

Bitte
ausreichend
frankieren

An das
Bildungshaus Batschuns
Kapf 1
6835 Zwischenwasser



B

Organisatorisches

ANMELDUNG

Alle Anmeldungen bitte an das Bildungshaus Batschuns per Anmeldekarte, per Telefon 05522/44290-0, per Fax 05522/44290-5 oder per Mail an bildungshaus@bhba.at

KOSTEN

- Halbtagsseminar: 18,- Euro pro Person
- Exkursion: 89,- Euro pro Person

AUSKÜNFTE UND INFORMATIONEN

- www.alter-nativ.info
- Bildungshaus Batschuns
Telefon 05522/44290-0
www.bildungshaus-batschuns.at
- Schloss Hofen, Wissenschaft und Weiterbildung, Lochau
Telefon 05574/4930-0
www.schlosshofen.at

ANREISE

Beginn- und Schlusszeiten sind auf die öffentlichen Verkehrsmittel abgestimmt, genaue Hinweise erhalten Sie nach der Anmeldung.

ALTER·nativ

Älter werden – Antworten zu dieser Zeit

Unser Team hat sich zum Ziel gesetzt, ein Bildungsangebot mit, von und für ältere(n) Menschen zu entwickeln. Es richtet sich an alle, die sich mit Themen, Erscheinungen und Problemen befassen und auseinandersetzen wollen, die vor allem ihre Generation interessieren und betreffen. Jüngere Teilnehmer*innen sind bei den Veranstaltungen selbstverständlich auch willkommen!

Das Programm wird vom Bildungshaus Batschuns, dem Zentrum für Wissenschaft und Weiterbildung Schloss Hofen, dem Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast sowie dem Seniorenreferat im Amt der Vorarlberger Landesregierung unterstützt.

Zum Seniorenteam ALTER·nativ gehören derzeit:

- Franz Abbrederis, Rankweil
- Peter Kopf, Hard
- Mag. Barbara Knittel, Feldkirch
- Mag. Monika Lindermayr, Bregenz
- Mag. Edith Lutz, Hörbranz
- Mag. Reinhard Willi, Schoppernau
- Dr. Alfred Zeichen, Lauterach
- Dr. Klaus Zitt, Ludesch
- Helmut Giesinger (Koordination)
- Mag. Rosmarie Breuß (Koordination)

Gedruckt mit
Unterstützung von



ALTER·nativ

Älter werden
Antworten zu dieser Zeit

Programm Frühjahr 2025

Seniorenteam ALTER·nativ
in Zusammenarbeit mit
dem Bildungshaus Batschuns,
dem Weiterbildungszentrum Schloss Hofen,
dem Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast
und dem Seniorenreferat im
Amt der Vorarlberger Landesregierung

www.alter-nativ.info

HALBTAGSSEMINAR

Alter(n) neu gedacht: Wie Bilder unser Leben beeinflussen Erika Geser-Engleitner

Dienstag, 18. Februar • 9.45 bis 12.30 Uhr
Bildungshaus Batschuns

Bilder prägen unsere Wahrnehmung und haben großen Einfluss darauf, wie sich Menschen selbst sehen und wie sie von anderen gesehen werden. Wie beeinflussen gerade Vorstellungen vom Altwerden unser Handeln, unser Miteinander, unsere sozialen Strukturen und auch den Umgang mit älteren Menschen?

Altersbilder haben großen Einfluss sowohl auf die Verwirklichung von Entwicklungsmöglichkeiten als auch auf den Umgang mit altersbedingten Grenzen – sie sind aber wandelbar und daher auch gestaltbar. Um der Vielfalt des Alterns gerecht zu werden, ist es daher wichtig, Stereotype zu erkennen und in differenzierter und realistischer Weise auch Bilder des Guten Alterns aufzunehmen und zu kommunizieren.

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Erika Geser-Engleitner • Soziologin, Sozialforscherin und Dozentin an der Fachhochschule Vorarlberg

Anmeldung erbeten!

KOSTEN 18,- Euro pro Person
Möglichkeit zum anschließenden Mittagessen auf eigene Rechnung

HALBTAGSSEMINAR

„Kopf hoch“: Wie Körperhaltungen unsere Gefühle beeinflussen Stine Beyer

Dienstag, 29. April • 9.45 bis 12.30 Uhr
Schloss Hofen Lochau

„Kopf hoch“ ist mehr als eine Redewendung. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass über den Körper die Psyche beeinflusst werden kann. An diesem Vormittag erhalten Sie Einblicke in die Wechselwirkung zwischen Körper und Gehirn. Die Methode BODY2BRAIN CCM, entwickelt von Dr. Claudia Croos-Müller, basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen. Sie zeigt, wie kleine Veränderungen in Körperhaltung, Atmung und Bewegung Ihre mentale Stabilität steigern, die emotionale Balance fördern und Ihre Stressresistenz nachhaltig verbessern können. Praktische Übungen zur sofortigen Anwendung in Ihrem Alltag ergänzen den Vortrag.

Stine Beyer • Ergo- und Kunsttherapeutin, Langenargen

Anmeldung erbeten!

KOSTEN 18,- Euro pro Person
Möglichkeit zum anschließenden Mittagessen auf eigene Rechnung

EXKURSION

Würth-Museum Rorschach & historischer Kurort Heiden Franz Abbrederis

Donnerstag, 22. Mai • 9.00 bis ca. 18.30 Uhr
Busfahrt ab/bis Bahnhof Hohenems

Diese Exkursion führt uns in die Schweizer Nachbarschaft. Zuerst besuchen wir das erstklassige Kunstmuseum „Würth Haus“ in Rorschach, wo der weltbekannte katalanische Künstler Joan Miró mit der Ausstellung „Alles ist Poesie“ präsentiert wird. In einer Führung gewinnen wir vertiefte Einblicke in sein Leben und Werk. Darüber hinaus erwartet uns die ständige Ausstellung sowie der Skulpturenpark direkt am Bodensee. Nach dem Mittagessen geht es mit der Zahnradbahn nach Heiden (Appenzell-Außerrhoden). Hier erleben wir eine Führung durch die geschichtlich bedeutende Kur- und Biedermeierstadt mit ihrem berühmten Bewohner Henry Dunant, dem Gründer des Hilfswerkes „Rotes Kreuz“ und ersten Friedensnobelpreisträger. Nach einer Kaffeepause sowie einer kleinen Weinverkostung bringt uns der Bus über Obereggen-Berneck nach Hohenems zurück.

Franz Abbrederis • Organisation und Begleitung, Team ALTER-nativ

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Pass nicht vergessen.
KOSTEN 89,- Euro pro Person für Bus, Eintritt und Führungen Würth-Museum und Heiden, Mittagessen (ohne Getränke), Zahnrad-Bahnfahrt, Weinverkostung und Kaffee

Anmeldung

Alle Anmeldungen werden über das Bildungshaus Batschuns abgewickelt.
Telefon: 05522/44290-0, Fax: 05522/44290-5, Mail: bildungshaus@bhba.at

Ich melde mich für folgende Veranstaltungen des Seniorenteams ALTER-nativ verbindlich an:
Bitte ankreuzen!

- HALBTAGSSEMINAR • Di 18. Februar 2025, Bildungshaus Batschuns
- HALBTAGSSEMINAR • Di 29. April 2025, Schloss Hofen Lochau
- EXKURSION • Do 22. Mai 2025, Würth-Museum Rorschach & historischer Kurort Heiden

Name

Straße

PLZ/Ort

Tel./Fax

Datum

Unterschrift