HOHENEMS







FAMILIE IN HOHENEMS

2021 / 2022

Liebe Eltern!

Das vergangene Jahr war eine Herausforderung der ganz besonderen Art: Homeoffice oder doch Arbeit im Büro, Online-Unterricht, die Betreuung von Kindern zuhause, dann wieder geteilter Unterricht – dies teils wöchentlich wechselnd.

Die vielen aufeinander folgenden, neuen Lösungen stellten für viele Familien eine Herausforderung dar. Teils gab es kaum Möglichkeiten, etwas außerhalb der eigenen vier Wände zu unternehmen. Viele Sozialkontakte wurden auf ein Minimum reduziert, und dazu kamen ganz viele Ängste und die Ungewissheit, wie das alles weitergehen soll.

Auch für Senioren war die Zeit sehr anspruchsvoll und es fehlte das Zwischenmenschliche. Großeltern konnten ihre Kinder und Enkel nicht sehen. Es fehlte der gesellschaftliche Austausch mit anderen, zum Beispiel beim Seniorenmittagstisch, Handarbeits-, Musik- und Jass Nachmittagen.

Ganz besonders in dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, dass vielfältige Einrichtungen und Angebote für Eltern und Kinder zur Verfügung stehen. Die Stadt Hohenems hilft Ihnen mit dieser Broschüre, einen leichten Überblick zu gewinnen: Nehmen Sie sich Zeit für die Lektüre, seien Sie neugierig, und Sie werden sicher fündig.

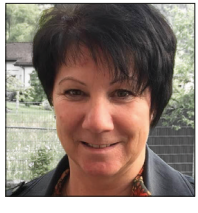


Dieter Egger
Bürgermeister



Angelika Benzer
Stadträtin

für Familie & Jugend



Erika Kawasser
Stadträtin

für Kultur, Gesellschaft, Senioren, Miteinander der Generationen

Anwendung der Familienbroschüre

Neu: Partner im Portrait
Jedes Jahr wird ein wichtiger Partner zu Familienfragen eingeladen, sich vorzustellen.

Angebote nach Lebensalter
Der Einblick in Lebensalter – von der Schwangerschaft bis zum Jugendalter – macht Themen und Herausforderungen erkennbar. Die Altersabschnitte sind durch unterschiedliche Farben abgegrenzt. Auch sensible Übergänge von Lebensphasen werden hiermit bewusstgemacht. Fachlich versierte Hohenemser Einrichtungen sind angeführt, eine Übersicht finden Sie auf der vorletzten Seite.

Heraustrennbarer Elternbildungskalender
Der Elternbildungskalender in der Mitte des Heftes ist heraustrennbar und gibt einen Überblick über die Vorträge im laufenden Schuljahr sowie wiederkehrende Veranstaltungen.

Vorträge
Erfahrene Pädagogen und Fachleute gestalten die Vorträge und bringen lebensnahe Alltagssituationen als Beispiele. Im Anschluss an die Vorträge können Fragen gestellt werden.

Anmeldungen
Anmeldungen erfolgen online über die Volkshochschule Hohenems. Änderungen und zusätzliche Angebote werden auf der Webseite laufend aktualisiert. Sie finden die Angebote unter www.vhs-hohenems.at unter der Rubrik „Angebote der Stadt Hohenems“. Es ist möglich, Vorträge ohne Anmeldung zu besuchen, wenn genügend Plätze vorhanden sind. Wenn nicht genügend Anmeldungen erfolgt sind, wird ein Vortrag am Tag davor abgesagt. Informationen zu Vorträgen erhalten Sie bei den angeführten Einrichtungen bzw. Personen, die in den Kontaktdaten aufscheinen.

Evaluation
Am Ende eines Vortrags erhalten Sie einen Evaluationsbogen zum Ausfüllen, der anonym ist. Mit Ihrer Rückmeldung helfen Sie uns bei der Begleitung und Verbesserung der Angebote.

Anregungen nehmen wir gerne unter der E-Mail familie@hohenems.at entgegen.

Inhaltsverzeichnis

WERDENDE ELTERN Seite 6 - 8

ELTERN VON BABYS UND KLEINKINDERN Seite 9 - 16

ELTERN VON KINDERN IM KINDERGARTENALTER Seite 17 - 27

ELTERN VON SCHULKINDERN Seite 28 - 31

ELTERN VON JUGENDLICHEN Seite 32 - 33

GENERATIONEN Seite 34 - 39

PARTNER IM PORTRAIT Seite 40 - 41

ELTERNBILDUNGSKALENDER Seite 23 - 26



Gsund in Ems
www.gsundinems.at

Hebammenberatung im Mutter-Kind-Pass: Wenn Sie Fragen zu Schwangerschaft, Geburt oder der Zeit mit Ihrem Baby haben, mehr wissen möchten zu gesunder Ernährung, Bewegung und Sport in der Schwangerschaft und im Wochenbett. Das Gespräch ist kostenlos.

Weitere Angebote:
Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, geburtsvorbereitendes Beckenbodentraining, Babymassage: Sanfte Berührung starke Bindung, Beckenbodentraining, Babypflegekurs, Stoffwindelworkshop, Breifreiworkshop.



Wer: Hebammen, Physiotherapeutinnen
Wo: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG.
Kontakt: Alle Angebote und Kontakte auf www.gsundinems.at

Vortrag: „Beikost – Wenn Babys essen lernen“

Wann soll mit der Einführung der Beikost begonnen werden und wie erkenne ich, ob mein Kind bereit dazu ist?
Worauf ist zu achten und welche Speisen sind geeignet?

Ort: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG.
Termin: Mi, 13. Oktober 2021
Zeit: 19 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden
Kontakt: Tina Hagen, E-Mail info@gsundinems.at
Anmeldung: www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten: kostenlos

Vortrag: „Sichere Bindung – Basis für die seelische Gesundheit Ihres Kindes“

Eine sichere Bindung ist der wichtigste Schutzfaktor für die seelische aber auch körperliche Entwicklung Ihres Babys. Sie stärkt das Urvertrauen, das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Das Kind kann die Welt entdecken und ihr dabei mutig und ausgeglichen gegenübertreten. Für Eltern kann Wissen über Bindung die Wahrnehmung und das Verhalten im Umgang mit dem Kind positiv verändern.

Ort: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG.
Termin: Mi, 22. März 2022, Dauer ca. 1,5 Stunden
Kontakt: Regina Nopp, E-Mail r.nopp@netzwerk-familie.at
Anmeldung: www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten: kostenlos

Vortrag „Zecken, Bienen, Wespen & Co“

Zecken, Bienen, Wespen & Co verleiden Familien so manchen Aufenthalt im Freien. Die Angst vor Stichen und den Folgen ist groß. Die Gefahr durch falsche Reaktionen ist jedoch meist größer.
Mag. Dr. Klaus Zimmermann klärt auf und gibt wertvolle Tipps für den Fall der Fälle. Für Eltern von Kleinkindern bis zum Schulalter.

Ort: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG
Termin: Mi, 9. März 2022, 19 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Kontakt Tina Hagen, E-Mail info@gsundinems.at
Anmeldung: www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten: kostenlos



Kinderbetreuung Vorarlberg gGmbH

www.kinderbetreuung-vorarlberg.at

Kinderbetreuung Vorarlberg

Tagesmütter bieten familiennahe Kinderbetreuung in kleinen altersgemischten Gruppen. Die Betreuungszeiten werden individuell zwischen Eltern und der Tagesmutter vereinbart. Die Kinderbetreuung Vorarlberg gGmbH begleitet und unterstützt Eltern und die Tagesmutter während des gesamten Betreuungszeitraums.

Vortrag „Tagesmutter – ein Beruf – mein Beruf?“

Sie arbeiten gerne mit Kindern und suchen eine neue berufliche Herausforderung? Dann werden Sie Tagesmutter bei uns! Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Aufgabe, die Sie selbstbestimmt ausüben können. Als Tagesmutter betreuen Sie ein oder mehrere Kind/er in Ihrem eigenen Haushalt. Fachliche Unterstützung in pädagogischen, aber auch organisatorischen Fragen erhalten die Tagesmütter durch die berufsbegleitende Ausbildung, durch fachliche Mitarbeiter der Kinderbetreuung Vorarlberg gGmbH und durch die laufende Weiterbildung sowie den Austausch in der Tagesmüttergruppe. Kinder bitte gerne mitbringen.

Ort: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG
Termin: Di, 20. Oktober 2021, 15 bis ca. 16 Uhr
Kontakt: Christine Denz, Tel. 05522/71840-370,
E-Mail tagesmuetter-dornbirn@kibe-vlbg.at
Anmeldung: www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten: kostenlos



connexia Elternberatung
www.eltern.care

Die connexia - Elternberaterin hört Ihnen zu und berät Sie unter vier Augen, persönlich oder telefonisch, mit oder ohne Termin zu Themen wie Pflege des Kindes, Ernährung und Stillen, Schlaf und Entwicklung des Babys u.v.m. Weiters haben Sie als Eltern die Möglichkeit, Ihr Baby regelmäßig wiegen zu lassen und Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen. Das Angebot ist freiwillig und kostenlos. Sie können es von der Geburt Ihres Kindes bis zum vierten Lebensjahr, so oft Sie möchten, in Anspruch nehmen. Die Elternberaterin bietet kostenlose Hausbesuche an. Nutzen Sie dies – speziell in der ersten Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt.

Babystartpaket



Das Willkommensgeschenk der Stadt Hohenems für Ihr Neugeborenes ist ebenfalls in der connexia Elternberatung erhältlich. Anlässlich der Geburt erhalten Eltern eine Glückwunschkarte der Familienabteilung der Stadt, mit der das Babystartpaket abgeholt werden kann. Es besteht aus einer Mappe mit Hohenemser Einkaufsgutscheinen, Informationen und Beilagen, um die Ablage von Dokumenten Ihres Kindes zu erleichtern. Dazu gibt es handgestrickte Babypötschle.

Corona-Bestimmungen

Je nach geltenden Corona-Bestimmungen können sich die Öffnungszeiten und der Ort ändern bzw. Termine nur nach telefonischer Vereinbarung gemacht werden. Bei Unklarheiten bitte vor dem gewünschten Besuch anrufen.

Wer: connexia Elternberatung im Senecura Sozialzentrum Herrenried
Ort: Senecura Sozialzentrum Herrenried, Markus-Sittikus-Straße 15
Wann: Jeden Dienstag, 8.30 bis 11 Uhr und Donnerstag, 14 bis 16 Uhr
Kontakt: Tel. 0650/4878749

Caritas Familienhilfe

Die Familienhilfe bietet Familien, deren Familienleben durch besondere Ereignisse aus der Balance geraten ist, fachlich qualifizierte Entlastung und umfassende Betreuung. Die speziell ausgebildeten Fachkräfte unterstützen und entlasten Familien mit Kindern, pflegende Angehörige und kurzfristig auch ältere Menschen, wenn keine anderen Dienste zur Verfügung stehen. Die Familienhilfe ermöglicht Familien in schwierigen Situationen ein annähernd normales Familienleben in der gewohnten Umgebung und sorgt für die Aufrechterhaltung des vertrauten Alltags.

Kontakt: Familienhilfe der Caritas Vorarlberg
Tel 05527/200-1043
E-mail familienhilfe@caritas.at

Pikler® SpielRaum Praxis für Säuglinge und Kleinkinder
www.piklerspielraum-juttazudrell.at

Beratung, Gesundheitsförderung und Prävention, Ergotherapie

„Meine Praxis ist ein Ort der Inklusion für alle Säuglinge und (Klein–) Kinder mit ihren Eltern. Ein achtsames Miteinander sowie Respekt und Interesse an der Eigeninitiative des Kindes bilden die Grundlage meiner Arbeitsweise und prägen meine innere Haltung jedem Menschen gegenüber."



Im Pikler® SpielRaum oder im Sandraum haben Kinder Raum und Zeit für ihre persönliche Entfaltung ohne gedrängt, bewertet oder angeleitet zu werden. In der persönlichen Einzelberatung oder in der „GesprächsKreisRunde" werden Eltern (auch werdende Eltern) mit ihren Fragen, die sich im Zusammenleben mit ihren Säuglingen und Kindernstellen, ernst genommen und dabei unterstützt,Antworten zu finden. Mögliche Themen: Schlafen, Weinen, Essen, soziales Miteinander, Wickeln, Bewegungsentwicklung, Spielen, Gefühle und Konflikte begleiten etc.

Ort: Schlossbergstraße 9a, Top 2
Kontakt: Jutta Zudrell-Koch, Ergotherapeutin und Pikler® Pädagogin, Tel. 0650/3144213

Vortrag: „Eigentlich sollte ich glücklich sein ...“

www.praxis-jasmine-schwarz.com



10 – 15 % aller Frauen sind von Stimmungs-schwankungen, Ängsten oder einer Depression nach der Geburt betroffen und trotzdem sprechen nur wenige darüber. Wir begleiten diese Frauen im geschützten Rahmen einer therapeutisch geführten Gruppe.

Ort: Eltern-Kind-Treff Hohenems, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG.
Termin: Auf Anfrage; bei mehreren Anmeldungen 10 Termine à 2 Stunden
Kontakt: Jasmine Schwarz, E-Mail jasmine.schwarz@gmx.at
Waltraud Schnetzer, E-Mail wschnetzer@gmx.at
Kosten: 50 Euro / 2 Stunden, abzüglich Kostenrückerstattung der Krankenversicherung



Volkshochschule Hohenems
www.vhs-hohenems.at

Vortrag: „Erste Hilfe bei Baby- und Kindernotfällen“
www.vhs-hohenems.at

Notfälle und Erkrankungen im Kindes- und Säuglingsalter erkennen und um die richtigen Maßnahmen Bescheid wissen. Dieses Wissen bringt Sicherheit für Eltern, Großeltern, Babysitter. Im interaktiven Vortrag werden wichtige Erkrankungen im Kindesalter und typische Verletzungssituationen besprochen. Im Gespräch werden gern weitere Themen nach Wunsch der Teilnehmer erörtert. Dieser Vortrag ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.

Ort: VHS Hohenems, Graf-Maximilian-Straße 14
Termin: Mi, 13. Oktober 2021, 20 bis 22 Uhr
Kontakt: Tel. 05576/73383, E-Mail info@vhs-hohenems.at
Anmeldung: KursNr. Y02010, www.vhs-hohenems.at
Kosten: 18 Euro, 10 Euro bei Vorlage des Familienpasses

Kurs: Erste Hilfe-Kurs für Baby- und Kleinkindernotfälle

Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie Atem-Kreislaufstillstand, starke Blutungen und Schock. Informationen über Unfallverhütung, Kinderkrankheiten, abgestimmt für Kinder von der Geburt bis zu ca. 10 Jahren.

Ort : VHS Hohenems, Graf-Maximilian-Straße 14
Termin: Sa, 6. November 2021, 9 bis 13 Uhr
Kontakt : Tel. 05576/73383, E-Mail info@vhs-hohenems.at
Anmeldung: KursNr. X05002 www.vhs-hohenems.at
Kosten: 40 Euro, 30 Euro bei Vorlage des Vorarlberger Familienpasses

RINGAREIA
www.ringareia.at

Kernaufgabe des Vereins RINGAREIA ist die Kinderbetreuung, die sich an den Grundzügen der Montessoripädagogik orientiert. Neben den Gruppen an den Standorten Senecura Markt und Herrenried wird auch eine Waldspielgruppe angeboten.



Treffpunkte

Die Treffpunkte richten sich an die ganze Familie wie auch Geschwister und die Großeltern. Hier können Kinder spielen, werken und toben. Bei einem gemütlichen Plausch bei Kaffee und Kuchen lernen sich Eltern und Kinder kennen und es werden Erfahrungen ausgetauscht.

RINGAREIA Markt:	Jeden Mittwoch ab 16.30 Uhr, Angelika-Kauffmann-Straße 6
RINGAREIA Herrenried:	Jeden Dienstag ab 17 Uhr, Markus-Sittikus-Straße 15
RINGAREIA Wald:	Jeden Montag (Herbst und Frühling) ab 14.30 Uhr, Treffpunkt Jüdischer Friedhof
Kosten:	5 Euro pro Familie
Kontakt:	Tel. 05576/42601, E-Mail info@ringareia.at

Weitere Angebote

Sprachförderung

für Kinder mit nicht-deutscher Muttersprache und deren Betreuungspersonen

Termin:	Montags ab 17.30 Uhr, Frühling und Herbst, Anmeldung erforderlich
Kosten:	5 Euro pro Familie und Nachmittag

Ringareia Babysitter-Vermittlung
www.ringareia.at

Auch Mama und Papa brauchen mal Pause…
und wir als Team Ringareia möchten euch dabei bestmöglich unterstützen. Wir sind davon überzeugt, dass die Vermittlung von kompetenten Babysitter einen wichtigen Teil zur Entlastung von Familien beiträgt.

Unsere Babysitter sind vor allem 14 – 18 Jährige Jugendliche die nebenbei etwas Geld verdienen möchten und so Familien in ihrer Freizeit unterstützen. Mittels einem 16 - stündigem Babysitterkurs werden die Jugendlichen auf die Aufgaben vorbereitet. Wir kennen unsere Babysitter persönlich und ermitteln auf Anfrage den passenden Babysitter je nach Bedarf.

Daraufhin meldet sich der Babysitter für ein erstes Kennenlernen bei euch. Wenn der persönliche Austausch für alle positiv verläuft, kann ein erster Termin vereinbart werden.

Bei Anfragen für eine regelmäßige Kinderbetreuung (mehrmals wöchentlich) wenden Sie sich bitte an eine entsprechende Betreuungseinrichtung oder Tagesmutter-Organisation.

Kontakt: Stefanie Dünser, Tel. 0677/63632614
Kosten: 7 Euro Mindesttarif pro Stunde



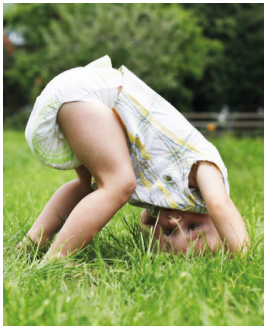
Ringareia Babysitter-Kurs
www.ringareia.at

Der Babysitter-Kurs wendet sich an Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren, die sich fürs Babysitten interessieren und etwas Wertvolles lernen wollen. Nach dem abgeschlossenen Kurs helfen wir eine Babysitter-Stelle zu finden. Folgende Themen werden im Kurs behandelt: Bedürfnisse von Kindern wahrnehmen, Unfallverhütung, Säuglingspflege, Umgang mit Konflikten, Streit zwischen Geschwistern, Spiele, Lieder, Kinderbücher uvm.

Ort: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG,
Termine: Fr, 5. November 2021, 13 bis 18 Uhr
Sa, 6. November 2021, 8 bis 12 Uhr
Fr, 12. November 2021, 13 bis 18 Uhr
Kontakt: Stefanie Dünser, Tel. 0677/63632614,
E-Mail babysitter.ringareia@outlook.com
Die Anmeldung ist auch mit WhatsApp möglich.
Kosten: 22 Euro pro Person; mit der aha - Card ermäßigt 18 Euro pro Person.

Purzelbaum
www.elternbildung-vorarlberg.at

Purzelbaumgruppen sind Eltern-Kind-Gruppen für Mütter und Väter mit Kindern bis zu vier Jahren, die sich wöchentlich für zwei Stunden, gesamt zehn Vor– oder Nachmittage treffen. Bei jedem Treffen wird mit den Kindern gesungen, gespielt, gebastelt, getanzt und vieles mehr. Im Anschluss daran werden Themen besprochen, die Mütter und Väter interessieren, während die Kinder spielen und betreut werden. Ein Frühstück und ein Abschlusslied oder Spiel runden den Vormittag ab.



Ort: Mittwochs in der Kinderbetreuung T-Rex, Schwefelbadstraße 6
Termin: Gruppen starten jeweils im September, Jänner und April
Zeit: Mo, 9 bis 11 Uhr; Mi, 15 bis 17 Uhr;
Kontakt : Franziska Fussenegger-Kneifel, Tel. 0676/832405074,
E-Mail elternbildung@kath-kirche-vorarlberg.at
Kosten: Für 10 Treffen 55 Euro (45 Euro für Alleinerziehende) zuzüglich 5 Euro Materialbeitrag

Öffentliche Bücherei
www.hohenems.bvoe.at

BÜCHEREI HOHENEMS

Mit Vorlesen kann nie früh genug gestartet werden es ist eine wertvolle Zeit für Eltern und Kinder. Es fördert die Sprachentwicklung des Kindes, macht neugierig auf Neues, Lust aufs Lesen lernen und ist damit ein wichtiger Schritt zur Entwicklung des Kindes.

Vorlesen für Kinder ab 4 Jahren
Die Bilderbuchkisten sind gefüllt mit tollen Geschichten, die Kindern ab 4 Jahren vorgelesen werden.

Ort:	Bücherei Hohenems, Marktstraße 1a
Termin:	jeden Mittwoch, 6.10. bis 22.12.2021, 15.30 bis 16 Uhr jeden Mittwoch, 2.2 bis 25.5 2022, 15.30 bis 16 Uhr
Kontakt:	Tel. 05576/72312-14, E-Mail info@buecherei-hohenems.at
Anmeldung:	keine Anmeldung
Kosten:	kostenlos
Öffnungszeiten:	Di und Fr, 16 bis 20 Uhr; Mi, 9 bis 12 und 16 bis 20 Uhr; Sa 9 bis 12 Uhr



Kinderbetreuung und Kindergärten

www.hohenems.at/de/stadt-hohenems/kinder/

In Hohenems stehen neben den privaten Einrichtungen Ringareia (Kleinkinderbetreuung und Spielgruppen) und SeneCura (Ganztageskindergarten) vier städtische Kleinkinderbetreuungseinrichtungen und 13 Kindergärten zur Verfügung.

Insgesamt werden in den städtischen Einrichtungen über 500 Kinder zwischen 1,5 und 6 Jahren betreut. Die Vielfalt der Angebote zeigt sich in den unterschiedlichen pädagogischen Schwerpunkten wie z.B. Montessori-, Wald- und Hofkindergarten und in den unterschiedlichen Öffnungszeiten. Das Ziel ist es, dass jede Familie das für sie passende Angebot findet.





ELTERN VON KINDERN IM KINDERGARTENALTER

Leitgedanken

Jedes Kind ist einzigartig. Das Kind in seiner Einzigartigkeit zu sehen und in seiner Entwicklung zu unterstützen, steht an erster Stelle. Durch einen sanften Einstieg soll das Kind zu weiteren Bezugspersonen und zu den anderen Kindern vertrauensvolle Beziehungen aufbauen können.

Eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern, basierend auf Wertschätzung und Vertrauen, fördert die Entwicklung der Kinder. Gemeinsam sind wir am Wohl der Kinder interessiert. Im Zentrum der Aktivitäten steht vor allem das freie Spiel.

Die Kinder sollen die Möglichkeit haben zu beobachten, zu entdecken, tätig zu werden und auszuprobieren. Eine altersentsprechende, vorbereitete Umgebung regt die Kinder zum freien Spiel an. Durch das Spiel erschließt sich dem Kind die Welt. In all den verschiedenen Gruppen legen wir Wert auf eine liebevolle und achtsame Betreuung.

Kinder brauchen Erwachsene, die ihre Neugier geduldig begleiten und für Sicherheit sorgen.



Kontakt: Stadt Hohenems, Kindergartenreferat
Tel. 05576/7101-1242, E-Mail nicole.weirather@hohenems.at

Vortrag:
„Bindung fürs Leben – wie Kinder bärenstarke Wurzeln bekommen“

Wenn wir Eltern werden, machen wir uns viele Gedanken darüber, wie wir die Erziehung gestalten. Was können wir tun, damit es den Kindern gut geht? Wie müssen wir sie erziehen, damit sie sich bestmöglich entwickeln?
Wir suchen fieberhaft nach Rezepten, wie wir vorgehen müssen. Wir fragen uns, was wir brauchen, um den Kindern den besten Start ins Leben zu ermöglichen. Machen Sie sich keinen Druck, denn alle Fähigkeiten, Ihren Kindern starke Wurzeln zu verleihen, tragen Sie schon längst in sich!

Der Vortrag beschreibt den Weg zu einer sicheren Bindung und deren Stellenwert für die Entwicklung Ihrer Kinder. Praktische Beispiele, einprägsame Bilder und neueste Erkenntnisse der Forschung lassen Sie die Grundpfeiler einer jeden stabilen Eltern-Kind-Beziehung erkennen.

Referentin:	Dr. Veronika Burtscher-Kiene Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin www.erziehungsgedanken.com, zweifache Mama
Ort:	Kindergarten Neunteln, Noldinweg 12, Hohenems
Termin:	Mi, 20. Oktober 2021, 19 bis ca. 20.30 Uhr
Anmeldung:	Im Kindergarten oder unter www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten:	kostenlos



Vortrag: „Kinder brauchen beides: Halt und Freiraum“

„Ich bin jetzt ein Kindergartenkind und schon groß!“ Zuwendung, Anerkennung, Schutz und Nähe geben Nestwärme und damit Halt und Geborgenheit. Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist dies notwendig. Eltern müssen aber auch loslassen können, um die Selbständigkeit und das Selbstvertrauen zu fördern. Wie erreiche ich diese Balance zwischen Halt geben und loslassen, zwischen behü-ten und Freiraum geben? Was kann ich meinem Kind schon zutrauen und wo braucht es noch meine Unterstützung?

Referentin:	Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbildnerin
Ort:	Kindergarten Markt, Graf-Kaspar-Straße 4, Hohenems
Termin:	Mi, 2. Februar 2022, 19 bis ca. 20.30 Uhr
Anmeldung:	Im Kindergarten oder unter www.vhs-hohenems.at – Angebote der Stadt Hohenems
Kosten:	kostenlos



Vortrag: „Rituale – und wie sie unser Familienleben bereichern“

Rituale sind so vielfältig und individuell, wie das ganze Leben. Es gibt jährliche Rituale, aber auch alltägliche, gesellschaftliche oder familieninterne Rituale. Sie geben uns Halt und Struktur. Sie geben uns die Möglichkeit, miteinander in Beziehung zu gehen. Rituale sind zentraler, identitätsstiftender Bestandteil eines Familienlebens und begleiten uns durch den Alltag.
Warum aber sind sie so wichtig für uns? Warum ist es sinnvoll, an bestimmten Ritualen festzuhalten oder andere wiederum zu verändern und anzupassen?
In diesem Vortrag gehen wir dem Zauber von Ritualen nach. Ihrer Bedeutung für Kinder und ihre Familien. Aber auch ihrer Wichtigkeit in Spielgruppen, Kindergärten und Schulen. Wir stellen uns zudem die Frage, welche Auswirkungen der Verlust von Ritualen für unsere Kinder haben kann oder wie sich auch neue Rituale integrieren lassen.

Die Referentin Dr. Veronika Burtscher-Kiene ist klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und arbeitet im Ehe- und Familienzentrum. Sie betreibt erfolgreich den Blog www.erziehungsgedanken.com. Ihre Vorträge kombinieren theoretische Erkenntnisse aus Ausbildung und Beratungstätigkeit mit praktischen Erfahrungen als zweifache Mutter.

Ort:	Kindergarten Witzke, Witzkestraße 27, Hohenems
Termin:	Mi, 23. März 2022, 19.30 bis ca. 21 Uhr
Anmeldung:	Im Kindergarten oder www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten:	kostenlos



Vortrag: „Einfühlsamer Umgang mit Wut und Aggression“

„Du blöde Mama!“ Wenn einem der kleine Schatz eines Tages wutschäumend diese Worte um die Ohren knallt, kann einen das schon mal aus der Fassung bringen. Wenn dann auch noch Schreien, Beißen oder Schlagen beim Kind auf der Tagesordnung stehen, weiß man oft nicht mehr weiter. Was sind die Hintergründe für ein solches Verhalten? Wie kann man trotzdem aufmerksam und respektvoll mit dem Kind umgehen, seine Signale verstehen und entsprechend darauf reagieren? Und wie kann man eine achtsame Kommunikation entwickeln und sogar bis zur Pubertät aufrechterhalten?

Referentin:	Manuela Lang, Kindheitspädagogin, dipl. Sozialmanagerin, Mitbegründerin und pädagogische Leitung von 3 Kinderkrippen in Lustenau, Mutter von zwei Kindern.
Ort:	Kindergarten Herrenried, Konrad-Renn-Straße 6, Hohenems
Termin:	Mo, 25. April 2022, 19 bis ca. 20.30 Uhr
Anmeldung:	Im Kindergarten oder unter www.vhs-hohenems.at – „Angebote der Stadt Hohenems“
Kosten:	kostenlos



Elternbildungskalender 2021 / 2022

Oktober	**Di, 5.10.2021 Treff „Wir sind Familie“** von 9.30 bis 11.30 Uhr im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG; weitere Termine siehe unten	**S.35**
	Mi, 13.10.2021, Vortrag „Beikost – Wenn Babys essen lernen“ von 19 bis ca. 20.30 Uhr im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. Stock	**S.6**
	Mi, 13.10.2021, Vortrag „Erste Hilfe bei Baby- und Kindernotfällen“ von 20 bis 22 Uhr in der VHS, Graf-Maximilian-Straße 14	**S.12**
	Di, 19.10.2021, Vortrag „Tagesmutter – ein Beruf – mein Beruf?“ von 15 bis ca. 16 Uhr im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG	**S.8**
	Mi 20.10.2021, Vortrag „Bindung fürs Leben – wie Kinder bärenstarke Wurzeln bekommen“ von 19 bis ca. 20.30 Uhr, Kindergarten Neunteln, Noldinweg 12	**S.19**
November	**Fr, 5.11.2021, Start „Ringareia Babysitter-Kurs“** von 13 bis 18 Uhr im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG	**S.15**
	Sa, 6.11.2021, „Erste-Hilfe-Kurs für Baby- und Kleinkindernotfälle“ von 9 bis 13 Uhr in der VHS, Graf-Maximilian-Straße 14	**S.12**

Februar	**Mi, 2.2.2022, Vortrag „Kinder brauchen beides: Halt und Freiraum“** von 19 bis ca. 20.30 Uhr im Kindergarten Markt, Graf-Kaspar-Straße 4	**S.20**
März	**Di, 8.3.2022, Vortrag „Instagram, Snapchat, WhatsApp & Co.- Bin ich noch up2date?“** von 19 bis ca. 21 Uhr im Jugendhaus „s’Kästle“, Kaiser-Franz-Josef-Straße 61	**S.33**
	Mi, 9.3.2022, Vortrag „Zecken, Bienen, Wespen & Co“ von 19 bis 20 Uhr im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG	**S.7**
	Mi, 22.3.2022, Vortrag „Sichere Bindung – Basis für die seelische Gesundheit Ihres Kindes“ von 19 bis 20.30 Uhr im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG	**S.7**
	Do, 23.3.2022, Vortrag „Rituale – und wie sie unser Familienleben bereichern“ von 19.30 bis ca. 21 Uhr im Kindergarten Witzke, Witzkestraße 17	**S.21**
April	**Mo, 25.4.2022, Vortrag „Einfühlsamer Umgang mit Wut und Aggression“** von 19 bis ca. 20.30 Uhr im Kindergarten Herrenried, Konrad-Renn-Straße 6	**S.22**

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Neuer Treff „Wir sind Familie“ **S.35**
Di, 5. Oktober; Di, 2. November 2021; Di, 1. Februar; Di, 1. März; Di 5. April; Di, 3. Mai 2022
im Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG

eltern.chat Eltern im Gespräch
www.elternbildung-vorarlberg.at

Katholisches Bildungswerk
Vorarlberg

Mit dem eltern.chat haben Eltern die Möglichkeit, gemeinsam über ein Erziehungsthema (Kinder stark machen, Medien, Pubertät etc.) zu reden und voneinander zu lernen. Die moderierten Gesprächsrunden haben max. acht Teilnehmer und finden in gemütlicher Atmosphäre statt.



Zweimal im Jahr gibt es für kommunikative und aufgeschlossene Mütter auch die Möglichkeit, selbst Moderatorin zu werden.

Kontakt : Tel. 0676/ 832407139, E-Mail wilma.loitz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/elternbildung/eltern.chat

Kosten: kostenlos

Spätestens seit Corona wissen wir, Eltern sind Alltagshelden.
Unter diesem Titel ist eine Angebotsschiene direkt für Eltern entstanden:

- Aktuelle, hilfreiche Information
- Kreatives für den Familienalltag
- Podcasts zu unterschiedlichen Themen
- u.v.m.

Wir freuen uns auf deinen Besuch, du **ALLTAGSHELD**
www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/elternbildung/fuer-mamis-und-papis

Schülerbetreuung in Hohenems

www.hohenems.at/schuelerbetreuung

In Hohenems wird an sechs Schulstandorten eine Schülerbetreuung angeboten. Diese leistet einen wichtigen Beitrag für mehr Bildungsqualität und Chancengerechtigkeit und erleichtert den Erziehungsberechtigten die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Schulpflichtigen Kindern werden im Rahmen der Schülerbetreuung ein gemeinsames Mittagessen, ein von Lehrpersonen begleitetes Lernen sowie Freizeitaktivitäten angeboten.
Lernfreude, Spiel, Spaß und Bewegung kommen dabei nicht zu kurz. Die Schülerbetreuung knüpft direkt an das Unterrichtsende an und findet bei Bedarf bis 16 bzw. 18 Uhr statt.
Detaillierte Informationen zum Betreuungsangebot entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular sowie dem Merkblatt der jeweiligen Schülerbetreuung auf der Webseite www.hohenems.at/schuelerbetreuung.

Im Bedarfsfall ist die Schülerbetreuung auch in den Ferien geöffnet. Betreuung wird jeweils in den Herbst-, Semester-, Oster- sowie Sommerferien angeboten.

Wer: Stadt Hohenems, Bildungsreferat
Kontakt: Tel. 05576/7101-1240, E-Mail bildung@hohenems.at



ifs Schulsozialarbeit
www.ifs.at

ifs Vorarlberg
Institut für Sozialdienste

Unkomplizierte Hilfe an Schulen

Die ifs Schulsozialarbeit bietet kostenlose Beratung und Unterstützung für Schüler, Eltern und Lehrpersonen an. In Hohenems sind die Schulsozialarbeiter und an den Mittelschulen Markt und Herrenried sowie an der Volksschule Schwefel zu finden. Als neutrale Fachpersonen haben sie ein offenes Ohr für die Anliegen von Hilfesuchenden. Finanziert wird das Angebot vom Land Vorarlberg sowie der Stadt Hohenems.

Wenn Schüler in der Schule oder privat Probleme haben, können sie sich direkt an der Schule an die den Schulsozialarbeiter wenden. Vor Ort erhalten sie vertrauliche und professionelle Beratung. Auch für Eltern besteht die Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen und Ge-sprächstermine an der Schule oder außerhalb zu vereinbaren, z. B. wenn Konflikte mit der Schule auftreten.



ELTERN VON SCHULKINDERN

Zusätzlich unterstützt die ifs Schulsozialarbeit Schulen darin, ein positives Klima in der Klasse bzw. Schule zu fördern. Hierzu werden präventive Angebote in Form von Klassen-Workshops oder Schulbeteiligungsprojekten durchgeführt. Als übergeordnetes Ziel gilt es, die Sozialkompetenzen der Schüler zu stärken und damit einen Beitrag zur Förderung einer gesunden Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu leisten. Aufgrund der Anwesenheit vor Ort ist es möglich, bei Problemen zeitnah zu reagieren. Konflikte können rasch aufgegriffen und gemeinsam mit den Beteiligten Lösungen erarbeitet werden.

Angebote für Schülerinnen und Schüler:

- Vertrauliche Beratung und Begleitung bei persönlichen und familiären Problemen
- Vermittlung bei Konflikten mit anderen Schülern oder Lehrpersonen
- Unterstützung für Betroffene von Gewalt und Mobbing
- Vermittlung und Begleitung zu Fachstellen

Angebote für Eltern:

- Unterstützung bei Konflikten an der Schule
- Moderation und Vermittlung bei Gesprächen mit der Schule
- Beratung, Vermittlung und Begleitung zu Fachstellen bei familiären Krisen und Erziehungsfragen

Kontakt:

Leitung ifs Schulsozialarbeit: Lisa Sturn, Tel. 0664/60884429, E-Mail lisa.sturn@ifs.at
MS Markt: Biljana Pajic, Tel. 0664/60884103, E-Mail biljana.pajic@ifs.at
MS Herrenried / VS Schwefel: Dejan Jakovic, Tel. 0664/60884479, E-Mail dejan.jakovic@ifs.at

Elternvereine an den Hohenemser Pflichtschulen

Eine harmonische und funktionierende Schulgemeinschaft baut neben Schülern und Lehrpersonen auch auf den Eltern auf. Die Elternvereine haben das Ziel, die Zusammenarbeit zwischen den Schulpartnern zu fördern, für die Schüler eine achtsame und positive Lernumgebung zu gestalten, die Schulleitung und die Lehrpersonen in ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen und die Eltern zur Mitarbeit zu motivieren. Sie sind in Entscheidungsprozesse miteingebunden und gestalten aktiv das Schulleben mit.

Die Elternvereine veranstalten verschiedene Aktivitäten für die Kinder und Jugendlichen, wie zum Beispiel die Gesunde Jause oder die beliebten Defenso-Kurse, organisieren Veranstaltungen und gestalten Schul- und Abschlussfeste. In schwierigen Situationen tragen sie zur Konfliktlösung bei, veranstalten Gesprächsrunden und kommunizieren mit allen Betroffenen. Sie informieren die Eltern und vertreten deren Interessen innerhalb der Schule.

Kontakt:

Volksschule Herrenried:	E-Mail stephanie-grossmann@gmx.at
Volksschule Markt:	E-Mail elternverein.vsmarkt@gmail.com
Volksschule Schwefel:	E-Mail elternverein.vsschwefel@gmail.com
Volksschule Reute:	E-Mail ev.emsreute@gmail.com
Mittelschule Herrenried:	E-Mail elternverein.vmshoh@a1.net
Sport-Mittelschule Markt:	E-Mail elternverein.smsho@gmail.com



Verein Offene Jugendarbeit Hohenems (OJAH)
www.ojah.at

Das Team der Offenen Jugendarbeit ist für Jugendliche in Hohenems da. Sie unterstützt, begleitet und vermittelt in allen Belangen, mit denen Jugendliche konfrontiert sind. Seien es Schule, Lehre, Berufsfindung, persönliche Entwicklung, Freundschaften, familiäre Herausforderungen oder Neue Medien und Vermittlung von Medienkompetenz: Das Team der Offenen Jugendarbeit Hohenems nimmt sich Zeit und begleitet professionell und kompetent.

Die Offene Jugendarbeit Hohenems betreut zwei Einrichtungen:
- Jugendhaus „s´Kästle“ in der Kaiser-Franz-Josef-Straße 61
- Jugendsportplatz im Herrenried, mit dem Jugendtreff „Fair Future“ in der Markus-Sittikus-Straße 6a.

Allgemeines

Im Zentrum stehen die „Menschenbildung“ und damit ein humanistischer Bildungsauftrag sowie die Vermittlung sozialer und kultureller Kompetenzen. Die Offene Jugendarbeit Hohenems gründet auf den handlungsleitenden ethischen Grundsätzen der sozialen Arbeit.

Das Team der Offenen Jugendarbeit Hohenems ist mit allen relevanten Einrichtungen gut vernetzt. Dazu gehören unter anderem die Stadtverwaltung, Bildungseinrichtungen, Exekutive, diverse Einrichtungen der Jugendsozialarbeit sowie viele andere jugendrelevante Akteure. Kontakte mit Eltern sind ebenfalls Teil von Vernetzung und Information.

Schwerpunkte

Offener Betrieb, generationenübergreifende Veranstaltungen innerhalb und außerhalb der Räumlichkeiten (öffentlicher Raum), spezifische Workshops, Bürobetrieb, spezifische Mädchen- und Jugendarbeit, mobile Jugendarbeit, digitale Jugendarbeit, kostenloses Bewerbungscoaching sowie kostenlose Lernhilfe bzw. Entwicklung von individuellen Lern-Methoden und vieles mehr, um nur ein paar davon aufzuzählen.



Mobile Jugendarbeit

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt ist die mobile Jugendarbeit (kurz MOJA). Der aufsuchende Ansatz unterscheidet sich von der klassischen Offenen Jugendarbeit. Die MOJA ist zu geregelten Zeiten in Hohenems dort unterwegs, wo sich Jugendliche im öffentlichen Raum treffen und aufhalten. Die Mitarbeitenden sind an ihrem schwarz gehaltenen Outfit mit weißem MOJA-Logo im öffentlichen Raum erkennbar.

Vortrag
„Instagram, Snapchat, WhatsApp & Co. – Bin ich noch up2date?“

Wir leben in einer äußerst schnelllebigen Zeit. Doch was genau bedeutet diese Schnelllebigkeit für unsere Kinder und Jugendlichen? Kann man das Leben noch genießen in einer Welt, in der ein virtueller „Like“ mehr als eine reale Umarmung zählt? Das große Internet und die damit verbundenen Zugänge sind längst ein fester Bestandteil unseres Alltages geworden – ja, „unseres Alltages“, denn es bestimmt nicht nur den Alltag der Kinder und Jugendlichen, sondern auch den der Erwachsenenwelt. Smartphones, Tablets, Laptops und Spielkonsolen sowie deren Nutzung durch Instagram, Snapchat, WhatsApp, Facebook etc. beeinflussen nicht nur unser Verhalten, sondern auch die Art und Weise, wie wir kommunizieren und auch Informationen aufnehmen. All diese Medien sowie die technische Entwicklung sind nicht mehr wegzudenken und es ist daher wichtig, den Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle Nutzung zu vermitteln. Diese Sensibilisierung kann und sollte bereits im Elternhaus beginnen. Im Vortrag geht es primär um die Nutzung (Chancen und Gefahren) sozialer Medien und die Vermittlung von Medienkompetenz.

Ort:	Jugendhaus „s’Kästle“ Kaiser-Franz-Josef-Straße 61 (vor dem Kästle links in die Wildbachstraße abbiegen, auf der rechten Seite kommt eine Einfahrt mit Parkplatz. Der Eingang befindet sich links).
Termin:	Di, 8. März 2022, Einlass 18.30 Uhr, Beginn 19 Uhr – Dauer ca. 2 Stunden
Kontakt:	E-Mail samantha@ojah.at
Anmeldung:	www.vhs-hohenems.at – Angebote der Stadt Hohenems
Kosten:	kostenlos
Information:	Aufgrund von geltenden Corona-Bestimmungen kann die Veranstaltung geändert oder abgesagt werden.

familieplus
www.vorarlberg.at/familieplus

ifs Vorarlberg
Institut für Sozialdienste

Das Programm „familieplus“ des Landes Vorarlberg begleitet Gemeinden auf ihrem Weg zu mehr Familienfreundlichkeit. Es unterstützt Gemeinden in Vorarlberg, in sämtlichen Lebensbereichen familienfreundlicher zu werden. „familieplus“-Gemeinden beziehen alle in der Gemeinde lebenden Menschen ein. Denn jeder ist Teil einer Familie, unabhängig von Familienstand, Alter oder Herkunft.

familieplus berücksichtigt die Bedürfnisse aller in einer Gemeinde lebenden Menschen. Denn alle Bürger sind Teil einer Familie: ob Mama, Papa, Kind, Oma, Opa, Onkel, Tante, Stiefvater oder Lebensabschnittspartner.
Sämtliche Lebensbereiche stehen im Fokus der Arbeit: Gestaltung des Lebens- und Wohnraums, Mobilität und Nahversorgung, Betreuungs- und Ausbildungsmöglichkeiten, Kooperation und Integration, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Miteinander der Generationen, Bürgerbeteiligung und viele weitere. Ziel ist es, einerseits vorhandene Angebote sinnvoll zu bündeln und andererseits neue zu schaffen.
Derzeit nehmen 16 Vorarlberger Gemeinden und eine Region am Programm teil. Im Abstand von etwa vier Jahren begutachtet eine unabhängige Kommission die umgesetzten Maßnahmen in den teilnehmenden Gemeinden und verleiht ein Gütesiegel.



Die Stadt Hohenems hat bei der familieplus-Auditierung im Jahr 2018 mit einem Umsetzungsgrad von 91,50 % abgeschnitten. Dieses sehr positive Ergebnis der zweiten Auditierung zeigt die vielen Bemühungen der Stadt zugunsten von Familien in Hohenems. Die Verbesserungen in den verschiedenen Bereichen der Stadt werden laufend fortgesetzt und mittels familieplus alle vier Jahre evaluiert. Der Bericht der Auditierung 2018 ist auf der Website www.hohenems.at einsehbar.

ifs Sozialberatungsstelle Hohenems
www.ifs.at/beratungsstelle-hohenems

Sie haben Probleme, Fragen, suchen Orientierung und wünschen sich ein klärendes Gespräch?
Die regionalen Sozialberatungsstellen des ifs sind zentrale Anlaufstellen für alle Menschen in Vorarlberg, die psychosoziale Fragen oder Probleme haben. Sie widmen sich Ihren konkreten, aber auch den noch unklaren Anliegen, bieten Unterstützung bei der Klärung sowie Beratung.
Sie helfen Ihnen in Krisensituationen und vermitteln nach Wunsch und Bedarf zu weiterführenden Angeboten. Sie erreichen die Beratungsstellen ohne Voranmeldung.

Ort: ifs Sozialberatungsstelle Hohenems, Franz-Michael-Felder-Straße 6
Kontakt: Tel. 05/1755540, Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr
Termine werden ganztägig vergeben.

Neuer Treff „Wir sind Familie“

Einmal monatlich stattfindender Treff von Oktober bis Mai. Mütter, Väter, Großeltern, Frauen etc. begegnen sich im Eltern-Kind-Treff. Zwei Mitarbeiter von ifs und Familienreferat der Stadt Hohenems begleiten den Treff im Austausch zu Alltagsdingen und Lebensfragen.

Termine: Di, 5.10.; Di, 2.11.2021 mit Impulsreferat von femail
Di, 1.2.; Di, 1.3.; Di 5.4.2022 mit Impulsreferat von Supro und Di, 3.5.2022
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Treff, Graf-Maximilian-Straße 18, 2. OG
Kosten: kostenlos
Kontakt: Stadt Hohenems, Familienreferat, Tel. 05576/7101-1241 oder -1245
E-Mail familie@hohenems.at

Sport – „Ems bewegt sich“

Hopsi Hopper – Kinderturnen:
Für Kinder von 3 bis 5 Jahren.
Förderung von Freude an der Bewegung und einem gemeinschaftlichen Miteinander.
Zwei Blöcke mit jeweils Beginn im Jänner und im September.

Ballspiel ABC:
Für Kinder von 4 bis 14 Jahren.
An Freitagnachmittagen während der Schulzeit.

Eislaufkurs:
Wird in den Weihnachtsferien und in den Semesterferien angeboten.

Fitness – Bewegung – Ernährung:
Für Frauen und Männer mit Gewichtsproblemen;
2 Blöcke mit Beginn im Jänner und im September.

Lauftreff für alle Laufinteressierten:
Jeden Dienstagabend ganzjährig.

Vormittagsgymnastik für Erwachsene:
2 Blöcke mit Beginn im Jänner und im September.

Gymnastik für Senioren:
2 Blöcke mit Beginn im Jänner und im September.

Bewegungstreffs:
Die Treffs starten im März.

Sportvereine sind auf der homepage **www.hohenems.at/sport** abrufbar.

Kontakt : Stadt Hohenems, Sportreferat, Tel. 05576/7101-1217
E-Mail sport@hohenems.at

Veranstaltungen für Generationen, Familien und Senioren
www.hohenems.at

Tanzen im Sitzen für Senioren

Tanzen erhält jung und kann Demenz vorbeugen. Die Verbindung von Musik, Bewegung und Rhythmus aktiviert nicht nur den Körper sondern auch Seele und Geist. Doch das Beste daran ist, es macht Spaß!

Ort: Pfarrsaal St. Karl, Marktstraße 1a
Termin: Jeweils am Montag, 10 Einheiten
Kontakt: Walpurga Jäger, Tel. 05576/78310

„Mach mit – Halt Schritt – Bleib fit“

Alle, die gerne fit von Kopf bis Fuß bleiben wollen, ihre Selbständigkeit so lange wie möglich erhalten möchten und – die gerne Spaß haben! Über Bewegung das Gedächtnis trainieren ist eine effektive Methode, die Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.

Kontakt: Isabelle Naumann, Tel. 0664/4502811 oder Sabine Aberer, Tel. 05576/7101-1221, E-Mail info@praeventifit.at



Jassnachmittag für Senioren

Ort: Arbeitervereinsheim
Termin: Jeden Mittwoch, 14 bis 18 Uhr
Kontakt: Elisabeth Hoch, Tel. 0664/9161710

Singen für Körper, Geist und Seele

Ort: Landgasthof Hirschen bzw. Sutterlüty Ländlemarkt Hohenems
Termin: Jeden Mittwoch, ab 14 Uhr
Kontakt: Erika Mathis, Tel. 0664/5268944



Gemeinsames Stricken

Hier strickt eine Gruppe von Frauen unter anderem die „Babypötschle“ für das Babystartpaket.

Ort: Sutterlütty Ländlemarkt
Termin: Jeden Freitag, ab 14 Uhr
Kontakt: Erika Mathis, Tel. 0664/5268944

Werkraum für Männer

Arbeiten mit Holz! Unter Anleitung findet ein gemeinsames Werken statt.

Ort: Senecura Sozialzentrum Markt, Angelika-Kaufmann-Straße 6
Termin: Jeden Donnerstag, 14 bis 17 Uhr
Kontakt: Elke Zerlauth, Tel. 0664/5144741



Senioren Mittagstisch

Sie wollen gelegentlich oder regelmäßig gut und in geselliger Atmosphäre mit anderen Mittagessen? Freiwillige Helfer der Emser Seniorenhilfe „zemmhealfa“ organisieren zweimal im Monat einen gemeinsamen Mittagstisch in einem der Hohenemser Gasthäuser – eine Anmeldung ist erforderlich, bei Bedarf wird eine Fahrgelegenheit angeboten.

Ort: abwechselnd in Hohenemser Gasthäusern
Termin: Termine werden im Gemeindeblatt angekündigt
Kontakt: Seniorenreferat, Sabine Aberer, Tel. 05576/7101-1221, E-Mail soziales@hohenems.at



Radeln ohne Alter

Die Pilotinnen und Piloten des Vereins „zemmhealfa“ laden interessierte Fahrgäste zu einer gemeinsamen Ausfahrt mit der Rikscha ein – einfach anrufen, Termin vereinbaren und sich auf eine fröhliche Rikschafahrt freuen.

Ort: Abholung von Zuhause, auch mit Begleitung
Termin: je nach Vereinbarung
Kontakt zemmhealfa - Emser Seniorenhilfe, Tel. 0664/80180-1930, Email hohenems@radelnohnealter.at

---

Musik-Kuriere

Ehrenamtliche „Musikkuriere“ bringen älteren Hohenemserinnen und Hohenemsern die Musik nach Hause. Personen, die nicht mehr „gut zu Fuß“ oder anderweitig eingeschränkt sind, kommen zu einem kleinen privaten Gartenkonzert.

Ort: Bei Ihnen zuhause
Termin: je nach Vereinbarung mit den Musikern
Kontakt Seniorenreferat, Sabine Aberer, Tel. 05576/ 7101 – 1221, E-Mail soziales@hohenems.at



Seniorentaxi

Erleichterung im Alter und Alltag: Seniorinnen und Senioren, welchen aus gesundheitlichen Gründen das Lenken eines eigenen PKWs wie auch die Nutzung von Linienbussen erschwert ist, können eigens für sie vorgesehene Taxibons erwerben. Die beteiligten Taxiunternehmen Mathis und Wüstner befördern die Fahrgäste bei Bedarf mit Einstiegshilfen von Tür zu Tür; die Verwendung von Rollatoren ist möglich.

Kontakt/Verkauf: Stadt Hohenems, Tel. 05576/7101-1134,
E-Mail anton.amann@hohenems.at



Senioren-Organisationen

zemmhealfa – Emser Seniorenhilfe
Freiwillige Helfer werden gerne vermittelt.

Kontakt: Tel. 0664/80180-1930
E-Mail seniorenhilfe@hohenems.at

Seniorenbund Hohenems

Kontakt: Günter Linder, Tel. 05576/73518
E-Mail guenter@linder.or.at

Seniorenring Hohenems

Kontakt: Burgl Fenkart, Tel. 0650/4301048
E-Mail fenkartb96@gmail.com

Pensionistenverband Hohenems

Kontakt: Horst Lechner, Tel. 0664/1238527
E-Mail glopper08@gmail.com

Generation Plus

Kontakt: Gabriele Bächle, Tel. 0650/8536158
E-Mail g.baechle@gmx.at

Sozialkreis St. Karl

Kontakt: Theresa Strohmayer, Tel. 0680/2475847
E-Mail resi57resi@gmail.com

Sozialarbeitskreis St. Konrad

Kontakt: Hildetraud Peter, Tel. 0664/73876875
E-Mail pfarrestkonrad@aon.at

Netzwerk Familie – ein Angebot für werdende Eltern und Familien mit Babys und Kleinkindern

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann aber auch sehr anstrengend sein und verunsichern. Viele Fragen tauchen auf, vor allem wenn das Kind besondere Aufmerksamkeit braucht, kaum Zeit zum Auftanken bleibt, wenn Unterstützung durch den Partner, die Familie und Freunde fehlt oder das Geld nicht reicht. Jede Familie hat andere Bedürfnisse. In Vorarlberg besteht ein vielfältiges Hilfenetz für Familien. Netzwerk Familie begleitet junge Eltern dabei, das für die jeweilige Familiensituation passende Angebot in der Nähe zu finden.

Nachhaltige Hilfe für junge Familien

Ärzte, Krankenhäuser, Hebammen oder andere Fachpersonen stellen den Kontakt zwischen den belasteten Familien und „Netzwerk Familie“ mit Zustimmung der Eltern her oder die betroffenen Familien melden sich selbst. Die Mitarbeiter von „Netzwerk Familie“ stehen den Familien zur Seite – bei Bedarf auch über einen längeren Zeitraum. Denn je früher und unbürokratischer Familien gestärkt werden können, desto besser sind die Chancen der Kinder für ein gesundes Aufwachsen.

Ein gemeinsames Angebot

„Netzwerk“ Familie ist ein Angebot des Vorarlberger Kinderdorfs, der „aks gesundheit“ und der Vorarlberger Kinder- und Jugendärzte. Es wird überwiegend durch die Gemeinden und das Land Vorarlberg finanziert.

„Wenn man keine eigenen Kinder hat, hat man nicht die leiseste Vorstellung davon, welches Ausmaß die eigene Stärke, Liebe oder Erschöpfung annehmen kann.“





Infos und Kontakt:
Netzwerk Familie, Tel. 05572/200-262, E-Mail info@netzwerk-familie.at, www.netzwerk-familie.at

Die Sprache der Babys verstehen

Wie werden wir gute Eltern? SAFE ist ein Angebot von „Netzwerk Familie“ zur Förderung einer starken Eltern-Kind-Bindung.

Zwar gibt es keine Checkliste für Mütter und Väter, wie die Bindung zur ihrem Baby gelingt. Sehr wohl aber können Eltern ihre natürlichen Fähigkeiten trainieren, um mehr Sicherheit zu gewinnen. Denn Bindung als inniges, gefühlstragendes Band zwischen Eltern und Kind entwickelt sich vor allem im feinfühligen Umgang mit dem Säugling. Eltern fällt es aber oft gar nicht so leicht, die Sprache ihres Babys zu verstehen und in die neue Rolle hineinzuwachsen.

In den SAFE-Kursen von „Netzwerk Familie“ stärken Mütter und Väter ihre intuitiven elterlichen Fähigkeiten schon während der Schwangerschaft. Der Kurs beginnt rund um die 20. Schwangerschaftswoche und wird bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes in einer geschlossenen Gruppe durchgeführt. Zum Einsatz kommen Videoanalyse und praxisorientierte Übungen, durch die Eltern lernen, mit mehr Gelassenheit und Feinfühligkeit auf die Signale ihres Babys zu reagieren.

SAFE-Kurse starten im Frühling und Herbst.

Infos & Kontakt: Netzwerk Familie, Tel. 05572/200-262
E-Mail info@netzwerk-familie.at, www.netzwerk-familie.at



Überblick der im Folder vertretenen Einrichtungen

Angebote der Stadt Hohenems – www.hohenems.at

Jugend und Familie	E-Mail familie@hohenems.at
Bildung	E-Mail bildung@hohenems.at
Integration	E-Mail integration@hohenems.at
Kindergärten und Kinderbetreuung	E-Mail kindergarten@hohenems.at
Sport	E-Mail sport@hohenems.at
Soziales	E-Mail soziales@hohenems.at
Tourismus & Stadtmarketing	E-Mail tourismus@hohenems.at

Einrichtungen in Hohenems

Elternberatung Connexia	www.eltern.care
Eltern-Kind-Treff	www.gsundinems.at; www.mamayoga.at; www.elternbildung-vorarlberg.at
ifs	www.ifs.at/beratungsstelle-hohenems
ifs Schulsozialarbeit	www.ifs.at/schulsozialarbeit
Offene Jugendarbeit Hohenems	www.ojah.at
Öffentliche Bücherei	www.hohenems.bvoe.at
Ringareia	www.ringareia.at
Volkshochschule	www.vhs-hohenems.at
zemmhealfa – Emser Seniorenhilfe	E-Mail seniorenhilfe@hohenems.at
Seniorenbund Hohenems	E-Mail guenter@linder.or.at
Seniorenring Hohenems	E-Mail fenkartb96@gmail.com
Pensionistenverband Hohenems	E-Mail glopper08@gmail.com
Sozialarbeitskreis St. Konrad	E-Mail pfarrestkonrad@aon.at
Sozialkreis St. Karl	E-Mail resi57resi@gmail.com
Generation Plus	E-Mail g.baechle@gmx.at



Kooperationspartner

Familienhilfe der Caritas Vorarlberg	E-Mail familienhilfe@caritas.at
Katholisches Bildungswerk	www.kath-kirche-vorarlberg.at
Land Vorarlberg, familieplus	www.vorarlberg.at/familieplus
Netzwerk Familie	www.netzwerk-familie.at
Praxis Jasmine Schwarz	www.praxis-jasmine-schwarz.com

Impressum

Stadt Hohenems · Kaiser-Franz-Josef-Straße 4,
Jugend und Familie · Tel. 05576/7101-1241 · E-Mail familie@hohenems.at

„Wenn man keine eigenen Kinder hat, hat man nicht die leiseste Vorstellung davon, welches Ausmaß die eigene Stärke, Liebe oder Erschöpfung annehmen kann."

Netzwerk Familie – www.netzwerk-familie.at

familie. gemeinsam wachsen Vorarlberg

VOLKS HOCH SCHULE HOHENEMS

familieplus Hohenems Vorarlberg unser Land