

**mensana**  
**Altach.aktiv**

**Der Treffpunkt für Menschen,  
die fit bleiben wollen.**

---

## **Veranstaltungen und Termine**

**Jänner bis Mai 2019**

---

### **mensana-Computerstammtisch**

Ein Treffpunkt für Anwender von  
**PC, Laptop, Notebook, Tablet,  
I-Phone, Smartphone.**

Ein Austausch für Menschen, die Hilfe oder Tipps bekommen möchten – oder geben können.

mit **Helmut Jutz** und **Willi Kuntschik**

**Wann:** Montag, 14. Jänner 2019  
Montag, 4. Februar 2019  
Montag, 4. März 2019  
Montag, 8. April 2019  
Montag, 6. Mai 2019

jeweils 17.30 – 19.30 Uhr

**Wo:** im Sozialzentrum Altach, Mehrzweckraum

## **Fotobearbeitung, Fotobuch, PowerPoint-Präsentation**

mit **Hermann Gächter**

**Wann:** Montag, 7. Jänner 2019  
jeweils 17.30 – 19.30 Uhr

**Wo:** Sozialzentrum Altach, Mehrzweckraum

Interessierte sind herzlich willkommen!  
Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

---

## **mensana-Treffpunkt TANZ**

mit **Maria Amann**

Leicht zu erlernende Gruppentänze für Frauen, Männer, Paare. Tanzen macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit, tut Körper, Geist und Seele wohl.

**Wann:** Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr  
17. Jänner 2019  
21. Februar  
21. März 2019  
18. April 2019  
16. Mai 2019

**Wo:** Bewegungsraum Volksschule

Sie können einfach mittanzen.  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Kostenfrei

---

## **mensana – kulturell unterwegs**

mit **Dr. Rosi Rützler**

Besichtigung von Sehenswertem in Vorarlberg und Besuch kultureller Veranstaltungen.

Näheres entnehmen Sie bitte immer aktuell dem Vereinsanzeiger im Gemeindeblatt.

Bei diesen Veranstaltungen können Fahr- und Eintrittspreise anfallen.

Info und Anmeldung: Rosi Rützler  
tel: 0664 2403292 oder [rosir@aon.at](mailto:rosir@aon.at)

---

## **Wandern**

mit **Bernd Brändle** und **Rainer Kopf**

In Zusammenarbeit mit dem Kneippverein

Leichte Wanderungen in einer netten Gruppe. Datum und Ziel entnehmen Sie bitte jeweils dem Vereinsanzeiger im Gemeindeblatt.

**Wann:** Mittwoch, 13.30 Uhr

**Voraussichtlich ab April 2019.** Datum und Ziel sind im Vereinsanzeiger des Gemeindeblattes zu finden.

**Wo:** Treffpunkt bei der Altacher Kirche. Fahrgemeinschaften.

Information: Bernd Brändle  
tel. 05576/75268

Sie können einfach mitwandern. – Jede und jeder wandert auf eigene Gefahr.

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Fahrtkosten werden auf die Mitfahrenden aufgeteilt. Es handelt sich um wenige Euros.

---

## Bilder-Vortrag

# Albanien, das kaum bekannte Land am Balkan

mit Hermann Gächter

Nach fast einem Jahrhundert in Chaos oder Diktatur öffnet sich die junge Republik erst seit kurzem dem Tourismus. Noch ist Albanien ein verborgenes Naturjuwel mit wunderbaren Küsten, reizvollen Flusstälern und unberührtem Hochgebirge wie dem Nationalpark Valbonatal. Die alte Stadt Gjirokastra mit ihren schmalen, steilen Gassen und schön verzierten osmanischen Häusern zählt zum UNESCO-Welterbe. Ebenso die Ausgrabung Butrint mit den Theater- und Tempelruinen, die malerisch an einer Lagune liegt.

Hermann Gächter hat seine Reise in vielen Bildern festgehalten und wird an diesem Abend von seinen Eindrücken und Erlebnissen erzählen.

Wann: Montag, 18. Februar 2019  
19.00 Uhr

Wo: Aula der Volksschule

Kostenlos. Freiwillige Spenden für bedürftige Menschen in Altach

---

**Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos**

mit Ausnahme von etwaigen Fahr- und Eintrittspreisen.

## Informationen

Kiki Karu  
tel. 05576/75129  
[kiki.karu@aon.at](mailto:kiki.karu@aon.at)

<https://altach.at/gesundheit-soziales/senioren/mensana>

---

