

Gerne älter werden und das Alter genießen wollen wir alle!

Ein Patentrezept für die Freude am und im Alter gibt es freilich nicht, aber Angebote und viele Ideen, wie man seinen Jahren mehr Leben und dem Leben Sinn geben kann. Orientierung über die Angebotsvielfalt in Lustenau gibt ein Tag im Schützengarten, in dessen Mittelpunkt alle stehen, die sich jetzt oder in näherer Zukunft um den dritten Lebensabschnitt Gedanken machen.

60 Mitwirkende präsentieren sich und ein Programm, das Lust macht aufs Älter werden. Es geht um Wohnen, Gesundheit, Betreuung und Pflege, Bewegung, Vorsorge, Mobilität und um den Genuss.

Wir laden Sie ein, sich zu informieren, mitzumachen, vorzusorgen und zu genießen.

„Ma soll's frey ha mitonand“ und gerne älter werden in Lustenau!

Es informieren 21 Ausstellerinnen und Aussteller aus Gesundheit und Soziales. Ein bewegtes, humoriges und genussreiches Rundherum begleitet durch den Tag.

's Heärz will ni alta

Wi göht di Zit, wi gönd die Jöhr,
i kann's gad nid bigriifo –
z'môl übr d'Nacht fällt uom i's Höôr
a silbrheälla Riifo.

Und 's Altar kunt mit jedom Tag
i allarhand füör Gestalta ...
gad 's Heärz schlecht noch do gliicho Schlag,
as will und will ni alta.

Am jedo Môutli, jong und schlank,
muoch i a Blickli geyo –
und nickt as lieb zum Gruoß und Dank,
tuot's Heärz an Pompr meyo.

Zwôr schempf mi: „Närkli, hei dur gstäät,
du grauascht, muoscht bidänko ...“
und doch – wänn 's Heärz kon Pompr tät,
bei Gott, – i wüor mi kränko.

Hannes Grabher, 1894–1965



Im Schützengarten
Schützengartenstraße 8
www.lustenau.at

Gerne älter werden
in Lustenau 

Ein Tag zum Informieren
| Mitmachen | Vorsorgen | Genießen
Samstag, 21. November 2015
10 bis 16 Uhr

Im Schützengarten

Lustenau Treffpunkt für Soziales und Gesundheit

Marktgemeinde Lustenau



Seminarraum 1

| Mitmachen | Bewegen | Entspannen

11.00 Uhr Koordination und Balancetraining mit dem Balance Pad | Kneipp Aktiv Club

13.00 Uhr Rückentraining | Kneipp Aktiv Club

14.00 Uhr Mobilisierung | Kneipp Aktiv Club

15.00 Uhr Entspannung pur! | Kneipp Aktiv Club

Seminarraum 2

| Lesen | Zuhören | Mitreden

10.30 Uhr Mundart Lesung mit Sieglinde Fitz-Grabher

11.00 Uhr Lesung & Gespräch für und mit Kindern „Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“

15.15 Uhr Lesung & Gespräch für und mit Kindern „Mein Opa sitzt in einem Zeitreisemobil“

Galerie | Kapelle

| Mitmachen

10.00 - 16.00 Uhr W*ORTspiel für Groß und Klein

13.00 - 15.00 Uhr W*ORTspiel und W*ORTmalerei für und mit Kindern

's Rundherum | Mitmachen | Lachen | Genießen
Luschnouar Koscht und kleine Gerichte im Café LILA,
Weinlaube, Riksha Probefahrten mit „Radeln ohne Alter“,
Meldestelle für Glücksmomente,
Die Clauigen Ida & Lotte

Aussteller



Agil und Mobil

Behelfe für Menschen mit Handicap
Kirchstraße 10, 6890 Lustenau
T 0664 3048580
sj@agil-und-mobil.at

aks Gesundheit GmbH

Ernährungsberatung u. Diättherapie
Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
T 0664 80283553
birgit.kubelka@aks.or.at

Bibliothek Lustenau

Pontenstraße 20, 6890 Lustenau
T 05577 83292
bibliothek@lustenau.at

Fenkart

Alles für die Pflege daheim
Kaiser-Franz-Josef-Straße 13
6845 Hohenems
T 0664 1420655
info@fenkartpflege.at

Hospiz Vorarlberg

Region Dornbirn
Lustenauerstraße 3, 6850 Dornbirn
T 0676 884204032
gerda.eberle@caritas.at

ifs Menschengerechtes Bauen

Franz-Michael-Felder-Straße 6
6845 Hohenems
T 05 1755 537
menschengerechtes.bauen@ifs.at

ifs Sachwalterschaft

Poststraße 2/4, 6850 Dornbirn
T 05 1755590
ifs.sachwalterschaft@ifs.at

Kneipp Aktiv Club

T 0650 6004493
sandra.steiner@tele2.at

Krankenpflegeverein Lustenau

Rathausstraße 7, 6890 Lustenau
T 05577 82721
krankenpflegeverein.lustenau@vol.at

Marktgemeinde Lustenau

Soziales, Gesundheit und Wohnen
Rathausstraße 1, 6890 Lustenau
T 05577 8181-303
soziales@lustenau.at

Mobiler Hilfsdienst

Schützengartenstraße 8
6890 Lustenau
T 05577 88688
mohi@lustenau.at

Pensionistenverband Lustenau

T 0676 9552427
mesotitsch@gmx.at



Radeln ohne Alter

Königshofstraße 3, 6890 Lustenau
T 0650 575 95 31
radelnohnealter@gmx.at

Rotes Kreuz

Abteilung Lustenau
Schützengartenstraße 8
6890 Lustenau
T 05577 85313
office@v.rotekreuz.at

Seniorenborse Lustenau

Schützengartenstraße 8
6890 Lustenau
T 05577 62974
seniorenborse@lustenau.at

Seniorenbund Lustenau

T 05577 85527
a.vogelmann@utanet.at



Seniorenring Lustenau

T 05577 84754
hans-dieter.grabher@aon.at

Servicestelle für

Betreuung und Pflege
Schützengartenstraße 8
6890 Lustenau
T 05577 63344
servicestelle@lustenau.at

Sozialdienste Lustenau gem. GmbH

Schützengartenstraße 8
6890 Lustenau
T 05577 84311
sozialdienste@lustenau.at

Sozialkreise der Pfarreien

Pfarre Hasenfeld, T 05577 843720
Pfarre Kirchdorf, T 05577 82218
Pfarre Rheindorf, T 05577 82404

Vorarlberger

Landes-Versicherung V.a.G.
Bahnhofstraße 35, 6900 Bregenz
T 05574 412-0
vlv@vlv.at

Marktgemeinde Lustenau

