nenzing

senior:innenprogramm

Eine Veranstaltungreihe der Marktgemeinde Nenzing
Zugestellt durch Österreichische Post | Amtliche Mitteilung

Aktiv älter werden in Nenzing

Aktiv bleiben, Menschen treffen und Neues entdecken: Gemeinsam mit den Nenzinger Senior:innen-Vereinen und Organisationen bietet dieses Programm vielfältige Möglichkeiten, das Leben ab 60plus aktiv, abwechslungsreich und mit Freude zu gestalten.

Oktober 2026 bis März 2027

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: Pixabay
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,

älter werden bedeutet nicht, stehen zu bleiben. Es bedeutet, Zeit für das zu haben, was Freude macht: Menschen zu begegnen, Erfahrungen zu teilen, Neues zu entdecken und Gemeinschaft zu erleben. Genau dafür haben wir gemeinsam mit Nenzinger Vereinen, Organisationen und vielen engagierten Menschen das Programm „Aktiv älter werden in Nenzing“ geschaffen. Von Oktober bis März erwartet Sie eine bunte Vielfalt an Vorträgen, Kursen, Ausflügen und geselligen Veranstaltungen.

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten zeigt sich, wie wichtig das Miteinander ist. Wenn die Tage kürzer werden, können Begegnungen Licht und Wärme in den Alltag bringen. Ein gutes Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang oder ein gemütlicher Nachmittag mit vertrauten und neuen Gesichtern schenken Lebensfreude und Verbundenheit. Denn oft sind es diese kleinen Momente, die lange in Erinnerung bleiben und unseren Alltag bereichern.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote zu nützen, Neues auszuprobieren und Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein. Mein besonderer Dank gilt allen Mitwirkenden, die dieses Programm mit großem Engagement ermöglichen. Ich wünsche Ihnen viele schöne Begegnungen und bereichernde Stunden.

Michael Hartmann
Bürgermeister der Marktgemeinde Nenzing

nenzing
MARKTGEMEINDE

Programm der Marktgemeinde Nenzing		Seite
Senior:innenarbeit in der Marktgemeinde Nenzing		6
Frauenoase	jeden Mo	7
Leaderprojekt: Wechseljahre im Dialog	Sept. 26 - Juni 27	8-9
Offenes Singen	ab 1. Oktober	10
Kreativkurs	ab 1. Oktober	11
200 Jahre Negrellikarte in Nenzing und Frastanz	ab 2. Oktober	12
Von Meng zu Ill	6.10. + 13.10.	13
Bänkle Runde – Offene Spazierrunde	ab 7. Oktober	14
Senior:innentraining	ab 9. Oktober	15
Über den Tellerrand – Gemeinsam Käsknöpfle machen	7. Oktober	16
Gesund durch den Winter	13. Oktober	17
Parkinson verstehen	20. Oktober	18
Nenzing in der Vergangenheit – Filmabend	5. November	19
Keine Panik, das ist nur Angst	10. November	20
Innigüxla in die Senioren-Betreuung	12. November	21
Tag des offenen Archivs	13. November	22
Schlaf und Schlafstörungen im Alter	17. November	23
Alter schützt vor Freude nicht	24. November	24
Sicher unterwegs im öffentlichen Raum	26. November	25
Heimat bist du toter Töchter	27. November	26
Adventzauber in der Senioren-Betreuung	27. November	27
Senior:innen Weihnachtsfeier 75plus	2. Dezember	28
Man munkelt es funkelt	3., 10., 17. Dez.	29
Ehrenamt		30
Räuchern – Altes Wissen neu entdecken	16. Dezember	31
Vorsorgevollmacht	19. Jänner	32
Finanzierung von häuslicher Pflege und Heimaufenthalt	2. Februar	33
Närrischer Dienstag in der Senioren-Betreuung Nenzing	9. Februar	34
Grienegg Rundgang	16. Februar	35
Immunsystem – Vortrag	9. März	36
Duftend durch die Wandlung	22. März	37
Angebote von externen Einrichtungen, Vereinen und Co.		Seite
Krankenpflegeverein Nenzing		38
Case Management		39
Tagesbetreuung	jeden Di u. Do	40
Angehörigencafé	jeden 3. Mi	41
Ambulante geronotpsychiatrische Pflege	nach Absprache	42
Mobiler Hilfsdienst		43
Letzte Hilfe Kurs		44
connexia – Pflegende An- und Zugehörige		45
Pensionistenverband – Senior:innentreff	jeden Di	46
Pensionistenverband – Adventfeier	7. April	47
Nenzinger Senioren 50plus		48
Seniorenring – Gemütliche Stammtischrunde	jeden 1. Di	49
Bewegung bis ins hohe Alter		50
Tanzen ab der Lebensmitte mit Irmgard Schnetzer	jeden Di	51
Tanzen ab der Lebensmitte mit Rosmarie Pühringer	jeden Mo	52
English Breakfast und Stammtisch	jeden 1. + 3. Do	53
Lesetreff	nach Absprache	54
Lange Nacht der Bibliotheken	16. Oktober	55
Weihnachtsmarkt JKAW	27. November	56
Alpenverein – Schneeschuhwandern		57
Hilfe für die Helfenden		58

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. Miteinander. Im Austausch

Die Frauenoase ist ein offener Begegnungsort für Frauen. Im wöchentlichen Treff haben Frauen die Möglichkeit, in angenehmer und entspannter Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und Freundschaften entstehen zu lassen. Gemeinsam sprechen wir über Themen, die uns bewegen, interessieren und unseren Alltag bereichern.

Alle Frauen ab 60plus sind herzlich willkommen!

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

Geplante Veranstaltungen:

5.10. Stolpersteine auf dem Weg zum Glück
2.11. Die Kraft der positiven Emotionen – Teil 2
7.12. Adventfeier
4.1. Bräuche, Rituale und Feste – Teil 2
1.2. Faschingsfeier
1.3. Was Krankheiten aus naturheilkundlicher Sicht bedeuten

frauen Oase
Begegnungsort für Frauen in Nenzing

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

Programm:

Di 1. Dezember
„Funkenschwestern - Wie Feminismus alles besser macht“
Kabarett mit Barbara Blaha

Di 23. Februar
„Wechseljahre im Dialog“
Erzählcafe

Do 3. März
„Die unverschämte Frau“
Lesung und Gespräch mit Miriam Stein

Kartenvorverkauf
bei laendleticket.at und bei allen Raiffeisenbanken und Sparkassen

Ein Projekt der Marktgemeinde Nenzing in Kooperation mit:

Feuerfrauen Vorarlberg

© Komposition AdobeStock/iStock

Leader-Projekt

Wechseljahre im Dialog

Offen. Verständlich. Gemeinsam.

Mit dem neuen Projekt „Wechseljahre im Dialog“ begleitet die Marktgemeinde Nenzing Frauen vor, während und nach den Wechseljahren. Im Mittelpunkt stehen verständliche Information, persönlicher Austausch und fachliche Begleitung.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, können sich jedoch unterschiedlich auf Schlaf, Energie, Konzentration und Wohlbefinden auswirken. Oft bestehen Unsicherheiten und offene Fragen. Das Projekt vermittelt alltagsnahes Wissen, gibt Orientierung und fördert einen offenen Umgang mit diesem Thema.

Von September 2026 bis Juni 2027 erwartet die Teilnehmer:innen ein vielfältiges Programm mit einem öffentlichen Informationsabend, Fachvorträgen, Erzählcafés und Austauschtreffen. Workshops für Personalverantwortliche sollen zudem das Verständnis für diese Lebensphase im Arbeitsumfeld stärken. Die Themen reichen von Bewegung und Beckenbodentraining über Pflanzentherapie und Hormontherapie bis zu seelischer Gesundheit, Sexualität sowie Partnerschaft und Beziehung.

Ein zentrales Ziel ist der Aufbau einer offenen Austauschgruppe, die auch über die Projektlaufzeit hinaus bestehen soll. Das Angebot richtet sich auch an Partner:innen, Angehörige und Interessierte.

Das von der LEADER-Region Vorderland-Walgau-Bludenz unterstützte Projekt wird fachlich von Andrea Butterweck begleitet und verbindet Gesundheitsförderung, Gleichstellung, Information und Vernetzung.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

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

WIR leben Land – Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Vorarlberg unser Land

Kofinanziert von der Europäischen Union

Austauschtreffen:

Di 20. Oktober
„Beckenboden und Krafttraining“

Do 12. November
„Seelische Gesundheit in den Wechseljahren“

Do 10. Dezember
„Offener Abend“

Do 21. Jänner
„Sexualität in den Wechseljahren“

Do 25. Februar
„Bioidente Hormone“

Do 18. März
„Pflanzentherapie“

Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a

bitte um Anmeldung unter:
info@feuerfrauen.at

Offenes Singen
Gemeinsam Stimme und Freude teilen

Alle, die Freude am Singen und an netter Gemeinschaft haben, sind herzlich willkommen!

Gemeinsames Singen tut gut – es belebt, stärkt die Atmung, hebt die Stimmung und verbindet Menschen. In entspannter Atmosphäre singen wir bekannte Lieder, lachen miteinander und genießen die gemeinsame Zeit.
Dabei zählt nicht die perfekte Stimme, sondern die Freude am Singen.

Komm einfach vorbei – wir freuen uns auf dich!

© Senioren-Betreuung Nenzing

Gastgeber Hannes Hackl
Termine jeden 1. Do im Monat
1. Oktober, 5. November,
3. Dezember, 7. Jänner, 4. Februar,
4. März, jeweils 15 Uhr
Ort Senioren-Betreuung
Nenzing, Bahnhofstraße 25
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Workshop
Gestalterisch und malerisch Lust und Freude entdecken

Für Jung und Alt – von jungen Erwachsenen bis 99 Jahren
Lust auf kreative Abenteuer? Dann entdecke mit uns die Welt der Farben und Formen! Sandra Kösslers gestalterische und malerische Angebote sind perfekt, um Spaß und Freude zu erfahren sowie deine kreative Seite zu entfalten und auch neu zu entdecken. Gemeinsam reisen wir durch Fantasie, Geschichten und kurze Texte – auf der Suche nach deinem einzigartigen Ausdruck. Ob Farbspur, Landschaft, Muster oder Form – alles darf entstehen und sich zeigen, was in dir steckt! Lass dich von deiner Neugier und Freude am Tun leiten und erlebe, wie deine Werke zu inspirierenden Gesprächen in der Gruppe werden.

Komm vorbei, sei mutig und gestalte deine Welt!

© Mike Petrucci | unsplash

Referentin Sandra Kössler,
Mal- und Kunsttherapeutin,
Sozialpädagogin
Termine Do 1. Oktober,
Fr 6. November, Fr 4. Dezember,
Fr 8. Jänner, Do 4. Februar und
Do 4. März, von 9 – 11 Uhr
Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a
Kosten € 40,– pro Termin
Teilnehmendenanzahl:
mind. 6 Teilnehmer:innen –
max. 10 Teilnehmer:innen

bitte um Anmeldung bei:
Sandra Kössler
0650 591 65 26
sandra_koe@gmx.at
Die Anmeldung gilt erst nach erfolgter Überweisung als fix. Kontodaten werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Ausstellung
200 Jahre Negrellikarte in Nenzing und Frastanz

Wie hat sich die Landschaft zwischen Nenzing und Frastanz in den vergangenen 200 Jahren verändert?

Ausgehend von der Negrellikarte von 1826 dokumentiert die Ausstellung den Wandel von einer naturnahen, von der Ill geprägten Landschaft hin zu einer intensiv genutzten Talfläche mit Industrie- und Wohngebieten. Auf anschaulichen Schautafeln wird diese Entwicklung von 1826 bis 2026 im Zeitraffer sichtbar.

Die Doppelausstellung der Archive von Nenzing und Frastanz zeigt die Veränderungen jeweils aus der Perspektive der beiden Gemeinden.

© Archiv Marktgemeinde Nenzing

Gastgeber Thomas Gamon, Gemeindearchivar
Eröffnung Fr 2. Oktober, 20 Uhr
Ausstellungszeiten
Sa 3. Oktober von 18 – 24 Uhr "Lange Nacht der Museen", jeweils Mi bis Do am 7., 8., 9., 14., 15. und 16. Oktober jeweils von 17 – 20 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden, Bazulstraße 2
kostenfrei

Historischer Rundgang
Von Meng zu Ill

Entdecken Sie gemeinsam mit unserem Gemeindearchivar Thomas Gamon die Geschichte zwischen Meng und der Ill. Der Rundgang vermittelt spannende Einblicke in die Entwicklung zu einer Kulturlandschaft, die Bedeutung der Ill sowie in die Siedlungs- und Verkehrsgeschichte der Region.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die begleitende Negrelli-Ausstellung, die zu der Zeit im Wolfhaus stattfindet und die das Wirken des Ingenieurs Alois Negrelli und seine wegweisenden Leistungen im Straßenbau für den Walgau präsentiert.

Eine abwechslungsreiche Führung, die Geschichte, Natur und Technik auf interessante Weise verbindet.

© Archiv Marktgemeinde Nenzing

Referent Thomas Gamon, Gemeindearchivar
Termin Di 6. Oktober und Di 13. Oktober, jeweils 14 Uhr
Treffpunkt Rathaus Nenzing, Landstraße 1
kostenfrei

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

Offene Spazierrunde
Bänkle Runde

Raus an die frische Luft, gemeinsam in Bewegung kommen und den Alltag für eine Weile hinter sich lassen.

Bei einem gemütlichen Spaziergang bleibt Zeit zum Durchatmen, für anregende Gespräche und einen entspannten Austausch. Ob Sie neue Menschen kennenlernen oder vertraute Gesichter wiedersehen möchten – bei der Bänkle-Runde sind alle herzlich willkommen.

Kommen Sie einfach vorbei und spazieren Sie mit!

© Pixabay

Begleitung Inge Mayer
Termine Mi 7. Oktober,
11. November, 9. Dezember,
jeweils 15 Uhr
Treffpunkt Rathaus Nenzing
Landstraße 1
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Senior:innentraining
Gemeinsam in Bewegung bleiben

Bewegung kennt kein Alter – und tut gut! Auch wenn manches nicht mehr so leichtfällt oder das eine oder andere „Wehwehchen“ begleitet: Regelmäßige Bewegung stärkt Körper und Wohlbefinden.

In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam in der Gruppe – individuell und angepasst an die eigenen Möglichkeiten. Wir fördern Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination und unterstützen so mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Leichtigkeit im Alltag.

Denn jede Bewegung zählt – und gemeinsam macht sie noch mehr Freude!

© Magnific

Kursleiterin
Daniela Gager-Summer,
Dipl. Senior:innentrainerin
Termine jeweils Fr ab
9. Oktober bis Weihnachten,
Beginn um 9 Uhr
Ort Rettungszentrum,
Nitidon 13, Gemeinschaftsraum
Teilnahme ab 65 Jahren
Mitzubringen Turnschuhe
und Turnmatte
Kosten € 60,–

bitte um Anmeldung bei:
Daniela Gager-Summer
0664 240 52 66, ab 16 Uhr
daniela.gager@vol.at

Workshop

„Über den Tellerrand“

Gemeinsam Käsknöpfle machen

A ghörige Brenta voll Knöpfle mit Grumpiarasalot und Öpfelmuas macht jede Nenziger Husfrau und jeder Nenziger Husma andersch. Nimmt ma Räßkäs und Surakäs, odr nur an riefa Bergkäs? Odr mischt ma alle drei Käs? Froga übr Froga.

Haben Sie nichts verstanden? Dann ist es vielleicht höchste Zeit, einmal einen Kochkurs für ein traditionelles Vorarlberger Gericht – Käsespätzle mit Kartoffelsalat und Apfelmus – zu besuchen.

Gemeinsam mit leidenschaftlichen Nenzinger Köchinnen werden wir an diesem Nachmittag Vorarlberger Kässpätzle zubereiten und anschließend beim gemütlichen Beisammensein verkosten.

©Pixabay

Gastgeberinnen
Nenzinger Köchinnen
Termin Fr 9. Oktober, 15:00 Uhr
Ort Mittelschule Nenzing, Landstraße 20, Eingang Sportplatz, Parkplatz Schulstraße
Kosten € 11,–

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

Vortrag

Gesund durch den Winter

Wertvolle Tipps aus der Apotheke für Ihre Gesundheit in der kalten Jahreszeit

Kälte, trockene Heizungsluft und Erkältungskrankheiten fordern unseren Körper im Winter besonders. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig auf die eigene Gesundheit zu achten.

Apotheker Lukas Praxmarer gibt Ihnen praktische Tipps für ein starkes Immunsystem, eine ausgewogene Ernährung, wichtige Nährstoffe sowie den richtigen Umgang mit Erkältungsbeschwerden. Er informiert über bewährte Hausmittel, geeignete Präparate aus der Apotheke und zeigt, wie Sie mit Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und einem gesunden Lebensstil gut durch die Wintermonate kommen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und von der Erfahrung Ihres Apothekers zu profitieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

© Apotheke Nenzing

Gastgeber
Mag. Pharm. Lukas Praxmarer, Apotheker
Termin Di 13. Oktober, 19 Uhr
Ort mittadinna, Ramschwagplatz 8a
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Vortrag

Parkinson verstehen
Informieren. Austauschen. Unterstützen.

Die Parkinson-Erkrankung bringt für Betroffene und ihre Angehörigen viele Fragen und Herausforderungen mit sich.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einblick in das Krankheitsbild sowie in aktuelle Behandlungsmöglichkeiten. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Maßnahmen den Alltag erleichtern können und wie ein ganzheitlicher Therapieansatz dazu beiträgt, Selbstständigkeit, Mobilität und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Der Vortrag richtet sich an Menschen mit Parkinson, deren Angehörige, Fachpersonen sowie alle Interessierten, die ihr Wissen über die Erkrankung erweitern möchten.

Referent Dr. Christoph Linder,
Oberarzt Neurologie LKH Rankweil
Termin Di 20. Oktober, 18 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden,
Bazulstaße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

nenzing ARCHIV

Historischer Filmabend

Nenzing in der Vergangenheit

Die Marktgemeinde Nenzing verfügt über eine außergewöhnliche Sammlung historischer Dokumentarfilme. Nach zwei erfolgreichen Filmabenden im Frühjahr wird nun eine weitere Auswahl präsentiert.

Das Nenzinger Dorfbuch | 19 – 19:30 Uhr
Ein einzigartiger Film von Lehrer Josef Köppl aus dem Jahr 1941 über das Leben im damaligen Nenzing.

Nenzinger Berge – Die oberste Etage | 19:30 – 20 Uhr
Spektakuläre Luftaufnahmen der Nenzinger Bergwelt, entstanden 2003 von Primus Huber und dem Archiv der Marktgemeinde.

Der Nenzinger Himmel – Späher | 20 – 21 Uhr
Beeindruckende Naturaufnahmen mit Gämsen, Steinböcken und Adlern sowie Einblicke in die Berglandschaft des Nenzinger Himmels.

Die Meng – Von der Quelle bis zur Mündung | 21 – 21:30 Uhr
Die Reise der Meng vom Wildbach bis zur Mündung in die Ill – ein Blick auf Natur und menschliche Nutzung.

Zagold – Der Bauer Martin Tschabrun | 21:30 – 22 Uhr
Ein Porträt über die traditionelle Bewirtschaftung der Nenzinger Magerheuberge und eines ihrer letzten aktiven Bewirtschafter.

Gastgeber Thomas Gamon
Gemeindearchivar
Termin Do 5. November,
Beginn um 19 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden,
Bazulstraße 2

Der Eintritt ist frei.
Eintritt auch für einzelne Filme möglich.

Die Filme 2, 4 und 5 sind von Primus Huber und dem Archiv der Marktgemeinde Nenzing.

© Pixabay

Vortrag

Keine Panik, das ist nur Angst.
Was man über Angst und Angststörungen wissen sollte.

Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus. Wird sie jedoch übermäßig stark oder schränkt den Alltag ein, kann sie zur Belastung werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Angst entsteht, wann sie behandlungsbedürftig wird und welche Formen von Angststörungen es gibt. Zudem erhalten Sie einen Überblick über typische Symptome, häufige Missverständnisse und bewährte Strategien im Umgang mit Angst – von einfachen Soforthilfen bis zu therapeutischen Ansätzen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die Angst besser verstehen, Unsicherheiten abbauen und hilfreiche Impulse für den persönlichen oder beruflichen Alltag mitnehmen möchten

Referentin Anna Ganahl,
Dipl.-Psychologin
Termin Di 10. November, 18 Uhr
Treffpunkt Wolfhaus Dachboden, Bazulstaße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

pro mente v
SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

Besichtigung

Innigüxla: Mitten im Leben – Einblicke in den Alltag der Senioren-Betreuung

Wie fühlt sich das Leben in der Senioren-Betreuung an?
Bei einer persönlichen Führung kannst Du die Räumlichkeiten kennenlernen und einen echten Einblick in den Alltag erhalten. Erfahre, wie Gemeinschaft, Geborgenheit, Selbstbestimmung und individuelle Betreuung miteinander verbunden werden. Herbert Feurstein und das Pflegeteam zeigen Dir, wie vielfältig, herzlich und aktiv das Leben im Haus gestaltet ist. Dabei ist viel Zeit für Deine Fragen und persönlichen Anliegen. Komm vorbei und lerne die Senioren-Betreuung ganz unverbindlich kennen.

Im Anschluss laden wir dich herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen ein.

© Senioren-Betreuung Nenzing

Gastgeber Herbert Feurstein und das Team der Senioren-Betreuung
Termin Do 12. November, 15 Uhr
Ort Senioren-Betreuung Nenzing, Bahnhofstraße 25
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Tag des offenen Archivs
Geschichte entdecken – Erinnerungen bewahrengen

Zu entdecken gibt es historische Dokumente, alte Fotos, Bücher und Pläne sowie Vereinschroniken, Schenkungen und Nachlässe. Mit über 20.000 Fotografien und einer Datenbank mit mehr als 20.000 Namen bietet das Archiv spannende Einblicke in die Geschichte unserer Gemeinde und ihrer Menschen.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unsere Vergangenheit!

© Marktgemeinde Nenzing

Gastgeber Thomas Gamon,
Gemeindearchivar
Termin Fr 13. November,
14 – 19 Uhr
Zugang über die Tiefgarage des Rathauses bzw. über den Eingang Wolfhaus – Keller – Tiefgarage

keine Anmeldung erforderlich

nenzing
MARKTGEMEINDE

Vortrag
Schlaf und Schlafstörungen im Alter

Obwohl der Schlaf unser bester Freund genannt wird, ist es ein Freund, der uns oft warten lässt ....(Jules Verne)

Vielen Menschen wird erst bewusst, wie wertvoll guter Schlaf ist, wenn die Schlafqualität abnimmt oder erste Störungen auftreten. In diesem Vortrag widmen wir uns der Frage, was „normaler Schlaf“ bedeutet und wie sich Schlafmuster und Schlafqualität im Laufe des Lebens verändern.

Sie erhalten praktische Tipps zur Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung eines gesunden Schlafs. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für gesunden Schlaf im Alter zu schaffen ... damit uns der „beste Freund“ nicht mehr so oft warten lässt.

©Pixabay

connexia
IMWALGAU
sozialfonds gemeinden und land Vorarlberg unser Land

Referentin Marcella Liberti
Termin Di 17. November, 18 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden, Bazulstraße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Vortrag

Alter schützt vor Freude nicht

Nicht nur der Wein kann sauer werden, auch Menschen werden manchmal griesgrämig und unzufrieden.

Dabei gibt es so vieles, was uns freut und dankbar sein lässt.

Elmar Simma möchte einige Wegmarkierungen aufzeigen, mit denen es uns gelingen kann, die positiven Seiten des Lebens zu sehen. Jedes Lächeln verwandelt die Welt und uns selbst.

© Elmar Simma

Referent Elmar Simma
Termin Di 24. November, 18 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden, Bazulstraße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Orange the world

Sicher unterwegs im öffentlichlichen Raum
Selbstbewusst und gut informiert

Im Rahmen der Kampagne Orange the World laden wir Senior:innen zu einer Veranstaltung rund um das Thema Sicherheit im öffentlichen Raum ein.

Wie können wir uns im Alltag sicher und selbstbewusst bewegen? Welche Situationen verdienen besondere Aufmerksamkeit? Und was können wir tun, wenn wir uns bedroht oder unwohl fühlen?

Gemeinsam sprechen wir über Prävention, Selbstbehauptung und praktische Tipps für mehr Sicherheit – beim Spazierengehen, unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in anderen Alltagssituationen. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch, Fragen und persönliche Erfahrungen – ohne Angst zu machen, sondern mit dem Ziel, Sicherheit und Selbstvertrauen zu stärken.

KRIMINAL PRÄVENTION

GEMEINSAM.SICHER mit der Polizei

Orange the World
Nenzing sagt NEIN zu Gewalt gegen Frauen

Referentinnen
Alexandra Madlener, KontrInsp^{in}
Karin Würbel, GrInsp^{in}
Termin Fr 26: November, 18 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden, Bazulstraße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erfoderlich

Foto © Matthäus Proskawetz

Autorin Yvonne Widler
Termin Fr 27. November, 19 Uhr
Ort Ramschwagsaal Nenzing, Ramschwagplatz 1
kostenfrei

bitte um Anmeldung unter:
05522 31002 oder
event@femail.at

Lesung und Gespräch

„Heimat bist du toter Töchter“
von und mit Yvonne Widler

Warum Männer Frauen ermorden und wir nicht mehr wegsehen dürfen.

60 tote Frauen in den Jahren 2020 und 2021. 319 ermordete Frauen innerhalb von 11 Jahren. In den meisten Fällen war der Täter der Partner oder Ex-Partner. So sieht die traurige Statistik aus, und deshalb wird Österreich immer wieder als „Land der Femizide“ bezeichnet.

Yvonne Widler berichtet seit vielen Jahren über Frauenmorde in der Alpenrepublik und will Antworten:

- Wer sind die Täter und was verbindet sie?
- Wie muss effektiver Schutz für Frauen in Beziehungen aussehen?
- Welche gesellschaftlichen Strukturen fördern Gewalt gegen Frauen?
- Welche Rolle spielen Medien in der Darstellung & Prävention von Femiziden?
- Welche Ansätze gibt es im Kampf gegen systemische Gewalt?

Gewaltschutz Zentrum Vorarlberg
Ihre spezialisierte Opferschutzeinrichtung.

Vorarlberg unser Land

Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung

femail FÜR FRAUEN

Basar

Adventzauber in der Senioren-Betreuung
Kreatives, Kulinarik & Begegnung

Tauche mit uns in die stimmungsvolle Adventszeit ein und besuche den traditionellen Weihnachtsbasar der Senioren-Betreuung. Entdecke liebevoll gestaltete Handarbeiten und festliche Dekorationen, die von den Bewohner:innen, gemeinsam mit dem Betreuungspersonal, mit viel Kreativität gefertigt wurden.

Genieße bei einer Tasse Glühmost oder Punsch und herzhaften Krautspätzle aus der Heimküche die gemütliche vorweihnachtliche Atmosphäre.

Freu Dich auf schöne Begegnungen, nette Gespräche und einen besinnlichen Nachmittag in geselliger Runde.

©Senioren-Betreuung Nenzing

Gastgeber Herbert Feurstein und das Team der Senioren-Betreuung
Termin Fr 27. November, 15 Uhr
Ort Senioren-Betreuung Nenzing, Bahnhofstraße 25
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Weihnachtsfeier für Senior:innen 75plus

Festliche Weihnachtszeit – Gemeinsam schöne Momente erleben

Die Weihnachtszeit ist eine besondere Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen, Gemeinschaft zu erleben und Freude miteinander zu teilen. Wir laden alle Senior:innen 75plus herzlich zu einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier ein. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in festlicher Atmosphäre mit liebevoller Bewirtung, besinnlichen Momenten, musikalischer Begleitung und vielen schönen Begegnungen. Nehmen Sie sich Zeit für Begegnung, Geselligkeit und ein paar unbeschwerte Stunden in angenehmer Gesellschaft. Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen und mit Ihnen eine schöne Weihnachtsfeier zu erleben.

© Marktgemeinde Nenzing

Gastgeber Michael Hartmann, Bürgermeister
Termin Mi 2. Dezember, 15 Uhr,
Ort Ramschwagsaal Nenzing, Ramschwagplatz 1
kostenfrei

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

Advent

Man munkelt es funkelt

Kreatives, Kulinarik & Begegnung

Mit kulinarischen Köstlichkeiten, geselligem Ambiente und einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm rund um Tanz, Musik und Kasperletheater laden die Nenzinger Vereine gemeinsam mit dem Dorfcafé und der Marktgemeinde Nenzing an den Donnerstagen in der Vorweihnachtszeit zum gemütlichen Zusammenkommen am Ramschwagplatz ein.

©Marktgemeinde Nenzing

Dorfcafé NENZING

Veranstalter Nenzinger Vereine und das Team vom Dorfcafé
Wann jeden Donnerstag im Advent (3., 10. und 17. Dezember), 17 bis 22 Uhr
Ort Ramschwagplatz

© freepik

weitere Informationen bei:
Laura Scherer
05525 62215 102
laura.scherer@nenzing.at

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!

Workshop
Räuchern – Altes Wissen neu entdecken

Tauche ein in die faszinierende Welt des Räucherns und entdecke eine jahrhundertealte Tradition, die bis heute ihren besonderen Zauber bewahrt hat. In diesem Workshop lernst du verschiedene heimische Kräuter und Harze kennen und erfährst, welche Wirkung und Bedeutung ihnen traditionell zugeschrieben wird. Du kreierst deine eigene Räuchermischung.

Ob zur Reinigung, zur Einstimmung auf eine besondere Zeit oder einfach als bewusster Moment der Ruhe – Räuchern lädt dazu ein, innezuhalten, wahrzunehmen und neue Atmosphäre zu schaffen.

Lass dich vom Duft der Kräuter inspirieren und entdecke die Kraft dieser alten Tradition.

© Pixabay

Referntin Iris Lerch-Beer,
dipl. Kräuterpädagogin,
Naturführerin
Termin Mi 16. Dezember, 18 Uhr
Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a
Kosten € 25,–
(inkl. 2 Räuchermischungen)

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

Vortrag

Vorsorgevollmacht
Was ist das? Warum ist sie wichtig?

Mit einer Vorsorgevollmacht treffen Sie Vorkehrungen für den Fall, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre rechtlichen Angelegenheiten selbst zu regeln. Dieser Fall kann eintreten, wenn Sie zum Beispiel einen Unfall mit schweren gesundheitlichen Folgen haben.

Die Entscheidung, welcher Person/welchen Personen die Vollmacht im Vorsorgefall erteilt wird, sollte gut überlegt sein. Grundsätzlich kann jede volljährige Person Vorsorgebevollmächtigte:r sein.

© colourbox - Peopleimages.com

Referentin Sylvia Rickmann
Termin Di 19. Jänner, 18 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden, Bazulstraße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Vortrag

Finanzierung von häuslicher Pflege und Heimaufenthalt

Pflege kostet – gute Informationen schaffen Sicherheit

Wenn Pflege zum Thema wird, entstehen viele Fragen: Welche Möglichkeiten gibt es? Welche finanziellen Unterstützungen stehen zur Verfügung? Und wie lässt sich die passende Pflegeform langfristig planen?

Ob in den eigenen vier Wänden oder in einer Pflegeeinrichtung – eine gute Vorbereitung hilft, Entscheidungen sicher zu treffen und finanzielle Belastungen besser einzuschätzen.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über wichtige Unterstützungsangebote, Finanzierungsmöglichkeiten und Entlastungen:

- Finanzierung eines Heimaufenthaltes
- Kurzzeitpflege – Unterstützung in Übergangsphasen, bei Erholung oder Urlaub von Angehörigen
- Finanzierungsmodelle der 24-Stunden-Betreuung

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und wertvolle Orientierung für den Pflegealltag zu gewinnen.

© Pixabay

Referent Sebastien Naier,
Bezirkshauptmannschaft Bludenz
Termin Di 2. Februar, 18:30 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden, Bazulstaße 2
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Faschingsdienstag

Narrisch guat!
Ein närrischer Treffpunkt für Jung und Alt

Feiere mit uns den Faschingsdienstag und erlebe die fröhliche Stimmung rund um den Faschingsstand der Senioren-Betreuung. Freu Dich auf heiße und kalte Getränke sowie herzhafte Gulaschsuppe aus unserer Küche.

Gemeinsam mit Bewohner:innen, Mitarbeiter:innen und vielen Besucher:innen wird gelacht, geplaudert und das bunte Faschingstreiben genossen. Komm vorbei, lass Dich von der närrischen Atmosphäre anstecken und verbringe ein paar gesellige Stunden in bester Gesellschaft.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

© Senioren-Betreuung Nenzing

Gastgeber Herbert Feurstein und das Team der Senioren-Betreuung
Termin Di 9. Februar, ab 13 Uhr
Ort Senioren-Betreuung Nenzing, Bahnhofstraße 25
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

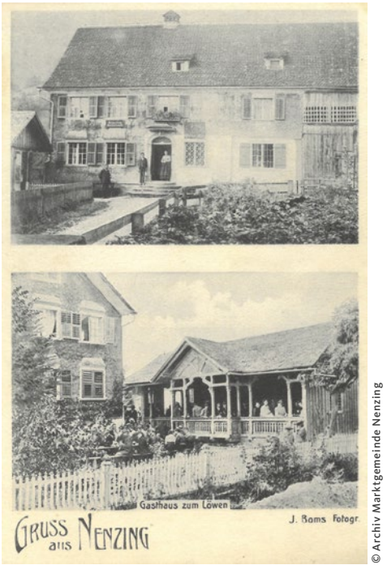
Rundgang

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.



© Archiv Marktgemeinde Nenzing

Referent Thomas Gamon
Termin Di 16. Februar, 14 Uhr
Treffpunkt Rathaus Nenzing
Landstraße 1
kostenfrei

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

© Apotheke Nenzing

Gastgeber
Mag. Pharm. Lukas Praxmarer,
Apotheker
Termin Di 9. März, 19 Uhr
Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a
kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Vortrag

Immunsystem
Unser Immunsystem verstehen und unterstützen

Unser Immunsystem schützt uns jeden Tag vor Krankheitserregern. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Abwehrkräfte – umso wichtiger ist es, den Körper gut zu unterstützen.

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und genügend Flüssigkeit tragen dazu bei, gesund zu bleiben. Auch Impfungen und regelmäßige Vorsorge spielen eine wichtige Rolle.

Apotheker Lukas Praxmarer berät Sie gerne zu Vitaminen, Mineralstoffen, Medikamenten und allen Fragen rund um Ihre Gesundheit.

Stärken Sie Ihre Abwehr – mit kleinen Schritten für mehr Wohlbefinden.

Workshop

Duftend durch die Wandlung
Mit ätherischen Ölen die Balance wiederfinden

Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Lebensphase, die viele Veränderungen mit sich bringt. Mit einer achtsamen Selbstfürsorge können Frauen diese Zeit positiv gestalten.

Ätherische Öle können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Ihr angenehmer Duft und ihre vielfältigen Eigenschaften können helfen, Entspannung zu fördern, das emotionale Wohlbefinden zu stärken und den Alltag angenehmer zu gestalten.

Jede Frau reagiert jedoch individuell – deshalb lohnt es sich, verschiedene ätherische Öle auszuprobieren und herauszufinden, welche am besten zu den eigenen Bedürfnissen passen.

© Pixabay

Referentinnen Sonja Osrainig
und Diana Mahmutovic,
döTERRA Wellness-Botschafterinnen
Termin Mo 22. März, 18 Uhr
Ort mittadinna,
Ramschwagplatz 8a
Kosten € 12,– (inkl. 1 Roll on)

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

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

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 Mobilen 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.

Pflege daheim.
Nenzing.

Case Management
Unterstützung im Gesundheitsbereich

Mit zunehmendem Alter oder nach einer Erkrankung können viele Fragen entstehen:

- Welche Unterstützung steht mir zu?
- Wer hilft mir zu Hause?
- Wie stelle ich einen Pflegegeld?
- Und wer behält den Überblick?

In solchen Situationen hilft Ihnen das Case Management gerne weiter.

Das bedeutet: Sie erhalten eine feste Ansprechperson, die Sie individuell berät, begleitet und alle notwendigen Hilfen mit Ihnen gemeinsam organisiert.

Pflege daheim.
Nenzing.

Case Management
Sonja Fritz
0664 88 96 97 54
cm.frastanz-nenzing@kpv.or.at

Mo bis Do von 8:30 – 13 Uhr,
nach telefonischer Vereinbarung
auch nachmittags.

kostenfrei

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.

© KPV Nenzing

Pflege daheim.
Nenzing.

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

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

Pflege daheim.
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 Krisenineterventionen gehören zum Angebot.

© KPV Nenzing

Pflege daheim.
Nenzing.

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

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, Spazierengehen, Vorlesen) über Hilfen bei der Führung des Haushalts (Kochen, Aufräumen, Wäsche) zu Begleitung bei Einkäufen und Botengängen bis zu Freizeitaktivitäten.

© KPV Nenzing

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

Letzte Hilfe Kurs
Das kleine 1*1 der Sterbebegleitung

Sterben gehört zum Leben. Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt verständliches Basiswissen und praktische Anregungen, um schwerkranke und sterbende Menschen einfühlsam zu begleiten – in der Familie, im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft. Im Mittelpunkt stehen Mitmenschlichkeit, Zuwendung und die Stärkung einer sorgenden Gemeinschaft.

Kursinhalte:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Beschwerden am Lebensende erkennen und lindern
- Abschied nehmen und Grenzen der Begleitung

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – Einzelpersonen, Gruppen, Vereine und Unternehmen.

Termin Di 24. November,
13 – 17 Uhr
Ort Wolfhaus Dachboden,
Bazulstraße 2
Dauer 4 Stunden
Kosten € 20,– pro Person

bitte um Anmeldung beim:
Krankenpflegeverein Nenzing
0681 103 313 12
sekretariat@kpv-nenzing.at

Anmeldeschluss 17. November

hospiz vorarlberg
eine Aufgabe der Caritas

Pflege daheim.
Nenzing.

connexia
Plattform für pflegende An- und Zugehörige

Die Plattform www.vorarlberg.care bietet eine umfassende Übersicht mit aktuellen Kontaktdaten über die Betreuungs- und Pflegeangebote in Vorarlberg.

Darüber hinaus stehen pflegenden Angehörigen hilfreiche Informationen zu verschiedenen Themen rund um Pflege und Betreuung zur Verfügung.

Dazu gehören u.a.:

- Informationen zum kostenlosen Beratungsangebot von connexia,
- finanzielle Entlastungsangebote,
- Bildungsangebote und Vorträge,
- die Plattform „Urlaub von der Pflege“ sowie
- Informationen zur online Chat Beratung „Alles Clara App“.

connexia

sozialfonds
gemeinden und land Vorarlberg unser Land

© iStock

weitere Informationen unter:
0664 883 170 90
angehoerige@connexia.at
www.vorarlberg.care

Pensionistenverband „plaudern und spielen“
Senior:innentreff

Ein gemütlicher Treffpunkt für alle, die gerne plaudern, spielen und gemeinsam Zeit verbringen. In geselliger Runde gibt es Gelegenheit zum Austausch, für neue Begegnungen und natürlich auch für Kaffee und Kuchen.

Schauen 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@marte.cc

Pensionistenverband
Adventfeier – vorweihnachtliche Stunden

Wir laden herzlich zu einem gemütlichen und stimmungsvollen Adventsnachmittag ein. Gemeinsam möchten wir die Vorweihnachtszeit genießen, zur Ruhe kommen und schöne Stunden in geselliger Runde verbringen.

Freuen Sie sich auf weihnachtliche Musik, besinnliche Texte, gemeinsames Singen und nette Gespräche. Auch für kleine Überraschungen und unterhaltsame Momente ist gesorgt.

© Peter Schmid

Termin Mi 9. Dezember, 16 Uhr
Treffpunkt Ramschwagsaal,
Ramschwagplatz 1

nur für Mitglieder

bitte um Anmeldung bei:
Brigitte Marte, Obfrau
0664 631 15 55
brigitte@marte.cc

Kontakt
Hannes Hackl, Obmann
0664 446 56 81

nur für Mitglieder

VORARLBERG 50plus
NENZING www.mitdabei.at

Nenzinger Senioren 50plus
Programmvorschau – Gemeinsam aktiv

Älter werden heißt nicht, stehen zu bleiben – ganz im Gegenteil!
Es gibt viel zu entdecken, zu erleben und gemeinsam zu genießen.

Die Nenzinger Senioren 50plus laden Menschen ab 50 herzlich ein, aktiv dabei zu sein, neue Kontakte zu knüpfen und schöne gemeinsame Stunden zu verbringen.

Ob Ausflug, Wanderung, geselliges Beisammensein, Kultur, Vortrag oder gemeinsames Feiern – bei uns stehen Freude, Gemeinschaft und ein abwechslungsreiches Miteinander im Mittelpunkt.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Programmvorschau:

- Mi 14. Okt.: Karren Dornbirn und Besichtigung Firma Lustenauer Senf
- Mi 18. Nov.: Schattenburg Feldkirch
- So 13. Dez.: Adventmarkt Innsbruck und Adventsingen
- Mi 13. Jän.: Preisjassen im Dorfcafe
- Di 23. Feb.: Geselliger Abend im Ramschwagsaal
- Mi 17. März: Besichtigung Firma Rondo

Jeden letzten Donnerstag im Monat ab 17 Uhr: Jassen im Gasthaus Rössle

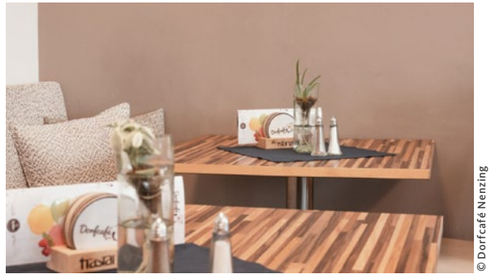
Seniorenring
Stammtisch – gemeinsam Zeit verbringen

Lust auf gute Gespräche, gemütliches Beisammensein und ein bisschen Abwechslung im Alltag? Dann komm zu unserem Stammtisch!

Wir treffen uns jeden ersten Dienstag im Monat im Dorfcafé, um miteinander zu plaudern, Neuigkeiten auszutauschen und gemeinsam anstehende Veranstaltungen und Ausflüge zu planen.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

Ganz unkompliziert, in gemütlicher Runde und mit viel Gelegenheit zum Kennenlernen und Lachen. Auch gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen werden immer wieder organisiert. Es ist für jede:n etwas dabei!



Ortsgruppe NENZING
VORARLBERGER SENIORENRING

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

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

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
VORARLBERG

Referentin Brunhilde Beck,
Übungsleiterin
Termin 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

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.

© agewithoutlimits.org

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

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 or at the library for coffee and conversation. The information for each meeting is posted in our WhatsApp Group and on the website: https://nenzing.bvoe.at/projekte/english-library-nenzing

Beginners: Die Beginner Gruppe ist für Leute, die vielleicht ein bisschen English in der Schule gehabt haben, aber vieles wurde inzwischen vergessen. Wir üben zusammen in einer gemütlichten Runde. Es gibt kein Druck zu reden, zuhören und verstehen sind auch wichtig.

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
Termine stehen auf der English Library Nenzing Website https://nenzing.bvoe.at/projekte/english-library-nenzing
English Breakfast
Beginn um 9 Uhr
English Stammtisch
Beginn um 19 Uhr
Ort wird per WhatsApp und auf der Website 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

Referentin Monika Vonbrüll
Termine werden in der Bibliothek ausgehängt
Treffpunkt Bibliothek Nenzing, Landstraße 19, 1. OG
kostenfrei

Kontakt
05525 64536
nenzing@bibliotheken.at

Lesetreff der Bibliothek Nenzing

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Literatur!

Seit dem Lesejahr 1998/99 trifft sich eine Gruppe von Literaturbegeisterten regelmäßig in der Bücherei. Gemeinsam entdecken wir spannende Bücher, tauschen Gedanken aus und genießen anregende Gespräche in gemütlicher Atmosphäre.

Jedes Lesejahr – orientiert am Schuljahr – steht unter einem besonderen Motto. Passend dazu lesen wir ein bis zwei Bücher pro Monat und beleuchten sie bei unseren Treffen aus unterschiedlichen Perspektiven. So entstehen lebendige Diskussionen, neue Blickwinkel und immer wieder inspirierende Begegnungen.

Lesefreude verbindet – deshalb sind bei uns alle herzlich willkommen, die gerne lesen und sich mit anderen über Literatur austauschen möchten.
Im heurigen Lesejahr widmen wir uns dem Thema „Aktuelle Bücher von Vorarlberger Autor:innen“. Freuen Sie sich auf spannende Entdeckungen, interessante Gespräche und die Gelegenheit, die vielfältige Literaturszene Vorarlbergs kennenzulernen.

Wir freuen uns auf neue Gesichter
und viele gemeinsame Lesemomente!

BIBLIOTHEK NENZING

Lange Nacht der Bibliotheken

Gemeinsam in besinnlichem Ambiente

Die „Lange Nacht der Bibliotheken“ im Walgau lädt ein zum Schmökern, Zuhören, sich Austauschen und Unterhalten lassen.

Verlängerte Öffnungszeiten ermöglichen den Besuch mehrerer Standorte. Bei freiem Eintritt erwartet die Besucher:innen ein buntes literarisches und musikalisches Programm.

Folgende Bibliotheken/Büchereien im Walgau nehmen an der Langen Nacht der Bibliotheken teil: Bludesch, Frastanz, Göfis, Ludesch, Nenzing, Nüziders, Satteins und Thüringen.

Programm der Bibliothek Nenzing:

- Vorlesen für die Kleinsten mit unserem Bücherwurm Hörbie
- Rätselrallye für Kinder durch die Bibliothek
- Musikalische Unterhaltung mit Druschauna Folkestra
- 18:30 Uhr Lesung des Buchs „Delphina“ mit Sarah Kühne
- Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

BIBLIOTHEK NENZING

Termin Fr 16. Oktober,
von 16 – 22 Uhr
Ort Bibliothek Nenzing,
Landstaße 19

Kontakt
05525 64536
nenzing@bibliotheken.at
www.nenzing.bvoe.at

Weihnachtsmarkt
Gemeinsam in besinnlichem Ambiente

Die JugendKulturArbeit Walgau lädt herzlich zum stimmungsvollen Weihnachtsmarkt ein. Freut euch auf einen besonderen Abend mit unserem Jahresvideo, das die schönsten Momente des vergangenen Jahres zeigt, sowie einen mitreißenden Auftritt unserer Cheerleader.

Neben weihnachtlicher Atmosphäre erwarten euch leckeres Essen, warme und kalte Getränke sowie ein liebevoll gestalteter Verkaufsstand mit kleinen Geschenkideen. Kommt vorbei, genießt die Gemeinschaft und lasst uns gemeinsam auf ein bewegtes Jahr zurückblicken und schöne Momente teilen.

© JKA Walgau

Termin Fr 27. November,
von 17 – 21 Uhr
Ort JOIN,
Eugen Getzner Straße 7

Kontakt
Julia Groß
0664 232 61 26
office@jka-walgau.at

Weitere Infos auf unserer
Website oder auf Instagram:
jkawalgau_

JKAW
JugendKulturArbeit Walgau

Alpenverein Nenzing
Schneeschuh-Wandergruppe

Seit 2023 gibt es beim Alpenverein Nenzing eine Schneeschuh-Wandergruppe. Die geplanten Touren werden in einer WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben. So können wir kurzfristig auf gute Schnee- und Wetterverhältnisse reagieren und gemeinsam zu abwechslungsreichen Schneeschuhwanderungen aufbrechen.

Einige Touren werden zusätzlich im Walgaublatt ausgeschrieben.

Wenn es die Schneelage zulässt, finden bereits im Dezember ein bis zwei Einstiegstouren statt. Dabei werden neben den Grundlagen des Schneeschuhwanderns auch der sichere Umgang mit dem LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät) geübt.

Von Jänner bis Anfang März wird bei guten Schnee- und Wetterverhältnissen in der Regel jede Woche eine Schneeschuhwanderung angeboten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung

alpenverein
nenzing

© Pixabay

Anmeldung für die WhatsApp-Gruppe:
Friederike Reisch
0664 992 67 42

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 Gesundhotel Bad Reuthe teilzunehmen (Selbstkostenbeitrag € 100,–).

Das Angebot umfasst:

- Aufenthalt auf Basis Vollpension im Einzelzimmer
- Vortrag zu sozialtrechtlich relevanten Themen
  Informationsaustausch zum Thema Entlastung und Unterstützung
- Inanspruchnahme von Anwendungen im Gesundhotel Bad Reuthe nach freier Wahl im Wert von € 100,–

Ort Gesundhotel Bad Reuthe
im Bregenzerwald
Turnusse 15 Turnusse
à 20 Teilnehmer:innen

weitere Informationen bei:
Lejla Pijadzer
050 258 26 12
hfh@ak-vorarlberg.at
erreichbar: Mo bis Do
8 – 12 und 13 – 16 Uhr,
Fr 8 – 12 Uhr

Vorarlberg unser Land

AK VORARLBERG

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 Armutsgefährdungsgrenze 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**.

Hunger auf Kunst & Kultur

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

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

Familien Case Management
0664 743 71 46
sabrina.beck@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

Case Management – Unterstützung im Gesundheitsbereich
0664 889 69 754
cm.frastanz-nenzing@kpv.or.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