



Seniorinnen und Senioren

Aktiv älter werden

Heute ein Ausflug, morgen ein Jassnachmittag und am Abend in den Computerkurs. Wer im Alter viel unternimmt und gefordert ist, kann sich körperlich und geistig fit halten. Im Land Vorarlberg werden für Seniorinnen und Senioren zahlreiche Möglichkeiten geboten, um den Ruhestand aktiv, sicher und eigenständig zu verbringen.

Von Peter Hämmerle

Geistige und körperliche Bewegung, die Pflege sozialer Kontakte sowie das Offensein für Neues tragen zu einem positiven Lebensgefühl im Alter bei.

Angebot auf Gemeindeebene

In Vorarlberg sind in allen Gemeinden Ortsgruppen der Seniorenvereinigungen aktiv, die neben diversen Freizeitangeboten Geselligkeit, gegenseitige Hilfe, neue Kontakte, Freundschaften und Beratung bieten. Eigene Seniorenbeiräte sorgen für entsprechende Mitsprache und Mitwirkung der älteren Generation.

Körperlich und geistig fit sein

Bewegungs-, Turn- und Seniorentanzgruppen helfen, das körperliche Wohl-

finden zu erhalten und zu stärken. Neue Wege geht die Kursreihe „Alt. Jung. Sein – Lebensqualität im Alter“, bei der Gedächtnistraining, Bewegung und Selbständigkeit im Alltag im Mittelpunkt stehen. Geistige Anregungen bieten das Seniorenteam „ALTERnativ“, das EDV-Projekt „Computeria“ und viele weitere Initiativen.

Sicherheit und Eigenständigkeit

Um die aktive und eigenverantwortliche Lebensgestaltung der Seniorinnen und Senioren zu fördern, unterstützt das Land Vorarlberg Projekte zur Vermeidung von Stürzen im Haushalt, finanziert Angebote zur Wohnungsberatung und legt gemeinsam mit dem Roten Kreuz auf die „Rufhilfe“ ein besonderes Augenmerk.

Seniorenvereinigungen

Seniorenbund

Obmann Willi Aberer
Geschäftsführer Franz Himmer
Schulgasse 36, 6850 Dornbirn
• T +43(0)5572/22548
• I www.mitdabei.at

Pensionistenverband

Obfrau Friedl Mayer
Geschäftsführer Bruno Wüstner
Anton-Schneiderstraße 19, 6900 Bregenz
• T +43(0)5574/45995
• I www.pvorarlberg.at

Zentralverband der Pensionisten

Raimundweg 13, 6850 Dornbirn

Seniorenring

Obmann Siegfried Hämmerle
Maria-Theresien-Straße 44, 6890 Lustenau
• T +43(0)5577/86008



„Oberste Priorität haben existenzsichernde, sozialpolitische Maßnahmen im Bereich Pflege und Pension.“ Friedl Mayer, Obfrau Vlb. Pensionistenverband

„Zu einer umfassenden Seniorenarbeit gehören auch die Pflege der Geselligkeit und die sinnvolle Nutzung der Freizeit.“

Franz Himmer, Geschäftsführer Seniorenbund



So erreichen Sie uns

Amt der Vorarlberger Landesregierung

Seniorenreferat
Römerstraße 15, 6901 Bregenz
Peter Hämmerle
• T +43(0)5574/511-24117
• E peter.haemmerle@vorarlberg.at
• I www.vorarlberg.at/senioren