

nenzing

senior:innenprogramm



Aktiv älter werden in Nenzing

Dieses Programm ist in Zusammenarbeit mit den Nenzinger Senior:innen-Vereinen und Organisationen entstanden, um vielfältige Angebote rund um ein gutes Leben ab 60plus zu bieten.

April bis
September 2026

Herausgeberin

Marktgemeinde Nenzing

Für den Inhalt verantwortlich

Bürgermeister Michael Hartmann

Idee und Basislayout

atelier stecher, Götzis

Druck und Fertigung

Thurnher Druck, Rankweil

Fotorechte

Marktgemeinde Nenzing

Titelbild: freepic

Alle weiteren Bildrechte sind bei
den jeweiligen Fotos vermerkt.

Für Inhalte von externen Anbietenden
übernimmt die Gemeinde keine
Verantwortung.

Sehr geehrte Bürger:innen, liebe Senior:innen,

das Älterwerden ist ein wertvoller Lebensabschnitt voller Erfahrung, Geschichten und Wissen. In Nenzing wissen wir, wie wichtig es ist, diese Lebensphase aktiv, selbstbestimmt und in guter Gemeinschaft gestalten zu können.

Mit dem Senior:innenprogramm „Aktiv älter werden in Nenzing“ halten Sie ein Angebot in Händen, das genau dazu einlädt. Es ist in enger Zusammenarbeit mit engagierten Vereinen, Organisationen und vielen Mitwirkenden aus unsrer Gemeinde entstanden. Das Angebot ist vielfältig und reicht von Bewegung und Gesundheit über Bildung, Kultur und digitale Themen bis hin zu Ausflügen, Begegnungen und geselligen Momenten.

Mir ist besonders wichtig, dass dieses Programm nicht nur Termine auflistet, sondern Möglichkeiten schafft. Möglichkeiten, Neues kennenzulernen, Gewohntes zu vertiefen und vor allem Menschen zu treffen. Denn Gemeinschaft, Austausch und gegenseitige Unterstützung tragen wesentlich zu Lebensfreude und Lebensqualität bei.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Ehrenamtlichen, Vereinen und Partner:innen, die mit viel Einsatz und Herzblut dieses Programm möglich machen.

Ich lade Sie ein, das Angebot zu nutzen, mitzumachen und aktiv dabei zu sein und wünsche Ihnen bereichernde Begegnungen, Freude und viele schöne Momente.

Michael Hartmann
Bürgermeister der Marktgemeinde Nenzing





Programm der Marktgemeinde Nenzing		Seite
Senior:innenarbeit in der Marktgemeinde Nenzing		6
Frauenoase	jeden Montag	7
Kleiner historischer Rundgang im Grieneegg	7. April	8
Bänkle Runde – offener Spaziergang	8.4./13.5./10.6.	9
Offenes Singen	9.4./7.5./11.6.	10
Klicks & Tricks: Digitale Kompetenz für das beste Alter	14. April	11
Digitale Amtswege und ID Austria	15.4./7.5./12.5.	12
Was mein Handy sicherer macht (für Frauen)	16. April	13
Heiter bis schwungvoll: geselliger Unterhaltungsabend	16. April	14
Sicher in der digitalen Welt	20. April	15
Weg von der Lesebrille	4. Mai	16
Opa, Papa und Kind werken für den Muttertag	9. Mai	17
Einfach besser sehen – ohne Brille	11.5./18.5./1.6.	18
Smart & sicher: Das Smartphone als Alltagshelfer	19. Mai	19
Sommer, Sonne, Hitze – Wohlfühlen an heißen Tagen	19. Mai	20
Senior:innenausflug	20. Mai	21
Digital Fit: Künstliche Intelligenz	26. Mai	22
E-Government für alle: Einfach, sicher, verständlich	29. Mai	23
Ernährung im Alter: gesund & genussvoll essen	2. Juni	24
Sturzprävention	31. August	25
Alte Sagen und fröhliche Kinderlieder	18. September	26
Trittsicher und aktiv	ab 21. September	27
Wechseljahre – die Macht der Hormone	24. September	28

Angebote von externen Einrichtungen, Vereinen und Co.		Seite
Krankenpflegeverein Nenzing		29
Aktive Nachmittagsrunde	jeden Di u. Do	30
Angehörigencafé	jeden 3. Mi	31
Ambulante gerontopsychiatrische Pflege	nach Absprache	32
Mobiler Hilfsdienst		33
connexia – Pflegende An- und Zugehörige		34
Pensionistenverband – Senior:innentreff	jeden Di	35
Pensionistenverband – Tagesausflug zur Rapunzel Welt	7. April	36
Pensionistenverband – Muttertags- und Vatertagsfahrt	26. Mai	37
Pensionistenverband – Käsknöpffahrt	2. Juli	38
Pensionistenverband – Sächsische Schweiz	6. - 10. September	39
Nenzinger Senioren 50plus – Programmvorschau		40
Seniorenring – Gemütliche Stammtischrunde	jeden 1. Di	41
Seniorenring – Oberösterreich intensiv	26. Mai - 1. Juni	42
Bewegung bis ins hohe Alter	jeden Do	43
Alpenverein	jeden Mi	44
treffpunkt: Tanz mit Irmgard Schnetzer	jeden Di	45
treffpunkt: Tanz mit Rosmarie Pühringer	jeden Mo	46
English Breakfast und Stammtisch	jeden 1. + 3. Do	47
Lesetreff	nach Absprache	48
Hilfe für die Helfenden		49
Ehrenamt – gemeinsam etwas bewegen		50
Hunger auf Kunst und Kultur		51





Kontakt

Jutta Rom

Senior:innen & Wohnen

Sabrina Beck

Integration &

Familien Case Management

Sozial- und Wohnungsamt

Landstraße 1, 6710 Nenzing

05525 62215 108

sozialamt@nenzing.at

www.nenzing.at/seniorInnen

Öffnungszeiten

Mo u. Do 7:30 – 12 u. 13 – 18 Uhr

Di u. Mi 7:30 – 12 Uhr

Fr kein Parteienverkehr

Senior:innenarbeit in der Marktgemeinde Nenzing

Unsere Angebote für Senior:innen sind bunt und vielfältig – wir möchten dazu beitragen, dass das Leben im Alter noch erfüllter und lebendiger wird. Mit einem breiten Spektrum an Beratung, Unterstützung und Freizeitmöglichkeiten wollen wir Sie begleiten und inspirieren. Diese Broschüre, die wir gemeinsam mit den Nenzinger Senior:innen-Vereinen und Organisationen entwickelt haben, soll Ihnen Anregungen und Ideen für ein gutes, aktives Leben ab 60plus geben. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg zu begleiten!

Darüber hinaus unterstützen wir Sie gerne im Sozial- und Wohnungsamt bei:

- Problemen im Alltag
- einem Überblick zu Hauskrankenpflege, Mobilem Hilfsdienst und 24-Stunden-Betreuung
- Anträgen für Pflegegeld
- Anträgen und Informationen über die Befreiung von der Rezeptgebühr und dem ORF-Beitrag
- Anträgen für einen Behindertenpass
- Anträgen wie Wohnbeihilfe
- Auskünften über Erwachsenenvertretung
- Informationen über unterschiedliche Förderungen

Sie können gerne mit uns telefonisch, per E-Mail und auch persönlich Kontakt aufnehmen.

Frauenoase Nenzing

Gemeinsam. Echt. Miteinander.

Die Frauenoase ist ein offener Begegnungsort für Frauen, die sich im Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand befinden oder diesen Lebensabschnitt bereits genießen. In unserem wöchentlichen Treff haben Frauen die Möglichkeit, in angenehmer und entspannter Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und Freundschaften entstehen zu lassen. Gemeinsam sprechen und diskutieren wir über Themen, die uns bewegen, interessieren und im Alltag begleiten.

Alle Frauen ab 60plus sind herzlich willkommen!

Der Treff ist offen gestaltet – das heißt, jede Frau kann während der Öffnungszeiten kommen und gehen, ganz nach ihren eigenen Bedürfnissen. Jeden ersten Montag im Monat laden wir zu einem Vortrag oder Workshop ein. Die jeweiligen Themen werden im Walgaublatt, über die Gemeindeausgänge und online unter nenzing.at/veranstaltungen bekannt gegeben.

Geplante Veranstaltungen:

- 4.5. Dem Schwindel auf der Spur-Ratgeber
- 1.6. Tanzvormittag mit Oldies der 60er- bis 80er-Jahre
- 6.7. Zuhause sicher – Erste Hilfe für alle Fälle
- 7.9. Strömen-Vortrag mit praktischen Übungen



Gastgeberinnen Renate Greußing,
Karin Ammann, Annemarie Beck,
Herlinde Hummer, Christine
Monschein, Andrea Moser,
Brigitte Olschnögger, Andrea Stoss
Termin jeweils Mo 9 – 11:30 Uhr
Ort mittadonna,
 Ramschwagplatz 8a
kostenfrei

Rundgang

Kleiner historischer Rundgang im Grienegg

Auf Grund der großen Nachfrage bieten wir den Rundgang nochmals an.

Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungstour. In Begleitung unseres Gemeindearchivars Thomas Gamon begeben wir uns auf einen Spaziergang vom Rathaus durch das Grienegg.

Unterwegs erhalten wir anschauliche Erklärungen zu den alten Gebäuden, zu ihren Geschichten und zu den Menschen, die hier gelebt haben.



Referent Thomas Gamon
Termin Di 7. April, 14:30 Uhr
Treffpunkt Rathaus Nenzing
 Landstraße 1
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:
 Jutta Rom
 05525 62215 108
 jutta.rom@nenzing.at

Offene Spazierrunde Bänkle Runde

Genießen Sie die frische Luft, kommen Sie in Bewegung und lassen Sie den Alltag für eine Weile hinter sich.

Bei einem gemütlichen Spaziergang bleibt Zeit zum Durchatmen, zum Austausch und für nette Gespräche in entspannter Atmosphäre.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Kontakte knüpfen oder bekannte Gesichter wiederzusehen. Alle sind herzlich willkommen!



© freepik

Begleitung Inge Mayer

Termine Mi 8. April, 13. Mai,
10. Juni, jeweils 15 Uhr

Treffpunkt Rathaus Nenzing
Landstraße 1

kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Offenes Singen gemeinsam Stimme und Herz öffnen

Alle, die Freude an Musik und Gemeinschaft haben, sind herzlich willkommen! Singen kennt kein Alter – es verbindet, belebt und tut einfach gut. Gerade für Senior:innen ist gemeinsames Singen eine wunderbare Quelle von Lebensfreude und Gesundheit: Es bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt Herz und Lunge und hebt ganz nebenbei die Stimmung.

In entspannter, fröhlicher Atmosphäre singen wir zusammen bekannte Lieder, lachen, begegnen uns und genießen das Miteinander. Die Lust am Singen zählt. Komm einfach vorbei und sing mit uns!

Gastgeber Hannes Hackl

Termine 9. April, 7. Mai
und 11. Juni, 15 Uhr

Ort Senioren-Betreuung
Nenzing, Bahnhofstraße 25
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich



Digital Überall – Workshop

Klicks & Tricks: Digitale Kompetenz für das beste Alter

Dieser Workshop richtet sich an Senior:innen, die ihr Smartphone besser kennenlernen und sicherer im Alltag nutzen möchten.

Gemeinsam besprechen wir wichtige Grundbegriffe und grundlegende Funktionen wie Einstellungen am Handy, die Bedienoberfläche sowie zentrale Apps wie zum Beispiel WhatsApp.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf wichtigen Themen rund um Sicherheit am Smartphone, insbesondere dem Erkennen von Phishing und betrügerischen Nachrichten. Durch praktische Übungen, gemeinsames Ausprobieren und die Möglichkeit, jederzeit Fragen zu stellen, wird das Gelernte verständlich erklärt und Schritt für Schritt vertieft.



©. agewithoutlimits.org

Referentin Michaela Entner

Termin Di 14. April,

9 – 11:30 Uhr

Ort Rathaus, Sitzungszimmer

2. OG, Landstraße 1

mitzubringen Smartphone

kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Laura Scherer

0522 62215 102

laura.scherer@nenzing.at

Digital Überall – Workshop Digitale Amtswege und ID Austria

Der Weg aufs Amt führt immer öfters übers Internet – gehen Sie mit!

Dieser Workshop gibt einen Überblick über die Verwendung von ID Austria. Die Referentin erklärt, welche Möglichkeiten Sie mit der ID Austria haben, über das Smartphone Behördengänge zu erledigen. Es wird aber auch aufmerksam gemacht, worauf Sie besonders achten und wie Sie mit Online-Gefahren umgehen müssen. Im Anschluss werden Sie gemeinsam mit der Kursleiterin ihre eigene ID-Austria einrichten.

Es gibt drei Termine zur Auswahl. An allen Terminen wird derselbe Kursinhalt vermittelt.

Referentin Leslie Himmen,
IT-Trainerin, VHS Bludenz

Termine zur Auswahl

Mi 15. April, 16 Uhr, Rathaus, Sitzungszimmer 2. OG, Landstraße 1

Do, 7. Mai, 14 Uhr, Rathaus, Sitzungszimmer 2. OG, Landstraße 1

Di, 12. Mai, 19 Uhr, Wolfhaus Dachboden, Bazulstraße 2

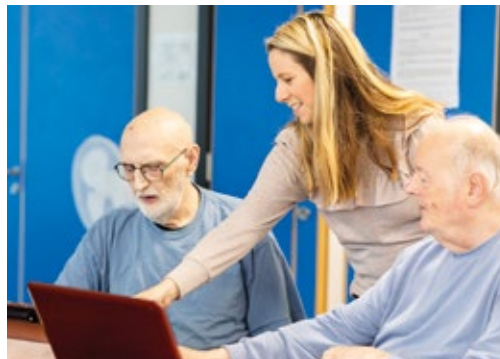
mitzubringen Smartphone
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Laura Scherer

05525 62215 102

laura.scherer@nenzing.at



© agewithoutlimits.org



Digital Überall – Workshop

Was mein Handy sicherer macht

Workshop für Frauen und Mädchen zwischen 16 und 99 Jahren

In diesem Workshop lernen Sie, sicher mit Ihrem Smartphone umzugehen.

Inhalte:

- Sicheres WLAN
- Datenschutz und Privatsphäre am Smartphone
- Sichere Passwörter und Passwortschutz
- (Un)sichere Apps erkennen, gratis Apps und InAppKäufe
- Sichere Kommunikation via Signal App
- Phishing-E-Mails und Spam erkennen
- Praxisnahe Tipps
- Ausprobieren mit individuellen Übungen



© agewithoutlimits.org

ABZ  ARBEIT
BILDUNG
ZUKUNFT
AUSTRIA

Kursanbieterin ABZ*AUSTRIA

kompetent für Frauen und Wirtschaft, Verein zur Förderung von Arbeit, Bildung und Zukunft von Frauen

Termin Do 16. April, 9 – 11:30 Uhr

Ort Rathaus, Sitzungszimmer

2. OG, Landstraße 1

kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Laura Scherer

05522 62215 102

laura.scherer@nenzing.at



Termin Do 16. April, 19 Uhr
Ort Ramschwagsaal,
 Ramschwagplatz 1

Kartenvorverkauf:
 Rathaus Nenzing, alle Filialen
 der Raiffeisen und Sparkasse,
 online bei laendleticket.at und
eventjet.at

Unterhaltung „Heiter bis schwungvoll“ Geselliger Abend mit Kabarett, Tanz und Akrobatik

Erleben Sie einen stimmungsvollen Abend voller Humor, Musik und beeindruckender Showeinlagen. Der beliebte Kabarettist Markus Lins führt mit Charme, Witz und spontanen Showmomenten durch das Programm und sorgt garantiert für viele herzliche Lacher.

Für beste musikalische Unterhaltung sorgt das Duo Stromlos mit Edi Sammer und Jürgen Köb. Mit Schlagern, Volksmusik, Oldies, Wiener Liedern und Austropop laden sie zum Mitsingen, Mitklatschen und Tanzen ein – da kommen Erinnerungen auf und die Beine ganz von selbst in Schwung.

Ein besonderer Höhepunkt des Abends ist die mitreißende Showeinlage der Vize-Weltmeisterinnen im Akrobatik- und Showtanz vom ASTV Walgau, die mit Eleganz und beeindruckender Körperbeherrschung begeistern.

Freuen Sie sich auf gesellige Stunden in angenehmer Atmosphäre – ein Abend zum Lachen, Tanzen und Genießen!

nenzing
 KULTUR

Dorfcafé
 NENZING

Digital Überall – Workshop

Sicher in der digitalen Welt

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vor Online-Bedrohungen wie Phishing und Identitätsdiebstahl schützen können.

Sie lernen, sichere Passwörter zu erstellen und betrügerische Websites zu erkennen, um Ihre persönlichen Daten effektiv zu sichern.



© agewithoutlimits.org

Referentin Leslie Himmen,
IT-Trainerin, VHS Bludenz
Termin Mo 20. April, 14 Uhr
Ort Rathaus, Sitzungszimmer
2. OG, Landstraße 1
mitzubringen Smartphone
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:
Laura Scherer
05525 62215 102
laura.scherer@nenzing.at

Vortrag

Weg von der Lesebrille

Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor: die Arme scheinen zu kurz, die Buchstaben werden immer kleiner, und ohne Lesebrille geht kaum noch etwas?

Mit einfachen Entspannungs-, Vorstellungs- und Sehübungen lernen Sie Ihre Sehkraft zu stärken und zu erhalten. Ziel ist es, sich von der Brille nachhaltig zu verabschieden, um bis ins hohe Alter ohne Brille im Nahbereich klar zu sehen.

Gönnen Sie Ihren Augen Aufmerksamkeit, Ruhe und neue Impulse – für mehr Sehkomfort und Lebensqualität im Alltag.

Referentin [Silvia Meier](#)
Termin Mo 4. Mai, 19 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden,
Bazulstraße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich



Familienzeit

Opa, Papa & Kind werken für den Muttertag

Einen Tag vor dem Muttertag haben Opas und Papas die wunderbare Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Enkeln und Kindern kreativ zu werden und eine liebevolle Muttertagsüberraschung zu gestalten.

Mit viel Freude und Herz entstehen so blumige Geschenke, die Mama garantiert begeistern werden.



© StockCake

familie.
gemeinsam
wachsen
Vorarlberg

familieplus
Nenzing Vorarlberg

Gastgeber Rochus Schallert,
Schallert Landschaftspflege
Termin Sa 9. Mai, 9 Uhr
Ort Sägewerk Lutz,
Landstraße 21
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei
Heidi Buttazoni
0664 780 799 46
familienzentrum@nenzing.at

Workshopreihe

Einfach besser sehen – ohne Brille

Bei Sehtraining lernen deine Augen wieder das, was sie normalerweise können: Klar sehen – entspannt, fokussiert und ohne Überforderung.

Durch sanfte Übungen, bewusste Wahrnehmung und Vorstellungsbungen können Sie gezielt die Augen entspannen und die Sehkraft deutlich verbessern. Die Übungen sind leicht umzusetzen, alltagstauglich und auch im höheren Alter gut machbar.

Gönnen Sie Ihren Augen Aufmerksamkeit, Ruhe und neue Impulse – für mehr Sehkomfort und Lebensqualität im Alltag.

Referentin Silvia Meier

Termin Mo 11. Mai, 18. Mai
und 1. Juni, jeweils 14 Uhr

Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a

Kosten € 150,- für alle 3 Termine

bitte um Anmeldung bei:

Jutta Rom

05525 62215 108

jutta.rom@nenzing.at



Digital Überall – Workshop

Smart & sicher: Das Smartphone als Alltagshelfer

Die Digitalisierung erleichtert unseren Alltag in vielen Bereichen – vom Einkaufen bis zu Bankgeschäften. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie digitale Angebote sicher und bewusst nutzen.

Themen:

- Grundlagen Smartphone & Internet
- Apps
- Sicher im Internet einkaufen & Reisen buchen
- Passwörter & Passwort-Management
- E-Government & digitale Behördengänge
- Gefahren der Digitalisierung & Betrugsmaschinen



© agewithoutlimits.org



Referentin Leslie Himmen,
IT-Trainerin, VHS Bludenz
Termin Di 19. Mai, 9 Uhr
Ort Rathaus, Sitzungszimmer
2. OG, Landstraße 1
mitzubringen Smartphone
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:
Laura Scherer
05525 62215 102
laura.scherer@nenzing.at

Workshop

Sommer, Sonne, Hitze – Wohlfühlzeit an heißen Tagen Einführung in die Welt der ätherischen Öle

Hohe Temperaturen können im Alltag sehr belastend sein. In diesem Workshop erhalten wir einen Einblick in ausgewählte ätherische Öle und deren Verwendung im Sommeralltag. In ruhiger Atmosphäre werden einfache Anwendungen vorgestellt und kleine persönliche Dufthelferlein hergestellt.

Der Workshop lädt zum Kennenlernen, Ausprobieren und zum achtsamen Austausch ein und bietet eine angenehme Auszeit an warmen Tagen.

Referentinnen Sonja Osrainig
und Diana Mahmutovic

Termin Di 19. Mai, 18 Uhr

Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a

Kosten € 10,- (inkl. 1 Roll-on)

bitte um Anmeldung bei:

Jutta Rom

05525 62215 108

jutta.rom@nenzing.at



Ausflug

Senior:innenausflug für alle ab 75

Wir laden Sie ganz herzlich zu einer gemeinsamen Fahrt nach Bregenz auf den Pfänder ein. Oben angekommen erwartet uns ein atemberaubender Rundblick über den gesamten Bodensee sowie die beeindruckenden Alpengipfel Österreichs, Deutschlands und der Schweiz – ein Panorama, das zum Staunen und Genießen einlädt.

Im gemütlichen Berghaus Pfänder genießen wir anschließend ein gemeinsames Mittagessen in geselliger Runde. Gut gestärkt machen wir uns danach auf die Rückfahrt nach Nenzing.

Zum gemütlichen Ausklang des Tages treffen wir uns im Ramschwagsaal, wo wir bei Kaffee und Kuchen noch einmal beisammensitzen und den schönen Tag Revue passieren lassen.

Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Tag und auf Ihre Teilnahme!



Termin Mi 20. Mai, 10 Uhr
Treffpunkt Rathaus,
 Landstraße 1
Abfahrtszeiten aus den
 Parzellen werden im Walgau-
 blatt bekannt gegeben oder
 auf Anfrage im Gemeindeamt
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:
 Jutta Rom
 05525 62215 108
 jutta.rom@nenzing.at

Digital Überall – Workshop

Digital Fit: Künstliche Intelligenz

In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz kennen und entdecken, wie kostenlose KI-Tools wie ChatCPT Ihren Alltag bereichern können. Durch praktische Übungen und interaktive Methoden erfahren Sie, wie KI arbeitet und funktioniert.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Kursleiter Gerhard Burtscher,
IT-Trainer, VHS Bludenz

Termin Di 26. Mai, 18:30 Uhr

Ort Wolfhaus Dachboden,
Bazulstraße 2

kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Laura Scherer

05525 62215 102

laura.scherer@nenzing.at



Digital Überall – Workshop

E-Government: Einfach, sicher, verständlich

Dieser Workshop richtet sich an Senior:innen, die sich für Behördengänge online interessieren, im Speziellen für E-Government.

Wir starten mit den Grundlagen, wie z. B. „Was ist eine App?“, um diese anschließend auch sicher anwenden zu können. Was bedeutet ID Austria und was kann man damit machen? Danach schauen wir uns gemeinsam die E-Government-Seite an und gehen sie Schritt für Schritt durch. Praktische Übungen runden den Workshop ab.

Auch hier gilt das Motto: Miteinander statt allein!



Referentin Michaela Entner

Termin Fr 29. Mai,

9 – 11:30 Uhr

Ort Rathaus, Sitzungszimmer

2. OG, Landstraße 1

mitzubringen Smartphone

und Laptop

kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Laura Scherer

0522 62215 102

laura.scherer@nenzing.at

Vortrag

Ernährung im Alter: gesund & genussvoll essen

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung trägt wesentlich dazu bei, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter zu erhalten. In unserem Vortrag „Ernährung im Alter“ erfahren Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie sich eine altersgerechte Ernährung einfach und alltagstauglich umsetzen lässt – ohne auf Genuss zu verzichten.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und bietet viele praktische Tipps für ein genussvolles und gesundes Älterwerden.

Referentin Nicole Fussenegger

Termin Di 2. Juni, 18 Uhr

Ort Wolfhaus Dachboden,

Bazulstraße 2

kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich



Vortrag

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Ein Sturz kann das Leben ganz schön durcheinanderbringen – vor allem im Alter. Doch das muss nicht sein! Mit Bewegung, gezieltem Training und den richtigen Tipps können Sie aktiv etwas für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden tun.

Wussten Sie schon? Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal im Jahr, aber viele dieser Stürze lassen sich verhindern. Beim Vortrag zur Sturzprävention erfahren Sie, wie Sie Ihr Gleichgewicht verbessern, sicherer gehen und Ihr Vertrauen in die eigenen Schritte stärken können.

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – bleiben Sie trittsicher, stark und selbstständig!



Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Referent Bernd Vrisk
Termin Mo 31. August, 18 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden,
 Bazulstraße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Großeltern-Enkel-Veranstaltung Alte Sagen und fröhliche Kinderlieder

Liebe Großeltern, liebe Enkel, kommt zusammen zu einem besonderen Nachmittag bei der Wassertrete im Galinawald. Thomas Gamon erzählt alte Sagen aus dem Ländle. Wir hören spannende Geschichten aus längst vergangenen Zeiten. Gemeinsam singen wir fröhliche Kinderlieder, ganz gemütlich, mit viel Zeit zum Zuhören, Nachdenken und Lachen. Musikalische Begleitung erhalten wir von Martin Pfefferkorn.

Bringt gute Laune, Neugier und gerne auch eigene Geschichten oder Lieblingslieder mit.

Gastgeber Thomas Gamon und Martin Pfefferkorn

Termin Fr 18. September, 15 Uhr,
nur bei gutem Wetter

Ort Wassertrete im Galinawald
mitzubringen Decke, Getränk
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Jutta Rom

05525 62215 108

jutta.rom@nenzing.at



Training

Trittsicher & aktiv

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Das kostenlose Trainingsprogramm fördert Beweglichkeit und Selbstständigkeit – und beugt Alltagsproblemen vor. In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit jeweils 50-minütigen Einheiten trainieren die Teilnehmenden gezielt Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen.

Unter professioneller Anleitung erhalten sie individuelle Tipps, wie Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich erhalten bleiben und Stürze verhindert werden können.

Durch regelmäßige Übungen, die auch zuhause einfach umsetzbar sind, stärkt sich das Selbstvertrauen, und die Lebensqualität steigt spürbar.



Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



© ÖGK

Referent Bernd Vrisk

Termine jeweils Mo ab

21. September bis 30. November,
18 Uhr, Dauer: 50 Minuten

Ort Wolfhaus Dachboden,
Bazulstraße 2

Teilnahme ab 65 Jahren,
max. 10 Teilnehmer:innen
kostenfrei

bitte um Anmeldung bei:

Jutta Rom

05525 62215 108

jutta.rom@nenzing.at



Referent Dr. Hans Concin
Gynäkologe im Ruhestand,
langjähriger Primar der gyn-
äkologisch-geburtshilflichen
Abteilung im LKH Bregenz
Termin Do 24. September,
18:30 Uhr
Treffpunkt Ramschwagsaal
Nenzing, Ramschwagplatz 1,
kostenfrei

Vortrag

Wechseljahre – die Macht der Hormone

Viele Frauen spüren Veränderungen, lange bevor sie an Wechseljahre denken: schlechter Schlaf, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung oder Zyklusveränderungen. Oft werden diese Beschwerden nicht mit hormonellen Veränderungen in Verbindung gebracht.


Im Vortrag erklärt Dr. Hans Concin verständlich und fundiert, was im Körper passiert, welche Symptome hormonell bedingt sein können und welche unterstützenden Möglichkeiten es gibt. Wissen schafft Entlastung – wer die Zusammenhänge versteht, kann Beschwerden besser einordnen, (selbst)bewusste Entscheidungen treffen und aktiv zur eigenen Lebensqualität beitragen.

Der Vortrag bildet den Auftakt zum LEADER-Projekt „Wechseljahre im Dialog“ der Marktgemeinde Nenzing und findet in Kooperation mit dem Verein Feuerfrauen Österreich statt.

Bereichert wird die Veranstaltung mit Infoständen rund ums Thema Wechseljahre von Salon 13, femail etc. und von einem Büchertisch mit ausgewählter Fachliteratur.



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Krankenpflegeverein Nenzing

Unterstützung und Pflege im Ort

Jede:r von uns kann unerwartet krank oder pflegebedürftig werden, auch junge Menschen. Der Krankenpflegeverein Nenzing (KPV) ist Ansprechpartner im Ort für alle Pflege- und Betreuungsfragen. Dadurch wird eine medizinische Pflege und gemeinsam mit dem angeschlossenen Mobilien Hilfsdienst die Betreuung zuhause möglich. Über 200 pflegebedürftige Menschen aus Nenzing werden jährlich vom Team rund um Pflegeleiterin Claudia Tiefenthaler betreut.

So unterstützt der KPV den Wunsch kranker und pflegebedürftiger Menschen, bis an ihr Lebensende in ihrer vertrauten, von ihnen gewünschten Umgebung bleiben zu können.

Mehr Mitglieder – mehr Hilfe ...

Mitglied zu werden ist einfach, aber für alle Beteiligten wertvoll. Viele Vereinsmitglieder ermöglichen, dass die fachgerechte Pflege zu Hause für alle bezahlbar bleibt. Mit einem jährlichen Beitrag in Höhe von € 37,- sind alle im Haushalt lebenden Familienmitglieder inkludiert.



**Krankenpflegeverein
Nenzing**



Krankenpflegeverein Nenzing

0664 141 48 01

info@kpv-nenzing.at

www.kpv-nenzing.at

Tagesbetreuung

Aktive Nachmittagsrunde mit Begleitung

Seit Juli 2024 wird vom Krankenpflegeverein eine Nachmittagsbetreuung angeboten. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die Abwechslung suchen und ihre Zeit gerne mit Gleichgesinnten verbringen.

An zwei Nachmittagen pro Woche begleiten ausgebildete Heimhelfer:innen die Teilnehmer:innen jeweils vier Stunden lang bei verschiedensten Aktivitäten wie Malen, Singen, Sitzturnen, Gedächtnistraining, Kartenspiele und gemeinsames Erzählen und mehr. Die Aktivitäten fördern sowohl die geistige als auch die körperliche Beweglichkeit und schaffen Raum für Begegnung und Austausch.

Gleichzeitig bekommen pflegende Angehörige sowie Betreuer:innen dadurch eine wertvolle Entlastung und eine kurze Auszeit vom Betreuungsalltag.

Öffnungszeiten

jeden Di u. Do von 13 – 17 Uhr

Ort Ramschwagplatz 6,
1. OG (Lift ist vorhanden)

Kosten pro Stunde € 11,-
(Mindestaufenthaltsdauer:
3 Stunden). Es kann auch ein
Hol- und Bringdienst für € 4,-
zusätzlich gebucht werden.

Teilnehmende max. 10 Personen

bitte um Anmeldung beim:

Krankenpflegeverein Nenzing
0664 141 48 01
info@kpv-nenzing.at



© KPV Nenzing



Krankenpflegeverein
Nenzing

Angehörigencafé

Hilfreicher Austausch für Angehörige

An- und Zugehörige leisten den größten Teil der Pflege und Betreuung zu Hause. Der Krankenpflegeverein Nenzing möchte diesen Menschen eine Möglichkeit zum Austausch geben. Im Vordergrund stehen das Erzählen sowie das Zuhören, wie andere Personen mit ähnlichen Herausforderungen umgehen.

Begleitet werden die Treffen von erfahrenen Diplom-Pflegepersonen, die gerne auch ihr Wissen weitergeben.



© unsplash



Krankenpflegeverein
Nenzing

Gastgeber

Krankenpflegeverein Nenzing

Termine jeden dritten Mi
im Monat, 18 – 20 Uhr
15. April, 20. Mai, 17. Juni,
15. Juli, 19. August, 16. September

Ort Pflege- und Betreuungstreff,
Ramschwagplatz 6, 1. OG

kostenfrei

bitte um Anmeldung beim:

Krankenpflegeverein Nenzing

0664 141 48 01

info@kpv-nenzing.at

www.kpv-nenzing.at

Krankenpflegeverein

Ambulante gerontopsychiatrische Pflege

Bei diesem Projekt werden Menschen (ab 60 Jahren) mit psychiatrischen Erkrankungen unterstützt, damit sie ihren Alltag weitgehend selbstbestimmt in ihrer gewohnten Umgebung bewältigen können. Diese Betreuung wird von ausgebildetem psychiatrischem Pflegepersonal gratis angeboten.

Betroffene und deren Angehörige werden begleitet und beraten. Ziel ist eine Vertrauensbasis zwischen den Beteiligten. Tätigkeiten wie zum Beispiel der Aufbau einer Tages- und Wochenstruktur, Kontakte zu Ärzt:innen bzw. anderen Diensten, Hilfe bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme oder Kriseninterventionen gehören zum Angebot.

Betreuungsteam

psych. Dipl. Pflegepersonal

Termin nach Absprache

bitte um Anmeldung beim:

Krankenpflegeverein Nenzing

0664 141 48 01

info@kpv-nenzing.at

www.kpv-nenzing.at



© unsplash



**Krankenpflegeverein
Nenzing**

Mobiler Hilfsdienst

Begegnung und Unterstützung im Alltag

Manchmal wünschen sich Menschen auf Grund ihres Alters und/oder einer Beeinträchtigung Unterstützung im Alltag sowie eine mitmenschliche Begleitung. Der Mobile Hilfsdienst, kurz MOHI, ist dabei eine wertvolle Ergänzung des Betreuungsangebotes in Nenzing und eine wichtige Entlastung für pflegende Angehörige. Die Helfer:innen sind im gesamten Gemeindegebiet im Einsatz.

Koordiniert wird der Mobile Hilfsdienst Nenzing von Elke Sperger. Das Angebot des MOHI Nenzing erstreckt sich von persönlichen Assistenzleistungen (Ankleiden, Essen verabreichen, Spaziergehen, Vorlesen) über Hilfen bei der Führung des Haushalts (Kochen, Aufräumen, Wäsche) zu Begleitung bei Einkäufen und Botengängen bis zu Freizeitaktivitäten.



©freepic



Mobiler Hilfsdienst
Nenzing

Aktuelle Kosten

€ 18,- pro Stunde an
Werktagen

€ 27,- pro Stunde an
Wochenenden und Feiertagen
(50% Zuschlag)

Einsatzleiterin Elke Sperger

Bürozeiten Mo bis Fr

von 8 – 12 Uhr

0664 421 82 76

info@kpv-nenzing.at

www.kpv-nenzing.at

connexia – Pflegende An- und Zugehörige von älteren Menschen in Vorarlberg

Das Annehmen von Hilfe könne als Zeichen der Stärke verstanden werden. In diesem Sinn bietet connexia ein kostenloses Beratungs- und Begleitungsangebot an, das pflegenden Angehörigen Raum gibt, über ihre Situation sowie über eigene Bedürfnisse und Grenzen zu sprechen.

Darüber hinaus übernimmt connexia im Auftrag des Landes Vorarlberg vielfältige Dienst- und Serviceleistungen, die darauf abzielen, die Qualität der Betreuung und Pflege im Land weiterzuentwickeln und langfristig zu sichern.



© Peter Kindersley

weitere Informationen unter:

0664 883 170 90

angehoerige@connexia.at

www.vorarlberg.care

connexia

sozialfonds
gemeinden
und land  Vorarlberg
unser Land

Pensionistenverband „plaudern und spielen“ Senior:innentreff

Zeit für Spaß und schöne gemeinsame Stunden! Treffen Sie Gleichgesinnte, plaudern Sie gemütlich und genießen Sie einen fröhlichen Nachmittag in netter Gesellschaft.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen – kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



© Elliot Mandres



Treffpunkt jeden Di
ab 13:30 – 16 Uhr
Ort Dorfcafé Nenzing,
Ramschwagplatz 1a

Bei Interesse melden bei:
Brigitte Marte, Obfrau
0664 631 15 55
brigitte@martec.c

Pensionistenverband Tagesausflug zur Rapunzel Welt

Die Fahrt geht nach Legau ins schöne Allgäu. Bei dem geführten Rundgang nehmen wir uns die Zeit, die gesamte Rapunzel Welt in aller Ruhe kennenzulernen und erfahren mehr über die Bauweise der Rapunzel Welt. Wir erhalten spannende und verständliche Einblicke in die besondere Bauweise, die Rapunzel Kaffeerösterei, die Idee hinter der Rapunzel Welt sowie in die Geschichte von Rapunzel.

Freuen Sie sich auf einen angenehmen Rundgang mit vielen interessanten Geschichten und Eindrücken.

Reiseleitung Brigitte Marte

Termin Di 7. April, 8 Uhr

Treffpunkt Rathaus,
Landstraße 1

Kosten € 60,-
für Bus und Führung

Bei Interesse melden bei:

Brigitte Marte, Obfrau

0664 631 15 55

brigitte@marte.cc



© Rapunzelwelt



Pensionistenverband

Muttertags- & Vatertagsfahrt

Auf eine besondere Ausflugsfahrt nach Rinnen ins malerische Namlostal dürfen wir uns freuen. Das Namlos-Tal, ein idyllisches Seitental des Tiroler Lechtals auf etwa 1.263 m Seehöhe, besticht durch seine kurvenreiche Panoramastraße zwischen Stanzach und Berwang.

Bei einer Fahrt im Stadl-Bräu-Express können wir die unberührte Natur und die schöne Bergkulisse genießen.



© Hotel Thaneller



Reiseleitung Brigitte Marte

Termin Di 26. Mai, 8 Uhr

Treffpunkt Rathaus,

Landstraße 1

Kosten € 40,- für Bus,
Mittagessen und Stadl-Bräu-
Express-Fahrt

Nur für Mitglieder!

Bei Interesse melden bei:

Brigitte Marte, Obfrau

0664 631 15 55

brigitte@marte.cc

Pensionistenverband Käsknöpflerfahrt

Genießt die Einfachheit, Herzlichkeit und Natürlichkeit im Jagdgasthaus Egender in Schönebach bei einer ausgezeichneten Portion Käsknöpfe.

Schönebach ist ein Ort voller Glückseligkeit, regionaler Köstlichkeiten und natürlicher Aromen. Hier spürt man die Natur nicht nur draußen, sondern auch drinnen – ganz nah.

Ein Besuch der Genusswelt Bentele in Alberschwende rundet den Tag perfekt ab und lässt kulinarische Entdeckungen nicht zu kurz kommen.

Reiseleitung Brigitte Marte

Termin Do 2. Juli, 9:45 Uhr

Treffpunkt Rathaus,
Landstraße 1

Kosten € 30,-
für Fahrt und Maut

Bei Interesse melden bei:

Brigitte Marte, Obfrau
0664 631 15 55
brigitte@marte.cc



© Jagdgasthaus Egender



Pensionistenverband

Herbstreise in die Sächsische Schweiz

Unsere 5-Tagesreise nach Dresden, Sächsische Schweiz & Spreewald ist ein Erlebnis der besonderen Klasse.

Erleben Sie Kultur, Natur und Genuss in einmaliger Kombination: von der historischen Altstadt Dresdens über die spektakuläre Sächsische Schweiz bis hin zu den romantischen Wasserwegen des Spreewaldes.

Tauchen Sie ein in eine unvergessliche Reise voller Kultur, Natur und Entspannung – ideal für Genießer:innen und Entdecker:innen jeden Alters!



© Tourismus Dresden



Reiseleitung Brigitte Marte

Termin 6. – 10. September

Treffpunkt Rathaus,
Landstraße 1

Bei Interesse melden bei:

Brigitte Marte, Obfrau

0664 631 15 55

brigitte@marte.cc



Nenzinger Senioren 50plus Programmorschau

Die Nenzinger Senior:innen 50plus bieten ein abwechslungsreiches Programm für alle, die auch im besten Alter aktiv bleiben und Gemeinschaft erleben möchten. Mit Ausflügen, Besichtigungen, Wanderungen und kulturellen Unternehmungen entdecken wir gemeinsam neue Interessen, pflegen soziale Kontakte und genießen das Miteinander.

Neue Mitglieder sind bei uns herzlich willkommen. Wer Freude an Austausch, Gemeinschaft und gemeinsamen Aktivitäten hat, ist eingeladen, Teil der Nenzinger Senior:innen 50plus zu werden.

Programmorschau

- Mi 15. April: Besichtigung des Walgau-Kraftwerkes in Beschling
- Sa 16. Mai – Mi 20. Mai: Frühjahrsreise in die Sächsische Schweiz
- Mi 3. Juni: St. Gallen Stiftsbibliothek und Spargelanbau in Alberschwil
- Mi 15. Juli: Fahrt mit Öffis zum Seewaldsee

Kontakt

Hannes Hackl, Obmann
0664 446 56 81

nur für Mitglieder

Weitere Informationen:

Details zu den Ausflügen und zu den Kontaktpersonen für die Anmeldungen werden im Walgaublatt bekanntgegeben.

Seniorenring

Gemütliche Stammtischrunde

Der Senior:innenring Nenzing ladet Sie herzlich ein, Teil einer lebendigen und offenen Gemeinschaft zu werden. Bei uns stehen Geselligkeit, persönlicher Austausch und gemeinsame Erlebnisse im Mittelpunkt.

Ob bei unseren regelmäßigen Treffen, bei Ausflügen oder gemeinsamen Wanderungen – immer wieder bieten sich Gelegenheiten, aktiv zu sein und den Alltag gemeinsam abwechslungsreich zu gestalten. Wir genießen die Gemeinschaft und verbringen eine gute Zeit miteinander.

In entspannter Atmosphäre wird geplaudert, gelacht und gemeinsam die nächsten Ausflüge und Aktivitäten geplant.



Stammtisch jeden ersten Di
im Monat ab 17 Uhr
Ort Dorfcafé Nenzing,
Ramschwagplatz 1a

keine Anmeldung erforderlich

Kontakt
Florian Kasseroler
0664 211 89 99
fkasseroler642@gmail.com

Senior:innenreise

Oberösterreich erleben – genussvoll, entspannt und mit allen Sinnen

Begleiten Sie uns auf eine besondere Reise nach Oberösterreich – eine Region voller Herzlichkeit, Natur und gelebter Tradition. In gemütlichem Tempo entdecken wir malerische Landschaften, glitzernde Seen, sanfte Hügel und charmante Orte mit Geschichte. Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Ausblicke, liebevoll geführte Besichtigungen und ausreichend Zeit zum Genießen und Verweilen.

Kulinarische Spezialitäten, regionale Bräuche und persönliche Begegnungen lassen uns Oberösterreich intensiv und authentisch kennenlernen. Diese Reise lädt ein zum Innehalten, Staunen und gemeinsamen Erleben. Entdecken Sie Oberösterreich von seiner schönsten Seite und nehmen Sie unvergessliche Eindrücke mit nach Hause.

Reiseleitung Peter Schmid

Termin 26. Mai – 1. Juni

beschränkte

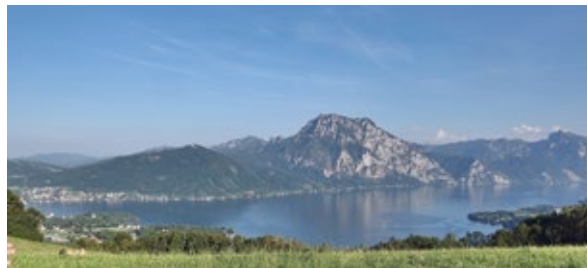
Teilnehmer:innenzahl

bitte um Anmeldung bei:

Florian Kasseroler

0664 211 89 99

fkasseroler642@gmail.com



© Peter Schmid



Bewegung bis ins hohe Alter für Körper und Geist

Körperlich und geistig fit bleiben – mit dem Bewegungsprogramm und Gedächtnistraining des Roten Kreuzes Vorarlberg!

Hier treffen sich regelmäßig Menschen bis ins hohe Alter, um ihre körperliche Beweglichkeit und ihre geistige Fitness zu trainieren und somit in ihrem Alltag aktiv zu bleiben. Bei dieser Gelegenheit verbringen sie zudem wertvolle Zeit mit Gleichgesinnten und erleben ein starkes Gemeinschaftsgefühl, das sich sehr positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt.

Durch dieses Angebot soll vor allem auch das Gesundheitsverhalten der Teilnehmenden gestärkt werden. Bei den Bewegungseinheiten sind selbstverständlich Frauen und Männer herzlich willkommen.



© Brunhilde Beck



Referentin Brunhilde Beck,
Übungsleiterin

Termin ab 25. September
jeden Do, jeweils 9 – 10 Uhr
Einstieg nach Absprache
jederzeit möglich

Ort Rettungszentrum,
Nitidon 13, Gemeinschaftsraum
Kosten € 30,- für 10 Stunden

bitte um Anmeldung bei:

Brunhilde Beck
0664 519 55 48



Termin & Treffpunkt werden im Walgaublatt veröffentlicht
Kosten € 2,- pro Wanderung zusätzlich Fahrtkosten und ev. Kosten für Seilbahn

keine Anmeldung erforderlich

Kontakt:

Renate Christa
 0664 734 388 81
 rene.christa@aon.at

Alpenverein Nenzing Mittwochwandergruppe

Unsere Wandergruppe trifft sich zwei- bis dreimal im Monat zu abwechslungsreichen Touren in unserem schönen Ländle, gelegentlich auch in Liechtenstein oder der Schweiz. Dabei bieten wir meist zwei Gruppen an: Gruppe A für sportlich ambitionierte mit mehr Höhenmetern und längeren Strecken sowie Gruppe B für gemütlicheres Wandern.

Die genauen Termine und Infos werden im Walgaublatt, auf der Homepage des Alpenvereins Nenzing oder auf Wunsch per E-Mail bekanntgegeben.

Wanderführer:innen Renate Christa, Maria Amann, Martin Angeloff, Gerhard Halbeisen, Ernst Langer, Wilma Maier, Anton Matt, Friederike Reisch, Arnold Schweigkofler

Wer gerne wandert, ist bei uns herzlich willkommen.

Gerne auch Nichtmitglieder.

Tanzen ab der Lebensmitte

treffpunkt: Tanz mit Irmgard Schnetzer

Gesund und aktiv mit Gemeinschaftstanz.

Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können und ist ein idealer Ausgleich für Körper, Geist und Seele.

Regelmäßige Bewegung, Gedächtnistraining und Musik wirken sich positiv auf die Lebensqualität aus. Wer mit Freude tanzt, trainiert Herz und Kreislauf.



© Irmgard Schnetzer

Tanzen | 
ab der Lebensmitte

Gastgeberin Irmgard Schnetzer,
Tanzleiterin

Termin jeden Di, jeweils
von 14:30 – 15:45 Uhr

Ort kleiner Ramschwagsaal,
Ramschwagplatz 1

Kosten 10er Block für € 50,-

bitte um Anmeldung bei:

Irmgard Schnetzer

0664 165 22 98

Tanzen ab der Lebensmitte

treffpunkt: Tanz mit Rosmarie Pühringer

Tanzen in der Gruppe für Tanzbegeisterte ab 50 ist ohne fixe:n Partner:in möglich. Die Musik und die Tänze sind sehr vielfältig.

Tanzen fördert und trainiert das Gedächtnis und die Koordinationsfähigkeit. Die Geselligkeit ist dabei ein sehr wichtiger Punkt.

Gastgeberin

Rosmarie Pühringer,

Senior:innentanzleiterin

Termin jeden Mo, jeweils
von 16:30 – 18 Uhr

Ort Pfarrsaal Nenzing,
Landstraße 19

Kosten € 6,- pro Einheit

bitte um Anmeldung bei:

Rosmarie Pühringer

0664 732 526 77



© agewithoutlimits.org

Tanzen | 
ab der Lebensmitte

English Breakfast und Stammtisch for all levels of English

English Breakfast takes place once a month for each group: Beginners and Advanced. We meet at my house, another member's house or at the library for coffee and conversation. The information for each meeting is posted in our WhatsApp Group.

Beginners: Die Beginner Gruppe ist für Leute, die in der Schule ein bisschen Englisch gelernt, aber vieles inzwischen vergessen haben. Wir üben zusammen in gemütlicher Runde ganz ohne Druck zu reden.

Advanced: Advanced means you are able to understand and converse in English and that you would like to keep your skills up through practice. We talk about current events in Vorarlberg and in the rest of the world.

Stammtisch: Mid-level to advanced speakers talk about current events and generally what is happening in the participants' lives.



© Courtney Kramer-Wlcek



Referentin

Courtney Kramer-Wlcek, MAEd

Beginners Breakfast Termine

9. April, 7. Mai, 4. Juni, Beginn jeweils um 9 Uhr

Advanced Breakfast Termine

26. März, 23. April, 21. Mai, 18. Juni, Beginn jeweils um 9 Uhr

Stammtisch Termine 23. April, 21. Mai, 18. Juni,

Beginn jeweils um 9 Uhr

Ort wird per WhatsApp bekannt gegeben

Kosten € 10,- pro Treffen oder € 45,- für fünf Treffen

(Mit diesem Beitrag werden neue Bücher für die English Library gekauft.)

bitte um Anmeldung unter:

WhatsApp an 0676 498 44 45

Lesetreff der Bibliothek Nenzing

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Literatur!

Seit 1998/99 trifft sich unsere engagierte Gruppe von Lese- und Literaturbegeisterten regelmäßig in der Bücherei, um gemeinsam spannende Themen zu erkunden. Für jedes Lesejahr – passend zum Schuljahr – wählen wir ein besonderes Thema, das uns inspiriert, und lesen dazu ein bis zwei Bücher pro Monat. In lockeren, lebhaften Diskussionen tauschen wir uns aus, betrachten die Werke aus verschiedenen Blickwinkeln und genießen die Freude am gemeinsamen Lesen und Nachdenken. Das Beste daran: Alle, die Freude am Lesen haben, sind herzlich willkommen!

Für das heurige Lesejahr haben wir das Thema „Bücher, die verfilmt wurden“ gewählt – eine spannende Gelegenheit, Literatur und Film auf neue Weise zu erleben. Kommen Sie dazu, lassen Sie sich inspirieren und teilen Sie Ihre Begeisterung für Geschichten!

Referentin Monika Vonbrüll

Termine werden in der Bibliothek ausgehängt

Treffpunkt Bibliothek Nenzing, Landstraße 19, 1. OG

kostenfrei

Kontakt

05525 64536

nenzing@bibliotheken.at



Hilfe für die Helfenden

Erholungsurlaub für pflegende Angehörige

Die Aktion „Hilfe für die Helfenden“ ist ein Angebot des Landes Vorarlberg, der AK Vorarlberg sowie der ÖGK-V, SVS-V und BVAEB-V. Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, an einem kostenlosen Erholungsurlaub im Gesundheitszentrum Bad Reuthe teilzunehmen (Selbstkostenbeitrag € 100,-).

Das Angebot umfasst:

- Aufenthalt auf Basis Vollpension im Einzelzimmer
- Infoveranstaltung „Hilfe geben – Hilfe nehmen“:
Informationsaustausch zum Thema Entlastung und Unterstützung
- Inanspruchnahme von Anwendungen im Gesundheitszentrum Bad Reuthe nach freier Wahl im Wert von € 100,-



Ort Gesundheitszentrum Bad Reuthe
im Bregenzerwald

Turnusse 15 Turnusse
à 20 Teilnehmer:innen

weitere Informationen bei:

Andrea Giglmaier
050 2582216
hfh@ak-vorarlberg.at
erreichbar: Mo bis Do
8 – 12 und 13 – 16 Uhr



Ehrenamt Gemeinsam etwas bewegen

Jeder Mensch hat etwas Wertvolles von sich zu geben – Ideen, Zeit und/oder Erfahrung. Ehrenamtliches Engagement bereichert nicht nur andere, sondern schenkt einem selbst Freude, interessante Begegnungen und das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Egal, ob Sie kleine Hilfen leisten, bei Projekten unterstützen oder einfach Zeit mit jemandem verbringen, jede Form von Mitwirken zählt und macht einen Unterschied. Ihr Beitrag gestaltet unsere Umgebung lebendig und wertvoll, und bereichert zugleich Ihr eigenes Leben.

Teilen Sie Ihre Talente, bringen Sie Ihre Ideen ein und erleben Sie, wie erfüllend ehrenamtliches Engagement sein kann.

Sie fragen sich WIE?

Werden Sie zum Beispiel neue Gastgeber:in in der nächsten Ausgabe des Senior:innenprogramms. Begleiten Sie Vorträge oder Ausflüge, bringen eigene Ideen ein und schenken Freude, Anerkennung sowie soziale Nähe. Ihr Einsatz stärkt das Gemeinschaftsgefühl und macht Veranstaltungen besonders wertvoll.

Jede Unterstützung ist herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

weitere Informationen bei:

Laura Scherer

05525 62215 102

laura.scherer@nenzing.at

Hunger auf Kunst und Kultur

Kulturpass

Mit dem Kulturpass der Aktion „Hunger auf Kunst und Kultur“ ist kulturelle Teilhabe für alle Menschen möglich. Die Aktion richtet sich an alle, die gerne am kulturellen Leben teilnehmen möchten, sich das aber nicht leisten können, weil sie mit ihrem Einkommen unter der Armutgefährdungsgrenze liegen.

Wo gilt der Kulturpass?

Mit dem Kulturpass gewähren zahlreiche kulturelle Einrichtungen in Vorarlberg freien Eintritt. Auch Veranstaltungen der Marktgemeinde Nenzing können mit dem Kulturpass kostenlos besucht werden.

Wo bekommt man den Kulturpass?

Den Kulturpass bekommen Menschen in prekären Einkommenssituationen von sozialen Ausgabestellen. Auch die Marktgemeinde Nenzing ist eine Ausgabestelle. Interessierte können sich gerne beim Sozial- und Wohnungsamt im Rathaus dazu erkundigen.

Alle teilnehmenden Kultureinrichtungen/-veranstalter:innen, die Voraussetzungen für den Erhalt des Kulturpasses sowie weitere Informationen zur Aktion finden Sie unter www.hungeraufkunstundkultur.at/vorarlberg.



weitere Informationen bei:

Sozial- und Wohnungsamt
Landstraße 1, 6710 Nenzing
05525 62215 108
sozialamt@nenzing.at

Wichtige Kontakte

Rathaus

Öffnungszeiten

Mo und Do 7:30 – 12 und 13 – 18 Uhr

Di und Mi 7:30 – 12 Uhr

Fr kein Parteienverkehr

05525 62215

gemeinde@nenzing.at

www.nenzing.at

Sozial- und Wohnungsamt

05525 62215 108

sozialamt@nenzing.at

Sonstige Einrichtungen

Senioren-Betreuung Nenzing

05525 62477

pflegeheim@nenzing.at

www.seniorenbetreuung-nenzing.at

Essen auf Rädern

Senioren-Betreuung Nenzing

05525 62477

pflegeheim@nenzing.at

www.seniorenbetreuung-nenzing.at

Krankenpflegeverein Nenzing

0664 141 48 01

info@kpv-nenzing.at

www.kpv-nenzing.at

Mobiler Hilfsdienst Nenzing

0664 421 82 79

info@kpv-nenzing.at

www.kpv-nenzing.at

Krankenpflegeverein Frastanz

05522 52474

krankenpflegeverein.frastanz@vol.at

connexia – Aktion Demenz

05574 48787 15

info@aktion-demenz.at

www.aktion-demenz.at

connexia – Pflegende An- und Zugehörige

0664 883 170 90

angehoerige@connexia.at

www.vorarlberg.care

Bibliothek und Ludothek

05525 64536

nenzing@bibliotheken.at

www.nenzing.bvoe.at