



marlies
mohr



Keine Chance gegen Einsamkeit

Der Herbst so ganz langsam ins Land sickert, mit Regen- und dazwischen wieder strahlend schönen Tagen, schleicht sich immer auch das gleichnamige Licht von Rainer Maria Rilke in meine Gedanken. Ich schreibe es, weil es in drei wunderbaren Strophen die Fülle des Lebens beschreibt. Besonders anrührend die letzten Zeilen, die darlegen, was das Herbstlicht noch bringen kann, nämlich Einsamkeit. Bei älteren Menschen sind gefährdet, wenn es nicht so einfach ist, die Wohnung zu verlassen. Andersherum herrscht in Vereinen und anderen Organisationen im Herbst eine regelrechte Aufbruchstimmung.

Denn nach der Sommerpause starten wieder allerorten verschiedenste Aktivitäten. Das kann für viele eine Chance sein, der Isolation der dunklen Jahreszeit zu entkommen. Speziell für Senioren gibt es inzwischen ein breites Angebot, das Körper, Geist und Seele dient. Denn wer gut auf den Beinen ist, geht auch lieber hinaus. Sturzpro-

phile heißt das Zauberwort, das selbstständig erhält. Aber zum Glück beschert uns der Herbst nicht nur Melancholie, sondern auch viel Köstliches. Kürbisse sind derzeit wieder ein großes Thema. Hätten Sie schon gehört, dass diese Frucht zu den Beerengewächsen gehört? Mehr dazu lesen Sie auf Seite 15 des aktuellen Hefts. Auch den Themen Kindergesundheit (Seite 4) und Ernährung (Seite 10) wird breiter Raum gewidmet. Auf Seite 3 finden Sie zudem einen Überblick über die besten Sportarten der Österreicher. Vielleicht ist hier etwas für Sie dabei, wenn Sie Ihre Bewegung nicht gefunden haben. Jungen Eltern sei ein herzliches Willkommen ans Herz gelegt (Seite 2). Mütter und Kleinkindern haben die vorgestellten Touren getestet und für gut befunden. Viel Spaß!

marlies.mohr@vorarlbergemachrichten.at

Zusammenfassung

Kontakt:
Marlies Mohr, Tel. 0664 80588-385,
marlies.mohr@vorarlbergemachrichten.at

Verlag:
Wanderverlag GmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach

Fotos und Quellen:
Marlies Mohr, Heidemarle Netzer, fah, gesundheit.de, Ludwig Berchtold, Michael Meister, Shutterstock

Redaktion (Medieninhaber) und Hersteller:
Wanderverlag GmbH, 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1,
Telefon und Anzeigen: 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1

Mit Kinderwagen wandern auf 1200 Meter Seehöhe

Junge Mütter testen mit Kind und Kegel lohnende Ausflugsziele.

SCHWARZACH. Ein langweiliger Sonntagnachmittag, ein quengelndes Kind und keine Idee, was man unternehmen könnte? Mit dem Kinderwagen- & Tragetouren-Führer Vorarlberg sollten diese Tage ab sofort gezählt sein. Anhand von mehr als 50 verschiedenen Wanderungen beschreiben Vorarlberger Mütter persönlich getestete Touren. Im „barrierefreien“ Wanderführer ist vom gemütlichen Spaziergang bis hin zur Alptour für jeden etwas dabei - egal ob Sommer oder Winter.

Mit viel Herzblut sind Christine Meusburger, Carina Kraus und Simone Schönwetter alle Wege

abgelaufen, die mit Babys und Kleinkindern möglich sind. So werden sowohl sommerliche als auch regnerische oder gar verschneite Tage zum Erlebnis.

Auch für Omas und Opas
Detaillierte Angaben zur Dauer, dem Schwierig-

keitsgrad sowie präzise Skizzen der Wanderwege ermöglichen eine genaue Planung der Tour. Egal ob kurze oder lange Füße, durch die meist „knieschonende Auswahl“ können sich auch Großeltern mit ihren Enkeln auf den Weg machen und schöne Stunden im Freien verbringen.

Buchtipps



Kinderwagen- & Tragetouren in Vorarlberg

Carina Kraus, Christine Meusburger: Kinderwagen- & Tragetouren, Vorarlberg: Vom Bregenzerwald bis ins Montafon, vom Arlberg bis zum Bodensee. 53 lohnende Wege und Ausflugsziele, die mit Babys und Schulkindern absolviert werden können, mit (Lauf-)Radangaben, Preis: 15,20 Euro, erhältlich im Buchhandel oder online unter www.wanderverlag.at

Im Hier und Jetzt aufwachsen

Vorarlberger Kinderdorf startet mit „Wertvolle Kinder“ in den Vortragsherbst.

BREGENZ. Im Oktober startet die nächste Staffel der Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs. Sie steht unter dem Generalthema „Im Hier und Jetzt aufwachsen - Kinder zwischen Überforderung und Überbehütung“. Die seit Jahren erfolgreich laufende Veranstaltungsreihe

soll allen, die mit Kindern leben oder arbeiten, Mut machen, Orientierungshilfe, aber auch Anregung sein und neues Wissen vermitteln. „Wir laden Interessierte herzlich zum Dialog mit der Fachwelt ein“, sagt Andrea Pfanner.

Die Spielräume der Kinder sind digital, Eltern müssen den Spagat zwischen Überforderung und Überbehütung meistern und gleichzeitig Familie und Erwerbstätigkeit gerecht werden. Wie gelingt es trotzdem, Kinder

wertschätzend zu begleiten und auf ihre Bedürfnisse einzugehen, ohne ihre „Verinselung“ weiter voranzutreiben? Erste Antworten auf solche Fragen gibt Christoph Eichhorn in seinem Vortrag „Schulstress - bei schlechten Noten helfen gute Eltern“ am Mittwoch, 7. Oktober 2015, im Kinderdorf Kronhalde in Bregenz.

Neueste Studien belegen, dass Eltern für den Schulerfolg ihrer Kinder wichtiger sind als bisher angenommen. Der praxisorientierte Vortrag des Schweizer Schul- und Erziehungsberaters vermittelt Grundlagen, wie Eltern ihre Kinder gezielt unterstützen können, wenn es mit den Noten und dem Lernen einmal nicht so rund läuft.



Den Schulerfolg der Kinder tragen auch die Eltern mit.

Der Vortrag beginnt um 20 Uhr, der Eintritt ist frei, eine Anmeldung erwünscht: Tel. 05574 4992-63, E-Mail: a.pfanner@voki.at oder www.kinderdorf.at