

Freude läßt sich nur voll auskosten, wenn sich ein anderer mitfreut. Mark Twain



KARFREITAG
14. April
Musik & Meditation

Meditationstext u. * Edith Wehinger
Sprecherinnen: * Birgit Kramer

Gesang: Franziskanerchor
Wann: 14 Uhr
Wo: Laurentiuskirche Bludenz

Freiwillige Spenden zu Gunsten der
Laurentiuskirche



Einladung
zum
**Bunten Frauen-
Nachmittag**

Eintritt: € 8,- Im Preis inbegriffen:
Sekt, Wein, Kaffee, Tee, div. andere
Getränke, Kuchen, Kurztheater, Gesang,
Blumengeschenk.

Wann: FR. 12. Mai 2017
Zeit: 14:30 Uhr
Ort: Pfarrzentrum Zemma



Anmeldung:
Edith Wehinger Jutta Leib
0650 – 614 08 98 0650 – 801 90 15

Reiseänderung > Reiseänderung

Email von Fa. Setra: **Leider kann ich Ihnen keine Zusage für den 27.04.2017 geben. Aufgrund des geänderten Werkführungskonzepts haben wir begrenzte Kapazitäten an Werkführungen zur Verfügung u. im Monat April haben wir „Hochsaison“ an Fahrzeugabholungen und Kundengruppen >>> ... dies trotz vorheriger Zusage!**

Wir bieten eine Alternative u. besuchen das „Deutsche Museum“ München.

Termin (DO 27. April) und Preis bleiben unverändert!

**Termin-
ände-
rung!**

Die Bodenseeschiffahrt wurde vom **FR. 05. Mai** auf den **DO. 04. Mai** vorverlegt !

Handy - Kurs



Mit einem Mobiltelefon genießt man das beruhigende Gefühl von Sicherheit.

Der Seniorenclub Bludenz bietet wiederum einen kostenlosen Handy- bzw. Smartphone, bzw. Tablet-Kurs an.

Termin: DO. 06. April 2017

Ort: Clubheim Laurentiuspark

Anmeldg.: Josef Gantner 05552-31 621

„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“ Teresa von Avila



ÖBB - Automatenkurs

Bequem unterwegs mit der Bahn!

Erlernen Sie den begünstigten
Ticketkauf am Fahrkarten-
automaten!

...auch Tickets lösen über Internet am Smartphone!
Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit!

Termin: **FR. 21. April 2017**
Ort: **Schalterhalle Bahnhof Bldz.**
Anmeldg.: **Josef Gantner 05552-31 621**



SINGEN: mit „*Horst & Kurt*“

Ort: Clubheim Laurentiuspark
Zeit: ab 14 Uhr
jeden 3. Donnerstag im Monat

20. April und 18. Mai



JASSEN:

jeden Mittwoch
Ort: Clubheim Laurentiuspark
Zeit: ab 13 Uhr



KEGELN:

alle 14 Tage, jeweils montags,
ab 13 Uhr **ESV Kegelbahn**

03. + 24. April und 08. + 22. Mai

INFO: Hans Kerschbaumer, Tel 05552 - 329 04



TANZEN:

Ort: Sonnenbergsaal Nüziders
Zeit: ab 14:30 Uhr

05. + 19. April und 03. + 17. Mai

INFO: Hilde Schragl, Tel 0699 - 100 52 999



Vorschau

im Kalender vormerken!

FR. 23. Juni - Landestreffen in Fluh/Bregenz
FR. 14. Juli - Passionsspiele in Klösterle

BEILAGEN: } Wanderprogramm
Radler - Programm
Frauennachmittag
Festspiele

SPARKASSE
Bludenz
Was zählt, sind die Menschen.

Herzlichen Glückwunsch zu den hohen Geburtstagen

April 2017

Netzer Helene	Bludenz	88 J
Mayerhofer Erna	Bludenz	88 J
Schwarzahns Hilde	Bludenz	88 J
Westreicher Walter	Nenzing	88 J
Gassner Helmut	Brand	85 J
Graf Eugen	Bürs	90 J
Wachter Klemens	Bürs	88 J
Bolter Hildegard	Bludenz	88 J
Eckert Maria	Bludenz	95 J
Schabus Josef	Bludenz	88 J
Paternoli Eugen	Bludenz	86 J
Schedler Erna	Brand	87 J
Meyer Judith	Bürs	86 J
Fetzel Paula	Außerbraz	90 J
Muhr Hildegard	Bludenz	87 J
Ganahl Emilie	Bludenz	88 J

Mai 2017

Fuchs Gisela	Innerbraz	93 J
Dobler Sophie	Nüziders	92 J
Erath Leopoldine	Bludenz	87 J
Hartmann Heinrich	Bludenz	91 J
Heinzle Erna	Bludenz	90 J
Rützler Antoinia	Bludenz	87 J
Zimmermann Melanie	Bludenz	94 J
Janz Eduard	Bludenz	88 J
Vaplon Elvira	Bludenz	88 J
Nessler Ida	Bludenz	91 J
Bitschi Hildegard	Brand	86 J
Kessler Erna	Bludenz	95 J
Jochum-Ladner Karoline	Bludenz	92 J
Hanser Herlinde	Bludenz	88 J
Neyer Franz	Bludenz	92 J
Ungethüm-Plangg Berth.	Bludenz	88 J
Gantner Hermann	Außerbraz	90 J

Gesundheit-Tipp - Achtung Zuckerfalle

...13 Stk. Würfelzucker in 250 gr. ‚gesundem‘ Fruchtjoghurt, 5 Stk. in einer Portion Fertigsugo, 4 Stk. in einem Glas Essiggurken!

In verarbeiteten Lebensmitteln ist der Zuckergehalt überraschend hoch. Joghurt-Dressing entpuppen sich als wahre Zuckerbomben. Ganz zu schweigen von manchen Getränken. Eine Dose Energy-Drink enthält bis zu 10 Stk. Würfelzucker, in einem Liter Cola stecken rund 40 Stk. Würfelzucker.

Dies sind nur wenige Beispiele. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt nicht mehr als 25 Gramm Zucker (8 Würfelzucker) pro Tag aus verarbeiteten Lebensmitteln zu sich zu nehmen.

Mit lieben Grüßen -
Ihr Vorstandsteam mit Obmann
Josef Gantner