



Programm Januar – Juli 2024

# Senioren gemeinsam aktiv

## **Inhaltsverzeichnis**

Grusswort.....	3
Gemeinsam spielen und jassen .....	4
Tagestreff Vergissmeinnicht.....	5
Café Vergissmeinnicht.....	6
Zeit zum Betrachten und Selbermachen.....	8
Malgruppe Spirale .....	9
Biografie – Der Film .....	10
Biografie – Mein Film.....	11
Das bin ich! .....	12
Lebensübergänge – Erzählzeit.....	13
Hinter den Dünen der Brunnen .....	14
Heute beginnt der Rest deines Lebens.....	15
Gemeinsam singen und musizieren .....	16
Fachvortrag «Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden» .....	17
Treffen «Kaffee bim Seniorabund».....	18
Seniorenkaffee im LAK-Haus St. Peter und Paul, Mauren .....	20
Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli.....	21
Seniorenkino.....	22
Boccia .....	23
Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum .....	24
Denkspaziergang .....	25
Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!.....	26
Jonglieren lernen .....	28
HerzGruppe .....	29
Senioren Yoga .....	30
Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben .....	31
Medizinische Progressive Muskelentspannung .....	32
Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben.....	32
Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik .....	33
Zeitpolster – Spazieren gehen und Hilfestellungen .....	34
Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung .....	35
Begleitete Seniorenferien auf der Insel Reichenau.....	36
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz.....	37
Alle Angebote in Kalenderform.....	38
Allgemeine Informationen.....	41
Impressum (Ausgabe Januar bis Juli 2024).....	43
Partner:innen.....	44

# Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Mit viel Freude präsentieren wir Ihnen das Programm des ersten Halbjahres 2024 «**Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv**».

Es gibt viele altbewährte, aber auch neue Angebote: Sich bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum? Gemeinsam singen und musizieren? Oder sich bei Kaffee und Gipfeli die Zeitung vorlesen lassen? Sie haben die Wahl.

Speziell hinweisen möchten wir Sie auf das neue Angebot von Demenz Liechtenstein. Am 9. Januar ist der Start des neuen **Tagestreffs «Vergissmeinnicht»** für jung- und früherkrankte Menschen mit Demenz. Das Team des Tagestreffs kümmert sich jeweils am Dienstag und Donnerstag liebevoll um die erkrankten Menschen, so dass sich die Angehörigen eine Auszeit gönnen können. Weitere Infos erhalten Sie auf [www.demenz.li](http://www.demenz.li).

Sie finden ausserdem alle Angebote dieses Hefts und viele weitere Informationen auch auf der neuen Homepage:  
[www.senioren-info.li](http://www.senioren-info.li)

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.

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

# 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

<b>Termine:</b>	<b>in Vaduz</b>	<b>in Eschen</b>
	17. Januar	31. Januar
	7. Februar	28. Februar
	6. März	27. März
	3. April	24. April
		29. Mai

**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)



# Tagestreff Vergissmeinnicht

Demenz Liechtenstein eröffnet 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 so 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](http://www.demenz.li)

# Café Vergissmeinnicht

## 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, Nachbarn, etc.

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:** Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige  
Beatrice Derungs, zertifizierte Sozialbegleiterin  
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe
- Ort/Treffpunkt:** Tagestreff «Vergissmeinnicht» von Demenz Liechtenstein  
Poststrasse 14, Schaan  
im 2. Stock (Lift vorhanden)
- Termine:** **Montag, 29. Januar, 26. Februar, 25. März, 29. April,  
27. Mai und 24. Juni 2024**
- 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)

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)

# 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, 24. Januar, 28. Februar, 27. März, 17. April, 29. Mai und 26. Juni 2024**

**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.

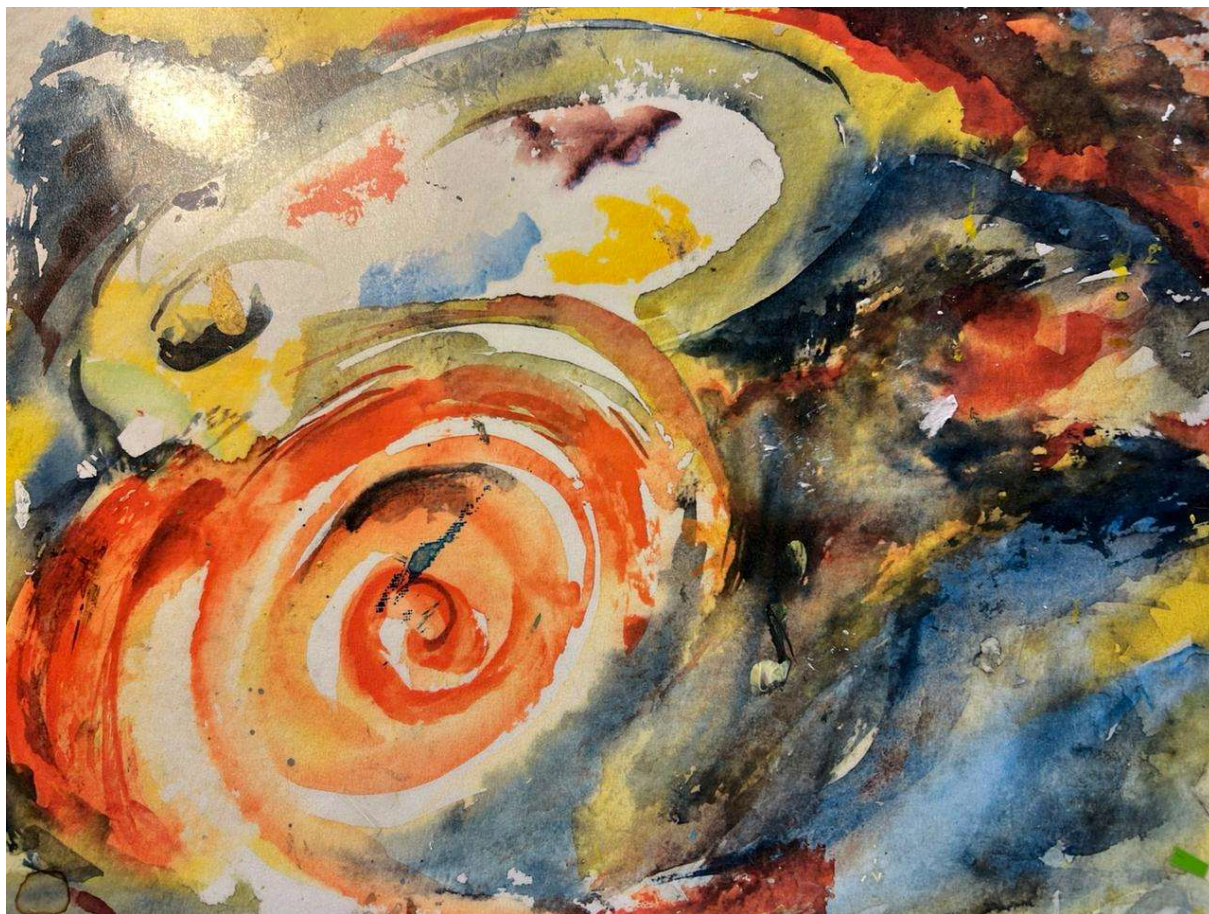
**Anmeldung/Infos:** Sekretariat Kunstmuseum, 00423 / 235 03 00  
oder [buchungen@kunstmuseum.li](mailto:buchungen@kunstmuseum.li)

**Link:** [www.kunstmuseum.li](http://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**  
ausser am 2.1., 13.2., 19.3., 2.4. und 9.4.2024

**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

# Biografie – Der Film

Der Multimediakünstler Arno Oehri hat 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 der Vorführung präsent und steht im Anschluss an den Film zur Diskussion bereit.

**Leitung:** Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz

**Ort:** Altes Kino, Aeulestrasse 24, Vaduz

**Termin:** **Freitag, 8. März 2024, 14.00 – 15.30 Uhr**

**Anmeldung:** Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz, 00423 / 238 29 55 oder [eleonora.naegele@vaduz.li](mailto:eleonora.naegele@vaduz.li)

**Kosten:** CHF 8.00

**Link:** [www.vaduz.li/politik-verwaltung/verwaltung/bereiche/senioren](http://www.vaduz.li/politik-verwaltung/verwaltung/bereiche/senioren)

# 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: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](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 Räumlichkeiten von Demenz Liechtenstein  
Poststrasse 14, 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)

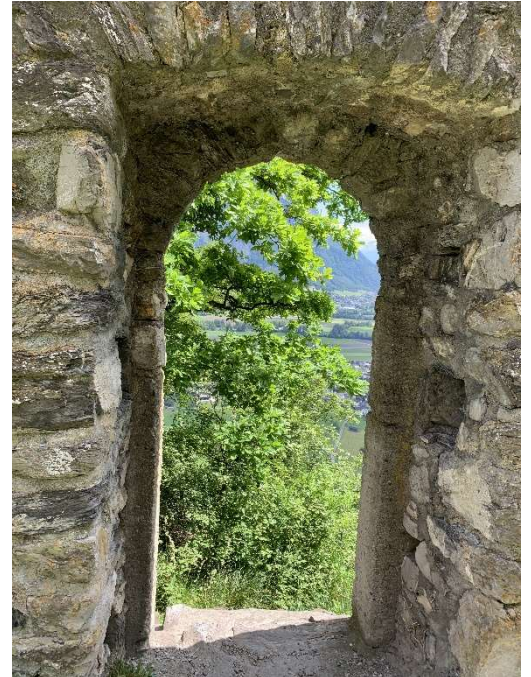
**Link:** [www.sozialbegleitung.li](http://www.sozialbegleitung.li)

# Lebensübergänge – Erzählzeit

## Erinnerungen auffrischen – dankbar zurückschauen und gleichzeitig das Erinnerungsvermögen trainieren

An zwei Nachmittagen und zwei Vormittagen beschäftigen wir uns mit wichtigen Lebensübergängen. Ganz allgemein schauen wir an, was in diese Lebensphasen fällt und kommen dann durch erzählen und Austausch des eigenen Erlebten recht schnell tief ins Thema.

Erinnerungen werden wach - vielleicht Dankbarkeit spürbar. Schöne Erinnerungen haben wir alle, aber auch schwierig erlebte Zeiten. Uns wird bewusster, dass wir sie gemeistert haben. Sie machen uns letztlich zu der Persönlichkeit, die wir heute sind. Ganz nebenbei wird das Erinnerungsvermögen trainiert.



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

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

**Termine:**

<b>5. Februar</b>	<b>Vom Jugendlichen zum Erwachsenen</b>
<b>26. Februar</b>	<b>Lebensmitte: Neues wagen?</b>
<b>11. März</b>	<b>Abschied vom Berufsleben – was war neu?</b>
<b>25. März</b>	<b>Mutig uralt werden</b>

Die Themennachmittage können auch einzeln besucht werden.

**Zeiten:** Montag,  
5. und 26. Februar: jeweils 13.30 – 15.30 Uhr und  
11. und 25. März: jeweils 9.00 – 11.00 Uhr

**Kosten:** alle vier Termine: CHF 70.00  
Einzelner Anlass: CHF 20.00

**Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung wird gebeten.  
00423 / 794 09 20 oder E-Mail an [dialog@fl1.li](mailto:dialog@fl1.li)

**Link:** [www.dialog-karin.com](http://www.dialog-karin.com)



# Hinter den Dünen der Brunnen

## Andreas Knapp liest aus seinem spirituellen Tagebuch

40 Tage lang lebte Andreas Knapp in einer Einsiedelei mitten in der Sahara, fern jeder menschlichen Zivilisation. In seinem Tagebuch erzählt er vom Zauber der Landschaft und von der Schönheit des Lichtes. Das Geheimnis von Leben und Tod, dem man in der Wüste auf die Spur kommen kann, ist ständig präsent.

In seiner Lesung nimmt er dich mit auf eine spirituelle Reise zu den Quellen des Lebens.



**Leitung:** Bruder Andreas Knapp, Priester und mehrfach ausgezeichnete Autor und Lyriker

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

**Termin:** Montag, 4. März 2024

**Zeit:** 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** CHF 20.00 (Abendkasse)

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung ist erwünscht unter 00423 / 388 11 33 oder per E-Mail an [anmeldung@haus-gutenberg.li](mailto:anmeldung@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)

# Heute beginnt der Rest deines Lebens

## Eine neue Lebensphase gemeinsam erforschen.

«Und plötzlich weisst du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.» Meister Eckhart

Jede neue Lebensphase bringt Chancen und Herausforderungen. Welche Ressourcen helfen uns, dem Älterwerden mit seinen physischen, psychischen und sozialen Veränderungen mutig und zugleich versöhnlich zu begegnen? Mit Dankbarkeit für das Schöne, ohne Bedauern für das Verpasste und ohne Verharmlosung der Verluste? Achtsamkeit hilft, diesen Weg mit mehr Bewusstheit zu gehen.

In diesem Tageskurs widmen wir uns einigen dieser Ressourcen und lernen, sie zu aktivieren. Mit Reflexionen, Austausch, Inputs, Meditation und sanfter Körperpraxis verinnerlichen wir sie und nähern uns der neuen Lebensphase an.



- Leitung:** Jana Bickhard Bottinelli, Yogalehrerin und MBSR-Trainerin  
Ursula Frischknecht, MBSR- und MSC-Lehrerin
- Ort/Treffpunkt:** Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers
- Termin:** **Samstag, 20. April 2024**
- Zeit:** 09.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** CHF 190.00 (inkl. vegetarischem Mittagessen)
- Anmeldung/Infos:** Für Menschen ab 50 Jahren.  
Anmeldung ist erwünscht unter 00423 / 388 11 33 oder  
per E-Mail an [anmeldung@haus-gutenberg.li](mailto:anmeldung@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)

# 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 vorgespielt werden auf der Veeh-Harfe oder der Altflöte.

Lieder und Melodien wecken Erinnerungen und die Lebensfreude.

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

Alle sind willkommen zum Mitsingen oder einfach zum Dabeisein.



**Leitung:** Christel Kaufmann, Musikgeragogin, Religionspädagogin, Freizeitkurs-Leiterin (Veeh-Harfe, Ukulele, Gitarre)

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

**Termine:** Montag, 29. Januar, 26. Februar, 25. März, 29. April und 27. Mai 2024

**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)

# Fachvortrag

## «Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden»

Was ist Rheuma und was kann jeder Mensch zuhause dazu beitragen, Rheuma- und chronische Schmerzen zu vermeiden?

Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Rheuma-Erkrankungen vorzubeugen und chronische Schmerzen zu vermeiden oder um diese zumindest zu reduzieren? Sie erhalten Informationen für Ihren Alltag, damit sie möglichst lange unabhängig und selbständig bleiben können.

Am Stand finden Sie diverse Broschüren der Rheumaliga zum Mitnehmen. Die gelenkschonenden Hilfsmittel der Rheumaliga Schweiz können am Stand ausprobiert und mittels frankierter Geschäfts-Antwortkarte direkt bei der Rheumaliga Schweiz bestellt werden.



**Termin:** Montag, 25. März 2024

**Zeit:** Fachvortrag: 14.00 – ca. 15.00 Uhr  
Stand: 15.00 – ca. 15.30 Uhr

**Leitung:** Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

**Ort:** Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz

**Kosten:** Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Vaduz statt und ist kostenlos.

**Anmeldung/Infos:** 081 / 511 50 03 oder [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

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

# Treffen «Kaffee bim Seniorabund»

## **Gruppe A – Frisch Pensionierte 60+**

Im Zentrum steht die Möglichkeit, andere Personen in der gleichen Lebensphase kennenzulernen, die frisch pensioniert sind oder erst seit wenigen Jahren den Berufsalltag hinter sich haben.

Ideen, Themen, Interessen oder Erfahrungen können ausgetauscht werden. Gleichgesinnte können sich finden, um eine gemeinsame Freizeitaktivität zu planen. Vielleicht gibt es auch Ideen für Projekte, getragen durch selbständiges Engagement oder gemeinsam von einer neuen Gruppe.

Die Treffen sind grundsätzlich ergebnisoffen. Angesprochen ist die Altersgruppe: 60-69 Jahre.

**Termine:** **Mittwoch, 17. Januar und Mittwoch, 6. März 2024**

## **Gruppe B – Vernetzung 70+**

Sie sind bereits länger in der Pension und möchten Ihren Erfahrungshorizont ausweiten. Sie möchten aktiv sein und neue Personen kennenlernen oder Sie schätzen die Ruhe und Ihr bestehendes Umfeld und möchten aber Erfahrungen mit anderen teilen, sich freiwillig engagieren oder ihr Wissen zur Verfügung stellen.

Vielleicht möchten Sie sich neu orientieren, Angebote ausprobieren, Entlastung erfahren oder spezifische Informationen wie z.B. Vorsorgethemen für die aktuelle Lebenssituation nachfragen.

**Termine:** **Mittwoch, 24. Januar und Mittwoch, 13. März 2024**

## **Gruppe C – Lebensgeschichten Erzählcafé**

Geschichten, die das Leben schrieb. Man muss kein Schriftsteller sein, um aus seinem Leben erzählen zu können teilen. Erinnerungen und Erfahrungen bleiben uns am meisten erhalten, wenn wir sie anderen erzählen können.

Bei Bedarf werden einzelne Lebensabschnitte im Sinne einer strukturierten Biografiearbeit durch die Moderation gezielt angesprochen.

**Termine:** **Mittwoch, 7. Februar und Mittwoch, 17. April 2024**





- Leitung:** Informations- und Beratungsstelle Alter, Fachstelle des Liechtensteiner Seniorenbundes
- Ort/Treffpunkt:** Seniorenbund, Landstrasse 40a, Schaan
- Zeit:** Die Kaffeemaschine ist jeweils ab 14.00 Uhr an!
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung/Infos:** um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 01 oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)
- Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

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

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, Musik und Gesang oder einfach ein 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:** **jeweils am Freitag**  
**12. Januar, 9. Februar, 1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni**  
**und 5. Juli 2024**
- Zeit:** ab 14.00 – 17.00 Uhr
- Anmeldung/Infos:** Informationen bei LAK, Haus St. Peter und Paul,  
00423 / 377 74 00
- Link:** [www.mauren.li/senioren](http://www.mauren.li/senioren)

# Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli

## Bist du interessiert? Sei es als Zuhörer oder Lesepate?

Hast du Mühe mit Lesen und möchtest bei Kaffee und Gipfeli genüsslich die Zeitung vorgelesen bekommen?

Oder liest du gerne vor? Zum Beispiel für Menschen, die mit dem Lesen Mühe haben oder die gar nicht mehr lesen können.

Dann komm und mach mit!



- Leitung:** Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
- Ort/Treffpunkt:** Gemeindehaus Schellenberg, Jugendraum, 2. Stock, Dorf 34, Schellenberg  
Lift vorhanden
- Termine:** **jeden Montagvormittag, ab 15. Januar 2024**  
ausser am 1. April und 20. Mai 2024
- Zeit:** 9.35 Uhr – 11.00 Uhr
- Themen:** Artikel aus den liechtensteinischen Zeitungen
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination RuGaSch, 00423 / 377 49 36 oder senioren@ruggell.li
- Link:** [www.ruggell.li/senioren](http://www.ruggell.li/senioren)

# Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat um 14.30 Uhr 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:** **jeweils am Freitag**

**Programm:**

5. Januar 2024	«Glück auf der Scala von 1-10»
2. Februar 2024	«Akropolis Bonjour - Monsieur Thierry macht Urlaub»
1. März 2024	«Die goldenen Jahre»
5. April 2024	«Enkel für Fortgeschrittene»
3. Mai 2024	«Auf alles was uns glücklich macht»
7. Juni 2024	«Mamma ante portas »
5. Juli 2024	«Heaven can wait»

**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

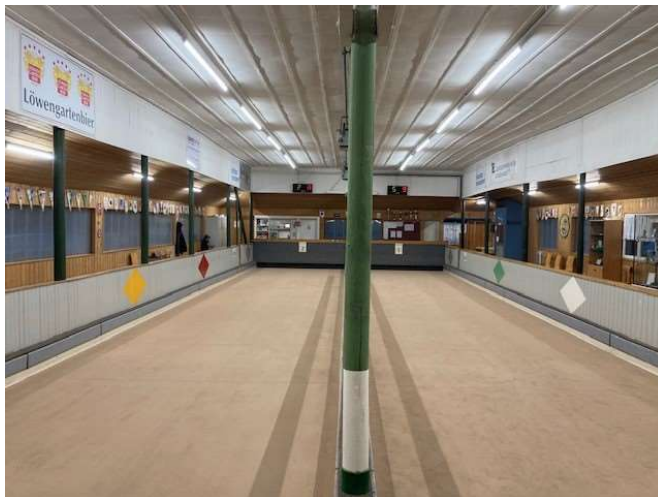
Achtung: Ein barrierefreier Zugang zu den WC-Anlagen ist **nicht** gewährleistet.

**Link:** [www.seniorenbund.li](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:** **jeweils am Mittwoch, ab 10. Januar 2024**  
ausser am 14.2, 3.4. und 10.4. 2024

**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

## Weitere Angebote des Seniorenbunds

Der Seniorenbund bietet noch weitere passende «Gemeinsam aktiv»-Angebote an:  
z.B. Minigolf, Wassergymnastik oder Gedächtnistraining.  
Infos unter 00423 / 230 48 00

**Link:** [www.seniorenbund.li](http://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
- Ort/Treffpunkt:** Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz
- Termine:** **jeweils am Dienstag, ab 9. Januar 2024**
- Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** bei Ursula Wolf, 079 831 99 74 oder wolf@adon.li
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe

# 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 1. März bis 5. Juli 2024**  
ausser 29.3, 5.4., 12.4., 10.5. und 31.5.2024
- 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 079 450 21 92
- Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
- Link:** [www.demenz.li](http://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»!

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:  
Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz

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

**Termine & Zeiten: Kurse A – E von Januar – März 2024**

A)	Montag, sitzend:	08.01.2024 – 25.03.2024 (11x)	14.30 – 15.30 Uhr
B)	Dienstag:	09.01.2024 – 26.03.2024 (10x)	08.30 – 09.30 Uhr
C)	Dienstag:	09.01.2024 – 26.03.2024 (10x)	09.45 – 10.45 Uhr
D)	Dienstag:	09.01.2024 – 26.03.2024 (10x)	14.00 – 15.00 Uhr (Balzers)
E)	Mittwoch:	10.01.2024 – 27.03.2024 (11x)	09.00 – 10.00 Uhr

Vom 12.-16.2.2023 (Schulferien) und am 19.3.2024 (Feiertag) finden keine Lektionen statt.

**Termine & Zeiten: Kurse F – J von April – Juli 2024**

F)	Montag, sitzend:	15.04.2024 – 08.07.2024 (12x)	14.30 – 15.30 Uhr
G)	Dienstag:	16.04.2024 – 09.07.2024 (13x)	08.30 – 09.30 Uhr
H)	Dienstag:	16.04.2024 – 09.07.2024 (13x)	09.45 – 10.45 Uhr
I)	Dienstag:	16.04.2024 – 02.07.2024 (12x)	14.00 – 15.00 Uhr (Balzers)
J)	Mittwoch:	17.04.2024 – 10.07.2024 (12x)	09.00 – 10.00 Uhr

Am 1.5., 9.5. und 20.5.2024 finden keine Lektionen statt.

**Kosten:** Kurse A und E jeweils CHF 242.00 pro Person  
Kurse B-D jeweils CHF 220.00 pro Person  
Kurse F, I und J jeweils CHF 264.00 pro Person  
Kurse G und H jeweils CHF 286.00 pro Person

Es finden auch Kurse in **Schellenberg, Ruggell** und **Mauren** statt.  
Infos unter: [www.denkduenger.li](http://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](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

# 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, 19. Februar, 26. Februar und 4. März 2024

**Zeit:** jeweils 15.50 – 16.35 Uhr

**Kosten:** CHF 75.00

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung erforderlich bis 5. Februar 2024 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)



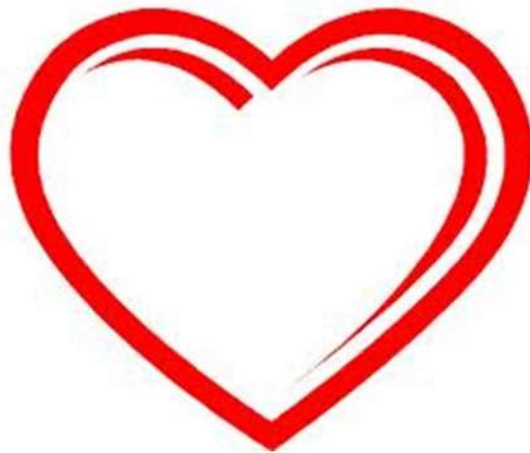
# HerzGruppe

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

<b>Leitung:</b>	Verein HerzGruppe / Johann Ott
<b>Ort/Treffpunkt:</b>	Aula Primarschule, Schulstrasse 1, Balzers
<b>Termine:</b>	<b>jeweils am Donnerstag, ab 4. Januar bis 4. Juli 2024</b> ausser am 9. Mai und 30. Mai 2024
<b>Zeit:</b>	19.00 – 20.00 Uhr
<b>Kosten:</b>	Mitgliederbeitrag CHF 60.00 pro Jahr
<b>Anmeldung/Infos:</b>	johann.ott@herz-gruppe.li oder unter 00423 / 232 51 64
<b>Link:</b>	<a href="http://www.herz-gruppe.li">www.herz-gruppe.li</a>

# Senioren Yoga

Wir führen sanfte Körperübungen im Stehen und auf dem Stuhl durch.

Die Wahrnehmung Beweglichkeit, Kraft, und Entspannung werden gefördert.

Dies führt zu einem angenehmen Körpergefühl und erhöht die Lebensqualität.



**Leitung:** Franziska Frommelt-Ming, Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin

**Ort/Treffpunkt:** Yoga Raum Lettenbünt 7, Ruggell  
(Der Yoga Raum ist nur über eine Treppe erreichbar.)

**Termine:** **jeweils am Mittwoch, ab 10. Januar bis 24. April 2024**  
ausser am 14. Februar, 3. April und 10. April 2024

**Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr

**Kosten:** CHF 20.00 pro Lektion

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Franziska Frommelt-Ming,  
0041 / 78 615 53 04

Max. 6 Teilnehmer:innen

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung und Rutschsocken

# 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



<b>Leitung:</b>	Simone Finger, erfahrene Yogalehrerin
<b>Ort/Treffpunkt:</b>	Mehrzweckraum beim Hallenbad, Gnetsch 41, Balzers
<b>Termin:</b>	<b>jeweils am Mittwoch, ab 10. Januar bis 20. März 2024</b> ausser am 7. Februar 2024
<b>Zeit:</b>	9.00 – 10.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	CHF 350.00 (10x)
<b>Anmeldung/Infos:</b>	bei Simone Finger, 00423 / 232 57 05 oder über Anmeldeformular unter <a href="http://www.traditionelles-yoga.li">www.traditionelles-yoga.li</a>
<b>Voraussetzung:</b>	frei stehen und gehen können
<b>Mitbringen:</b>	rutschfeste Matte max. 5mm dick (z.B. SportXX) und falls vorhanden 1 – 2 feste Decken aus BW/W

# 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, 11. und 18. Juni, 2., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August 2024**  
jeweils 15.30 - 16.30 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, 20. Februar und 25. Juni 2024**  
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:** **jeweils am Freitagabend**  
jeweils 17.40 – 18.25 Uhr



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

**Termine & Zeit:** **jeweils am Freitagvormittag**  
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)

# Zeitpolster – Spazieren gehen und Hilfestellungen

Die Helfenden von Zeitpolster begleiten bei einem Spaziergang oder leisten Gesellschaft. Sie helfen auch beim Einkauf oder der Müllentsorgung, wenn dies jemand nicht mehr allein erledigen kann.

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](http://www.zeitpolster.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

**Termin:** 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 [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)

**Mitbringen:** Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Kleingeld mitnehmen.  
Bei Ausfahrten über die Grenze einen Ausweis mitnehmen.  
Dem Wetter angepasste Kleidung und Sonnenschutz tragen.

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

# Begleitete Seniorenferien auf der 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 am Bodensee 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 BegleiterInnen, 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:** Liechtensteiner Seniorenbund - Fachstelle IBA
- Ort:** Strandhotel Löchnerhaus, Insel Reichenau, Deutschland
- Termin:** 22. – 28. Mai 2024
- Kosten:** CHF 980.00 pro Person, (50% Ermässigung bei Bezug von AHV-Ergänzungsleistungen)
- Im Preis inklusiv:** Sechs Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, Hin- und Rückfahrt mit dem Bus ab Ihrer Wohngemeinde, Vollpension ohne Getränke, Aktivitäten vor Ort z.B. Schifffahrt, Führung, Spiele, Gedächtnistraining.
- Anmeldung:** Bitte bis zum 5. Februar 2024 beim Seniorenbund, 00423 / 230 48 00 oder [info@seniorenbund.li](mailto:info@seniorenbund.li)
- Auskunft:** Informations- und Beratungsstelle Alter, Seniorenbund 00423 / 230 48 01
- Link:** [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.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 09.01. **Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz**, Schaan, jeden Dienstag & Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr
- ab 09.01. **Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum**, Vaduz, jeden Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
- ab 01.03. **Denkspaziergang**, Schaan, jeden Freitag (ausser 29.3, 5.4., 12.4., 10.5. und 31.5.2024), 13.45 – 15.00 Uhr

## Januar

- 23.01. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 29.01. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

## Februar

- 26.02. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

## März

- 06.03. **Seminar: Anspruchsvolle Situationen**, Stützpunkt Schaan, 13.30 Uhr
- 08.03. **Kino: «Biografie – Der Film»**, Altes Kino Vaduz, 14.00 Uhr
- 10.03. **Theater: Oma Monika – was war?** TAK Schaan, 16.00 Uhr
- 25.03. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr
- 26.03. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr

## April

- 15.04. **Kurs: Wissen & Bewältigung** (4 Abende), Schaan, 18.30 Uhr
- 29.04. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

## Mai

- 22.05. **Vortrag: Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Schaumbad**, Balzers, 19.00 Uhr
- 23.05. **Seminar: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige**, Balzers, 9.00 – 16.00 h
- 27.05. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

## Juni

- 04.06. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 13.06. **Vortrag: Wissenswertes zum Pflege-/Betreuungsgeld**, Schaan, 19.00 Uhr
- 24.06. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff 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

Januar 2024			Seite
04.01.	HerzGruppe (Start) 19.00 – 20.00 Uhr	Aula Primarschule, Balzers	29
05.01.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
08.01.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs A 14.30 – 15.30 Uhr (sitzend)	Squashhouse, Vaduz	26
09.01.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs B 08.30 – 09.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
09.01.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs C 09.45 – 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
09.01.	Bewegen und wohlfühlen (Start) 14.00 – 15.00 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	24
09.01.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs D 14.00 – 15.00 Uhr	Turnhalle, Balzers	26
10.01.	Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben (Start) 9.00 – 10.30 Uhr	Mehrzweckraum Hallenbad, Balzers	31
10.01.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs E 09.00 – 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
10.01.	Boccia (Start) 14.30 – 16.30 Uhr	Boccia Halle, Schaan	23
10.01.	Senioren Yoga 14.00 – 15.00 Uhr	Yoga Raum, Ruggell	30
12.01.	Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik (Start) 9.00 – 9.45 Uhr oder 9.45 – 10.30 Uhr	Hallenbad Triesen, Triesen	33
12.01.	Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik (Start) 17.40 – 18.25 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan	33
12.01.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20
15.01.	Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli (Start) 9.35 – 11.00 Uhr	Gemeindehaus, Schellenberg	21
17.01.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
17.01.	«Kaffee bim Seniorabund» – Gruppe A Ab 14.00 Uhr	Seniorenbund, Schaan	18
23.01.	Offene Gesprächs-Gruppe für Angehörige 19.00 Uhr	Stützpunkt, Schaan	37
24.01.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 – 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
24.01.	«Kaffee bim Seniorabund» – Gruppe B Ab 14.00 Uhr	Seniorenbund, Schaan	18
29.01.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 – ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	16
29.01.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 – 17.00 Uhr	Tagestreff, Schaan	6

<b>Januar 2024</b>			<b>Seite</b>
31.01.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
<b>Februar 2024</b>			<b>Seite</b>
02.02.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
05.02.	Lebensübergänge - Erzählzeit 13.30 – 15.30 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	13
07.02.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
07.02.	«Kaffee bim Seniorabund» – Gruppe C Ab 14.00 Uhr	Seniorenbund, Schaan	18
09.02.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20
19.02.	Jonglieren lernen (Start) 15.50 – 16.35 Uhr	Squashhouse, Vaduz	28
20.02.	Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben 14.00 – 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	32
26.02.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 – 17.00 Uhr	Tagestreff, Schaan	6
26.02.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 – ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	16
26.02.	Lebensübergänge - Erzählzeit 13.30 – 15.30 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	13
28.02.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
28.02.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 – 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
<b>März 2024</b>			<b>Seite</b>
01.03.	Denkspaziergang (Start) 13.45 – 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	25
01.03.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
01.03.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20
04.03.	Hinter den Dünen der Brunnen 19.00 – 21.00 Uhr	Haus Gutenberg	14
06.03.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
06.03.	«Kaffee bim Seniorabund» – Gruppe A Ab 14.00 Uhr	Seniorenbund, Schaan	18
06.03.	Seminar «Anspruchsvolle Situationen» 13.30 Uhr	Stützpunkt, Schaan	37
08.03.	Seniorenkino «Biografie – Der Film» 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	10
10.03.	Theater «Oma Monika – was war?» 16.00 Uhr	TAK, Schaan	37
11.03.	Lebensübergänge - Erzählzeit 09.00 – 11.00 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	13

<b>März 2024</b>			<b>Seite</b>
13.03.	«Kaffee bim Seniorabund» – Gruppe B Ab 14.00 Uhr	Seniorenbund, Schaan	18
25.03.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 – 17.00 Uhr	Tagestreff, Schaan	6
25.03.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 – ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	16
25.03.	Lebensübergänge - Erzählzeit 09.00 – 11.00 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	13
25.03.	Fachvortrag «Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden» 14.00 – 15.00 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	17
26.03.	Offene Gesprächs-Gruppe für Angehörige 19.00 Uhr	Stützpunkt, Schaan	37
27.03.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
27.03.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 – 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8

<b>April 2024</b>			<b>Seite</b>
	Natur erleben mit der Seniorenrikscha Termine und Zeiten nach Vereinbarung	Parkplatz Post, Mauren	36
03.04.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
05.04.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
05.04.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20
15.04.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs F 14.30 – 15.30 Uhr (sitzend)	Squashhouse, Vaduz	26
15.04.	Kurs: Wissen & Bewältigung (Start der 4 Abende), 18.30 Uhr	Stützpunkt, Schaan	37
16.04.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs G 08.30 – 09.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
16.04.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs H 09.45 – 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
16.04.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs I 14.00 – 15.00 Uhr	Turnhalle, Balzers	26
17.04.	Fitness fürs Gehirn (Start) Kurs J 09.00 – 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	26
17.04.	«Kaffee bim Seniorabund» – Gruppe C Ab 14.00 Uhr	Seniorenbund, Schaan	18
17.04.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 – 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8
20.04.	Heute beginnt der Rest deines Lebens 09.00 – 17.00 Uhr	Haus Gutenberg	15
24.04.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
29.04.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 – 17.00 Uhr	Tagestreff, Schaan	6

<b>April 2024</b>			<b>Seite</b>
29.04.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 – ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	16

<b>Mai 2024</b>			<b>Seite</b>
03.05.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
03.05.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20
22.- 28.05.	Seniorenferien auf der Insel Reichenau	Seniorenbund - IBA	36
22.05.	Vortrag «Selbstfürsorge ist mehr als nur ein ...» 19.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	37
23.05.	Seminar «Selbstfürsorge für pflegende Angehörige» 09.00 – 16.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	37
27.05.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 – 17.00 Uhr	Tagestreff, Schaan	6
27.05.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 – ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	16
29.05.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 – 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
29.05.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 – 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8

<b>Juni 2024</b>			<b>Seite</b>
04.06.	Offene Gesprächs-Gruppe für Angehörige 19.00 Uhr	Stützpunkt, Schaan	37
07.06.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
07.06.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20
11.06.	Medizinische Progressive Muskelentspannung (Start) 15.30 – 16.30 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	32
13.06.	Vortrag «Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld» 19.00 Uhr	Stützpunkt, Schaan	37
24.06.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 – 17.00 Uhr	Tagestreff, Schaan	6
25.06.	Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben 14.00 – 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	32
26.06.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 – 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	8

<b>Juli 2024</b>			<b>Seite</b>
05.07.	Seniorenkino 14.00 Uhr	Altes Kino, Vaduz	22
05.07.	Seniorenkaffee im LAK Haus St. Peter und Paul 14.00 – 17.00 Uhr	LAK, Mauren	20

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](mailto: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 Januar bis Juli 2024)

«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 (Yogalehrerin)
- Frommelt-Ming Franziska (Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin)
- Haus Gutenberg
- HerzGruppe, Johann Ott
- Kaufmann Christel (Musikgeragogin, Religionspädagogin und Freizeitkurs-Leiterin)
- Kunstmuseum Liechtenstein
- LAK - Haus St. Peter und Paul, Mauren
- 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, Freie Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

**Titelbild: Beate Frommelt**

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

**Stand Infos:** 22.11.2023 **Druck:** wolfdruck, Triesen

**Auflage:** 9'500 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)

# Partner:innen

**DEME<sup>N</sup>Z**  
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

**GUTEN  
BERG**

 Senioren  
koordination  
Ruggell • Gamprin • Schellenberg

 mauren

 **DIALOG**  
Beratung und  
Begleitung

 **CHRISTEL**

video/werk

  
Verein HerzGruppe

 **YOGA**  
fromming

 **DENKDÜNGER**  
bewegt leben - MEHR vom Leben!

  
**Zeitpolster**

STIFTUNG  
FÜRSTLICHER KOMMERZIENRAT  
**Guido Feger**

 **YOGA**  
www.  
traditionelles-  
yoga.li