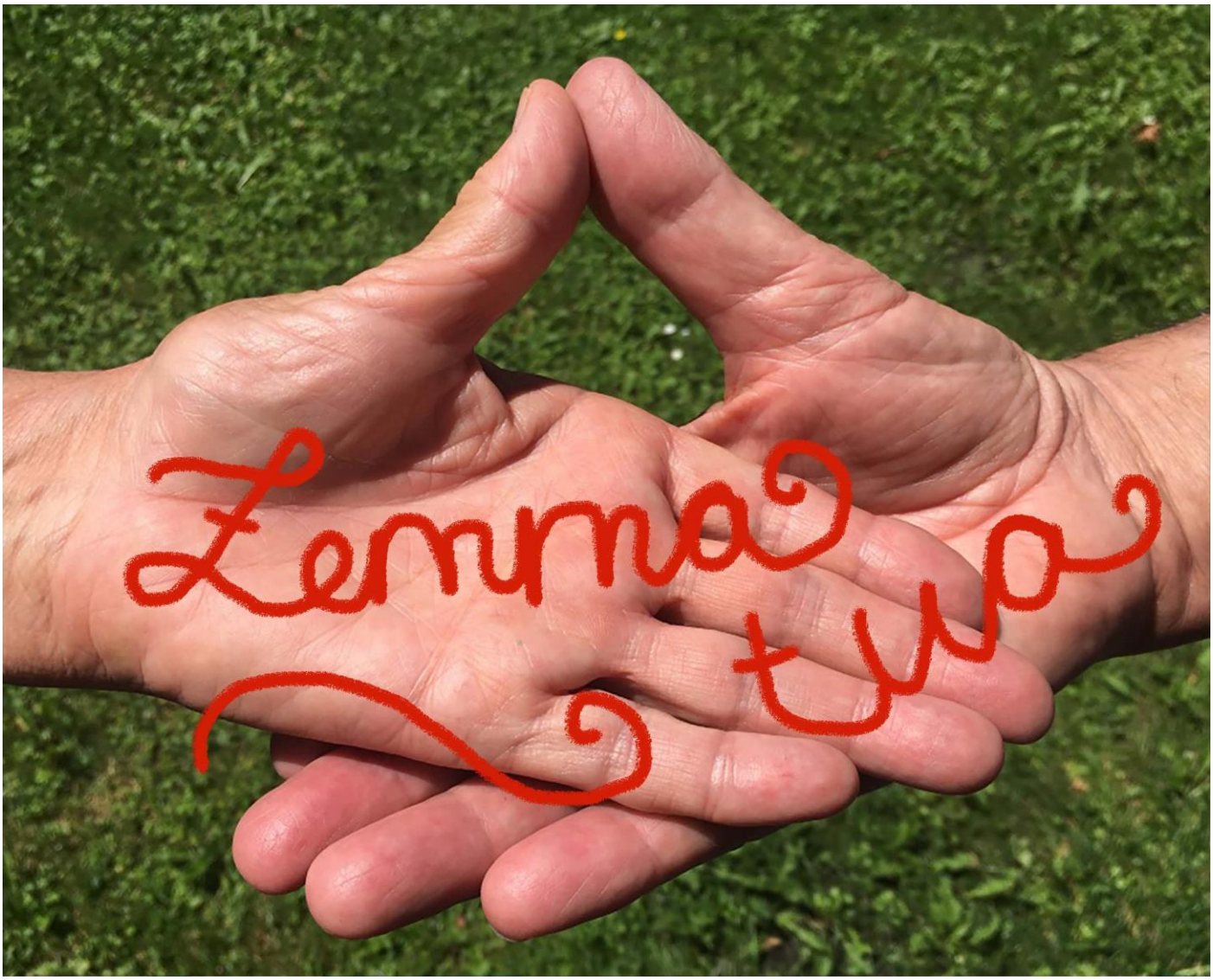
Heft 10 / Nr. 1-2022



Programm Januar – Juni 2022

Senioren gemeinsam aktiv

Ausgezeichnet mit dem Liechtensteiner Chancengleichheits-Preis 2018

Inhaltsverzeichnis

Grusswort 3
Gemeinsam spielen und jassen 4
Zeit zum Betrachten und Selbermachen 5
Demenz-Café in Balzers und Mauren 6
Gesprächsrunden 8
Damals im Klassenzimmer 9
Eisblumen im Fenster 10
«Bördele, Bördele, Törkastroh …» 11
Vom Osterputz, «Sunntigshäs» und Vesperbesuch 12
Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen? 13
Theater «Souvenir» - Eine Phantasie über das Leben der Florence Foster Jenkins . 14
Comedy vom Feinsten: Oma Lilli mit ihrem neuen Programm «a Durchanand» 15
Gemeinsam singen und musizieren 16
Besinnlich beisammen sein 17
Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung 18
Jonglieren lernen 19
Fitness für's Gehirn – VERGESSEN war gestern! 20
Denkspaziergang 22
Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik 23
Bewegungsstunde mit «Smovey®» 23
Medizinische Progressive Muskelentspannung 24
Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben 24
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz 25
Alle Angebote in Kalenderform 26
Allgemeine Informationen 30
Impressum (Ausgabe Januar bis Juni 2022) 31
Unsere Partner:innen 32

Grusswort

Grüss Gott liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programm «Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» zu präsentieren. Die Auswahl der Angebote ist wiederum gross und es gibt so manches zu entdecken.

Eingeladen zur Teilnahme sind ältere Menschen (mit und ohne Einschränkungen), die sich angesprochen fühlen, und selbstverständlich gerne deren Begleitpersonen.

Die Angebote können auch als Entlastung für betreuende Angehörige genutzt werden, damit diese eine kurze Auszeit nehmen können.

Eine Teilnahme an einem der Angebote soll übrigens nicht an den Kosten scheitern. Wenn Ihnen ein Angebot zu teuer scheint, Sie aber trotzdem teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei uns. Gerne machen wir das Unmögliche möglich.

Die einzelnen Anlässe sind nach bestem Wissen und mit unseren Betreuungspersonen seniorengerecht angelegt. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen jedoch auf eigene Verantwortung.

Zudem gelten für alle Angebote die Covid-19-Regeln der Liechtensteinischen Regierung. So kann es sein, dass trotz aller Bemühungen einzelne Angebote abgesagt werden müssen. Wir bitten Sie bei Fragen, direkt mit der Leitung des jeweiligen Angebots Kontakt aufzunehmen.

Dieses Heft wurde mit freundlicher Unterstützung der Guido Feger Stiftung produziert. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Gemeinsam spielen und jassen

Gemeinsames Spielen macht Spass! Sie lernen interessante Menschen kennen und halten erst noch das Gedächtnis fit!

Sie dürfen auch gerne ein Lieblingsspiel mitbringen. Alle sind herzlich willkommen! Das Schutzkonzept ist der jeweils aktuellen Situation angepasst.

Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Orte/Treffpunkte: Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds,
St. Martins-Ring 73, Eschen
und
Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz

Termine:

in **Eschen**	in **Vaduz**
12. Januar 2022	26. Januar 2022
16. Februar 2022	23. Februar 2022
9. März 2022	30. März 2022
6. April 2022	27. April 2022
4. Mai 2022	18. Mai 2022
1. Juni 2022	29. Juni 2022

Zeit: Mittwochs, jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 00423 / 236 00 66 oder per E-Mail an brigitte.gusset@familienhilfe.li.

Fahrdienst: Falls Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, kontaktieren Sie bitte die Familienhilfe. Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

Link: www.familienhilfe.li

Zeit zum Betrachten und Selbermachen

Für Menschen mit und ohne Einschränkungen und deren Begleitpersonen.

Wir sehen uns einzelne Kunstwerke in den aktuellen Ausstellungen genau an und tauschen uns darüber aus. Im Anschluss werden die Teilnehmenden mit der Künstlerin Beate Frommelt im Atelier selbst aktiv.

Wir gestalten mit blossen Händen, Pinsel oder Zeichenstift und finden eigene Wege zur Kunst.

Leitung: Beate Frommelt

Ort/Treffpunkt: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine: Mittwoch, 23. Februar, 30. März, 13. April, 25. Mai und 22. Juni 2022

Zeit: jeweils 14.00 – 16.30 Uhr, inkl. Pause

Die Nachmittage können einzeln gebucht werden.
Max. 10 Personen (davon 5 Personen mit Einschränkungen).
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kosten: CHF 10.00 pro Nachmittag (inkl. Eintritt)

Anmeldung/Infos: Sekretariat Kunstmuseum, Tel. 00423 / 235 03 00
oder per E-Mail an buchungen@kunstmuseum.li

Abbildung: Veranstaltung «Gestalten im Atelier des Kunstmuseums»
Fotografiert von Klara Frick

Link: www.kunstmuseum.li

Demenz-Café in Balzers und Mauren

Das Nachmittags-Café – ein Café für alle!

Das Nachmittags-Café richtet sich in erster Linie an Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie sollen hier einen Ort finden, an dem sie die an Demenz erkrankte Person mitnehmen und gemeinsam einen möglichst erholsamen Nachmittag verbringen können.

Betroffen von dieser Krankheit zu sein, macht das Leben schwer und anstrengend. Dieses Café ermöglicht Ihnen eine unbeschwerte Zeit zu erleben – und sei dies nur für eine Stunde.

Es sind zudem alle willkommen, auch Enkelkinder, Interessierte, usw.

Einen Kaffee trinken, ein Stück Kuchen essen, in einem Buch stöbern, ein interessantes Gespräch führen, an einer angebotenen Aktivität teilnehmen, Musik lauschen oder einfach nur sein. Sie entscheiden, was Ihnen im Moment guttut. Es soll für alle möglichst unkompliziert sein. Späteres Kommen, früheres Gehen – alles ist möglich.

Eine Fachperson ist jeweils vor Ort und berät gerne, falls dies erwünscht ist. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung in Balzers:	Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe
Ort/Treffpunkt:	Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers
Termine:	Montag, 31. Januar, 11. April und 20. Juni 2022
Zeit:	jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung/Infos:	Wir bitten um Anmeldung an Matthias Brüstle Tel. 00423 / 230 34 45 oder per E-Mail an kontakt@demenz.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Link: www.demenz.li

Leitung in Mauren: Beatrice Derungs, Sozialbegleiterin
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe

Ort/Treffpunkt: Kulturhaus Rössle, Peter- und Paul-Strasse 43, Mauren

Termine: Montag, 21. Februar, 28. März und 30. Mai 2022

Zeit: jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Wir bitten um Anmeldung an Beatrice Derungs,
Tel. 00423 / 782 55 63 oder per E-Mail an
sozialbegleitung@fl1.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Link: www.demenz.li

Weitere ähnliche Angebote in der Region:

Café TrotzDem Sarganserland, Restaurant Kiesfang, Aeulistrasse 8, Vilters
Jeden dritten Dienstag im Monat von 14.30 – 17.00 Uhr

Café TrotzDem Altstätten, Restaurant Lindenhof, Oberreiterstrasse 14, Altstätten
Jeden ersten Dienstag im Monat von 14.00 – 16.30 Uhr

Nähere Infos dazu:
www.alzheimer-schweiz.ch/de/st-gallen-beider-appenzell/angebote

Gesprächsrunden

Offene Gesprächsrunde
Hier werden in einer offenen Seniorengruppe aktuelle Fragen, Probleme und komplexe Lebenssituationen diskutiert. Die Unterstützung, Moderation und Beratung erfolgt durch die IBA. Oft entstehen an diesen Treffen auch hilfreiche neue Kontakte unter den Seniorinnen und Senioren selbst.

Termine:
Mittwoch, 26. Januar, 16. Februar,
6. April, 11. Mai 2022

Übergang in die Pensionierung – Erfahrungsaustausch
Wie haben Sie den Übergang in die Pension erlebt? Was hat sich im Alltag geändert? Welche Erwartungen an die Pension hatten Sie? Gab es Überraschungen? Welche Ratschläge haben Sie für Personen, die ein paar Jahre vor der Pensionierung stehen?
Solche und andere Fragen möchte die IBA zusammen mit Seniorinnen und Senioren im vertraulichen Rahmen diskutieren.

Termine:
Mittwoch, 19. Januar, 9. Februar,
30. März 2022

Leitung:	Liechtensteiner Seniorenbund, Jakob Gstöhl Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)
Ort/Treffpunkt:	Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz
Zeit:	jeweils von 15.00 – max. 16.30 Uhr
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung/Infos:	Alle Termine sind Einzeltermine – um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 00423 / 230 48 01 oder per E-Mail an iba@seniorenbund.li Selbstverständlich steht Jakob Gstöhl auch für ein Einzelgespräch an anderen Tagen zur Verfügung.
Link:	www.seniorenbund.li oder www.altersfragen.li

Damals im Klassenzimmer

Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit

Erzählen mit Karl-Heinz Vogt, Primarlehrer in Pension

Heute ist in der Schule vieles anders geworden, so geht man heute in die Primarschule, wir aber gingen noch in die Volksschule. In geselliger Runde wird gern und oft von der Schule erzählt. Lustig und unterhaltsam wird die Erinnerung wach. Jeder kennt noch eine andere Begebenheit. Nachdenklich wird auch Ernsteres berichtet. Und trotzdem ist es oft in Erinnerung eine gute und unbeschwerte Zeit.

An diesem Nachmittag kehren wir zurück ins Klassenzimmer im alten Schulhaus und schwelgen in Erinnerungen:

Denn Erzählen und Zuhören
- lässt Eindrücke, Augenblicke und Wahrnehmungen von damals wach werden,
- kann ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ein Wohlgefühl auslösen,
- fördert das Erinnerungsvermögen,
- in Gesellschaft, ist gerade in diesen Tagen wichtiger als sonst.

Leitung: Karl-Heinz Vogt, aufgewachsen in Balzers, lebt in Schaan, arbeitete 38 Jahre als Mittelstufenlehrer an der PS Ebenholz, Vaduz.

Ort/Treffpunkt: Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers

Termin: Montag, 24. Januar 2022

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 15.00

Anmeldung/Infos: Anmeldung bis spätestens 21. Januar 2022
Tel. 00423 / 794 09 20 oder per E-Mail an dialog@fl1.li

Link: www.dialog-karin.com

Eisblumen im Fenster

Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit

Dauern dir die Wintermonate zu lang? – Denkst du manchmal daran, wie kalt es früher war im Elternhaus? Wo Eisblumen die Fenster zierten und du trotzdem mit der Nasenspitze an der Scheibe warst? Wo der Kachelofen der wärmste Ort im Haus war? Wo wir stolz auf unsere ersten Skihosen waren?

An diesem Themen- und Erzählnachmittag möchten wir der Erinnerung in die Gegenwart verhelfen. Das Früher aufblühen lassen und die eine oder andere Geschichte hören. Und das Wichtigste ist, gesellig beieinander zu sein.

Erzählfreudige und Zuhörer sind herzlich willkommen!

Denn Erzählen und Zuhören
- lässt Eindrücke, Augenblicke und Wahrnehmungen von damals wach werden,
- kann ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ein Wohlgefühl auslösen,
- fördert das Erinnerungsvermögen,
- in Gesellschaft, ist gerade in diesen Tagen wichtiger als sonst.

Leitung:	Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB
Ort/Treffpunkt:	Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers
Termin:	Montag, 7. Februar 2022
Zeit:	14.00 – 16.00 Uhr
Kosten:	CHF 15.00
Anmeldung/Infos:	Anmeldung bis spätestens 4. Februar 2022 Tel. 00423 / 794 09 20 oder per E-Mail an dialog@fl1.li
Link:	www.dialog-karin.com

«Bördele, Bördele, Törkastroh …»

Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit

«Bördele, Bördele, Törkastroh …» so hiess es früher, wenn Holz für den Funken gesammelt wurde. Das Funken-Abbrennen gehört auch in der Gegenwart zu den festen Bräuchen.

Wir lassen unsere eigenen Erinnerungen wach werden, wie wir damals den Funkensonntag erlebten. Ob wir selbst mitgeholfen haben, beim Funknen oder wie man sich auf die beliebten Funkenküachle und die bengalischen Zündhölzer freute und, und …

Erzählfreudige und Zuhörer sind herzlich willkommen!

Denn Erzählen und Zuhören
- lässt Eindrücke, Augenblicke und Wahrnehmungen von damals wach werden,
- kann ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ein Wohlgefühl auslösen,
- fördert das Erinnerungsvermögen,
- in Gesellschaft, ist gerade in diesen Tagen wichtiger als sonst.

Leitung:	Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB
Ort/Treffpunkt:	Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers
Termin:	Montag, 21. Februar 2022
Zeit:	14.00 – 16.00 Uhr
Kosten:	CHF 15.00
Anmeldung/Infos:	Anmeldung bis spätestens 19. Februar 2022 Tel. 00423 / 794 09 20 oder per E-Mail an dialog@fl1.li
Link:	www.dialog-karin.com

Vom Osterputz, «Sunntigshäs» und Vesperbesuch

Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit

Wer «sonnt heute noch die Betten» oder macht einen Osterputz? Das «Sonntags-Häs» hat auch ausgedient, denn die sonntäglichen Gewohnheiten sind andere. Wir Kinder gingen damals noch ins Amt und an Heiligtagen mussten wir in die Vesper. Damals und heute freuen sich die Kinder auf Ostern. Wir lassen unsere eigenen Erinnerungen wach werden, wie wir als Kinder Ostern erlebten.

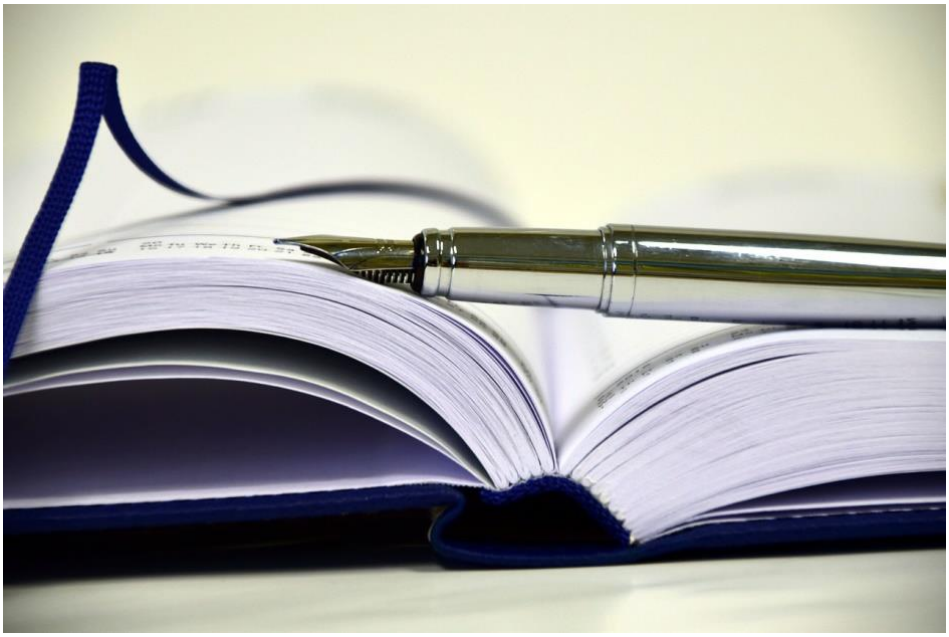
Denn Erzählen und Zuhören
- lässt Eindrücke, Augenblicke und Wahrnehmungen von damals wach werden,
- kann ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ein Wohlgefühl auslösen,
- fördert das Erinnerungsvermögen,
- in Gesellschaft, ist gerade in diesen Tagen wichtiger als sonst.

Leitung:	Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB
Ort/Treffpunkt:	Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers
Termin:	Montag, 7. März 2022
Zeit:	14.00 – 16.00 Uhr
Kosten:	CHF 15.00
Anmeldung/Infos:	Anmeldung bis spätestens 4. März 2022 Tel. 00423 / 794 09 20 oder per E-Mail an dialog@fl1.li
Link:	www.dialog-karin.com

Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen?

Diese Frage stellen wir uns gemeinsam, denn oft verstehen wir das Erlebte erst, wenn wir mit gebührend Abstand und mehr Lebenserfahrung zurückblicken.

Wir beschäftigen uns an diesem Nachmittag, warum es sinnvoll ist, sich mit der eigenen Lebensgeschichte zu befassen, ja sie vielleicht schriftlich festzuhalten. Welche anderen Möglichkeiten es ausser dem Beschreiben gibt, wie man leicht ins Erinnern und ins Erzählen kommt. Wie wir unsere Vergangenheit, indem wir uns mit ihr beschäftigen, auch in ein anderes Licht rücken, weil uns bewusst wird, was wir alles geschafft, ja gemeistert haben.



Leitung:	Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB
Ort/Treffpunkt:	Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers
Termin:	Montag, 21. März 2022
Zeit:	14.00 – 16.30 Uhr
Kosten:	CHF 25.00
Anmeldung/Infos:	Anmeldung bis spätestens 18. März 2022 Tel. 00423 / 794 09 20 oder per E-Mail an dialog@fl1.li
Link:	www.dialog-karin.com

Theater «Souvenir» - Eine Phantasie über das Leben der Florence Foster Jenkins

Sondervorstellung für Senioren

Florence Foster Jenkins:
«Die Leute mögen behaupten, dass ich nicht singen kann.
Aber niemand kann behaupten, ich hätte nicht gesungen.»

Dieses Selbstbewusstsein war es, das Florence Foster Jenkins auszeichnete. Die reiche amerikanische Erbin sang in den 1940er-Jahren vor einem hin- (und her-) gerissenen New Yorker Publikum nicht nur leidenschaftlich gerne die Klassiker der Opernliteratur, sondern sie sang diese auch völlig und zum Erbarmen falsch! Was zunächst mit kleinen Soireen vor Park-Avenue-Freunden begann, endete mit einem legendären Konzert in der ausverkauften und tobenden Carnegie Hall. Florence Foster Jenkins war – auf ihre Weise – ein Star. Bis heute ist eine Aufnahme ihres Gesangs erhältlich, und in den letzten Jahren wurde ihr Leben auch in Kinofilmen und Theaterstücken nachgezeichnet.

Das Stück «Souvenir» von Stephen Temperley über Jenkins Karriere ist eine wunderbar herzerwärmende Hommage an diese Legende des amerikanischen Showbusiness.

Mit Ute Hoffmann, Nikolaus Schmid und Marco Schädler.

Leitung: taff-theaterproduktion – utehoffmann.net

Ort/Treffpunkt: Kulturhaus Rössle, Peter- und Paul-Strasse 43, Mauren

Termin: Mittwoch, 19. Januar 2022

Zeit: 15.00 Uhr

Kosten: CHF 20.00 pro Person (Spezialpreis, mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Mauren)

Anmeldung/Infos: Platzreservierung bei Andrea Maurer (erreichbar Montag-Donnerstag) 00423 377 10 35 oder andrea.maurer@mauren.li

Link: www.mauren.li/senioren

Comedy vom Feinsten: Oma Lilli mit ihrem neuen Programm «a Durchanand»

Als rüstige «feine Dame», mit einem gewissen Hauch von «Noblesse», steht Oma Lilli fest im Leben. Trotz ihrer 80 Jahre stösst sie, voller List mit spitzer Zunge, ihr Umfeld ziemlich direkt vor den Kopf. Vor allem ihre Familie, Freundin Waltraud, die Behörden, ja, sogar der Bischof, kriegen ihr Fett ab. Mit sich und dem Eierlikör im Frieden, macht sich dennoch zunehmend die Sehnsucht nach einem Mann breit, wenngleich sie ihre Freiheit im trauten Heim geniesst. Diese «heilige Ruhe» gerät völlig aus dem Ruder, als Tochter Irma die Türschwelle übertritt.

Auf bissig humorvolle Art und Weise, mit der Extraportion Spontaneität, Interaktion und Witz, zeigt «Oma Lilli» auf, dass ihre Generation noch lange nicht am Abstellgleis steht und verschafft sich damit ziemlich Gehör.

Es spielen: Christian Mair (Oma Lilli) und Marlies Kupnik (Tochter Irma)

Alle, die wieder einmal herzhaft lachen möchten, reservieren sich am besten gleich diesen Nachmittag.

Leitung:	Regie und Scriptbearbeitung Sandra Aberer
Ort/Treffpunkt:	Gemeindesaal, Peter-und-Paul-Strasse 27, Mauren
Termin:	Montag, 7. Februar 2022
Zeit:	15.00 Uhr
Kosten:	CHF 20.00 pro Person (Spezialpreis, mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Mauren)
Anmeldung/Infos:	Platzreservierung bei Andrea Maurer (erreichbar Montag-Donnerstag) 00423 377 10 35 oder andrea.maurer@mauren.li
Link:	www.mauren.li/senioren

Gemeinsam singen und musizieren

Wir singen zusammen altbekannte Lieder, sowohl Hits, Oldies und Schlager wie auch Volkslieder. Die Lieder werden begleitet mit der Gitarre oder der Ukulele.

Zwischendurch hören wir auch beliebte Melodien aus Filmen, Operette oder aus der Klassik, die uns auf der Veeh-Harfe oder der Altflöte vorgespielt werden. Lieder und Melodien wecken Erinnerungen und die Lebensfreude.

Musik und Gesang können auch Menschen erreichen, die durch Demenz oder Anderes beeinträchtigt sind.

Alle sind willkommen zum Mitsingen oder einfach zum Dabeisein.

Leitung:	Christel Kaufmann, Musikgeragogin, Religionspädagogin, Freizeitkurs-Leiterin (Veeh-Harfe, Ukulele, Gitarre)
Ort/Treffpunkt:	Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds, St. Martins-Ring 73, Eschen
Termine:	Dienstag, 1. Februar, 29. März, 10. Mai und 7. Juni 2022
Zeit:	jeweils 14.00 – 15.30 Uhr, mit anschliessendem Zvieri
Kosten:	Das Angebot ist kostenlos.
Anmeldung/Infos:	Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 00423 / 236 00 66 oder per E-Mail an brigitte.gusset@familienhilfe.li
Fahrdienst:	Falls Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, kontaktieren Sie bitte die Familienhilfe. Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.
Link:	www.christel.li

Besinnlich beisammen sein

Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit Pfarrer Christian Schlindwein.

Sich einen besonderen Morgen gönnen, sich Zeit nehmen für sich selbst, für das Zusammensein mit anderen Menschen und für Gott. Der Morgen beginnt mit einer besinnlichen halben Stunde in der Kapelle mit Musik, Gebet und Stille und mit Gedanken von Pfarrer Christian Schlindwein zum Thema «Begegnungen mit dem Auferstandenen».

Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.

Leitung:	Christian Schlindwein, Pfarrer von Balzers
Musik:	Christel Kaufmann u.a.
Ort/Treffpunkt:	Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers
Termin:	Freitag, 8. April 2022
Zeit:	9.00 – 10.45 Uhr
Kosten:	CHF 15.00 (Bezahlung vor Ort möglich)
Anmeldung/Infos:	Anmeldung ist erwünscht unter Tel: 00423 / 388 11 33 oder per E-Mail an gutenberg@haus-gutenberg.li oder unter www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen.
Link:	www.hausgutenberg.li

Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung

Rikscha Rundfahrten erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Seit 2019 sind unsere freiwilligen Helfer und Helferinnen mit den zwei roten Rikschas unterwegs und sorgen mit ihren Ausflugsfahrten für eine willkommene Abwechslung. Gerade nach einem langen Winter tut ein kleiner Ausflug bei wärmenden Sonnenstrahlen in die Natur sichtlich wohl. Bei einem netten Gespräch während der Fahrt kommt garantiert keine Langweile auf.

Wenn auch Du Lust hast, den Wind in den Haaren zu spüren und eine Fahrt ins Grüne zu geniessen oder auch gerne ein spezielles Ziel anfahren möchtest, melde Dich doch einfach!

Wir beginnen unsere «Radlsaison» je nach Wetter ab ca. Mitte April.

Unser 7-köpfiges Team ist bestens geschult. Die erforderlichen Hygienemassnahmen werden strikt eingehalten. Es gelten die aktuell gültigen Covid Bestimmungen.

Leitung: Gemeinde Mauren, Seniorenkoordinatorin Andrea Maurer

Ort/Treffpunkt: Parkplatz Post, Weiherring 10, Mauren

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: Die Fahrten sind kostenlos.

Anmeldung/Infos: Gemeinde Mauren, Seniorenkoordinatorin Andrea Maurer (erreichbar Montag-Donnerstag) 00423 / 377 10 35 oder per E-Mail an andrea.maurer@mauren.li

Link: www.mauren.li/senioren

Jonglieren lernen

Tücher und Bälle durch die Luft zu werfen, macht Spass. Jonglieren zu lernen ist gar nicht so schwer.
Es ist auch eine fabelhafte Methode, die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander zu verbinden.

Zielgruppe
- Jeder, der jonglieren lernen will
- Alle, die den Mut haben, sich der Herausforderung zu stellen und etwas Neues dazulernen möchten
- Jeder, der seine Gehirnleistung verbessern möchte

Voraussetzung
- nicht mit 3 Bällen jonglieren zu können

Leitung:	Elke Nestler-Schreiber
Ort/Treffpunkt:	Squashhouse, Fürst-Franz-Josef-Strasse 19, Vaduz
Termine:	Kurs **A**: 17.01.2022 / 24.01.2022 und 31.01.2022 Kurs **B**: 14.03.2022 / 21.03.2022 und 28.03.2022
Zeit:	jeweils 16.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	CHF 75.00 pro Kurs
Anmeldung/Infos:	Anmeldung erforderlich bis 10.01.2022 (Kurs A) bzw. 07.03.2022 (Kurs B), direkt bei der Kursleiterin unter Tel. 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an info@denkduenger.li
Mitbringen:	3 Jonglierbälle oder 3 Beanbags
Link:	www.denkduenger.li

Fitness für's Gehirn – VERGESSEN war gestern!

Sie merken, dass Ihr Gehirn Sie ab und zu im Stich lässt (z.B. vergessen Sie immer häufiger Namen und Dinge im Alltag)?

Sie möchten auch in Zukunft selbstständig, unabhängig, beweglich und mobil bleiben?

Sie möchten die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, reduzieren?

Geistige Gesundheit lässt sich trainieren, unabhängig vom Alter! Der Schlüssel dazu ist, das Gehirn kontinuierlich mit Neuem herauszufordern.

Die Komfortzone bzw. «bekannte Pfade» zu verlassen ist «Dünger» für das Gehirn.

Heutiges Gehirntraining ist nicht langweilig - wir brauchen weder Block noch Stift. Im Gegenteil, die «Denkdünger Stunden» vergehen wie im Flug.

Im Training werden Bewegung mit Wahrnehmungs- und kognitiven Aufgaben gekoppelt. Die Kombination aus Bewegung und Denken macht es aus.

Dabei geht es nicht ums Können, sondern ums Tun. Die Freude und der Spass spielen dabei eine ausserordentlich wichtige Rolle. Denn nur durch freudvolles Üben erzielen wir die besten Ergebnisse.

Wer glücklich und gesund durchs Leben gehen will, dem empfiehlt die Wissenschaft, sich rechtzeitig um sein Gehirn zu kümmern. Je früher wir damit beginnen, desto besser. Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel – «use it or lose it»!

Jede(r) kann aktiv vorsorgen und dem geistigen Abbau entgegenwirken.

Leitung: Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Life Kinetik® & LINK MOVES® Trainerin

Ort/Treffpunkt: Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz

Termine & Zeiten: Kurse A – D von Januar – April 2022

A)	Montag (sitzend):	10.01.2022 – 11.04.2022 (13x)	14.30 – 15.30 Uhr
B)	Dienstag:	11.01.2022 – 12.04.2022 (13x)	08.30 – 09.30 Uhr
C)	Dienstag:	11.01.2022 – 12.04.2022 (13x)	09.45 – 10.45 Uhr
D)	Mittwoch:	12.01.2022 – 13.04.2022 (12x)	08.45 – 09.45 Uhr

An Feiertagen und in den Sportferien (KW 9) finden keine Lektionen statt.

Termine & Zeiten: Kurse E – H von April – Juli 2022

E)	Montag (sitzend):	25.04.2022 – 04.07.2022 (10x)	14.30 – 15.30 Uhr
F)	Dienstag:	26.04.2022 – 05.07.2022 (11x)	08.30 – 09.30 Uhr
G)	Dienstag:	26.04.2022 – 05.07.2022 (11x)	09.45 – 10.45 Uhr
H)	Mittwoch:	27.04.2022 – 06.07.2022 (11x)	08.45 – 09.45 Uhr

An Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Kosten: Kurs A, B, C jeweils: CHF 286.00 pro Person
Kurs D: CHF 264.00 pro Person
Kurs E: CHF 220.00 pro Person
Kurs F, G, H jeweils: CHF 242.00 pro Person
(Gehirnfitnesstraining à 60 Minuten pro Lektion)

Anmeldung/Infos: direkt bei der Kursleiterin unter Tel. 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an info@denkduenger.li
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Schnupperstunden bzw. ein Einstieg sind jederzeit möglich, bitte um Voranmeldung.

Mitbringen: saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

Link: www.denkduenger.li

Denkspaziergang

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit sowie all unsere Sinne mittels einfachen, abwechslungsreichen Übungen an. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Bereits nach wenigen Wochen bemerken Sie Veränderungen bei der Denkgeschwindigkeit, Merkfähigkeit sowie Ihrer Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit kommen dabei auch die sozialen Bedürfnisse nicht zu kurz.

Leitung:	Elke Nestler-Schreiber
Ort/Treffpunkt:	Sportplatz, Am Binnendamm 2, Schaan (bei der Schranke)
Termine:	Freitag, 11. März bis 1. Juli 2022 ausgenommen am 27. Mai und 17. Juni 2022
Zeit:	jeweils 13.45 – 15.00 Uhr
Kosten:	CHF 20.00 pro Person (15er Abo: CHF 270.00)
Anmeldung/Infos:	jeweils bis Donnerstagmittag bei der Kursleiterin unter Tel. 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 Oder per E-Mail an info@denkduenger.li
Mitbringen:	Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
Link:	www.denkduenger.li

Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

Aquawell beugt Rheumaschmerzen vor, steigert die Kraft, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit und schult die Koordination, macht Spass.

Leitung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Ort/Treffpunkt: Hallenbad Resch, Duxgass 28, Schaan
(Hallenbad in Triesen ist wegen Umbau geschlossen.)

Termin & Zeit: Freitags, jeweils 17.30 – 18.15 Uhr

Kosten: CHF 7.00 pro Lektion für Mitglieder
CHF 9.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
(Badeintritt nicht inbegriffen)

Anmeldung/Infos: Tel. 081 / 302 47 80 oder per Mail an info.sgfl@rheumaliga.ch
Probelektion gratis

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Bewegungsstunde mit «Smovey®»

(vorübergehendes Angebot während der Umbauzeit des Hallenbads Triesen)

Leitung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Ort: Gasometer, Dorfstrasse 24, Triesen

Termin & Zeit: Freitags, jeweils 10.00 – 10.45 Uhr

Kosten: CHF 7.00 pro Lektion für Mitglieder
CHF 9.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
Probelektion gratis

Anmeldung/Infos: Tel. 081 / 302 47 80 oder per Mail an info.sgfl@rheumaliga.ch
Probelektion gratis

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Medizinische Progressive Muskelentspannung

Lernen Sie das selbstaktive, körpernahe Entspannungsverfahren für den Alltag, Senkung der Muskel- und Schmerzanspannung, neuromuskuläre Entspannung, positiver Effekt auf die physische und psychische Gesundheit.

Leitung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Andrea Schmider, Absolventin med. PME

Ort: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Termine: Block-Kurs **A**:
Dienstag, 17. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli, 9. August 2022
Kurs **1**: jeweils ab 15.30 - 16.30 Uhr
Kurs **2**: jeweils ab 17.00 - 18.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder Fr. 120.00, für Nichtmitglieder Fr. 135.00
7 Gruppen-Lektionen (Kleingruppe max. 6 TN)
inkl. Kursunterlagen

Einzelkurs jederzeit möglich, Zeitpunkt nach Absprache.

Anmeldung/Infos: Tel. 081 / 302 47 80 oder per Mail an info.sgfl@rheumaliga.ch

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben

Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag bewältigen können. Ausprobieren und sogleich bestellen.

Leitung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Ort/Treffpunkt: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Termin: Dienstag, 29. März 2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung/Infos: Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Tel. 081 / 302 47 80 oder per Mail an info.sgfl@rheumaliga.ch

Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Der Umgang mit bzw. die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz erfordert sehr viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Kreativität. Wir möchten Ihnen mit folgenden Angeboten den Zugang erleichtern.

Januar

25.01. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
31.01. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr

Februar

15.02. **Erfahrungsbericht: Wer oder was hilft Angehörigen, bevor sie selbst krank werden?** Schaan, 19.00 Uhr
21.02. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

März

08.03. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 1), Schaan, 19.00 Uhr
10.03. **Vortrag: Demenz und Bewegung**, Schaan, 19.30 Uhr
15.03. **Vortrag: Ferien & Demenz**, Schaan, 19.30 Uhr
22.03. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 2), Schaan, 19.00 Uhr
28.03. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr
29.03. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr

April

05.04. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 3), Schaan, 19.00 Uhr
11.04. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
26.04. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 4), Schaan, 19.00 Uhr
ab 27.04. **Kurs: Wissen & Bewältigung**, (4 Abende), Schaan, 18.30 Uhr

Mai

10.05. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 5), Schaan, 19.00 Uhr
13.05. **Seminar: Anspruchsvolle Situationen mit Menschen mit Demenz** Balzers, 13.30 Uhr
24.05. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
30.05. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

Juni

20.06. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr

Individuelle / persönliche Demenz-Beratung nach Vereinbarung unter Tel. 00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li.

Alle Angebote in Kalenderform

Januar 2022			Seite
10.01.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs A (sitzend) 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
11.01.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs B 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
11.01.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs C 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
12.01.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs D 8.45 bis 9.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
12.01.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	4
14.01.	Bewegungsstunde mit Smovey – Start 10.00 bis 10.45 Uhr	Gasometer, Triesen	23
14.01.	Aquawell – Rheuma-Wassergymnastik – Start 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan	23
17.01.	Jonglieren lernen – Start Kurs A 16.00 bis 17.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	19
19.01.	Übergang in die Pensionierung – Erfahrungsaustausch 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8
19.01.	Theater «Souvenir» 15.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	14
24.01.	Damals im Klassenzimmer 14.00 bis 16.00 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	9
25.01.	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 bis 21.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
26.01.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
26.01.	Offene Gesprächsrunde 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8
31.01.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	6

Februar 2022			Seite
01.02.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	16
07.02.	Eisblumen im Fenster 14.00 bis 16.00 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	10
07.02.	Comedy mit Oma Lilli «a Durchanand» 15.00 Uhr	Gemeindesaal, Mauren	15
09.02.	Übergang in die Pensionierung – Erfahrungsaustausch 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8
15.02.	Erfahrungsbericht: Wer oder was hilft Angehörigen, bevor sie selbst krank werden? 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
16.02.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	4

16.02.	Offene Gesprächsrunde 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8
21.02.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	7
21.02.	«Bördele, Bördele, Törkastroh…» 14.00 bis 16.00 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	11
23.02.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
23.02.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5

März 2022			**Seite**
07.03.	Vom Osterputz, «Sunntigshäs» und Vesperbesuch 14.00 bis 16.00 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	12
08.03.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 1) 19.00 bis 20.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
09.03.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	4
10.03.	Vortrag: Demenz & Bewegung 19.30 bis 21.00 Uhr	SAL, Schaan	25
11.03.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
14.03.	Jonglieren lernen – Start Kurs B 16.00 bis 17.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	19
15.03.	Vortrag: Ferien & Demenz 19.30 bis 21.00 Uhr	Kleiner SAL, Schaan	25
18.03.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
21.03.	Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen? 14.00 bis 16.30 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	13
22.03.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 2) 19.00 bis 20.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
25.03.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
28.03.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	7
29.03.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	16
29.03.	Hilfsmittel zum selbständig Bleiben 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	24
29.03.	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 bis 21.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
30.03.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
30.03.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
30.03.	Übergang in die Pensionierung – Erfahrungsaustausch 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8

April 2022			**Seite**
01.04.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
05.04.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 3) 19.00 bis 20.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
08.04.	Besinnlich beisammen sein 9.00 bis 10.45 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	17
08.04.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
06.04.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	4
06.04.	Offene Gesprächsrunde 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8
11.04.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	6
13.04.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
15.04.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
22.04.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
25.04.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs E (sitzend) 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
26.04.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs F 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
26.04.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs G 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
26.04.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 4) 19.00 bis 20.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
27.04.	Fitness für's Gehirn – Start Kurs H 8.45 bis 9.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
27.04.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
27.04.	Kurs: Wissen & Bewältigung (4 Abende) – Start 18.30 bis 20.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
29.04.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
	Rikscha Rundfahrten Datum und Zeit nach Vereinbarung	Parkplatz Post, Mauren	18

Mai 2022			**Seite**
04.05.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	4
06.05.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
10.05.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	16
10.05.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 5) 19.00 bis 20.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25

11.05.	Offene Gesprächsrunde 15.00 bis 16.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz	8
13.05.	Seminar: Anspruchsvolle Situationen mit Menschen mit Demenz 13.30 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	25
13.05.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
17.05.	Medizinische Progressive Muskelentspannung – Start 15.30 bis 16.30 Uhr oder 17.00 bis 18.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	24
18.05.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
20.05.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
24.05.	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 bis 21.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	25
25.05.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
30.05.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	7
	Rikscha Rundfahrten Datum und Zeit nach Vereinbarung	Parkplatz Post, Mauren	18

Juni 2022			**Seite**
01.06.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	4
03.06.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
07.06.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	16
10.06.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
20.06.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	6
22.06.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
24.06.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22
29.06.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
	Rikscha Rundfahrten Datum und Zeit nach Vereinbarung	Parkplatz Post, Mauren	18

Juli 2022			**Seite**
01.07.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	22

Details dazu finden Sie im vorderen Teil des Hefts. Bitte um Anmeldung!

Allgemeine Informationen

Sollten Sie bei der **Mobilität** Unterstützung benötigen, kann unter Umständen der **Transportdienst des Liechtensteiner Behinderten-Verbands (LBV)** für Sie hilfreich sein. Er ist geeignet für Personen, die eine mobile Einschränkung haben, für Personen, die keinen Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln haben, für Personen, die die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benutzen können.
Kontakt zum **LBV: Tel. +423 / 390 05 15**

Alternativ fragen Sie bitte die jeweiligen Anbieter(in)/die Leitung des jeweiligen Angebots bei der Anmeldung zu Unterstützung bei der An- oder Abreise.

Ausschluss der Haftung
Bei allen Bewegungsangeboten sind ausgebildete Personen vor Ort, die die Übungen anleiten bzw. einen barrierefreien und sicheren Rahmen für alle Teilnehmenden schaffen. Trotzdem weisen wir darauf hin, dass die Nutzung der Angebote jeweils auf eigene Verantwortung erfolgt.

Bildungs-, Austausch- & Informationsangebote zu weiteren altersspezifischen Themen (auch in und für Gruppen) finden Sie hier:

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) / Liecht. Seniorenbund
Tel. +423 / 230 48 01, E-Mail: iba@seniorenbund.li, www.seniorenbund.li

Demenz Liechtenstein
Tel. +423 / 230 34 45, E-Mail: kontakt@demenz.li, www.demenz.li

Impressum (Ausgabe Januar bis Juni 2022)

«Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Engagement von: Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Haus Gutenberg, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund und Freiwillige, Christel Kaufmann (Musikgeragogin, Religionspädagogin und Freizeitkurs-Leiterin), Karin Büchel-Vogt (Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Schreibpädagogin FSB), Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Elke Nestler-Schreiber (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Regula Birnstiel (Sozialarbeiterin), Beatrice Derungs (Zertifizierte Sozialbegleiterin), Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL in dankbarer Nutzung von Ressourcen der Gemeinden Mauren und Schaan, Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St. Gallen, Pfarrei St. Laurentius Schaan, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Freie Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

Titelbild: Beate Frommelt

Weitere Bilder: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, zVg (privat)

Stand Infos: 30.11.2021 **Druck**: wolfdruck, Triesen **Auflage**: 9’200 Expl.

Generelle Anfragen und Anregungen zum gesamten Angebot bitte an:
Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz,
Tel. 00423 / 236 00 66. E-Mail: barbara.frommelt@familienhilfe.li

Unsere Partner:innen

DEMENZ LIECHTENSTEIN

Familienhilfe Liechtenstein

LSB liechtensteiner seniorenbund
gemeinsam bewegen

KUNSTMUSEUM LIECHTENSTEIN

STEIN EGERTA

Haus Gutenberg
Bildung | Seminare

Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychiatrie-Dienste Süd

schaan

BALZERS

mauren

DIALOG
Beratung und
Begleitung

CHRISTEL

DENKDÜNGER
bewegt leben – MEHR vom Leben!

REGIERUNG
DES FÜRSTENTUMS LIECHTENSTEIN

STIFTUNG
FÜRSTLICHER KOMMERZIENRAT
Guido Feger