

## Infos zur Seniorenhilfe

Mitglieder von Vorarlberg 50plus Sulzberg Thal können bei außergewöhnlichen Belastungen, wie z.B: Kosten für Zahnersatz, optische Brillen, Hörgeräte, notwendige Haushaltsgeräte (ausgenommen Geschirrspüler), medizinisch begründete Umbauarbeiten, Mietzuschuss für Pflegebehelfe (Pflegebett, Rollator usw.) eine Hilfe von Vorarlberg 50plus erhalten.

Bis zu einem Netto-Haushaltseinkommen (ohne Pflegegeld) bis zu € 1.200,- beträgt die Hilfe 50 % des Rechnungsbetrages, höchstens jedoch € 300,-.

Bei einem Haushaltseinkommen (ohne Pflegegeld) zwischen € 1.200,- und € 2.000,- beträgt die Hilfe 30 % des Rechnungsbetrages, höchstens jedoch € 190,-.

Bei Einkommen über 2.000,- wird keine Hilfe mehr gewährt.

Anträge hierfür sind bei Othmar Bereuter erhältlich. Er ist ebenso bei der Beantragung und beim Ausfüllen der Anträge behilflich.

Othmar Bereuter, Telefon 0676 9174004

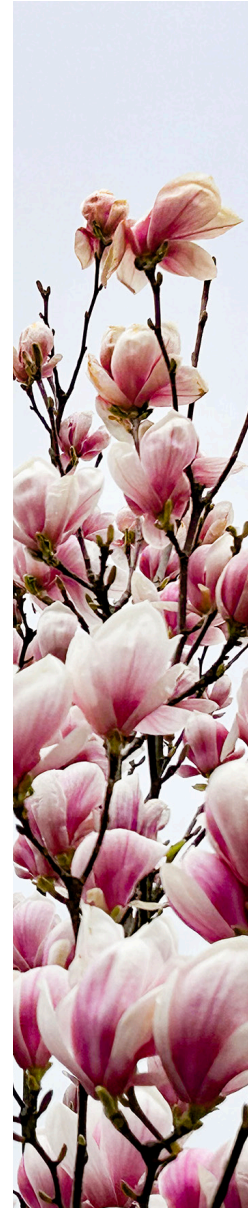
Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,  
wir laden euch herzlich ein zur:

26. Jahreshauptversammlung - 50plus Sulzberg Thal  
am Freitag den 8. März 2024, um 14.00 Uhr  
im Laurenzisaal Sulzberg

- 1) Eröffnung, Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung; Totengedenken (1.1. bis 31.12.2023)
- 2) Referat von Dr. Heribert Lechner zum Thema: „Patientenverfügung“
- 3) Verlesung des Protokolls der JH-VS 2023
- 4) Kassabericht von Rudolf Fink
- 5) Bericht der Rechnungsprüfer, Entlastung des Vorstandes
- 6) Berichte:  
Tätigkeitsbericht Obmann Othmar Bereuter  
Wandern Ernst Stenzel  
Radtouren Klaus Bilgeri
- 7) Ergänzungswahl - Beirat: Wanderführer Ernst Stenzel
- 8) Vorstellung Jahresprogramm - Herbstreise 2024
- 9) Grußworte
- 10) Allfälliges

Wir freuen uns auf einen zahlreichen Besuch.  
Im Anschluß an die Jahreshauptversammlung wird eine Suppe serviert.

**Anmeldung** bis Do 6.3.2024 bei Othmar Bereuter  
unter Telefon 0676 9174004



## 50plus Sulzberg Thal - Jahresprogramm 2024

15. Jänner	Singen 14.00 Uhr - FC Clubheim
12. Februar	Singen 14.00 Uhr - FC Clubheim
8. März	Jahreshauptversammlung 14.00 Uhr im Laurenzisaal Dr Heribert Lechner spricht über die „Patientenverfügung“
11. März	Singen 14.00 Uhr - FC Clubheim
15. März	Vortrag Maria Heidegger, 18.00 Uhr „(K)ein verlorener Augenblick“ - Validation nach Naomi Fei
5. April	Kochen mit Werner Vögel „Gesunde Küche“ Hauptschule Doren, 18.00 Uhr, Beitrag 45,-- pro Person
8. April	Singen 14.00 Uhr - FC Clubheim
17. April	Wanderung ALberschwende-Oberbildstein-Buiggenegg- Hinterfeld-Alberschwende; ca. 8 km, 330 Hm, 3h
25. April	Digitale Medien - WhatsApp, Gemeindehaus 14.00 Uhr
1. Mai	Radausfahrt Sulzberg-Bozenau-Bildstein-Bozenau-Sulzberg
13. Mai	Singen 14.00 Uhr - FC Clubheim
15. Mai	Wanderung Sulzberg-Hittsau-Wasserweg; ca. 7,5 km, 150 Hm, 2,5h
17. Mai	Vortrag mit Matthias Mennel und Simon Haller, 18. 00 Uhr „Erste Hilfe - Symptome richtig erkennen, reagieren & helfen“ „Sturzprävention - praktische Tipps und Ratschläge“
5. Juni	Radausfahrt Sulzberg-Bozenau-Brüggelkopf-Bozenau-Sulzberg
10. Juni	Singen 14.00 Uhr im FC Clubheim
11. Juni	Landesveranstaltung - Bodenseeschiffahrt nach Meersburg
11. Juni	Landesveranstaltung - Landesgolftag Riefensberg
19. Juni - 8.15 Uhr	Wanderung Bödele-Hochälpelealp-Hochälpele-Lank-Bödele, ca. 8 km, 330 Hm, 3h

## 50plus Suulzberg Thal - Jahresprogramm 2024

3. Juli	Radausfahrt Sulzberg-Wertach-Vilsalpsee-Wertach-Sulzberg
4. Juli	Exkursion - Lindau - Friedrichshafen - Bregenz
8. Juli	Singen 14.00 Uhr - FC Clubheim
15. Juli	Bregenzer Festspiele am See „Der Freischütz“
17. Juli	Wanderung Lecknertal-Kopachalpen-Äuelealpe-Helmingen- alpe-Neuschwandalpe-Lecknersee, ca. 7,5 km, 260 Hm, 2,5h
19. Juli	Grillpartie bei Lässers Stadel - Essen-Spaß-Musik
7. August	Radausfahrt Schönau-Schwarzer Grat-Schönau
7. August	Konzert Lech Classic - Festival
12. August	Singen 14.00 Uhr FC - Clubheim
22. August	29. Landeswandertag - Klostertal-Sonnenkopf
2.-5. September	Herbstreise der Ortsgruppe nach Frankfurt am Main
9. September	Singen 14.00 Uhr FC Clubheim
11. September	Radausfahrt Sulzberg-Aach-Falkenhütte-Aach-Sulzberg
18. September	Wandertag Ortsgruppe Sulzberg Thal ins Kleinwalsertal
26. September	Referat von Dr Heribert Lechner „Das Blut- und Lymphsystem“
7. Oktober	Singen 14.00 Uhr FC Clubheim
11. Oktober	Schlachtpartie - Lässers Stadel
16. Oktober	Wanderung Sulzberg-Glafberg-Halden-Hermannsberg- Sulzberg; ca. 9 km, 300 Hm, 3h
25. Oktober	Vortrag AKS „Nahrung als Teil unserer Gesundheit“, 18.00 Uhr
4. November	Singen 14.00 Uhr FC Clubheim
15. November	Preisjassen Gasthof Taube Fahl, 14.00 Uhr
9. Dezember	Singen 14.00 Uhr FC Clubheim
13. Dezember	Weihnachtsfeier 12.30 Uhr Laurenzisaal

## „(K)ein verlorener Augenblick“

Menschen mit einer demenziellen Erkrankung leben in ihrer eigenen Welt. Der Umgang mit ihnen erfordert viel Kraft.

Validation hilft Verhaltensmuster verstehen zu lernen. Validation wirkt gegen Überforderung, reduziert Stress, hilft Schuldgefühle abzubauen, gibt Sicherheit in der Betreuung, ermöglicht Lebensqualität und schenkt wieder Freude im Umgang mit den desorientierten Angehörigen.

### REFERENTIN: Maria Heidegger

Zertifizierte Einzel- und Gruppenvalidationsanwenderin  
Validationspresenter/teacher nach Naomi Fei  
Frau Heidegger ist als Expertin auch Dozentin an der Universität Innsbruck.

Termin: Freitag 15.03.2024  
Wann: 18:00 Uhr  
Wo: Im Sitzungssaal des Gemeindehauses

**Die gesamte Bevölkerung ist herzlich eingeladen!**

**Anmeldung** bei Othmar Bereuter, Telefon 0676 9174004

## Kochabend

Profikoch Werner Vögel nimmt uns mit auf eine kulinarische Reise: Gesunde, frische und feine Speisen - zackig und perfekt zubereitet.

Termin: Freitag 5. April 2024  
Wann: 18:00 Uhr bis 22 Uhr  
Wo: In der Schulküche in Doren

Unkostenbeitrag: pro Person 45,--€  
Im Preis enthalten sind der Kursbeitrag, das Menü und die Getränke.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 15 Personen beschränkt.  
**Anmeldung** bis 3. April bei Othmar Bereuter, Telefon 0676 91 74 004

GESUND-  
HEITS  
WISSEN

KULINARIK  
ESSEN  
GENUSS

## Erste Hilfe ist einfach

Man kann dabei nichts falsch machen. Von der Versorgung kleinerer Wunden bis hin zur Wiederbelebung – die richtigen Handgriffe sind leicht erlernbar.



Mit Ihren Erste-Hilfe-Fähigkeiten können Sie Menschen retten, die Ihnen nahe stehen. Denn die meisten Unfälle und Erkrankungen passieren im unmittelbaren Umfeld. Wenn man Erste Hilfe leisten muss, dann meistens seinen Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen.

Wir haben zwei erfahrene Rot-Kreuz-Sanitäter und Praktiker zu diesem Spezial-Thema gewinnen können.

### Matthias Mennel und Simon Haller referieren zu den Themen:

„Erste Hilfe - Symptome richtig erkennen, reagieren und helfen“  
„Sturzprävention - praktische Tipps und Ratschläge“

Termin: 17. Mai 2024  
Wann: 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr  
Wo: Im Laurenzisaal in Sulzberg

Erste Hilfe rettet tagtäglich Leben! Etwas mehr darüber zu erfahren hilft uns im Ernstfall ruhig zu bleiben und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

**Die gesamte interessierte Bevölkerung aus nah und fern ist zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen!**

Infos bei Othmar Bereuter 0676 9174004



## Eintauchen in die digitalen Welten

Sie erhalten Informationen über den Umgang von Messenger-Systemen, wie WhatsApp. Das Erstellen und Versenden von Text- und Sprachnachrichten, Fotos und Dokumenten, Gruppen, Backup usw. werden wir üben.

Termin: Dienstag den 25.4.2024  
Wann: 14.00 Uhr – 16.30 Uhr  
Wo: Sitzungszimmer im Gemeindehaus Sulzberg

**Anmeldung** bei Othmar Bereuter, Telefon 0676 9174004



## Hinweise für Wanderer:Innen

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Dies gilt es zu beachten:

- » Körperliche Fitness
- » Gutes Schuhwerk
- » Wind- und Regenbekleidung
- » Rucksack mit ausreichender Verpflegung
- » WhatsApp - Information - kurzfristige Anmeldung möglich



## Hinweise für Radfahrer:Innen

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Dies gilt es zu beachten:

- » Körperliche Fitness
- » Die Straßenverkehrsregeln gemäß STVO sind einzuhalten
- » Ein verkehrssicheres Rad ist Voraussetzung
- » Fahrradhelm ist Pflicht
- » Wind- und Regenbekleidung
- » Rucksack mit ausreichender Verpflegung
- » WhatsApp - Information - kurzfristige Anmeldung möglich

Bitte checken Sie ihren privaten Versicherungsschutz!

Bei Aufenthalt im Ausland ist ein gültiger Ausweis mitzuführen.



## Singtermine 2024 beim FC Clubheim 14.00 Uhr

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| • 15.1.2024 | • 15.5.2024 | • 9.9.2024  |
| • 12.2.2024 | • 10.6.2024 | • 7.10.2024 |
| • 11.3.2024 | • 8.7.2024  | • 4.11.2024 |
| • 8.4.2024  | • 12.8.2024 | • 9.12.2024 |

## INFOS

Zu aktuellen Veranstaltungen und zu Berichten gibt es auf der Homepage: [www.mitdabei.at/ortsgruppe/sulzberg](http://www.mitdabei.at/ortsgruppe/sulzberg) umfangreiche Informationen.

Weiters wird das Aktuelle per:

- » Ausschreibungen mit der gelben Post
- » Im Gemeindeblatt
- » Auf der Gemeindehomepage
- » Auf Gemeinde GM2GO oder WhatsApp
- » Bei Othmar Bereuter unter 0676 9174004 mitgeteilt.

## Mitgliedsbeitrag

### Vorarlberg 50plus Sulzberg Thal

Dieser Aussendung liegt auch ein Erlagschein zur Einzahlung des Mitgliedsbeitrages für das Jahr 2024 bei.

Der Mitgliedsbeitrag wird von der Landesorganisation Vorarlberg 50plus in Dornbirn festgelegt und beträgt für jedes Einzelmitglied jährlich 23,--€. Für Ehepaare 40,-- €. Bitte den Beitrag möglichst zeitnah an die Ortsgruppe überweisen.

Gerne nehmen wir interessierte Personen und Freunde aus ihrem Bekanntenkreis als neues Mitglied bei uns auf. Bei uns melden oder auf der Landeshomepage - „mitdabei.at“ - die Mitgliedschaft online ausfüllen.

## Danke für deine Mitgliedschaft

Wir begrüßen dich gerne bei unseren Veranstaltungen  
Der Vorstand