



Programm August – Dezember 2023

**Senioren  
Gemeinsam  
aktiv**

## **Inhaltsverzeichnis**

|  |    |
|--|----|
| Grusswort.....   | 3  |
| Gemeinsam spielen und jassen.....  | 4  |
| Zeit zum Betrachten und Selbermachen .....                                   | 5  |
| Café Vergissmeinnicht in Balzers und Mauren.....                             | 6  |
| Biografie – Der Film.....  | 8  |
| Biografie – Mein Film .....  | 10 |
| Das bin ich! .....   | 11 |
| Gesprächsrunde «Kaffee bim Seniorabend».....                                 | 12 |
| Boccia .....   | 13 |
| Minigolf .....   | 14 |
| Nordic Walking / Soft Nordic Walking .....                                   | 15 |
| Seniorenkino.....  | 16 |
| Gemeinsam singen und musizieren .....  | 17 |
| Besinnlich beisammen sein.....   | 18 |
| Wallfahrt zur Kirche St. Nikolaus in Bludesch.....                           | 19 |
| Kunst, Kaffee und Kuchen – ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren ..... | 20 |
| Kunst, Kaffee und Kuchen – ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren ..... | 21 |
| Vortrag Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder? .....                       | 24 |
| Denkspaziergang.....   | 25 |
| Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!.....                            | 26 |
| Jonglieren lernen.....   | 28 |
| Entspannungs- und sanfte Körperübungen für Seniorinnen und Senioren .....    | 29 |
| Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben.....                 | 30 |
| Bewegen und wohlfühlen.....  | 31 |
| «Tanztee» und Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum.....                       | 32 |
| Medizinische Progressive Muskelentspannung .....                             | 34 |
| Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben .....                                  | 34 |
| Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik .....                                  | 35 |
| Wassergymnastik im Warmwasser .....  | 36 |
| Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz .....                         | 37 |
| Alle Angebote in Kalenderform .....  | 38 |
| Allgemeine Informationen .....   | 42 |
| Impressum (Ausgabe August bis Dezember 2023).....                            | 43 |
| Unsere Partner:innen.....  | 44 |

## Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns sehr, Ihnen das Programm des zweiten Halbjahres 2023 «**Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv**» zu präsentieren. Auch dieses Mal gibt es einiges Neues zu entdecken.

Kunst bei Kaffee und Kuchen geniessen? Ihre Geschichte als Film oder in einem Erinnerungsbuch festhalten? Oder sich bewegen und wohlfühlen? Sie haben die Wahl.

Speziell hinweisen möchten wir Sie auf den **Begegnungstag «Demenz 2023»** am 21. September 2023 im Haus Gutenberg. Anlässlich des Tages der Menschen mit Demenz sind Angehörige, Menschen mit Demenz und weitere Interessierte eingeladen zu Begegnung und Information.

Die wichtigsten Liechtensteiner Dienstleister und Informationsstellen zum Thema Demenz stellen ihr Angebot in der Form eines «Marktplatzes» vor. In Kurzworkshops können aktuelle Angebote in der Demenzprophylaxe und Biografiearbeit spielerisch ausprobiert werden.

Sie finden alle Angebote dieses Hefts und viele weitere Informationen auch auf der neuen Homepage **[www.senioren-info.li](http://www.senioren-info.li)**. Wir danken an dieser Stelle dem Liechtensteiner Seniorenbund für die Umsetzung.

Auch dieses Jahr geht ein grosses Dankeschön an die Stiftung «Fürstlicher Kommerzienrat Guido Feger», mit deren Unterstützung dieses Heft produziert werden konnte. Herzlichen Dank!

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und freuen uns, Sie an einem der Anlässe persönlich begrüssen zu dürfen.

# 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 Vaduz

30. August  
27. September  
25. Oktober  
29. November

### in Eschen

09. August  
13. September  
11. Oktober  
08. November  
13. Dezember

**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, 00423 / 236 00 66 oder [info@familienhilfe.li](mailto:info@familienhilfe.li)

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

**Link:** [www.familienhilfe.li](http://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, 30. August, 27. September, 25. Oktober 2023, 29. November und 20. Dezember 2023**

**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:** Das Angebot ist kostenlos.

**Anmeldung/Infos:** Sekretariat Kunstmuseum, 00423 / 235 03 00  
oder [buchungen@kunstmuseum.li](mailto:buchungen@kunstmuseum.li)

**Foto:** Klara Frick

**Link:** [www.kunstmuseum.li](http://www.kunstmuseum.li)

# Café Vergissmeinnicht in Balzers und Mauren

## Das Nachmittags-Café – ein Café für alle!

Das Nachmittags-Café richtet sich in erster Linie – aber nicht nur – an Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie sollen hier einen Ort finden, an dem sie mit „ihrem“ Menschen mit Demenz teilnehmen und gemeinsam einen möglichst erholsamen Nachmittag verbringen können.

An Demenz erkrankt zu sein, macht das Leben schwer und anstrengend. Dieses Café ermöglicht Ihnen eine unbeschwerte Zeit zu erleben – und sei es nur für eine Stunde.

Es sind alle herzlich willkommen; auch Enkelkinder, Interessierte, Seniorinnen, Senioren, ...

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.

Zwei Fachpersonen sind vor Ort und beraten gerne, wenn dies erwünscht ist.

Wir freuen uns!

**Leitung in Balzers:** Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige  
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe

**Ort/Treffpunkt:** Treff bim Rosele (Seniorentreff Balzers),  
Fürstenstrasse 51, Balzers

**Termine:** **Montag, 21. August, 23. Oktober und  
4. Dezember 2023**

**Zeit:** jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldung/Infos:** Wir bitten um Anmeldung an Matthias Brüstle  
00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

**Link:** [www.demenz.li](http://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, 25. September und 27. November 2023**

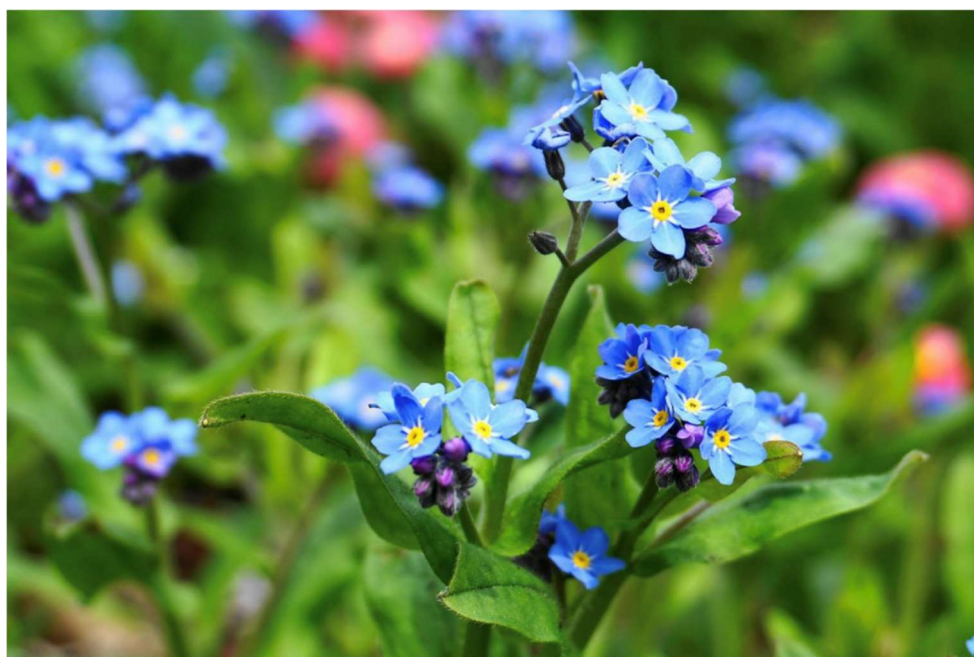
**Zeit:** jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldung/Infos:** Wir bitten um Anmeldung an Beatrice Derungs,  
00423 / 782 55 63 oder sozialbegleitung@fl1.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

**Link:** [www.demenz.li](http://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](http://www.alzheimer-schweiz.ch/de/st-gallen-beider-appenzell/angebote)

# Biografie – Der Film

Der Multimediakünstler Arno Oehri hat die lange Zeit der Pandemie genützt und im Auftrag von Demenz Liechtenstein einen berührenden Film zu «Biografie» gestaltet.

Der Film (90 min) gibt Einblick in viele unterschiedliche Lebensgeschichten, mit Fokus auf jene Episoden, die uns ganz besonders in Erinnerung bleiben: früheste Erinnerungen, Abenteuer, intensive Erlebnisse, innere Werte, schwere Zeiten, Träume und Wünsche. Jede Biografie ist eine spannende Biografie, und es lohnt sich, Bilanz zu ziehen und sich so der eigenen Kornkammer des Lebens bewusst zu werden. Nicht zuletzt ist die eigene Biografie auch ein höchst wertvolles Vermächtnis an alle, die nach uns kommen - sowie ein unersetzliches Werkzeug für jene Menschen, die sich um uns kümmern, wenn wir hilfsbedürftig werden.

Zu Wort kommen neben den Protagonistinnen und Protagonisten der Lebensgeschichten auch Fachpersonen, die sich über den Wert, den Nutzen und die verschiedenen Facetten der aktiven Biografiearbeit Gedanken machen. Letztlich führt der Filmemacher in seinen Kommentaren, begleitet von stimmungsvollen und poetischen Bildern, durch das unerschöpfliche Thema „Biografie“. Ein kurzweiliger, unterhaltsamer Film, der Lust auf die eigene Biografie macht.

Arno Oehri ist bei allen Vorführungen präsent und steht im Anschluss an den Film zur Diskussion bereit.







**Leitung:** Arno Oehri, Multimediakünstler

**Termine und Aufführungsorte:**

**21. September 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
**Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers**

**Anmeldung:** 00423 / 388 11 33 oder [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li)  
oder online via [www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen](http://www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen)

**Kosten:** CHF 12.00

**29. Oktober 2023, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
**Kino Rosental, Schulhausstrasse 9, Heiden AR**

**Anmeldung:** Kino Heiden, 0041 / 71 891 36 36 oder [info@kino-heiden.ch](mailto:info@kino-heiden.ch)

**Kosten:** CHF 16.00

**7. November 2023, 14.30 bis 16.00 Uhr**  
**Kulturhaus Rössle, Peter- und Paul-Strasse 43, Mauren**

**Anmeldung:** bis 30.10.2023 an die Seniorenkoordinatorin Andrea Maurer  
(erreichbar Montag-Donnerstag)  
00423 / 377 10 35 oder [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)

**Kosten:** CHF 5.00

**Link:** [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

# Biografie – Mein Film

## Mein Leben, meine Geschichte

Ein Angebot für Sie, die Geschichten Ihres Lebens in einem Videointerview festzuhalten oder dies als Geschenk für einen anderen Menschen anzubieten,

- um Ihr Leben zu ehren,
- Ihre Geschichten aufleben zu lassen,
- würdevoll zurückzublicken,
- Bilanz zu ziehen und Ordnung zu schaffen,
- Ihren Nachkommen Einblick zu geben,
- einen Geburtstag zu würdigen,
- ein Jubiläum zu würdigen,
- einen besonderen Anlass zu feiern.

Nach einer Kontaktaufnahme Ihrerseits informiere ich Sie zunächst unverbindlich über den möglichen Ablauf und die Modalitäten Ihres Videointerviews.

Ihr Interview werde ich gerne bei Ihnen zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung aufnehmen.

Ganz wichtig: Das Interview ist persönlich und vertraulich und Sie alleine bestimmen, wer danach Zugang zu Ihrer Lebensgeschichte erhält!



**Leitung:** Arno Oehri, Multimediakünstler

**Termin:** nach Absprache

**Zeit:** ca. 2 – 3 Stunden, inkl. Pause

**Kosten:** CHF 1'500.00  
Zur Förderung der aktiven Biografiearbeit bietet Demenz Liechtenstein für Einwohner Liechtensteins einen Zuschuss von CHF 550.00 an.

**Anmeldung/Infos:** Arno Oehri, 00423 373 67 12 oder arno@videowerk.li

**Link:** [www.videowerk.li](http://www.videowerk.li)

# Das bin ich!

## Erinnerungen an Menschen und Momente, die mein Leben geprägt haben

Die Biografie eines Menschen zu kennen, ist eine wertvolle Ressource für betreuende Personen und unterstützt sie in ihrer täglichen Arbeit mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Dieses persönliche Erinnerungsbuch soll helfen, eine Beziehung zum betreuenden Menschen aufzubauen, Erinnerungen zu wecken, gemeinsame Gesprächsthemen zu schaffen und schöne Momente zu erleben.

Die Betreuungspersonen lernen so die Gewohnheiten des erkrankten Menschen kennen, können seine Verhaltensweisen besser einschätzen und allfälligen Krisensituationen zuvorkommen.

Das Büchlein enthält nicht nur Fotos, sondern auch kurze Texte zu Familie, Gewohnheiten, Hobbies, etc. – immer in der Ich-Form geschrieben, also aus Sicht des erkrankten Menschen.



- Zielgruppe:** Menschen mit Demenz oder deren Angehörige
- Was wird benötigt:** Persönliche Fotos (ca. 15 Stück) und Informationen, die für das Erinnerungsbuch verwendet werden dürfen
- Leitung:** Beatrice Derungs, Sozialbegleiterin
- Ort/Treffpunkt:** in den Büroräumlichkeiten von Demenz Liechtenstein  
Im Malarsch 4, Schaan oder bei Ihnen zu Hause
- Termin:** nach Absprache
- Kosten:** CHF 195.00 inkl. Material
- Anmeldung/Infos:** 00423 / 782 55 63 oder E-Mail an [sozialbegleitung@fl1.li](mailto:sozialbegleitung@fl1.li)
- Link:** [www.sozialbegleitung.li](http://www.sozialbegleitung.li)

## Gesprächsrunde «Kaffee bim Seniorabund»

Kommen Sie zum Kaffee vorbei und erzählen Sie uns, was Sie aktuell im Leben aktiv hält, beschäftigt oder beeinträchtigt – Was unternehmen Sie gerne in Ihrer Freizeit? Was fehlt Ihnen im Alltag? Was bereitet Ihnen Sorge oder Freude? Was wird zu häufig aufgeschoben und welches Projekt möchten Sie nun endlich erledigen? Was brauchen Sie dazu?

Es dürfen positive wie auch negative Emotionen geteilt werden. Die Gespräche sind vertraulich und erfolgen je nach Teilnehmeranzahl in einer Gruppe.



- Leitung:** Informations- und Beratungsstelle Alter, Fachstelle des Liechtensteiner Seniorenbundes
- Ort/Treffpunkt:** Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz  
\*ab November im Haus der Familien, Landstr. 40a, Schaan
- Termine:** **Dienstag, 3. Oktober 2023**  
**\*Mittwoch, 15. und 29. November 2023**
- Zeit:** Jeweils ab 14.00 Uhr ist die Kaffeemaschine an!
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 01 oder sekretariat@seniorenbund.li
- Fahrdienst:** Auf Anfrage kann ein Fahrdienst organisiert werden.  
00423 / 230 48 02 (Sen-Sen Fahrdienst)
- Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

# Boccia

Boccia, auch bekannt als italienisches Rasen-Bowling, ist eines der am häufigsten gespielten Spiele der Welt und seit Jahrhunderten ein beliebter Zeitvertreib.

Mitglieder vom Vorstand des Boccia Clubs führen die TeilnehmerInnen in das Spiel und seine Regeln ein.



**Leitung:** Seniorenbund / Mitglieder vom Vorstand des Boccia Clubs

**Ort/Treffpunkt:** Boccia Halle, Wiesengass 100, Schaan

**Termine:** **wöchentlich, ab Mittwoch 23. August 2023**  
ausser in den Schulferien (11.10., 18.10., 1.11.2023)

**Zeit:** jeweils 14.30 – ca. 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 5.00 pro Termin

**Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

**Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

# Minigolf

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist.

Beim Minigolf kommt es vor allem auf die Konzentration und Zielsicherheit an.

Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen.



Foto: Minigolf-Sport-Verband Liechtenstein



**Leitung:** Seniorenbund / LMSV Liechtensteiner Minigolf-Sport-Verband

**Ort/Treffpunkt:** Minigolfanlage Schaan/Vaduz, Schaanerstrasse 59, Vaduz

**Termine:** Montag, 21. August, 4. September und  
11. September 2023  
**Abschluss: 25. September 2023 mit Abschlussturnier**

**Zeit:** jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** CHF 5.00 pro Termin

**Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

**Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

# Nordic Walking / Soft Nordic Walking

Gesundheit und Wohlbefinden hängen in hohem Masse von körperlicher Aktivität ab.

Walking bedeutet «schnelles Marschieren» und kann als idealer Gesundheits- und Fitnesssport betrachtet werden. Soft Nordic Walking ist ein langsames Walken.

Walking ist wie keine andere Ausdauersportart geeignet, um bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu bleiben.



**Leitung:** Seniorenbund / Daniela Eitzinger

## Nordic Walking:

**Treffpunkt Schaan:** **Parkplatz Dux** – Mai bis Oktober 2023  
**Parkplatz Sportplatz Rheinwiese** – November 2023 bis April 2024

**Termin:** **wöchentlich, ab Montag 21. August 2023, 8.30 – 9.45 Uhr**

**Treffpunkt Ruggell:** **Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau**

**Termin:** **wöchentlich, ab Donnerstag 24. August 2023, Mai – Oktober 2023: 9.00 – 10.15 Uhr**  
**November 2023 – April 2024: 14.00 – 15.15 Uhr**

## Soft Nordic Walking:

**Treffpunkt Schaan:** **Parkplatz Sportplatz Rheinwiese**

**Termin:** **wöchentlich, ab Mittwoch 23. August 2023, 9.00 – 10.15 Uhr**

**Kosten:** CHF 170.00 (20er Abonnement), Probelektion kostenlos

**Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

**Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

# Seniorenkino

Jeden ersten Freitagnachmittag im Monat gibt es eine Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz.



**Leitung:** Seniorenbund / Altes Kino, Vaduz

**Ort/Treffpunkt:** Altes Kino Vaduz, Äulestrasse 24, Vaduz

**Termine:** **monatlich, am ersten Freitag:**  
**1. September, 6. Oktober, 3. November und 1. Dezember 2023**

**Programm:** 1. September: «Unrueh» (CH)  
6. Oktober: Filmportrait «Dr Pavioni Walter» (FL)

Das weitere Programm und genaue Filmbeschreibungen finden Sie zu gegebener Zeit auf der Homepage des Seniorenbunds: [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

**Zeit:** 14.30 Uhr

**Kosten:** CHF 10.00 pro Aufführung

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

**Infos:** Infos erhalten Sie beim Seniorenbund unter 00423 / 230 48 00 oder [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li)

Achtung: Ein barrierefreier Zugang zu den WC-Anlagen ist **nicht** gewährleistet.

**Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)



# Gemeinsam singen und musizieren

Wir singen zusammen altbekannte Lieder, sowohl Volkslieder wie auch Hits, Oldies und Schlager.

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, Musiktherapeutin, Religionspädagogin, Freizeitkurs-Leiterin (Veeh-Harfe, Ukulele, Gitarre)

**Ort/Treffpunkt:** Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds, St. Martins-Ring 73, Eschen

**Termine:** Montag, 21. August, 11. September, 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember 2023

**Zeit:** jeweils 14.00 – ca. 15.40 Uhr, dazwischen Pause mit Zvieri

**Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.

**Anmeldung/Infos:** Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, 00423 / 236 00 66 oder per E-Mail an [info@familienhilfe.li](mailto:info@familienhilfe.li)

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

**Link:** [www.christel.li](http://www.christel.li)

# Besinnlich beisammen sein

Sich einen besonderen Morgen gönnen, sich Zeit nehmen für sich selbst, für das Zusammensein mit anderen Menschen und für Gott.

Wenn die Blätter fallen, wenn das Licht weniger wird und die Dunkelheit zunimmt, wenn es zu kalt geworden ist, um noch auf der Terrasse oder im Garten zu sitzen, dann beginnen Tage in Moll – der Herbst klopft an und hält Einzug in unsere Seelen. Was trägt uns durch diese Übergangszeit? Mit Gedichten von Rainer Maria Rilke, mit Bildern, Psalmen und Musik wollen wir den Herbst neu entdecken.

Der Morgen beginnt mit einer besinnlichen halben Stunde in der Kapelle mit Musik, Gebet und Stille und mit Gedanken von Renate Gebele Hirschlehner. Anschliessend ist der Tisch gedeckt mit Kaffee und Gipfeli.



- Leitung:** Renate Gebele Hirschlehner,  
Germanistin, Theologin  
und Philosophin
- Musik:** Christel Kaufmann und die Veeh-Harfen-Gruppe Resch
- Ort/Treffpunkt:** Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers
- Termin:** **Donnerstag, 9. November 2023**
- Zeit:** 9.00 – 10.45 Uhr
- Kosten:** CHF 15.00 (Bezahlung vor Ort möglich)
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung ist erwünscht unter 00423 / 388 11 33 oder  
per E-Mail an [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li) oder online via  
[www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen](http://www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen)
- Link:** [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li)

# Wallfahrt zur Kirche St. Nikolaus in Bludesch

Ziel der Vereinswallfahrt im Jahr 2023 ist die Kirche St. Nikolaus in Bludesch. Diese Kirche gehört zu den ältesten sakralen Bauten in Vorarlberg, ja in ganz Österreich. Es handelt sich um einen frühromanischen Kirchenbau mit barockem Chor. Im Kirchenschiff sind gut erhaltene Fresken aus der Zeit um 1330 zu sehen. Ein Blick auf die Westwand zeigt eine eindruckliche Darstellung des Weltgerichts.



- Leitung:** Klaus Biedermann, Verein für eine offene Kirche
- Treffpunkt:** Bahnhof Feldkirch, Bahnhofstrasse 40-42, Feldkirch
- Termin:** **Samstag, 16. September 2023**
- Zeit:** 8.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 für Organisation und Administration  
Ausgaben für Fahrkarten und Mittagessen nicht inbegriffen.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bis 19. August 2023 erwünscht unter  
00423 / 388 11 33 oder per E-Mail an  
gutenberg@haus-gutenberg.li oder online via  
www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen
- Achtung: Diese Veranstaltung ist **nicht** barrierefrei.
- Link:** [www.haus-gutenberg.li](http://www.haus-gutenberg.li)

# Kunst, Kaffee und Kuchen – ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Anna Maria Fusaro malt Liechtenstein.

Anna Maria Fusaro ist eine internationale, 1988 in München geborene Künstlerin, die in Florenz klassische Ölmalerei studierte. Im Laufe der Jahre hat sie sich auf Landschafts- und Porträtmalerei sowie symbolische Gemälde spezialisiert.

Seit letztem Jahr ist die Künstlerin auch immer wieder in Liechtenstein anzutreffen, um ihre Sicht auf Land und Leute mit ihren kunstvollen Pinselstrichen auf die Leinwand zu bringen.

In Mauren zeigt die junge Künstlerin ausschliesslich Werke mit Liechtenstein-Bezug.

Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.



- Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Mauren
- Ort/Treffpunkt:** Kulturhaus Rössle, Peter-und-Paul-Strasse 43, Mauren
- Termin:** **Dienstag, 26. September 2023**
- Zeit:** 14.30 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bis 18. September 2023 bei Seniorenkoordination Mauren  
00423 / 377 10 35 oder per E-Mail senioren@mauren.li
- Link:** [www.mauren.li/senioren](http://www.mauren.li/senioren)

# Kunst, Kaffee und Kuchen – ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Zum 75. Geburtstag von Hugo Marxer

Der Eschner Bildhauer und Maler Hugo Marxer feiert noch in diesem Jahr seinen 75. Geburtstag.

Aus diesem Anlass widmet ihm das Kulturhaus Rössle eine grosse Einzelausstellung, in der Zeichnungen, Skulpturen, Drucke, Grafiken und Übermalungen gezeigt werden. Sie alle zeugen von der ungebrochenen Schaffenskraft und künstlerischen Vielfalt des Künstlers.

Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.



- Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Mauren
- Ort/Treffpunkt:** Kulturhaus Rössle, Peter-und-Paul-Strasse 43, Mauren
- Termin:** **Dienstag, 28. November 2023**
- Zeit:** 14.30 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Seniorenkoordination Mauren  
00423 / 377 10 35 oder per E-Mail senioren@mauren.li
- Link:** [www.mauren.li/senioren](http://www.mauren.li/senioren)

# Seniorenkaffee im LAK-Haus St. Peter und Paul, Mauren

Die Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Mauren sind herzlich willkommen zu unserem Seniorenkaffee in Mauren. Wir hoffen, dass Sie zusammen mit unseren Bewohnern schöne Gespräche, Spiele oder einfach gemütliches Beisammensein geniessen können.

Das ganze Team und die Bewohner freuen sich auf Sie.



**Leitung:** LAK, Haus St. Peter und Paul, Mauren

**Ort/Treffpunkt:** Cafeteria Haus St. Peter und Paul, Gänsenbach 17, Mauren

**Termin:** **monatlich, am ersten Freitag:  
4. August, 1. September, 6. Oktober, 3. November  
und 1. Dezember 2023**

**Zeit:** ab 14.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldung/Infos:** Informationen bei LAK, Haus St. Peter und Paul,  
00423 / 377 74 00 oder bei der  
Seniorenkoordination Mauren, 00423 / 377 10 35 oder  
per E-Mail [senioren@mauren.li](mailto:senioren@mauren.li)

**Link:** [www.mauren.li/senioren](http://www.mauren.li/senioren)

# 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.

Wie wäre es z. B. mit einer Fahrt zum Egelsee oder ins benachbarte Tosters? Ein kleiner Ausflug in die Natur tut sichtlich wohl und bei einem netten Gespräch während der Fahrt kommt garantiert keine Langweile auf.

Wenn auch Du Lust hast (gerne auch zusammen mit einer Begleitperson), den Wind in den Haaren zu spüren oder auch gerne ein spezielles Ziel anfahren möchtest, melde Dich doch einfach!

Die Fahrten sind kostenlos. Unser neunköpfiges Team ist bestens geschult und freut sich auf einen kleinen Ausflug mit Dir!



**Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Mauren

**Ort/Treffpunkt:** Parkplatz, Post Mauren, Weiherring 10, Mauren

**Termin:** nach Vereinbarung  
(möglich bis ca. Mitte Oktober – je nach Wetter)

**Kosten:** Die Fahrten sind kostenlos.

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei der Seniorenkoordination Mauren  
00423 / 377 10 35 oder per E-Mail [senioren@mauren.li](mailto:senioren@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](http://www.mauren.li/senioren)

# Vortrag Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder?

Muss man sich davor fürchten, im Alter an Demenz zu erkranken und dadurch die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu verlieren?

Was ist der aktuelle Wissensstand? Welche Rolle spielen dabei die Gene, der Lebensstil und nicht zu guter Letzt das Glück?

In einem spannenden Mix aus Theorie und Praxis erfahren Sie, wie wir uns bestmöglich vor einer Demenzerkrankung schützen können. Das bedeutet, die Zuhörer nehmen aktiv am Vortrag teil und dürfen einige Übungen selbst ausprobieren. Bei der gemeinsamen Umsetzung ist der Spass garantiert. Zusätzlich bekommen Sie Tipps und Übungen für Ihren Alltag.



**Referentin:** Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Gehirnfittnesstrainerin

**Ort/Treffpunkt:** Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers

**Termin:** **Dienstag, 3. Oktober 2023**

**Zeit:** 19.00 – 20.15 Uhr

**Kosten:** CHF 20.00 (Abendkasse)  
CHF 10.00 für Mitglieder des Vereins Demenz Liechtenstein

**Anmeldung:** [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li) oder 00423 / 388 11 33

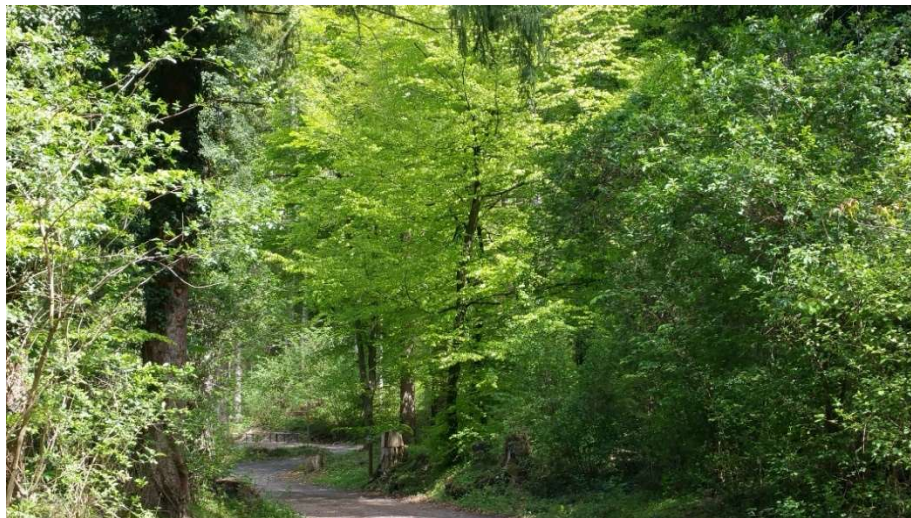
**Link:** [www.denkduenger.li](http://www.denkduenger.li)



# 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:** **wöchentlich, ab Freitag 25. August bis 24. November 2023**  
ausser 8. September 2023
- Zeit:** jeweils 13.45 – 15.00 Uhr
- Kosten:** jeweils CHF 20.00 pro Person
- Anmeldung/Infos:** jeweils bis Donnerstagmittag bei der Kursleiterin unter 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an [info@denkduenger.li](mailto:info@denkduenger.li)
- Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
- Link:** [www.denkduenger.li](http://www.denkduenger.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:** Kurse A, B, C, E, F und G, H, I, K, L:  
Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz

Kurse D und J:  
Turnhalle Balzers, Gnetsch 41, Balzers

**Termine & Zeiten: Kurse A – F von August – Mitte Oktober 2023**

|    |                  |                              |                             |
|----|------------------|------------------------------|-----------------------------|
| A) | Montag, sitzend: | 21.08.2023 – 16.10.2023 (9x) | 14.30 – 15.30 Uhr           |
| B) | Dienstag:        | 22.08.2023 – 17.10.2023 (9x) | 08.30 – 09.30 Uhr           |
| C) | Dienstag:        | 22.08.2023 – 17.10.2023 (9x) | 09.45 – 10.45 Uhr           |
| D) | Dienstag:        | 22.08.2023 – 03.10.2023 (7x) | 14.00 – 15.00 Uhr (Balzers) |
| E) | Mittwoch:        | 23.08.2023 – 18.10.2023 (9x) | 08.45 – 09.45 Uhr           |
| F) | Mittwoch:        | 23.08.2023 – 18.10.2023 (9x) | 10.00 – 11.00 Uhr           |

**Termine & Zeiten: Kurse G – L von Ende Oktober – Dezember 2023**

|    |                  |                              |                             |
|----|------------------|------------------------------|-----------------------------|
| G) | Montag, sitzend: | 23.10.2023 – 11.12.2023 (8x) | 14.30 – 15.30 Uhr           |
| H) | Dienstag:        | 24.10.2023 – 12.12.2023 (8x) | 08.30 – 09.30 Uhr           |
| I) | Dienstag:        | 24.10.2023 – 12.12.2023 (8x) | 09.45 – 10.45 Uhr           |
| J) | Dienstag:        | 24.10.2023 – 12.12.2023 (8x) | 14.00 – 15.00 Uhr (Balzers) |
| K) | Mittwoch:        | 25.10.2023 – 13.12.2023 (7x) | 08.45 – 09.45 Uhr           |
| L) | Mittwoch:        | 25.10.2023 – 13.12.2023 (7x) | 10.00 – 11.00 Uhr           |

Am 1. November finden keine Lektionen statt.

**Kosten:** Kurs A-C, E und F jeweils CHF 198.00 pro Person  
Kurs D, K, L jeweils CHF 154.00 pro Person  
Kurs G-J jeweils CHF 176.00 pro Person

**Anmeldung/Infos:** direkt bei der Kursleiterin unter 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an [info@denkduenger.li](mailto: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](http://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:** Montag, 2. Oktober, 9. Oktober und 16. Oktober 2023

**Zeit:** jeweils 15.50 – 16.35 Uhr

**Kosten:** CHF 75.00 pro Kurs

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung erforderlich bis 25. September 2023 direkt bei der Kursleiterin unter 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an [info@denkduenger.li](mailto:info@denkduenger.li)

**Mitbringen:** 3 Jonglierbälle oder 3 Beanbags

**Link:** [www.denkduenger.li](http://www.denkduenger.li)

# Entspannungs- und sanfte Körperübungen für Seniorinnen und Senioren

Wir führen sanfte Körperübungen mit Hilfe eines Stuhls aus. Die Übungen sind auch mit körperlichen Beschwerden möglich.

Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden mit schonenden Übungen gefördert.

Diese Betätigung führt zu einem angenehmen Körpergefühl und erhöht die Lebensqualität.



- Leitung:** Franziska Frommelt-Ming, Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin
- Ort/Treffpunkt:** Musikhaus, Raum der Chöre 2. OG, Nellengasse 30, Ruggell (ein Lift steht zur Verfügung)
- Termine:** **wöchentlich, ab Mittwoch 27. September bis 20. Dezember 2023**
- Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 pro Lektion, 10er-Abo CHF 190.00 (6 Mte. gültig)
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Franziska Frommelt-Ming, 0041 / 78 615 53 04

# Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben

Für Menschen mit und ohne Einschränkungen und deren Begleitpersonen  
(max. 8 TeilnehmerInnen, davon 2 mit Einschränkungen)

Durch individuell angeleitete und passende Übungen wird:

- die eigene Kraft und Beweglichkeit geschult und erhalten
- Herz und Kreislauf durch leichtes Ausdauertraining in Schwung gebracht
- die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper gesteigert



- Leitung:** Simone Finger, erfahrene Yogalehrerin
- Ort/Treffpunkt:** Mehrzweckraum beim Hallenbad, Gnetsch 41, Balzers
- Termin:** **wöchentlich, ab Mittwoch 18. Oktober bis 20. Dezember 2023**  
ausser 1. November 2023
- Zeit:** 9.00 – 10.30 Uhr
- Kosten:** CHF 315.00 (9x)
- Anmeldung/Infos:** bis 20. September bei Simone Finger, 00423 / 232 57 05
- Voraussetzung:** frei stehen und gehen können
- Mitbringen:** rutschfeste Matte max. 5mm dick (z.B. SportXX) und falls vorhanden 1 – 2 feste Decken aus BW/W
- Link:** [www.traditionelles-yoga.li](http://www.traditionelles-yoga.li)

# Bewegen und wohlfühlen

Haben sie Spass an Musik, Rhythmus und Bewegung?  
Möchten sie dies zusammen mit Freunden und Gleichgesinnten erleben?

Angesprochen sind Bewegungsfreudige in jedem Alter. Zusammen probieren wir mit viel Humor und Leichtigkeit neue Bewegungsabläufe aus – ganz nach dem Motto «Beschwingt durchs Leben».

Wir bewegen uns spielerisch und ohne Druck zu Musik, die uns in gute Stimmung versetzt.

Anschliessend gibt es die Möglichkeit zu einem Schwatz bei einem Getränk im Foyer des TAK.



- Leitung:** Ursula Wolf, bildende Künstlerin und Aerobic-Gymnastikinstruktorin
- Ort/Treffpunkt:** Foyer im TAK, Reberastrasse 12, Schaan
- Termine:** **wöchentlich, ab Dienstag 22. August bis 12. Dezember 2023**  
ausser 5. September, 10. und 17. Oktober,  
21. November und 5. Dezember 2023
- Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 pro Lektion
- Anmeldung/Infos:** bei Ursula Wolf, 079 831 99 74 oder wolf@adon.li
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe

# «Tanztee» und Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum

## Nachmittagstanz im Kunstmuseum mit DJ Heinz Mühlegg

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 herzlich willkommen, ob begeisterte TänzerInnen oder leidenschaftliche MusikhörerInnen jeden Alters, mit oder ohne Demenz oder anderen Einschränkungen! Der Nachmittag lädt zum gemeinsamen Beisammensein, Tanzen, Unterhalten, usw. ein.



## 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 und die Tanzimprovisation, Deine tänzerische Ausdruckskraft und Deine Kreativität kennenzulernen? Du möchtest einfach einmal etwas Neues ausprobieren? Dann bist Du beim Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum genau richtig!

Bei diesem Tanz-Workshop sind alle Tanzinteressierten jeden Alters herzlich willkommen, mit und ohne Demenz oder anderen Einschränkungen (auch mit Rollstuhl/Gehstock/Gehhilfe möglich)! Das Angebot lädt zu einem gemeinsamen Erlebnis und Kennenlernen sowie zur individuellen Entfaltung ein.

Während zwei 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. Deine eigene Interpretation, Deine persönliche Körpersprache und Deine Einzigartigkeit sind dabei sehr wichtig (keine bestimmte Tanztechnik oder Paartanz). Wir wärmen uns zu Beginn gemeinsam auf, bewegen und tanzen danach zu verschiedenen Anleitungen und Übungen und schliessen den Workshop gemeinsam ab.

Tanzerfahrung brauchst Du keine. Gerne darfst Du auch eine Begleitperson mitbringen.

Beim Tanzen werden Deine Muskeln, Sehnen und Gelenke 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!

### «Tanztee»

**Termin & Zeit:** **Freitag, 3. November 2023**  
**15.00 – 18.00 Uhr**

**Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.

### Tanz-Workshop

**Termine & Zeit:** **Samstag und Sonntag, 4. und 5. November 2023**  
**10.00 – 11.30 Uhr**

**Kosten:** CHF 30.00 (CHF 15.00 pro Tag)  
Teilnahme an einzelnen Tagen auch möglich

**Leitung:** Sandra Beck, Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin

**Ort/Treffpunkt:** **Seitenlichtsaal im Kunstmuseum, Städtle 32, Vaduz**

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung ist erwünscht bis 31. Oktober 2023 bei  
Beatrice Derungs (Demenz Liechtenstein)  
00423 / 782 55 63 oder sozialbegleitung@fl1.li

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Schuhe oder Rutschsocken,  
(für Tanz-Workshop) Trinkflasche

**Fahrdienst:** Kann bei Bedarf organisiert werden

# 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, 22. und 29. August, 12. und 26. September, 10., 24. und 31. Oktober 2023**  
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:** 081 / 302 47 80 oder [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Link:** [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://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

**Termine:** **Dienstag, 21. November 2023**  
jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldung/Infos:** Eine Anmeldung ist nicht nötig.  
081 / 302 47 80 oder [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Link:** [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

# 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

**Termine & Zeit:** **wöchentlich, ab Freitag 15. September 2023**  
jeweils 17.40 – 18.25 Uhr



**Ort/Treffpunkt:** Hallenbad Triesen, Gässle 12, Triesen

**Termine & Zeit:** **wöchentlich, ab Freitag 25. August 2023**  
jeweils 9.00 – 9.45 Uhr und 9.45 – 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 9.00 pro Lektion für Mitglieder  
CHF 11.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder  
(Badeintritt nicht inbegriffen, Probelektion gratis)

**Anmeldung/Infos:** 081 / 302 47 80 oder [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

**Link:** [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://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, Ursula Ritter und Petra Würz
- Ort:** HPZ Hallenbad, Im Kresta, Schaan
- Termine:** **wöchentlich, ab Mittwoch 23. August bis 21. Dezember 2023**  
ausser in den Schulferien (11.10., 18.10., 1.11.2023)
- Zeit:** jeweils 17.45 – 18.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.00 pro Stunde (für Begleitpersonen kostenlos)
- Anmeldung/Infos:** Liechtensteiner Behinderten-Verband, 00423 / 390 05 15  
oder freizeit@lbv.li
- Link:** [www.lbv.li](http://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

- 21.08. **Café Vergissmeinnicht**, Treff bim Rosele, Balzers, 14.00 Uhr
- 22.08. **Bewegen und Wohlfühlen**, wöchentlich, Schaan, 14.00 Uhr
- 22.08. **Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz**, (6 Nachmittage), Balzers, 13.30 Uhr
- 25.08. **Denkspaziergang**, wöchentlich, Schaan, 13.45 Uhr

## September

- 05.09. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 14.09. **Kinoabend: Tiger und Büffel**, Schaan, 18.30 Uhr
- 17.09. **Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz**, SAL Schaan, 15.00 Uhr
- 19.09. **Vortrag: Demenz? Und jetzt?** Sargans, 19.00 Uhr
- 21.09. **Begegnungstag «Demenz 2023»**, Balzers, ab 16.30 Uhr
- 21.09. **Begegnungstag «Biografie – Der Film»**, Balzers, 19.00 Uhr
- 25.09. **Café Vergissmeinnicht**, Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 Uhr
- 26.09. **Vortrag: Demenz – was tun?** Buchs, 19.00 Uhr

## Oktober

- 03.10. **Vortrag: Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder?** Balzers, 19 h
- 04.10. **Vortrag: Marte Meo**, damit der Alltag etwas leichter wird. Schaan, 19 h
- 23.10. **Café Vergissmeinnicht**, Treff bim Rosele, Balzers, 14.00 Uhr
- 23.10. **Anlass: Autofahren & Demenz**, Widnau, 19.00 Uhr
- 24.10. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 29.10. **Kino: «Biografie – Der Film»**, Kino Heiden, 19.00 Uhr

## November

- 07.11. **Kino: «Biografie – Der Film»**, Kulturhaus Rössle Mauren, 14.30 Uhr
- 07.11. **Kurs: Wissen & Bewältigung** (4 Abende), Sargans, 18.30 Uhr
- 16.11. **Workshop: Lebenselixier Bewegung**, Balzers, 13.30 Uhr
- 27.11. **Café Vergissmeinnicht**, Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 Uhr
- 30.11. **Vortrag: Vorsorgevollmacht**, Balzers, 19.00 Uhr

## Dezember

- 04.12. **Café Vergissmeinnicht**, Treff bim Rosele, Balzers, 14.00 Uhr
- 05.12. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr

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

# Alle Angebote in Kalenderform

| August 2023 |   |   | Seite |
|-------------|---|---|-------|
|             | Natur erleben mit der Seniorenrikscha<br>Termine und Zeiten nach Vereinbarung                                   | Parkplatz Post, Mauren                                  | 23    |
|             | Biografie – Mein Film<br>Termine nach Vereinbarung  |   | 10    |
|             | Das bin ich!<br>Termine nach Vereinbarung   |   | 11    |
| 04.08.      | Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul<br>14.00 – 17.00 Uhr  | LAK, Mauren   | 22    |
| 09.08.      | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr   | Haus Sozialfonds, Eschen                                | 4     |
| 21.08.      | Nordic Walking (Start)<br>8.30 – 9.45 Uhr   | Parkplatz Dux, Schaan                                   | 15    |
| 21.08.      | Minigolf<br>14.00 – 17.00 Uhr   | Minigolfanlage, Vaduz                                   | 14    |
| 21.08.      | Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle<br>14.00 – 17.00 Uhr   | Treff bim Rosele, Balzers                               | 6/7   |
| 21.08.      | Gemeinsam singen und musizieren<br>14.00 – ca. 15.40 Uhr  | Haus Sozialfonds, Eschen                                | 17    |
| 21.08.      | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs A<br>14.30 – 15.30 Uhr (sitzend)   | Squashhouse, Vaduz                                      | 26/27 |
| 22.08.      | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs B<br>8.30 – 9.30 Uhr   | Squashhouse, Vaduz                                      | 26/27 |
| 22.08.      | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs C<br>9.45 – 10.45 Uhr  | Squashhouse, Vaduz                                      | 26/27 |
| 22.08.      | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs D<br>14.00 – 15.00 Uhr   | Turnhalle, Balzers                                      | 26/27 |
| 22.08.      | Bewegen und wohlfühlen<br>14.00 – 15.00 Uhr   | Foyer im TAK, Schaan                                    | 31    |
| 22.08.      | Lehrgang: Betreuung von Menschen mit<br>Demenz, Start der 6 Nachmittage<br>13.30 – 16.30 Uhr                    | Haus Gutenberg, Balzers                                 | 37    |
| 22.08.      | Medizinische Progressive Muskelentspannung<br>(Start)<br>Kurs 1: 15.30 – 16.30 Uhr<br>Kurs 2: 17.00 – 18.00 Uhr | Rheumaliga, Bad Ragaz                                   | 34    |
| 23.08.      | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs E<br>8.45 – 9.45 Uhr   | Squashhouse, Vaduz                                      | 26/27 |
| 23.08.      | Soft Nordic Walking (Start)<br>9.00 – 10.15 Uhr   | Parkplatz Sportplatz Rhein-<br>wiese, Schaan            | 15    |
| 23.08.      | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs F<br>10.00 – 11.00 Uhr   | Squashhouse, Vaduz                                      | 26/27 |
| 23.08.      | Boccia (Start)<br>14.30 – 16.30 Uhr   | Boccia Halle, Schaan                                    | 13    |
| 23.08.      | Wassergymnastik im Warmwasser (Start)<br>17.45 – 18.30 Uhr  | HPZ Hallenbad, Schaan                                   | 36    |
| 24.08.      | Nordic Walking (Start)<br>9.00 – 10.15 Uhr  | Parkplatz Freizeit- und Sport-<br>anlage Widau, Ruggell | 15    |

| <b>August 2023</b> |   |                            | <b>Seite</b> |
|--------------------|---|----------------------------|--------------|
| 25.08.             | Denkspaziergang (Start)<br>13.45 – 15.00 Uhr  | Sportplatz, Schaan         | 25           |
| 25.08.             | Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik<br>(Start)<br>9.00 – 9.45 Uhr oder 9.45 – 10.30 Uhr | Hallenbad Triesen, Triesen | 35           |
| 30.08.             | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr   | Familienhilfe, Vaduz       | 4            |
| 30.08.             | Zeit zum Betrachten und Selbermachen<br>14.00 – 16.30 Uhr                                 | Kunstmuseum, Vaduz         | 5            |

| <b>September 2023</b> |   |                                       | <b>Seite</b> |
|-----------------------|---|---------------------------------------|--------------|
| 01.09.                | Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul<br>14.00 – 17.00 Uhr    | LAK, Mauren                           | 22           |
| 01.09.                | Seniorenkino «Unrueh»<br>14.30 Uhr                                    | Altes Kino, Vaduz                     | 16           |
| 04.09.                | Minigolf<br>14.00 – 17.00 Uhr   | Minigolfanlage, Vaduz                 | 14           |
| 05.09.                | Offene Gesprächs-Gruppe für Angehörige<br>19.00 Uhr                   | Pfarreisaal St. Laurentius,<br>Schaan | 37           |
| 11.09.                | Minigolf<br>14.00 – 17.00 Uhr   | Minigolfanlage, Vaduz                 | 14           |
| 11.09.                | Gemeinsam singen und musizieren<br>14.00 – ca. 15.40 Uhr              | Haus Sozialfonds, Eschen              | 17           |
| 13.09.                | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr                     | Haus Sozialfonds, Eschen              | 4            |
| 14.09.                | Kinoabend: Tiger und Büffel<br>18.30 – 19.30 Uhr                      | sKino, Schaan                         | 37           |
| 15.09.                | Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik<br>(Start)<br>17.40 – 18.25 Uhr | Hallenbad Resch, Schaan               | 35           |
| 16.09.                | Wallfahrt zur Kirche St. Nikolaus in Bludesch<br>8.00 – 17.00 Uhr     | Bahnhof Feldkirch, Feldkirch          | 19           |
| 17.09.                | Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz<br>15.00 Uhr                  | SAL, Schaan                           | 37           |
| 19.09.                | Vortrag: Demenz? Und jetzt?<br>19.00 – 20.30 Uhr                      | Psychiatrie St. Gallen,<br>Sargans    | 37           |
| 21.09.                | Begegnungstag «Demenz 2023»<br>Ab 16.30 Uhr                           | Haus Gutenberg, Balzers               | 37           |
| 21.09.                | Begegnungstag «Biografie – Der Film»<br>19.00 – 20.30 Uhr             | Haus Gutenberg, Balzers               | 8/9          |
| 25.09.                | Minigolf - Abschlussturnier<br>14.00 – 17.00 Uhr                      | Minigolfanlage, Vaduz                 | 14           |
| 25.09.                | Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle<br>14.00 – 17.00 Uhr         | Kulturhaus Rössle, Mauren             | 6/7          |
| 26.09.                | Kunst, Kaffee und Kuchen – Anna Fusaro<br>14.30 Uhr                   | Kulturhaus Rössle, Mauren             | 20           |
| 26.09.                | Vortrag: Demenz – was tun?<br>19.00 – 20.30 Uhr                       | Fabriggli, Buchs                      | 37           |
| 27.09.                | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr                     | Familienhilfe, Vaduz                  | 4            |

| <b>September 2023</b> |  |                                       | <b>Seite</b> |
|-----------------------|--|---------------------------------------|--------------|
| 27.09.                | Zeit zum Betrachten und Selbermachen<br>14.00 – 16.30 Uhr              | Kunstmuseum, Vaduz                    | 5            |
| 27.09.                | Entspannungs- und sanfte Körperübungen<br>(Start)<br>14.00 – 15.00 Uhr | Musikhaus, Raum der Chöre,<br>Ruggell | 29           |

| <b>Oktober 2023</b> |  |                                       | <b>Seite</b> |
|---------------------|--|---------------------------------------|--------------|
| 02.10.              | Jonglieren lernen (Start)<br>15.50 – 16.35 Uhr   | Squashhouse, Vaduz                    | 28           |
| 03.10.              | Gesprächsrunden beim «Seniorabund»<br>14.00 Uhr  | Seniorenbund, Vaduz                   | 12           |
| 03.10.              | Vortrag Demenz – altersbedingt, Schicksal,<br>oder?<br>19.00 – 20.15 Uhr                   | Haus Gutenberg, Balzers               | 24           |
| 04.10.              | Vortrag: Marte Meo – damit der Alltag etwas<br>leichter wird.<br>19.00 Uhr                 | Pfarreisaal, St. Laurentius<br>Schaan | 37           |
| 06.10.              | Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul<br>14.00 – 17.00 Uhr                         | LAK, Mauren                           | 22           |
| 06.10.              | Seniorenkino «Dr Pavioni Walter»<br>14.30 Uhr  | Altes Kino, Vaduz                     | 16           |
| 09.10.              | Gemeinsam singen und musizieren<br>14.00 – ca. 15.40 Uhr                                   | Haus Sozialfonds, Eschen              | 17           |
| 11.10.              | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr  | Haus Sozialfonds, Eschen              | 4            |
| 18.10.              | Mit Sturzprävention lange mobil und selbst-<br>ständig bleiben (Start)<br>9.00 – 10.30 Uhr | Mehrzweckraum Hallenbad,<br>Balzers   | 30           |
| 23.10               | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs G<br>14.30 – 15.30 Uhr (sitzend)                          | Squashhouse, Vaduz                    | 26/27        |
| 23.10.              | Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle<br>14.00 – 17.00 Uhr                              | Treff bim Rosele, Balzers             | 6/7          |
| 23.10.              | Anlass: Autofahren & Demenz<br>19.00 Uhr   | Widenbaumsaal, Widnau                 | 37           |
| 24.10               | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs H<br>8.30 – 9.30 Uhr                                      | Squashhouse, Vaduz                    | 26/27        |
| 24.10               | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs I<br>9.45 – 10.45 Uhr                                     | Squashhouse, Vaduz                    | 26/27        |
| 24.10               | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs J<br>14.00 – 15.00 Uhr                                    | Turnhalle, Balzers                    | 26/27        |
| 24.10.              | Offene Gesprächs-Gruppe für Angehörige<br>19.00 Uhr  | Pfarreisaal St. Laurentius,<br>Schaan | 37           |
| 25.10               | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs K<br>8.45 – 9.45 Uhr                                      | Squashhouse, Vaduz                    | 26/27        |
| 25.10               | Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs L<br>10.00 – 11.00 Uhr                                    | Squashhouse, Vaduz                    | 26/27        |
| 25.10.              | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr  | Familienhilfe, Vaduz                  | 4            |
| 25.10.              | Zeit zum Betrachten und Selbermachen<br>14.00 – 16.30 Uhr                                  | Kunstmuseum, Vaduz                    | 5            |



| <b>Oktober 2023</b> |   |                       | <b>Seite</b> |
|---------------------|---|-----------------------|--------------|
| 29.10.              | Kino: «Biografie – Der Film»<br>19.00 – 20.30 Uhr | Kino Rosental, Heiden | 8/9          |

| <b>November 2023</b> |  |                                   | <b>Seite</b> |
|----------------------|--|-----------------------------------|--------------|
| 03.11.               | Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul<br>14.00 – 17.00 Uhr | LAK, Mauren                       | 22           |
| 03.11.               | «Tanztee»<br>15.00 – 18.00 Uhr                                     | Kunstmuseum, Vaduz                | 32/33        |
| 03.11.               | Seniorenkino<br>14.30 Uhr  | Altes Kino, Vaduz                 | 16           |
| 04.11.               | Tanz-Workshop<br>10.00 – 11.30 Uhr                                 | Kunstmuseum, Vaduz                | 32/33        |
| 05.11.               | Tanz-Workshop<br>10.00 – 11.30 Uhr                                 | Kunstmuseum, Vaduz                | 32/33        |
| 07.11.               | Kino: «Biografie – Der Film»<br>14.30 – 16.00 Uhr                  | Kulturhaus Rössle, Mauren         | 8/9          |
| 07.11.               | Kurs: Wissen & Bewältigung<br>(Start der 4 Abende), 18.30 Uhr      | Psychiatrie St. Gallen<br>Sargans | 37           |
| 08.11.               | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr                  | Haus Sozialfonds, Eschen          | 4            |
| 09.11.               | Besinnlich beisammen sein<br>9.00 – 10.45 Uhr                      | Haus Gutenberg, Balzers           | 18           |
| 13.11.               | Gemeinsam singen und musizieren<br>14.00 – ca. 15.40 Uhr           | Haus Sozialfonds, Eschen          | 17           |
| 15.11.               | Gesprächsrunden beim «Seniorabund»<br>14.00 Uhr                    | Seniorenbund, Schaan              | 12           |
| 16.11.               | Workshop: Lebenselixier Bewegung<br>13.30 Uhr                      | Haus Gutenberg, Balzers           | 37           |
| 21.11.               | Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben<br>14.00 – 17.00 Uhr         | Rheumaliga, Bad Ragaz             | 34           |
| 27.11.               | Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle<br>14.00 – 17.00 Uhr      | Kulturhaus Rössle, Mauren         | 6/7          |
| 28.11.               | Kunst, Kaffee und Kuchen – Hugo Marxer<br>14.30 Uhr                | Kulturhaus Rössle, Mauren         | 21           |
| 29.11.               | Gesprächsrunden beim «Seniorabund»<br>14.00 Uhr                    | Seniorenbund, Schaan              | 12           |
| 29.11.               | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr                  | Familienhilfe, Vaduz              | 4            |
| 29.11.               | Zeit zum Betrachten und Selbermachen<br>14.00 – 16.30 Uhr          | Kunstmuseum, Vaduz                | 5            |
| 30.11.               | Vortrag: Vorsorgevollmacht<br>19.00 Uhr                            | Haus Gutenberg, Balzers           | 37           |

| <b>Dezember 2023</b> |  |                   | <b>Seite</b> |
|----------------------|--|-------------------|--------------|
| 01.12.               | Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul<br>14.00 – 17.00 Uhr | LAK, Mauren       | 22           |
| 01.12.               | Seniorenkino<br>14.30 Uhr  | Altes Kino, Vaduz | 16           |

| <b>Dezember 2023</b> |   |                                       | <b>Seite</b> |
|----------------------|---|---------------------------------------|--------------|
| 04.12.               | Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle<br>14.00 – 17.00 Uhr | Treff bim Rosele, Balzers             | 6/7          |
| 05.12.               | Offene Gesprächs-Gruppe für Angehörige<br>19.00 Uhr           | Pfarreisaal St. Laurentius,<br>Schaan | 37           |
| 11.12.               | Gemeinsam singen und musizieren<br>14.00 – ca. 15.40 Uhr      | Haus Sozialfonds, Eschen              | 17           |
| 13.12.               | Gemeinsam spielen und jassen<br>14.00 – 16.30 Uhr             | Haus Sozialfonds, Eschen              | 4            |
| 20.12.               | Zeit zum Betrachten und Selbermachen<br>14.00 – 16.30 Uhr     | Kunstmuseum, Vaduz                    | 5            |

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

## **Allgemeine Informationen**

### **Fahrdienst**

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.

**00423 / 390 05 15 oder 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**

00423 / 230 48 01, E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li), [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

#### **Demenz Liechtenstein**

00423 / 230 34 45, E-Mail: [kontakt@demenz.li](mailto:kontakt@demenz.li), [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

# Impressum (Ausgabe August bis Dezember 2023)

«Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Engagement von Familienhilfe Liechtenstein und Demenz Liechtenstein sowie von

- Beck Sandra (Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin)
- Birnstiel Regula (Sozialarbeiterin)
- Derungs Beatrice (zertifizierte Sozialbegleiterin)
- Finger Simone (Yogalehrerin)
- Frommelt-Ming Franziska (Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin)
- Haus Gutenberg
- Kaufmann Christel (Musikgeragogin, Religionspädagogin und Freizeitkurs-Leiterin)
- Kunstmuseum Liechtenstein
- LAK - Haus St. Peter und Paul, Mauren
- Liechtensteiner Behindertenverband (LBV) und Freiwillige
- Liechtensteiner Seniorenbund
- Nestler-Schreiber Elke (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin)
- Oehri Arno (Multimediakünstler)
- Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit
- Pfarrei St. Laurentius, Schaan
- Psychiatrie St. Gallen
- Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL, Bad Ragaz
- Seniorenkoordination Gemeinde Mauren
- Seniorenkoordination Ruggell/Gamprin/Schellenberg
- Wolf Ursula (Aerobic-Gymnastikinstruktorin)

und weiteren Plattformen.

**Gestaltung:** Beatrice Derungs, Freie Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

**Titelbild: Beate Frommelt**

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

**Stand Infos:** 31.07.2023 **Druck:** wolfdruck, Triesen

**Auflage:** 23'000 Expl.

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

# Unsere Partner:innen

