

Seniorenprogramm

Vorträge- Gesundheit- Prävention-
Soziale Kontakte

Stadt Hohenems

Radetzkystraße 5
6845 Hohenems

Ing.in Andrea Gross

+43 5576 7101 1225

andrea.gross@hohenems.at

www.hohenems.at

Aktenzahl: h519.9-1/2026

Hohenems, am 04.12.2025

Betrifft: Gutes Leben im Alter in Hohenems

Vorträge „Pflege im Gespräch“

- „Ziemlich beste Jahre“- Wir brauchen ein neues Bild des Alters (Dr. Franz Josef Köb)
Datum 25.02.26; Beginn:14:30 Uhr; Ort: Pfarrsaal St. Karl;
KEINE Anmeldung erforderlich - Eintritt ist frei
- „Wer rastet der rostet! Die gesundheitsfördernde Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter.“
Datum: 08.04.26; Beginn: 14:30 Uhr, Ort: Sicheres Vorarlberg, Diepoldsauer Straße 1/1. Stock
Begrenzte Plätze! Eintritt ist frei- **Anmeldung erforderlich!**
Sozialamt Stadt Hohenems: +43 5576 7101 4030; E-Mail: soziales@hohenems.at
- Wenn ein Angehöriger Pflege braucht- schaffe ich das? (Huber Christiane, GGKP, MSc/ Supervision + Coaching)
Datum: 14.10.26; Beginn: 18:30 Uhr; Ort: Foyer des Pfarrsaal St. Konrad
KEINE Anmeldung erforderlich- Eintritt ist frei

Stadt Kino

- Film: „Vier Mütter für Edward“. Eine liebevolle Komödie über Generationen, Zusammenhalt und das Glück unerwarteter Freundschaften.
Datum: 19.11.2026 – Einlass ab 14:15 Uhr- Filmstart 15:30 Uhr; Ort: Pfarrsaal St. Karl
KEINE Anmeldung erforderlich - Eintritt frei

Gesundheit- Prävention- soziale Kontakte -Seniorenprogramm Stadt Hohenems

Ems bewegt sich

- Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
Herbst- und Frühjahrskurs
Kursgebühr € 50,- / 10 Einheiten
Leitung: Bernadette Gorski, Tel. +43 664 73585799
Anmeldung: VHS Hohenems – www.vhs-hohenems.at

Vormittagsgymnastik für Erwachsene

Herbst- und Frühjahrskurs

Kursgebühr € 50,- / 10 Einheiten

Leitung: Bernadette Gorski, Tel. +43 664 73585799

Anmeldung: VHS Hohenems ; Tel. ;+43 5576 73383 ;E-Mail: info@vhs-hohenems.at

Treffpunkt Demenzcafé

Bei Kaffee und Kuchen mit Menschen zusammen sein, denen das Vergesslich-Sein nicht unbekannt ist. In gemütlicher Runde gemeinsam Themen finden, Geschichten aus Hohenems erzählen oder einfach zuhören, so wie man gerade mag. Im Mittelpunkt steht die Freude an einem gemeinsamen Nachmittag.

Jeden Dienstag von 14:00-16:30 Uhr im Foyer Pfarrsaal St. Konrad.

Anmeldung spätestens bis Montagmittag bei MoHi. Tel.+43 664 9161710

Treff für betreuende und pflegende Angehörige

Betreuung und Pflege kann für Angehörige oft sehr belastend sein. Der Treff bietet Raum für Austausch, gute Gespräche und ist ein Ort für eine Auszeit aus dem Betreuungsalltag.

Ab 5. Februar 2026 jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00- 20:00 Uhr (an Feiertagen eine Woche darauf)

Ort: Diepoldsauer Straße 7 (Eingang rechts vorne von der Straße aus gesehen)

Anmeldung erforderlich! Sozialamt Stadt Hohenems - Andrea Gross Tel. +43 5576 7101 1225;

E-Mail: soziales@hohenems.at

Mobiler Hilfsdienst Hohenems

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, 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 14:00 bis 18:00 Uhr in Anspruch genommen werden.

Kontakt MoHi: Tel. +43 664 9161710

Werkraum für Männer

Arbeiten mit Holz! Unter Anleitung findet jeden Donnerstag, von 14:00 bis 17:00 Uhr ein gemeinsames Werken statt. Ort: Senecura Hohenems-Markt.

Kontakt: Elke Zerlauth, Tel. +43 664 5144741

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. 05576/7101-1990 oder servicestelle@hohenems.at

Informationen und Teilhabe für Menschen mit Demenz:

<https://www.aktion-demenz.at/teilhabe-fuer-menschen-mit-demenz/>

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 Senior:innen aus Hohenems, die gerne gelegentlich oder regelmäßig in geselliger Atmosphäre mit anderen Senior:innen Mittagessen möchten. Der Mittagstisch findet zweimal pro Monat in Hohenemser Gasthäusern statt und wird von freiwilligen Helfern des Vereins „zemmhealfa“ begleitet. Bei Bedarf wird auch ein Fahrdienst vermittelt.

Die Termine werden im Gemeindeblatt veröffentlicht.

Information/Anmeldung: Sozialamt Stadt Hohenems, Tel. +43 5576 7101 4030 spätestens 2 Tage vor dem gewünschten Mittagstischtermin.

Jassnachmittag

Jeden Mittwoch, von 14 bis 18 Uhr, Arbeitervereinsheim, Im Wingat 3, Grundkenntnisse im Jassen von Vorteil, Anmeldung ist nicht notwendig. Kontakt: Elisabeth Hoch, Tel. +43 680 3270499

Gemeinsames Stricken

Jeden Freitag, ab 14 Uhr, Cafe Schatz
Kontakt: Erika Mathis, Tel. +43 664 5268944

Gemeinsamer Singnachmittag

Jeden Dienstag ab 3. März. Ab 14:00 Uhr Gasthaus Weinschenke
Kontakt: Erika Mathis, Tel. + +43 664 5268944

Ehrenamtliches Engagement Emser Seniorenhilfe - Verein „zemmahealfa“

Ehrenamtliches Engagement macht Freude und stiftet Sinn. Anderen zu helfen bereichert nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch das eigene Leben. Der Verein freut sich über freiwillige Helfer:innen, Jung und Alt insbesondere auch Senior:innen, für gelegentliche Unterstützungs- und Hilfsdienste für ältere Menschen. Wer gerne eine wertvolle Aufgabe übernehmen möchte, kann sich unverbindlich informieren.

Information und Kontakt: seniorenhilfe@hohenems.at Tel. + 43 664 801801930

Sollten Sie die Hilfe des Vereines benötigen, dann melden Sie sich beim Kontakt oben.

Seniorentaxi

Senior:innen ab 75 Jahren, denen aus gesundheitlichen Gründen das Lenken eines eigenen PKWs oder die Nutzung von Linienbussen erschwert ist, sowie betreute Bewohner:innen in Senecura-Sozialzentren können Taxibons ohne Berechtigungsnachweis erwerben. Senior:innen ab 60 Jahren mit dauerhaften Mobilitätseinschränkungen benötigen einen Berechtigungsnachweis, den sie beim Sozialamt der Stadt beantragen können. Hierfür sind Nachweise wie Pflegegeldbescheide oder Behindertenausweise und andere Nachweise (ärztliches Gutachten) nötig. Die Taxiunternehmen Mathis und Wüstner bieten bei Bedarf Unterstützung mit Einstiegshilfen und die Verwendung von Rollatoren ist möglich. Taxibons sind erhältlich im Rathaus, in den Senecura Häusern und beim Tourismus und Stadtmarketing Büro.

Auskunft unter Tel.+43 5576 7101

E-Mail: stadt@hohenems.at

Sozialkreis St. Karl und Sozialkreis St. Konrad

Es finden regelmäßig Senioren Nachmittage statt. Termine werden im Gemeindeblatt veröffentlicht und im online Veranstaltungskalender:

pfarre-st-karl.at/pfarre/8195/informationen/naechstenliebe

pfarre-st-konrad.at/pfarre/8196/informationen/naechstenliebe

Generation +, Kneipp Verein, Pensionistenverband, Rotes Kreuz, Seniorentanz Österreich, Vorarlberg 50+, VHS Hohenems bieten ein abwechslungsreiches dem Alter angepasstes Veranstaltungsprogramm.

Beachten Sie den Vereinsanzeiger und den Veranstaltungskalender im Gemeindeblatt.

Veranstaltungskalender der Stadt Hohenems online:

<https://www.hohenems.at/news/>

weitere interessante Angebote für Senior*innen finden Sie online unter

<https://www.vhs-hohenems.at/>

<https://www.mitdabei.at/ortsgruppe/hohenems>

<https://www.frauen-vorarlberg.at/index.php/termine/ortsgruppen>

<https://pvoe.at/vorarlberg/hohenems/>

<https://vorarlberg.gruene.at/themen/seniorinnen/>

<https://www.seniorenring.at/team/burgl-fenkart/>

<https://kneippbund.at/kac/aktiv-club-hohenems/>

Dieses vielseitige Seniorenprogramm wird durch die Unterstützung der Stadt Hohenems, der Aktion Demenz von Hohenemser Vereinen und freiwillig engagierten Menschen möglich!

aktion demenz