



So erreichen Sie uns

Das Seniorenreferat der Vorarlberger Landesregierung ist eine Servicestelle für Senioren, Seniorengruppen und Initiativen für, von und mit Senioren. Die finanzielle Förderung und die ideelle, beratende Unterstützung von Projekten und Initiativen ist ein wichtiger Teil des Aufgabenkataloges, ebenso die Geschäftsführung des Landes-Seniorenbeirates.

Kontakt:

- Peter Hämmerle
 • T +43(0)5574/511-24117
 • E peter.haemmerle@vorarlberg.at
 Anita Kresser
 • T +43(0)5574/511-24129
 • E anita.kresser@vorarlberg.at

Alter in Bewegung: Aus grau wird bunt

Aus grau wird bunt ■ Das Alter und das Älterwerden haben sich gewandelt. Der Ruhestand der Vergangenheit ist zu einem lebendigen, vielfältigen und abwechslungsreichen Lebensabschnitt geworden. Senioren sind mobil, sie sind in Bewegung. Der dritte Lebensabschnitt bietet eine Fülle an Chancen, für sich selbst beziehungsweise mit und für andere aktiv und sinn- erfüllt tätig zu sein. ■ **Von Peter Hämmerle**

Alter bedeutet Umbau, nicht Abbau. Ältere Menschen sind nicht weniger, sondern anders leistungsfähig. Die körperliche Kraft und die Fähigkeit, mit Stress, Hektik und monotoner Arbeit umzugehen, wird tendenziell geringer. Auf der anderen Seite steigen Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Eigenständigkeit. Neues zu lernen ist bis ins hohe Alter

*„Wir sind alt
genug, um unsere
Anliegen selbst
zu vertreten!“*

Hubert Waibel
Landes-Seniorenbeirat

möglich. Die Zunahme der Lebenserwartung bei einem gleichzeitigen Rückgang an Geburten führt zum Altern unserer Gesellschaft. Aber wir finden bei den Senioren weit jüngere Erscheinungsbilder vor, als dies früher der Fall war: Bei der Computeria in Bregenz war der älteste Absolvent eines EDV-Kurses 79 Jahre alt. Ein 75-Jähriger hat kürzlich seinen ersten Fallschirmsprung gemacht.

**Die Devise lautet:
„Nit lugg lo“**

In dieser Vorarlberger Lebensweisheit steckt viel – auch wissenschaftlich belegte – Wahrheit. Geistige und körperliche Bewegung, die Pflege sozialer Kontakte und Beziehungen, das Offensein für Neues tragen wesentlich zu einem positiv empfundenen Altern bei. Das Angebot in unserem Land ist vielfältig: Über 30 Tanzleiterinnen bieten



Mitsprache und Mitwirkung

- Landes-Seniorenbeirat**
 Vorsitzender Hubert Waibel
 • T +43(0)5574/511-24117
 • E seniorenbeirat@vorarlberg.at
- **Seniorenrat Bregenz**
Josef Bachmann
 - **Seniorenbeirat Feldkirch**
Ludwig Bochdanský
 - **Seniorenbeirat Hard**
Alfred Mangold
 - **Seniorenbeirat Rankweil**
Margit Senoner
 - **Seniorenrat Hörbranz**
Kurt Bösch
 - **Seniorenrat Bludenz**
Kurt Sprenger
 - **Seniorenrat Fußach**
Otto Blum
 - **Seniorenrat Wolfurt**
Richard Hinteregger
 - **Seniorenbeirat Koblach**
Anton Pferscher
 - **Seniorenrat Frastanz**
Elmar Hosp

Der Vorarlberger Seniorenbeirat mit Landesrätin Greti Schmid und dem Vorsitzenden Hubert Waibel (rechts) vor dem Landhaus.

wöchentlich Seniorentanzgruppen in allen Landesteilen an. Spezielle Bewegungsgruppen zur Osteoporose-Vorbeugung sind flächendeckend vorhanden. Neue Wege geht die Kursreihe „Alt.Jung.Sein – Lebensqualität im Alter“: In den zehnteiligen Kursen stehen Gedächtnistraining, Bewegung, Selbstständigkeit im Alltag und Lebensfragen im Mittelpunkt. Das Seniorenteam ALTERnativ bietet ein anspruchsvolles Frühjahrs- und Herbstprogramm mit Themen, die ältere Menschen besonders betreffen.



Seniorentanz macht Spaß, wie hier in Viktorsberg.



Friedl Mayer (2.v.l.) und Bruno Wüstner (3.v.l.) bewundern kreative Werke von Senioren.

Bewegung für Körper und Geist

- Arbeitsgemeinschaft Seniorentanz**
Obfrau Emmi Maier
Kreuzbergstraße 18a, A-6800 Feldkirch
• T +43(0)5522/73273
- Alt.Jung.Sein – Lebensqualität im Alter**
Katholisches Bildungswerk
Walter Schmolly
Bahnhofstraße 13, A-6800 Feldkirch
• T +43(0)5522/3485-145
- Computeria – Senioren und PC**
Allgemeiner Computerclub Vorarlberg
Wolfgang Schweiger
A-6900 Bregenz
• T +43(0)664/6141070
- AOP - Anti-Osteoporose Gruppen**
Regina Reich
A-6923 Lauterach
• T +43(0)664/3696078
- Seniorteam ALTERnativ**
Edith Lutz, Schloss Hofen
A-6911 Lochau
• T +43(0)5574/4930-0

Mitsprache und Mitwirkung

Entsprechend der unterschiedlichen Strukturen in den Vorarlberger Gemeinden bestehen differenzierte Möglichkeiten, die Mitsprache und Mitwirkung der älteren Menschen in ihrem unmittelbaren Lebensraum zu sichern. Immer mehr Gemeinden richten Seniorenbeiräte ein, um den Wünschen und Anliegen der Senioren Gehör zu verschaffen. Die Landesregierung ging bereits 1977 mit der Einrichtung des Landes-Seniorenbeirates mit gutem

Beispiel voran. Politik und Verwaltung finden in ihm eine Art „Dachorganisation“ der Senioren vor, die beratend und empfehlend tätig ist.

Ortsgruppen und Stützpunkte in allen Gemeinden

In allen Gemeinden sind Senioren-Ortsgruppen aktiv. Über 1.500 Ehrenamtliche arbeiten mit, fast jeder zweite über 60-Jährige ist bei einer Seniorenvereinigung. Gemeinsamkeit, Geselligkeit, Beratung, gegenseitige Hilfe, neue Kontakte und Freundschaften sind nur einige



LH Herbert Sausgruber gratuliert in Hohenems zur Goldenen Hochzeit.

Gründe, die die Seniorenvereinigungen zu einem wichtigen und unverzichtbaren Teil des Angebotes für, von und mit Senioren machen.

Individuelle Beratung, gemeinsames Engagement

Durch individuelle Beratung und Vertretung in Rechtsangelegenheiten werden die Anliegen der Senioren wirkungsvoll vertreten. Freizeitgestaltung, Reisen und Ausflüge, sportliche und kulturelle Aktivitäten sowie Exkursionen runden das umfangreiche Angebot ab.

Unsere Gesellschaft verändert sich. Derzeit weist Vorarlberg mit einem Anteil von 17,4 Prozent der Menschen über 60 Jahre den niedrigsten Wert aller Bundesländer auf. Wenn in zwei Jahrzehnten die geburtenstarken Jahrgänge der 50iger und 60iger Jahre ins Seniorenalter „nachrücken“, steigt dieser Anteil stark an. Die Auswirkungen auf die Finanzierung des Gesundheits- und Sozialwesens, auf Bildung und Wirtschaft und eine Vielzahl an gesellschaftlichen Themen sollten wir in einem Miteinander der Generationen vereinbaren.

Seniorenvereinigungen

- Seniorenbund**
Obmann Willi Aberer
Geschäftsführer Franz Himmer
Schulgasse 36
A-6850 Dornbirn
• T +43(0)5572/22548
- Pensionistenverband**
Obfrau Friedl Mayer
Geschäftsführer Bruno Wüstner
Anton-Schneiderstraße 19
A-6900 Bregenz
• T +43(0)5574/45995
- Zentralverband der Pensionisten**
Obmann Albert Valentinelli
Raimundweg 13
A-6850 Dornbirn
• T +43(0)5572/31492
- Seniorenring**
Obmann Manfred Beck
Römerstraße 2/3
A-6900 Bregenz
• T +43(0)5574/46445



Reges Interesse an der Computeria des Allgemeinen Computerclub Vorarlberg in Bregenz.



Landesrätin Greti Schmid mit dem Obmann des Vorarlberger Seniorenbundes Willi Aberer und Senioren bei der Bodenseeschiffahrt 2002.