

LEBENSLUST UND TATENDRANG

Veranstaltungsprogramm 2024



Geschätzte Seniorinnen und Senioren,

Alter ist zu einem fließenden Begriff geworden, denn noch nie waren Seniorinnen und Senioren so aktiv und vital wie heute. Dieser Entwicklung trägt auch das Programm „Lebenslust & Tatendrang“ Rechnung. Es bietet eine Vielfalt an Veranstaltungen und Angeboten speziell für diese Altersgruppe.

Unabhängig davon, ob Sie an Kunst und Kultur interessiert sind, Sie sich gerne sportlich betätigen oder etwas Neues lernen wollen, das Programm für das Jahr 2024 bietet für jeden und jede etwas Passendes. Darunter auch gemeinsame Veranstaltungen für Großeltern und Enkelkinder.

Neben den Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie im neuen Programmheft auch Hinweise zu spannenden Veranstaltungen der städtischen Programme „Klimaschmiede“ und „Erbe & Vision“.

Es ist unser Ziel, auch weiterhin ein Programm anzubieten, welches speziell auf die Interessen von Menschen ab 60 Jahren zugeschnitten ist, insbesondere im digitalen Bereich. Ich darf Sie deshalb einladen, an der Umfrage im Programmheft teilzunehmen. Ihre Meinung ist für uns von unschätzbarem Wert und hilft, unser Angebot gezielt weiterzuentwickeln.

Viel Spaß bei den Veranstaltungen von Lebenslust & Tatendrang!

Herzlich
Ihr



Wolfgang Matt
Bürgermeister

FEBRUAR

21. **Stürze im Alltag – zufällig oder vermeidbar?** ▶ S. 35

MÄRZ

4. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
10. **Vorarlberger Landestheater – Das Fest des Lamms** ▶ S. 26
AB 12. **Faszientraining** ▶ S. 11
20. **Historische Führung: Fuhrmann Gerold zurück aus Mailand** ▶ S. 18
26. **Demenz & Validation** ▶ S. 35
28. **Kräuterabenteuer für Groß & Klein** ▶ S. 27

APRIL

- AB 5. **Feldkircher Arztgespräche** ▶ S. 10
6. **Fitnesscenter Natur** ▶ S. 11
6. **Besuch im Biberrevier** ▶ S. 18
8. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
AB 11. **Yoga für Anfänger:innen** ▶ S. 12
16. **Digi-Salon** ▶ S. 8
23. **Rikscha-Kurs mit Fahrsicherheitstraining** ▶ S. 22
27. **Tauschbörse für Saatgut & Jungpflanzen** ▶ S. 27
30. **Führung Kirche St. Michael Tisis** ▶ S. 19

MAI

6. **Yogawanderung** ▶ S. 12
6. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
15. **Wasserrettung – Im Notfall richtig handeln** ▶ S. 22

JUNI

- 3. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
- 7. **Tierführung im Wildpark** ▶ S. 19
- 12. **Wasserrettung – Im Notfall richtig handeln** ▶ S. 22
- 15. **Picknick der Kulturen** ▶ S. 28
- 18. **Zivilcourage – gemeinsam mutig sein!** ▶ S. 23
- 25. **Digi-Salon** ▶ S. 8

JULI

- 1. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
- 4. **Kränze binden mit Kräutern & Blumen aus dem Garten** ▶ S. 28
- 17. **Wasserrettung – Im Notfall richtig handeln** ▶ S. 22

AUGUST

- 5. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
- 14. **Wasserrettung – Im Notfall richtig handeln** ▶ S. 22

SEPTEMBER

- 2. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
- AB 6. **Fitnesscenter Natur** ▶ S. 11
- 9. **Infos zum Bauprojekt Kapfchlucht** ▶ S. 20
- AB 10. **Faszientraining** ▶ S. 11
- AB 19. **Yoga für Anfänger:innen** ▶ S. 12
- 24. **Selbstbestimmungsrecht, Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht** ▶ S. 23

OKTOBER

- 1. **Digi-Salon** ▶ S. 8
- 7. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
- 15. **Seniorenpreisjassen** ▶ S. 29

NOVEMBER

- 4. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26
- 5. **Fit durch den Winter** ▶ S. 13
- AB 7. **Seniorentheater Feldkirch** ▶ S. 29
- 20. **Schattenburg „schräg“ – Kuriositäten im Burgmuseum** ▶ S. 20
- 21. **Sicherheit im öffentlichen Raum** ▶ S. 24

DEZEMBER

- 1. **Adventskonzert der Musikschule** ▶ S. 30
- 2. **Treffpunkt Kino** ▶ S. 26

- SENIORENBEIRAT DER STADT ▶ S. 6
- AGENDA 2030 ▶ S. 14
- KLIMASCHMIEDE ▶ S. 16
- ERBE & VISION ▶ S. 36
- ZEIT FÜR ENGAGEMENT? ▶ S. 40

Hier anmelden



Seniorenbeirat der Stadt

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 Feldkirch, 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 Abteilung Sozialmanagement 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

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

Digitale Welt



► Digi-Salon

Haben Sie Fragen zu Ihrem Mobiltelefon, Tablet oder Laptop? Stoßen Sie auf Probleme, die Sie alleine nicht bewältigen können? Besuchen Sie unseren „Digi-Salon“!

Nikolai Wesely, Experte für Digitalisierung, steht Ihnen zur Verfügung, um Ihre Fragen und Anliegen zu besprechen. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da Beratungstermine vergeben werden. Eventuelle Wartezeiten können Sie mit angenehmen Gesprächen mit anderen Besucher:innenn des „Digi-Salons“ und einer Tasse Kaffee überbrücken.

- DI 16. APRIL
9 BIS 12 UHR
- DI 25. JUNI
9 BIS 12 UHR
- DI 1. OKTOBER
14 BIS 17 UHR

- Palais Liechtenstein, Salon
- Dauer: 15 Min. pro Gespräch
- Trainer: Nikolai Wesely BA
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

Ihre Meinung ist gefragt!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

uns interessiert, für welche digitalen Themen Sie sich besonders interessieren und welche spezifischen Inhalte Sie sich diesbezüglich für unsere Veranstaltungen wünschen. Ihre Anregungen sind wertvoll, um sicherzustellen, dass unsere Rubrik „Digitale Welt“ im Programm möglichst genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Bitte nehmen Sie sich deshalb einen Moment Zeit, um an unserer Umfrage teilzunehmen. Ihre Meinung ist uns wichtig und trägt dazu bei, unser Angebot zielgerichtet weiterzuentwickeln.

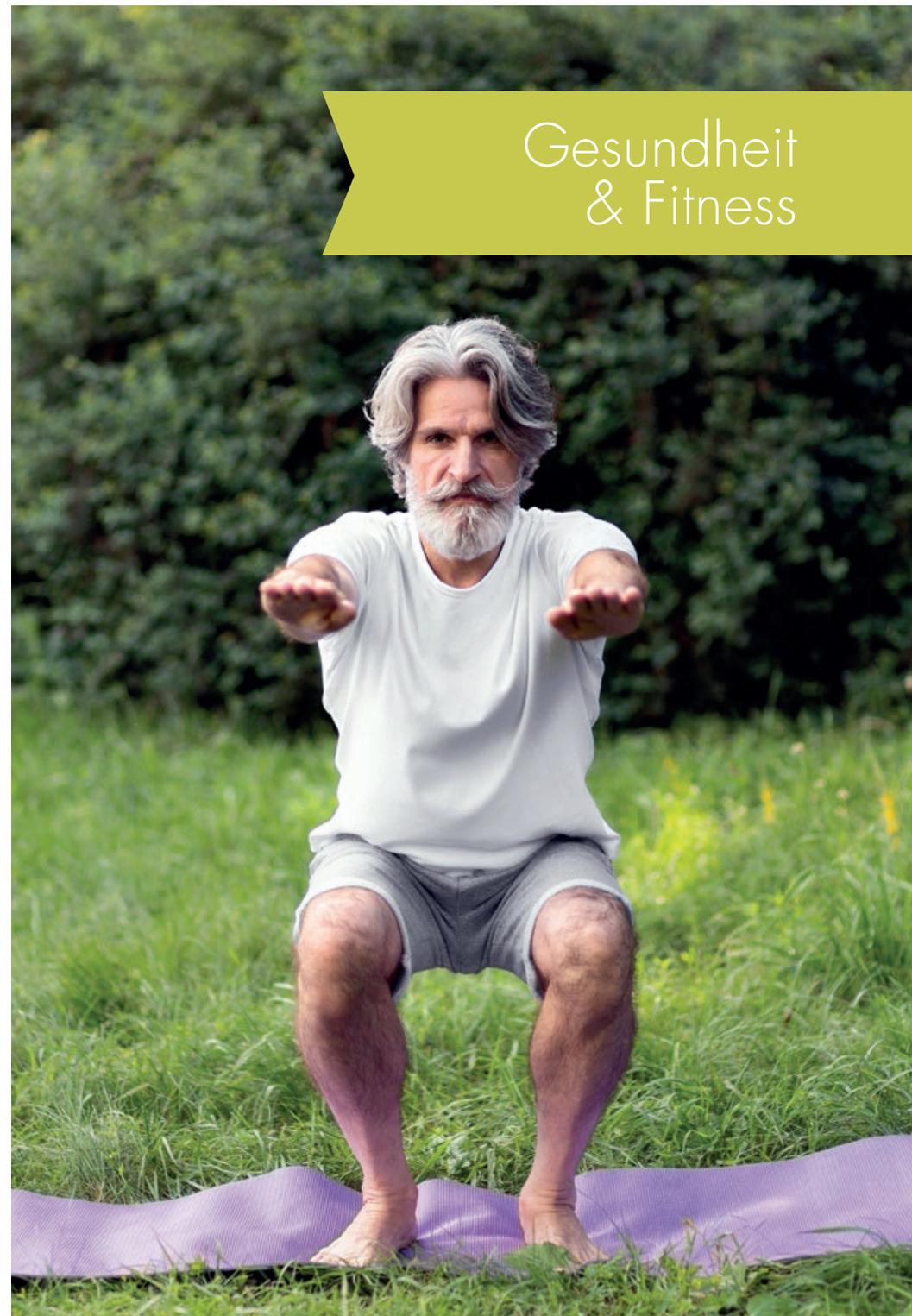
Vielen Dank im Voraus für Ihre Mithilfe!

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Servicestelle für Senior:innen

► www.feldkirch.at/digiumfrage



Gesundheit & Fitness



► 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 heuer 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 und Ärzten und Patient:innen betrifft.

Die Zuhörer:innen schätzen das Bemühen der fachlich versierten Referent:innen, oft komplizierte Zusammenhänge leicht verständlich darzustellen.

Im Anschluss an die Vorträge besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

TERMINE

Die Feldkircher Arztgespräche starten voraussichtlich nach Ostern im April.

Die genauen Termine finden Sie zeitgerecht unter ► www.feldkirch.at/arztgespraeche

- LKH Feldkirch, Panoramasaal
- Beitrag: kostenlos
- Information: buergerservice@feldkirch.at
Tel. 05522/304-1242



► 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 Sie eine Gymnastikmatte und eine Trinkflasche mit.

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

- Dreivital Plus, Grenzweg 10
- Dauer: 1 Stunde
- Trainer: Hans-Jürgen Steiner
- Beitrag: € 135,- für 10 Einheiten
- Anmeldung: www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► 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 mit Fokus auf 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 Sie eine Trinkflasche mit.

10 TERMINE
JEWEILS FREITAGS
10.15 UHR
AB 5. APRIL ODER
AB 6. SEPTEMBER

- Reichenfeld Feldkirch
- Dauer: 1 Stunde
- Trainer: Sandro Frick
- Beitrag: € 60,- für 10 Einheiten
- Anmeldung: www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Yoga für Anfänger:innen

Yoga ist für alle geeignet, und es ist nie zu spät, anzufangen. Unser Anfänger:innenkurs ist perfekt dafür! Hier lernen Sie die grundlegenden Yogaübungen, auch Asanas genannt, kennen. Dieser Kurs ist für alle, ganz gleich welchen Alters. Wir nehmen uns Zeit, hören auf die Signale des Körpers und verbessern Gleichgewicht, Stabilität, Gelenkigkeit, Atmung und Aufrichtung. Speziell für Neugierige, welche Yoga ausprobieren möchten. Keine Sorge, hier können Sie reinschnuppern. Kommen Sie einfach in bequemer Sportkleidung, mit Decke und Trinkflasche.

10 TERMINE
JEWEILS DONNERSTAGS
9.30 UHR
AB 11. APRIL ODER
AB 19. SEPTEMBER

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

► Yogawanderung

Entdecke die harmonische Verbindung von Natur und Yoga auf unserer Yogawanderung. Wir starten im malerischen Reichenfeld und begeben uns auf eine kleine Rundtour durch die idyllische Duxgasse, steigen hinauf zum Letzehof und wandern weiter über Kübla durch Obertisis zur erfrischenden Wassertrete. Unterwegs halten wir an, um gemeinsam inmitten der Natur sanfte Yoga- und Atemübungen zu praktizieren. Tauchen Sie ein in die wohltuende Symbiose von Bewegung, Atem und umgebender Schönheit.

MO 6. MAI
9 UHR

- Treffpunkt: Pförtnerhaus, Reichenfeld Feldkirch
- Dauer: 2–3 Stunden
- Yoga-/Wanderführerinnen: Andrea Netzer & Ruth Aberer
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Fit durch den Winter

„Wie kann ich mein Immunsystem gesund essen?“
Das Ernährungsseminar vermittelt praktisches Wissen und umsetzbare Tipps über die Kraft der Ernährung für die Immunabwehr. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Lebensmittel und Trinkgewohnheiten Ihr Wohlbefinden beeinflussen und Ihr Immunsystem stärken. Wir diskutieren die Rolle von Nährstoffen, die besonders in der kalten Jahreszeit wichtig sind. Zusätzlich erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Tipps für tägliche Routinen, die zur Erhaltung Ihrer Immungesundheit beitragen. Denn gesund essen für ein starkes Immunsystem schmeckt ausgezeichnet und ist nicht kompliziert, wenn man weiß, wie und was zu tun ist.

DI 5. NOVEMBER
18.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referent: Markus Rinderer, BSc MSc, Ernährungscoach, PNI-Therapeut
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

Agenda 2030

17 Ziele für eine bessere Welt – und was hat das mit Feldkirch zu tun?

Im September 2015 einigten sich die 193 Mitgliedsstaaten der UNO auf die wohl ehrgeizigste Absichtserklärung in der Geschichte der Menschheit: die nachhaltigen Entwicklungsziele (Sustainable Development Goals, kurz SDGs) auch Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung genannt. Mit 17 Entwicklungszielen will die internationale Staatengemeinschaft bis Ende 2030 Armut beseitigen, die Gleichstellung fördern, die Gesundheitsversorgung verbessern und dem Klimawandel entgegensteuern. Ein schonender Umgang mit Ressourcen, Verantwortung für Sozialstandards oder die Reduktion des Ausstoßes klimaschädlicher Gase, gerechte Steuerpolitik, die Verringerung der Ungleichheit zwischen und innerhalb von Staaten oder der Zugang zu Rechtshilfe und inklusiven Institutionen bilden das Programm. Es geht um Nachhaltigkeit.

Auch die Stadt Feldkirch ist bemüht, sich in ihren Aufgaben an den 17 Nachhaltigkeitszielen zu orientieren und eine nachhaltige Entwicklung auf wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Ebene zu fördern. Feldkirch kann auf viele Aktivitäten aus den letzten Jahren aufbauen und möchte diese mit den Zielen der Agenda 2030 weiter ausbauen. Als Kommune trägt Feldkirch eine direkte Verantwortung für das Wohlergehen ihrer Bürger. Besonders im Fokus stehen dabei auch die älteren Mitglieder der Gesellschaft. Insgesamt ist die Verfolgung der 17 Nachhaltigkeitsziele entscheidend für das Wohl der gesamten Bevölkerung einer Kommune, einschließlich ihrer älteren Mitglieder. Eine nachhaltige Entwicklung, die ihre Bedürfnisse berücksichtigt, trägt dazu bei, eine inklusive und lebenswerte Gemeinschaft für Menschen jeden Alters zu schaffen.

Deshalb fließen die Ziele der Agenda 2030 auch in das Programm Lebenslust und Taten-drang mit ein. Vor allem die Ziele Gesundheit und Wohlergehen (3), hochwertige Bildung (4), Geschlechtergleichheit (5), Verantwortungsvoller Konsum (12), Maßnahmen zum Klimaschutz (13) und Partnerschaften zur Erreichung der Ziele (17), finden im Programm Berücksichtigung.



Klimaschmiede

Auf Initiative der Stadt Feldkirch und der Marktgemeinde Rankweil veranstalteten die 13 Gemeinden der Regio Vorderland-Feldkirch im Jahr 2023 erstmals das gemeinsame, regionale Veranstaltungsprogramm, die „Klimaschmiede“. Die gut besuchten Veranstaltungen waren ein voller Erfolg, weshalb das Programm in diesem Jahr fortgeführt wird.

Mit der „Klimaschmiede“ wird allen Regio-Bürger:innen ein vielfältiges Programm an Exkursionen, Workshops und Vorträgen in der gesamten Region geboten. Das Veranstaltungsprogramm wird dreimal jährlich geplant und umgesetzt. Sämtliche Veranstaltungen lassen sich umwelt- und klimafreundlich mit dem Fahrrad erreichen.

Seit zwei Jahren zählt das Klima zu den zentralen Schwerpunkten der gemeindeübergreifenden Zusammenarbeit in der Regio Vorderland-Feldkirch. 2021 erfolgte der Beitritt zum KLAR!-Programm (Klimawandelanpassungsmodellregion), 2022 zum KEM-Programm (Klima- und Energie-Modellregion). Ziel ist es, wirkungsvolle Maßnahmen zum Klimaschutz und zur Anpassung an den Klimawandel zu etablieren.

Informationen zum Programm

► www.feldkirch.at/leben/umwelt-und-naturschutz/klimaschmiede



Unterwegs in Feldkirch



► Historische Führung: Furmann Gerold zurück aus Mailand

„Wenn einer eine Reise tut,
dann kann er was erzählen“.
Auch unser Fuhrmann, soeben
aus Mailand zurückgekehrt, be-
richtet von seiner abenteuerlichen
Reise über den Splügenpass.
Der „Mailänder Bote“ transportierte
früher Briefe, Waren und
Reisende vom Bodenseeraum
nach Oberitalien und retour.
Und Feldkirch war eine wichtige
Umlade-, Handels- und Über-
nachtungsstation. Begeben Sie
sich mit unserem Fuhrmann auf
einen höchst vergnüglichen und
interessanten Rundgang durch
die Stadt und erfahren Sie,
welch erstaunliche Waren früher
transportiert wurden, welche
Gefahren zu überwinden waren
und welche Rolle Feldkirch
dabei spielte.

MI 20. MÄRZ
14.30 UHR

- Treffpunkt: Montforthaus
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: Werner Gerold
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Besuch im Biberrevier

Nach fast 400 Jahren ist der erste
Biber in Vorarlberg 2006 wieder
eingezogen. Seither hat sich
einiges getan – auch im Bereich
Bangs Matschels. Der nachtaktive
Nager ist zwar selten zu sehen –
aber im Frühling hat man abends
die besten Chancen. Auch wenn
er sich nicht sehen lassen sollte
– seine Spuren verraten recht
deutlich die Anwesenheit. Doch
was macht ein Biber die liebe
lange Nacht, wieso fällt er Bäume
und warum lebt er bevorzugt im
Wasser? Bei einem gemeinsamen
Spaziergang machen wir uns
auf die Suche nach den Spuren
des Bibers und erkunden dabei
das Biberleben.

SA 6. APRIL
18 UHR

- Treffpunkt: Parkplatz Zollamt,
Bangs
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referentin: Agnes Steininger,
Biberbeauftragte Land Vorarl-
berg
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Führung Kirche St. Michael Tisis

Entdecken Sie die zeitlose Schön-
heit der alten Kirche St. Michael
in Tisis, die in den letzten Jahren
eine umfassende Restaurierung
sowohl im Außen- als auch im
Innenbereich erfahren hat.
Die aufwendige Renovierung
erstreckte sich über Fresken,
Kunstgemälde und mehr, wobei
die ältesten Bauteile bis ins Jahr
1280 zurückreichen, wie die
Ergebnisse der Bauforschung
zeigen. Erleben Sie die faszinie-
rende Verbindung von Geschichte
und kunstvoller Wiederherstellung
in diesem historischen Juwel.

DI 30. APRIL
14.30 UHR

- Kirche St. Michael, Tisis
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: DI Markus Aberer
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Tierführung im Wildpark

Bei der Tierführung können Sie
jede Menge über die Tiere, den
Park und über den Alltag im
Wildpark erfahren. Sie werden
durch den Wildpark geführt,
erhalten Einblicke in den Lebens-
alltag von Tier und Mensch und
erfahren das ein oder andere
interessante Detail.

FR 7. JUNI
14 UHR

- Treffpunkt: Murmeltiergehege,
Wildpark Feldkirch
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referent: Mathias Ludescher
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Infos zum Bau- projekt Kapfchlucht

Die Kapfchlucht in Feldkirch ist für die Hochwassersicherheit der Innenstadt der neuralgische Punkt. Hier war bisher eine Engstelle vorhanden, das führte bei Hochwasser zu einem Rückstau, der die tiefer gelegene Innenstadt gefährdete. Die Bauarbeiten im Rahmen dieses Hochwasserschutzprojekts schreiten planmäßig voran. Die Heilig-Kreuz-Brücke wurde im Herbst 2023 abgerissen, auch die Aufweitung des Flussbetts ist bereits erfolgt. Es wird nun an dem Galeriebauwerk mit auskragendem Geh- und Radweg sowie an der neuen Heilig-Kreuz-Brücke gearbeitet. Die bauliche Umsetzung des Projekts hat im Dezember 2022 begonnen. Informieren Sie sich an diesem Nachmittag über den aktuellen Stand des Projekts.

MO 9. SEPTEMBER
16 UHR

- Treffpunkt: Im Kehr (bei der Kapelle)
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: DI Rainer Graf-Bösch
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Schattenburg „schräg“ – Kuriositäten im Burgmuseum

Von den zahlreichen Burgen im Lande hat mit der Schattenburg eine einzige die wechselvolle Geschichte vom Mittelalter bis heute überlebt. Bei einem Rundgang durch das Burgmuseum stehen die vielen Kuriositäten im Mittelpunkt. Wir erfahren beispielsweise, wie im Mittelalter ein Schlüsselloch in der Dunkelheit gefunden wurde, womit sich ein Bischof befördern ließ, wie mit einem Bihänder gekämpft wurde und was eine „Bumsa“ ist.

MI 20. NOVEMBER
14.30 UHR

- Treffpunkt: Minigolf-Anlage bei der Schattenburg
- Referent: Werner Gerold
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

Sicherheit &
Prävention



► Rikscha-Kurs mit Fahrsicherheits-training

Es macht nicht nur den Fahrgästen 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 Fahrradrikschas bieten für zwei Personen Platz und sind mit Elektrounterstützung ausgestattet. Die Seniorenbörse Feldkirch betreibt drei Rikschas und bietet eine Ausbildung mit Fahrsicherheitstraining für angehende Pilot:innen an.

Nach Absolvierung des Kurses können sie sich bei der Seniorenbörse anmelden und bei Bedarf Rikscha-Fahrten übernehmen.

DI 23. APRIL
16.30 UHR

- Treffpunkt: Haus Nofels, Haupteingang
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referent: Wolfgang Kühne
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
oder Tel. 05522/304-1234

► Wasserrettung – im Notfall richtig handeln

Im Ernstfall zählt jede Minute und jede helfende Handlung. Viele Menschen möchten helfen, wissen jedoch nicht, wie sie im Notfall richtig handeln können, oder trauen sich nicht, aktiv einzugreifen. Ossi von der Wasserrettung wird in der Theorie erklären, wie die Rettungskette ausgelöst wird und welche ersten Maßnahmen ergriffen werden können, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Die Schulung erfolgt sowohl theoretisch als auch praktisch, damit Sie das Erlernte unmittelbar umsetzen können. Es werden grundlegende Kenntnisse der Ersten Hilfe vermittelt, einschließlich der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW). Folgende Termine stehen zur Wahl:

MI 15. MAI, 12. JUNI,
17. JULI ODER 14. AUGUST
9.00 UHR

- Treffpunkt: Schwimmbad Felsenau, Eingang
- Dauer: 1 Stunde
- Kursleiter: Oswald Reif
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Zivilcourage – gemeinsam mutig sein!

Zivilcourage hat viele Gesichter. Zwei davon sind Nikola Furtenbach und Gerhard Bargetz. Beide setzen sich beruflich für Zivilcourage ein: Nikola mit dem Gewaltpräventionsprojekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ und Gerhard als Polizist. An diesem Nachmittag erzählen sie Geschichten aus ihrem Alltag und klären spannende Fragen, wie z.B. ob Zivilcourage Grenzen hat. Sie zeigen auf, dass jeder und jede von uns ein Gesicht der Zivilcourage sein kann und es uns nur gemeinsam gelingt, eine mutige Gesellschaft zu sein. Zusätzlich bietet sich die Gelegenheit zu einer spannenden Führung durch die Polizeiinspektion Feldkirch.

DI 18. JUNI
14.30 BIS 16.30 UHR

- Polizeiinspektion Feldkirch, Schillerstraße 9
- Referent:innen: Kontr. Insp. Gerhard Bargetz, BPK Feldkirch & Mag^a Nikola Furtenbach
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
oder Tel. 05522/304-1234

► Selbstbestimmungsrecht, Patientenverfügung & 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 Entscheidungsfähigkeit im Vorhinein bestimmt werden, welche medizinischen 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. zuständig für Patientenverfügungen bei der Patientenanwaltschaft Vorarlberg, informiert in diesem Vortrag über Selbstbestimmungsrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

DI 24. SEPTEMBER
18.30 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1½ Stunden
- Referent: Mag. Christoph Grager
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Sicherheit im öffentlichen Raum

Bei einem gemeinsamen Spaziergang mit der Polizei zwischen Stadtzentrum und Bahnhof werden kritische Stellen ausfindig gemacht, die ein subjektives Unsicherheitsgefühl hervorrufen können. Diese Stellen werden von den Teilnehmenden benannt und beschrieben.

Im Anschluss an die Tour werden die Ergebnisse diskutiert. Das Ziel ist, die Ideen der Bürger:innen aufzunehmen, Vereinbarungen zu treffen und unbürokratische Lösungen zu finden.

DO 21. NOVEMBER
17 UHR

- Treffpunkt: Busplatz Feldkirch
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referent: Kontr. Insp. Gerhard Bargetz, Bezirkspolizeikommando Feldkirch
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
oder Tel. 05522/304-1234

Gemütliches
& Geselliges



► Treffpunkt Kino

Mit einem monatlichen Film-nachmittag bietet das GUK-Kino in Kooperation mit dem TaS-Kino und der Zusammenarbeit mit der Stadt Feldkirch ein Angebot für alle, die nachts nicht gerne unterwegs sind und doch auf einen Kinobesuch nicht verzichten wollen. Ab 14.30 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, sehenswerter Film gezeigt. Das Programm für die Filmvorführungen wird rechtzeitig unter www.feldkirch.at/seniorenkino veröffentlicht.

AB MO 4. MÄRZ
1. MONTAG IM MONAT
14.30 UHR

- GUK-Kino
- Filmstart: 15.30 Uhr
- Eintritt: € 11,50
inkl. Kuchen und Kaffee/Tee
- Kartenreservierung:
Tel. 05522/31464-14

In Kooperation mit GUK-Kino & TaS-Kino

► Vorarlberger Landestheater – Das Fest des Lamm

Von Leonora Carrington
Inszenierung: Johannes Lepper
Erleben Sie einen gemeinsamen Theaterbesuch mit Sektempfang und einer Einführung durch die Intendantin Stephanie Gräve. Ein englischer Landsitz mit aristokratischem Flair, die alte Mrs. Carnis mit Hund, ihr schwächlicher Sohn und seine vernachlässigte zweite Frau, aufmüpfige Dienerschaft, Schäfer und erstaunlich menschliche Schafe – so weit, so scheinbar normal. Das perfekte Setting für eine schräge britische Komödie. Carrington treibt die Komödie in die Grotteske, entwirft eine surreale Welt, in der der Mensch dem Menschen ein Wolf ist.

SO 10. MÄRZ
17 UHR
LANDESTHEATER BREGENZ

- Treffpunkt: Bahnhof Feldkirch
- Abfahrt: wird rechtzeitig bekanntgegeben
- Kartenpreis inkl. Zugfahrt: € 28,-
- Anmeldung bis 26. Februar
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► Kräuterabenteuer für Groß & Klein

Gemeinsam entdecken wir spielerisch die Natur. Dabei hören wir Geschichten über Pflanzen und Bäume, lernen heimische Tiere kennen und dürfen selbst im Wald kreativ werden.

Mitzubringen:
Gutes Schuhwerk, Rucksack mit Trinkflasche, dem Wetter entsprechende Kleidung, Sitzunterlage

DO 28. MÄRZ
9 UHR

- Treffpunkt: Kapelle Bangs
- Dauer: 2½ Stunden
- Kinder: 6–11 Jahre
- Referentinnen:
Maria Fiel, Naturführerin & Stefanie Egle-Fiel, Kräuterpädagogin
- Beitrag: kostenlos
- Begrenzte Teilnehmeranzahl!
10 Erwachsene, 10 Kinder
- Anmeldung ab: 11. März
www.feldkirch.at/ferien
Tel. 05522/304-1280

► Tauschbörse für Saatgut & Jungpflanzen

Haben Sie zu viele Tomaten ausgesät? Wächst in Ihrem Garten eine Ringelblume, die Sie weiterschenken wollen? Möchten Sie einfach vorbeikommen und schauen, welche Pflanzen und welches Saatgut einen neuen Platz suchen?

Bei unserer Tauschbörse wird alles kostenlos weitergegeben und getauscht. So kommen Raritäten und auch neue Sorten an verschiedene Plätze und es können gleichzeitig einige Gartentipps ausgetauscht werden.

SA 27. APRIL
9 BIS 12 UHR

- Aufblüherei – Begegnungsraum Garten im Naflahus, Reichsstr. 3
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein Aufblüherei, dem OGV Altenstadt und dem OGV Rankweil

► Picknick der Kulturen

Beim Picknick der Kulturen treffen vielfältige Menschen aufeinander und können sich ganz zwanglos austauschen. Im Garten der Aufblüherei beim Naflahus gibt es an diesem Tag die Möglichkeit mit Menschen zu sprechen oder auch einfach gemütlich Musik und Text zu genießen. Das eigene Essen bringt jede:r selbst mit. Auf der „Tafel für Alle“ können zudem mitgebrachte Speisen bereitgestellt werden. Dort dürfen sich natürlich auch alle bedienen.

Wir freuen uns auf möglichst bunte und vielfältige Begegnungen. Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt.

Mitzubringen:

Picknickdecke und eigenes Essen sowie Getränke. Für die „Tafel für Alle“ können alle, die wollen, Speisen mitbringen.

SA 15. JUNI
10 BIS 13 UHR

- Garten der Aufblüherei beim Naflahus, Reichsstr. 3
- Musik: Salingari Klangkollektiv
- Beitrag: kostenlos
- Keine Anmeldung erforderlich

► Kränze binden mit Kräutern & Blumen aus dem Garten

Wir machen dekorative Holzringe mit Kräutern und Blumen aus dem Garten. Rosmarin, Thymian oder Lavendel, Johanniskraut und Efeu – die Teilnehmer:innen können ihr Material selber pflücken. Dieses wird dann zu zarten Kränzen gebunden und gesteckt.

MI 4. JULI
9 UHR

- Aufblüherei – Begegnungsraum Garten im Naflahus, Reichsstr. 3
- Dauer: 2 Stunden
- Referentinnen: Stefanie Egle-Fiel, Kräuterpädagogin & Mara Rupp, Feldgemüsegärtnerin
- Beitrag: € 17,-
- Anmeldung: www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234

► 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 15. OKTOBER
15 UHR

- Gasthaus Löwen Nofels
- Saaleinlass: 14 Uhr
Beginn: 15 Uhr
- Eintritt: € 5,-
- Anmeldung: 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 den großen Erfolgen in den letzten Jahren stehen heuer wieder 5 Aufführungstermine zur Auswahl. Genießen Sie also je nach Wunsch einen unterhaltsamen Nachmittag oder Abend mit dem neuen Stück des Feldkircher Seniorentheaters.

- DO 7. NOVEMBER
15 UHR ► PREMIERE
- FR 8. NOVEMBER
19.30 UHR
- SA 9. NOVEMBER
19.30 UHR
- DI 12. NOVEMBER
19.30 UHR
- SO 10. NOVEMBER
17 UHR

- Theater am Saumarkt
- Eintritt: freiwillige Spenden
- Kartenreservierung bis Do 7. November, 12 Uhr: www.feldkirch.at/anmeldung
Tel. 05522/304-1234
- Restkarten im Theater am Saumarkt erhältlich.
Bitte um Nachfrage unter office@saumarkt.at
Tel. 05522/72895

► **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.

SO 1. DEZEMBER
17 UHR

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



Pflege &
Betreuung

Angebote zu Pflege & Betreuung

► **Information, Beratung, Begleitung**

Die Mitarbeiter:innen 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 die Organisation 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 selbstständiges 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 Schillerstraße 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
Magdalenastraße 9
Tel. 05522/3422-6882
servicestelle.sbf@feldkirch.at

► **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 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

► **Zemmasi in Feldkirch**

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

KONTAKTE

Mobiler Hilfsdienst Feldkirch
Tel. 05522/32732
mohi@feldkirch.at

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

► **Stürze im Alter – zufällig oder vermeidbar?**

Stürze können verhindert werden. Die Expert:innen klären auf, was hinter dem Begriff Sturzprophylaxe steckt, geben hilfreiche Tipps, wie Sie Ihr Zuhause sturzsicher machen und welche Hilfsmittel Sie nutzen können.

MI 21. FEBRUAR
19.30 UHR

- Haus Nofels, Magdalenastr. 9
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent:innen: Petra Hartmann & Manuel Müller-Grabher
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
Servicestelle Pflege und Betreuung Feldkirch
servicestelle.sbf@feldkirch.at
Tel. 05522/3422-6882

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

► **Demenz & Validation**

In diesem Vortrag hören Besucher:innen mögliche Ursachen für irritierendes Verhalten von an Demenz Erkrankten und sie werden verstehen lernen, was hinter den immer wiederkehrenden Auffälligkeiten stecken kann.

DI 26. MÄRZ
19.30 UHR

- Haus Nofels, Magdalenastr. 9
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referentin: Hildegard Nachum
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:
Servicestelle Pflege und Betreuung Feldkirch
servicestelle.sbf@feldkirch.at
Tel. 05522/3422-6882

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

Erbe & Vision

„Erbe & 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 das jeweilige Jahresthema, das sich gesellschaftlichen und kulturellen Herausforderungen widmet.

Jahresthema 2024 Rasender Stillstand

Hinsichtlich einer beschleunigten Welt scheint sich das Rad der Zeit immer schneller zu drehen. Die wenigen Generationen der letzten hundert Jahre haben weit mehr an Veränderungen erlebt als alle Generationen der Weltgeschichte vorher.

Das Individuum trägt oft die Konsequenzen. Der Heidelberger Psychiater Thomas Fuchs spricht von Chronopathologie, die Schnelligkeit des Lebenstempos könne uns krank machen.

Erbe & Vision fasst das Thema aber sehr weit und assoziiert unterschiedliche Problemstellungen, welche in verschiedensten Formaten thematisiert werden. So wird etwa bei den Palais Gesprächen der Heidelberger Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs über „Rhythmus oder Beschleunigung“ sprechen und die Schriftstellerin Lisz Hirn sich mit dem überschätzten Menschen beschäftigen. Der Philosophische Salon konzentriert sich auf individuelle Techniken der Entschleunigung, auf Schweigen, Warten, Hören und Sehen. Zwei Symposien befassen sich mit „Zeit und Natur“ und „Zeit und Organisation“. Und das neue Format „Krimi Salon“ lädt bei Tee und Kuchen zu Vorträgen und angeregtem Austausch rund um den Krimi, eine „Oase der Entschleunigung“.

KONTAKT

Palais Liechtenstein
Schlossergasse 8
palais@feldkirch.at
www.feldkirch.at/palais
Tel. 05522/304-1255



Orte der Begegnung



► 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 Ansprechpartnerinnen.

KONTAKTE

Vorarlberg 50plus
Ortsgruppe Feldkirch
Evi Kaufmann
Tel. 0664/2554 972
evi.kaufmann@gmx.at

Pensionistenverband Österreich
Ortsgruppe Feldkirch
Martha Cizek-Gutheinz
Tel. 0677/6232 5324
pvoe.feldkirch@gmx.at

► 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
pfarramt.levis@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

Pfarre Tisis
Tel. 05522/76049
pfarramt.tisis@vol.at

Dompfarre St. Nikolaus Feldkirch
Tel. 05522/72232
pfarramt@dompfarre-feldkirch.at

Evangelische Pfarrgemeinde
A.u.H.B. Feldkirch
Tel. 05522/72081
info@evang-feldkirch.at

Zeit für Engagement?

Für viele Menschen ist das Älterwerden 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 Weiterbildungsmöglichkeiten für ehrenamtlich Engagierte.

KONTAKT

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

**Büro für
Ehrenamt**



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 zum Bürgerservice ins 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 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
(„Betreubares Wohnen“
hinter dem Haus Tosters)
Mittwoch, 9 bis 11 Uhr
Tel. 0676/4410 100
info@seniorenboerse-feldkirch.at
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 ohne Alter“-Pilot:innen holen Sie gerne von zu Hause ab und machen mit Ihnen einen Rikscha-Ausflug. Das Ziel vereinbaren wir gemeinsam.

Darüber hinaus veranstalten wir auch Sonderfahrten, z.B. Fahrt zur Schwertlilienblüte, Gauklerfest, Frühschoppen, Jazzbrunch usw. Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Homepage unter ► seniorenboerse-feldkirch.at
Das Angebot ist für Feldkircher Seniorinnen und Senioren kostenlos.

Veranstaltungskalender ►



KONTAKT
Rikscha-Telefon:
0676/4410 200



► Kulturpass

Der Kulturpass ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen, Kunst- und Kulturangebote größtenteils gratis zu besuchen. 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 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:

- Bezirkspolizeikommando Feldkirch
- Freizeitbetriebe Feldkirch GmbH
- GUK-Kino
- Landeskrankenhaus Feldkirch
- Seniorenbeirat Feldkirch
- Seniorenbörse Feldkirch
- Senioretheater Feldkirch
- Servicestelle Pflege und Betreuung
- Stadt Feldkirch, Abteilung Bürgerservice
- Stadt Feldkirch, Abteilung Digitalisierung
- Stadt Feldkirch, Abteilung Jugend, Ehrenamt und Integration
- Stadt Feldkirch, Abteilung Kultur
- Stadt Feldkirch, Abteilung Tiefbau
- Stadt Feldkirch, Abteilung Umwelt, Energie, Klimaschutz
- Stadt Feldkirch, Musikschule
- Stadt Feldkirch, Palais Liechtenstein
- Theater am Saumarkt
- Verein Aufblüherei – Begegnungsraum Garten

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

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

Impressum

Herausgeberin: Stadt Feldkirch, Sozialmanagement, Servicestelle für Senior:innen, Schlossergasse 1, 6800 Feldkirch

Grafik: Theresia Ehrne

Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH

Fotos: S. 1 Adobe Stock Halfpoint; S. 7, 9, 21, 25, 31, 37, 41 Freepik.com; S. 17 Nik Skorpice
Februar 2024

Amt der Stadt Feldkirch

Servicestelle für Senior:innen

Schlossergasse 1
6800 Feldkirch, Österreich
Tel +43 5522 304-1212
senioren@feldkirch.at
www.feldkirch.at