

Seniorenprogramm 2022

Vorträge „Pflege im Gespräch“

- **Stressbewältigung im Betreuungs- und Pflegealltag**
Vortrag mit Mag. Maria Fellacher
Montag, 16. Mai 2022, 19 Uhr, Pfarrsaal St. Karl
- **Der Umgang mit dem großen Vergessen**
Vortrag mit Schnetzer Norbert, DGKP
Montag, 17. Oktober 2022, 19 Uhr, Pfarrsaal St. Karl

Seniorenangebote

- **Mach mit – Halt Schritt – Bleib fit**
Alle, die gerne fit von Kopf bis Fuß bleiben wollen, ihre Selbständigkeit so lange wie möglich erhalten möchten und – die gerne Spaß haben! Über Bewegung das Gedächtnis trainieren, ist eine effektive Methode, die Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.
Termine: 17.1.22 bis 15.3.2022. Die ermäßigten Kurskosten betragen durch die Unterstützung der Stadt Hohenems und der Aktion Demenz 60 Euro.
Weitere Termine: 22.3.2022 bis 17.5.2022 und 24.5.2022 bis 28.6.2022.
Anmeldung und Information: Isabelle Naumann, E-Mail info@praeventifit.at; Tel. 0664/4502811 oder in der Sozialabteilung Hohenems, Sabine Aberer, Tel. 05576/7101-1221.
- **Jassnachmittag:** Jeden Mittwoch, von 14 bis 18 Uhr, Arbeitervereinsheim.
Kontakt: Elisabeth Hoch, Tel. 0664/9161710
- **Singen für Körper, Geist und Seele:** Jeden Mittwoch ab 14 Uhr, Sutterlütli Ländlemarkt
Kontakt: Erika Mathis, Tel. 0664/5268944
- **Gemeinsames Stricken:** Jeden Freitag, ab 14 Uhr, Sutterlütü Ländlemarkt
Kontakt: Erika Mathis, Tel. 0664/5268944
- **Orientierungsgespräche für Menschen mit Demenz und deren Angehörige:** Die Diagnose Demenz stellt Betroffene und deren Angehörige vor viele Fragen. Das Team der Servicestelle für Betreuung und Pflege organisiert ein Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten. Das kann Klarheit für die nächsten Schritte schaffen, damit der Alltag zu Hause besser gelingt.
Tel. 05576/73277-504 oder servicestelle@hohenems.at

- **Tagesbetreuung:** Den Tag einmal anders erleben – das unterstützen die MOHI-Helferinnen, wenn sie sich um das Wohl der Tagesgäste kümmern. Neben alltäglichen Dingen bleibt Raum für gemeinsame Gespräche, Spiele, Feiern, Gedächtnistraining, Spaziergänge oder einfach nur Geselligkeit. Es wird versucht, den Besuchern so viel Eigenständigkeit wie möglich und so viel Betreuung wie gewünscht wird, anzubieten. Die Tagesbetreuung kann am Montag, Mittwoch und Freitag von 14 bis 18 Uhr in Anspruch genommen werden.
Kontakt: Frau Nenning oder Frau Kainldsdorfer, Tel. 0664/9161710 oder 05576/73277-501
- **Werkraum für Männer:** Arbeiten mit Holz! Unter Anleitung findet jeden Donnerstag, von 14 bis 17 Uhr ein gemeinsames Werken statt. Ort: Senecura Hohenems-Markt.
Kontakt: Elke Zerlauth, Tel. 0664/5144741
- **Musikkuriere:** Livemusik genießen im eigenen Garten: Ehrenamtliche „Musikkuriere“ bringen älteren Hohenemserinnen und Hohenemsern Konzerte der besonderen Art dar. Personen, die nicht mehr „gut zu Fuß“ oder anderweitig eingeschränkt sind, kommen mit einem neuen Angebot zu einem ganz privaten kleinen Konzert. Das Angebot ist gratis, die beteiligten Musikkuriere kommen ehrenamtlich, ihr Besuch ist auf drei bis fünf Musikstücke beschränkt.
Kontakt: Stadt Hohenems, Seniorenreferat, Tel. 05576/7101-1224,
E-Mail soziales@hohenems.at
- **Radeln ohne Alter:** Die Pilotinnen und Piloten des Vereins „zemmhealfa“ laden interessierte Fahrgäste zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein – einfach anrufen, Termin vereinbaren und sich auf eine fröhliche Rikschafahrt freuen. Kontakt: Verein zemmhealfa, Tel. 0664/80180-1930,
E-Mail hohenems@radelnohnealter.at
- **Gemeinsamer Mittagstisch in den Hohenemser Gasthäusern**
Eingeladen sind Seniorinnen und Senioren aus Hohenems, die gerne gelegentlich oder regelmäßig in geselliger Atmosphäre mit Anderen Mittagessen möchten. Der Mittagstisch findet zweimal pro Monat in Hohenemser Gasthäusern statt (ausgenommen Juli und August) und wird von freiwilligen Helfern des Vereins zemmhealfa begleitet, bei Bedarf wird auch ein Fahrdienst vermittelt.
Die Termine werden im Gemeindeblatt veröffentlicht.

Information/Anmeldung:

Stadt Hohenems, Seniorenreferat, Tel. 05576/7101-1224 **spätestens 2 Tage** vor dem gewünschten Mittagstischtermin.

- **Seniorentaxi:** Erleichterung im Alter und Alltag: Seniorinnen und Senioren, welchen aus gesundheitlichen Gründen das Lenken eines eigenen PKWs wie auch die Nutzung von Linienbussen erschwert ist, können eigens für sie vorgesehene Taxibons erwerben. Die beteiligten Taxiunternehmen Mathis und Wüstner befördern die Fahrgäste bei Bedarf mit Einstiegshilfen von Tür zu Tür; die Verwendung von Rollatoren ist möglich.
Kontakt: Stadt Hohenems, Tel. 05576/7101-1134, E-Mail anton.amann@hohenems.at

aktion demenz