

# LEBENSLUST UND TATENDRANG

Veranstaltungsprogramm 2023



## Geschätzte Seniorinnen und Senioren,

manche wundern sich vielleicht warum sie ein Programmheft erhalten, welches sich explizit an Seniorinnen und Senioren richtet. Andere wiederum fühlen sich ganz selbstverständlich den „Senior:innen“ zugehörig. Die Zielgruppe ist bunt und vielfältig. Mit dem vorliegenden Angebot möchten wir dieser Vielfalt gerecht werden.

Zum heurigen Schwerpunktthema Gesundheit laden wir unter anderem zu Bewegungstrainings, Vorträgen und Kochkursen. Es gibt Angebote, um die digitale Welt besser kennenzulernen oder im Bangser Ried die Vogelwelt zu erkunden. Ganz neu im Programm finden Sie Angebote, an denen Sie gemeinsam mit Ihren Enkelkindern teilnehmen können.

Aufmerksamen Leser:innen wird das neue Format „Erbe und Vision“ ins Auge stechen: Ab Mitte März 2023 öffnet das Palais Liechtenstein seine Türen für ein vielfältiges Programm zum diesjährigen Thema „Pflege der Zukunft“. Erfreulicherweise konnten durch die Kooperation zusätzliche Angebote für Senior:innen geschaffen werden. Unter der Überschrift „Erbe & Vision“ finden jährlich wechselnde Schwerpunkte im Palais Liechtenstein statt.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, dann laden wir Sie herzlich ein, die abwechslungsreichen Veranstaltungen zu besuchen und auch mal etwas Neues auszuprobieren.

Herzlich  
Ihr



Wolfgang Matt  
Bürgermeister

### FEBRUAR

6. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20

### MÄRZ

6. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20  
AB 14. **Faszientraining** ▶ S. 8  
26. **Vorarlberger Landestheater –  
Maria Stuarda** ▶ S. 20  
29. **Selbstbestimmungsrecht, Patienten-  
verfügung & Vorsorgevollmacht** ▶ S. 29

### APRIL

3. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20  
3. **Großeltern-Kind-Zirkus** ▶ S. 8  
AB 7. **Fitnesscenter Natur** ▶ S. 9  
12. **Historische Führung: Siechenhaus  
& Magdalena-Kirche Levis** ▶ S. 14  
AB 17. **Yoga für Senior:innen** ▶ S. 10  
19. **Vorsorgen, Erben, Schenken** ▶ S. 29  
22. **Tauschbörse für Saatgut & Pflanzen** ▶ S. 21  
27.&28. **Smartphone & Tablet** ▶ S. 32

### MAI

2. **Rikscha-Kurs mit Fahrsicherheitstraining** ▶ S. 18  
3. **Bewegt durch alle Lebensphasen!** ▶ S. 9  
8. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20  
8. **Kapfenschlucht** ▶ S. 15  
12. **Digi-Salon** ▶ S. 32  
24. **Einmalige Vogelwelt im Bangser Ried** ▶ S. 15  
24. **Demenz – eine Krankheit verstehen** ▶ S. 30

## JUNI

- 5. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20
- 7. **Wenn die Wunde zum Alltag wird** ▶ S. 11
- 13. **„Knall auf Fall“ –  
Stürze im Alter vermeiden** ▶ S. 18
- 23. **Tipps für den sicheren Umgang  
mit Daten** ▶ S. 33

## JULI

- 3. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20

## AUGUST

- 7. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20

## SEPTEMBER

- 4. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20
- AB 8. **Fitnesscenter Natur** ▶ S. 9
- 8. **Gartenbesichtigung, gemeinsam  
ernten & kochen** ▶ S. 21
- AB 12. **Faszientraining** ▶ S. 8
- AB 18. **Yoga für Senior:innen** ▶ S. 10
- 20. **Je früher umso besser** ▶ S. 11
- 27. **Hospital St. Johann & die Marktgasse** ▶ S. 16
- 29. **Digi-Salon** ▶ S. 32

## OKTOBER

- 2. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20
- 13. **Bezahlen im Internet** ▶ S. 33
- 19. **Ruhestand für Anfänger** ▶ S. 22

## NOVEMBER

- 6. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20
- 7. **Seniorenpreisjassen** ▶ S. 22
- AB 16. **Seniorentheater Feldkirch** ▶ S. 23
- 24. **Kekse backen mit Oma & Opa** ▶ S. 23

## DEZEMBER

- 3. **Adventskonzert der Musikschule** ▶ S. 24
- 4. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 20

ERBE & VISION ▶ S. 6

ANGEBOTE ZU PFLEGE & BETREUUNG ▶ S. 26

ORTE DER BEGEGNUNG ▶ S. 35

BÜRO FÜR EHRENAMT ▶ S. 38

SENIORENBEIRAT DER STADT FELDKIRCH ▶ S. 39

SERVICE & UNTERSTÜTZUNG ▶ S. 41

# Erbe & Vision

Das Projekt „Erbe und Vision“ will Impulse setzen, auf Erfahrungsräume zurückgreifen und Zukunft neu denken. Dabei werden aktuelle und für die Stadt Feldkirch relevante Themen aufgegriffen und in verschiedensten Formaten zur Diskussion gestellt. Das Palais Liechtenstein dient als Denk-Ort für jeweils ein Jahresthema, das sich gesellschaftlichen und kulturellen Herausforderungen widmet. „Erbe und Vision“ möchte alle Personen der Region ansprechen, die sich am Nachdenken über drängende Fragen beteiligen, die sich selbst und die Welt von morgen gestalten wollen. Neben der Suche nach konkreten Lösungsansätzen gilt es, Bewusstsein zu schaffen, Denkräume zu öffnen und auch Geschichten in vielfältiger Form zu erzählen.

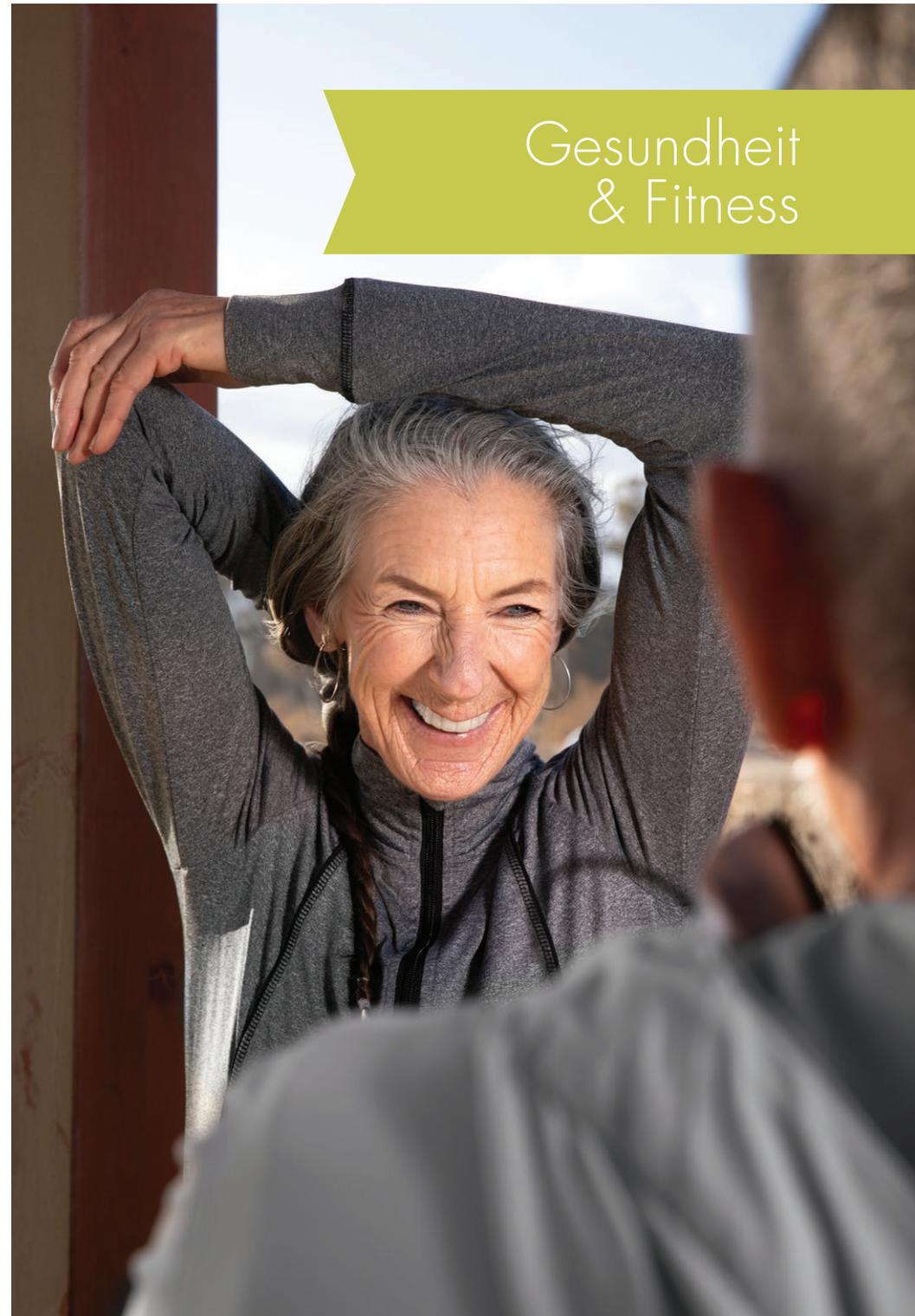
Im Jahr 2023 widmen wir uns der „Pflege der Zukunft“ in doppeltem Sinne. Wie sieht die Zukunft der Pflege aus? Und wie können wir die Zukunft pflegen, um auch kommenden Generationen ein lebenswertes Leben zu ermöglichen?

Wir bitten Sie zu verschiedenen Formaten ins Palais Liechtenstein, zu Vorträgen und einem Wissensaustausch in unseren *Palais Gesprächen*, zu gemütlichen Gesprächsrunden beim *Palais Frühstück*, zu ausgewählten Themen in unserer *Palais Akademie*, zum gemeinsamen Feiern und Kennenlernen bei unserer *Palais Fete* oder zu vielen anderen Veranstaltungen unseres Jahresprogramms.

- *Palais Akademie*
- *Palais Gespräch*
- *Palais Frühstück*
- *Palais Salon*
- *Palais Digi Salon*
- *Palais Akademie – Philosophischer Salon*
- *Palais Symposium*
- *Palais Sommer Akademie*
- *Palais Fete – Happy Hour*

Informationen zum Programm finden Sie unter ► [www.feldkirch.at/erbeundvision](http://www.feldkirch.at/erbeundvision)

## Gesundheit & Fitness



## ► Faszientraining

Mit Hilfe von Faszientraining können Sie körperlichen Beschwerden entgegenwirken, Ihre Körperwahrnehmung sowie Koordination schulen und erlangen dadurch eine höhere Trittsicherheit und geringere Verletzungsanfälligkeit. Es fördert die Entspannungsfähigkeit und unterstützt dadurch auch die Schlafqualität. Mit Faszientraining können Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor vorzeitigem Verschleiß leisten und es hilft, bis ins hohe Alter beweglich und agil zu bleiben. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und nehmen eine Gymnastikmatte und eine Trinkflasche mit.

10 TERMINE  
JEWEILS DIENSTAGS  
14.30 UHR  
AB 14. MÄRZ  
ODER AB 12. SEPTEMBER

- Dreivital, Grenzweg 10
- Dauer: 1 Stunde
- Trainer: Hans-Jürgen Steiner
- Beitrag: € 130,- für 10 Einheiten
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Großeltern-Kind-Zirkus

Beim Großeltern-Kind-Zirkus können gemeinsam unterschiedliche Zirkusdisziplinen ausprobiert und geübt werden. Wir starten mit Zirkusspielen als Warm Up und enden mit Dehnübungen als Cool Down. Alt und Jung haben die Möglichkeit miteinander ohne Leistungsdruck ihre Bewegungslust auszuleben. Dabei ist Teamarbeit gefragt. Körper und Geist werden herausgefordert neue Dinge und Abläufe zu erlernen. Die Balance zu verlieren soll nicht als Scheitern gesehen werden, sondern zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Plötzlich wird auf Kugeln balanciert, das Diabolo wieder gefangen und die Bewegung am Vertikaltuch gelingt. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

MO 3. APRIL  
14 UHR

- Mittelschule Levis, Turnhalle
- Dauer: 3 Stunden
- Trainer:innen: Verein Zack & Poing
- Teilnehmer:innen: Großeltern mit Enkelkind ab 4 Jahren
- Beitrag: 10 Euro
- Anmeldung: ab 20. März, 8 Uhr, [www.feldkirch.at/ferien](http://www.feldkirch.at/ferien)  
Tel. 05522/304-1289

## ► Fitnesscenter Natur

Freilufttraining unter professioneller Anleitung

Mit Physiotherapeut Sandro Frick wird die Natur zum Fitnesscenter. Das Training findet im Feldkircher Reichenfeld und der nahen Umgebung statt und spezialisiert sich auf die Bereiche: Beweglichkeit, Stabilität, Koordination, Oberkörperkraft und Beinkraft. Dabei werden Steine, Wurzeln und Hölzer zu Fitnessgeräten umfunktioniert und dazu gibt es eine ordentliche Portion „frische Luft“.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und nehmen eine Trinkflasche mit.

10 TERMINE  
JEWEILS FREITAGS  
10.15 UHR  
AB 7. APRIL ODER  
AB 8. SEPTEMBER

- Reichenfeld Feldkirch
- Dauer: 1 Stunde
- Trainer: Sandro Frick
- Beitrag: € 58,- für 10 Einheiten
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Bewegt durch alle Lebensphasen!

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Der menschliche Körper ist für eine Vielzahl an unterschiedlichen Bewegungsformen gemacht und braucht diese, um gesund zu bleiben – und das täglich und in allen Lebensphasen.

- Weshalb ist Bewegung so wichtig für ein gesundes Aufwachsen und Altern? Was macht sie mit unserem Körper?
  - Welchen Einfluss hat Bewegung in den unterschiedlichen Lebensphasen?
  - Und wie viel Bewegung wird überhaupt empfohlen?
- Freuen Sie sich auf einen motivierenden Vortrag zu diesen und noch vielen weiteren Fragen. Tipps und Tricks für ein aktives Leben inklusive!

MI 3. MAI  
18.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1 ½ Stunde
- Referentin: Julia Kritzinger, MSc
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

In Kooperation mit der  
Österreichischen Gesundheitskasse

## ► Yoga für Senior:innen

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen. Muskeln, Knochen und Bänder sind im Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft der Gelenke und die Motorik lassen nach. Sanftes Yoga kann Erstaunliches bewirken, verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt Konzentration und Gleichgewichtssinn. Die Übungen sind schonend und werden dem Können angepasst. Mit Kissen, Decken, Klötzen, Stühlen uvm. modifizieren wir die Yogaübungen so, dass sie bequem und machbar sind. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und nehmen Sie eine Decke und Trinkflasche mit.

10 TERMINE  
JEWEILS MONTAGS

- GRUPPE 1: 8 UHR
  - GRUPPE 2: 9.30 UHR
- AB 17. APRIL ODER  
AB 18. SEPTEMBER

- Mittelschule Levis
- Dauer: 1¼ Stunden
- Trainerin: Corinne Lins
- Beitrag: € 140,- für 10 Einheiten
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► „Guat und gsund“ Kochkurs

„Du bist, was du isst!“ Es ist bekannt, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Sie möchten wissen, welche Lebensmittel Ihnen gut tun und dabei auch noch schmecken? Sie suchen nach Ideen, um sich ohne großen Aufwand gesünder zu ernähren? Dann nichts wie auf zum Kochkurs „Guat und gsund“! Entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung von Wolfgang Kohlberger, Diätkoch und Küchenleiter im Haus Nofels, köstliche Rezepte. Holen Sie sich beim Kochen und Brotbacken viele leicht umsetzbare Tipps für einen vitaleren Lebensstil. Beim gemeinsamen Kochen und Verkosten der Gerichte kommt der Spaß auch nicht zu kurz. Bitte bringen Sie eine Schürze, Schreibzeug und ein verschließbares Gefäß mit.

DI 16. MAI  
17 UHR

- Mittelschule Oberau, Schulküche
- Kursleiter: Wolfgang Kohlberger
- Beitrag: € 35,-
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Wenn die Wunde zum Alltag wird

Chronische Wunden sind schmerzhaft und die Heilung ist oft langwierig. Die optimale Versorgung – das sogenannte Wundmanagement – kann nur im Zusammenspiel zwischen pflegenden Angehörigen, der Mobilien- und der Krankenhaus-Pflege erfolgen. Die Expert:innen der Wundambulanz des LKH Feldkirch und des Krankenpflegevereins Außer- montafon berichten über Ursachen für nicht heilende Wunden und deren Behandlung. Neben nützlichen Informationen zum Thema Finanzierung und den richtigen Anlaufstellen, bietet der Abend Gelegenheit für Fragen und einen offenen Austausch!

MI 7. JUNI  
18.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1½ Stunden
- Referent:in:  
DGKP Sandra Dietrich MSc ANP,  
DGKP Johannes Kohlroß
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

In Kooperation mit dem  
Landeskrankenhaus Feldkirch

## ► Je früher umso besser

In Österreich ist fast jeder 10. Mensch von Diabetes Mellitus Typ 2 betroffen oder leidet an einer Vorstufe der „Zuckerkrankheit“. Sind Vater oder Mutter an Diabetes erkrankt, steigt das eigene Risiko, ebenfalls im Laufe des Lebens zu erkranken. Typ-2-Diabetes ist zum Teil Veranlagung, doch alleine auf die Gene lässt sich die Erkrankung nicht schieben. Ernährung und Bewegung haben einen großen Effekt. Eine gesunde Lebensweise, Bewegung und regelmäßige Gesundheits-Checks wirken präventiv. In diesem Vortrag erfahren Sie wichtige Eckpunkte über die Krankheit und wie Sie einer Erkrankung vorbeugen können. Referentin und Expertin Ruth Giesinger – DKGP und Diabetesberaterin – gibt zudem wertvolle Tipps für den Alltag und steht für Fragen zur Verfügung.

MI 20. SEPTEMBER  
18.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Referentin: DGKP Ruth Giesinger, Diabetesberaterin
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Feldkircher Arztgespräche

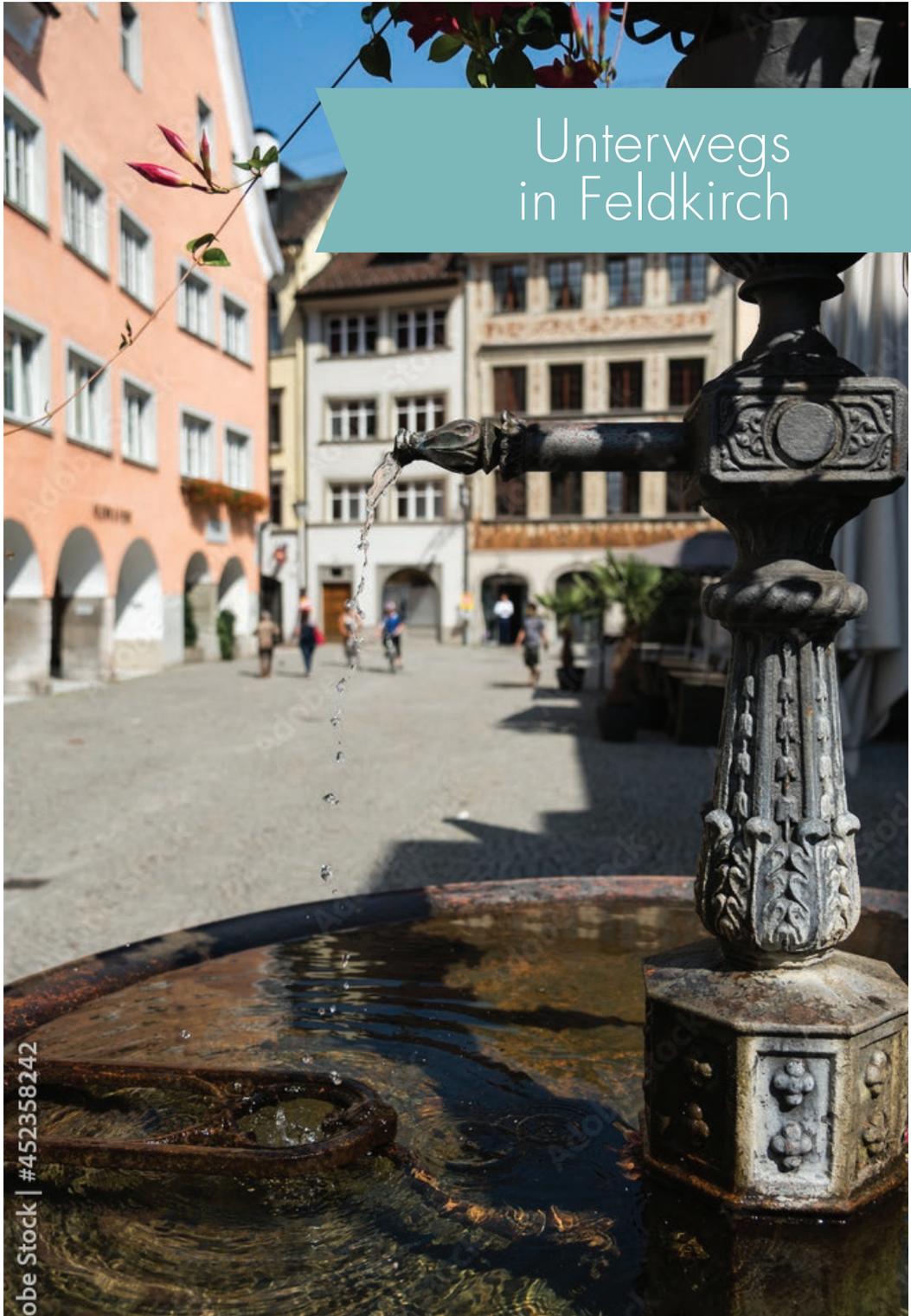
Die Feldkircher Arztgespräche bieten interessante und informative Vorträge rund um das Thema Gesundheit. Dank der ehrenamtlichen Unterstützung von Mediziner:innen findet dieses erfolgreiche Bildungsangebot in Kooperation mit dem Landeskrankenhaus Feldkirch im Herbst 2023 seine Fortsetzung.

Seit 1998 besuchten rund 19.000 Interessierte über 150 Arztgespräche. Feldkirch gehört damit zu den Pionieren, was die Vermittlung medizinischen Wissens, aber auch den aktiven Austausch zwischen den Ärztinnen & Ärzten und Patient:innen betrifft.

Die Zuhörer:innen schätzen das Bemühen der fachlich versierten Referent:innen, oft komplizierte Zusammenhänge leicht verständlich darzustellen. Es gibt anschließend immer noch Zeit, um Fragen aus dem Publikum zu beantworten.

Die Feldkircher Arztgespräche starten im Herbst 2023. Die Termine finden Sie zeitgerecht unter:  
[www.feldkirch.at/arztgespraeche](http://www.feldkirch.at/arztgespraeche)

- LKH Feldkirch, Panoramasaal
- Beitrag: kostenlos
- Information:  
[buergerservice@feldkirch.at](mailto:buergerservice@feldkirch.at)  
Tel. 05522/304-1242



Unterwegs  
in Feldkirch

## ▶ Historische Führung

Siechenhaus & Magdalena-Kirche Levis – Krankenversorgung in Feldkirch in vergangenen Zeiten

Bereits um 1300 wird von einem Sondersiechenhaus vor den Toren der Stadt Feldkirch berichtet. Unter welcher Krankheit litten die Siechen? Was bedeutete es gesellschaftlich, ein Sieche zu sein? Wie erfolgte die Behandlung? Bauspuren am danebenliegenden Magdalena-Kirchlein geben einen Hinweis, dass die Kranken die Möglichkeit hatten, am Gottesdienst teilzunehmen, um für ihre Heilung zu beten.

MI 12. APRIL  
14.30 UHR

- Treffpunkt: Jugendherberge Levis
- Referent: Werner Gerold
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ▶ Kapfschlucht

Die Kapfschlucht in Feldkirch ist für die Hochwassersicherheit der Innenstadt der neuralgische Punkt. Hier wird nämlich das Bett der Ill deutlich schmaler, das führt bei Hochwasser zu einem Rückstau, der die tiefer gelegene Innenstadt gefährdet. Aus diesem Grund wird derzeit an einem Erweiterungsprojekt gearbeitet. Geplant ist eine Aufweitung der Ill. Das bedeutet, dass das Flussbett im Bereich der Kapfschlucht verbreitert wird, damit die Ill mehr Wasser führen kann. Rund 24 Millionen Euro wird das gesamte Bauvorhaben nach derzeitigem Planungsstand kosten. Die bauliche Umsetzung des Projekts hat im Dezember 2022 begonnen. Informieren Sie sich an diesem Nachmittag über den aktuellen Stand des Projekts.

MO 8. MAI  
16 UHR

- Treffpunkt: Im Kehr (bei der Kapelle)
- Referent: DI Rainer Graf-Bösch
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ▶ Einmalige Vogelwelt im Bangser Ried

„Braunkehlchen – Vogel des Jahres“

Die Streuwiesen des Unterrieds sind im Mai weithin für ihre beeindruckende Irisblüte bekannt. Gleichzeitig beginnt auch die Brutzeit für seltene Wiesenbrüter wie Braunkehlchen und Baumpieper. Auf diesem Spaziergang durch die vielfältige Vogelwelt des Natura 2000-Gebietes Bangs-Matschels erhalten Sie wertvolle Tipps, wie schöne Naturbeobachtungen möglich sind, ohne die brütenden Vögel zu stören und damit zu gefährden.

MI 24. MAI  
17 UHR

- Treffpunkt: Kapelle Bangs
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referent: Alwin Schönenberger, Vogelkundler
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ▶ Historische Führung

Hospital St. Johann & die Markt-gasse – Krankenversorgung in Feldkirch in vergangenen Zeiten

Die Markt-gasse bildet seit jeher das gesellschaftliche und wirtschaftliche Zentrum der Stadt Feldkirch. Hier wurde gearbeitet, gehandelt und die Geschicke der Stadt bestimmt. Die stattlichen Häuser sind es wert, genauer betrachtet zu werden. Am Ende der Straße befand sich das Johanniterkloster, das neben der Beherbergung durchziehender Pilger auch die Aufgabe hatte, Kranke zu behandeln.

MI 27. SEPTEMBER  
14.30 UHR

- Treffpunkt: Gasthof Lingg
- Referent: Werner Gerold
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

# Selbstgemachtes Pesto

## Zutaten

- 3 Bund Basilikum
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Parmesan
- 15 EL (225ml) natives Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



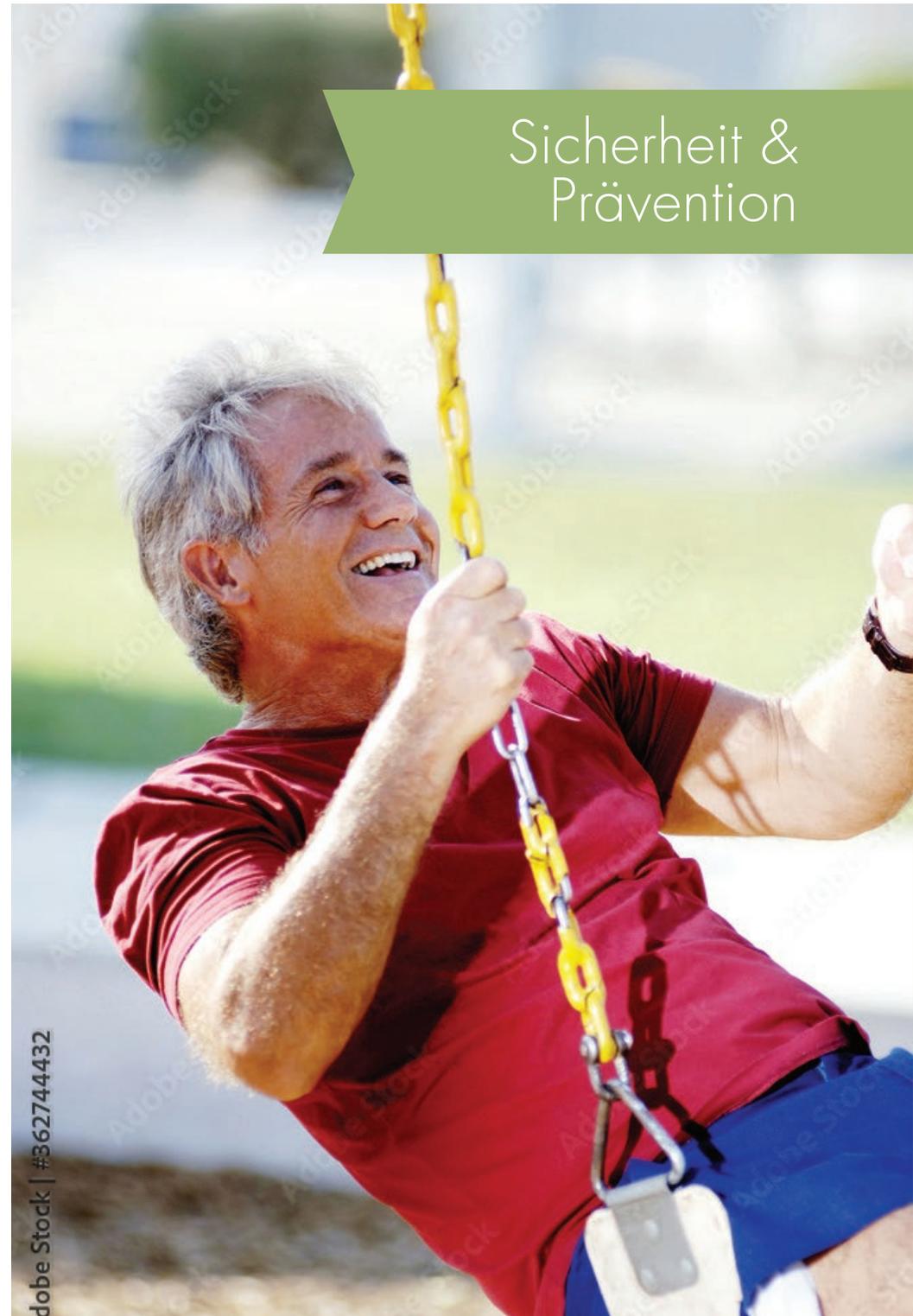
## Anleitung

1. Den Basilikum und die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Dann die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten und den Knoblauch schälen und vierteln. Falls ganzer Parmesan verwendet wird, diesen in grobe Stücke schneiden.
2. Etwa ein Drittel der gerösteten Pinienkerne und der Kräuter in ein hohes Gefäß geben. Ebenso zirka ein Drittel des Parmesans und des Knoblauchs sowie etwas Olivenöl dazugeben und mit dem Pürierstab mixen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und das Pesto eine feine, ölige Konsistenz hat.
3. Abschließend mit Salz und Pfeffer gut würzen.

## Tipp

Für das Pesto können anstatt Basilikum auch andere Kräuter verwendet werden, z.B. Zitronenmelisse.

# Sicherheit & Prävention



## ► **Rikscha-Kurs mit Fahrsicherheits- training**

Es macht nicht nur den Fahr-  
gästen sichtlich Spaß. Auch die  
Pilot:innen erfüllt es mit viel  
Freude, Personen mit mobiler  
Einschränkung und älteren  
Menschen Ausfahrten in unsere  
schöne Natur zu ermöglichen.  
Die Fahrradrickschas bieten zwei  
Personen Platz und sind mit  
Elektrounterstützung ausgestattet.  
Die Seniorenbörse Feldkirch  
betreibt drei Rikschas und bietet  
eine Ausbildung mit Fahrsicher-  
heitstraining an.

Nach Absolvierung des Kurses  
können Sie sich anmelden und  
Fahrten übernehmen.

DI 2. MAI  
16.30 UHR

- Treffpunkt: Haus Nofels,  
Haupteingang
- Referent: Wolfgang Kühne
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

In Kooperation mit der  
Seniorenbörse Feldkirch

## ► **„Knall auf Fall“ – Stürze im Alter vermeiden**

Oftmals sind Menschen nach  
einem Sturz auf Hilfe ange-  
wiesen. In diesem interaktiven  
Vortrag werden Möglichkeiten  
aufgezeigt Stürze zu vermeiden  
und somit möglichst bis ins hohe  
Alter selbstbestimmt leben zu  
können. Unsere Referentin gibt  
wertvolle Tipps und Tricks zur  
Sturzprophylaxe.

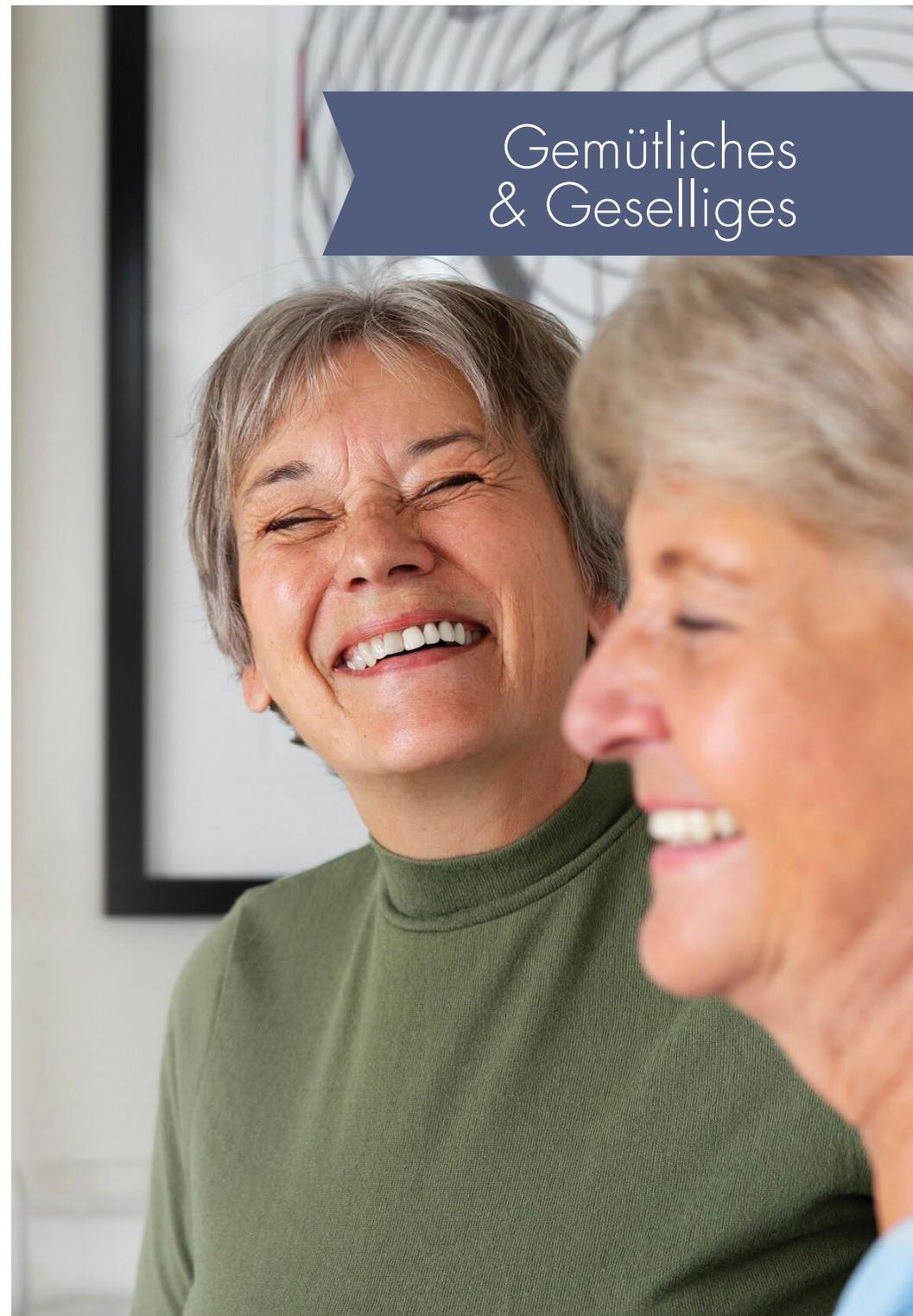
Ines Strohmeier ist eine junge  
Slam-Poetin und hat ein Theater-  
stück mit der Senior:innentheater-  
gruppe Unterland entwickelt.  
Das humorvolle Stück rundet  
die Veranstaltung ab.

DI 13. JUNI  
15 UHR

- Palais Liechtenstein
- Referent: Sicheres Vorarlberg
- Seniorentheatergruppe  
„Vorarlberger Spätlese“
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

In Kooperation mit  
Sicheres Vorarlberg

Gemütliches  
& Geselliges



## ► Treffpunkt Kino

Mit einem monatlichen Filmnachmittag bietet das neue GUK-Kino (ehemaliges Kino RIO) in Kooperation mit dem TaS-Kino und der Zusammenarbeit der Stadt Feldkirch ein Angebot für alle, die nicht gerne nachts unterwegs sind und doch nicht auf einen Kinobesuch verzichten wollen.

Ab 14 Uhr kann man sich im GUK-Restaurant zu Kuchen und Kaffee/Tee treffen und anschließend die Kinovorführung genießen.

Jeweils am ersten Montag im Monat wird ein interessanter und sehenswerter Film gezeigt. Das Programm für die Filmvorführungen wird rechtzeitig unter [www.feldkirch.at/seniorenkino](http://www.feldkirch.at/seniorenkino) veröffentlicht.

AB MO 6. FEBRUAR  
1. MONTAG IM MONAT  
14 UHR

- GUK-Kino
- Filmstart: 15 Uhr
- Eintritt: € 9,50 inkl. Kaffee/Tee
- Kartenreservierung:  
Tel. 05522/31464-14

In Kooperation mit GUK-Kino & TaS-Kino

## ► Vorarlberger Landestheater – Maria Stuarda

Feldkircher Senior:innen haben die Gelegenheit ein gemeinsames Theatererlebnis mit Sektempfang und einer Einführung durch die Intendantin Stephanie Gräve zu erleben.

Mit den Mitteln des Belcantos schuf Donizetti eine hochemotionale Musik, die den Antagonismus von Maria Stuart und Königin Elisabeth auf die Bühne bringt: den Konflikt zweier Frauen, die zwischen Politik und Menschlichkeit nach dem richtigen Maß für ihr Handeln suchen.

Maria Stuarda: Gaetano Donizetti  
Musikal. Leitung: Arturo Alvarado  
Nähere Informationen unter:  
[www.landestheater.org](http://www.landestheater.org)

SO 26. MÄRZ  
17 UHR  
VORARLBERGER  
LANDESTHEATER BREGENZ

- Treffpunkt: Bahnhof Feldkirch
- Abfahrt: wird zeitgerecht bekanntgegeben
- Kartenpreis Kat. 2 inkl. Zugfahrt: € 39,-
- Anmeldung: bis 24. Februar  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
oder Tel. 05522/304-1234

## ► Tauschbörse für Saatgut & Pflanzen

Im Frühling steigt die Vorfreude auf die neue Gartensaison: Saatgut wird gekauft, Pflanzen gezogen. Einige haben Samen aus dem eigenen Garten im letzten Jahr geerntet und können diese aussäen. Häufig sind zu viele Samen und Setzlinge für den eigenen Hausgarten vorhanden. Daher laden wir euch zur Tauschbörse ein. Tomatenpflanzen werden gegen Bohnensaatgut, junge Salatsetzlinge gegen Himbeerstecklinge getauscht. So bekommen Pflanzen neue Lebensräume und wir können gleichzeitig ein paar Gartentipps austauschen. Vielleicht entdecken wir dabei einige regionale Raritäten. Auch wenn Sie selbst keine Setzlinge anbieten können, schauen Sie trotzdem vorbei.

SA 22. APRIL  
AB 14 UHR

- Aufblüherei – Begegnungsraum Garten im Naflahus, Reichsstr. 3
- Beitrag: kostenlos
- Keine Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Verein Aufblüherei & dem OGV Altenstadt

## ► Gartenbesichtigung, gemeinsam ernten & kochen

Der Garten der Aufblüherei in Altenstadt ist im September in voller Blüte. Gemeinsam entdecken wir, was dort alles wächst – altbekannte und auch vergessene Kräuter und Gemüsesorten werden uns begegnen. Begleitet von Bio-Landwirtin Sonja Ehrne und Kräuterpädagogin Stefanie Egle-Fiel besichtigen wir den Garten, ernten die Schätze der Natur und kochen damit ein köstliches Abendessen.

FR 8. SEPTEMBER  
16 UHR

- Aufblüherei – Begegnungsraum Garten im Naflahus, Reichsstr. 3
- Dauer: 3½ Stunden
- Referentinnen: Sonja Ehrne, Stefanie Egle-Fiel
- Beitrag: € 35,-
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
oder Tel. 05522/304-1234

In Kooperation mit dem Verein Aufblüherei

## ► **Ruhestand für Anfänger**

Noch nie war der Lebensabschnitt der Pension so lange und so voller Möglichkeiten wie heute. Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit für Information, Austausch und Inspiration.

Vier Impulsreferate zu den Themen Körper und Gesundheit, Partnerschaft und Sexualität, Lebenssinn und Spiritualität sowie Freizeit, Vereine, Ehrenamt werden umrahmt von Musik, Clownerie und Gesprächen.

DO 19. OKTOBER  
9.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Referenten:  
Dr. Wolfgang Metzler,  
Dr. Markus Hofer,  
Mag. Elmar Simma,  
Thiemo Dalpra, Vereine aus  
Feldkirch und Rankweil
- Moderation: Norbert Schnetzer
- Beitrag: € 40,- inkl. Pausen-  
getränke und Mittagessen
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

In Kooperation mit der  
Marktgemeinde Rankweil

## ► **Seniorenpreisjassen**

Jassen ist wohl eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen – für manche sogar Leidenschaft und Sport. Das bereits traditionelle Preisjassen lädt zu einem unterhaltsamen Nachmittag ein. Wie jedes Jahr winken auch heuer wieder tolle Preise. Wir bitten um Verständnis, dass Jasserinnen und Jasser aus anderen Gemeinden nur außer Konkurrenz mitspielen können.

DI 7. NOVEMBER  
15 UHR

- Gasthaus Löwen Nofels
- Saaleinlass: 14 Uhr  
Beginn: 15 Uhr
- Eintritt: € 5,-
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► **Seniorentheater Feldkirch**

Unter der Leitung von Karin Epple studiert die Theatergruppe jedes Jahr ein neues Programm ein. Nach dem großen Erfolgen in den letzten Jahren stehen heuer sogar 5 Aufführungstermine zur Auswahl. Genießen Sie also je nach Wunsch einen unterhaltsamen Nachmittag oder Abend mit dem neuen Stück des Feldkircher Seniorentheaters.

- DO 16. NOVEMBER  
15 UHR • PREMIERE
- FR 17. NOVEMBER  
19.30 UHR
- SA 18. NOVEMBER  
19.30 UHR
- SO 19. NOVEMBER  
17 UHR
- DI 21. NOVEMBER  
19.30 UHR

- Theater am Saumarkt
- Eintritt: freiwillige Spenden
- Kartenreservierung bis  
Fr 17. November, 12 Uhr:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234
- Restkarten im Theater am  
Saumarkt erhältlich.  
[office@saumarkt.at](mailto:office@saumarkt.at)  
Tel. 05522/72895

In Kooperation mit dem Seniorentheater  
Feldkirch & dem Theater am Saumarkt

## ► **Kekse backen mit Oma & Opa**

Weihnachten steht vor der Türe und Weihnachten ist nicht das Gleiche ohne köstliche Weihnachtskekse. Weil das Backen in netter Gesellschaft gleich viel mehr Freude macht, treffen sich Großeltern mit ihren Enkeln zum gemeinsamen Backen.

Wir machen: Vanillekipferl,  
Nussecken, Linzertörtchen,  
Christstollen, Spritzgebäck,  
Mürbteig-Nuss-Würfel

Natürlich sind auch Senior:innen  
ohne Kinder willkommen.

FR 24. NOVEMBER  
15 UHR

- Aufblüherei – Begegnungsraum  
Garten im Naflahus, Reichsstr. 3
- Dauer: 3½ Stunden
- Referentin: Julia Fiel
- Beitrag: € 35,- für Erwachsene,  
Kinder sind kostenlos  
Aufpreis von € 10,- für  
2. Begleitperson pro Kind
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

In Kooperation mit dem  
Verein Aufblüherei

## ► Adventskonzert der Musikschule

Auch in diesem Jahr lädt die Musikschule Feldkirch zum traditionellen Adventskonzert in den Dom zu St. Nikolaus. Wir laden alle Freundinnen und Freunde der Musikschule ein, sich gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern und besinnlicher Musik auf die bevorstehende Weihnachtszeit einzustimmen. Der Eintritt ist frei.

SO 3. DEZEMBER  
17 UHR

- Dom zu St. Nikolaus
- Eintritt: frei
- Keine Anmeldung erforderlich

Eine Veranstaltung der  
Musikschule Feldkirch



Pflege &  
Betreuung

# Angebote zu Pflege & Betreuung

## ► Essen auf Rädern

Essen auf Rädern ist für Seniorinnen und Senioren vorgesehen, die auf Grund ihres Alters nicht oder nur mehr schwer in der Lage sind, selbst einzukaufen und zu kochen. Derzeit gibt es drei Tarife, welche je nach Einkommenshöhe verrechnet werden. Diät- und Schonkost ist möglich.

## ► Seniorenmensa

Essen in Gesellschaft, soziale Kontakte knüpfen, interessante Gespräche führen, diskutieren – es gibt viele Gründe, die für die Teilnahme am offenen Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren sprechen. Bei Interesse bitten wir vorab um telefonische Anmeldung.

### KONTAKT

Seniorenbetreuung Feldkirch  
Magdalenastraße 9  
Tel. 05522/3422-0  
seniorenbetreuung@feldkirch.at  
www.seniorenbetreuung-feldkirch.at

## ► Information, Beratung, Begleitung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Servicestelle Pflege und Betreuung sind auf sämtliche Themen, die für ältere Menschen zum unüberwindbaren Problem werden können, spezialisiert. Das Case Management unterstützt beim Aufbau eines Betreuungs- und Pflegenetzes in Zusammenarbeit mit externen Partner:innen und informiert über Hilfsangebote, finanzielle Unterstützungen uvm. Aber auch diverse präventive Angebote für pflegende Angehörige oder des wöchentlichen Mittagstreffs für Seniorinnen und Senioren gehören zum breiten Spektrum der Servicestelle Pflege und Betreuung.

## ► Betreubares Wohnen

Betreubares Wohnen ermöglicht den Bewohnerinnen und Bewohnern barrierefreies selbständiges Wohnen mit eigener Haushaltsführung und bietet zudem die Möglichkeit bedarfsgerechte

Hilfen wie haustechnische Dienste, professionelle soziale Beratung und/oder Begleitung, Rufhilfe etc. in Anspruch zu nehmen.

## ► Aktion Demenz

Demenz kann jede:n treffen: Aber es gibt ein breites Hilfs- und Unterstützungsangebot. Das zu vermitteln ist Anliegen und Ziel der Aktion Demenz, die Hilfe durch Information und Aufklärung dort anbietet, wo Betroffene und deren Angehörige sie am dringendsten benötigen. Betroffene oder deren Angehörige haben die Möglichkeit kostenfreie Demenzsprechstunden in Anspruch zu nehmen.

## ► Veranstaltungen & Vorträge

In Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns finden im Haus Nofels im Frühjahr und Herbst zu aktuellen Themen Vorträge für pflegende Angehörige und Interessierte statt. Der Eintritt ist immer kostenfrei.

## ► Senior:innen-Mittagstreff

Gemütlich und in netter Gesellschaft zu Mittag essen und dabei miteinander ins Gespräch kommen: Diese Möglichkeit bietet der Senior:innen-Mittagstreff im Haus Gisingen jeden Montag (außer feiertags). Die Teilnahme ist unverbindlich, der Mittagstreff versteht sich als offene Gruppe. Er wird von Mitarbeiter:innen der Servicestelle Pflege und Betreuung begleitet. Bitte um verlässliche Anmeldung.

### KONTAKT

Servicestelle Pflege und  
Betreuung Feldkirch  
Magdalenastraße 9  
Tel. 05522/3422-6882  
servicestelle.sbf@feldkirch.at

► **Zemmasi in Feldkirch**

Im Rahmen des Senioren-,  
Betreuungs- und Pflegekonzepts  
„Gerne älter werden in Feld-  
kirch“ ist „Zemmasi in Feldkirch“  
entstanden und wird vom MOHI  
Feldkirch angeboten. Schwerpunkt  
bildet das gemeinsame Singen.  
Zahlreiche Musikantinnen und  
Musikanten, die sich ehrenamt-  
lich zur Verfügung stellen, sorgen  
für unbeschwerte Nachmittage.  
Dieses Format zur Begegnung und  
zum Austausch erfreut sich großer  
Beliebtheit und wird am Freitag-  
nachmittag im Haus Nofels  
angeboten. Im Antoniushaus  
findet das Angebot am Dienstag-  
und am Freitagnachmittag statt.

KONTAKTE

Mobiler Hilfsdienst Feldkirch  
05522/32732  
mohi@feldkirch.at

Antoniushaus der  
Kreuzschwestern  
Tel. 05522/72454  
info@antoniushaus.at

► **Selbstbestimmungs-  
recht, Patienten-  
verfügung &  
Vorsorgevollmacht**

In jeder Lebenslage sicher sein,  
dass in meinem Sinne gehandelt  
wird. Um das zu erreichen,  
braucht es Informationen und  
klare Handlungsanweisungen.  
Mit einer Patientenverfügung kann  
für den Fall des Verlustes der Ent-  
scheidungsfähigkeit im Vorhinein  
bestimmt werden, welche medizi-  
nischen Maßnahmen nicht mehr  
gesetzt werden sollen. Damit  
werden Angehörige und auch  
Ärztinnen und Ärzte in einer  
ohnehin schwierigen Situation  
unterstützt und entlastet.  
Mag. Christoph Grager, u.a. zu-  
ständig für Patientenverfügungen  
bei der Patientenanwaltschaft  
Vorarlberg, informiert in diesem  
Vortrag über Selbstbestimmungs-  
recht, Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht.

MI 29. MÄRZ  
18.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: Mag. Christoph Grager
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

► **Vorsorgen, Erben,  
Schenken**

Was passiert, wenn ich nicht  
mehr selbst entscheiden kann?  
Sollte ich eine Vorsorgevollmacht  
oder Patientenverfügung erstellen  
lassen?  
Ist es sinnvoll, mein Vermögen  
schon zu Lebzeiten zu ver-  
schenken?  
Welche Rechte kann ich mir bei  
der Übergabe zurückbehalten?  
Wie errichte ich ein Testament,  
auf was muss ich achten?  
Wer erbt, wenn ich kein  
Testament mache?  
Nach dem Vortrag ist Zeit für  
Ihre Fragen.

MI 19. APRIL  
19.30 UHR

- Haus Nofels,  
Magdalenastraße 9
- Dauer: 1 ½ Stunden
- Referent: Notar  
Mag. Clemens Schmözl
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: Servicestelle  
Pflege und Betreuung Feldkirch  
Tel. 05522/3422-6882  
[servicestelle.sbf@feldkirch.at](mailto:servicestelle.sbf@feldkirch.at)

Eine Veranstaltung der Servicestelle Pflege  
und Betreuung in Kooperation mit dem  
Bildungshaus Batschuns

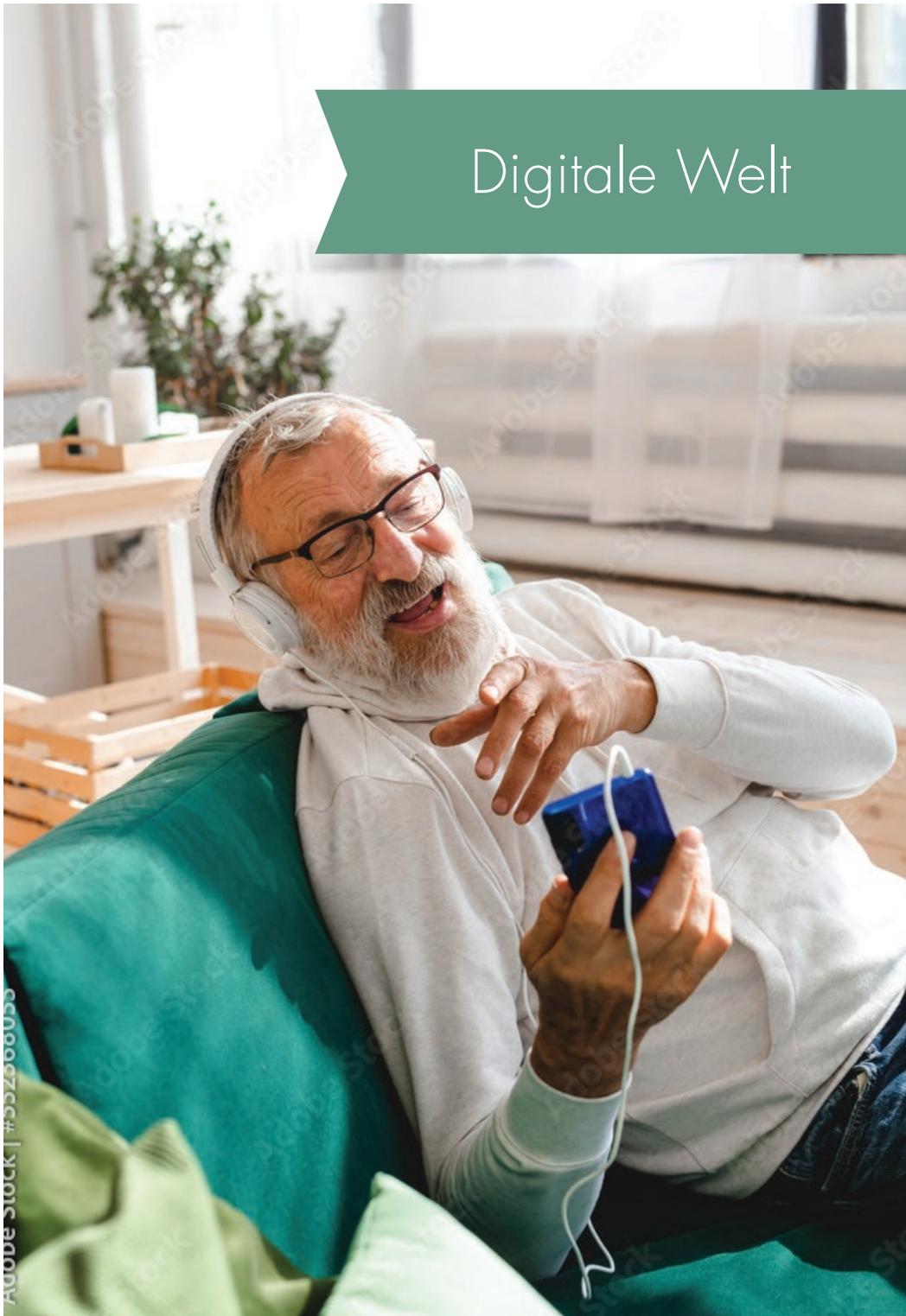
## ► Demenz – eine Krankheit verstehen

Weltweit sind aktuell etwa 47 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Leider stehen weiterhin keine heilenden Medikamente zur Verfügung. Umso wichtiger sind nichtmedikamentöse Therapiemöglichkeiten. Im Rahmen des Vortrags werden die Ursachen und Symptome der unterschiedlichen Demenzformen erklärt. Ein Überblick über alltagstauglichen Behandlungsoptionen ermöglicht es, am Ende des Abends praktische Anleitungen mit nach Hause zunehmen.

MI 24. MAI  
19.30 UHR

- Haus Nofels, Magdalenastr. 9
- Dauer: 1 ½ Stunden
- Referent: OA Dr. Michael Moosbrugger, Abteilung Gerontopsychiatrie, LKH Rankweil
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: Servicestelle Pflege und Betreuung Feldkirch  
Tel. 05522/3422-6882  
[servicestelle.sbf@feldkirch.at](mailto:servicestelle.sbf@feldkirch.at)

Eine Veranstaltung der Servicestelle Pflege und Betreuung Feldkirch in Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns



# Digitale Welt

## ► Smartphone & Tablet

In diesem Kurs erhalten Sie an zwei Nachmittagen einen soliden Einstieg in die Welt der Smartphones und Tablets mit Android. Diese moderne Art des Computers lässt sich ganz allein durch die Berührung Ihrer Finger bedienen. Lassen Sie sich überraschen, welche nützlichen Funktionen diese Alleskönner bereithalten. Neben der grundlegenden Bedienung erlernen Sie einen sicheren Umgang mit den Apps. Zudem erhalten Sie Tipps und Tricks zur Nutzung des Internets und den eigenen Daten. Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer:innen werden gerne behandelt. Bitte nehmen Sie zum Kurs Ihr eigenes Gerät (Android) mit! (Apple iPhones sind inhaltlich stark abweichend und werden daher im Kurs nicht behandelt.) Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

DO 27. & FR 28. APRIL  
14 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: je 3 Stunden
- Kursleiter: Felix Putz
- Beitrag: € 75,-
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Digi-Salon

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy, Tablet<sup>^</sup> oder Laptop? Oder gibt es damit ein Problem, das Sie alleine nicht lösen können? Dann kommen Sie mit ihrem Gerät zu uns zum „Digi-Salon“! Felix Putz ist für Sie da und bespricht mit Ihnen Ihre Fragen und Anliegen.

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich, da für die Beratung Termine vergeben werden. Eventuelle Wartezeiten können bei einem netten Gespräch mit anderen Besucher:innen des „Digi-Salons“ bei einem gemütlichen Kaffee überbrückt werden.

- FR 12. MAI  
10 BIS 13 UHR ODER
- FR 29. SEPTEMBER  
14 BIS 17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: 15 Min. pro Gespräch
- Trainer: Felix Putz
- Beitrag: € 25,-
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Tipps für den sicheren Umgang mit Daten

Immer wieder hören wir in den Medien von gefährlichen Spam-Mails, Hackerangriffen, unsicheren Passwörtern und Online-Betrügereien. Für viele Menschen scheint das weit entfernt zu sein und sie selbst nicht zu betreffen. Doch heutzutage verwenden wir den Computer und das Internet ganz alltäglich. Die Gefahren, die das Internet dabei bergen kann, werden dabei oft nicht beachtet. Unser bewährter EDV-Kursleiter Felix gibt in diesem Vortrag Tipps wie man sich sicherer im Internet bewegt, und die eigenen Daten dabei schützt.

FR 23. JUNI  
15 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: 1 ½ Stunden
- Referent: Felix Putz
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Bezahlen im Internet

Bestellen übers Internet und das Online-Bezahlen werden seit Jahren beliebter. Zu Recht, da diese moderne Art das Einkaufen um einiges bequemer macht. Doch wie sicher ist das eigentlich, und wo verbergen sich Risiken? Gemeinsam erarbeiten wir eine Art Leitfaden, um ein solides Sicherheitsbewusstsein zu schaffen. Auch werden die gängigen Zahlungsmöglichkeiten mit deren Vor- und Nachteilen erörtert.

Beispielhaft werden mehrere Online-Shops verglichen, um ein Gefühl für seriöse Angebote zu entwickeln. In diesem Vortrag erfahren Sie Informationen zu Zahlungsverfahren für Online-Käufe, mit dem Augenmerk auf Sicherheit.

FR 13. OKTOBER  
15 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: 1 ½ Stunden
- Referent: Felix Putz
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

# Die Handy-Signatur

Ihr digitaler Ausweis und  
Ihre Unterschrift im Internet

## Wozu benötigen Sie die Handy-Signatur?

Die Aktivierung der Handy-Signatur macht Ihr Mobiltelefon zum digitalen Ausweis, mit dem Sie sich im Internet eindeutig identifizieren können. Die Signaturfunktion ermöglicht es Ihnen, Dokumente oder Rechnungen rechtsgültig elektronisch zu unterschreiben. Mit der Handy-Signatur leisten Sie eine elektronische Unterschrift, die der handgeschriebenen Unterschrift gleichgestellt ist.

Die Handy-Signatur erspart Privatpersonen und auch Unternehmer:innen zeitintensive Behördengänge. Gleichzeitig sind die Dokumente vor ungewollten Datenänderungen geschützt.



**HANDY-SIGNATUR**  
Der digitale Ausweis

## Österreichs digitales Amt

Nutzen Sie [www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at) oder die dazugehörige App „Digitales Amt“, um Amtswege einfach und bequem online abzuwickeln:

- Wohnsitzänderungen
- Wahlkarte beantragen
- Digitaler Babypoint
- Reisepass Erinnerungsservice

Die Handy-Signatur funktioniert mit allen Mobiltelefonen und ist kostenlos.

## So kommen Sie zu Ihrer Handy-Signatur

- Über elektronische Zugänge
- Persönlich (z.B. in Ihrem Finanzamt)
- Online mit Ihrer bestehenden Bürgerkarte

Detaillierte Informationen zu den unterschiedlichen Aktivierungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.buergerkarte.at](http://www.buergerkarte.at)

# Orte der Begegnung



## ► **Gesunder Lebensraum Gisingen**

Die Ziele des Gesunden Lebensraums Gisingen sind soziale und gesellschaftliche Verbesserungen in den verschiedenen Lebensbereichen für die Bevölkerung zu schaffen. Die Angebote können von allen Interessierten in Anspruch genommen werden!

### **Gemütlich am Dienstagvormittag**

In geselliger Runde zusammensitzen, lachen, erzählen, zuhören, Kaffee trinken. Treffpunkt jeden Dienstagvormittag von 9 bis 10.30 Uhr im Lebensraum.

### **Wer jasst bleibt geistig fit**

Wer gerne jassen möchte, aber keine:n Jasspartner:in hat, ist hier richtig. Treffpunkt jeden Mittwoch von 14 bis 17 Uhr im Lebensraum. Geringer Unkostenbeitrag.

#### KONTAKT

Gesunder Lebensraum Gisingen  
Tel. 0664/7309 1153  
glr-gisingen@gmx.at  
www.glr-gisingen.at

## ► **Sozialkreise der Pfarreien**

In den Sozialkreisen der Feldkircher Pfarreien tragen engagierte Frauen und Männer wesentlich dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Neben unentgeltlicher Nachbarschaftshilfe und Besuchsdiensten organisieren die Sozialkreise auch verschiedene Veranstaltungen, u.a. die Seniorennachmittage.

#### KONTAKTE

Pfarre Levis  
Tel. 05522/72490  
levis.pfarramt@inode.at

Pfarre Altenstadt  
Tel. 05522/72206  
sekretariat@pfarre-altenstadt.at

Pfarre Gisingen  
Tel. 05522/71305  
pfarramt@pfarre-gisingen.at

Pfarre Nofels  
Tel. 05522/73881  
office@pfarre-nofels.com

Pfarre Tosters  
Tel. 05522/72289  
pfarramt.tosters@vol.at

## ► **Reisen**

Für die Freizeitgestaltung der Seniorinnen und Senioren bieten verschiedene Organisationen Tagesfahrten oder mehrtägige Reiseangebote an. Information zu den vielfältigen Reiseangeboten erhalten Sie bei den unten angeführten Ansprechpartnern.

#### KONTAKTE

Seniorenbund  
Ortsgruppe Feldkirch  
Evi Kaufmann  
Tel. 0664/2554972  
evi.kaufmann@gmx.at

Pensionistenverband Österreich  
Ortsgruppe Feldkirch  
Martha Cizek-Gutheinz  
Tel. 0677/62325324  
pvoe.feldkirch@gmx.at

# Zeit für Engagement?

Für viele Menschen ist das Älter werden mit der Überlegung, sich ehrenamtlich zu engagieren verbunden. Einige haben sich schon länger mit dem Thema auseinandergesetzt und wissen genau, welche Art der freiwilligen Tätigkeit für sie in Frage kommt.

Es muss nicht immer die Funktion in einem Verein sein – auch außerhalb der klassischen Vereinsstrukturen gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten sich zu betätigen. Engagement kann vieles bedeuten: seine (Berufs-)Erfahrungen einbringen, Hilfestellungen vermitteln oder einfach für andere Da zu sein. Von Lernbegleitung über Besuchsdienste oder auch als Workshopleiter:in – ein passendes Angebot kann bestimmt für alle gefunden werden.

Das Büro für Ehrenamt der Stadt Feldkirch berät alle Interessierten gerne zu ehrenamtlichem Engagement und vermittelt zu Organisationen und Vereinen die auf der Suche nach Freiwilligen sind. Darüber hinaus informiert das Büro für Ehrenamt zu Weiter- und Fortbildungsmöglichkeiten für ehrenamtlich Engagierte.

## KONTAKT

Büro für Ehrenamt  
Schmiedgasse 5  
Tel. 05522/304-1281  
ehrenamt@feldkirch.at



# Seniorenbeirat der Stadt Feldkirch feiert 30 Jahre!

Der Seniorenbeirat fördert und koordiniert verschiedene Aktivitäten, berät die zuständigen Stellen der Stadt Feldkirch in Seniorenfragen und ist vor allem Ansprechpartner für Menschen ab 60. Außerdem ist er an der Konzeption des vorliegenden Programmheftes maßgeblich beteiligt.

Er fungiert seit 1993 als Bindeglied zwischen den Feldkircher Senior:innen und der Stadt Feldkirch und vertritt die Interessen der Seniorinnen und Senioren.

Die Vertreter:innen des Beirats setzen sich aus Akteur:innen der verschiedenen Ortsteile und Sozialkreise, den Seniorenvereinigungen, sowie aus diversen Senioreninstitutionen (z.B. Seniorenbetreuung Feld-

kirch, Servicestelle Pflege und Betreuung, Mobiler Hilfsdienst, Seniorenbörse, etc.), dem Bereich der Krankenpflege sowie einer Ärztin zusammen. Seitens der Stadt Feldkirch sind die Sozialstadträtin und die Leiterin der Sozialplanung sowie die Koordinatorin der Servicestelle für Senior:innen vertreten.

Vielleicht treffen Sie das eine oder andere Mitglied auf einer der Veranstaltungen im kommenden Jahr, wo sich die Möglichkeit zu einem persönlichen Austausch bietet.

## KONTAKT

Seniorenbeirat  
Servicestelle für Senior:innen  
Schlossergasse 1  
Tel. 05522/304-1212  
senioren@feldkirch.at

# Sudoku

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

Unser Gehirn benötigt Herausforderungen, um aktiv und leistungsfähig zu bleiben. Sorgen Sie z.B. mit einem Sudoku für geistige Aktivität und trainieren logisches und flexibles Denken.

## LÖSUNG

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

# Service & Unterstützung



# Service & Unterstützung

Gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe soll allen Menschen offenstehen.

Entsprechend diesem Grundsatz gibt es in Feldkirch eine Reihe von Unterstützungen und Hilfsangeboten.

## Fragen Sie nach!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Rathaus-Bürgerservice beraten und informieren Sie gerne Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 17 Uhr  
Freitag von 7.30 bis 13 Uhr

## ► Finanzielle Unterstützung

Die Pension reicht nicht aus um den Lebensunterhalt und die Miete zu bestreiten? Dann kommen Sie ins Bürgerservice im Rathaus, damit wir Ihre Probleme erfahren und Ihnen Wege und Möglichkeiten zeigen können, um Ihre Situation zu verbessern.

Entscheidend ist das persönliche Gespräch vor Ort, denn in vielen Fällen gibt es eine Unterstützung: Wohnbeihilfe, Pflegegeld, Befreiung von den GIS Gebühren, Kulturpass, Heizkostenzuschuss, Sozialhilfe etc.

### KONTAKT

Fachbereich Soziales und Gesundheit  
Tel. 05522/304-1242

## ► Seniorenbörse

Die Seniorenbörse Feldkirch bringt Menschen zusammen – solche, die Hilfe benötigen und solche, die Hilfe anbieten. Der Verein ist Anlaufstelle für jene, die aufgrund ihres Alters, ihrer Gesundheit oder ihrer besonderen Situation ab und zu eine Hilfe und Unterstützung in den kleinen Dingen des Alltags benötigen. Die Seniorenbörse Feldkirch richtet sich auch an Menschen, die ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich zur Verfügung stellen und manchmal ein bisschen Zeit haben, um anderen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

### KONTAKT

- Tosters, Langäckerweg 4 („Betreutes Wohnen“ hinter dem Haus Tosters)
- Mittwoch, 9 bis 11 Uhr
- Tel. 0676/4410 100
- [info@seniorenboerse-feldkirch.at](mailto:info@seniorenboerse-feldkirch.at)  
[www.seniorenboerse-feldkirch.at](http://www.seniorenboerse-feldkirch.at)



## ► Radeln ohne Alter

Entdecken Sie Altbekanntes, fühlen Sie den Wind in Ihrem Haar und spüren Sie die Natur. Seniorinnen und Senioren und Menschen mit mobilen Einschränkungen können sich als Passagiere melden.

„Radeln im Alter“-Pilot:innen holen Sie gerne von zu Hause ab und machen mit Ihnen einen Rikscha-Ausflug. Das Ziel vereinbaren wir gemeinsam.

### KONTAKT

- Rikscha-Telefon: 0676/4410 200
- Das Angebot ist für Feldkircher Seniorinnen und Senioren kostenlos.



## ► Kulturpass

Der Kulturpass ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen, Kunst- und Kulturangebote größtenteils gratis zu konsumieren. Der Kulturpass ist derzeit in ca. 100 Kunst-, Kultur- und Bildungseinrichtungen gültig.

Auch Menschen mit finanziellen Engpässen haben ein Recht auf Kunst und Kultur. Mit dem Kulturpass erhalten sozial benachteiligte Menschen freien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen. Die vom Schauspielhaus Wien 2003 in Kooperation mit der Armutskonferenz ins Leben gerufene Aktion „Hunger auf Kunst & Kultur“ versteht sich daher als Initiative, die die Bedeutsamkeit und Zugänglichkeit von Kunst und Kultur für alle Menschen in den Mittelpunkt stellt.

In Vorarlberg wird die Aktion „Hunger auf Kunst & Kultur“ seit 2008 vom Theater Kosmos und der Vorarlberger Armutskonferenz organisiert.

Auch an vielen Veranstaltungen, die im Rahmen von „Lebenslust und Tatendrang“ angeboten werden, kann man mit dem Kultur-

pass kostenlos teilnehmen – einfach bei der Anmeldung angeben, dass man KulturpassinhaberIn oder Kulturpassinhaber ist.

Den Kulturpass können Feldkircherinnen und Feldkircher im Bürgerservice des Rathauses Feldkirch beantragen und erhalten. Zur Berechnung eines möglichen Anspruches auf den Kulturpass ist die Vorlage aktueller Einkommensunterlagen notwendig (z.B. Pensionsbescheid, Wohnbeihilfe-Mitteilung etc.).

### KONTAKT

- Ausstellung und Info:  
Rathaus Bürgerservice  
Tel. 05522/304-1242



Die Veranstaltungen werden in Kooperation bzw. mit Unterstützung folgender Institutionen bzw. Vereinen durchgeführt:

- GUK-Kino
- Landeskrankenhaus Feldkirch
- Marktgemeinde Rankweil
- Musikschule Feldkirch
- Österreichische Gesundheitskasse
- Seniorenbeirat Feldkirch
- Seniorenbörse Feldkirch
- Seniorentheater Feldkirch
- Servicestelle Pflege & Betreuung
- Sicheres Vorarlberg
- Stadt Feldkirch, Abteilung Bürgerservice
- Stadt Feldkirch, Abteilung Jugend, Ehrenamt und Integration
- Stadt Feldkirch, Abteilung Umwelt, Energie, Klimaschutz
- Stadt Feldkirch, Palais Liechtenstein
- Stadt Feldkirch, Abteilung Tiefbau
- Theater am Saumarkt
- Verein Aufblüherei - Begegnungsraum Garten
- Die Grünen – Generation plus Vorarlberg
- Pensionistenverband Österreich, Ortsgruppe Feldkirch
- Seniorenbund, Ortsgruppe Feldkirch
- Seniorenring, Ortsgruppe Feldkirch

Die Stadt Feldkirch übernimmt keine Garantie für die Durchführung der beworbenen Veranstaltungen. Informationen zu Absagen oder Verschiebungen von Veranstaltungen finden Sie unter [www.feldkirch.at/seniorenprogramm](http://www.feldkirch.at/seniorenprogramm)

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden wegen höherer Gewalt und leichter Fahrlässigkeit. Bei körperlich anstrengenden Veranstaltungen hat der Teilnehmer auf seinen Gesundheitszustand zu achten und diesen gegebenenfalls vorher ärztlich abklären zu lassen. Gemäß §6 Datenschutzgrundverordnung werden Ihre Daten zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung und der Information darüber elektronisch verarbeitet und gegebenenfalls auch an Kooperationspartner übermittelt. Nach der Veranstaltung werden die Daten automatisch gelöscht. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage der Stadt Feldkirch [www.feldkirch.at/datenschutz-cookies](http://www.feldkirch.at/datenschutz-cookies)

### Impressum

Herausgeberin: Stadt Feldkirch, Sozialplanung, Servicestelle für Senior:innen, Schlossergasse 1, 6800 Feldkirch  
Grafik: Theresia Ehrne

Druck: Druckerei Thurnher GmbH

Fotos: Adobe Stock – Jacob Lund (Titelseite), Mladen (Seite 5), Sarah Köster (Seite 9), shurkin\_son (Seite 13), Marina Lohrbach (Seite 16), Halfpoint (Seite 17), JackF (Seite 21), chokniti (Seite 27), noeliauroz (Seite 31), Andrii Zastrozhnov (Seite 35), WavebreakMediaMirco (Seite 43)

Jänner 2023

## **Amt der Stadt Feldkirch**

Servicestelle für Senior:innen

Schlossergasse 1  
6800 Feldkirch, Österreich  
Tel +43 5522 304-1212  
[senioren@feldkirch.at](mailto:senioren@feldkirch.at)  
[www.feldkirch.at](http://www.feldkirch.at)