Ihre Kompetenz im Umgang mit der eigenen Gehirngesundheit liegt uns am Herzen – es ist wissenschaftlich erwiesen, dass etwa 40 Prozent der Demenzerkrankungen vermeidbar sind. Ähnliche Zahlen gelten für Depressionen, Schlaganfälle und andere Erkrankungen.

Die Gemeinden Hard, Lauterach und Wolfurt machen den Anfang für dieses Projekt – insgesamt engagieren sich zehn Vorarlberger Gemeinden in den nächsten zwei Jahren für das Thema.
Sie erfahren im Herbst 2026 in drei Pilot-Gemeinden während drei Schwerpunktwochen mit einem vielfältigen Programm, wie Sie Ihre eigene mentale und physische Gesundheit stärken können.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos,
um Anmeldung wird gebeten.

Unser Gehirn bestimmt, wer wir sind.

Das Projekt Brain Health wird von connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege initiiert und umgesetzt, der Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds unterstützt diese Maßnahmen finanziell.

Mehr Informationen unter www.brain-health.at

connexia

FHV Vorarlberg University of Applied Sciences

Verein Sozialsprengel Hard

PFARRE HARD

LAUTERACH

wolfurt MARKTGEMEINDE

HARD AM BODENSEE

Vorarlberg unser Land

ÖGK

SVS Gemeinsam gesünder.

bvaeb

Hard, 13. bis 19. Oktober 2026

Dienstag, 13. Oktober, 18:30 Uhr
Vortrag: Das Gehirn, ein faszinierendes Organ
Dr. Laura Marugg, Neurologin spricht über Hirngesundheit
Pfarrsaal, Kirchplatz 1, Hard

Mittwoch, 14. Oktober, 15:00 Uhr
Lesung: Was mir mein Kopf erzählt – über das Wahrnehmen, Denken und Lernen. Mit Autorin Julia M. Nagy.
Lesung für Kinder, Eltern und Lehrer*innen
Geeignet ab 6 Jahren
Bücherei am Dorfbach, Schulweg 3, Hard

Freitag, 16. Oktober, 16:00 Uhr
Workshop: Neurofeedback
Anton Schimmler stellt die Methode Neurofeedback vor: Wie komme ich unter Druck schneller wieder in einen klaren, fokussierten Zustand – im Training, im Wettkampf und im Alltag? Teilnehmende erleben direkt, welchen Unterschied Fokus, Stressregulation und Konzentration für Leistung, Wohlbefinden und Training machen können.
Pfarrsaal, Kirchplatz 1, Hard

Montag, 19. Oktober, 14:00 bis 16:00 Uhr
Amt für mentale Gesundheit
Soziologe Mark Riklin öffnet an den Seeanlagen das Amt für mentale Gesundheit und geht mithilfe von Student*innen der Fachhochschule Vorarlberg auf Spurensuche nach Kompetenzen zur Bewahrung der eigenen Gesundheit in der Bevölkerung.
Treffpunkt, Kirchplatz 1, Hard

Anmeldung für Vorträge und Workshops unter:
sozial@sprengel.at oder +43 5574-74544

Lauterach, 9. bis 13. November 2026

Montag, 9. November, 18:30 Uhr
Workshop: Kort.X® - ein bewegtes Gehirntraining
Isabelle Naumann, Kort.X® Trainerin und Physiotherapeutin. Dieser Workshop richtet sich an Leiter*innen von Jugend- und Sportvereinen und Bewegungsgruppen sowie alle Interessierten. Kort.X® kombiniert koordinative Bewegungen mit Denkaufgaben und einer gezielten Herz- Kreislauf Aktivierung, die sich im Training und im Alltag einbauen lassen.
Veranstaltungssaal der SeneCura, Hofsteigstraße 2b, Lauterach

Dienstag, 10. November, 19:00 Uhr
Vortrag: Das soziale Gehirn
Dr. Sarah Rauch spricht über Risikofaktoren und Prävention von Demenzerkrankungen.
Veranstaltungssaal der SeneCura, Hofsteigstraße 2b, Lauterach

Mittwoch, 11. November, 14:00 Uhr
Spaziergang mit Dagmar König
Ein gemeinsamer Spaziergang für Senior*innen ins Museum Alte Säge. Bei Kaffee und Kuchen findet ein humorvolles, freiwilliges Gedächtnistraining statt, weil: Gemeinsam lernt man mehr.
Treffpunkt: SeneCura, Hofsteigstraße 2b, Lauterach

Donnerstag, 12. November 9:00 Uhr
Amt für mentale Gesundheit
Soziologe Mark Riklin öffnet beim Wochenmarkt das Amt für mentale Gesundheit und geht mithilfe von Kompliz*innen auf Spurensuche nach informellen Expert*innen für die eigene geistige Fitness.
Säge, Hofsteigstraße 4, Lauterach

Anmeldung für Vorträge und Workshops unter:
casemanagement@lauterach.at oder
+43 5574 6802-16 bzw. +43 5574 6802-10.

Wolfurt, 17. bis 20. November 2026

Dienstag, 17. November, 19:00 Uhr
Vortrag: Neuroplastizität und geistige Fitness im Alter
Dr. Balazs Szanto legt den Fokus auf die Lernfähigkeit des Gehirns bis ins hohe Alter.
Vereinshaus Wolfurt, Unterlinden 1, Wolfurt

Mittwoch,18. November, 16:30 bis 18:00 Uhr
Miteinander Singen stärkt das Gedächtnis
Gemeinsames Musizieren und Geselligkeit sind tragende Säulen bei der Erhaltung der geistigen Fitness. An diesem Nachmittag wird speziell mit Blick auf geistige Fitness musiziert – offen für alle, die gerne singen..
Pfarrheim St Nikolaus, Kirchstraße 30, Wolfurt

Donnerstag, 19. November, 18:00 Uhr
Workshop: Vital4brain mit Mag.ª Karin Mattivi
Ein Bewegungsprogramm für Interessierte, das nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten zusammengestellt ist. Ideal für Bewegungsgruppen und Sportvereine, die Gedächtnisübungen in ihr Training integrieren wollen.
Kultursaal, Schulstrasse 2, Wolfurt

Freitag, 20. November, 14:00 Uhr
Amt für mentale Gesundheit
Soziologe Mark Riklin öffnet beim Wochenmarkt das Amt für mentale Gesundheit und geht mithilfe von Kompliz*innen auf Spurensuche nach Kompetenzen zur Bewahrung der eigenen Gesundheit in der Bevölkerung.
Vereinshaus in Wolfurt, Unterlinden 1, Wolfurt

Anmeldung für Vorträge und Workshops unter:
susanne.vonach@wolfurt.at oder +43 5574 6840 15