

Heft 16 / Nr. 1-2025



Programm Januar – Juli 2025

Mit diesem QR-Code gelangen Sie
direkt auf

www.senioren-info.li

Dort sind alle Angebote dieses
Hefts in digitaler Form zu finden.



**Senioren
Gemeinsam
aktiv**

Inhaltsverzeichnis

Grusswort.....	3
Informations- und Austauschnachmittag.....	4
Tagestreff Vergissmeinnicht.....	6
Gemeinsam spielen und jassen	7
Zeit zum Betrachten und Selbermachen.....	8
Malgruppe Spirale	9
Gemeinsam singen und musizieren	10
Seniorenchor	11
Einfach, kreativ – Schreiben anhand von bekannten Liedtexten und Melodien.....	12
Für Dein Wohlbefinden.....	13
Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter	14
Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli.....	15
Biografie – Dein Film	16
Seniorenkino.....	17
Begleitete Seniorenferien auf die Insel Reichenau	18
Fit am Steuer.....	20
E-Bike Fahrkurs 60+	20
Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung	21
Gedächtnistraining	22
Denkspaziergang	23
Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!.....	24
Jonglieren lernen	26
Boccia	27
Minigolf	28
Stuhl-Yoga.....	29
Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum	30
HerzGruppe	31
EverFit	32
Osteofit - Die Osteoporosegymnastik.....	33
«Gelenke richtig bewegen, Stürze vermeiden, standfest und fit bleiben»	34
Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben	35
Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik	36
Smart-Café (Handy-Treff).....	37
Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben.....	38
Zeitpolster – Spazieren gehen und Hilfestellungen	38
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz.....	39
Alle Angebote in Kalenderform.....	40
Allgemeine Informationen.....	42
Impressum (Ausgabe Januar bis Juli 2025).....	43
Partner:innen.....	44

Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm des 1. Halbjahres 2025 **«Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv»** zu präsentieren.

Mit diesem Engagement, bei dem gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen, möchten wir soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten. Eingeladen zur Teilnahme sind Menschen 65plus (mit oder ohne Einschränkungen), die sich durch das jeweilige Angebot angesprochen fühlen. Die Angebote können auch als kurze Auszeit von betreuenden Angehörigen genutzt werden.

Auf die Angebote von Demenz Liechtenstein möchten wir Sie speziell hinweisen:

Der **Tagestreff «Vergissmeinnicht»**, welcher im Januar 2024 seine Tore geöffnet hat, ist ein guter Ort für jung- und früherkrankte Menschen mit Demenz. Der Tagesaufenthalt ermöglicht den Angehörigen eine Auszeit, währenddessen sich das Team des Tagestreffs liebevoll um die erkrankten Menschen kümmert. Weitere Infos: **www.demenz.li**

«Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum» ist genau das Richtige für Bewegungsfreudige - Spass an Musik, Rhythmus und Bewegung stehen im Vordergrund.

Beim **Denkspaziergang** in der Natur werden die Gehirntätigkeit sowie alle Sinne mittels einfachen, abwechslungsreichen Übungen angeregt.

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

Für Wünsche, Anregungen oder Fragen stehen Ihnen die Anbieter:innen gerne zur Verfügung.

Informations- und Austauschnachmittag

Kommen Sie gerne vorbei, wenn ...

- ... Sie Sorge um eine/n **Angehörige/n** haben, von der/m Sie annehmen können, dass sie/er möglicherweise an **Demenz** erkrankt ist,
- ... **Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt** eine Verdachtsdiagnose geäußert und Sie oder ein Familienmitglied an die Memory Clinic überwiesen hat,
- ... Sie nach der **Diagnose** (z.B. in einer Memory Clinic) Unterstützung bei der **Organisation des Alltags** für die betroffene Person wünschen,
- ... Sie als **pfliegende/betreuende Angehörige** Gefühle von **Erschöpfung, Resignation, Wut** oder **Trauer** verspüren,
- ... Sie **persönliche Beratung** zu Themen wie Betreuung/Pflege/Hilfen bei **Demenz** wünschen oder
- ... Sie sich einfach einmal **aussprechen** möchten.



Unser Angebot richtet sich deshalb an Angehörige, die Zeit in entspannter Atmosphäre mit oder ohne «ihrem» Menschen mit Demenz verbringen möchten.

Einen Kaffee trinken, ein Stück Kuchen essen, in einem (Fach-) Buch stöbern, ein interessantes Gespräch führen oder einfach nur da sein.

Es ist immer mindestens eine Fachperson vor Ort. Sie erhalten Informationen aus erster Hand und/oder tauschen sich mit anderen Angehörigen aus. Sie entscheiden, was Ihnen im Moment guttut.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

- Leitung:** Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige
Beatrice Derungs, zertifizierte Sozialbegleiterin
- Ort/Treffpunkt:** Poststrasse 14, Schaan
im 2. Stock (Lift vorhanden)
- Termine:** **Montag, 27. Januar, 24. Februar, 31. März, 28. April,
26. Mai und 30. Juni 2025**
- Zeit:** jeweils von 14.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Wir bitten um Anmeldung (falls möglich) bei Matthias Brüstle
00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li
- Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.
- Link:** www.demenz.li

Weitere ähnliche Angebote in der Region:

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

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

Nähere Infos dazu:

www.alzheimer-schweiz.ch/de/st-gallen-beider-appenzell/angebote

Neu: Folgen Sie Demenz Liechtenstein auf **Instagram** oder **LinkedIn**



Tagestreff Vergissmeinnicht

Demenz Liechtenstein eröffnete im Januar 2024 den Tagestreff «Vergissmeinnicht» für jung- und früherkrankte Menschen mit Demenz, die sich selbstständig bewegen können und tagsüber keiner (expliziten) Pflegeleistung bedürfen.

Der Tagestreff «Vergissmeinnicht» ist ein guter Ort für Menschen mit Demenz. Das Team des Tagestreff begegnet seinen Gästen auf Augenhöhe, mit Geduld und Liebe.

Angehörige von Menschen mit Demenz können sich dadurch tageweise eine kurze Auszeit nehmen.

Es wird ein abwechslungsreiches, gesundheitsförderliches Programm und Ruhezeiten sowie Verpflegung angeboten.



- Leitung:** Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe sowie das Team vom Tagestreff «Vergissmeinnicht»
- Ort/Treffpunkt:** Tagestreff «Vergissmeinnicht» von Demenz Liechtenstein
Poststrasse 14, Schaan
im 2. Stock (Lift vorhanden)
- Termine:** **jeweils am Dienstag und Donnerstag**
- Zeit:** 9.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Preis pro Tag: CHF 105.00/CHF 99.00 (für Mitglieder) mit Wohnort Liechtenstein; Wohnort CH auf Anfrage
- Anmeldung/Infos:** Demenz Liechtenstein, Matthias Brüstle
00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li

Weitere Infos finden Sie auf der Homepage von Demenz Liechtenstein:
www.demenz.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 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	in Eschen
	8. Januar	22. Januar
	5. Februar	19. Februar
	5. März	26. März
	9. April	23. April
	7. Mai	21. Mai
	4. Juni	25. Juni
	16. Juli	20. August

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

Fahrdienst: Falls Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, kontaktieren Sie bitte die Familienhilfe.

Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

Link: www.familienhilfe.li

Zeit zum Betrachten und Selbermachen

Für Menschen mit und ohne Einschränkungen und deren Begleitpersonen

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

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



Quelle: Beate Frommelt

Leitung: Beate Frommelt

Ort/Treffpunkt: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine: **Mittwoch, 22. Januar, 26. Februar,
26. März, 30. April, 28. Mai und 25. Juni 2025**

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

Link: www.kunstmuseum.li

Malgruppe Spirale

Malst oder zeichnest Du gerne? Wenn Du Zeit und Lust hast, schau mal rein.



Leitung: Malgruppe Spirale

Ort/Treffpunkt: GZ Resch, Duxgasse 28, Schaan
Schulungsraum 1

Termine: **jeden Dienstag ab 7. Januar 2025**
ausser am 4. März sowie am 22. und 29. April 2025

Zeit: jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Material: Benötigtes Material bei Anmeldung erfragen.

Anmeldung/Infos: Walburga Matt, 00423 / 373 27 15 oder 00423 / 791 27 15
oder walburga.matt@yahoo.com

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, Musikgeragogin, Religionspädagogin, Veeh-Harfen-Lehrerin
- Ort/Treffpunkt:** Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds, St. Martins-Ring 73, Eschen
- Termine:** Montag, 17. Februar, 17. März, 14. April, 5. Mai und 16. Juni 2025
- 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
- Fahrdienst:** Falls Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, kontaktieren Sie bitte die Familienhilfe.
Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.
- Link:** www.christel.li

Seniorenchor

Singen ist wie Schokolade, nur ohne Kalorien!

Wer über 60 ist, Freude am Chorgesang hat und Gemütlichkeit schätzt, ist herzlich eingeladen mit Gleichgesinnten schöne Stunden zu verbringen.

Auch wenn Sie noch nie in einem Chor gesungen haben, sind Sie herzlich willkommen.



Foto: Vaterland, Daniel Schwendener

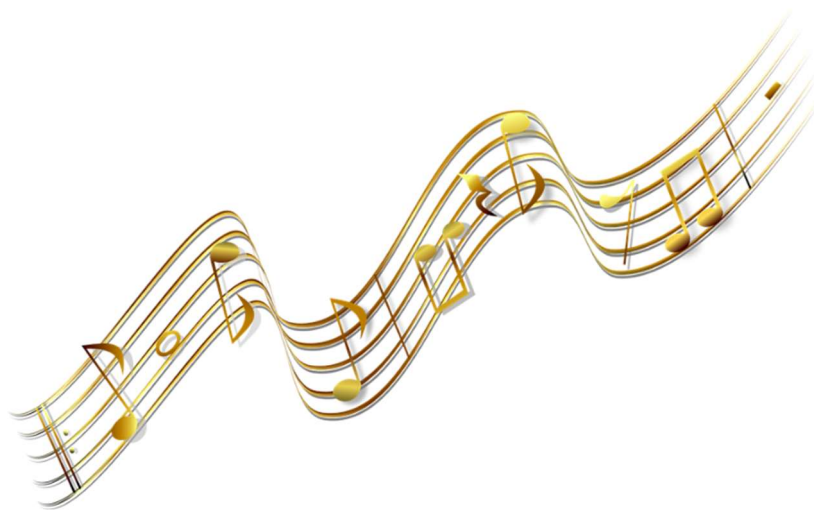
- Leitung:** Seniorenbund / Seniorenchor
- Ort/Treffpunkt:** Haus St. Mamertus, Landstrasse 317, Triesen oder
Musikschule, Landstrasse 220, Triesen
- Termine:** **alle 2 Wochen am Montag, ab 13. Januar 2025**
- Zeit:** jeweils 15.30 – 17.00 Uhr
- Kosten:** CHF 30.00 Jahresbeitrag
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund oder einem Mitglied wird gebeten.
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li
- Eine Schnupperprobe ist jederzeit möglich.
- Link:** www.seniorenbund.li

Einfach, kreativ – Schreiben anhand von bekannten Liedtexten und Melodien

Wer kennt das Lied «The Rose» von Bette Midler nicht, das wie viele andere über die Liebe erzählt und zu erklären versucht, was Liebe ist.

Wir lassen uns durch die Worte der deutschen Textübersetzung tiefer auf den Inhalt ein und wollen entdecken, wie aus einzelnen Liedworten kleine, eigene Texte entstehen. Spielerisch reihen wir einfach unsere eigenen Worte aneinander.

Lust etwas Neues auszuprobieren? Keine Vorkenntnisse nötig.



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

Ort/Treffpunkt: Vadozner Huus, Gemeinschaftsraum, Städtle 14, Vaduz

Termine: **Kurs 1 / Abendkurs:**
8. Januar, 15. Januar und 29. Januar 2025
Jeweils Mittwochabend 18.30 – 20.30 Uhr

Kurs 2 / Nachmittagskurs:
10. Januar, 17. Januar und 24. Januar 2025
Jeweils Freitagnachmittag, 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 60.00

Anmeldung/Infos: Karin Büchel, 00423 / 794 09 20 oder dialog@fl1.li

Link: www.dialog@karin.com

Für Dein Wohlbefinden

In einer Kleingruppe (bis 3 Personen) oder im Einzelsetting den momentanen Herausforderungen etwas Ruhiges entgegensetzen.

Gezielt machen wir uns im Dialog auf die Entdeckung eigener Freiräume. Dabei soll Wert auf das gelegt werden, was Freude bereitet und Distanz zum Alltag schafft.

Durch wöchentliche Treffen (mindestens 3) versuchen wir die Umsetzung in Gang zu bringen.



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

Ort/Treffpunkt: Dialograum, Im Quäderle 4, 9490 Vaduz

Termine: **ab 13. Januar 2025, auf Anfrage**

Zeit: jeweils Montagnachmittag 14.00 – 15.30 Uhr

Kosten: Schnuppertermin kostenlos; 3 Einheiten CHF 90.00

Anmeldung/Infos: Karin Büchel, 00423 / 794 09 20 oder dialog@fl1.li

Link: www.dialog-karin.com

Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter

Ein Vortrag mit Dr. phil. Anne Eschen, Gerontopsychologin, Zürich

Im dritten Lebensalter (ca. 65 – 80 Jahre) weisen die meisten Menschen eine gute psychische Gesundheit auf. Ihre Lebenszufriedenheit ist hoch und ihr psychisches Wohlbefinden stabil. Und das, obwohl gemeinhin sowohl geistige als auch körperliche Ressourcen nachlassen. Wie kommt das?

Unsere erfahrene Referentin Dr. phil. Anne Eschen, Gerontopsychologin und Psychotherapeutin aus Zürich geht dieser Frage auf den Grund.

Dabei spielen unsere sogenannten Lebenskompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Selbstreflexion, Emotionsregulation usw. eine wichtige Rolle.

Wenn wir uns dieser Lebenskompetenzen bewusst sind, können wir sie weiterhin pflegen und aktiv halten und somit auch unsere psychische Gesundheit erhalten oder sogar verbessern.



Leitung: Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Mauren

Ort/Treffpunkt: Saal Zuschg, Vorarlbergerstr. 113, Schaanwald

Termine: **Dienstag, 18. März 2025**

Zeit: 19.00 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei.

Anmeldung/Infos: Anmeldung bei der Seniorenkoordination Mauren
00423 / 377 10 35 oder 00423 / 377 10 37 oder
per E-Mail senioren@mauren.li

Link: www.mauren.li/senioren

Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli

Sie lassen sich einfach gerne aus der Zeitung vorlesen und geniessen den Moment gemütlich bei Kaffee und Gipfeli?

Das Vorleseteam freut sich auf Sie!



Leitung:	Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
Ort/Treffpunkt:	Gemeindehaus Schellenberg, Jugendraum, 2. Stock, Dorf 34, Schellenberg Barrierefreier Zugang, Lift vorhanden
Termine:	jeden Montag
Zeit:	9.00 Uhr – 11.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung/Infos:	Anmeldung bei Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination RuGaSch, 00423 / 377 49 36 oder senioren@ruggell.li
Link:	www.ruggell.li/senioren

Biografie – Dein Film

Dein Leben, Deine 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:innen Liechtensteins einen Zuschuss von CHF 550.00 an.

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

Link: www.videowerk.li

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat um 14.30 Uhr gibt es eine Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz. Genaue Filmbeschreibungen finden Sie zu gegebener Zeit unter www.seniorenbund.li.



Leitung: Seniorenbund / Altes Kino, Vaduz

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

Termine: **jeweils am 1. Freitag im Monat (Ausnahme August)**

Programm:

3. Januar 2025	«Ein Mann namens Otto»
7. Februar 2025	«Die Küchenbrigade»
7. März 2025	«Verrückt nach Figaro»
4. April 2025	«Unsere Seelen bei Nacht»
2. Mai 2025	«Was dein Herz dir sagt»
6. Juni 2025	«Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen»
4. Juli 2025	«Weinprobe für Anfänger»

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

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

Link: www.seniorenbund.li

Begleitete Seniorenferien auf die Insel Reichenau

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr so agil sind und dennoch einmal Urlaub in der Region machen möchten.

Sieben Tage auf der Insel Reichenau, sich erholen und mit anderen Seniorinnen und Senioren eine schöne, gesellige Zeit und die frische Luft auf der deutschen Insel am Bodensee genießen.

Für das seelische Wohl sorgt ein Team von Begleiter:innen, welches auch ein fakultatives Tagesprogramm vor Ort anbietet. So sind z.B. leichte Spaziergänge, Gesellschaftsspiele und Ausflüge vorgesehen. Das 4-Sterne-Hotel «Strandhotel Löchnerhaus» ist ideal am Wasserufer gelegen und bietet einen schönen Ausblick auf die wunderschöne umliegende Natur. Ein feines Frühstück vom Buffet und jeweils drei Hauptgerichte zur Auswahl vervollständigen das tägliche Genuss-Paket.



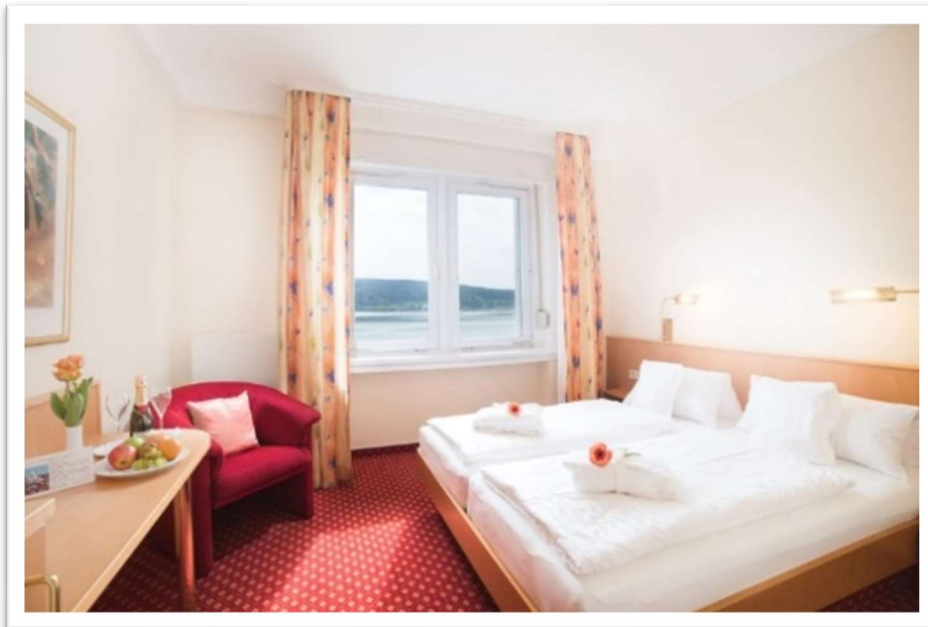
Leitung: Seniorenbund

Termin: Freitag, 27. Juni bis Donnerstag, 3. Juli 2025

Hinweise: Für die Teilnahme wird die Selbständigkeit beim Essen, Anziehen und bei der Körperpflege vorausgesetzt.

Das Angebot ist für Seniorinnen und Senioren mit Wohnsitz in Liechtenstein vorgesehen.

Die Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht erforderlich.



Kosten: Der Gesamtpreis pro Person beläuft sich auf **ca. CHF 980.00**

Leistungen inbegriffen:

- ✓ Sechs Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- ✓ Hin- und Rückfahrt mit dem Bus ab Ihrer Wohngemeinde
- ✓ Vollpension (2-3 Gänge) ohne Getränke
- ✓ Programm-Aktivitäten vor Ort (Schiffahrt, Führung, Spiele, Gedächtnistraining, u.v.m.)

Ermässigung für EL-Bezüger: Dank einer Stiftung können wir für Personen, die Ergänzungsleistungen beziehen, das Reisepaket auf Anfrage günstiger anbieten.

Anmeldung/Infos: Seniorenbund, Tel. 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Weitere Fotos des Strandhotel Löchnerhaus:
www.loechnerhaus.de

Anmeldefrist: Mittwoch, 12. März 2025

Link: Weitere Infos zum Programm ab Februar 2025 unter www.seniorenbund.li (Kalender)

Fit am Steuer

Ein Auffrischkurs mit Theorie- und Praxisteilen.

Leitung: Seniorenbund

Ort/Treffpunkt: Sennwald

Termin: **Mittwoch, 9. April 2025**

Zeit: 8.00 – 12.00 Uhr

Kosten: CHF 77.00



E-Bike Fahrkurs 60+

Sicher unterwegs mit dem E-Bike: Praktische Übungen, Unfallprävention und Verkehrsregeln

Leitung: Seniorenbund

Ort/Treffpunkt: Vaduz

Termin: **Mittwoch, 14. Mai 2025**

Zeit: 9.00 – 12.15 Uhr

Kosten: CHF 20.00



Beide Kurse werden von der Kommission für Unfallverhütung (KfU) subventioniert.

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

Link: www.seniorenbund.li / www.senioren-info.li

Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung

Rikscha Rundfahrten erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Seit 2019 sind unsere freiwilligen Helfer und Helferinnen mit den zwei roten Rikschas unterwegs und sorgen mit ihren Ausflugsfahrten für eine willkommene Abwechslung.

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

Termine: **nach Vereinbarung
(möglich ab ca. Mitte April – 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

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

Gedächtnistraining

Regelmässiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude und die Selbstbestimmung - lässt uns im Alltag flexibler und kreativer handeln. Achtung: das Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Mit gezielten Denkaufgaben wird unser Gedächtnis bzw. unser Gehirn auf vielfältige Weise trainiert – die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das logische und räumliche Denken werden verbessert. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und spassvoll das gemeinsame «Jonglieren» mit Buchstaben, Zahlen, Bildern und einfachen Bewegungsmustern - eingebettet in einer positiven Gruppendynamik - sein kann.



Foto: LSB

- Leitung:** Seniorenbund / Marianne Hoop
- Ort/Treffpunkt:** LAK Haus St. Florin, St. Florinsgasse 17, Vaduz
Mehrzweckgebäude, Essanestrasse 11, Eschen
- Termine Vaduz:** **Dienstag, 14. und 28. Januar, 11. und 25. Februar, 18. März, 8. und 29. April, 13. Mai, 3. und 24. Juni 2025**
14.00 – 15.30 Uhr
- Termine Eschen:** **Freitag, 17. und 31. Januar, 14. und 28. Februar, 21. März, 11. April, 2. und 16. Mai, 6. und 27. Juni 2025**
9.30 – 11.00 Uhr
- Kosten:** CHF 150.00 für ein 10er Abonnement
Eine «Schnupperlektion» ist kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li
- Link:** www.seniorenbund.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:** **jeweils am Freitag,
ab 14. März bis 4. Juli 2025**
ausser 18. April bis 2. Mai, 30. Mai und 20. Juni 2025
- Zeit:** jeweils 13.45 – 15.00 Uhr
- Kosten:** Dieses Angebot wird von Demenz Liechtenstein finanziert und ist kostenlos – die Anzahl der Teilnehmer:innen ist begrenzt.
- Anmeldung/Infos:** jeweils bis Donnerstagmittag bei der Kursleiterin unter 0041 / 79 450 21 92
- Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
- Link:** www.demenz.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» (sinngemäss übersetzt: «Wer rastet, der rostet.»)!

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, und F, G, H, J im Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz

Kurse D und I im Stobacafé, Unterm Schloss 15, Balzers

Termine & Zeiten: Kurse A – E von Januar – Juni 2025

A)	Montag, sitzend:	13.01.2025 – 14.04.2025 (13x)	14.30 – 15.30 Uhr
B)	Dienstag:	07.01.2025 – 15.04.2025 (14x)	08.30 – 09.30 Uhr
C)	Dienstag:	07.01.2025 – 15.04.2025 (14x)	09.45 – 10.45 Uhr
D)	Dienstag:	07.01.2025 – 15.04.2025 (14x)	14.00 – 15.00 Uhr *Balzers
E)	Mittwoch:	08.01.2025 – 16.04.2025 (13x)	09.00 – 10.00 Uhr

Vom 3.-7. März 2025 (Schulferien) und 19. März 2025 finden keine Lektionen statt.

Termine & Zeiten: Kurse F – J von Mai – Juli 2025

F)	Montag, sitzend:	05.05.2025 – 07.07.2025 (9x)	14.30 – 15.30 Uhr
G)	Dienstag:	06.05.2025 – 08.07.2025 (10x)	08.30 – 09.30 Uhr
H)	Dienstag:	06.05.2025 – 08.07.2025 (10x)	09.45 – 10.45 Uhr
I)	Dienstag:	06.05.2025 – 01.07.2025 (9x)	14.00 – 15.00 Uhr *Balzers
J)	Mittwoch:	07.05.2025 – 09.07.2025 (10x)	09.00 – 10.00 Uhr

Am 9. Juni 2025 finden keine Lektionen statt.

Kosten: Kurse A und E jeweils CHF 312.00 pro Person
Kurse B - D jeweils CHF 336.00 pro Person
Kurse F und I jeweils CHF 216.00 pro Person
Kurse G, H und J jeweils CHF 240.00 pro Person

Es finden auch Kurse in **Schellenberg, Ruggell, Mauren, Planken** und **Triesen** statt. Infos unter: www.denkduenger.li

Anmeldung/Infos: direkt bei der Kursleiterin unter 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an info@denkduenger.li

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. **Schnupperstunden bzw. ein Einstieg sind jederzeit möglich.**
Bitte um Voranmeldung.

Mitbringen: saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

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, 17., 24. und 31. März 2025

Zeit: jeweils 15.50 – 16.35 Uhr

Kosten: CHF 75.00

Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis 10. März 2025 direkt bei der Kursleiterin unter 00423 / 232 27 22 oder 0041 / 79 450 21 92 oder per E-Mail an info@denkduenger.li

Mitbringen: 3 Jonglierbälle oder 3 Beanbags

Link: www.denkduenger.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 Teilnehmer:innen in das Spiel und seine Regeln ein.



Foto: Boccia-Club

Leitung: Seniorenbund / Mitglieder vom Vorstand des Boccia Clubs

Ort/Treffpunkt: Boccia Halle, Wiesengasse 100, Schaan

Termine: **jeweils am Mittwoch ab 8. Januar 2025**
ausser am 5. und 19. März sowie 23. und 30 April 2025

Zeit: jeweils 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 5.00 pro Termin

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

Anreise mit Bus: LIEmobil Haltestelle «Schaan Rheindenkmal»

Link: 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: LMSV



Leitung:	Seniorenbund / LMSV Liechtensteiner Minigolf-Sport-Verband
Ort/Treffpunkt:	Minigolfanlage Schaan/Vaduz, Schaanerstrasse 59, Vaduz
Termine:	Montag, 12. und 26. Mai, 16. und 30. Juni 2025 18. August, 1., 15. und 29. September 2025 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
Anreise mit Bus:	LIEmobil Haltestelle «Vaduz Freibad»
Link:	www.seniorenbund.li

Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form von Yoga, die auf dem Stuhl sitzend oder stehend praktiziert wird. Stuhl-Yoga eignet sich, die Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern, sowie Kraft und Durchhaltevermögen zu steigern.

Stuhl-Yoga kann von Menschen in allen Altersgruppen (auch mit Bewegungseinschränkungen) und Fitnesslevels durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursziel: Die Wahrnehmung und Achtsamkeit des eigenen Körpers zu stärken. Das Zusammenspiel unseres Körpers und dem Einfluss der Atmung wahrzunehmen. Körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern.



Foto: be-yogi.com

- Leitung:** Seniorenbund / Xenia Marxer
- Ort/Treffpunkt:** LAK Haus St. Florin, Vereinsraum, St. Florinsgasse 16, Vaduz
- Termine:** **jeweils am Donnerstag**
9., 16., 23. und 30. Januar, 6. und 13. Februar 2025
- Zeit:** 9.00 – 10.00 Uhr
- Kosten:** CHF 90.00 für 6 Termine
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li
- Hinweis:** Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen
- Link:** www.seniorenbund.li

Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum

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 Café des Kunstmuseums.



Leitung: Ursula Wolf, bildende Künstlerin und
Aerobic-Gymnastikinstruktorin

Termine: **jeweils am Dienstag**
7. Januar bis 2. Juli 2025

Ort/Treffpunkt: im Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: bei Ursula Wolf, 0041 / 79 831 99 74 oder wolf@adon.li

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

HerzGruppe

Die HerzGruppe bietet eine hochwirksame Langzeitbetreuung für Herz-Kreislauf-Rekonvaleszenz an.

Im Kreis von Gleichgesinnten absolviert man, unter der Leitung von Bewegungstherapeutinnen mit spezieller kardialer Ausbildung, allwöchentlich ein Bewegungsprogramm, das den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst ist.

Das Training dauert 60 Minuten und besteht aus Gymnastik, Kraftübung, Ausdauer und Spiel.

Den Abschluss bilden Entspannungsübungen (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder ähnliche Methoden).



Verein HerzGruppe

Leitung: Verein HerzGruppe / Johann Ott

Ort/Treffpunkt: Aula Primarschule, Schulstrasse 1, Balzers

Termine: **jeweils am Donnerstag,
ab 9. Januar bis 3. Juli 2025**

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten: Mitgliederbeitrag CHF 60.00 pro Jahr

Anmeldung/Infos: johann.ott@herz-gruppe.li oder unter 00423 / 232 51 64

Link: www.herz-gruppe.li

EverFit

Ein Kurs zur Stärkung der Standfestigkeit und Sturzprävention - konzipiert für Menschen, die fit sein und bleiben möchten.

EverFit berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an Menschen, welche insbesondere die Beinkraft, das statische und dynamische Gleichgewicht, die Koordination und Ausdauer sowie die kognitiven Dual-Task-Fähigkeiten aufbauen und die Mobilität erhalten wollen. Im Vordergrund steht, neben der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die Sturzprävention zur Förderung der Standfestigkeit. Die Instruktion eines Heimprogrammes und ergänzende Informationen komplettieren das Training.

Ziele: Sturzprävention
Erhalt und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, Kraft und Kondition,
Sarkopenie-Prophylaxe (Prophylaxe gegen altersbedingten Muskelverlust)
Erhalt und Verbesserung der Dual-Task-Fähigkeit
Steigerung des Wohlbefindens und Selbstvertrauens
Ressourcenstärkung für den Alltag



Leitung: Patricia Biedermann, dipl. Beckenbodentrainerin,
Bewegungsfachfrau

Ort/Treffpunkt: Bewegungspraxis Patricia Biedermann, Poststrasse 6, Ruggell

Termine: **jeweils am Donnerstag, ab 9. Januar 2025**

Zeit: 15.45 – 16.45 Uhr

Kosten: CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion
CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion
Schnupperlektion gratis

Anmeldung/Infos: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
0041 / 81 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Osteofit - Die Osteoporosegymnastik

Sicher bewegen im Alltag und Stürze vorbeugen - für Menschen mit und ohne Osteoporose

Osteofit ist ein Gymnastikprogramm mit dem Ziel, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürze vorzubeugen. Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Die Selbstsicherheit und das Vertrauen in den eigenen Körper werden erhöht. Der Kurs richtet sich an Menschen, die einer Osteoporose vorbeugen wollen und an Menschen mit diagnostizierter Osteoporose, die eventuell bereits Knochenbrüche erlitten haben.

Ziele: Funktionelles Muskeltraining (Kräftigen und Dehnen)
Ausdauertraining
Verbesserung der Atmung
Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
Koordination und Gleichgewichtstraining (Sturzprophylaxe)
Entspannung



Leitung: Patricia Biedermann, dipl. Beckenbodentrainerin,
Bewegungsfachfrau

Ort/Treffpunkt: Bewegungspraxis Patricia Biedermann, Poststrasse 6, Ruggell

Termine: **jeweils am Mittwoch, ab 8. Januar 2025**

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr

Kosten: CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion
CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion
Schnupperlektion gratis

Anmeldung/Infos: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
0041 / 81 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

«Gelenke richtig bewegen, Stürze vermeiden, standfest und fit bleiben»

Fachvortrag der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen: «Was ist Rheuma? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Gelenke richtig zu bewegen und chronische Schmerzen zu vermeiden? Wie können Sie Ihre Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordination stärken, um Stürze zu vermeiden und länger selbständig zu bleiben? Was bringt Ihnen ein Bodenkurs «EverFit», der u.a. in Bad Ragaz und Ruggell durchgeführt wird? Sie erhalten Informationen für Ihre Sicherheit im Alltag und für Ihre Selbständigkeit.



- Referentin:** Andrea Schmider
Leiterin Beratungsstelle der Rheumaliga Bad Ragaz
- Ort/Treffpunkt:** Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz
- Termin:** **Montag, 19. Mai 2025**
- Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bis 12. Mai 2025 bei der Gemeinde Vaduz, eleonora.naegele@vaduz.li, 00423 / 238 29 55 oder Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein 0041 / 81 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch
- Link:** www.rheumaliga.ch/sgfl

Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben

Max. 8 Teilnehmer:innen

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
- das Gehen trainiert



Leitung: Simone Finger, erfahrene Yogalehrerin

Ort/Treffpunkt: Mehrzweckraum beim Hallenbad, Gnetsch 41, Balzers

Termine: **jeweils am Mittwoch**
8. Januar – 19. März 2025
(ausser am 5. Februar 2025)

Zeit: 9.00 – 10.15 Uhr

Kosten: CHF 300.00 (10x)
Die Kassen übernehmen einen Teil

Anmeldung/Infos: bei Simone Finger, 00423 / 232 57 05 oder über
Anmeldeformular unter www.traditionelles-yoga.li

Voraussetzung: frei stehen und gehen können

Mitbringen: rutschfeste Matte max. 5mm dick und bequeme Kleidung

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: **jeweils am Freitagabend, ab 10. Januar 2025**
jeweils 17.40 – 18.25 Uhr



Ort/Treffpunkt: Hallenbad Triesen, Gässle 12, Triesen

Termine & Zeit: **jeweils am Freitagvormittag, ab 10. Januar 2025**
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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Smart-Café (Handy-Treff)

Freiwillige des Jugendrotkreuz bieten mit dem Smart-Café einen Lern- und Übungs-ort zu Smartphone-Themen an. Das Liechtensteinische Rote Kreuz startete im Herbst 2024 gemeinsam mit dem Liechtensteiner Seniorenbund das neue Angebot für die Seniorinnen und Senioren des Landes.

Die Generation 60+ hat hierbei die Möglichkeit, ihre Fragen rund um Apps und Smartphone-Nutzung an die jüngere Generation (Digital Natives) zu stellen. Die Freiwilligen stehen zur Seite und helfen bei den ersten Schritten im digitalen Alltag. Egal ob es um die Nutzung von WhatsApp, Youtube, SBB App, Google Maps, um allgemeine Geräteeinstellungen oder Handybedienung geht – die Jugendlichen bieten kompetente Unterstützung.



- Leitung:** Seniorenbund / Freiwillige des Jugendrotkreuz
- Ort/Treffpunkt:** Haus der Familien, 2. OG, Landstrasse 40, Schaan
- Termine:** **Samstag, 11. Januar, 15. Februar und 15. März 2025**
- Zeit:** jeweils 10.00 – 12.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li
- Mitbringen:** Bitte bringen Sie das eigene Smartphone/Handy mit.
Je nach Fragestellung auch den Laptop oder das Tablet
(Keine Reparaturen oder aufwändige Wartungen).
- Link:** www.seniorenbund.li / www.senioren-info.li

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, 18. März 2025 und 24. Juni 2025**
14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung/Infos: Eine Anmeldung ist nicht nötig.
0041 / 81 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Zeitpolster – Spazieren gehen und Hilfestellungen

Die Helfenden von Zeitpolster begleiten bei einem Spaziergang oder leisten Gesellschaft, sie helfen beim Einkauf oder der Müllentsorgung oder sie füttern ihr Haustier bei Abwesenheit und giessen ihre Pflanzen.

Zeitpolster hilft zudem bei kleinen Handgriffen im Alltag wie zum Beispiel eine Glühbirne auswechseln, ein Bild aufhängen, kleinere Reparaturen erledigen oder eine Pflanze umtopfen.

In jeder Gemeinde hat es eine Gemeindeverantwortliche, die kontaktiert werden kann.

Man erreicht sie über die Hauptnummern der Teams Oberland bzw. Unterland.

Ort/Treffpunkt: in Ihrer Gemeinde oder bei Ihnen zu Hause

Termine: **auf Anfrage bzw. nach Vereinbarung**

Kosten: CHF 10.00 pro Stunde

Anmeldung/Infos: Team Oberland: 00423 / 794 48 53
Team Unterland: 00423 / 794 48 54

Link: www.zeitpolster.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.

Dauerangebote

- ab 7.1. **Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz**, Schaan, jeden Dienstag & Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr
- ab 7.1. **Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum**, Vaduz, jeden Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
- ab 14.3. **Denkspaziergang**, Schaan, jeden Freitag (ausser 18. April bis 2. Mai, 30. Mai und 20. Juni 2025) 13.45 – 15.00 Uhr

Januar

- 21.01. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 27.01. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

Februar

- 24.02. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

März

- 25.03. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 31.03. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

April

- 05.04. **Tag der offenen Tür**, Schaan, 13.00 bis 17.00 Uhr
- 28.04. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr
- 29.04. **Kurs: Demenz besser verstehen** (4 Abende), Schaan, 18.30 Uhr

Mai

- 21.05. **3. Liechtensteiner Vorlesetag**, Schaan, 12.30 bis 14.00 Uhr
- 26.05. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

Juni

- 03.06. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 05.06. **Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld**, Balzers, 19.00 Uhr
- 30.06. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

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

Alle Angebote in Kalenderform

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

Januar				Seite
03.01.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
07.01.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs B)	08.30 - 09.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
07.01.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs C)	09.45 - 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
07.01.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs D)	14.00 - 15.00 Uhr	Stobacafé, Balzers	24
07.01.25	Malgruppe Spirale (Start)	14.00 - 16.00 Uhr	GZ Resch, Schaan	9
08.01.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs E)	09.00 - 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
08.01.25	Sturzprävention (Start)	09.00 - 10.15 Uhr	Mehrzweckraum, Balzers	35
08.01.25	Boccia (Start)	14.00 - 16.00 Uhr	Boccia Halle, Schaan	27
08.01.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
08.01.25	Osteofit - Die Osteoporosegymnastik	15.30 - 16.30 Uhr	Bewegungspraxis, Ruggell	33
08.01.25	Einfach, kreativ, schreiben (Start Abendkurs)	18.30 - 20.30 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	12
09.01.25	EverFit (Start)	15.45 - 16.45 Uhr	Bewegungspraxis, Ruggell	32
09.01.25	HerzGruppe (Start)	19.00 - 20.00 Uhr	Aula Primarschule, Balzers	31
09.01.25	Stuhl-Yoga (Start)	9.00 - 10.00 Uhr	LAK St. Florin, Vaduz	29
10.01.25	Aquawell (Start)	09.00 - 09.45 Uhr	Hallenbad, Triesen	36
10.01.25	Aquawell (Start)	09.45 - 10.30 Uhr	Hallenbad, Triesen	36
10.01.25	Einfach, kreativ, schreiben (Start Nachmittagskurs)	14.00 - 16.00 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	12
10.01.25	Aquawell (Start)	17.40 - 18.25 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan	36
11.01.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan	37
13.01.25	Für dein Wohlbefinden (Start)	14.00 - 15.30 Uhr	Dialograum, Vaduz	13
13.01.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs A)	14.30 - 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
13.01.25	Seniorenchor	15.30 - 17.00 Uhr	Haus St. Mamertus, Triesen	11
13.01.25	Vorlesecafé (Start)	9.00 - 11.00 Uhr	Gemeindehaus, Schellenberg	15
14.01.25	Gedächtnistraining (Start)	14.00 - 15.30 Uhr	LAK St. Florin, Vaduz	22
17.01.25	Gedächtnistraining (Start)	9.30 - 11.00 Uhr	Mehrzweckgebäude, Eschen	22
21.01.25	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe	19.00 - 21.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
22.01.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7
22.01.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
27.01.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
Februar				Seite
05.02.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
07.02.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
17.02.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
15.02.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan	37
19.02.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7
26.02.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
März				Seite
05.03.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
07.03.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
14.03.25	Denkspaziergang (Start)	13.45 - 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	23
15.03.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan	37
17.03.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
17.03.25	Jonglieren lernen (Start)	15.50 - 16.35 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
18.03.25	Hilfsmittel (Ausstellung)	14.00 - 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	38
18.03.25	Vortrag: Lebenskompetenzen	19.00 Uhr	Saal Zuschg, Schaanwald	14
25.03.25	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe	19.00 - 21.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
26.03.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7
26.03.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
31.03.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4

April				Seite
04.04.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
05.04.25	Tag der offenen Tür	13.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
09.04.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
09.04.25	Fit am Steuer	8.00 - 12.00 Uhr	Sennwald	20
14.04.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
15.04.25	Rikscha Rundfahrt (Start, ca.)		Seniorenkoordination Mauren	21
20.04.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
23.04.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7
28.04.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
29.04.25	Kurs: Demenz besser verstehen	18.30 - 20.30 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
30.04.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
Mai				Seite
02.05.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
05.05.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
05.05.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs F)	14.30 - 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
06.05.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs G)	08.30 - 09.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
06.05.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs H)	09.45 - 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
06.05.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs I)	14.00 - 15.00 Uhr	Stobacafé, Balzers	24
07.05.25	Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs J)	09.00 - 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	24
07.05.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
12.05.25	Minigolf (Start)	14.00 - 17.00 Uhr	Minigolfanlage, Schaan/Vaduz	28
14.05.25	E-Bike Fahrkurs 60+	9.00 - 12.15 Uhr	Vaduz	20
19.05.25	Vortrag: Gelenke richtig bewegen	14.00 - 15.00 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	34
21.05.25	3. Liechtensteiner Vorlesetag	12.30 - 14.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
21.05.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7
26.05.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
28.05.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
Juni				Seite
03.06.25	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe	19.00 - 21.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
04.06.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
05.06.25	Vortrag: Pflege- und Betreuungsgeld	19.00 - 20.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	39
06.06.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
16.06.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
24.06.25	Hilfsmittel (Ausstellung)	14.00 - 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	38
25.06.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7
25.06.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
27.06.25	Seniorenferien Insel Reichenau			18
30.06.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
Juli				Seite
04.07.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	17
16.07.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	7
August				Seite
20.08.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	7

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, www.seniorenbund.li

Demenz Liechtenstein

00423 / 230 34 45, E-Mail: kontakt@demenz.li, www.demenz.li

Impressum (Ausgabe Januar bis Juli 2025)

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

- Birnstiel Regula (Sozialarbeiterin)
- Büchel Karin (Logotherapeutische Beraterin, Biografie Schreibpädagogin)
- Derungs Beatrice (Sozialbegleiterin)
- Finger Simone (Sturzprävention, Yogalehrerin)
- Frommelt Beate (Künstlerin)
- HerzGruppe, Johann Ott
- Kaufmann Christel (Musikgeragogin, Religionspädagogin und Freizeitkurs-Leiterin)
- Kunstmuseum Liechtenstein
- Liechtensteiner Seniorenbund
- Malgruppe Spirale, Walburga Matt
- Nestler-Schreiber Elke (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin)
- Oehri Arno (Multimediakünstler)
- Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit
- Psychiatrie St. Gallen
- Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL, Bad Ragaz
- Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz
- Seniorenkoordination Gemeinde Mauren
- Seniorenkoordination Ruggell/Gamprin/Schellenberg
- Wolf Ursula (Aerobic-Gymnastikinstruktorin)
- Zeitpolster

und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

Titelbild: Beate Frommelt

Weitere Bilder: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, privat

Stand Infos: 11.11.2024

Druck: BVD Vaduz

Auflage: 9'500 Expl.

Generelle Anfragen und Anregungen zum gesamten Angebot bitte an:

Dina Baker, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz,
Tel: 00423 / 236 00 66, E-Mail: dina.baker@familienhilfe.li

Partner:innen

DEME^NZ
LIECHTENSTEIN

 Familienhilfe
Liechtenstein

 liechtensteiner
seniorenbund
gemeinsam bewegen

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

 Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

 Psychiatrie
St. Gallen

 Liechtensteiner
Behinderten-Verband

KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN

 schaan

  V A D U Z

 mauren

 Senioren
koordination
Ruggell • Gamprin • Schellenberg

 DENKDÜNGER
bewegt leben - MEHR vom Leben!

 DIALOG
Beratung und
Begleitung

♪ CHRISTEL

video / werk

 Verein HerzGruppe

 YOGA
www.
traditionelles-
yoga.li

 Zeitpolster

STIFTUNG
FÜRSTLICHER KOMMERZIENRAT
Guido Feger



 SWISS CLIMATE
CO₂ NEUTRAL
GEDRUCKT
SC2024011003