



Programm Juli – Dezember 2022

**Senioren
gemeinsam
aktiv**

Inhaltsverzeichnis

Grusswort	4
Gemeinsam spielen und jassen.....	5
Zeit zum Betrachten und Selbermachen	6
Englisch Sprach-Café	7
Demenz-Café in Balzers und Mauren.....	8
Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen?	10
Pensioniert, engagiert und neue Aktivitäten entdecken	11
Lottomatch im LAK Haus St. Peter und Paul	12
Natur erleben mit der Seniorenrikscha	13
Gemeinsam singen und musizieren.....	14
Fahrt in die Zisterzienserabtei Wettingen-Mehrerau	15
Sterben lernen – mitten im Leben	16
Besinnlich beisammen sein.....	17
Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!	18
Jonglieren lernen.....	20
Denkspaziergang.....	21
Tagesausflug Clinicum Alpinum	22
«Tanztee» – Nachmittagstanz im Kunstmuseum.....	23
Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum.....	24
Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik	26
Bewegungsstunde mit «Smovey®»	26
Medizinische Progressive Muskelentspannung	27
Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben	27
Wassergymnastik im Warmwasser.....	28
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz	29
Alle Angebote in Kalenderform	30
Allgemeine Informationen	34
Impressum (Ausgabe Juli bis Dezember 2022)	35
Unsere Partner:innen.....	36

Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Die Zeit vergeht wie im Fluge. 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.

Wie wäre es beispielsweise mit einem Spielenachmittag? Oder möchten Sie vielleicht ihr Englisch auffrischen?

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. Bitte melden Sie sich 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.

Auch in diesem Semester gelten für alle Angebote die Covid-19-Regeln der Liechtensteinischen Regierung. Wir bitten Sie bei Fragen, direkt mit der Leitung des jeweiligen Angebots Kontakt aufzunehmen.

Dieses Heft darf erneut mit freundlicher Unterstützung der Guido Feger Stiftung produziert werden. Vielen herzlichen Dank!

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!



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
	13. Juli 2022	27. Juli 2022
	10. August 2022	24. August 2022
	7. September 2022	21. September 2022
	5. Oktober 2022	26. Oktober 2022
	2. November 2022	30. November 2022
	7. Dezember 2022	

Zeit: Mittwoch, 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, 28. September 2022**
Donnerstag, 27. Oktober, 24. November und
22. Dezember 2022

Zeit: jeweils von 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

Foto: Klara Frick

Link: www.kunstmuseum.li

Englisch Sprach-Café

Hier finden Sie Gelegenheit, in einem lockeren Rahmen englisch zu sprechen. Es werden keine besonderen Sprachkenntnisse gefordert. Im Vordergrund stehen der Spass und das Anwenden dieser Sprache. Freiwillige Helfer unterstützen die Gruppe und bringen kreative Impulse und Gesprächsthemen mit. Hinweis: Es handelt sich hierbei nicht um einen Sprachkurs.



- Leitung:** Liechtensteiner Seniorenbund
Brigitte Allenspach und René Derungs
- Ort/Treffpunkt:** Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz
- Termine:** **Mittwoch, 14. und 28. September,
12. und 26. Oktober, 9. und 23. November,
7. Dezember 2022**
- Zeit:** jeweils von 9.00 – 10.30 Uhr
- Kosten:** Kostenlose Schnuppermöglichkeit am 14. September; die darauffolgenden Termine kosten insgesamt CHF 30.00 pro Person (Unkostenbeitrag).
- Gruppengrösse:** 5 bis max. 8 Personen
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 00423 / 230 48 01 oder per E-Mail an iba@seniorenbund.li
- Link:** www.seniorenbund.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, 22. August, 24. Oktober, 5. Dezember 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, Zertifizierte Sozialbegleiterin
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe

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

Termine: **Montag, 26. September und 28. November 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

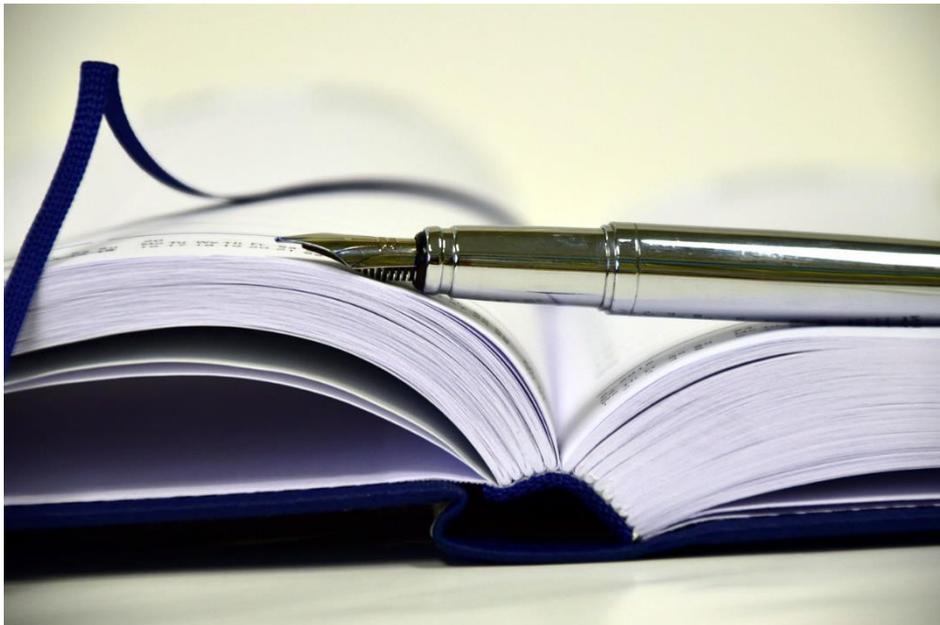
Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen?

Oft verstehen wir das Erlebte erst im Nachhinein, wenn wir mit gebührend Abstand und mehr Lebenserfahrung zurückblicken.

Warum ist die eigene Geschichte immer interessant? Wie kann ich Erinnerungen wachrufen und Höhepunkte in meinem Leben aus heutiger Sicht dauerhaft festhalten?

Was Biografiearbeit alles umfasst und welche Möglichkeiten es ausser dem Beschreiben der Lebensgeschichte gibt, widmen wir uns an diesem Nachmittag.

Haben Sie Lust, in einer kleinen Gruppe auf diese Fragen Antworten zu finden?



Leitung: Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF,
Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB

Ort/Treffpunkt: Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers

Termin: **Dienstag, 16. August 2022**

Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Kosten: CHF 20.00

Anmeldung/Infos: Um Anmeldung wird gebeten.
Tel. 00423 / 794 09 20 oder E-Mail an dialog@fl1.li

Link: www.dialog-karin.com

Pensioniert, engagiert und neue Aktivitäten entdecken

Im Pensionsalter bleibt mehr Zeit für die schönen Dinge. Doch wenn etwa eine Bewegungs-Einschränkung uns hindert, wie gewohnt den Alltag vollzustoßen, ist es wichtig neue Möglichkeiten aufzudecken. Gemeinsam gehen wir auf die Suche. Vorlieben, die wir vielleicht lange vernachlässigt haben, versuchen wir in den Fokus zu rücken.



- Leitung:** Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF,
Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB
- Ort/Treffpunkt:** Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers
- Termin:** **Donnerstag, 29. September 2022**
- Zeit:** 9.00 – 10.30 Uhr
- Kosten:** CHF 15.00
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung wird gebeten.
Tel. 00423 / 794 09 20 oder E-Mail an dialog@fl1.li
- Link:** www.dialog-karin.com

Lottomatch im LAK Haus St. Peter und Paul

Wir treffen uns zum ungezwungenen Lottoplausch in netter Runde und geniessen den unterhaltsamen Nachmittag mit Gleichgesinnten.



- Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordinatorin Andrea Maurer
- Ort/Treffpunkt:** Mehrzweckraum LAK Haus St. Peter und Paul
Gänsenbach 17, Mauren
- Termine:** **Mittwoch, 12. Oktober, 16. November 2022**
- Zeit:** jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Konsumation auf eigene Kosten.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin
(erreichbar Montag-Donnerstag)
00423 / 377 10 35 oder per E-Mail andrea.maurer@mauren.li
- Link:** www.mauren.li/senioren

Natur erleben mit der Seniorenrikscha

Liebblingsplätze aufsuchen, den Wind in den Haaren spüren und ganz bequem die Natur und ihre Jahreszeiten erleben.

«Radeln ohne Alter», so nennt sich die Initiative der Seniorenkoordination Mauren. Sie hat die aus Dänemark stammende Idee, Menschen mit mobilen Einschränkungen Ausfahrten in einer Rikscha anzubieten, gerne aufgegriffen.

«Radeln ohne Alter» heisst, einen Ausflug in die Natur mit einer Fahrradrikscha zu machen und dabei die schönsten Plätze in Mauren und Umgebung zu erkunden. Unsere eigens dafür geschulten Radler und freiwilligen Helfer bringen Sie sicher ans Ziel und schenken Ihnen so unvergessliche Momente in der freien Natur.



- Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordinatorin Andrea Maurer
- Ort/Treffpunkt:** Vorplatz LAK St. Peter und Paul, Gänsenbach 17, Mauren
- Termin:** **nach Vereinbarung
(möglich bis anfangs Oktober 2022)**
- Kosten:** Die Fahrten sind kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin
(erreichbar Montag-Donnerstag)
00423 / 377 10 35 oder per E-Mail andrea.maurer@mauren.li
- Mitbringen:** Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Kleingeld mitnehmen.
Bei Ausfahrten über die Grenze einen Ausweis mitnehmen.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Sonnenschutz tragen.
- 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: Montag, 22. August, 26. September, 24. Oktober, 21. November und 19. Dezember 2022

Zeit: jeweils 14.00 – 15.40 Uhr, dazwischen Pause mit 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

Fahrt in die Zisterzienserabtei Wettingen-Mehrerau

Das Kloster Mehrerau ist im Jahre 1097 in Bregenz durch Benediktinermönche aus Konstanz gegründet worden. Nach der Aufhebung des Klosters 1806 erfolgte 1854 die Wiederbesiedlung der Mehrerau durch die Zisterzienser von Wettingen. Auch aus Liechtenstein haben viele Menschen einen Bezug zur Mehrerau, insbesondere durch die Schule. Seit 2018 auch durch den gebürtigen Schaaner Pater Vinzenz Wohlwend, der vom Kapitel des Klosters zum Abt gewählt wurde.

Programm

Begleiten wird uns Karl-Anton Wohlwend, der Bruder des Abtes. Er wird uns während der Fahrt Wissenswertes über die Abtei Wettingen-Mehrerau erzählen.

Der Besuch enthält eine Führung durch das Kloster und ein Gespräch mit Abt Pater Vinzenz Wohlwend. Danach nehmen wir am Mittagsgebet der Mönche (Sext) teil. Nach dem Mittagessen im Klosterkeller fahren wir auf den Gebhardsberg, halten in der Kapelle eine kurze Andacht und geniessen abschliessend Kaffee und Kuchen mit Blick auf den Bodenseeraum.



Leitung: Haus Gutenberg, Karl-Anton Wohlwend

Treffpunkt: 8.30 Uhr: Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers
8.45 Uhr: Postplatz, Im Schwibboga 4, Bendorf
Rückkehr ca. 17.30 Uhr

Termin: **Donnerstag, 27. Oktober 2022**

Kosten: CHF 90.00 (inklusive Führung, Kaffee und Kuchen, Mittagessen nicht inbegriffen)

Anmeldung/Infos: Um Anmeldung wird bis 16. Oktober 2022 gebeten.
Tel. 00423 / 388 11 33 oder per E-Mail an gutenberg@haus-gutenberg.li oder online via www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen.

Link: www.haus-gutenberg.li

Sterben lernen – mitten im Leben

Die Natur als Lebenskompass

Haben Sie auch schon von einem nahestehenden Menschen endgültig Abschied nehmen müssen? Was hat diese Konfrontation mit dem Tod bei Ihnen bewirkt? Oder möchten Sie sich selber etwas vertiefter mit dem Thema «Sterben – mitten im Leben» auseinandersetzen?

Naturnah lebende Völker zahlreicher Kulturen haben Medizin- oder Lebensräder entwickelt, die ihnen Orientierung im Leben gaben, bis über den Tod hinaus. Die Ethnologin und Religionswissenschaftlerin Ursula Seghezzi aus Liechtenstein hat die europäische Kultur erforscht und in Verbindung mit indigenen Modellen den sogenannten «Lebenskompass» entwickelt.

Am Vormittag beschäftigen wir uns mit dieser erdbasierten Weisheitslehre und legen dabei den Fokus speziell auf die Jahreszeit des Herbstes und das Thema «ernten und loslassen». Am Nachmittag begeben wir uns auf einen angeleiteten Naturgang, der uns persönlich dem Thema näherbringen wird. Abschliessend treffen wir uns zu einem Naturcoaching im Kreis.



Leitung: Maria Regli, freischaffende Theologin
Naturcoaching und Ritualbegleitung

Ort/Treffpunkt: Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers

Termin: **Samstag, 29. Oktober 2022**

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr

Kosten: CHF 170.- (inkl. Mittagessen)

Anmeldung/Infos: Anmeldung ist bis 21. Oktober erwünscht unter
Tel. 00423 / 388 11 33 oder per E-Mail an
gutenberg@haus-gutenberg.li oder online via
www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen.

Mitbringen: Kleidung für einen etwas längeren Aufenthalt in der Natur.

Link: www.haus-gutenberg.li

Besinnlich beisammen sein

Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit dem Eschner Pfarrer Christian Vosshenrich.

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 Vosshenrich zum Thema «Loslassen in Gottes Geborgenheit».

Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.



Leitung: Christian Vosshenrich, Pfarrer von Eschen

Musik: Christel Kaufmann u.a.

Ort/Treffpunkt: Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers

Termin: **Mittwoch, 9. November 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 online via www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen.

Link: www.haus-gutenberg.li

Fitness fürs 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 August – Oktober 2022

A) Montag sitzend:	22.08.2022 – 10.10.2022 (8x)	14.30 – 15.30 Uhr
B) Dienstag:	23.08.2022 – 11.10.2022 (8x)	08.30 – 09.30 Uhr
C) Dienstag:	23.08.2022 – 11.10.2022 (8x)	09.45 – 10.45 Uhr
D) Mittwoch:	17.08.2022 – 12.10.2022 (9x)	09.00 – 10.00 Uhr

Termine & Zeiten: Kurse E – H von Oktober – Dezember 2022

E) Montag sitzend:	17.10.2022 – 12.12.2022 (9x)	14.30 – 15.30 Uhr
F) Dienstag:	18.10.2022 – 13.12.2022 (8x)	08.30 – 09.30 Uhr
G) Dienstag:	18.10.2022 – 13.12.2022 (8x)	09.45 – 10.45 Uhr
H) Mittwoch:	19.10.2022 – 14.12.2022 (9x)	09.00 – 10.00 Uhr

An Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Kosten: Kurs A, B, C, F und G jeweils CHF 176.00 pro Person
Kurs D, E und H jeweils CHF 198.00 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

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: 26.09.2022 / 03.10.2022 und 10.10.2022**
Kurs B: 07.11.2022 / 14.11.2022 und 21.11.2022

Zeit: jeweils 16.00 – 16.50 Uhr

Kosten: CHF 75.00 pro Kurs

Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis 19.09.2022 (Kurs A) bzw. 31.10.2022 (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

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, 19. August bis 25. November 2022**
ausgenommen am 26. August 2022
- Zeit:** jeweils 13.45 – 15.00 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 pro Person
- 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

Tagesausflug Clinicum Alpinum

Fachvortrag über psychoneuroimmunologische Entzündungserscheinungen, über negativen Stress und Schmerzen.

Freuen Sie sich auf Informationen, Geselligkeit, Genuss und Bewegung in der natürlichen und heilsamen Höhe von 1483 m ü. M.

Das Programm startet mit einer Begrüssung durch die Leiterin der Rheumaliga-Beratungsstelle von Bad Ragaz und einem ärztlichen Fachvortrag des Clinicum Alpinum zum Thema psychoneuroimmunologische Entzündungserscheinungen sowie über den Einfluss von negativem Stress und den Zusammenhang mit Schmerzen. Um die Mittagszeit geniessen Sie die Gesellschaft der anderen, interessierten Teilnehmenden, die tolle Aussicht vom Clinicum-Restaurant «Gaflei-Stube» und ein feines und gesundes Mittagessen mit regionalen Zutaten. Im Anschluss runden Sie den Tag mit einem Bewegungsprogramm ab, welches durch Mitarbeitende der Bewegungstherapie des Clinicum Alpinum geleitet wird.



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

Ort/Treffpunkt: Clinicum Alpinum, Gafleistrasse 70, Triesenberg
Die Anreise erfolgt individuell.

Termin & Zeit: **Dienstag, 16. August 2022, 11.00 Uhr**

Kosten: CHF 48.00 für Mitglieder
CHF 55.00 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis 9. August 2022
Tel. 081 / 511 50 03 oder 081 / 302 47 80 oder per Mail
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

«Tanztee» – Nachmittagstanz im Kunstmuseum

Du kannst kaum stillhalten, sobald Du Deine Lieblingsmusik hörst? Deine Füße und Hände bewegen sich automatisch im Takt mit, wenn ein tolles Lied im Radio läuft?

Dann bist du beim «Tanztee» im Kunstmuseum bei Musik aus den 50er, 60er und 70er Jahren genau richtig. Jede und jeder ist willkommen, ob begeisterte Tänzer:innen oder leidenschaftliche Musikhörer:innen. Der Nachmittag lädt zum gemeinsamen Beisammensein, Tanzen, Unterhalten, usw. ein.

Das Angebot richtet sich an alle älteren Tanzbegeisterten mit und ohne Demenz oder anderen Einschränkung und deren Begleitpersonen oder Angehörige wie zum Beispiel Ehepartnerin/Ehepartner, Geschwister oder erwachsene Kinder/Enkelkinder. Auch andere Tanzinteressierte mit oder ohne geistige und/oder körperliche Einschränkung ob mit oder ohne Rollstuhl/Gehstock/Gehhilfe sind herzlich willkommen!



- Leitung:** Sandra Beck, Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin
- Ort/Treffpunkt:** Seitenlichtsaal im Kunstmuseum, Städtle 32, Vaduz
- Termin & Zeit:** Mittwoch, 26. Oktober 2022, 15.30 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung ist erwünscht bis 21. Oktober 2022.
Beatrice Derungs (Demenz Liechtenstein)
Tel. 00423 / 782 55 63 oder per Mail sozialbegleitung@fl1.li
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Schuhe oder Rutschsocken, Trinkflasche.
- Fahrdienst:** Kann bei Bedarf organisiert werden.

Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum

Du hast Freude an der Bewegung und möchtest gerne mit Gleichgesinnten, Freunden, Bekannten, einem Familienmitglied oder einer anderen Begleitperson einen gemeinsamen Moment erleben?

Du tanzt gerne und hast Lust, den zeitgenössischen Tanz, Deine tänzerische Ausdruckskraft und Deine Kreativität kennenzulernen? Du möchtest einfach einmal etwas Neues ausprobieren? Dann bist Du bei dem Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum genau richtig!

Während drei Tagen hast Du die Möglichkeit, an einem inklusiven Tanzworkshop teilzunehmen, der für Alle geeignet ist und wo jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in ihren/seinen individuellen Bewegungsmöglichkeiten angesprochen wird. Denn jede und jeder kann sich bewegen und ihre/seine Emotionen erfahren und ausdrücken. Gerne darfst Du auch eine Begleitperson mitbringen.

Wir erkunden gemeinsam das Thema Körper, Raum und Bewegung und lassen uns von ausgestellten Objekten im Kunstmuseum inspirieren. Deine eigene Interpretation, Deine persönliche Körpersprache und Deine Einzigartigkeit sind dabei sehr wichtig (keine bestimmte Tanztechnik oder Paartanz).

Tanzerfahrung brauchst Du keine.



Du lernst den Tanz als künstlerische und kreative Ausdrucksform kennen, befasst Dich mit Deinen eigenen Bewegungen, Deinem Körper und Deinen Emotionen. Deine Muskeln, Sehnen und Gelenke werden bewegt, Deine Koordination wird gestärkt und Dein Körper und Dein Gehirn werden durchs Tanzen fit gehalten.

Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele!
Tanzen verbindet!
Tanzen kennt keine Altersgrenzen!
Tanzen macht einfach Spass!

Das Angebot richtet sich an alle älteren Tanzbegeisterten mit und ohne Demenz oder anderen Einschränkung und deren Begleitpersonen oder Angehörige wie zum Beispiel Ehepartnerin/Ehepartner, Geschwister oder erwachsene Kinder/Enkelkinder. Auch andere Tanzinteressierte mit oder ohne geistige und/oder körperliche Einschränkung ob mit oder ohne Rollstuhl/Gehstock/Gehhilfe sind herzlich willkommen!



- Leitung:** Sandra Beck, Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin
- Ort/Treffpunkt:** **Seitenlichtsaal im Kunstmuseum, Städtle 32, Vaduz**
- Termine & Zeiten:** **Donnerstag, 27. Oktober 2022 und
Freitag, 28. Oktober 2022**
15.00 – 16.30 Uhr
- Samstag, 29. Oktober 2022**
10.00 – 11.30 Uhr
- Teilnahme an einzelnen Tagen möglich.
- Kosten:** CHF 45.00
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung ist erwünscht bis 21. Oktober 2022.
Beatrice Derungs (Demenz Liechtenstein)
Tel. 00423 / 782 55 63 oder per Mail sozialbegleitung@fl1.li
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Schuhe oder Rutschsocken,
Trinkflasche.
- Fahrdienst:** Kann bei Bedarf organisiert werden.

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

Termin & Zeit: **ab Freitag, 9. September 2022**
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, Probelektion gratis)

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Bewegungsstunde mit «Smovey®»

(Angebot während der Umbauzeit des Hallenbads Triesen, bis ca. April 2023)

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

Ort: Gasometer, Dorfstrasse 24, Triesen

Termin & Zeit: **ab Freitag, 19. August 2022**
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

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: **Dienstag, 27. September, 11. und 25. Oktober, 8. und 22. November, 6. und 20. Dezember 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, 23. August und 13. Dezember 2022**
jeweils 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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Wassergymnastik im Warmwasser

Wassergymnastik bietet viele Möglichkeiten, um auch im Alter fit zu bleiben. Das Training im Wasser ist besonders gelenkschonend und macht Spass. Die Übungen sind einfach und dennoch effizient.

Wir trainieren im warmen Wasser, welches uns bis zu den Schultern reicht. Es sind keine Schwimmkenntnisse notwendig.



- Leitung:** Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV)
Elke Sele und Ursula Ritter
- Ort:** HPZ Hallenbad, Im Kresta, Schaan
- Termin:** **Mittwoch, 7., 14., 21. und 28. September 2022**
- Zeit:** jeweils 17.45 – 18.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.00 pro Stunde (für Begleitpersonen kostenlos)
- Anmeldung/Infos:** Liechtensteiner Behinderten-Verband, Tel. 00423 / 390 05 15
oder freizeit@lbv.li
- Link:** www.lbv.li

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.

August

- 22.08. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
- 23.08. **Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz** (6 Nachmittage), Balzers, 13.30 Uhr

September

- 06.09. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 13.09. **Vortrag: Vorsorge und Erbschaft**, Schaan, 16.00 Uhr
- 16.-18.09. **Info-Stand: Demenz Liechtenstein an der LIHGA**, Schaan, ganztags
- 21.-24.09. **Info-Stand: Demenz Liechtenstein an der LIHGA**, Schaan, ganztags
- 26.09. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr
- 29.09. **Vortrag: Quelle für den Jungbrunnen**, Schaan, 19.00 Uhr

Oktober

- 02.10. **Konzert** zum **Tag der Menschen mit Demenz**, Schaan, 15.00 Uhr
- 18.10. **Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- & Betreuungsgeld**, Schaan, 19.00 Uhr
- 22.10. **Info-Stand** am **Gesundheitstag Triesenberg**, ebendort, ganztags
- 24.10. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
- 25.10. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 26.10. **«Tanztee»** im Kunstmuseum, Vaduz, 15.30 Uhr
- 27.-29.10. **Tanzworkshop** im Kunstmuseum, Vaduz, Do/Fr: 15.00 Uhr, Sa: 10.00 Uhr

November

- 08.11. **Kurs: Wissen & Bewältigung** (4 Abende) Sargans, 18.30 Uhr
- 09.11. **Vortrag: Vorsorgevollmacht**, Schaan, 19.00 Uhr
- 28.11. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

Dezember

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

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

Alle Angebote in Kalenderform

Juli 2022			Seite
13.07.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	5
27.07.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	5

August 2022			Seite
	Natur erleben mit der Seniorenrikscha Termin nach Absprache	LAK St. Peter und Paul, Mauren	13
10.08.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	5
16.08.	Tagesausflug Clinicum Alpinum 11.00 bis in den Nachmittag	Clinicum Alpinum, Triesenberg	22
16.08.	Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen? 17.00 bis 18.30 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	10
17.08.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs D 9.00 bis 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
19.08.	Bewegungsstunde mit Smovey – Start 10.00 bis 10.45 Uhr	Gasometer, Triesen	26
19.08.	Denkspaziergang - Start 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	21
22.08.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.40 Uhr	Familienhilfe, Eschen	14
22.08.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	8
22.08.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs A (sitzend) 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
23.08.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs B 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
23.08.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs C 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
23.08.	Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz - Start 13.30 – 16.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	29
23.08.	Hilfsmittel zum selbständig Bleiben 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	27
24.08.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	5

September 2022			Seite
	Natur erleben mit der Seniorenrikscha Termin nach Absprache	LAK St. Peter und Paul, Mauren	13
06.09.	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 Uhr	Pfarreisaal, Schaan	29
07.09.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	5

07.09.	Wassergymnastik im Warmwasser 17.45 bis 18.30 Uhr	HPZ Hallenbad Im Kresta, Schaan	28
09.09.	Aquawell – Rheuma-Wassergymnastik – Start 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan	26
13.09.	Vortrag: Vorsorge und Erbschaft 16.00 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	29
14.09.	Englisch Sprach-Café 9.00 – 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	8
14.09.	Wassergymnastik im Warmwasser 17.45 bis 18.30 Uhr	HPZ Hallenbad Im Kresta, Schaan	28
16.- 18.09.	Info-Stand: Demenz Liechtenstein an der LIHGA 14.00 – 21.00 Uhr bzw. 11.00 – 18.00 Uhr	LIHGA Gelände, Schaan	29
21.- 24.09.	Info-Stand: Demenz Liechtenstein an der LIHGA 14.00 – 21.00 Uhr	LIHGA Gelände, Schaan	29
21.09.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	5
21.09.	Wassergymnastik im Warmwasser 17.45 bis 18.30 Uhr	HPZ Hallenbad Im Kresta, Schaan	28
26.09.	Jonglieren lernen – Start Kurs A 16.00 bis 16.50 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
26.09.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	9
26.09.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.40 Uhr	Familienhilfe, Eschen	14
27.09.	Medizinische Progressive Muskelentspannung – Start Kurs 1: 15.30 bis 16.30 Uhr Kurs 2: 17.00 bis 18.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	27
28.09.	Englisch Sprach-Café 9.00 bis 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	8
28.09.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	6
28.09.	Wassergymnastik im Warmwasser 17.45 bis 18.30 Uhr	HPZ Hallenbad Im Kresta, Schaan	28
29.09.	Pensioniert, engagiert und neue Aktivitäten entdecken? 09.00 bis 10.30 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers	11
29.09.	Vortrag: Quelle für den Jungbrunnen 19.00 Uhr	SAL, Schaan	29

Oktober 2022			Seite
02.10.	Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz 15.00 Uhr	TAK, Schaan	29
03.10.	Jonglieren lernen – Start Kurs A am 26.09.2022 16.00 bis 16.50 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
05.10.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	5
03.10.	Jonglieren lernen – Start Kurs A am 26.09.2022 16.00 bis 16.50 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
12.10.	Englisch Sprach-Café 9.00 – 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	7

12.10.	Lottomatch im LAK St. Peter und Paul 14.00 bis 17.00 Uhr	LAK St. Peter und Paul, Mauren	12
17.10.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs E (sitzend) 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
18.10.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs F 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
18.10.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs G 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
18.10.	Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- & Betreuungsgeld 19.00 Uhr	Treff am Lindarank, Schaan	29
19.10.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs H 9.00 bis 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	18
22.10.	Info-Stand am Gesundheitstag Triesenberg 8.00 – 17.00 Uhr	Dorfsaal, Triesenberg	29
24.10.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	8
24.10.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.40 Uhr	Familienhilfe, Eschen	14
25.10.	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 Uhr	Pfarreisaal, Schaan	29
26.10.	Englisch Sprach-Café 9.00 – 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	8
26.10.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	5
26.10.	«Tanztee» - Nachmittagstanz im Kunstmuseum 15.30 bis 17.00 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	23
27.10.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	6
27.- 29.10.	Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum 15.00 bis 16.30 Uhr bzw. 10.00 bis 11.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	24
27.10.	Fahrt in die Zisterzienserabtei Wettingen-Mehrerau 8.30 bis ca. 17.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers Postplatz, Bendern	15
29.10.	Sterben lernen – mitten im Leben 9.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	16

November 2022			Seite
02.11.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	5
07.11.	Jonglieren lernen – Start Kurs B 16.00 bis 16.50 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
08.11.	Kurs: Wissen & Bewältigung (4 Abende) 18.30 – 20.30 Uhr	Neues Psych. Zentrum Werdenberg- Sarganserland, Sargans	29
09.11.	Englisch Sprach-Café 9.00 – 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	8
09.11.	Vortrag: Vorsorgevollmacht 19.00 Uhr	SAL, Schaan	29
09.11.	Besinnlich beisammen sein 9.00 bis 10.45 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	17

14.11.	Jonglieren lernen – Start Kurs B am 07.11.2022 16.00 bis 16.50 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
16.11.	Lottomatch im LAK St. Peter und Paul 14.00 bis 17.00 Uhr	LAK St. Peter und Paul, Mauren	11
21.11.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.40 Uhr	Familienhilfe, Eschen	14
21.11.	Jonglieren lernen – Start Kurs B am 07.11.2022 16.00 bis 16.50 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
23.11.	Englisch Sprach-Café 9.00 – 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	8
24.11.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	6
28.11.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	9
30.11.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	5

Dezember 2022			Seite
05.12.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	8
06.12.	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 Uhr	Pfarreisaal, Schaan	29
07.12.	Englisch Sprach-Café 9.00 – 10.30 Uhr	Liecht. Seniorenbund	8
07.12.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Eschen	5
13.12.	Hilfsmittel zum selbständig Bleiben 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	27
19.12.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis 15.40 Uhr	Familienhilfe, Eschen	14
22.12.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	6

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

Allgemeine Informationen

Der Fahrdienst des **Liechtensteiner Behinderten-Verbandes (LBV)** ist ein kostengünstiges Angebot für Personen, die eine mobile Einschränkung (z.B. Gehbehinderung) oder keinen Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln haben.

Wenn Sie nicht selbstständig an einen Kursort fahren können, können Sie ein paar Tage im Voraus eine Fahrt bestellen.

Tel. 00423 / 390 05 15 oder per Mail: fahrdienst@lbv.li

Alternativ fragen Sie bitte die jeweiligen Organisationen oder die Leitung des jeweiligen Angebots bei der Anmeldung zur 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) Liechtensteiner 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 Juli bis Dezember 2022)

«Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Engagement von: Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Haus Gutenberg, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund und Freiwillige, Liechtensteiner Seniorenbund (LBV) 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), Sandra Beck (Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin), 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: 30.06.2022 **Druck:** wolfdruck, Triesen

Auflage: 9'500 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

