

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die vergangenen zwei Jahre waren in vielerlei Hinsicht besonders. Die Veränderungen, die sich im täglichen Umgang miteinander ergeben haben, waren bis jetzt einzigartig und haben uns geprägt. Umso wichtiger ist es der Marktgemeinde Rankweil, Angebote zur Verfügung zu stellen. Soziale Kontakte und gemeinsames Erleben sind wesentlich für das Wohlbefinden. Bei diesen Treffen können Sie sich körperlich oder geistig betätigen, Sie können Neues erfahren sowie ihre Zeit angeregt und ausgefüllt verbringen.

Sicher ist etwas Passendes für Sie dabei!

Treffpunkt: *rüstig statt rostig*

> Android Smartphone & Tablet

Kurs für Anfänger

Do | 31. März und Fr | 1. April 2022

14.00 – 17.00 Uhr

Trainer: Felix Putz

Ort: Rathaus Rankweil

Sitzungssaal, 1. OG

Selbstbehalt: Euro 25,-

Anmeldung erforderlich!



In diesem Einführungskurs erhalten Sie an zwei Nachmittagen einen soliden Einstieg in die Welt der Smartphones und Tablets. Diese moderne Art der Computer lässt sich ohne gewohnte Maus und Tastatur – ganz allein durch Ihre Finger bedienen. Neben der grundlegenden Bedienung erlernen Sie auch einen sicheren Umgang mit den Apps.

Bitte nehmen Sie dazu Ihr eigenes

Gerät mit! Es sollte bereits ein Google-Account eingerichtet sein, wobei Sie das Passwort kennen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Unser bewährter EDV-Kursleiter Felix behandelt in diesem Kurs die

Grundbegriffe und grundlegende Bedienung, Einstellen von WLAN und Internet, Kennenlernen und Installation von Apps.

(Apple iPhones sind inhaltlich stark abweichend und werden daher im Kurs nicht behandelt).

> Android Smartphone & Tablet

Aufbaukurs

Do | 28. April und Fr | 29. April 2022

14.00 – 17.00 Uhr

Trainer: Felix Putz

Ort: Rathaus Rankweil

Sitzungssaal, 1. OG

Selbstbehalt: Euro 25,-

Anmeldung erforderlich!

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Einführungskurs absolviert haben oder entsprechende Kenntnisse im Umgang mit diesen Geräten haben. Nach einer allgemeinen Wiederholung und Auffrischung der grundlegenden Bedienung erlernen Sie an zwei Nachmittagen ein erweitertes Konfigurieren und eine fortgeschrittene Nutzung.

Bitte nehmen Sie dazu Ihr eigenes

Gerät mit! Es sollte bereits ein Google-Account eingerichtet sein, wobei Sie das Passwort kennen. *(Apple iPhones sind inhaltlich stark abweichend und werden daher im Kurs nicht behandelt).*



> Freiluftzirkeltraining im Fitnesscenter „Natur“

Frühjahrskurs: 29. April 2022 | 6. Mai

13. Mai | 20. Mai | 27. Mai | 3. Juni

10. Juni | 17. Juni | 24. Juni | 1. Juli

jeweils Freitag von 8.30 – 9.30 Uhr

Herbstkurs: 9. Sept. 2022 | 16. Sept.

23. Sept. | 30. Sept. | 7. Okt. | 14. Okt.

21. Okt. | 28. Okt. | 4. Nov. | 11. Nov.

jeweils Freitag von 8.30 – 9.30 Uhr

Trainer: Sandro Frick,

Physiotherapeut

Ort: Bewegungspark Rankweil
und an der Frutz

Selbstbehalt:

Euro 25,- für alle zehn Termine

Anmeldung erforderlich!

Mit Physiotherapeut Sandro Frick wird die Natur zum Fitnesscenter. Das Training findet abwechslungsweise im Bewegungspark für Senioren und an der Frutz statt. Es ist ein speziell angepasstes Training für die Bereiche: Beweglichkeit, Stabilität, Koordination, Oberkörper und Beinkraft. Dabei werden Steine, Wurzeln und Hölzer zu Fitnessgeräten umfunktioniert, das Ganze kombiniert mit einer ordentlichen Portion „frischer Luft“.

Kontakt für Anmeldungen – jeweils bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn:

Iris Nasahl, Tel: 05522 | 405-1406 oder iris.nasahl@rankweil.at

Die Veranstaltungen werden unter Einhaltung der aktuell geltenden Corona-Vorgaben durchgeführt.

> Humor ist ein Lebenselixier

Vortrag

Do | 5. Mai 2022 | 16.00 Uhr

Referentin: Maria Keckeisen-Felder
(Dipl. Spielpädagogin und Clownfrau,
seit 25 Jahren bei den CliniClowns)

Ort: Vinomnasaal, kleiner Saal
kostenlos

Anmeldung erforderlich!



„Humor ist der Regenschirm der Weisen“ (Erich Kästner)

Je älter wir werden, umso mehr Weisheit wird von uns erwartet. Ein guter Grund also, sich gerade im Alter einmal über die Kraft des Humors Gedanken zu machen. Welche positiven Stärken stecken tatsächlich im Humor verborgen? Und wie kann ich diese für mich nützen? Diesen Fragen und wie Humor unser Leben bereichern kann, werden wir an diesem Nachmittag auf amüsante Weise nachgehen.

> E-Biken mit (noch) mehr Spaß und Sicherheit

Do | 19. Mai 2022 | 14.00 – 17.00 Uhr

Trainer: Lutz Schmelzinger

Ort: Marktplatz Rankweil, kostenlos

Anmeldung erforderlich!



Das Fahrrad ist in jedem Alter ein attraktives und gesundes Fortbewegungsmittel. Völlig neue Möglichkeiten eröffnen sich dem Fahrradbegeisterten durch das E-Bike. Neben den Verkaufszahlen der motorisierten Räder sind leider auch die Unfallzahlen in den letzten Jahren gestiegen.

Dieses Training bietet die Gelegenheit, unter Anleitung erfahrener Profis die großen Vorteile, aber auch die Tücken des E-Bikes kennenzulernen. Im Schonraum wird mit Hilfe von verschiedenen Übungen ein Gefühl für das Rad entwickelt. Mit diesen neuen Fähigkeiten sollen sich FahrradfahrerInnen sicherer im Straßenverkehr bewegen. Bei Bedarf können einzelne Fahrräder ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung bekannt geben. Es besteht Helmpflicht. *Kooperationsveranstaltung mit „Sicheres Vorarlberg“.*

> Infostand beim Wochenmarkt

Mi | 1. Juni und Mi | 28. September

jeweils von 8.00 – 12.00 Uhr

Ort: Marktplatz Rankweil

Die Aktion Demenz ist mit einem Stand beim Wochenmarkt vertreten. Sie können sich über die Krankheit Demenz erkundigen, Gespräche mit fachkundigem Pflegepersonal führen sowie kostenlose Broschüren und Informationsmaterial mitnehmen.

> Radeln ohne Alter – den Wind in den Haaren spüren!

Rikscha-Ausfahrt

Do | 23. Juni und

Mi | 21. September 2022

jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Abfahrt ab Fuchshaus, kostenlos

Anmeldung erforderlich!

Wir laden Menschen mit mobilen Einschränkungen dazu ein, die Umgebung, in welcher sie leben, hautnah während einer Rikscha-Fahrt zu entdecken. Die Ausfahrten werden durch die Piloten vom Team „Radeln ohne Alter“ der Seniorenbörse ermöglicht.



> Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf und deren Angehörige

Vortrag

Di | 20. September 2022 | 18.30 Uhr

Referentin: Elisabeth Ilievski,
BA (Case Managerin)

Ort: Vinomnasaal, kleiner Saal
kostenlos

Zielgruppe: Menschen in einer Betreuungssituation und Interessierte

Anmeldung erforderlich!



In der mobilen Betreuung und Pflege können vielfältige Probleme auftreten, zu denen es ebenso vielfältige Lösungen und Antworten gibt. Folgende Informationen rund um das Thema Pflege und Betreuung werden behandelt:

- *Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten*
- *Angebote des Betreuungs- und Pflegenetzes in Vorarlberg*
- *Angebote für pflegende Angehörige*
- *Vorstellung der Ansprechpersonen in der Gemeinde*

> Beratungsangebote Krankenpflegeverein Rankweil

Betroffene, pflegende Angehörige und Betreuende können sich kostenlos bei DGKP Katharina Waibel zum Thema „Menschen mit Demenz zu Hause begleiten und betreuen“ sowie über entsprechende Angebote beraten lassen.

Terminvereinbarung unter

Tel: 0664 | 8896 9758 erwünscht.

Aktionskampagne für ein demenzfreundliches Rankweil

aktion demenz



Kontakt für Anmeldungen – jeweils bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn:

Iris Nasahl, Tel: 05522 | 405-1406 oder iris.nasahl@rankweil.at

Die Veranstaltungen werden unter Einhaltung der aktuell geltenden Corona-Vorgaben durchgeführt.