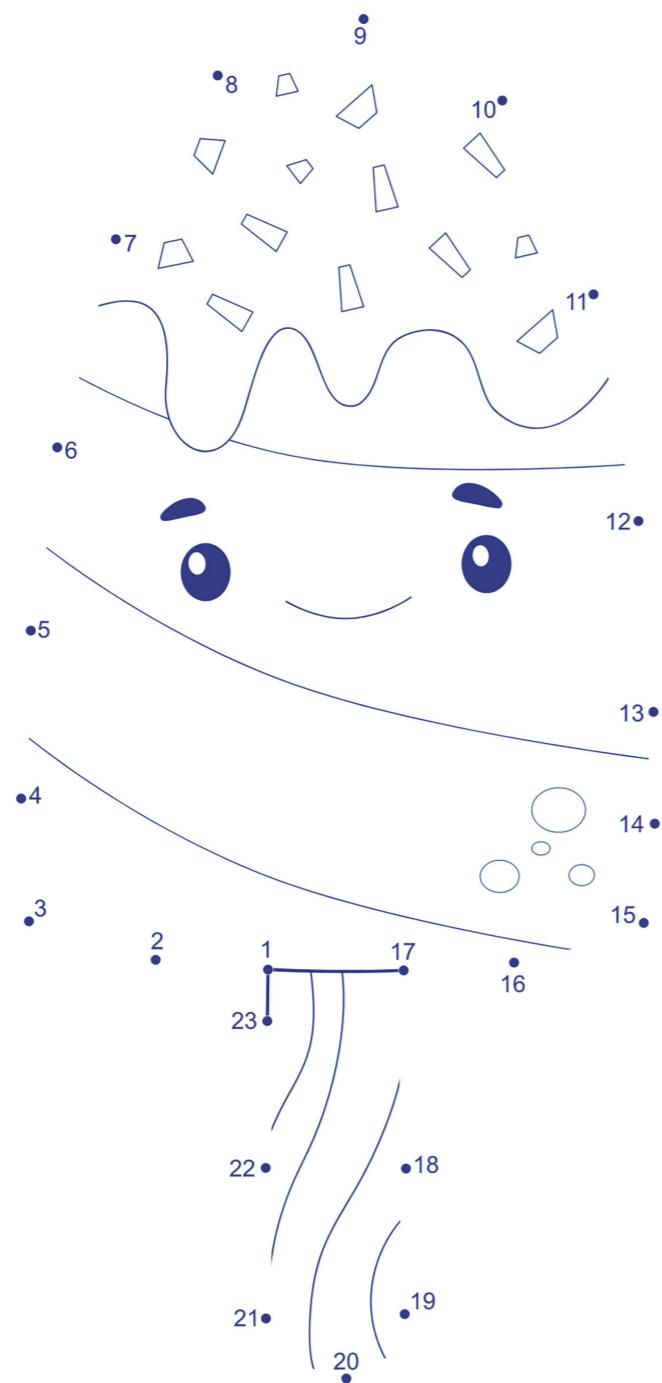


oder ins Klostertal nach Langen und weiter mit der Bahn bis ins Rheintal. Die Wanderstrecke von der Alpe Laguz bis zum Formarinsee beträgt 6,3 km bei einem Höhenunterschied von 460 Hm im Anstieg und 185 Hm im Abstieg. Die Route führt durch eine wunderschöne Landschaft, vorbei an der Roten Wand, ist gut markiert und auch mit Kindern gut machbar.

Vom Formarinsee aus ist nach einem kurzen Anstieg die Freiburger Hütte leicht erreichbar. Wer noch genügend Energiereserven hat, kann von der Freiburger Hütte nach Dalaas absteigen oder – besonders lohnend – über das „Steinerne Meer“ zum Spullersee wandern und von dort mit dem Wanderbus nach Lech fahren.

Es ist einfach ein großer Vorteil, wenn man unabhängig vom Ausgangspunkt wandern und dabei immer wieder neue Möglichkeiten, Landschaften und Täler kennenlernen kann. In der nächsten Ausgabe werde ich weitere interessante Wandermöglichkeiten „ganz ohne Auto“ vorstellen.





### Wenn die Welt der Kids untergeht Gigagampfa-Gruppenleitung

„Vielleicht bin ich da, wo ich bin, weil ich es selbst erlebt habe. Mit 10 und mit 39 Jahren. Als Kind und als (Ehe)Frau. Wenn eine Welt, die Welt zusammenbricht, nichts mehr ist, wie es war, sich alles neu sortieren muss, dann ist Land unter.“

Die Zeit der Trennung ist herausfordernd. Für alle. Unsere Kinder sind die, die keine Wahl haben. Und wir sind die, die oft keine Kraft mehr haben. Im täglichen Organisieren und Jonglieren, zwischen geplatzten Träumen und starken

Gefühlen. Mit der Sehnsucht im Herzen, dass alles irgendwie wieder gut wird. Gigagampfa eröffnet Räume, zeigt Möglichkeiten, bietet Austausch. Gigagampfa ist Durchatmen, Boden unter den Füßen spüren, neue Wege gehen. Gigagampfa trifft mitten ins Herz, macht Mut, ist Tankstelle und das Wissen darum, dass du nicht allein bist.

Als Gigagampfa Gruppenleiterin darf ich seit einigen Jahren Kinder begleiten und Familien in schwierigen Zeiten unterstützen. Aufgrund der großen Nachfrage suchen wir in unserem bunten Team Verstärkung. Bewirb dich jetzt!



**Tamara Testor**  
EFZ-Gigagampfa  
Infos & Bewerbungen: [www.efz.at/jobs](http://www.efz.at/jobs)  
+43 5522 74139 / [info@efz.at](mailto:info@efz.at)

**Ehe- und  
Familienzentrum**  
In jeder Beziehung



**Kiechel & Hagleitner**

**Wir überlegen Lösungen.  
Denn überlegte Lösungen  
sind überlegene Lösungen!**

- › Elektroinstallationen und -planungen
- › Verteileranlagen
- › Brandmeldeanlagen
- › Verkauf von Elektromaterial aller Art
- › Fein Elektrowerkzeuge
- › Steuerungsbau
- › Trafostationen
- › Elektrowerkstatt
- › Elektromaschinenbau
- › Ladenbau
- › Kühl- und Gefrieranlagen
- › Klimaanlage
- › Wärmerückgewinnungsanlagen und Wärmepumpen



**Kiechel & Hagleitner** GmbH • Elektrotechnik  
Elektromaschinenbau • Kältetechnik • Ladenbau • Ingenieurbüro  
A 6900 Bregenz • Quellenstraße 22 • [www.kiha.at](http://www.kiha.at)  
T 0 55 74 - 49 70-0 • F 0 55 74 - 49 70-20 • [office@kiha.at](mailto:office@kiha.at)



### Das sagenhafte Bärenland am Sonnenkopf

Das sagenhafte Bärenland am Sonnenkopf zählt seit vielen Jahren zu einem der beliebtesten Ausflugsziele in Vorarlberg und weit darüber hinaus. Im Bärenland ist sprichwörtlich der Bär los. Am großen Bärensee können sich Mutige im Floßfahren üben. Wie schon einst am Sonnenkopfplateau Silber abgebaut wurde, können sich heute die Kinder auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben und auf dem großen Schürffeld nach kleinen Silberbären suchen. Zwei neue erlebnisreiche Spielstationen erweitern im heurigen Sommer das Spielangebot im Bärenland. Für die Berg- und Talfahrt gibt es preiswerte Familienangebote.

Im großen Bergrestaurant mit seinen gemütlichen Sonnenterrassen verwöhnt Sie unser Restaurantteam mit einem herzhaften Bergfrühstück (auf Anmeldung), einer großen Auswahl an Kuchen und Eisvariationen sowie mit abwechslungsreichen Speisen und Tagesgerichten.

**Sommersaison vom 29.06 bis 06.10.2024**  
Täglich von 08:30 Uhr - 16:30 Uhr  
[www.sonnenkopf.com](http://www.sonnenkopf.com)



# Unterhalts- verwirkung durch ehezerrüttendes Verhalten

Wenn sich Ehegatten – noch vor der Scheidung – häuslich trennen, hat der finanziell potentere Teil dem/der anderen einen Geldesunterhalt zu leisten. Dieser Geldesunterhalt kann aber durch massiv ehezerrüttendes Verhalten des Unterhaltsberechtigten erlöschen; frei nach dem Motto: Man beißt die Hand nicht, die einen füttert.

Der Oberste Gerichtshof stellte in einer kürzlich ergangenen Entscheidung klar, dass es für die Unterhaltsverwirkung keine Rolle spielt, ob der unterhaltsberechtigten Ehegatte noch während des gemeinsamen Zusammenlebens schwere Eheverfehlungen zu vertreten hat oder ob das massiv ehezerrüttende Verhalten erst nach der häuslichen Trennung erfolgt.

Im konkreten Fall verließ eine Frau ihren schwer kranken Ehegatten und zog aus der Ehwohnung aus. Im Schlafzimmer hinterließ sie eine befremdlich anmutende „Installation“, bestehen aus einer Mädchen-Figur, der ein Messer an den Hals gesetzt war; davor drapierte sie zahlreiche Fotos der gemeinsamen Kinder. Sie bombardierte ihren Gatten zudem mit zahlreichen Textnachrichten und bedrohte ihn unter anderem damit, die Wohnung in Brand zu setzen und seine angebliche Geliebte mit Säure zu überschütten. Die Frau attackierte den Gatten auch körperlich, verkaufte hinter seinem Rücken wertvolle Uhren und zerstörte mehrere Gemälde.

Wenig überraschend ist ein solches Verhalten – auch bei häuslicher Trennung von Ehegatten – nicht zu tolerieren und führte daher zur Verwirkung von Unterhaltsansprüchen der Frau gegenüber dem Ehegatten.

**Mag. Andrea Concini**  
Rechtsanwältin und  
Strafverteidigerin  
[kanzlei@ac-law.at](mailto:kanzlei@ac-law.at)



# Kunterbuntes Windrad



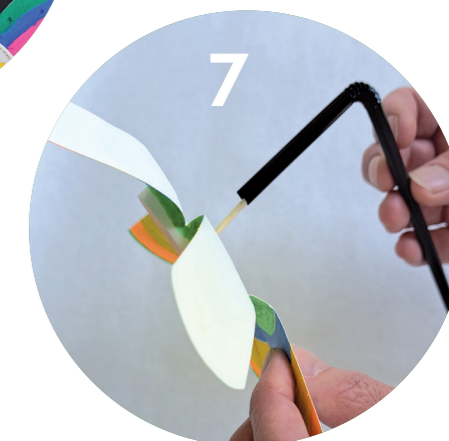
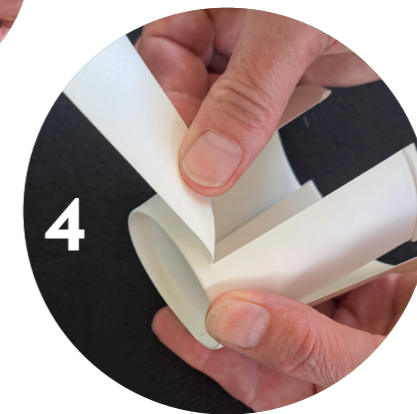
## Was du dafür brauchst

- Kleber
- Papierbecher
- Schere
- Zahnstocher
- Trinkhalme
- Buntstifte (Filzstifte, Bastelfarbe)



## So geht's:

- 1** Als Erstes machst du mit dem Zahnstocher mittig ein Loch in den Boden des Bechers.
- 2** Anschließend zeichnest du dir mit einem Stift sechs Punkte mit gleich großem Abstand am Becherrand an.
- 3** Bei den angezeichneten Punkten schneidest du bis ca. einen halben Zentimeter vor dem Becherboden längs die Windradflügel ein.
- 4** Danach biegst du die eingeschnittenen Teile schräg nach außen ab.
- 5** Mit bunten Stiften kannst du jetzt die einzelnen Teile kreativ gestalten und im Anschluss mit einer Schere abrunden.
- 6** Bald ist es geschafft: Mit dem Kleber befestigst du den Zahnstocher im zuvor gestochenen Loch. Zieh den Zahnstocher bis fast zum Ende durch, bis nur noch die Spitze auf der bemalten Seite herauschaut.
- 7** Sobald der Kleber beim Zahnstocher getrocknet ist, kannst du den Strohhalm in den Zahnstocher stecken. Den Strohhalm abbiegen und fertig ist euer wunderschön gestaltetes Windrad.



## Tipp

Wenn ihr möchtet, könnt ihr den Zahnstocher noch mit einem Draht locker umwickeln und durch den Strohhalm ziehen. So bekommt ihr noch mehr Stabilität zwischen Zahnstocher und Strohhalm. Tobt euch bei der Gestaltung der Windräder richtig aus. Ihr könnt auch Glitzer, Federn usw. verwenden.

Wenn du noch Fragen hast, kannst du sehr gerne bei mir im Geschäft vorbeikommen. Oder du rufst mich an. So und jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß beim Basteln.

**s'Kreativ  
Lädele**

**Corina Morscher**  
Geschäftsführerin



+43 664 350 16 24  
corina@kreativ-laedele.at  
[www.kreativ-laedele.at](http://www.kreativ-laedele.at)

s'Kreativ Lädele e.U.  
Schlossgasse 4  
6850 Dornbirn



Ideal um Geld, Zeit und Müll zu sparen

## Tipps für weniger Müll im Sommer von Corinna Amann

Ein müllfreier Sommer lässt sich mit ein paar einfachen Maßnahmen und selbstgemachten Produkten nachhaltig gestalten.

**1 Müllfreies Grillen:** Verwende beim Grillen unterwegs wiederverwendbares Geschirr und Stoffservietten. Setze Zuhause auf Grillschalen aus Edelstahl, welche immer wieder zu gebrauchen sind. Kaufe unverpackte Lebensmittel auf dem Markt oder in der Metzgerei und bringe eigene Behälter mit. Aus leeren Eierkartons, Sägespänen und Wachsresten sind in Windeseile nachhaltige Grillanzünder gemacht.

**2 Natron im Garten:** Natron ist ein vielseitiges Mittel für den Garten. Es hilft bei der Unkrautbekämpfung, indem du es in die Ritzen zwischen Pflastersteinen streust oder direkt auf das Unkraut gibst. Zur Schädlingsbekämpfung streue Natron in Ameisenstraßen oder nutze eine Natronlösung gegen Blattläuse. Natron kann auch den pH-Wert des Bodens regulieren, Gerüche im Kompost neutralisieren und als Reinigungsmittel für Gartenmöbel und Werkzeuge dienen.

**3 Erfrischungsgetränke ohne Müll:** Wenn möglich, kaufe Getränke immer in der Pfandvariante. Leicht kannst du aber auch Getränke selbst mischen. Hier sind zwei einfache Rezepte: **Zitronen-Minze-Limonade:** 1 Liter Wasser, 2 Zitronen, eine Handvoll frische Minzblätter und 2 EL Honig oder Agavendicksaft. Zitronen auspressen und den Saft in eine Karaffe geben. Minzblätter leicht zerdrücken, um die Aromen freizusetzen, und in die Karaffe geben. Honig oder Agavendicksaft hinzufügen und alles mit Wasser auffüllen. Gut umrühren und gekühlt servieren. Natürlich könntest du diese Limonade noch mit Ingwer oder frischen Beeren verfeinern. **Früchte-Eistee:** Teebeutel (schwarzer oder grüner Tee), 1 Liter Wasser, verschiedene frische Früchte (z. B. Beeren, Pfirsiche, Zitrusfrüchte), Eiswürfel. Anleitung: Teebeutel in heißem Wasser ziehen lassen und abkühlen lassen. Früchte in Scheiben schneiden und in einen Krug geben. Eistee über die Früchte gießen und mit Eiswürfeln servieren.

**4 Upcycling im Garten:** Nutze Tonnen, Eimer und Gießkannen, um Regenwasser zur Bewässerung zu sammeln. Alte Behälter lassen sich auch toll als Pflanzgefäße nutzen. Bevorzuge Gärtnereien, welche selbst Pflanzen und Blumen züchten und bei denen du die Pflanztöpfe wieder zurückbringen kannst.

**5 Natürliche Dünger ohne Chemie:** Nutze Kompost, Wurmhumus, Kaffeesatz, Eierschalen, Bananenschalen und Brennnesseljauche als natürliche Dünger. Diese sind reich an Nährstoffen und fördern das Pflanzenwachstum. Holzasche und Gründünger verbessern die Bodenstruktur und fügen dem Boden wichtige Mineralien hinzu.

**6 Achtung bei Spielzeug:** Besonders in Spielzeug für draußen können viele schädliche Chemikalien enthalten sein. Achte beim Kauf auf zertifizierte Produkte. Auch „phthalatfrei“ oder „PVC-frei“ ist sehr wichtig. Ein starker chemischer Geruch kann ein Indikator für das Vorhandensein schädlicher Chemikalien sein. Billige Plastikprodukte sind oft von minderer Qualität und enthalten häufiger schädliche Chemikalien. Lieber etwas gebraucht kaufen als immer wieder neue Billigware.

**7 Natürliche Mückenabwehr:** Selbstgemachtes Mückenspray: 100ml abgekochtes Wasser, 50ml hochprozentiger klarer Alkohol (Schnaps, Wodka), 10 Tropfen ätherisches Zitronenöl, 10 Tropfen ätherisches Teebaumöl und 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl. Einfach alles mischen und fertig ist dein Mückenspray ohne Chemie. Neben selbstgemachtem Mückenspray aus ätherischen Ölen gibt es viele natürliche Abwehrmittel. Pflanze Lavendel, Zitronenmelisse oder Basilikum, um Mücken fernzuhalten. Tropfe ätherische Öle wie Teebaum- oder Zitronengrasöl auf deine Kleidung oder nutze Moskitonetze und Fliegengitter. Verwende DIY-Mückenfallen oder Kerzen mit Zitronellaöl. Durch die Umsetzung dieser Tipps kannst du deinen Sommer umweltfreundlich und abfallfrei gestalten, dabei deine Pflanzen gesund halten und die Natur schützen. Mit natürlichen Mitteln und etwas Kreativität lässt sich viel Müll vermeiden und gleichzeitig ein schöner, nachhaltiger Lebensstil pflegen.



Weitere Tipps unter:  
[www.plastikfreier.com](http://www.plastikfreier.com)  
[www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)



Zugang für alle ohne Barrieren

# Orte der Begegnung: Spielplätze

Für Eltern und Kinder sind öffentliche Spielplätze eine niederschwellige Möglichkeit, um mit anderen Familien in Kontakt zu kommen. Doch sind diese auch wirklich für alle Familien zugänglich? Ein Kind oder ein Elternteil im Rollstuhl oder mit Sehbeeinträchtigung stößt oft schon beim Betreten eines Spielplatzes an Grenzen, weil die Weggestaltung nicht barrierefrei ist. Ist der Zugang geschafft, stellt sich die Frage, welche Spielgeräte können alle Kinder nutzen. Oft gibt es eine Nestschaukel, die als inklusives Spielelement gilt. Doch ab einem gewissen Gewicht ist das aus dem Rolli oder Buggy in die Schaukel

Heben für die Begleitperson ein ziemlicher Kraftakt. Da wäre eine Schaukel, wo der Rollstuhl angehängt werden kann, ideal oder ein Karussell mit Stellplatz für einen Rollstuhl. Ein unterfahrbarer Sandkasten oder Wasserspielelement ermöglicht ein Miteinander-Spielen auf Augenhöhe und bietet für alle Kinder attraktive Spielmöglichkeiten. Für Kinder, die (noch) nicht sprechen oder nicht-deutscher Muttersprache sind, eine Kommunikationstafel eine große Erleichterung, um sich zu verständigen und in Kontakt zu treten. Inklusion gelingt dort, wo Begegnung und gemein-



© Adobe Stock Foto

same Erfahrungen möglich sind. Seit 01.01.2024 ist die neue Förderrichtlinie für öffentliche Spielplätze in Vorarlberg in Kraft, welche explizit auch Barrierefreiheit im Blick hat. Ist euer Spielplatz schon barrierefrei?

Weitere Infos  
zu den  
Förderrichtlinien



Mag. Nicole Klocker-Manser  
Netzwerk Eltern Selbsthilfe

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG  
DES LANDES VORARLBERG

## Finanzielle Unterstützung für Familien

Der Familienzuschuss des Landes Vorarlberg unterstützt Familien nach dem Kinderbetreuungsgeld finanziell.

Seit Einführung des Familienzuschusses im Jahr 1988 wurden die Vorarlberger Familien mit insgesamt 124 Millionen Euro unterstützt. Über die Jahre wurde der Familienzuschuss durch zahlreiche Verbesserungen und Anpassungen stetig weiterentwickelt. Familien erhalten aktuell monatlich zwischen Euro 150 und Euro 600 (je nach Familien-Nettoeinkommen und Zahl der Familienmitglieder). Der Familienzuschuss wird unmittelbar im Anschluss an das Kinderbetreuungsgeld für den maximalen Zeitraum von 18 Monaten gewährt.

Er kann für jedes Kind gewährt werden, wenn

- das Kind den Hauptwohnsitz in Vorarlberg hat und die österreichische Staatsangehörigkeit besitzt bzw. als gleichgestellt im Sinne des Sozialleistungsgesetzes gilt,
- das monatliche Familien-Nettoeinkommen nicht höher ist als die Einkommenshöchstgrenzen.

Antragsformulare liegen in jedem Gemeindeamt auf.

### Beispiele

- Eine Familie mit einem Erwachsenen und zwei Kindern mit einem monatlichen Familien-Nettoeinkommen von € 2.500,- erhält einen monatlichen Familienzuschuss von € 428,70.
- Eine Familie mit zwei Erwachsenen und drei Kindern mit einem monatlichen Familien-Nettoeinkommen von € 2.400,- erhält den Höchstzuschuss von monatlich € 600,-.

### Kontakt

Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Abteilung Elementarpädagogik,  
Schule und Gesellschaft  
Fachbereich Jugend und Familie  
T +43 5574 511 22175  
familienzuschuss@vorarlberg.at  
www.vorarlberg.at/familienzuschuss

### Reiseziel Museum 2024

Die beliebte Aktion „Reiseziel Museum“ findet heuer jeweils sonntags an den Terminen **7. Juli, 4. August und 1. September 2024** statt. An diesen Tagen öffnen die inatura und die teilnehmenden Museen in Vorarlberg, Liechtenstein und im Kanton St. Gallen ihre Türen und machen mit tollen Mitmachaktionen und kinderfreundlichen Programmen das Museum erlebbar.

### Veranstaltungen in der inatura

In und mit der inatura - Erlebnis Naturschau finden regelmäßig spannende Veranstaltungen zu einem breiten Spektrum an Themen statt. Vorträge, Science Cafés, Workshops, Exkursionen oder spezielle Kinderprogramme - ein Blick auf die Webseite [www.inatura.at](http://www.inatura.at) lohnt sich immer.



welthaus

### Sonderausstellung

16.11.23-13.10.24

[www.inatura.at](http://www.inatura.at)

Um alles in der Welt. Meinem Alltag auf der Spur



## Reiseziel Museum

Auch in diesem Sommer heißt es „Auf ins Museum!“ Familien in und rundum Vorarlberg können sich auf einen abwechslungsreichen Museumssommer mit vielen familienfreundlichen Programmen freuen.

An den drei Sonntagen in den Sommermonaten 7. Juli, 4. August und 1. September wird in insgesamt 51 Museen in Vorarlberg, Liechtenstein und dem Kanton St. Gallen ein spannendes Familienprogramm geboten. Mit Eintrittspreisen von nur einem Euro bzw. einem Schweizer Franken pro Person und Museum ist der Museumsbesuch zudem für alle leistbar. Familien unternehmen an den Aktionstagen eine Erkundungstour durch die Museen und verbringen eine gute Zeit miteinander.

Dabei werden die Kinder zu kleinen Reiseleiterinnen oder Reiseleitern und können an einem Gewinnspiel teilnehmen. Ein besonderer Mehrwert hat die enge grenzüberschreitende Zusammenarbeit zwischen Vorarlberg, Liechtenstein und dem Kanton St. Gallen – das bedeutet viele Museen mit tollen Angeboten.

### Termine

Sonntag, 7. Juli, 4. August  
und 1. September 2024,  
jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr



© Eilane Schädler

Vorarlberger Familien nehmen einfach den Vorarlberger Familienpass mit.

### Details zu den Programmen

[www.reiseziel-museum.com](http://www.reiseziel-museum.com)  
Die Anreise mit Bus und Bahn ist im gesamten Aktionsgebiet gratis.



# Lust auf Lesen, Hören, Spielen?

## Gewinnspiel

Unter allen Teilnehmer:innen des Sommerquiz werden die Bücher und das Spiel verlost. Einfach das Quiz ausfüllen, Wunschbuch oder Spiel angeben und mit etwas Glück gewinnen. Wir freuen uns über deine Teilnahme!



### SPIELETIPP

#### Garten-Gauner – 1, 2, 3 – Wer schleicht vorbei?

Auf leisen Sohlen schleichen sich zwei bis vier Waschbären von hinten nach vorn durch den Garten. Sie versuchen, Leckereien aus der Mülltonne zu stibitzen. Dabei gilt: Bloß nicht vom Gärtner erwischen lassen! Langsam ruft er: „1, 2, 3 – Wer schleicht vorbei?“. Nur währenddessen haben die Gauner Zeit, sich schnell hinter dem nächsten Busch Richtung Haus zu verstecken. Aber wehe, da wackelt noch etwas, wenn der Gärtner argwöhnisch durchs Fenster schaut! Für jeden erwischten Dieb kassiert er ein Waschbärplättchen. Und genau das gilt es zu vermeiden, denn davon wollen sich die kleinen Racker selber welche sichern. Schaffen sie es, schon unterwegs ein paar Leckerbissen zu ergattern und ungesehen die Mülltonne am Haus zu schnappen? Für zwei bis vier Spieler ab sechs Jahren für € 29,99 (UVP) im Handel erhältlich.

#### Schnüffel Junior – Schafe auf Abwegen und andere tierische Fälle

Autorin: Karin Ammerer  
G&G Verlagsgesellschaft mbH  
€ 9,95  
ISBN: 978-3-7074-2454-6

Max, der Neffe von Inspektor Schnüffel, und seine Freunde Lea und Koko geben auch in diesem Band alles, um die neuesten Fälle zu lösen. Dabei bekommen sie es mit Schafen auf Abwegen, mit verschwundenen Hunden und mit einem Wohnzimmer voll bissiger Fische und riesiger Spinnen zu tun. Hier sind Spürsinn und tierisch gute Ermittlerqualitäten gefragt.

#### Willkommen bei den Grauses 1: Wer ist schon normal?

Autorin: Sabine Bohlmann  
Thienemann-Esslinger Verlag  
€ 14,00  
ISBN: 978-3-522-50828-5

Otilie freut sich. Endlich zieht im Nachbarhaus eine Familie ein. Mit drei Kindern, einem Opa und sogar einem ... Wischmopp. Nein, ein Hund ist das nicht – und eigentlich ist niemand so, wie Otilie das kennt. Muh sieht zwar auf den ersten Blick wie ein ganz normaler Junge aus, wären da nicht die winzigen Hörner auf seinem Kopf. Opa ist ein Schrat, der auf der Schule für seltsame Wesen nicht so gut aufgepasst hat und nun in der Welt der Normalos ständig auffällt. Sehr zum Ärger von Herrn Grottenolm, der jede Verfehlung mit einem grauen Punkt auf seiner Liste vermerkt. Doch kann man einen Opa einfach wieder zurückgeben, wenn er sich nicht benehmen kann? Da sind sich die Grauses nicht so sicher. Nur eines ist klar für Otilie und ihre neu gewonnenen Freunde: Eine Familie ist eine Familie. Ganz egal, wie schräg sie ist.

#### Orion und das Dunkel

Autorin: Emma Yarlett  
Coppentrath Verlag  
€ 15,50  
ISBN: 978-3-649-64821-5

Orion hat Angst vor Wespen, Mädchen, Gewittern, Hunden und noch einigem mehr. Aber am allermeisten fürchtet er sich vor der DUNKELHEIT! Kaum vorstellbar, wie schlimm es für ihn ist, als eines Abends die Dunkelheit persönlich durchs Fenster in sein Zimmer spaziert. Doch nach dem ersten Schreck findet Orion Herrn Dunkel irgendwie ganz nett und er geht mit ihm auf eine unheimlich abenteuerliche Reise durch die Nacht ... Ein besonderes Bilderbuch mit zwei Ausklappseiten, in dem das wichtige Thema „Angst vor der Dunkelheit“ angesprochen wird.

#### Violetta Ranunkel – Die kleine Gartenhexe

Autorin: Barbara Rose  
Annette Betz Verlag  
€ 16,50  
ISBN: 978-3-219-12001-1

Violetta Ranunkel ist eine waschechte Gartenhexe. Sie ist freundlich und vermeidet Streit. In ihrem Garten wachsen die leckersten Dinge und die Tiere des Waldes laden sich gerne selbst bei ihr zum Schmaus ein. Auch die Windhexen und die Feuerhexen treiben manchmal ihre Späße mit der kleinen Violetta. Eines Tages wird es ihr aber doch zu bunt und sie hext mal so richtig frech drauflos. Ob das wohl gutgeht?

#### Wieso? Weshalb? Warum? Band 1: Wir entdecken unseren Körper

Autorin: Doris Rübel  
Ravensburger Verlag  
€ 13,40  
ISBN: 978-3-473-32873-4

Wann müssen wir aufs Klo gehen? Wieso ist Zähneputzen wichtig? Weshalb haben wir manchmal Fieber? Und warum schlägt unser Herz schneller, wenn wir gerannt sind? Mithilfe von Klappen können Kinder einen Blick unter die Haut werfen und den Geheimnissen des Körpers auf den Grund gehen. Ob Körperteile, Skelett, Sinne, Muskeln, Verdauung oder Atmung –, dieses Buch bietet Sachwissen von Kopf bis Fuß.



Mühlgasse 16, 6700 Bludenz  
Tel. +43 660 7666 199  
www.sammys-snackbar.at



**Familienfreundliches Gastronomielokal mit gemütlichem Gastgarten in der Bludener Altstadt**

Seit 4 Jahren gibt es nun bereits **Sammy's Snack Bar** - das einzigartige Kindercafé in der Bludener Mühlgasse.



Mit dem Motto „Snack & play“ bietet das Lokal ein spezielles Highlight mit einem toll gestalteten Gratis - Spielbereich für (Klein)kinder bis 10 Jahre während sich die Eltern in familiärer Atmosphäre unterhalten und ihre Speisen und Getränke genießen können.



Kubanischer Urlaubsflair, gemütlicher Gastgarten und ein tolles Speisen- u. Getränkeangebot - wir heißen alle Gäste herzlich willkommen.



Kindergeburtstage können ebenfalls bei uns gefeiert werden.

Vorbeischaun lohnt sich !

Reservierungen tel. unter: +43 660 7666 199  
Infos unter: [www.sammys-snackbar.at](http://www.sammys-snackbar.at)



**Tolle Auswahl an Speisen u. Getränken**

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| Frühstück    | Pancakes         |
| Waffeln      | Schnitzel Pommes |
| Hot Dog      | Currywurst       |
| Toast, Salat | Flammkuchen      |
| Pizza        | Burger           |
| Eis          | Cocktails        |
- und vieles mehr...

**Gratis Kinderspielbereich u. gemütlicher Gastgarten**

# Urlaub in der „Sonne“ in Bezau

in 3 Worten ausgedrückt:  
Bewusst. Begeisternd. Unbekümmert.

Familienurlaub in der Sonne bedeutet nicht, dass die kleinsten Gäste rund um die Uhr betreut werden, sondern, dass jedes Familienmitglied seine ganz eigenen Momente erleben kann und die gemeinsame Urlaubszeit dabei doch nie zu kurz kommt. Während 20 Stunden pro Woche gibt's für die Gästekinder ein abwechslungsreiches Kinderprogramm: Im Spielzimmer ist Platz zum Toben, Klettern, Spielen und Kreativsein. Das Spielzimmer, das Gästekinder aber stets noch viel mehr begeistert und beeindruckt: Die Natur! Und deswegen findet das Kinderprogramm meist genau dort statt: Im Höhlenpark werden die großen Höhlen erkundet, es werden Steintürme gebaut oder Pfeil und Bogen geschitzt. An der Bregenzerache werden Staudämme gebaut und am Lagerfeuer Stockbrot gegrillt. Am Sport- und Spielplatz wird

geklettert, Ball gespielt, geschaukelt und gehüpft. Wenn's mit dem Bus nach Bizau geht, steht meist ein ganz besonderes Highlight auf dem Programm:

**JETZT NEU** gehen wir zu den Hirschen und füttern sie mit Äpfeln. Einmal in der Woche gibt's ein gemeinsames Abendessen im Kinderzimmer und mehrmals die Woche gibt's die „Blaue Stunde“: Nach dem Kinderabendessen von 18:15 – 19:15 Uhr sind alle Kinder in die Kinderbetreuung eingeladen, damit Mama & Papa und der Rest der Familie in aller Ruhe fertig essen oder noch ein gemütliches Glas Wein trinken können. Die große Leidenschaft der Gastgeber sind darüber hinaus das Laufen und die gesunde Ernährung – an beidem lassen sie auch ihre Gäste teilhaben. Bei begleiteten Laufgruppen gibt's von Christian Tipps und Tricks.



**Sonne Bezau – Hotel, Appartements und Familienspaß**  
info@sonne-bezau.at  
www.sonne-bezau.at  
+43 5514 2262



**Sonne Bezau**  
Famihotel Bregenzerwald

## WEIL SCHENKEN VON HERZEN KOMMT!

Ladenzeiten:  
DIENSTAG | DONNERSTAG | FREITAG  
09:00 - 12:00 | 14:00 - 17:00



Liebevoll ausgewählte Geschenke... für GROß, KLEIN und KLITZKLEIN



Bündlittenstr. 40  
DORNBIERN  
www.herzstuecke.eu



## BÄRENLAND®

Das einzigartige Freizeiterlebnis für die ganze Familie



### Dein Sommererlebnis in Vorarlberg

- Spiel und Spaß an über 30 abwechslungsreichen Stationen
- kulinarische Genüsse im Bergrestaurant mit Panoramaterrasse
- einzigartiges Wanderparadies in atemberaubender Natur
- traumhafte Biker-Touren für alle Ansprüche



50 M-KUGELBAHN



Alle Infos zum Bärenland und den weiteren Angeboten auf [sonnenkopf.com](http://sonnenkopf.com)

Sommerbetrieb: 29.06. bis 06.10.2024 | täglich von 08:30 bis 16:30 Uhr | 6754 Klösterle am Arlberg | T.: +43 5582 292-0 | info@sonnenkopf.com

# Messepark

Alles für  
unbeschwerte Stunden  
findest du im Kindi.



Ferienstpaß  
mit Clown  
Pompo

Jeden Mittwoch, vom 10.7.  
bis 4.9.2024, um 14.00,  
15.30 und 17.00 Uhr im  
Messepark Dornbirn