

Angebote für ältere Menschen – Heft 5 / Nr. 2-2019



Programm Juli – Dezember 2019

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Senioren gemeinsam aktiv

Sie halten das nun bereits fünfte Programmheft unseres Angebots **«Senioren gemeinsam aktiv»** in Ihren Händen. Dieses Engagement wird von den auf der letzten Seite angeführten Institutionen und Personen uneigennützig getragen.

Wir freuen uns sehr, dass die Angebote für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen zusehends interessiert aufgenommen werden.

«Senioren gemeinsam aktiv» wurde im April 2018 mit dem **Liechtensteiner Chancengleichheitspreis** ausgezeichnet und kann damit dieses Angebot bis Ende dieses Jahres nahezu finanzieren. Zusätzlich wurden wir dankenswerterweise im Jahr 2019 mit einer Spende der Guido-Feger-Stiftung bedacht, die eine Fortsetzung vorläufig sichert.



Preisverleihung 23.4.2018, v.l.n.r.: Freddy Kaiser (Vorsteher Mauren), RR Dr. Mauro Pedrazzini (Minister für Gesellschaft), Barbara Frommelt (GF Familienhilfe Liechtenstein), Gerda Negele (Tonraum), Matthias Brüstle (GF Demenz Liechtenstein), Marisa Wohlwend (Zauberstall)

Grüss Gott!

Mit diesen Angeboten möchten wir **soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten, Kennenlernen von Neuem und Spass ermöglichen** und den **sozialen Zusammenhalt stärken**.

Eingeladen zur Teilnahme sind ältere Menschen (mit und ohne Einschränkungen), die sich durch das jeweilige Angebot angesprochen fühlen, und gerne selbstverständlich deren Begleitperson.

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

Bei den einzelnen **Angeboten** bitten wir um **Anmeldung** bei der entsprechenden Kontakt-Adresse, damit wir besser vorplanen können.

Selbstverständlich richten sich alle Angebote an Teilnehmende aus dem ganzen Land; auch, wenn sie manchmal gemeindespezifisch angelegt sind.

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

Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

Aquawell beugt Rheumaschmerzen vor, steigert die Kraft, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, macht Spass, schult die Koordination, hilft Stürze zu vermeiden. Eine Probelektion ist gratis.

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



Information und Anmeldung:

Tel. 081 / 302 47 80

Termine:

Schaan, Hallenbad Resch

jeweils Freitag um 17.30 bis 18.15 Uhr,
CHF 7.-- pro Lektion exkl. Badeintritt

Triesen, Hallenbad

jeweils Freitag um 09.00 bis 09.45 und 09.45 bis
10.30 Uhr,
CHF 7.-- pro Lektion exkl. Badeintritt

Eine Kostenreduktion ist bei Bedarf möglich!

AUSPROBIEREN

Hilfsmittel, um selbstständig zu bleiben

Bei der Beratungsstelle der Rheumaliga finden Sie Informationen und ergonomische Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag und den Garten bewältigen und gleichzeitig sich selbst pflegen können.

Keine Anmeldung notwendig. Parkplätze vorhanden.



**Ausstellung
der Alltagshilfen:
28. August &
4. Dezember
13.00 – 17.00h**



Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz (2. Stock, Büro 257),
E-Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch

Beratung / Unterstützung: Tel. 081 511 50 03

Kurswesen und Sekretariat: Tel. 081 302 47 80, www.rheumaliga.ch/sgfl

Anregende Nachmittage für Menschen mit angehender und mittlerer Demenz

Dieses Angebot soll in erster Linie Freude machen. Wir möchten die Möglichkeit zu gemeinsamem Singen, Spielen und Experimentieren geben. Teil einer Gemeinschaft zu sein, vermittelt Selbstwert und Geborgenheit und fördert/verbessert ganz nebenbei

- die kognitiven, sozialen und emotionalen Ressourcen,
- die Sprach- und Erinnerungsfähigkeit sowie
- vor allem die Lebensfreude.



In der Planung des vielseitigen Angebotes wird Rücksicht auf die Bedürfnisse und Vorlieben der Gäste genommen. Schwerpunkte können z.B. sein: Gemeinsames Singen und Geschichten hören, Malen mit dicken Pinseln auf grossen Blättern (ohne Vorkenntnisse), Tanzen, verschiedene Spiele, Ausflüge sowie Erzählen und Erinnern.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen, am Angebot teilzunehmen.

Leitung: Ursula D. Oehry-Walther

Ort: Gemeinschaftszentrum Resch, Keramikatelier
Duxgasse 28, Schaan

Termine: **2., 16., 30. September; 14. Oktober**
11. und 25. November; 2. Dezember
jeweils montags in der Zeit von 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Anbieter: Demenz Liechtenstein in Kooperation mit der
Erwachsenenbildung Stein Egerta

Kosten: CHF 70.-- (für alle Nachmittage),
CHF 50.-- für Mitglieder von Demenz Liechtenstein;
bitte bei der Anmeldung angeben.

Auskunft: Tel +423 / 230 34 45 (Demenz Liechtenstein)
Tel +423 / 373 44 23 (Kursleiterin Ursula Oehry-Walther)

Anmeldung: Tel +423 / 232 48 22 oder info@steinegerta.li (Kurs 4E02)

Komm, wir tanzen miteinander ... Oder: «Darf ich bitten?»

Tanzen für Seniorinnen und Senioren mit und ohne Begleitung, Gehilfen oder Rollstuhl, mit und ohne Altersbeschwerden jeglicher Art.

Wir tanzen zu verschiedener Musik, so wie in alten Zeiten. -
Jeder, wie er mag. Jede, wie sie mag.



Tanzen macht glücklich, ist ein kreatives Ausdrucksmittel. Wir tanzen völlig ungezwungen. Ziel ist Freude an der Bewegung zur Musik und an fideler Gesellschaft. Bewegung, die Körper und Seele gut tut.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen, und auch Zuschauen ist erlaubt.

Leitung bzw. Auskunft: Christine Wolf-Keller (Pädagogin) und Ursula D. Oehry-Walther (Pädagogin) Tel +423 / 373 44 23

Ort: Gasthof Au, Stübli, Austrasse 2, Vaduz

Termine: 23. September
21. Oktober
25. November
16. Dezember
jeweils montags in der Zeit von 15.00 bis 16.30 Uhr

Anbieter: Demenz Liechtenstein in Kooperation mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta

Mitbringen: Bequeme Schuhe zum Tanzen

Kosten: CHF 40.-- (für alle Nachmittage)
CHF 30.-- für Mitglieder von Demenz Liechtenstein;
bitte bei der Anmeldung angeben.

Anmeldung: Tel + 423 / 232 48 22 oder info@steinegerta.li (Kurs 4E06)

Unsere Vögel brauchen dich! Werknachmittag im Vogelparadies Birka



Damit die Vögel auch wirklich in einem Paradies leben können, benötigen sie regelmässig artgerechte Spielsachen. Diese wollen wir gemeinsam aus Naturmaterialien herstellen und können auch den Tierpflegern bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Keine Kenntnisse notwendig!

**Für alle, die Freude daran haben,
Tieren etwas Gutes zu tun.**

Anbieter: Seniorenkoordination
Gemeindeverwaltung Mauren in
Kooperation mit der Familienhilfe
Liechtenstein

Leitung: Angelika Forte, Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

Ort: Vogelparadies Birka Mauren, Josef-Murr-Weg 4, Mauren

Termine: **Donnerstag, 26. September**
Donnerstag, 23. Oktober
Donnerstag, 14. November
jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Verpflegung wird gestellt.

Mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

Fahrdienst: Wird innerorts bei Bedarf durch freiwillige Helfer der Seniorenkoordination kostenlos angeboten.

Info und Anmeldung:

Andrea Maurer, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren,
Tel. +423 / 377 10 35, E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Ins Bild setzen - Zeichnen im Kunstmuseum

Für ältere Menschen (mit und ohne Demenz) und deren Begleitpersonen

Gemeinsam schauen, reden, zeichnen, malen, unterwegs sein

Wir lassen uns von den Kunstwerken inspirieren und werden selbst in den Räumen des Kunstmuseums kreativ. Mit Zeichenstift und Papier erkunden wir die Bilder der Ausstellung und finden in der Betrachtung und Auseinandersetzung eigene Wege zur Kunst.



Leitung: Beate Frommelt, Künstlerin

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine **immer letzter Donnerstag im Monat**
Donnerstag, 29. August
Donnerstag, 26. September
Donnerstag, 31. Oktober
Donnerstag, 28. November
jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr inkl. Pause

Die Nachmittage können einzeln gebucht werden.
Max. 12 Personen (davon 6 Personen mit Einschränkungen).
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kosten: CHF 25.-- pro Nachmittag (inkl. Eintritt)

Info und Anmeldung:

Sekretariat Kunstmuseum, Angela Prager / Liliane Komminoth-Vogt
Tel. +423 / 235 03 00, E-Mail: buchungen@kunstmuseum.li
www.kunstmuseum.li

Kraft tanken und Neues erleben



Im barrierefreien «Zauberstall» in Mauren sind wir den Tieren ganz nah: Mitten unter Zwergponys, Hasen, Ziegen, Hühnern, Katzen u.v.m. verbringen wir eine gute Zeit zusammen. Je nach Lust und Laune können wir streicheln, beobachten, füttern oder einfach nur dabei sein. Die überaus zahmen und freundlichen Tiere zaubern auch dir ein Lächeln ins Gesicht.

Anbieter: Seniorenkoordination Gemeindeverwaltung Mauren in Kooperation mit Marisa Wohlwend, Mauren

Leitung: Marisa Wohlwend, Mauren
Tel. 079 445 70 91 für Sondertermine

Ort: Zauberstall, Weiherring 136

Termine: **Donnerstag, 22. August**
Donnerstag, 10. Oktober
jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr

Kosten: CHF 15.-- pro Nachmittag (inkl. Verpflegung)

Mitbringen: angepasste Kleidung und feste Schuhe

Fahrdienst: Wird innerorts bei Bedarf durch freiwillige Helfer der Seniorenkoordination kostenlos angeboten.

Info / Anmeldung:

Andrea Maurer, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren,
Tel. +423 / 377 10 35, E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Singrunde «Sing mit!»

Singen öffnet das Herz und macht froh. Wir singen bekannte Volkslieder und Schlager. Die Singrunde besteht bereits seit 13 Jahren und trifft sich jeweils ein Mal pro Monat. Wir sind keine Profis. Das Singen bereitet uns Freude und jeder und jede ist herzlich willkommen!



Anbieter: Liechtensteiner Behinderten-Verband

Leitung: Patrizia Biedermann, Chorleiterin

Termine: **Mittwoch, 21. August**
Mittwoch, 11. September
Mittwoch, 2. Oktober
Mittwoch, 13. November
Mittwoch, 11. Dezember
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Wiesengass 17, Schaan

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Fahrdienst: Auf Wunsch holt Sie der Fahrdienst des LBV kostenlos zuhause ab und bringt Sie nach der Singrunde wieder heim.

Anmeldung: Tel. +423 / 390 05 15 oder E-Mail: julia.kerber@lbv.li

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 mitnehmen. ALLE sind herzlich willkommen!

Kommen Sie zu uns und geniessen Sie einen fröhlichen Spielenachmittag mit „Kaffee und Kuchen“.



Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Termine: **Mittwoch, 10. Juli**
Mittwoch, 21. August
Mittwoch, 11. September
Mittwoch, 16. Oktober
Mittwoch, 6. November
Mittwoch, 4. Dezember
jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Ort: Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz

Fahrdienst: Falls Sie eine **Fahrgelegenheit** benötigen, holen wir Sie gerne zu Hause ab. Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

Anmeldung: bitte bis am Freitag der Vorwoche bei Familienhilfe Liechtenstein, Tel. +423 / 236 00 66 oder per E-Mail an brigitte.gusset@familienhilfe.li.

Konzert, Kaffee & Kuchen Musik ist unser Lebenselixier!

Zum Tag der Menschen mit Demenz 2019 laden wir Sie zu einem ganz besonderen Anlass in den SAL nach Schaan. Erleben Sie ein phantastisches Ensemble, wunderbar berührende Musik in einem Konzert, bei dem alle – Menschen mit und ohne Demenz – herzlich willkommen sind.



Das Ensemble „Die Schurken“ (v.l.n.r): Goran Kovacevic, Akkordeon; Stefan Dünser, Trompete; Martin Schelling, Klarinette; Martin Deuring, Kontrabass

Termin: **Sonntag, 15. September**
Konzert: 15:00 Uhr – 16:15 Uhr
anschliessend Kaffee & Kuchen.
Ende: 17:30 Uhr

Eintritt frei. Spenden sind herzlich erbeten.

Ein gemeinsames Arrangement von Demenz Liechtenstein, Erwachsenenbildung Stein Egerta und Familienhilfe Liechtenstein, in Kooperation mit dem Liechtensteiner Seniorenbund.

Das Programm von «Konzert, Kaffee & Kuchen»:

Tristan Schulze (*1964):

Ouvertüre „Der Magische Klang" im süditalienischen Stil

Henry Purcell (1659–1695) aus der Oper „The Fairy Queen":

If Love's a Sweet Passion; Jig

Johann Sebastian Bach (1685–1750): Arie aus der Kantate „Herr Jesu Christ, wahr' Mensch und Gott": Die Seele ruht in Jesu Händen

Claude Debussy (1862–1918) aus der „Petite Suite", L 65: I. En bateau

Erik Satie (1866–1925): Gnossienne Nr. 1 - Je te veux

Isaac Albéniz (1860–1909) aus der Suite „España", op. 165 - II. Tango

Ástor Piazzolla (1921–1992): Rio sena

Nino Rota (1911–1979): Musik aus dem Film „La Strada"

Igor Strawinski (1882–1971): aus „Die Geschichte des Soldaten":

Danse du Diable

Dmitri Schostakowitsch (1906–1975) aus der Suite Nr. 1 für

Variété-Orchester: Walzer Nr. 2 in c-Moll

Murat Üstün (*1959): Schurkenkonzert

Richard Galliano (*1950): Tango pour Claude

Aram Chatschaturjan (1903–1978): Säbeltanz

... sowie zum **Abschluss** einige wohlbekanntere, schöne alte Lieder, die wir **gemeinsam singen** können.

Nach dem Konzert verwöhnt uns der **Frauenverein Schaan** mit wunderbarem Kaffee & Kuchen.

Anmeldung aus planerischen Gründen **bis Donnerstag, 12.9.** unbedingt erbeten („Kurs 01C01") unter Tel. +423 / 232 48 22 (Stein Egerta) oder info@steinegerta.li.

Wir **danken** insbesondere der Gemeinde Schaan, dem Frauenverein Schaan und dem Amt für Soziale Dienste, Fachbereich Chancengleichheit, für deren tatkräftige Unterstützung! Besonders dankbar sind wir dem Sinfonieorchester Liechtenstein für dessen musikalische Expertise zu diesem Anlass.

Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst



Die Geräte des Bewegungsparks dienen der Stärkung des Kreislaufs, der Beweglichkeit, der Koordination und der Lockerung von Muskeln. Besonders Senioren und an Demenz erkrankte Personen profitieren von den regelmässigen Übungen. Das Programm kann problemlos von Ungeübten bewältigt werden. Keine Kenntnisse notwendig. Für alle Senioren, die in der Gruppe für sich etwas Gutes tun möchten. Anschliessend besteht die Möglichkeit zum Ausklang im benachbarten Café Mündle.

Termine: **Dienstag, 20., 27. August; 3., 10., 17., 24. September;**
Ersatztermine im Anschluss; Beginn jeweils 09.15 Uhr

Anbieter: Seniorenkoordination Gemeindeverwaltung Mauren
Übungsleiterin: Alexandra Hasler, Fitnesstrainerin

Ort: Treffpunkt Bewegungspark Mauren, Freizeitanlage Weiherring (bei Schlechtwetter gemütlicher Hock im Café Mündle, Kurstage werden dann nachgeholt).

Kosten: CHF 30.-- pro Person (für alle Termine). Die Verpflegung im Café Mündle ist selbst zu bezahlen.

Mitzubringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Bekleidung sowie Trinkflasche und Handtuch

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Info und Anmeldung bis spätestens 13. August bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination, Gemeinde Mauren, Tel. +423 / 377 10 35, E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Die Teilnehmer nehmen auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil.

«Menschen mit Musik erreichen ...»

Singen und Musizieren für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Absicht dieses Nachmittags ist es, die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren zu entdecken und aktivieren, Gefühle und Erinnerungen zu wecken und die Lebensfreude zu steigern.

Musik und Gesang können Menschen noch erreichen, deren kognitive Fähigkeiten durch Krankheit oder Alterungsprozesse deutlich eingeschränkt sind. Sie sind ein wunderbares Feld menschlicher Begegnungen; auch dort, wo nicht mehr oder kaum noch sinnvoll gesprochen werden kann.



Wir probieren verschiedene Musik- und Rhythmusinstrumente aus und singen bekannte Lieder.

- Wer:** Mit diesem Beitrag sind insbesondere Menschen mit Demenz und deren Begleitung, aber auch weitere Interessierte angesprochen. Eine spontane Teilnahme (auch ohne Anmeldung) ist möglich.
- Leitung:** Christel Kaufmann, Musik-Geragogin, Religionspädagogin, Freizeitkurs-Leiterin (Veeh-Harfe, Ukulele, Gitarre)
- Ort / Datum:** Treff am Lindarank, Landstrasse 15 (neben SAL), Schaan
- Termine:** **Montag, 28. Oktober**
Montag, 4. November
jeweils 14.00 bis ca. 15.30 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 bzw.
CHF 15.00 für Mitglieder Demenz Liechtenstein,
CHF 10.00 für Begleitpersonen
(bitte bei der Anmeldung angeben).
- Anmeldung:** Kurs Nr. 4E07 (Stein Egerta), Tel +423 / 232 48 22 oder
E-Mail: info@steinegerta.li

«Es war einmal, - fidirallalla ...»
Märchen und Geschichten hören und
gemeinsam Lieder singen



Geschichten hören und gemeinsam Singen tun die meisten Menschen gerne. Es bereitet Freude und macht glücklich. Märchen berühren mit ihrer Weisheit und sprechen in Bildern über uns, das Leben und seine Erfahrungen. Ihre Inhalte umgehen den Verstand, - sie berühren direkt Herz und Seele.

Wer: Wir möchten zu diesen gemütlichen und geselligen Begegnungen besonders herzlich alle Seniorinnen und Senioren, **die zu Hause leben**, einladen – mit und ohne Begleitung.

Leitung: Ursula Oehry-Walther mit Gitarre

Ort / Datum: Aktuelle Infos über Tel. +423 / 373 44 23
siehe auch Homepage www.demenz.li

Termine: **jeweils einmal monatlich am Montagnachmittag im Haus St. Laurentius in Schaan (Bahnstrasse 20)**
jeweils 15.00 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Mitbringen: Lieblingslieder / Liederwünsche, wer hat.

Info & Anmeldung: Ursula Oehry-Walther
Tel +423 / 373 44 23 oder
E-Mail: ursula.oehry@powersurf.li

Geistig fit bleiben - Gedächtnistraining für Senioren

Der Erhalt der Lebensfreude und Selbständigkeit gewinnt im Alter eine besondere Bedeutung. Regelmässiges Gedächtnistraining hilft dabei, im Alltag flexibler und kreativer zu handeln und kann die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns spürbar verbessern.

Mit gezielten Denkaufgaben wird Ihr Gedächtnis auf vergnügliche und vielfältige Weise trainiert. Gemeinsam arbeiten wir an der Schärfung der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie lösen Übungen für die Wortfindung und den Sprachgebrauch, für das logische und räumliche Denken. Sie lernen Merkstrategien für den Alltag kennen und lernen, diese auch anzuwenden. Spass und Freude sollen dabei nicht zu kurz kommen.



In entspannter Atmosphäre lernen Sie andere motivierte Menschen kennen, können Kontakte untereinander knüpfen, voneinander profitieren, Wissen in die Gruppe einbringen und sowohl selbständig als auch gemeinsam überlegen und Lösungen finden.

Dauer: 14-tägig, 6 Lektionen à 90 Minuten

Anbieter/ Ort: Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) vom Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz

Kursleitung: Barbara Frei, Gedächtnistrainerin SVGT
Mitglied des Schweizer Verbands für Gedächtnistraining

Termine: jeweils **Mittwochnachmittag, 14.00 bis 15.30 Uhr**
13. November, 27. November, 11. Dezember 2019
8. Januar, 22. Januar, 5. Februar 2020

Gruppe: 6-8 Personen

Kosten: CHF 120.-- (für 6 Nachmittage inkl. Unterlagen)

Anmeldung bitte bis 4. November 2019 bei Jakob Gstöhl, Leiter der IBA;
Tel. +423 / 230 48 01 oder E-Mail: iba@seniorenbund.li

Natur erleben mit der Seniorenrikscha

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



„Radeln ohne Alter“, so nennt sich eine Initiative der Gemeinde 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 bringen Sie sicher ans Ziel und schenken Ihnen so unvergessliche Momente in der freien Natur.

Ansprechpartnerin/

Organisation: Andrea Maurer,
Seniorenkoordination
Gemeinde Mauren

Termine / Buchung:

nach telefonischer Voranmeldung bei der Seniorenkoordinatorin, Tel. +423 / 377 10 35, E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Treffpunkt:

LAK-Haus St. Peter und Paul
Gänsenbach 17, 9493 Mauren

Kosten:

Die Ausfahrten durch unsere freiwilligen Helfer werden kostenlos angeboten.

Mitzubringen:

Dem Wetter angepasste Bekleidung und Sonnenschutz. Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Geld mitnehmen.

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

- 21.8. **Angehörigenabend: Off. Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
- 3.9. **Kurs für zuhause versorgende Angehörige** von Menschen mit Demenz: (10 Dienstag-Abende), Schaan, 18.00 Uhr
- 15.9. **Musikanlass: Konzert, Kaffee & Kuchen** für Menschen mit und ohne Demenz, Schaan, 15.00 Uhr (siehe Heftmitte)
- 17.9. **Seminar: Selbstfürsorge für Pflegende**, Schaan, 9.00 Uhr
- 17.9. **Lehrgang (Nr. 13): Betreuung von Menschen mit Demenz** Balzers [**AUSGEBUCHT**]
- 19.9. **Lehrgang (Nr. 14): Betreuung von Menschen mit Demenz** (7 Nachmittage), Schaan, jeweils 13.30 Uhr
- 19.-22.9 **Präsenz am 2. Liechtensteiner Gesundheitskongress**, Schaan
- 21.9. **Vortrag: Leben mit Demenz im Jahr 2030 (Ein Szenario)** Schaan, 19.00 Uhr
- 2.10. **Vortrag: Demenz oder Vergesslichkeit? Eine differenzierte Betrachtung**, Schaan, 19.30 Uhr
- 3.10. **Kurzfilmfest: Schwerpunkt «Alter»**, Schaan, 18.30 Uhr
- 23.10. **Angehörigenabend: Off. Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
- 28.10./4.11. **Kurs: Menschen mit Musik erreichen ...** Schaan, 14.00 Uhr
- 7.11. **Vortrag: Die Patientenverfügung – sinnvolle Vorsorge?** Schaan, 19.30 Uhr
- 19.11. **Kurs: Wissen & Bewältigung – Umgang mit Demenz** (4 Abende) Trübbach, 18.30 Uhr
- 4.12. **Angehörigenabend: Off. Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch Detailinformationen zu den einzelnen Veranstaltungen zu. Diese und **weitere Anlässe** finden Sie auf der Homepage von Demenz Liechtenstein: **www.demenz.li**

Info/Anmeldung: Tel. +423 / 230 34 45 oder E-Mail: kontakt@demenz.li

Alle Angebote in Kalenderform

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

| | | |
|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| Juli 2019 | | |
| Mi, 10.7. 14.00-16.00 | Gemeinsam spielen und jassen! | Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz |
| Aug 2019 | | |
| Mi, 21.8. 14.00-16.00 | Gemeinsam spielen und jassen! | Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz |
| Mi, 21.8. 19.00-20.00 | Singrunde «Sing mit!» | Haus der Begegnung Schaan |
| Di, 20.8. 09.15-10.15 | Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst (Start) | Bewegungspark Mauren |
| Mi, 21.8. 19.00-21.00 | Gesprächsgruppe Demenz Angeh. | Demenz Liechtenstein, Schaan |
| Do, 22.8. 14.30-17.00 | Kraft tanken und Neues erleben | Zauberstall Mauren |
| Di, 27.8. 09.15-10.15 | Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst (2) | Bewegungspark Mauren |
| Mi, 28.8. 13.00-17.00 | Hilfsmittel ausprobieren | Rheumaliga Bad Ragaz |
| Do, 29.8. 14.00-16.30 | Zeichnen im Kunstmuseum | Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz |
| Sept 2019 | | |
| Mo, 2.9. 15.00-15.45 | Start: Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz | GZ Resch, Schaan |
| Di, 3.9. 09.15-10.15 | Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst (3) | Bewegungspark Mauren |
| Di, 3.9. 18.00-20.00 | Kurs: Umgang mit Demenz (Start) | Demenz Liechtenstein, Schaan |
| Di, 10.9. 09.15-10.15 | Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst (4) | Bewegungspark Mauren |
| Mi, 11.9. 14.00-16.00 | Gemeinsam spielen und jassen! | Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz |
| Mi, 11.9. 19.00-20.00 | Singrunde «Sing mit!» | Haus der Begegnung Schaan |
| So, 15.9. 15.00-16.15 | Konzert, Kaffee & Kuchen «Musik ist unser Lebenselixier» | SAL, Schaan |
| Mo, 16.9. 15.00-15.45 | Anregende Nachmittage für Men- schen mit beginnender Demenz (2) | GZ Resch, Schaan |
| Di, 17.9. | Seminar „Selbstfürsorge für | Stein Egerta, Schaan |

| | | |
|----------------------------------|--|------------------------------------|
| 09.00-16.30 | Pflegende“ | |
| Di, 17.9. 09.15-10.15 | Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst (5) | Bewegungspark Mauren |
| Di, 17.9. 13.30-16.30 | Start LG „Betreuung von Menschen mit Demenz“ [ausgebucht] | Haus Gutenberg, Balzers |
| Do, 19.9. 13.30-16.30 | Start Lehrgang Betreuung von Menschen mit Demenz (7 NM) | Stein Egerta, Schaan |
| Sa, 21.19. 19.00-20.30 | Vortrag: Leben mit Demenz im Jahr 2030 (Ein Szenario) | SAL, Schaan |
| Mo, 23.9. 15.00-16.30 | Komm, wir tanzen miteinander ... | Gasthof Au, Vaduz |
| Di, 24.9. 09.15-10.15 | Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst (6) | Bewegungspark Mauren |
| Do, 26.9. 14.00-16.30 | Zeichnen im Kunstmuseum | Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz |
| Do, 26.9. 14.30-17.00 | Unsere Vögel brauchen Dich! | Vogelparadies Mauren |
| Mo, 30.9. 15.00-15.45 | Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz (3) | GZ Resch, Schaan |
| Okt 2019 | | |
| Mi, 2.10. 19.00-20.00 | Singrunde «Sing mit!» | Haus der Begegnung Schaan |
| Mi, 2.10. 19.30-21.00 | Vortrag: Demenz oder Vergesslichkeit? | SAL, Schaan |
| Do, 3.10. 18.30-21.00 | Kurzfilmfest: Schwerpunkt „Alter“ | SAL Schaan |
| Do, 10.10. 14.30-17.00 | Kraft tanken und Neues erleben | Zauberstall Mauren |
| Mo, 14.10. 15.00-15.45 | Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz (3) | GZ Resch, Schaan |
| Mi, 16.10. 14.00-16.00 | Gemeinsam spielen und jassen! | Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz |
| Mo, 21.10. 15.00-16.30 | Komm, wir tanzen miteinander ... | Gasthof Au, Vaduz |
| Do, 23.10. 14.30-17.00 | Unsere Vögel brauchen Dich! | Vogelparadies Mauren |
| Mi, 23.10. 19.00-21.00 | Gesprächsgruppe Demenz Angeh. | Demenz Liechtenstein, Schaan |
| Mo, 28.10. 14.00-15.30 | Kurs: Menschen mit Musik erreichen (1) | Treff am Lindarank, Schaan |
| Do, 31.10. 14.00-16.30 | Zeichnen im Kunstmuseum | Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz |

| | | |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| Nov 2019 | | |
| Mo, 4.11. 14.00-15.30 | Kurs: Menschen mit Musik erreichen (2) | Treff am Lindarank, Schaan |
| Mi, 6.11. 14.00-16.00 | Gemeinsam spielen und jassen! | Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz |
| Do, 7.11. 19.30-21.00 | Vortrag: Die Patientenverfügung – sinnvolle Vorsorge? | Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan |
| Mo, 11.11. 15.00-15.45 | Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz (4) | GZ Resch, Schaan |
| Di, 13.11. 14.00-15.30 | Start Gedächtnistraining (6 Lekt.) | Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz |
| Mi, 13.11. 19.00-20.00 | Singrunde «Sing mit!» | Haus der Begegnung Schaan |
| Do, 14.11. 14.30-17.00 | Unsere Vögel brauchen Dich! | Vogelparadies Mauren |
| Di, 19.11. 18.30-20.30 | Kursstart: Wissen und Bewältigung: Umgang mit Demenz | Psychiatrie-Zentrum Trübbach |
| Mo, 25.11. 15.00-15.45 | Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz (5) | GZ Resch, Schaan |
| Mo, 25.11. 15.00-16.30 | Komm, wir tanzen miteinander ... | Gasthof Au, Vaduz |
| Do, 28.11. 14.00-16.30 | Zeichnen im Kunstmuseum | Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz |
| Dez 2019 | | |
| Mo, 2.12. 15.00-15.45 | Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz (6) | GZ Resch, Schaan |
| Mi, 4.12. 14.00-16.00 | Gemeinsam spielen und jassen! | Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz |
| Mi, 4.12. 19.00-21.00 | Gesprächsgruppe Demenz Angeh. | Demenz Liechtenstein, Schaan |
| Mi, 11.12. 19.00-20.00 | Singrunde «Sing mit!» | Haus der Begegnung Schaan |
| Mo, 16.12. 15.00-16.30 | Komm, wir tanzen miteinander ... | Gasthof Au, Vaduz |
| danach | Programmpause bis Mitte Feb 2020 | |

Allgemeine Informationen

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

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

Ausschluss der Haftung

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

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

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

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

Impressum (Ausgabe Juli - Dezember 2019):

«**Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Angebot von:
Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Ursula D. Oehry-Walther, Liechtensteiner Behinderten-Verband, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Zauberstall Mauren, GZ Resch, Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL sowie in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Vogelparadies Mauren, Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK), Gemeinde Schaan, Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St.Gallen, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Gestaltung dieses Hefts: Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein

Titelbild: spiderpic.com, weitere: zVg; **Foto S. 2:** Daniel Schwendener
Informationsstand: Juni 2019; **Druck:** flyerdruck.li; **Auflage:** 10'000 Expl.

Generelle Anfragen und Anregungen zum gesamten Angebot bitte an:
Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz, Tel. +423 / 236 00 66. E-Mail: barbara.frommelt@familienhilfe.li

Senioren gemeinsam aktiv ist ein Arrangement von:



Wir bieten Hand



KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN

