

# DER EXPRESS

Ausgabe 1 / 102 – März 2024

**VORARLBERG 50plus**

Verein / [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)



**FINANZAMT  
BERATUNGSTAGE 2024  
IN DER GESCHÄFTSSTELLE  
DES VEREINS IN DORNBIRN**

**INFORMATIONEN &  
TERMINVEREINBARUNG  
SEITE 20.**

## SOZIALDATEN 2024

SEITE 6 | 7

## AKTIV-SEITEN

SEITE 10 | 11 | 13 | 15

## REISE-ANGEBOTE

SEITE 18 | 19 | 21

„Der Express“ • Österreichische Post AG | Sponsoring Post • 16Z040664 S  
Absender: Vorarlberg 50plus, Schulgasse 36/1. Stock, 6850 Dornbirn

DVR 1019533 • Retouren an Postfach 555, 1008 Wien, Nr. 1 | 2024

**AKTUELLES**

**3**

LANDESOBMANN WERNER HUBER  
„ES IST FRÜHLING ...“

**4 | 24**

PRÄSIDENTIN INGRID KOROSEC  
„ZWEI TOP THEMEN: DIGITALISIERUNG UND  
ARBEITEN IM ALTER“ + ERFOLG GEGEN  
EU- FÜHRERSCHEINRICHTLINIE

**5**

LANDESHAUPTMANN MARKUS WALLNER  
„WETTERRADAR VALLUGA“

**6**

SOZIALDATEN 2024

**9**

GESUND UND FIT BLEIBEN IM ALTER

**VERANSTALTUNGEN**

**10**

S'LÄNDLE TANZT – TERMINE 2024

**11**

LINE DANCE – TANZKURS FÜR PAARE  
FRÜHLINGSKURSE 2024

**13**

PANFLÖTENKURS – FRÜHLING 2024

**15**

BERGTOUREN – FRÜHLING 2024

**16 – 17**

COMPUTER- UND SPRACHKURSE

**18 – 21**

REISEN MIT LEBENSFREUDE – ANGEBOTE

**25**

SOZIALPROJEKT „PROJEKT PHILIPPINEN“

**SERVICE**

**26 – 27**

BERATUNGSANGEBOTE

**28 – 29**

RÄTSEL-, UND SUDOKU

**30**

BEITRITTSERKLÄRUNG – FREUNDE WERBEN

**23 | 31**

LÜT VO HÜT

**18**

REISEN MIT LEBENSFREUDE  
ANGEBOTE + RESTPLATZBÖRSE



Wir laden Sie herzlich ein „mitdabei zu sein“.  
Unser Reiseprogramm 2024 finden Sie auf Seite 18 – 21



**ABMELDUNG VOM EXPRESS**

Bei Doppelzusendungen und Sterbefällen  
Information bitte an uns:

Tel: 05572-22548-10, Mo – Fr von 8 – 12 Uhr  
oder per E-Mail an: office@mitdabei.at

IMPRESSUM: Herausgeber/Verleger: Verein VORARLBERG  
50plus, Postfach 21, 6850 Dornbirn, Telefon 05572 22548,  
Telefax 05572 31310, E-Mail: franz.himmer@mitdabei.at,  
www.mitdabei.at, Redaktion: LGF Franz Xaver Himmer,  
Gestaltung: Beyond design, Druck: Gössler Dornbirn

## Liebe Seniorinnen und Senioren!

Es sprießt allerorten ... und obwohl der vergangene Winter über weite Strecken schwächelte, genießen wir gerne die wohlthuend wärmende Frühlingssonne. Der Frühling wird auch immer wieder literarisch und musikalisch gepriesen. Ja, er ist tatsächlich eine ganz besondere Jahreszeit. Mein Jahrgang wird zwar schon eher dem Herbst zugeordnet, aber ich denke, dass sich auch „herbstliche Menschen“ über den erblühenden Frühling freuen sollen.

Wir vom Verein „VORARLBERG 50plus“ bringen diese Haltung auch bei unserem bevorstehenden Landestag klar zum Ausdruck. Denn Seniorinnen und Senioren sind heute überwiegend leistungsfähig und mobil. Sie sind auch bereit, sich zu engagieren und bringen dabei auch ihren Erfahrungsschatz ein. Seniorinnen und Senioren sind leistungsbereit, sie wollen mitgestalten und selbstverständlich auch anerkannt werden. Dabei treten wir selbstverständlich auch für den gegenseitigen Respekt der Generationen ein. Bei all dem ist „VORARLBERG 50plus“ eine Interessensvertretung für Seniorinnen und Senioren, diesem Bewusstsein gilt unser Engagement.

Dass auch die Rahmenbedingungen passen müssen ist klar. Deshalb setzen wir uns für die gesellschaftliche Anerkennung und Teilhabe der älteren Generation ein. So beispielsweise in den Bereichen Einkommen, Sicherheit, Pflege und Gesundheit. Wir engagieren uns auch gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Gerade in diesem Zusammenhang ist „lebenslanges Lernen“ zur Erhaltung der gesellschaftlichen Teilhabe der älteren Menschen überaus hilfreich.

Neben den landesweiten Angeboten vom Verein sind die Aktivitäten der Ortsgruppen sehr wertvoll. Ihre Angebote auf sportlicher, kultureller und gesellschaftlicher Ebene sind zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness wichtig. Ganz besonders wirksam sind diese Aktivitäten auch gegen das schleichende Gift der Verein-



aBgm. aLAbg. Werner Huber  
Landesobmann

## AKTIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

samung. Um diese Jahreszeit finden in unseren Ortsgruppen meist auch Hauptversammlungen statt. Dabei präsentieren diese mit berechtigtem Stolz ihre vielfältigen Programme und Angebote. Ihr reichhaltiges Schaffen ist bewundernswert. Wir dürfen stolz auf das dabei geleistete Ehrenamt sein. Ein großes Dankeschön allen Funktionärinnen und Funktionären und den vielen Frauen und Männern die sich dabei in verschiedensten Bereichen positiv einbringen.

Bitte nicht: Politik nein danke! Demokratiebewusste und verantwortungsvolle Politik ist unverzichtbar. In den nächsten Monaten finden bei uns mehrere Wahlgänge statt.

Auf Bundesebene zuerst die EU-Wahl, dann die Nationalratswahl. In Vorarlberg findet im Herbst die Landtagswahl statt, im Frühjahr 2025 folgen die Gemeindewahlen. Jede Wahl ist wichtig und hat unmittelbar ihre Auswirkung, das gilt auch für die oft unterschätzte EU-Wahl. Auf europäischer Ebene werden immer wieder die großen Linien vorgegeben, die dann je nach Thema buchstäblich bis in jeden Haushalt Wirksamkeit zeigen. Wir alle sind aufgerufen, von unserem Wahlrecht Gebrauch zu machen. Niemand soll sagen auf meine Stimme kommt es nicht an, wenn viele so denken kann am Schluss auch weniger Wünschenswertes herauskommen. Es gibt auf unserem Planeten sehr viele Länder in denen die Menschen dieses Recht nicht oder nur sehr eingeschränkt haben. Wir haben in unserem Staat das Recht auf freie und geheime Wahlen!

Ich danke Euch/Ihnen für Euer/Ihr Interesse und das Mitmachen wo immer es möglich ist. Jenen, die mit gesundheitlichen Problemen kämpfen, wünsche ich Geduld und möglichst baldige Genesung.

Mit herzlichen Grüßen,  
Euer/Ihr Landesobmann

**ZWEI TOP-THEMEN 2024 –  
DIGITALISIERUNG UND FREI-  
WILLIGES ARBEITEN IM ALTER**

„Digitalisierung und freiwilliges Arbeiten“ in der Pension oder über das Pensionsantrittsalter hinaus sind zwei Themen, die einen kräftigen „Schub in Richtung Zukunft“, brauchen und für die ich 2024 eine „Extrameile“ gehen möchte. Gemeinsam und parteiübergreifend mit Experten, Politikern, Think Tanks und NGOs möchte ich einen Dialogprozess starten: Ohne Tabus. Frei von Klischees, politischen Ideologien und Populismus.

Ich bin ein Fan der Digitalisierung und sehe sie als „Tor zur Welt“ mit vielen Vorteilen, gerade für Seniorinnen und Senioren. Vorausgesetzt sie erleichtert uns das Leben und erschwert es nicht. Sie soll Mehrwert und Sicherheit bringen. Wenn uns Wirtschaft und Politik von der Digitalisierung zunehmend abhängig machen, müssen sie auch ihrer Verantwortung nachkommen und dafür sorgen, dass wirklich jeder durch dieses Tor schreiten kann.



LAbg. Ingrid Korosec  
ÖSB-Bundesvorsitzende

Daher fordere ich parallel zu online auch einen analogen Zugang für die nächsten 10 Jahre.

Wann und wie jemand in die Pension schreitet, muss in Zukunft flexibler werden. Pensionsantritt soll sich mehr nach der Erwerbsdauer und weniger nach einem Datum richten. Die Bundesregierung hat 2023 wichtige erste Schritte gesetzt. Aber es muss nachhaltig attraktiver werden, neben der Pension und über das Pensionsantrittsalter hinaus freiwillig zu arbeiten. Da sehe ich auch die Arbeitgeber gefordert altersgerechte Arbeitssituationen zu schaffen.

Für beide Themen brauchen wir aber „Maßnahmenbündel statt Einzelmaßnahmen“. Dafür starte ich den Dialogprozess. Ich freue mich auf Ihre Unterstützung!



E-Mail: [ikorosec@seniorenbund.at](mailto:ikorosec@seniorenbund.at)

**Fit für den Frühling?**

Bereiten Sie Ihren Garten und Ihr Zuhause rechtzeitig auf den Frühling vor! Ich stehe Ihnen zur Seite und kümmere mich um alle anstehenden Arbeiten, sei es Gartenpflege, Hausmeisterdienste oder andere Montagearbeiten rund ums Haus.

Preis: € 72,-/h

**+43 676 502 8510**

KÖB HAUSBETREUUNG | Christian Köb  
Hausbetreuung | Schwarach-Tobelstraße 5  
6858 Schwarzach | [koeb.christian@gmail.com](mailto:koeb.christian@gmail.com)





# FÜR MEHR SICHERHEIT

## WETTERRADAR VALLUGA WIRD WIEDER DATEN LIEFERN!

Sie befindet sich auf knapp 3.000 Metern Seehöhe und ist das einzige Wetter-Messinstrument, mit dem die Niederschlagssituation in der umliegenden Atmosphäre dreidimensional und in hoher räumlicher und zeitlicher Auflösung erfasst wird: die Wetterstation Valluga in den westlichen Lechtaler Alpen. Auf dem höchsten Berggipfel im Arlberggebiet befindet sie sich direkt an der Grenze zwischen den zwei Bundesländern Tirol und Vorarlberg. Nach einem Blitzeinschlag im Jahr 2017 musste ihr Betrieb eingestellt werden. Die Daten werden jedoch vor allem für die Prognosegenauigkeit von Niederschlagsereignissen im Westen Österreichs dringend benötigt. Durch die Initiativen von Vorarlberg und Tirol kann der Betrieb künftig nun wieder aufgenommen werden – das Wetterradar Valluga soll für Wettermodelle wieder hochaussagekräftige Daten liefern, mit denen Wetterentwicklungen noch präziser vorhergesagt werden können. Die Wiederinbetriebnahme wird mit Herbst 2026 avisiert. Noch im heurigen Frühjahr wird mit den Vorbereitungen gestartet.

### Starkwetterereignisse: Informationsvorsprung durch Valluga-Daten

Mit der Instandsetzung des Wetterradars Valluga steht künftig wieder ein zusätzliches Instrument zur Verfügung, um Wetterveränderungen im alpinen Raum rascher zu erkennen und die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. Das ist für Vorarlberg ganz entscheidend, wie Landeshauptmann Markus Wallner betont: „Als Landeshauptmann habe ich mich aktiv eingebracht, um das Valluga-Wetterradar endlich wieder in Betrieb nehmen zu können. Dieser gemeinsame Schulterschluss ist ein wichtiger Schritt für Vorarlberg. Mit der Wiedererrichtung des Valluga-Wetterradars wird es uns in Zukunft wieder möglich sein, noch präzisere Vorhersagen zu machen, wenn extreme Wetterereignisse wie Starkregen oder Hagel zu erwarten sind. Das erleichtert nicht nur die Arbeit der öffentlichen Dienststellen, sondern davon profitiert letztlich die ganze Bevölkerung in Vorarlberg.“

Bis zum Frühjahr 2025 sollen die Vorbereitungsarbeiten abgeschlossen sein, sodass infolge einer entsprechenden Ausschreibung schließlich im Sommer und Herbst 2026 die Errichtung, die Inbetriebnahme und der Testbetrieb vorgenommen und abgeschlossen werden können.

Der Verein VORARLBERG 50plus informiert über wichtige Änderungen in der SV. Detaillierte Informationen zu den beitrags- und leistungsrechtlichen Werten finden Sie im Internet unter der Adresse [www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger.

### **PENSIONSVERSICHERUNG**

Landesstelle Vorarlberg  
Zollgasse 6  
6850 Dornbirn  
Telefon 050 303  
E-Mail: [pva-lsv@pv.at](mailto:pva-lsv@pv.at)

### **SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER GEWERBLICHEN WIRTSCHAFT**

Landesstelle Vorarlberg  
Schloßgraben 14  
6800 Feldkirch  
Telefon 050 808 808

### **SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER BAUERN**

Landesstelle Vorarlberg  
Montfortstraße 9/1  
6900 Bregenz  
Telefon +43 5574 4924

### **GESUNDHEITSKASSE VORARLBERG**

Jahngasse 4  
6850 Dornbirn  
Telefon 050 76619  
E-Mail: [dornbirn@oegk.at](mailto:dornbirn@oegk.at)

### **ALLGEMEINE UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT**

Außenstelle Vorarlberg  
Eisengasse 12  
6850 Dornbirn  
Telefon 059 3933 4901  
E-Mail: [AD@auva.at](mailto:AD@auva.at)

### **VERSICHERUNGSANSTALT ÖFFENTLICH BEDIENSTETER (BVA)**

Landesstelle Vorarlberg  
Montfortstraße 11  
6900 Bregenz  
Telefon 050405-29700  
E-Mail: [lst.vorarlberg@bvaeb.at](mailto:lst.vorarlberg@bvaeb.at)

### **PENSIONSVERSICHERUNG**

**Anmerkung:** Alle Beträge sind Bruttobeträge, sofern nicht anders angegeben.

#### **Pensionsanpassung 2024**

Die Pensionen werden wie folgt erhöht  
bis € 5.850 um 9,7%  
über € 5.850 um € 567,45

**Die Aliquotierung der ersten Pensionserhöhung** wird für 2024 ausgesetzt, d.h. alle Pensionen mit Stichtag 2023 erhalten die volle Pensionsanpassung.

**Schutzklausel für Neurentner im Jahr 2024:** Um die Folgen der hohen Inflation abzufedern, erhalten Neurentner einen sogenannten Erhöhungsbetrag zu ihrer Rente. Dieser beträgt 6,2 % der Gesamtschrift 2022 geteilt durch 14.

**Das Antrittsalter für Frauen steigt:** Das Regelpensionsalter für Frauen, die ab dem 1.1.1964 geboren sind, wird ab 2024 von derzeit 60 auf 65 Jahre angehoben (6 Monate pro Jahr).

**Abschaffung der kalten Progression:** Ab 2023 werden die Steuertarifstufen jährlich zu zwei Dritteln automatisch an die Inflation angepasst, das verbleibende Drittel kann auf Vorschlag des Finanzministers und der Regierung verteilt werden. Für 2024 wurde festgelegt, dass die unteren Tarifstufen eins und zwei am stärksten angehoben werden.

**Unser Tipp:** Berechnen Sie Ihre persönliche Entlastung mit dem Entlastungsrechner:  
[www.bmf.gv.at/entlastungsrechner](http://www.bmf.gv.at/entlastungsrechner)



### **AUSGLEICHSZULAGE**

#### **Richtsätze 2024:**

- Alleinstehende: € 1.217,96
- Ehepaare/Lebensgemeinschaften: € 1.921,46

#### **Ausgleichszulagenbonus/Pensionsbonus:**

Unter bestimmten Voraussetzungen gebührt Personen, deren Gesamteinkommen die jeweilige Grenze nicht übersteigt, ein Ausgleichszulagenbonus bzw. ein Pensionsbonus.

**Alleinstehende ab dem 30:** unter € 1.325,24 Bonus von max. € 180,31

**Alleinstehende mit mind. 40 Jahren:** unter € 1.583,22 Bonus von max. € 459,85

**Ehepaare/Lebensgemeinschaften mit mind. 40 Jahren:** unter € 2.137,04 Bonus von max. € 459,36

## REZEPTGEBÜHREN

Befreiung: Ausgleichszulagenbezieher sind automatisch befreit, ebenso Personen, die im laufenden Kalenderjahr bereits 2 % des Jahresnettoeinkommens an Rezeptgebühren bezahlt haben.

### Befreiung mit Antrag -

#### Richtwerte für das Nettoeinkommen:

- Alleinstehende: € 1.217,96
- Alleinstehende mit erhöhtem Arzneimittelbedarf: € 1.400,65
- Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften: € 1.921,46
- Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften mit erhöhtem Arzneimittelbedarf: € 2.209,68

## ORF-BEITRAG

Der ORF-Beitrag („Haushaltsabgabe“) ersetzt ab 2024 die bisherige GIS-Gebühr (€ 22,45 pro Monat). Sie ist pro Hauptwohnsitz zu entrichten und beträgt € 15,30 pro Monat.

**Befreiung:** Wer bereits von der GIS befreit ist, ist auch von der ORF-Haushaltsabgabe befreit. Gültige Befreiungsbescheide bleiben aufrecht. Für die Befreiung ausschlaggebend ist weiterhin die „körperliche oder finanzielle Hilfsbedürftigkeit“. Ein bestimmtes Haushaltsnettoeinkommen darf nicht überschritten werden.

## HEIZUNGSTAUSCH/SANIERUNG

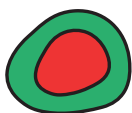
Der **Austausch** von **fossilen Heizungen** durch **klimafreundliche Alternativen** wird von **Bund** und **Land stark gefördert**. Die Höhe der Förderung ist abhängig von der neuen Heizung. Einkommensschwache Haushalte werden zusätzlich gefördert. Die **thermische Sanierung** von Ein- und Zweifamilienhäusern wird künftig mit bis zu 42.000 Euro gefördert.

**Photovoltaikanlagen:** Ab 2024 wird die Umsatzsteuer auf Photovoltaikanlagen für zwei Jahre ausgesetzt. Das bedeutet, dass die Förderung nicht mehr online beantragt werden muss.

**Weitere Infos finden Sie unter:**  
<https://www.energieinstitut.at>

### Kontaktadresse:

Campus V, Stadtstraße 33  
 6850 Dornbirn  
 T. +43 5572 31202  
 E-Mail: [info@energieinstitut.at](mailto:info@energieinstitut.at)



Energieinstitut Vorarlberg

## REZEPTGEBÜHREN

Mit 1. 1. 2024 beträgt das Pflegegeld:

Stufen	Pflegebedarf in Stunden pro Monat	
Stufe 1	mehr als 65 Stunden	192,00 €
Stufe 2	mehr als 95 Stunden	354,00 €
Stufe 3	mehr als 120 Stunden	551,60 €
Stufe 4	mehr als 160 Stunden	827,10 €
Stufe 5	mehr als 180 Stunden	1.123,50 €
Stufe 6*	mehr als 180 Stunden	1.568,90 €
Stufe 7*	mehr als 180 Stunden	2.061,80 €

\* Stufe 6: sowie großer Betreuungsaufwand

\* Stufe 7: sowie keine zielgerichteten Bewegungen der Extremitäten

### Förderung der 24-Stunden-Betreuung:

- Bei Beschäftigung von zwei selbständigen Betreuungskräften monatlich max. € 800
- Bei Beschäftigung von zwei unselbständigen Betreuungskräften monatlich max. € 1.600

Eine Förderung ist ab Pflegestufe 3 möglich, das Nettoeinkommen der betreuten Person darf 2.500 € nicht übersteigen. Neu ist, dass eine selbständige 24-Stunden-Betreuerin bis zu drei Personen in einem Haushalt betreuen kann, die nicht in einem verwandtschaftlichen Verhältnis stehen müssen.

**Angehörigenbonus:** Personen, die einen nahen Angehörigen mit mindestens Pflegestufe 4 pflegen, haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf den Angehörigenbonus in Höhe von € 125 monatlich.

## SOZIAL-INFO 2024

Die Jahresbroschüre mit Informationen zu Pflege, Pension, Steuern, Recht und Förderungen kann ab sofort bei VORARLBERG 50plus unter [office@mitdabei.at](mailto:office@mitdabei.at) oder Tel: 05572 22548, Mo – Fr von 8 – 12 Uhr bestellt werden.



Einfach Recht



Rechtsanwalt Dr. Ulrich Willi

Sie:

- benötigen ein Testament
- wollen eine Verlassenschaft abhandeln
- wollen ihren Besitz "übergeben"
- brauchen einen Vertrag (z. B. Kauf oder Schenkung, etc.), eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung

Ich:

- bin Ihr Rechtsanwalt im Bregenzerwald
- bin bodenständig, schnell und arbeite lösungsorientiert
- bin langjähriger Partner des Seniorenbundes

Ihr Erb- und Vertragsrechtsexperte

Dr. Ulrich Willi  
 Gerbe 1135  
 6863 Egg  
 05512/20700  
[kanzlei@einfach-recht.com](mailto:kanzlei@einfach-recht.com)  
[www.einfach-recht.com](http://www.einfach-recht.com)



LAUF  
 LAUS  
 LAUT

Hören Sie gut, aber haben Schwierigkeiten richtig zu verstehen?

Schlecht hören bedeutet nicht nur, nicht laut genug hören zu können. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, innerhalb eines bestimmten Frequenzbereichs zu hören. Sind bei einem Hörverlust beispielsweise die hohen Frequenzen

betroffen, können gewisse Laute wie „s“ oder „f“ nicht mehr unterschieden werden. Dies führt dazu, dass man bestimmte Worte nicht mehr richtig versteht, vor allem wenn mehrere Menschen durcheinander sprechen oder laute Hintergrundgeräusche vorhanden sind. Mit dem richtigen Hörgerät sorgen wir dafür, dass Sie wieder besser verstehen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen Hörvorsorgetermin.

HÖRATÉLIER

FACHGESCHÄFT FÜR HÖRAKUSTIK

Dornbirn | Schulgasse 7 | 05572 931808  
 Feldkirch | Schlossergasse 4 | 05522 38841  
 Lochau | Landstraße 18 | 05574 62724  
 Lustenau | Maria-Theresien-Str. 6 | 05577 62507  
[info@hoeratelier.at](mailto:info@hoeratelier.at)    [www.hoeratelier.at](http://www.hoeratelier.at)



Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen Hörvorsorgetermin!





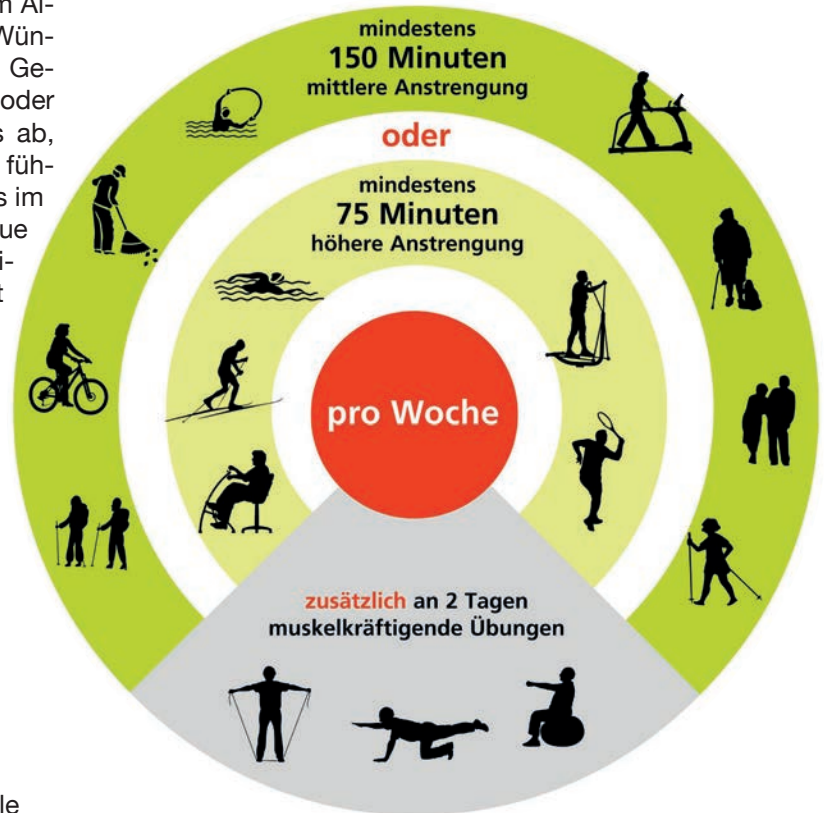
# LANGE FIT UND GESUND BLEIBEN – SO GEHTS

Es gibt vielfältige Wege mit Veränderungen im Alter umzugehen. Jeder Mensch hat eigene Wünsche und Bedürfnisse, zum Beispiel für die Gestaltung des Alltags und seiner Aktivitäten oder der sozialen Beziehungen. Wovon hängt es ab, dass ich mich auch im Alter gesund und wohl fühle? Wer rastet, der rostet. Das gilt besonders im Alter. Wer auch im Lebensabend offen für neue Situationen ist, lernfähig bleibt und eine positive, lebensbejahende Einstellung bewahrt, hat die besten Voraussetzungen, um gesund und vital zu bleiben.

Mehr zu diesen Themen finden Sie unter [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

- Wie ernähre ich mich gesund?
- Wie viel Bewegung tut mir gut?
- Was tun bei Schlafstörungen?
- Wenn sich die Hormone verändern
- Wenn die Verdauung nicht klappt
- Ich möchte schmerzfrei leben ...
- Wie bleibe ich seelisch gesund?
- Wie vermeide ich Einsamkeit?

Schauen Sie sich auf diesen Seiten um und lassen Sie sich inspirieren. Hier finden Sie viele hilfreiche Tipps und Anregungen rund um das Thema Fitness und Vitalität.



Bewegungsempfehlungen unter [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

### Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:

Man kann während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen.

### Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:

Man kann während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen.

### Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:

Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

### Machen Sie möglichst viele unterschiedliche Arten von Bewegung und trainieren Sie auch Gleichgewicht und Beweglichkeit

Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen.

Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.







**Aufzüge | Treppenlifte  
Mobilitätsbedarf  
Pflegebetten & Pflegebedarf**



[www.pandas.cc](http://www.pandas.cc) | [info@pandas.cc](mailto:info@pandas.cc) | A-6800 Feldkirch

**Tel. +43 5522 365 83**

# S'LÄNDLE TANZT 2024



## KOBLACH „DORFMITTE“ JEWELS SONNTAG 15.00 – 18.00 UHR

### TERMINE

So. 28. 04. 2024 Jackpot  
So. 26. 05. 2024 Travellers

### Sommerpause

So. 08. 09. 2024 Rudi & Meli  
So. 13. 10. 2024 Duo Travellers  
So. 10. 11. 2024 Duo Oldies 2  
So. 08. 12. 2024 Jackpot

Eintritt Euro 12,-

**ALLE TANZTERMINE FINDEN SIE  
AUCH AUF UNSERER HOMEPAGE  
UNTER: [WWW.MITDABEI.AT](http://WWW.MITDABEI.AT)**

## WOLFURT GASTHAUS STERN DERZEIT KEIN TANZ MÖGLICH!

### TERMINE

Aufgrund der Insolvenz des GH Stern können derzeit keine Tanzveranstaltungen stattfinden. Wir bemühen uns um eine baldige Lösung.

## LINGENAU „WÄLDERSAAL“ JEWELS SONNTAG 14.00 – 17.00 UHR

### TERMINE

So. 07. 04. 2024 Black & White  
So. 05. 05. 2024 Geschwister Fink  
So. 02. 06. 2024 Oldies 2

### Sommerpause

So. 06. 10. 2024 Rudi & Meli  
So. 03. 11. 2024 Troubadours  
So. 01. 12. 2024 Geschwister Fink

Eintritt Euro 12,-

## HÖRBRANZ GASTHAUS ROSE JEWELS DONNERSTAG 14.30 – 17.30 UHR

### TERMINE

Do. 18. 04. 2024  
Do. 23. 05. 2024  
Do. 20. 06. 2024

Eintritt: Euro 10,-



Gerne senden wir Ihnen vor jedem Tanz in Koblach eine persönliche Einladung zu. Schicken Sie einfach eine E-Mail an: [franz.himmer@mitdabei.at](mailto:franz.himmer@mitdabei.at) mit dem Stichwort: „Tanz“!



**WIR STARTEN WIEDER IN EINE AKTIVE FRÜHLINGSZEIT**

Der Frühling sendet seine ersten Boten aus. Die Blumen sprießen und wir freuen uns auf Bewegung und Geselligkeit. Neben den Tanzveranstaltungen „s'Ländle tanzt“ laden wir herzlich zu unseren beliebten Kursen für Mitglieder ein!

Informationen finden Sie unter [www.mitdabei.at/Linedance](http://www.mitdabei.at/Linedance)



WIR BITTEN UM EINE RASCHE ANMELDUNG!

LINE DANCE	PROGRAMM	ANMELDUNG
<p>Line Dance (Linientanz) ist eine choreografierte Tanzform, bei der geschlechtsunabhängig in Reihen und Linien getanzt wird.</p> <p><b>Ort:</b> Tanzschule Hieble Schwefel 91, 6850 Dornbirn, Haus A, 1. Stock</p> <p><b>Anfängerkurs:</b> Jeden Dienstag, 4 Nachmittage <b>Beginn:</b> Di. 9. April 2024 <b>Zeit:</b> 15.30 – 17.00 Uhr Kursbeitrag für Mitglieder: € 80,-</p>	<p><b>Leicht Fortgeschrittene:</b> Jeden Dienstag, 4 Nachmittage <b>Beginn:</b> Di. 7. Mai 2024 <b>Zeit:</b> 15.30 – 17.00 Uhr Kursbeitrag für Mitglieder: € 80,- Nichtmitglieder: € 90,-</p> <p><b>Fortgeschrittene:</b> Jeden Dienstag, 8 Nachmittage <b>Beginn:</b> Di. 12. März 2024 <b>Zeit:</b> 14.00 – 15.30 Uhr Kursbeitrag für Mitglieder: € 160,- Nichtmitglieder: € 180,-</p>	<p>Geschäftsführer Franz Xaver Himmer Tel: 05572 22548 Mail: franz.himmer@mitdabei.at</p> <p>Unter Angabe von: Name, Straße, Ort, Handy, E-Mail</p> <p><b>Anmeldungen sind verbindlich!</b></p>

Die Kursgebühr ist am ersten Nachmittag zu entrichten > Mindestteilnehmerzahl 15 Personen > Anmeldung erforderlich und verbindlich > Trinkflasche nicht vergessen > Schuhe die gut rutschen.



**TANZKURS PAARE**

**Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene**  
**Jeweils am Mittwoch, 8 Unterrichtseinheiten**

**Kusbeginn:** Mi. 24. April 2024

**Zeit:** 14.30 – 15.30 Uhr

**Kursgebühr:** Euro 160,- pro Person

Tanzschule Hieble in Dornbirn

Anmeldung bei Franz Xaver Himmer, siehe oben



**FOTOCUB**

**Klubnachmittage 2024: Kolpinghaus**

**Bregenz Do. 25. April 2024**

**von 16 – 18 Uhr**

**Kontakt:** DI Thomas J. Sommer

Tel: +49 171 8103111

E-Mail: thomas\_sommer@me.com

Homepage: [www.mitdabei.at/news/vorarlberg-50plus-fotoclub](http://www.mitdabei.at/news/vorarlberg-50plus-fotoclub)

# EUER ERNST? NEI, ÜSOR SPEZIAL!



Schmeckt spezial, ist Spezial,  
bleibt Spezial.  
Denn wo Spezial drauf steht,  
ist auch Spezial drin.  
Vorarlbergs größtes Bier, jetzt  
auch in der 0,331 Leichtglasflasche.

**Mohrenbräu**  
das Vorarlberger Bier

Andreas Hofer Immobilien GmbH • Lustenau, Bregenz, Wolfurt • ah.at

## Barrierefrei in den zweiten Frühling



Mit der Pension beginnt ein Lebenskapitel  
mit neuen Wünschen und Prioritäten.  
Wir laden Sie ein, von unserem Erfahrungsschatz  
zu profitieren und vorzusorgen.

Wenn Sie mehr Möglichkeiten  
entdecken möchten, sollten wir frühzeitig  
miteinander reden: T 05577 93080



Andreas Hofer Immobilien



### KRISTBERG im Silbertal, der Genießerberg im Montafon

herrliches Bergpanorama  
regionale Kulinarik  
Bergknappenführungen  
Tägl. (Vorabend) buchbares  
Bergfrühstück  
gelebte Gastfreundschaft



Meine (zweite) Heimat, wo  
ich Ruhe, Erholung und wahre  
Entspannung bei und mit  
Freunden genieße. Ob in einer  
der Ruheoasen (Zimmer) im  
Hotel oder bei feiner Kulinarik  
im Restaurant.  
Du gestaltest Deinen Genuss-  
und Erlebnistag am Kristberg.



Tel. +43 5556 72290  
kristberg.at





## PANFLÖTENKURS

Die zweireihige Panflöte aus den Anden verzaubert die Menschen seit jeher mit ihrem weichen und intensiven Klang. VORARLBERG 50plus organisiert mit dem peruanischen Panflötenlehrer Jacinto Peralta einen Panflötenkurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

### KURS FÜR ANFÄNGER

Kursbeginn: Mittwoch, 10. 4. – 29. 5. 2024  
Zeit: 14.15 – 15.50 Uhr

### KURS FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursbeginn: Mittwoch, 10. 4. – 29. 5. 2024  
Zeit: 16.00 – 17.50 Uhr

Ort: Dornbirn – Pfarrzentrum St. Martin

- Kursgebühr für Mitglieder: Euro 140,-
- 6 Einheiten – 2 Unterrichtsstunden

### VORAUSSETZUNGEN

- Freude am Musizieren
- Bereitschaft zu neuen Atemerfahrungen
- Notenkenntnisse sind nicht erforderlich
- Leihgebühr für Panflöte Euro 25,-
- Mitzubringen: Schreibzeug
- Pfarrzentrum: 7 Gehminuten vom Bahnhof Dornbirn entfernt

Anmeldungen: GF Franz Xaver Himmer  
E-Mail: [franz.himmer@mitdabei.at](mailto:franz.himmer@mitdabei.at)  
Tel. 05572 22548, Fax 05572 31310  
Anmeldungen sind verbindlich!

Weitere Infos unter: [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)



## REISEN MIT LEBENSFREUDE

## GEMEINSAM FÜR SIE DA

VORARLBERG 50PLUS  
& HERBURGER REISEN

**Als Team können wir perfekt für Sie organisieren.**  
Ein buntes Spektrum an schönen Reisen ins In- und Ausland in netter Geselligkeit erwarten Sie. Umfangreiche und sorgfältig ausgesuchte Leistungspakete garantieren Ihnen besten Komfort und Service.  
Alle Kundengelder sind abgesichert. Buchungen sind auch online unter [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at) möglich! Für Fragen zu den Reisen stehen wir gerne zur Verfügung.

**VORARLBERG 50plus**  
Verein | [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)



Herburger Reisen GmbH  
Schwefel 37, 6850 Dornbirn  
[www.herburger-reisen.at](http://www.herburger-reisen.at)  
[zentrale@herburger-reisen.at](mailto:zentrale@herburger-reisen.at)

Informationen und Anmeldungen bei Angelika Türtscher unter Telefon 05572 22548 oder per Mail an: [angelika.tuertscher@mitdabei.at](mailto:angelika.tuertscher@mitdabei.at).

## ENERGIEKOSTEN SPAREN!

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für eine neue Heizung!  
Starten Sie im Herbst stressfrei in eine neue Heizsaison!

**Auf Wunsch übernehmen wir für Sie die gesamte Heizungssanierung!**

- ✓ Beratung und Planung
- ✓ Förderungsabwicklung
- ✓ Ausführung, Heizungsinstallation
- ✓ Organisation von weiteren Handwerkern

**QUALITÄT**  
aus dem  
**BREGENZER-  
WALD**



**CHRISTIAN SOHLER**

Heizung • Sanitär • Solar

A-6951 Lingenau • H: 0664 844337

E-Mail: office@sohler-installationen.at



herrliches Bergpanorama  
regionale Kulinarik  
Bergknappenführungen  
Tägl. (Vorabend) buchbares  
Bergfrühstück  
gelebte Gastfreundschaft



Tel. +43 5556 72290

[kristberg.at](http://kristberg.at)

**KRISTBERG**  
im Silbertal,  
der Genießerberg  
im Montafon



Meine (zweite) Heimat, wo  
ich Ruhe, Erholung und wahre  
Entspannung bei und mit  
Freunden genieße. Ob in einer  
der Ruheoasen (Zimmer) im  
Hotel oder bei feiner Kulinarik  
im Restaurant.

Du gestaltest Deinen Genuss-  
und Erlebnistag am Kristberg.

## JETZT GRATIS-SERVICE NUTZEN [unter www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

**GRATIS ONLINE  
INSERIEREN**

HIER ANKLICKEN

**SUCHEN  
UND  
BIETEN**

GRATIS Inserate  
aufgeben unter:  
[www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

### GRATIS INSERIEREN

- Sie suchen jemanden der Ihnen behilflich ist?
- Sie möchten anderen Ihre Hilfe anbieten?
- Sie sind auf der Suche nach einem Gebrauchsgegenstand?
- Sie haben einen Gegenstand, den Sie nicht mehr benötigen, der aber noch funktioniert?
- Sie suchen jemanden um gemeinsam Musik zu machen?

**Gleich reinschauen unter  
[www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at) und diesen  
GRATIS-SERVICE nutzen.**



Wir laden unsere  
Wanderfreunde  
herzlich ein!  
Bergtouren-Programm  
finden Sie unter  
[www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

## BERGTOUREN IM FRÜHJAHR 2024



### MITTWOCH, 17. APRIL 2024 EICHENBERG – PFÄNDER

**Route:** Vom Bodensee > Hangrutsch Hörbranz > Eichenberg > Pfänder > Lochau – auf 10,5 km – ab 7 km

**Gehzeit:** ca. 5,5 Stunden | 720 Hm

**Treffpunkt:** Bahnhof Lochau

**Treffzeit:** 9 Uhr

**Führung:** Xaver Sinz + Fredy Glauningner

### MITTWOCH, 15. MAI 2024 HOHER FRASSEN ÜBER WALSERSEITE-

**Route:** je nach Witterung über Nitzkopf oder Klesialpe > ca. 700 Hm auf und ab

**Gehzeit:** ca. 5 – 6 Stunden

**Treffpunkt:** Talstation bei der Muttersbergbahn

**Treffzeit:** 9.20 Uhr | Thema Geologie

**Führung:** Ulrike Schnepf + Silvia Fleisch

### MITTWOCH, 29. MAI 2024 KRISTBERG

**Route:** Kristberg > Wildried > Gasthaus Fellimännli (geöffnet) > Silbertal > 160 Hm auf – 700 Hm ab

**Gehzeit:** ca. 4 Stunden

**Treffpunkt:** Kristbergbahn Silbertal

**Treffzeit:** 9.15 Uhr

**Führung:** Karl Wachter + Sigi Bischof

#### Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Das gesamte **Programm** der **Bergtouren 2024** kann telefonisch unter 05572 22548 angefordert werden oder finden Sie unter [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

Bei Fahrgemeinschaften mit dem Auto wird ein Unkostenbeitrag für den Fahrer von Euro 0,10 pro km und Mitfahrer vereinbart! Wir wandern auf eigene Gefahr. Knöchelhohe Wanderschuhe sind unbedingt erforderlich. Unkostenbeitrag bei Bergwanderungen Euro 4,-.

Unsere Wanderführerinnen und Wanderführer freuen sich auf schöne Frühlingswanderungen! Bei **Schlechtwetter** wird die Wanderung auf den **darauffolgenden Mittwoch verschoben!**

#### Unsere WanderführerInnen freuen sich auf Sie:

Kontakt	Telefon
Bischof Sigi, Schlins	0664 1024091
Campestrini Jochen, Dornbirn	0664 73002387
Fleisch Silvia, Schruns	0664 4156504
Glauningner Fredy, Bregenz	0664 7963779
Kessler Wilma, Nüziders	0664 73697661
Nachbauer Dorothea, Muntlix	0664 9466823
Neyer Martha, Bludenz	0677 62056985
Salzgeber Edith, Schruns	0664 2207899
Schmid Roland, Göfis	0680 2372917
Schmid Greti, Göfis	0664 5998113
Schnepf Ulrike, Bludenz	0699 17096803
Sinz Xaver, Lochau	0664 2356911
Wachter Karl, Bludenz	0650 2735732
Wiltschi Hubert, Kennelbach	0664 88868666

## KURSORT

Alle Kurse finden im WIFI Dornbirn direkt beim Bahnhof Dornbirn statt.

## INFORMATION

Für die Kursteilnehmer gilt während des Kurses die kostenfreie An- und Abfahrt mittels öffentlicher Verkehrsmittel zum WIFI.

## ANMELDUNGEN

Computerkurse

Anmeldungen Tatjana Gasser

Tel. 05572 3894-462

E-Mail: [gasser.tatjana@vlbg.wifi.at](mailto:gasser.tatjana@vlbg.wifi.at)

max. 12 Personen



## SPRACHKURSE

### ENGLISCH A1.1

Vormittagskurs

9. 4. – 11. 6. 2024

Di 9:00 – 11:00 Uhr

Kursnummer: 15531.15

### FRANZÖSISCH A1.1

Nachmittagskurs

8. 4. – 17. 6. 2024

Mo 14:00 – 16:00 Uhr

Kursnummer: 16521.15

### SPANISCH A1.1

Vormittagskurs

10. 4. – 26. 6. 2024

Mi 14:00 – 16:00 Uhr

Kursnummer: 17571.15

### ITALIENISCH A1.1

Nachmittagskurs

8. 4. – 17. 6. 2024

Mo 13:30 – 15:30 Uhr

Kursnummer: 17521.15

## SPRACHKURSE

### BILDUNGS-PROGRAMM

#### Sprachen lernen auf verschiedenen Niveaus mit einem Native Speaker.

Ein aktuelles Lehrbuch bildet den roten Faden des Programms, gleichzeitig sind Sie eingeladen, die Inhalte aktiv mitzugestalten. Wir richten uns nach den Bedürfnissen und dem Lerntempo der Gruppe. Eine muttersprachliche Trainerin garantiert authentische Interaktionen und sorgt dafür, dass die interkulturelle Kommunikation nicht zu kurz kommt. Spaß und Humor kommen natürlich auch nicht zu kurz.

#### Sie haben schon Vorkenntnisse? Kontaktieren Sie uns für weitere Kurse.

Weitere Sprachlevel auf Anfrage!

Kostenloser Einstufungstest online unter:

[www.wifi.at/sprachentests](http://www.wifi.at/sprachentests) oder bei Frau Holzer

#### Dauer pro Kurs

20 Stunden, max. 16 Personen

Beitrag pro Kurs: Euro 180,-

#### Anmeldungen Sprachkurse

Carmen Holzer, Tel. 05572/3894 472

E-Mail: [holzer.carmen@vlbg.wifi.at](mailto:holzer.carmen@vlbg.wifi.at)



# COMPUTERKURSE

## EXCEL EINFÜHRUNGSKURS

Rechnen mit Excel!

**Ziel:** Sie haben fundierte Excel-Anwenderkenntnisse mit vielen hilfreichen Tipps und Tricks für die Praxis.

### INHALT:

- ✓ Tabellen erstellen und formatieren
- ✓ Formeln und Funktionen verwenden
- ✓ Diagramme erstellen
- ✓ Daten filtern und sortieren

**TERMIN: 6. – 27. 5. 2024**

Mo + Do 18:00 – 22:00 Uhr  
Kursnummer: 80530.15

Trainingseinheiten: 20  
Beitrag: Euro 350,-

## OUTLOOK UND INTERNET

Mehr als nur E-Mails schreiben!

**Ziel:** Sie haben fundierte Outlook-Anwenderkenntnisse mit vielen hilfreichen Tipps und Tricks. EDV-Anwenderkenntnisse

### INHALT:

- ✓ Die Arbeitsoberfläche von Outlook kennenlernen
- ✓ Grundlagen, Outlook
- ✓ Ansichten, Ordner und Elementverwaltung
- ✓ Mit dem Adressbuch arbeiten
- ✓ Einführung ins Internet
- ✓ Schnelleinstieg beim Internet Explorer
- ✓ Praktische Browsertechniken

**TERMIN: 16. + 23. 5. 2024**

Do 13:00 – 17:00 Uhr  
Kursnummer: 80551.15

Trainingseinheiten: 8  
Beitrag: Euro 195,-

## PC-EINSTIEG FÜR SENIOREN

Die ersten Schritte am Computer

**Zielgruppe:** Senioren mit geringen bzw. keinen Computerkenntnissen, die auf leicht verständliche Art und Weise den Umgang mit dem Computer lernen wollen.

### INHALT:

- ✓ Den Computer kennenlernen
- ✓ Briefe schreiben mit Word
- ✓ Einfache Berechnungen – Excel
- ✓ Das Internet entdecken wie z.B. praktische Internet-Adressen, grüner Pass, div. Amtsgeschäfte

**TERMIN: 6. 5. – 3. 6. 2024**

Mo + Do 13:00 – 16:30 Uhr  
Kursnummer: 80521.15

Trainingseinheiten: 20  
Beitrag: Euro 260,-

## MEIN FOTOBUCH

Gestalten Sie Ihr Fotobuch!

### Geschenk für viele Anlässe!

Machen Sie aus Ihren Bildern und Aufnahmen bleibende Erinnerungen in Form eines Fotobuches. Beständig und immer schön.

### Voraussetzungen:

EDV-Anwenderkenntnisse

**Hinweis:** Bitte bringen Sie Ihre Fotos auf einem Datenspeicher (USB-Stick oder CD) mit.

### INHALT:

- ✓ Anbieter von Fotobüchern
- ✓ Arbeiten mit dem Assistenten
- ✓ Fotoauswahl
- ✓ Gestaltungsmöglichkeiten
- ✓ Bilder ausbessern
- ✓ Fotobuch ausdrucken

**TERMIN: 8. – 22. 5. 2024**

Mi 13:00 – 16:00 Uhr  
Kursnummer: 80524.15

Trainingseinheiten: 9  
Beitrag: Euro 145,-

## PC-EINSTIEG FÜR SENIOREN – AUFBAU

Der solide Umgang mit dem Computer

**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie sie im Kurs „PC-Einstieg für Senioren“ vermittelt werden.

### INHALT:

- ✓ Wiederholung der Grundkenntnisse
- ✓ E-Mail und Internet entdecken
- ✓ Word Vertiefung
- ✓ Excel Vertiefung
- ✓ NEU: Künstliche Intelligenz – erste Schritte in ChatGPT



**TERMIN: 8. – 25. 4. 2024**

Mo + Do 13:00 – 16:30 Uhr  
Kursnummer: 80522.15

Trainingseinheiten: 20  
Beitrag: Euro 260,-

## FACEBOOK, WHAT'S APP & CO

Meine Freunde und ich im Internet!

**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie sie im Kurs „PC-Einsteiger“ vermittelt werden.

### INHALT:

- ✓ Welche sozialen Netzwerke gibt es?
- ✓ Wie sicher sind diese?
- ✓ Wie kann ich meine Privatsphäre schützen?
- ✓ Worauf muss ich besonders achten?
- ✓ Begriffsdefinitionen (Post, Pinnwand, Nachrichten)

**TERMINE: AUF ANFRAGE**

Trainingseinheiten: 6  
Beitrag: Euro 95,-

## Reisen mit

**Liebe Reisefreundinnen und Reisefreunde!**

Unser Team freut sich, Ihnen jedes Jahr eine bunte Palette an Reisezielen im In- und Ausland zusammenzustellen. Bei all unseren Reisen steht die persönliche Betreuung von der Buchung bis zur Reisebegleitung und das gesellige Beisammensein im Vordergrund.

**Informationen zu den Reisen:** Angelika Tüertscher, Tel. 05572-22548-11 - Fax 05572-31310

**E-Mail:** angelika.tuertscher@mitdabei.at

**Bürozeiten:** Do + Fr, von 7.45 - 11.45 Uhr

- ✓ Preis- und Programmänderungen vorbehalten!
- ✓ Bearbeitungsgebühr bei Reiserücktritt Euro 40,- (bei Vorlage eines ärztlichen Attests entfällt die Gebühr).

**Alle Reisen und Details finden Sie auf unserer Homepage [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)**



Reiseveranstalter von VORARLBERG 50plus  
Herburger Reisen GmbH  
Schwefel 37, 6850 Dornbirn  
[www.herburger-reisen.at](http://www.herburger-reisen.at)  
[zentrale@herburger-reisen.at](mailto:zentrale@herburger-reisen.at)

**IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK**

- ✓ Wir wählen die Hotels und Dienstleistungen für Sie sorgfältig aus und achten dabei auf guten Service und Komfort.
- ✓ Alle unsere Reisen beinhalten ein umfangreiches Leistungspaket, das bedeutet für Sie keine unvorhersehbaren Zusatzkosten vor Ort.
- ✓ Die Reisen werden in Zusammenarbeit mit einem Vorarlberger Reiseveranstalter durchgeführt. Sie gehen also kein Risiko ein.
- ✓ Alle Kundengelder sind abgesichert.
- ✓ Alle Reisen werden von Personen vom Verein VORARLBERG 50plus begleitet.

**Bitte melden Sie sich sofort an, wenn Sie an einer Reise interessiert sind. Nur so können wir die Leistungen für die Gruppe buchen und die Reise durchführen!**



Freundlich reisen

VORARLBERG 50plus reist möglichst umweltfreundlich!

Wir beraten Sie und stehen Ihnen für Fragen rund um die Reise telefonisch zur Verfügung. So haben alle die gleichen Chancen, sich anzumelden. Für viele Reisen sind auch kurzfristig noch Plätze frei.

**Das Reisetem freut sich auf schöne Reisen!**

# Lebensfreude

## SCHÖNE MUTTERTAGSFAHRT FREIBURG | BREISACH 12. MAI 2024

REISEN MIT  
LEBENSFREUDE

Preis pro Person  
**EUR 199,-**



Wir freuen uns, Ihnen eine sehr schöne Muttertagsfahrt anbieten zu können. Wir fahren gemütlich nach Freiburg und weiter in das schöne Städtchen Breisach. Dort genießen wir eine Schleusenfahrt auf dem Rhein und das Spargelbuffet. Am Titisee genießen wir bei Kaffee und Kuchen die herrliche Aussicht. Da es sich um eine Muttertagsfahrt handelt, können natürlich auch jüngere Begleitpersonen mitfahren!

✓ **Reisebegleitung**, Franz Xaver Himmer, Dornbirn, Tel: 05572 22548

Die **Details & Leistungen** zu dieser Reise finden Sie auf unserer **Homepage** unter **www.mitdabei.at** unter Programm/Reisen oder im **Jahrbuch 2024** auf der **Seite 56**. Infos Angelika Türtscher, Seite 19.

## MARIAZELL 18. – 20. JUNI 2024



REISEN MIT  
LEBENSFREUDE  
**EUR 459,-**

im Einzelzimmer  
Euro 499,-

Fahren Sie mit uns nach Mariazell in den nordsteirischen Alpen. Der Ort ist der bedeutendste Marienwallfahrtsort Österreichs. Die zweite Nacht verbringen wir in Flachau. Auf dem Rückweg machen wir noch eine Schifffahrt auf dem Zeller See mit traumhaftem Blick auf die herrliche Bergkulisse.

✓ **Reisebegleitung**, Franz Xaver Himmer, Dornbirn, Tel: 05572 22548

Die **Details & Leistungen** zu dieser Reise finden Sie auf unserer **Homepage** unter **www.mitdabei.at** unter Programm/Reisen oder im **Jahrbuch 2024** auf der **Seite 62**. Infos Angelika Türtscher, Seite 19.

## HABEN SIE INTERESSE REISEN KENNENZULERNEN?

Unsere Mitglieder haben im November das beliebte Jahrbuch 2024 mit allen Reisen und Veranstaltungen erhalten. Alle noch buchbaren Reisen finden Sie hier oder auf unserer Website:

**www.mitdabei.at**

Gerne können Sie auch Freunde und Bekannte auf eine „**Schnupperreise**“ mitnehmen und anmelden. Die Beitrittserklärung finden Sie auf Seite 30 im Express. **Jetzt Mitglied werden!**



### Informationen zu den Reisen, Angelika Türtscher

Do + Fr von 7.45 – 11.45 Uhr, Telefon: 05572/22548  
oder per E-Mail: [angelika.tuertscher@mitdabei.at](mailto:angelika.tuertscher@mitdabei.at)

# FRAGEN ZU FINANZONLINE, STEUERAUSGLEICH ODER PENSIONSANTRITT

Die Experten des Finanzamtes beraten bei den kostenlosen Steuerspartagen in allen Fragen rund um FinanzOnline, ID-Austria, Steuerausgleich und Pensionsantritt.

Eure Vorteile:

... ID-Austria Zugang vor Ort

... FinanzOnline-Zugang vor Ort

... Fragen zum Steuerausgleich

Terminvereinbarung unter  
05572 22548  
von Mo – Fr von 8 – 12 Uhr

## BERATUNG ZU:

- Steuerfragen
- FinanzOnline-Zugang
- ID-Austria\*
- Fragen zum Steuerausgleich

\* Für Erstanmeldung bei ID-Austria bitte aktuelles Passfoto mitbringen.

KOSTEN-  
LOS

## STEUERSPARTAGE

von 13.00 bis 17.00 Uhr

- Do. 11. April 2024
- Do. 18. April 2024
- Do. 25. April 2024

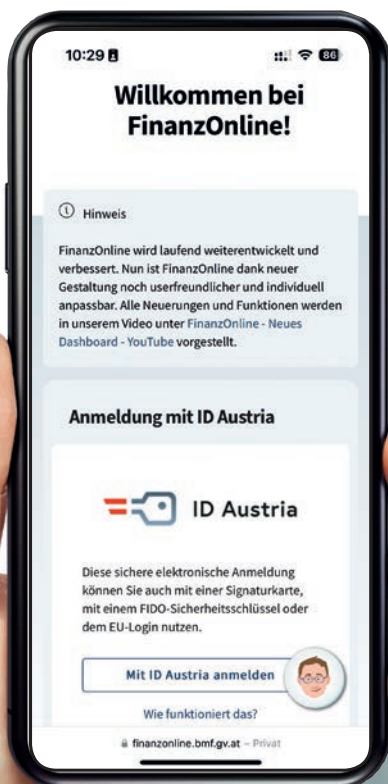


## ORT: GESCHÄFTSSTELLE DORNBIRN

Schulgasse 36/1. Stock, 6850 Dornbirn

### Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Unter 05572 22548 erhalten Sie dann von uns den genauen Termin mitgeteilt. Bitte einen amtlichen Lichtbildausweis (z.B. Führerschein, Reisepass oder Personalausweis) mitbringen.



## SOMMERREISE MADEIRA 6. – 13. JUNI 2024



NUR NOCH  
RESTPLÄTZE

**EUR 1.549,-**  
im Einzelzimmer  
Euro 1.749,-

Unsere Reise führt uns auf die malerische Insel Madeira. Bekannt wurde die Insel durch das Exil Kaiser Karls nach dem Ersten Weltkrieg. Reisen Sie mit uns auf diese einzigartige, überwiegend katholische Insel und genießen Sie die Zeit mit uns!

✓ **Reisebegleitung:** Angelika Türtscher,  
Tel. 05572 22548 am Do. + Fr. von 8 – 12 Uhr.

Die **Details & Leistungen** zu dieser Reise finden Sie auf unserer **Homepage** unter [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at) unter Programm/Reisen oder im **Jahrbuch 2024** auf **Seite 59**. Infos Angelika Türtscher, Seite 19.

## MILITARY TATTOO IN BASEL 27. JULI 2024



REISEN MIT  
LEBENSFREUDE  
PREIS IN KATEGORIE 2

**EUR 199,-**

**Blasmusikfans aufgepasst!** Erleben Sie mit uns die besten Militärmusik- und Showformationen am Basel Military Tattoo. Das Basel Tattoo ist nach dem berühmten Royal Edinburgh Military Tattoo der zweitgrößte Anlass seiner Art weltweit. Die Show bietet für jeden ein Highlight traditioneller Marschmusik.

✓ **Reisebegleitung:** Franz Himmer, Tel: 05572 22548  
Die **Details & Leistungen** zu dieser Reise finden Sie auf unserer **Homepage** unter [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at) oder im **Jahrbuch 2024** auf **Seite 69**. Infos Angelika Türtscher, Seite 19.

## WANDERWOCHE ALTA BADIA 28. 7. – 2. 8. 2024



NUR NOCH  
RESTPLÄTZE

**EUR 1.099,-**  
im Einzelzimmer  
Euro 1.299,-

Wir wandern zur Blütezeit in der schönen Bergregion La Ville im Gadertal zwischen Kreuzkofel und Sella-Stock und genießen die herrliche Aussicht auf die Dolomitenwelt. Eine wunderbare Wanderwoche mit vielen herrlichen Bergtouren. Wir laden Sie herzlich ein!

✓ **Reisebegleitung:** Jochen Campestrini, H: 0664 73002387 + Elmar Hilbe, H. 0664 8224524, Dornbirn  
Die **Details & Leistungen** zu dieser Reise finden Sie auf unserer **Homepage** unter [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at) unter Programm oder im **Jahrbuch 2024** auf **Seite 70**. Infos Angelika Türtscher, Seite 19.

## RESTPLATZ-BÖRSE FRÜHJAHR | SOMMER

WIR  
BITTEN UM  
EINE RASCHE  
ANMELDUNG!

**Liebe Reisefreunde!**

Für folgende Wanderwochen sind noch Plätze frei. Informationen erhalten Sie bei Angelika Türtscher unter Tel. 05572 22548, Do + Fr von 8 – 12 Uhr oder per E-Mail an [angelika.tuertscher@mitdabei.at](mailto:angelika.tuertscher@mitdabei.at).

Detailliertes Programm unter: [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

**E-Bike Rad- und Wanderwoche ELBA vom 14. – 19. Oktober 2024.** Entdecken Sie mit uns die traumhafte Insel mit ihren kleinen Fischerdörfern und dem kristallklaren Meer.

✓ **Reisebegleitung:** Walter Vondrak, H. 0664 4230747 und Helmut Pointner, H. 0650 4149131

**Wanderwoche Fassatal vom 8. – 13. Sept. 2024**  
Unser Wanderhotel liegt in Canazei am Ende des Fassatals, eines der ladinischen Täler, umgeben von den imposanten Dolomiten.

✓ **Reisebegleitung:** Jochen Campestrini, H. 0664 73002387 und Karl Wachter, H. 0650 2735732

# REISE-SPASS UND MEHR ...

„Mitdabei“  
sein und  
gewinnen!

**GROSSES ONLINE-GEWINNSPIEL**  
unter **www.mitdabei.at**

ZUR VERFÜGUNG  
GESTELLT VON



**herburger reisen**

**VORARLBERG 50plus** verlost auch heuer wieder **Reisegutscheine** im Wert von **Euro 450,-**.

Machen Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück einen der wertvollen Gutscheine für eine Reise Ihrer Wahl aus dem Jahrbuch 2024.

Alle **Informationen** dazu finden Sie unter **www.mitdabei.at**. Einfach das Online-Formular ausfüllen, eine kleine Quizfrage beantworten und schon sind Sie dabei!

**Teilnahmeschluss** ist **Freitag, der 26. April 2024!**

Teilnehmen können alle Mitglieder und Online-Neuanmeldungen unter **www.mitdabei.at**



**Ortsgruppe Rankweil:** Im Mittelpunkt der 48. ordentlichen Jahreshauptversammlung im vollbesetzten Vinomasaal stand die Neuwahl des gesamten Vorstandes, eine ganz besondere Ehrung und die Verabschiedung von zwei langjährigen Funktionären. Helmut Jenny wurde einstimmig als Obmann wiedergewählt und auch die anderen Funktionäre erhielten das volle Vertrauen der anwesenden Mitglieder. Vizeobmann Franz Abbrederis erhielt aus den Händen von Landesobmann Werner Huber und Bezirksobmann Dr. Oswald als Dank für seine langjährige Tätigkeit das Ehrenzeichen in Silber überreicht. Danke an alle, die mitgearbeitet haben und an alle, die noch mitarbeiten werden.

## AKTUELLES AUS UNSEREN ORTSGRUPPEN

In den letzten Wochen wurden wieder Funktionärinnen und Funktionäre zu Ortsgruppenvorsitzenden gewählt. Wir möchten den folgenden Personen zu ihrer Wahl gratulieren und uns gleichzeitig bei ihren Vorgängern herzlich bedanken:



Josef Summer



Ewald Nachbaur

FRAXERN



Ewald Erne



Katharina Keckeis

SCHLINS



Jodok Bechter



Lydia Knapp

HITTISAU



Elmar Hepp



Hartwig Töpfer

LUDESCH



**Ortsgruppe Fraxern:** Bei der Jahreshauptversammlung im Februar übergab Josef Summer nach 12 Jahren die Obmannschaft an Ewald Nachbaur. Bezirksobmann Dr. Josef Oswald und Landesgeschäftsführer Franz Xaver Himmer wünschten allen eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit. Monika Ebner, Agnes Mittelberger, Magdalena Nägele und Georg Marte erhielten als Dank für ihre Tätigkeit die Ehrennadel in Silber, Josef Summer und Hildegard Nachbaur die Ehrennadel in Gold. Wir gratulieren allen sehr herzlich!



**Ortsgruppe Ludesch:** Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung übergab Elmar Hepp nach 17 Jahren die Obmannschaft an seinen bisherigen Stellvertreter Hartwig Töpfer. Bezirksobmann Dr. Josef Oswald und Landesgeschäftsführer Franz Xaver Himmer freuten sich über den harmonischen Übergang. Als Dank für seine erfolgreiche Obmannschaft erhielt Elmar Hepp die höchste Auszeichnung, das Goldene Ehrenzeichen. Wir wünschen allen Mitgliedern schöne Stunden und gratulieren herzlich!

## ERFOLG GEGEN ALTERSDISKRIMINIERENDE FÜHRERSCHEINRICHTLINIE

**Wir konnten einen großen Erfolg feiern!**

**Eine altersdiskriminierende Führerscheinsrichtlinie ist mit einer Entscheidung des EU-Parlaments endgültig vom Tisch!**

Sie erinnern sich sicher noch gut an die Hiobsbotschaft im Mai letzten Jahres, als der Vorschlag der EU-Kommission bekannt wurde, verpflichtende Fahrtauglichkeitstests für Führerscheinbesitzer ab 70 Jahren einzuführen.

Für uns, den Österreichischen Seniorenbund, war klar: Das ist inakzeptabel und wir haben sofort alle Hebel in Bewegung gesetzt, um dagegen zu protestieren. Wir haben Briefe an die verantwortlichen Politiker geschrieben, wir haben uns mit den Verkehrsclubs und anderen Experten in Verbindung gesetzt und wir haben intensive Medienarbeit betrieben. Das Wichtigste: Es ist uns gelungen, mit unseren Appellen an die Seniorinnen und Senioren öster-



reichweit gegen diese diskriminierende Richtlinie zu mobilisieren.

Dieser Erfolg zeigt, dass beharrliches Engagement und Dialog tatsächlich zu positiven Veränderungen führen können.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre tatkräftige Unterstützung und bitten Sie, diesen Erfolg und ein herzliches Dankeschön an unsere Mitglieder und Funktionärinnen und Funktionäre weiterzugeben.

*ÖSB-Präsidentin Ingrid Korosec*

Vermietung  
Vertragscheck  
Betriebskostenabrechnung  
Hausverwaltung



VORARLBERGER  
**EIGENTÜMER**  
VEREINIGUNG

seit 1973



### Wir beraten Sie in Immobilienfragen.

Der Verein der Vorarlberger Eigentümervereinigung bietet seinen Mitgliedern fachkundige, rechtliche Beratung und persönliche Betreuung – bei allen Fragen rund um's Wohnen, Vermieten, Wohnungs-, Haus- und Grundeigentum.

**Unser Beratungsteam steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.**

[www.vev.or.at](http://www.vev.or.at)

**VEV Geschäftsstelle**

Färbergasse 17, Haus K, 6850 Dornbirn

T +43 5572 / 22104

[office@vev.or.at](mailto:office@vev.or.at)





## UNSER PHILIPPINEN-PROJEKT

**Seit 45 Jahren habe wir zusammen mit der indigenen Bevölkerung und dem Priester Santos Villahermosa („Sanny“) auf der südlichsten Insel der Philippinen, Mindanao, acht weitläufige Missionsgebiete, in denen die Menschen in einer für uns nicht vorstellbaren Armut lebten, aufgebaut.**

Diese Gebiete sind von der Regierung vergessen: keine Straße, keine Schulen, keinerlei Gesundheitsdienste, die Menschen von Großgrundbesitzern abhängig, Hungerlöhne und Sklaverei. Die Bodenschätze werden von ausländischen Investoren ausgebeutet, das Land verwüstet und den verheerenden Sturmfluten schutzlos ausgeliefert.

Durch unsere Hilfe werden die Fischer im Eigenbau der Boote und durch Kooperativen unterstützt. Die landlosen Kleinstbauern erhalten erstmals grundrechtlich verbrieftes Land, auf dem sie in biologischem Ackerbau und in Kleintierzucht eingeschult werden. Schwierige Bewässerungsanlagen werden eigenhändig unter Anleitung eines Fachmannes von den Gebirgsquellen durch die Urwälder bis zu den Siedlungen gegraben. Auch die Schulen werden von den Eltern unter Anleitung von Handwerkern selbst gebaut. Die Kinder sind intelligent und lernbegierig. Die Eltern, meist Analphabeten, lernen mit. Die Kinder schneiden bei den jährlichen staatlichen Prüfungen derart gut ab, dass die Regierung mit der Zeit die Kosten übernimmt. Leider noch nicht bei unserem

9. Projekt, weil der derzeitige Präsident an Schulbildung kein Interesse hat. Erwachsenenbildung in Hygiene, Erziehung, Familienplanung, Konservierung und Vermarktung ihrer Erträge bewirken erstmals finanzielle Eigenständigkeit und Selbstbewußtsein. Unser derzeitiges Projekt umfasst zwölf weitverstreute Urwalddörfer mit über 12.000 Menschen. Die ehemaligen Missionsgebiete sind bestens weitergeführt, brauchen aber weiterhin finanzielle Hilfen. Insgesamt 150.000 Menschen konnte bisher aus trostloser Armut zu einer bescheidenen selbstbestimmten Existenz verholfen werden.

Die indigene Bevölkerung hat in den letzten Jahren immer mehr an anfallenden Kosten selbst finanziert. Die Erhaltung der 12 Schulen geht aber über ihre Möglichkeiten hinaus.

**Jeder Euro für die Bildung und damit Zukunft der auffallend klugen und fleißigen Kinder ist deshalb immer noch wertvoll. Tausend Dank allen, für Ihre Unterstützung und Mithilfe.**

Herzlich Ihre Erika Anzenbacher, Dornbirn  
(Der Artikel wurde von Frau Anzenbacher verfasst und wird von Pfarrer Reinhard Himmer unterstützt).

**Partner:** Dr. Erika Anzenbacher, Projekt Santos Villahermosa auf den Philippinen  
**(Bitte den Zahlschein in der Mitte der Zeitung für Ihre Spende verwenden – Danke!)**  
**DANKE** für **EURO 809,-** für das Projekt im Dezember 2023: „Einfühlsam“

Es gab des öfteren Beschwerden wegen langer Wartezeiten bei telefonischen Terminvereinbarungen beim Finanzamt.

**Für Termine beim FAÖ gilt nun diese Hotline: 050 233 700**  
**Mo – Do, 7.30 – 15.30 Uhr**  
**Fr, 7.30 – 12 Uhr**

**SPRECHSTUNDEN**



**Landesobmann  
aBgm. LAbg. Werner Huber**

jeweils dienstags, 9 – 12 Uhr  
 bei VORARLBERG 50plus  
 in Dornbirn  
 Um Terminvereinbarung  
 wird gebeten!

**SPRECHSTUNDEN**



**Landesehrenobmann  
Dr. Gottfried Feurstein**

jeweils mittwochs, 9 – 12 Uhr  
 bei VORARLBERG 50plus  
 in Dornbirn  
 Um Terminvereinbarung  
 wird gebeten!

**RECHTSBERATUNG**

**Bereiche:** Schenkungs- & Kaufverträge, Erbrecht & Vorsorgevollmacht, Mindestsicherung, Pflegekostenregress, Immobilienrecht, Erstberatung 20 Minuten kostenlos



**Rechtsanwalt  
Dr. Jürgen Amann**



**Notar  
Dr. Richard Forster**



**BEZIRK  
BREGENZERWALD  
Notar  
Mag. Paul Thoma**

**STEUERBERATUNG**

Unsere Steuerberater und Wirtschaftstreuhänder beraten gerne unsere Mitglieder in allen Finanzangelegenheiten. Nur nach Terminvereinbarung!



**Ruth Brändle  
Dornbirn**



**Manfred Tschol  
Bludenz**



**Thomas Willam  
Tel. 0664 2042310**

**VORSORGEBERATUNG**

Bestattungs- & Friedhofswesen

**WOHNBERATUNG**

Institut für Sozialdienste  
 Wohnen im Alter – Beratungen vor Ort  
 Termine unter Telefon 05 17 55 537



**Stefan Merk  
Bez. Bregenz & Dornbirn**



**Manuel Müller-Graber  
Bez. Feldkirch &  
Bez. Bregenz**



**Klaus Kohler  
Bez. Bludenz**

**BERATUNG IST UNSERE STÄRKE!****Institut für Sozialdienste ifs**  
**EINZELGESPRÄCHE**

**Bianca Caldonazzi-Greif** für das Unterland Tel: 05 1755 510  
**Verena Röhheuser** für das Oberland ifs Tel: 05 1755 560  
 Bei seelischer Belastung stehen wir Ihnen gerne für ein kostenloses persönliches Gespräch auch bei Ihnen zu Hause zur Verfügung.



**TERMINE**  
**ERHALTEN UNSERE**  
**MITGLIEDER VON**  
**VORARLBERG 50plus**

E-Mail: [office@mitdabei.at](mailto:office@mitdabei.at)  
 oder per Telefon  
 05572 22548

**SOZIAL- UND**  
**PFLEGEBEREICH**

**aLR Dr. Greti Schmid**

**Bereiche:**  
 Pflegegeld  
 Kontakt zu Organisationen  
 Gebietskrankenkasse

**ÖFFENTLICHER**  
**PERSONEN-NAHVERKEHR**

**Referent Gerhard Mayer**

**Bereiche:**  
 Fragen zum ÖPNV  
 Anregungen

**PATIENTEN-**  
**ANWALT**

**Mag. Alexander Wolf**  
 steht täglich von 8 – 12 Uhr  
 unter Tel: 05522 81553  
 zur Verfügung.

Kontaktadresse:  
 Marktplatz 8 in Feldkirch

**KONSUMENTEN-**  
**BERATUNG**

**Dr. Karin Hinteregger**  
 Mo – Fr von 8 – 12 Uhr  
 Freitag von 13 – 16 Uhr  
 AK Vorarlberg, Feldkirch  
 Tel: 05522 306-3000  
 E-Mail: [konsumentenberatung@ak-vorarlberg.at](mailto:konsumentenberatung@ak-vorarlberg.at)

**REISE-**  
**INFORMATIONEN**

**Angelika Türtscher**  
 Mo + Di sowie Do + Fr  
 von 7.45 – 11.45 Uhr

Tel: 05572 22548  
 E-Mail: [angelika.tuertscher@mitdabei.at](mailto:angelika.tuertscher@mitdabei.at)

**COMPUTERSERVICE**

Terminvereinbarung unter Tel: 0676 3302180  
 Montag – Freitag von 8 – 12 Uhr




**Andreas Atamanczuk**  
 Beratung bei Problemen und Fragen  
 rund um Ihren Computer (Windows).  
**Service vor Ort:** Anfahrtskosten  
 • Bregenz bis Feldkirch € 25,-  
 • Weitere Orte auf Anfrage!

Mitglieder € 60,- pro Stunde  
 Nichtmitglieder € 75,- pro Stunde

# QUIZ, RÄTSEL, SUDOKU

GLÜCK IST, WENN MAN  
GEMEINSAM AKTIV IST

Urlaubsmitbringsel, Souvenir	Glaube an das eigene Können, Selbstwert	Edelgas ein Staat der EU	englische Prinzessin arktischer Seevogel	nord. Göttervater persönl. Fürwort	brit. Längenmaß Krankenhaus, Abk.	Schweizer Zirkusdynastie	Fernrohr f. astronom. Beobachtungen	das größte Weltmeer nicht weit		
auf den Thron verzichten, zurücktreten	slawische Sprache			7. Ton der Grundtonleiter	Jagdtrophäe	eine Insel der Balearen	griech. Wald- und Hirtengott	2		
kleiner Behälter	Initialen v. Ochsenknecht (*1956)	<div style="text-align: center;"> <h2>HAUPTPREISE</h2>  <p><b>2 Verwöhn Gutscheine</b> für 2 Personen im Wert von Euro 40,- von der Montafoner Kristbergbahn und dem Verwöhn team vom Panoramagasthof Kristberg</p> <p>Gewinnen Sie <b>2 Übernachtungen</b> für 2 Personen inkl. Frühstück im <b>Gesundhotel Bad Reuthe****s</b> im Bregenzerwald, Tel. 05514/2265 <a href="http://www.badreuthe.at">www.badreuthe.at</a></p> </div>					Initialen v. Fischella Rankengewächs	vorgeschichtlicher Mensch		
Holzblasinstrument männl. Vorname	Präsidentenpalast in Paris						kirchlich	5	Vorname der Sommer Obstteil	kleiner Hirsch
Klamauk										
Zufuchtsort										
		Mischung zwischen Indianern u. Weißen	englis Zahl gebratene Fleischscheibe Fluss der griech. Unterwelt	kleine Störart (Fisch) Aufschlag an Ärmeln	fränkischer Hausflur	Zeitung (veraltet)	größter Kurort von Slowenien bevor	Kampplatz, Freilichttheater		
Bergv Kaukaspan. Küstenfluss		altrömische Münze				schottisch-irischer Tanz	3			
Möglichkeitsform von sein		20. Buchstabe im Alphabet	Gerätesportler best. Artikel (4. Fall)				Südwind a. Gardasee chem. Zn f. Mangan			
Geldfachmann, Mehrzahl	chem. Zeichen für Neon	Bild ländlichen Friedens			Kultstätte, Heiligtum Initialen d. Zellweger					
							norddeutsche Verneinung			
Gartenblume, Mehrzahl	4			Hunnenkönig (im Nibelungenlied)			Maßeinheit des Druckes			

## RÄTSELFRAGE

In welche Stadt am Rhein in der Schweiz fahren die Blasmusikfreunde von VORARLBERG 50plus im Juli zum Military Tattoo? ( 5 Buchstaben)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!  
Auflösung siehe Seite 2.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Lösung entweder auf einer Postkarte an den Verein VORARLBERG 50plus, Postfach 21, A-6850 Dornbirn oder per E-Mail an [office@mitdabei.at](mailto:office@mitdabei.at)

Einsendeschluss: Freitag, 26. April 2024

# RÄTSELN UND GEWINNEN

## QUIZ-GEWINNER/INNEN!

Frau Gabriele Meyer aus Ludesch gewinnt den Gutschein für 2 Übernachtungen inkl. Frühstück für 2 Personen im Gesundheits- und Wellnesshotel Bad Reuthe \*\*\*\*s im schönen Bregenzerwald.

Frau Marianne Kriegner aus Andelsbuch und Herr Erwin Werthl aus Bregenz gewinnen je einen Gutschein im Wert von Euro 40,- vom Panoramagasthof Kristberg inklusive Fahrt mit der Kristbergbahn. VORARLBERG 50plus gratuliert den Gewinnerinnen und Gewinnern herzlich!



## JASSEN MIT FREUNDEN

Online jassen auf unserer Homepage [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

## GESUCHT – GEFUNDEN

Sie wollen etwas verkaufen oder suchen etwas. Kostenlos inserieren auf [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

	7		8		2		3	
3					7	8		2
	9		1			6		4
5			3		8	2	4	7
			9	7				6
			5			3	9	
	8		7				1	
								5
		1	6	3		4		

6	2	4	1					
			7		6		3	4
3				4				5
		8	9				5	
		1		8	3			
	3			2		9		1
4				7		8		
1	9		3					7
						1	6	

## „ICH SUCHE – ICH BIETE“ FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE WWW.MITDABEI.AT

Auf unserer Homepage finden Sie alle Reisen und Veranstaltungen, das Beratungsteam, das Bergtourenprogramm, die Termine für s'Ländle tanzt, die Linedance- und Panflötenkurse. Hier finden Sie auch die Rubrik „Ich suche – ich biete“. Schauen Sie sich auf unserer Homepage um. Es lohnt sich!



# UNSER LEBEN MACHT SPASS

WIR SIND MITDABEI  
UND BEWEGEN UNS WIEDER!  
WERDEN SIE JETZT MITGLIED!  
[www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

## FREUNDE WERBEN!

Eine **Mitgliedschaft** beim **Verein** bringt sehr viele Vorteile: Ob Rat und Hilfe in allen Lebensbereichen, sportliche oder gesellschaftliche Veranstaltungen, Weiterbildung, Reisen, viele Ortsgruppenaktivitäten, 4x jährlich den Express und 1x jährlich das beliebte Jahrbuch und vieles mehr zum günstigsten Mitgliedsbeitrag in ganz Österreich! Genießen Sie mit Freunden alle Aktivitäten auf Landes- und Orts-ebene! **Seien Sie „Mitdabei“ und werben Sie Freunde und Bekannte für unseren Verein – DANKE!**



## BEITRITTSERKLÄRUNG

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

### Ortsgruppe:

Zuname / Vorname

PLZ / Ort

Geb.-Datum

Straße / HNr.

Telefon / Handy

E-Mail

Geworben

**Verein Vorarlberg 50plus: Ihre Anmeldung ist auch digital auf unserer Homepage unter [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at) möglich!** Die angegebenen Daten verarbeiten wir auf Basis der Beitrittserklärung und der damit begründeten Mitgliedschaft zu deren Abwicklung gemäß unseren Statuten, insbesondere für Zusendungen von Beitragsvorschreibungen sowie Informationen über aktuelle Veranstaltungen, Reisen und Aktivitäten. Wir setzen uns auch für Seniorenthemen ein.

**Sie erhalten für Ihren Mitgliedsbeitrag:** Regelmäßig unsere **Mitgliederzeitung** den „**Express**“ und das beliebte „**Jahrbuch**“ mit dem Mondkalender und allen Reisen und Veranstaltungen sowie das aktuelle **Ortsgruppen-Programm** aus Ihrer Stadt oder Gemeinde!

„Ich willige hiermit ein, dass seitens des Vereins VORARLBERG 50plus (ZVR Zahl 649779113) Fotoaufnahmen von meiner Person angefertigt und entgeltfrei verwendet werden; dies zur Veröffentlichung auf unserer Homepage, in Vereins-Newslettern sowie in den Vereins-Printmedien Express und Jahrbuch. Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.“

Wir weisen darauf hin, dass die Datenverarbeitung entsprechend unserer Datenschutzerklärung: <https://www.mitdabei.at/datenschutz> erfolgt.

## VORARLBERG 50plus

Eine Anmeldung ist auch digital möglich  
unter: [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)

MITGLIEDSBEITRAG 2024 | EURO 23,- (MON. 1,92)  
EINSENDEN AN: POSTFACH 21 | 6850 DORNBIERN  
WIR FREUEN UNS!

Unterschrift

Ort | Datum

## 27. LKM 2024 IN KOBLACH

16 Mannschaften nahmen an der diesjährigen Meisterschaft teil.

Alles wurde wieder zur vollsten Zufriedenheit der Kegler organisiert. Das Sportteam mit Walter Ellensohn, Landessportreferent Conny Dorn, Landesgeschäftsführer Franz Xaver Himmer und Landesobmann Werner Huber freuten sich über die rege Teilnahme und bedankten sich für die Kameradschaft. Auch der Bürgermeister von Koblach Gerd Hölzl schaute vorbei und begrüßte die Kegelfreunde recht herzlich. Wir bedanken uns bei allen Mannschaftsführern für die Teilnahme sowie beim Team des Sportkegellubs Bergfalken Koblach mit Mario Bolter und Herbert Hefel für die hervorragende Durchführung und Auswertung. Auch dem Serviceteam und der Küche sei herzlich gedankt. Die Rangliste als PDF und Fotos finden Sie auf unserer Homepage: [www.mitdabei.at](http://www.mitdabei.at)



### Damen-Einzelwertung:

1. Hildegard Müller aus Feldkirch • 285 Holz
2. Wilma Mair aus Feldkirch • 265 Holz
3. Christine Kofler aus Dornbirn • 250 Holz



### Herren-Einzelwertung:

1. Edi Wiesflecker aus Wolfurt • 289 Holz
2. Martin Scheiber aus Wolfurt • 282 Holz
3. Rosario Pappalardo aus Koblach • 282 Holz

### Mannschaftswertung:

1. Feldkirch 1 mit 1256 Holz
2. Götzis 1 mit 1219 Holz
3. Wolfurt 1 mit 1208 Holz



**Online-Gewinnspiel:** Herr Peter Allgäuer aus Feldkirch hat einen Gutschein unseres Partners Skinfit im Wert von Euro 450,- gewonnen. Der Gutschein wurde von Geschäftsführer Franz Xaver Himmer in der Geschäftsstelle überreicht. Der Verein VORARLBERG 50plus gratuliert herzlich!



*Ein gesegnetes  
Osterfest*

**WÜNSCHEN IHNEN  
UNSERE FUNKTIONÄRE.  
AUF EIN BALDIGES  
WIEDERSEHEN!**

Am 40. Tag nach Ostern wird das Hochfest »Christi Himmelfahrt« gefeiert. Nach biblischer Überlieferung ist der auferstandene Jesus zu seinem Vater in den Himmel zurückgekehrt. Die Dauer der 40 Tage nach Ostern steht im Zusammenhang mit der vorösterlichen Fastenzeit!



# MEIN ELBA. EINFACH. SICHER. SCHNELL.

DAS ERFOLGREICHSTE  
ONLINE BANKING ÖSTERREICHS.

**WIR** MACHT'S MÖGLICH.



raiba.at