

## Senioren, Gesundheit und Pflege – Programm 2019

### Vorträge

- **Futter für`s Hirn – Gedächtnistraining und Bewegung**  
Vortrag mit Naumann Isabell, 04. April, 19,30 Uhr, SeneCura Hohenems-Markt
- **Die heilende Kraft der Gedanken**  
Vortrag mit Mohr Clemens Maria, 20. Mai 2019, 19 Uhr, Pfarrsaal St. Karl
- **Pflegende Angehörige im Familiensystem**  
Vortrag mit Staudinger Johannes, 04. November 2019, 19 Uhr, SeneCura Hohenems-Markt
- **Finanzierung von häuslicher Pflege und Heimaufenthalt**  
Vortrag mit Bezirkshauptmannschaft, Herbst 2019

### Wanderausstellung

- Wanderausstellung mit Karikaturen von Peter Gaymann  
Zeitraum: 13. Mai bis 3. Juni 2019  
Ort: Foyer Löwensaal Hohenems, öffentliche Orte

### Veranstaltungen

- **Tanzen im Sitzen für Seniorinnen und Senioren**  
Tanzen erhält jung und kann Demenz vorbeugen. Die Verbindung von Musik, Bewegung und Rhythmus aktiviert nicht nur den Körper sondern auch Seele und Geist. Doch das Beste daran ist, es macht Spaß!  
Beginn: Montag, 18.2.2019, Pfarrsaal St. Karl, von 8 – 10 Uhr.  
Weitere Termine: 25.2., 11.3., 18.3., 15.3., 1.4., 8.4., 15.4., 29.4., 6.5.2019.  
Kosten: € 45,00. Anmeldung und Information: Walpurga Jäger, Tel. 05576 78310

- **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.

Start am 8.5.2019, 8 x mittwochs von 9,45 bis 10,30 Uhr. Die ermäßigten Kurskosten betragen durch die Unterstützung der Stadt Hohenems und der Aktion Demenz € 60,-.

Anmeldung und Information: Isabelle Naumann, [info@praeventifit.at](mailto:info@praeventifit.at); Tel. 0664 4502811 oder in der Bürgerservicestelle Stadt Hohenems, Sabine Aberer, 05576 7101-1221 . Kennerlernen und Schnuppern: Vortragsabend "Futter fürs Hirn" am 04. April 2019!

- **ALT.JUNG.SEIN:** Mit Freude, Humor und Köpfchen älter werden. Kursleitung: Michaela Mayr-Mandl, Tel. 0664/4295882 (Termine folgen)
- **Demenzsprechstunde:** Einmal pro Monat findet im Büro der Servicestelle für Betreuung und Pflege im SeneCura Sozialzentrum, Angelika-Kauffmann-Straße 6, eine Demenzsprechstunde statt. Hier können sich Betroffene, pflegende Angehörige und Betreuende kostenlos von Dr. Stefan Telser, Facharzt für Psychiatrie, beraten lassen. Telefonische Voranmeldung bei Heidi Wenin, Casemanagement – Servicestelle für Betreuung und Pflege, Tel. 0664/9661826.
- **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 Besucher/innen so viel Eigenständigkeit wie möglich und so viel Betreuung wie gewünscht wird, anzubieten. Die Tagesbetreuung kann von Montag, Mittwoch und Freitag von 14 bis 18 Uhr in Anspruch genommen werden.  
Kontakt: Frau Nenning oder Frau Kainldsdorfer Tel. 0664 9161710 / 05576 73277-501
- **Wochenmarkt:** Zum Welt-Alzheimerstag informiert das Team von „Aktion Demenz“ beim Wochenmarkt über die sozialen Serviceeinrichtungen der Stadt Hohenems.
- **Jassnachmittag für Senioren:** Jeden Mittwoch, von 14 bis 18 Uhr, Arbeitervereinsheim  
Kontakt: Elisabeth Hoch, Tel. 0664/9161710
- **Singen für Körper, Geist und Seele:** Jeden Dienstag ab 14 Uhr, Sutterlütti Ländlemarkt  
Kontakt: Erika Mathis, Tel. 0664/5268944
- **Gemeinsames Stricken:** Jeden Freitag, ab 14 Uhr, Sutterlütti Ländlemarkt  
Kontakt: Erika Mathis, Tel. 0664/5268944
- **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