



Hitzetage

Angepasster Tagesablauf

Vormittag: Nachts oder frühmorgens gründlich durchlüften, abdunkeln und helle luftige Kleidung anziehen. Körperliche Aktivitäten, Erledigungen – in angepasstem Tempo – bei noch niedrigeren Temperaturen durchführen. **Mittag:** Leichte Kost und ausreichend trinken (ein bis

eineinhalb Liter über den Tag verteilt).

Nachmittag: „Siesta“, Mittags-schläfchen machen, direkte Sonne meiden, Sonnenhut, -brille und -creme auch im Schatten verwenden.

Abend: Angenehme, gesellige Aktivitäten: Spiele, Hobbies und Ähnliches sowie Menschen treffen und kommunizieren.



V.l.: Mario Amann (Sicheres Vorarlberg), Regio-Obmann Florian Kasseroler, Bürgermeister Walter Gohm, Mediziner Klaus Zitt und Moderatorin Marina Fischer („Klar! Im Walgau“).

wir erst lernen“

Senioren auf den Klimawandel vorzubereiten.“

Fachlicher Input. Neben „Klar! Im Walgau“ und Sicheres Vorarlberg hat der Mediziner Klaus Zitt den fachlichen Input für das Maßnahmenpaket geliefert. „Die Siesta müssen wir erst lernen, dabei hilft uns ein Blick in die südlichen Länder“, erklärte Zitt.

Die Broschüre zeigt unter anderem, wie ein an Hitze angepasster Tagesablauf (siehe Factbox) hilft, das Herz-Kreislauf-System zu entlasten und man sich mit einfachen Maßnahmen vor zu starker Sonneneinstrahlung und Hitzefolgen schützen kann. Weiters sind jene Orte angeführt, an denen man in der jeweiligen Walgaugemeinde im Schatten alter Bäume, an Brunnen, in Kneippanlagen oder

bei schattigen Sitzgelegenheiten „cool bleiben“ kann.

Drei Säulen. Für ein langes und selbstbestimmtes Leben seien drei Säulen wesentlich, sagte Mario Amann von Sicheres Vorarlberg: Bewegung und soziale Kontakte, eine altersgerechte Gestaltung des Wohnumfeldes sowie eine angepasste medizinische Begleitung. Die Broschüre „Cool bleiben“ beinhaltet Tipps rund um diese drei Säulen. Das Ziel sei es nun, diese Informationen weiteren Regios oder Gemeinden im Land zur Verfügung zu stellen, so Amann.

Die Broschüre ist in allen Gemeindeämtern im Walgau sowie bei Marina Fischer (Regio-Im-Walgau-Geschäftsstelle in Nenzing) und Sicheres Vorarlberg erhältlich.

FRASTANZ

Zwei Solar-Mülleimer werden getestet

In Frastanz fällt seit der Eröffnung des Saminaparks im Herbst 2019 mehr Müll im Gemeindepark an. Daher werden nun bis Ende August zwei solarbetriebene Restmülleimer getestet. Diese haben eine eingebaute Presse, die den Restmüll im Verhältnis 1 zu 5 verdichtet. Über eine Fernabfrage wird der Bauhof Frastanz stündlich über den Füllstand informiert.

Die Kübel stehen neben dem Saminapark und im Gemeindepark. Mit einem Fuß-Pedal können die Eimer, die auch einen eingebauten Aschenbecher haben, geöffnet werden. Nach

einer zweimonatigen Testphase soll entschieden werden, ob die solarbetriebenen Kübel im Gemeindepark bleiben oder nicht. Die Kosten würden sich die Gemeinde und die Betreiber des Saminaparks aufteilen.



Die Kübel werden mit einem Fuß-Pedal geöffnet. GEMEINDE FRASTANZ

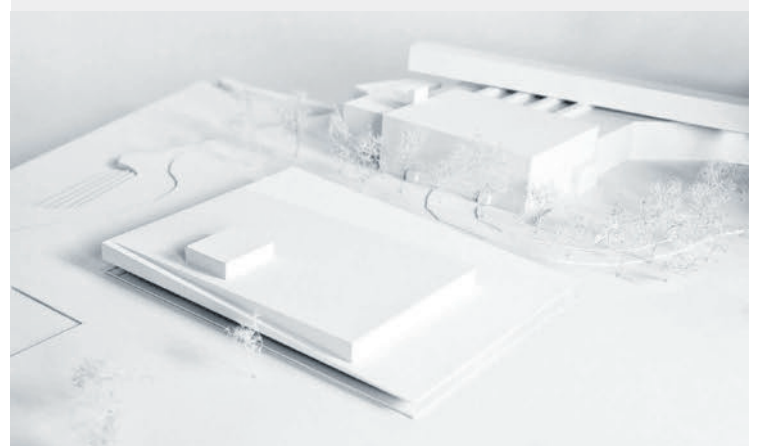
ALTACH

Gelder für Revitalisierung des Emmebachs

Für die Revitalisierung des Emmebachs in Altach gibt es vom Land eine Million Euro. Insgesamt sind für das Projekt 3,5 Millionen Euro veranschlagt. Die vorgesehenen Baumaßnahmen erstrecken sich über eine Länge von zweieinhalb Kilometern, vom Absperrbauwerk der Rückhalteanlage Koblacher Kanal bis knapp zur Gemein-

degrenze von Götzis. Geplant ist etwa eine Aufweitung des Bachquerschnitts, vor allem linksufrig. Zusätzlich werden eine standortgerechte Kiessole eingebaut, an Böschungsbereichen Trockenstandorte geschaffen und Feuchtbiotope errichtet. Für eine bessere Beschattung sollen am rechten Ufer Bäume gepflanzt werden.

HALLENBAD BREGENZ



Öffentliche Präsentation

Corona-bedingt konnten die Pläne für das neue Hallenbad in Bregenz noch nicht öffentlich präsentiert werden. Das erfolgt nun am Donnerstag und Freitag, 9. und 10. Juli, jeweils von 14 bis 18 Uhr im Festspielhaus. Im Bild das Siegerprojekt der Arge Riegger, Metzler, Schelling aus Dornbirn.

ARGE RIEGGER, METZLER, SCHELLING