



Programm Januar – Juni 2023

Senioren gemeinsam aktiv

Inhaltsverzeichnis

Grusswort	3
Gemeinsam spielen und jassen.....	4
Zeit zum Betrachten und Selbermachen	5
Café Vergissmeinnicht in Balzers und Mauren.....	6
Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen?	8
Biografie – Die eigene Lebensgeschichte.....	9
Gemeinsam singen und musizieren.....	10
Besinnlich beisammen sein.....	11
Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder?.....	12
Denkspaziergang.....	13
Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!	14
Jonglieren lernen.....	16
Entspannungs- und sanfte Körperübungen für Seniorinnen und Senioren.....	17
Natur erleben mit der Seniorenrikscha	18
Medizinische Progressive Muskelentspannung	19
Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben	19
Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik	20
Bewegungsstunde mit «Smovey®»	20
Wassergymnastik im Warmwasser.....	21
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz	22
Alle Angebote in Kalenderform	23
Allgemeine Informationen.....	26
Impressum (Ausgabe Januar bis Juni 2023)	27
Unsere Partner:innen.....	28

Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programm «**Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv**» zu präsentieren. Die Auswahl der Angebote ist wiederum gross und es gibt so manches zu entdecken.

Wie wäre es, Ihre Lebensgeschichte schriftlich festzuhalten? Oder im neuen Jahr mit «Fitness fürs Gehirn» zu starten? Eingeladen zur Teilnahme sind Seniorinnen und Senioren (mit und ohne Einschränkungen), die sich angesprochen fühlen.

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

Eine Teilnahme an einem der Angebote soll übrigens nicht an den Kosten scheitern. Bitte melden Sie sich bei uns. Gerne machen wir das Unmögliche möglich.

Ab Mitte Januar 2023 finden Sie alle Angebote dieses Hefts und viele weitere Informationen auch auf der neuen Homepage www.senioren-info.li. Wir danken an dieser Stelle dem Liechtensteiner Seniorenbund für die Umsetzung.

Und last but not least danken wir auch erneut wieder der Stiftung Fürstlicher Kommerzienrat Guido Feger, mit deren Unterstützung dieses Heft produziert werden konnte. Tausend Dank!

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und freuen uns, Sie persönlich begrüßen zu dürfen.

Gemeinsam spielen und jassen

Gemeinsames Spielen macht Spass! Sie lernen interessante Menschen kennen und halten erst noch das Gedächtnis fit!

Sie dürfen auch gerne ein Lieblingsspiel mitbringen. Alle sind herzlich willkommen!



Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Orte/Treffpunkte: Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds,
St. Martins-Ring 73, Eschen
und
Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz

Termine:

in Vaduz

11. Januar
8. Februar
8. März
5. April
10. Mai
14. Juni

in Eschen

25. Januar
15. Februar
29. März
26. April
24. Mai
28. Juni

Zeit: Mittwoch, jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 00423 / 236 00 66 oder per E-Mail an 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.



Leitung: Beate Frommelt

Ort/Treffpunkt: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine: **Donnerstag, 26. Januar, 23. Februar 2023**
Mittwoch, 29. März, 26. April, 31. Mai und
28. Juni 2023

Zeit: jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr, inkl. Pause

Die Nachmittage können einzeln gebucht werden.
Max. 10 Personen (davon 5 Personen mit Einschränkungen).
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kosten: CHF 10.00 pro Nachmittag (inkl. Eintritt)
Mittwochs ist das Angebot kostenlos.

Anmeldung/Infos: Sekretariat Kunstmuseum, Tel. 00423 / 235 03 00
oder per E-Mail an buchungen@kunstmuseum.li

Foto: Klara Frick

Link: www.kunstmuseum.li

Café Vergissmeinnicht in Balzers und Mauren

Das Nachmittags-Café – ein Café für alle!

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

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

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

Einen Kaffee trinken, ein Stück Kuchen essen, in einem Buch stöbern, ein interessantes Gespräch führen, an einer angebotenen Aktivität teilnehmen, Musik lauschen oder einfach nur sein.

Sie entscheiden, was Ihnen im Moment guttut. Es soll für alle möglichst unkompliziert sein. Späteres Kommen, früheres Gehen – alles ist möglich.

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

Wir freuen uns!

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

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

Termine: Montag, 30. Januar, 27. März, 12. Juni 2023

Zeit: jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Wir bitten um Anmeldung an Matthias Brüstle
Tel. 00423 / 230 34 45 oder per E-Mail an kontakt@demenz.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Link: www.demenz.li

Leitung in Mauren: Beatrice Derungs, zertifizierte Sozialbegleiterin
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe

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

Termine: Montag, 27. Februar, 24. April, 26. Juni 2023

Zeit: jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Wir bitten um Anmeldung an Beatrice Derungs,
Tel. 00423 / 782 55 63 oder per E-Mail an
sozialbegleitung@fl1.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Link: www.demenz.li



Weitere ähnliche Angebote in der Region:

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

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

Nähere Infos dazu:

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

Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen?

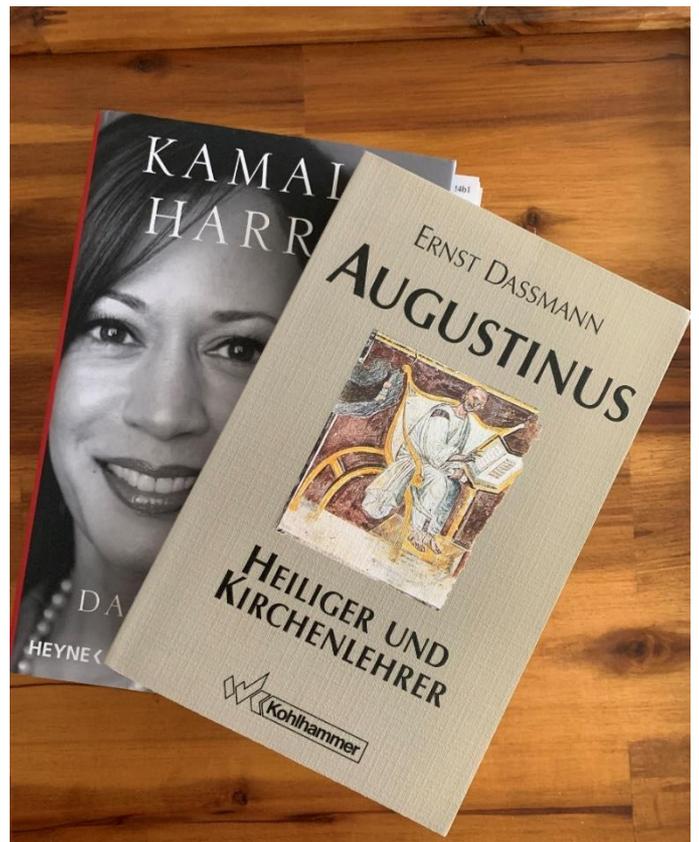
Oft verstehen wir das Erlebte erst im Nachhinein, wenn wir mit gebührendem Abstand und mehr Lebenserfahrung zurückblicken.

Warum ist jede Lebensgeschichte interessant? Wozu Biografiearbeit? Wie kann ich Erinnerungen wachrufen und Höhepunkte in meinem Leben aus heutiger Sicht dauerhaft festhalten?

An diesem Vormittag gehen wir der Frage nach, was Biografiearbeit alles umfasst und welche Möglichkeiten es ausser dem Schreiben der Lebensgeschichte gibt.

Wenn wir uns mit unserer Vergangenheit beschäftigen, rücken wir sie in ein anderes Licht, weil uns bewusst wird, was wir alles gemeistert haben.

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



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

Ort/Treffpunkt: Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz

Termin: **Donnerstag, 23. März 2023**

Zeit: 09.15 – 11.00 Uhr

Kosten: kostenlos, Kässeli für Kaffee und Krömli

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

Link: www.dialog-karin.com

Biografie – Die eigene Lebensgeschichte

Wir gehen gedanklich zurück in die verschiedenen Lebensphasen und nähern uns dem, wie es damals war und kommen Schritt für Schritt zur eigenen Lebensgeschichte.

Mit Impulsen im Kurs holen wir vor allem Gelungenes und dankbar Erlebtes erzählend in die Gegenwart. Auch kreative Schreibübungen helfen dabei. Das Erinnern wird leicht.

Was wir in der Gruppe teilen, bleibt im geschützten Raum. Die Lebensabschnitte werden dann daheim, ganz frei und so wie die Gedanken fließen, zu Papier gebracht.

Rechtschreibung und Grammatik sind ganz nebensächlich, da wir für uns schreiben.

Am Ende des Kurses möchten wir ein Dokument in Händen halten, welches unser Leben aufzeigt. Darauf aufbauend, könnte die Biografie so ausformuliert werden, dass später selbst unsere Urenkel nachlesen können, wie wir dachten und was uns wichtig war, und das aus unserer ganz persönlichen Sicht.



- Leitung:** Karin Büchel, Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Biografie Schreibpädagogin FSB
- Zielgruppe:** Erwachsene in der zweiten Lebenshälfte, die ihre Lebensgeschichte schreiben möchten (Hausaufgabe)
- Ort/Treffpunkt:** Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz
- Termine:** Montag, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 27. November und 11. Dezember 2023
Änderungen nach Absprache mit Teilnehmenden möglich.
- Dauer / Zeit:** 9.00 – 11.15 Uhr
- Kosten:** CHF 315.00
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung wird gebeten.
Tel. 00423 / 794 09 20 oder E-Mail an dialog@fl1.li
- Link:** www.dialog-karin.com

Gemeinsam singen und musizieren

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

Die Lieder werden begleitet mit der Gitarre oder der Ukulele. Zwischendurch hören wir auch beliebte Melodien aus Filmen, Operette oder aus der Klassik, die uns 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, 6. Februar, 6. März, 3. April, 15. Mai, 12. Juni 2023

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

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 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

Besinnlich beisammen sein

Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit der Theologin und Spitalseelsorgerin Ulrike Wolitz.

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

Der Morgen beginnt mit einer besinnlichen halben Stunde in der Kapelle mit Musik, Gebet und Stille und mit Gedanken von Ulrike Wolitz zur Dichterin Silja Walther.

Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.



Leitung: Ulrike Wolitz, Spitalseelsorgerin Grabs

Musik: Christel Kaufmann u.a.

Ort/Treffpunkt: Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers

Termin: **Freitag, 3. Februar 2023**

Zeit: 9.00 – 10.45 Uhr

Kosten: CHF 15.00 (Bezahlung vor Ort möglich)

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

Link: www.haus-gutenberg.li

Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder?

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

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

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

Zusätzlich bekommen Sie Tipps und Übungen für Ihren Alltag.



Referentin: Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Gehirnfittnesstrainerin

Ort/Treffpunkt: Pfarreizentrum St. Laurentius, Reberastr. 14-16, Schaan

Termin: **Dienstag, 4. April 2023**

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten: CHF 10.00 (Abendkasse)

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

Link: www.denkduenger.li

Denkspaziergang

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit sowie all unsere Sinne mittels einfachen, abwechslungsreichen Übungen an. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Bereits nach wenigen Wochen bemerken Sie Veränderungen bei der Denkgeschwindigkeit, Merkfähigkeit sowie Ihrer Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit kommen dabei auch die sozialen Bedürfnisse nicht zu kurz.



- Leitung:** Elke Nestler-Schreiber
- Ort/Treffpunkt:** Sportplatz, Am Binnendamm 2, Schaan (bei der Schranke)
- Termine:** **Freitag, 3. März bis 7. Juli 2023**
Ausgenommen 14. und 21. April, 19. Mai und 9. Juni 2023
- Zeit:** jeweils 13.45 – 15.00 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 pro Person
- Anmeldung/Infos:** jeweils bis Donnerstagmittag bei der Kursleiterin unter
Tel. 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92
Oder per E-Mail an info@denkduenger.li
- Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
- Link:** www.denkduenger.li

Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!

Sie merken, dass Ihr Gehirn Sie ab und zu im Stich lässt (z.B. vergessen Sie immer häufiger Namen und Dinge im Alltag)?

Sie möchten auch in Zukunft selbstständig, unabhängig, beweglich und mobil bleiben? Sie möchten die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, reduzieren?



Geistige Gesundheit lässt sich trainieren, unabhängig vom Alter! Der Schlüssel dazu ist, das Gehirn kontinuierlich mit Neuem herauszufordern.

Die Komfortzone bzw. «bekannte Pfade» zu verlassen ist «Dünger» für das Gehirn.

Heutiges Gehirntraining ist nicht langweilig - wir brauchen weder Block noch Stift. Im Gegenteil, die «Denkdünger Stunden» vergehen wie im Flug.

Im Training werden Bewegung mit Wahrnehmungs- und kognitiven Aufgaben gekoppelt. Die Kombination aus Bewegung und Denken macht es aus.

Dabei geht es nicht ums Können, sondern ums Tun. Die Freude und der Spass spielen dabei eine ausserordentlich wichtige Rolle. Denn nur durch freudvolles Üben erzielen wir die besten Ergebnisse.

Wer glücklich und gesund durchs Leben gehen will, dem empfiehlt die Wissenschaft, sich rechtzeitig um sein Gehirn zu kümmern. Je früher wir damit beginnen, desto besser. Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel – «use it or lose it»!

Jede(r) kann aktiv vorsorgen und dem geistigen Abbau entgegenwirken.

Leitung: Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Life Kinetik® & LINK MOVES® Trainerin

Ort/Treffpunkt: Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz

Termine & Zeiten: Kurse A – C, E, F von Januar – April 2023

A)	Montag, sitzend:	09.01.2023 – 03.04.2023 (12x)	14.30 – 15.30 Uhr
B)	Dienstag:	10.01.2023 – 04.04.2023 (12x)	08.30 – 09.30 Uhr
C)	Dienstag:	10.01.2023 – 04.04.2023 (12x)	09.45 – 10.45 Uhr
E)	Mittwoch:	11.01.2023 – 05.04.2023 (12x)	08.45 – 09.45 Uhr
F)	Mittwoch:	11.01.2023 – 05.04.2023 (12x)	10.00 – 11.00 Uhr

Termine & Zeiten: Kurse G – I, K, L von April – Juli 2023

G)	Montag, sitzend:	24.04.2023 – 10.07.2023 (10x)	14.30 – 15.30 Uhr
H)	Dienstag:	25.04.2023 – 11.07.2023 (12x)	08.30 – 09.30 Uhr
I)	Dienstag:	25.04.2023 – 11.07.2023 (12x)	09.45 – 10.45 Uhr
K)	Mittwoch:	26.04.2023 – 12.07.2023 (12x)	08.45 – 09.45 Uhr
L)	Mittwoch:	26.04.2023 – 12.07.2023 (12x)	10.00 – 11.00 Uhr

Ort/Treffpunkt: Turnhalle Balzers, Gnetsch 41, Balzers

Termine & Zeiten: Kurse D und J von Januar – April und April – Juli:

D)	Dienstag:	10.01.2023 – 04.04.2023 (12x)	14.00 – 15.00 Uhr
J)	Dienstag:	25.04.2023 – 04.07.2023 (11x)	14.00 – 15.00 Uhr

An Feiertagen und in der Woche vom 20. – 24.2.2023 finden keine Lektionen statt.

Kosten: Kurs A-F und H-L jeweils CHF 264.00 pro Person
Kurs G jeweils CHF 220.00 pro Person
Kurs J jeweils CHF 242.00 pro Person
Gehirnfitnesstraining à 60 Minuten pro Lektion

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

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

Mitbringen: saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

Link: www.denkduenger.li

Jonglieren lernen

Tücher und Bälle durch die Luft zu werfen, macht Spass. Jonglieren zu lernen ist gar nicht so schwer.

Es ist auch eine fabelhafte Methode, die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander zu verbinden.

Zielgruppe

- Jeder, der jonglieren lernen will
- Alle, die den Mut haben, sich der Herausforderung zu stellen und etwas Neues dazulernen möchten
- Jeder, der seine Gehirnleistung verbessern möchte

Voraussetzung

- nicht mit 3 Bällen jonglieren zu können



Leitung: Elke Nestler-Schreiber

Ort/Treffpunkt: Squashhouse, Fürst-Franz-Josef-Strasse 19, Vaduz

Termine: **Kurs A: 23. Januar, 30. Januar und 6. Februar 2023**
Kurs B: 20. März, 27. März und 3. April 2023

Zeit: Montag, jeweils 16.00 – 16.50 Uhr

Kosten: CHF 75.00 pro Kurs

Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis 13.01.2023 (Kurs A) bzw. 10.03.2023 (Kurs B), direkt bei der Kursleiterin unter Tel. 00423 / 232 27 22 oder 079 450 21 92 oder per E-Mail an info@denkduenger.li

Mitbringen: 3 Jonglierbälle oder 3 Beanbags

Link: www.denkduenger.li

Entspannungs- und sanfte Körperübungen für Seniorinnen und Senioren

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

Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden mit schonenden Übungen gefördert.

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



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

Ort/Treffpunkt: Musikhaus, Raum der Chöre 2. OG, Nellengasse 30, Ruggell (ein Lift steht zur Verfügung)

Termine: **Gratis Schnupperlektionen am Mittwoch, 11. und 18. Januar 2023**

**Jeweils Mittwoch, ab 25. Januar 2023
ausser 22. Februar, 12. und 19. April 2023**

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Kosten: CHF 20.00 pro Lektion, 10er-Abo CHF 190.00 (6 Mte. gültig)

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

Natur erleben mit der Seniorenrikscha

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

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

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



- Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordinatorin Andrea Maurer
- Ort/Treffpunkt:** Vorplatz LAK St. Peter und Paul, Gänsenbach 17, Mauren
- Termin:** nach Vereinbarung
(möglich ab April 2023 – je nach Wetter)
- Kosten:** Die Fahrten sind kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin
(erreichbar Montag-Donnerstag)
00423 / 377 10 35 oder per E-Mail andrea.maurer@mauren.li
- Mitbringen:** Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Kleingeld mitnehmen.
Bei Ausfahrten über die Grenze einen Ausweis mitnehmen.
Dem Wetter angepasste Kleidung und Sonnenschutz tragen.
- Link:** www.mauren.li/senioren

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, 28. Februar, 14. März, 28. März, 11. April, 25. April, 9. Mai und 23. Mai 2023**
Kurs **1:** jeweils ab 15.30 - 16.30 Uhr
Kurs **2:** jeweils ab 17.00 - 18.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder Fr. 120.00, für Nichtmitglieder Fr. 135.00
7 Gruppen-Lektionen (Kleingruppe max. 6 TN)
inkl. Kursunterlagen

Einzelkurs jederzeit möglich, Zeitpunkt nach Absprache.

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben

Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag bewältigen können. Ausprobieren und sogleich bestellen.

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

Ort/Treffpunkt: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Termin: **Dienstag, 14. Februar und 13. Juni 2023**
jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung/Infos: Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Tel. 081 / 302 47 80 oder per Mail an info.sgfl@rheumaliga.ch

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

Aquawell beugt Rheumaschmerzen vor, steigert die Kraft, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit und schult die Koordination, macht Spass.



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

Ort/Treffpunkt: Hallenbad Resch, Duxgass 28, Schaan

Termin & Zeit: **wöchentlich ab Freitag, 13. Januar 2023**
jeweils 17.40 – 18.25 Uhr

Kosten: CHF 7.00 pro Lektion für Mitglieder
CHF 9.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
(Badeintritt nicht inbegriffen, Probelektion gratis)

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Bewegungsstunde mit «Smovey®»

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

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

Ort: Gasometer, Dorfstrasse 24, Triesen

Termin & Zeit: **wöchentlich ab Freitag, 13. Januar 2023**
jeweils 10.00 – 10.45 Uhr

Kosten: CHF 7.00 pro Lektion für Mitglieder
CHF 9.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
Probelektion gratis

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Wassergymnastik im Warmwasser

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

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



- Leitung:** Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV)
Elke Sele, Ursula Ritter und Petra Würz
- Ort:** HPZ Hallenbad, Im Kresta, Schaan
- Termin:** wöchentlich ab Mittwoch, 11. Januar bis 5. Juli 2023
ausser in den Schulferien (22.2., 12.4., 19.4.2023)
- Zeit:** jeweils 17.45 – 18.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.00 pro Stunde (für Begleitpersonen kostenlos)
- Anmeldung/Infos:** Liechtensteiner Behinderten-Verband, Tel. 00423 / 390 05 15
oder freizeit@lbv.li
- Link:** www.lbv.li

Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Januar

- 19.01. **Vortrag: Vorsorgevollmacht**, Eschen, 19.00 – 21.00 Uhr
19.01 **Vortrag: Wer/was hilft den Angehörigen**, bevor sie selbst krank werden?, Balzers, 19.00 – 21.00 Uhr
24.01. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
26.01. **Vortrag: Vorsorgevollmacht**, Ruggell, 19.00 – 21.00 Uhr
30.01. **Café Vergissmeinnicht**, Treff bim Rosele, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr

Februar

- 16.02. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 1), Balzers, 18.00 – 19.30 Uhr
27.02. **Café Vergissmeinnicht**, Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

März

- 02.03. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 2), Balzers, 18.00 – 19.30 Uhr
03.03. **Denkspaziergang**, wöchentlich, Schaan, 13.45 – 15.00 Uhr
09.03. **Vortrag: Freitodbegleitung**, Balzers, 19.00 – 21.00 Uhr
15.03. **Premiere: «Biografie – Der Film»**, Schaan, 19.00 Uhr
16.03. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 3), Balzers, 18.00 – 19.30 Uhr
23.03. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 4), Balzers, 18.00 – 19.30 Uhr
27.03. **Café Vergissmeinnicht**, Treff bim Rosele, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
28.03. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
30.03. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 5), Balzers, 18.00 – 19.30 Uhr

April

- 04.04. **Vortrag: Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder?**, Schaan, 19.00 – 20.00 Uhr
24.04. **Café Vergissmeinnicht**, Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

Mai

- 02.05. **Kurs: Wissen & Bewältigung**, Balzers, jeweils 18.30h (4 Abende)
03.05. **Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld**, Balzers, 19.00 bis 21.00 Uhr

Juni

- 06.06. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
12.06. **Café Vergissmeinnicht**, Treff bim Rosele, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
26.06. **Café Vergissmeinnicht**, Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

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

Alle Angebote in Kalenderform

Januar 2023			Seite
09.01.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs A 14.30 bis 15.30 Uhr (sitzend)	Squashhouse, Vaduz	14/15
10.01.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs B 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
10.01.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs C 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
10.01.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs D 14.00 bis 15.00 Uhr	Turnhalle, Balzers	14/15
11.01.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs E 8.45 bis 9.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
11.01.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs F 10.00 bis 11.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
11.01.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
11.01.	Wassergymnastik im Warmwasser – Start 17.45 bis 18.30 Uhr	HPZ Hallenbad, Schaan	21
13.01.	Bewegungsstunde mit «Smovey» – Start 10.00 bis 10.45 Uhr	Gasometer, Triesen	20
13.01.	Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik – Start, 17.40 bis 18.25 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan	20
11.01.	Entspannungs- und sanfte Körperübungen 14.00 bis 15.00 Uhr – Schnupperlektion	Musikhaus, Ruggell	17
18.01.	Entspannungs- und sanfte Körperübungen 14.00 bis 15.00 Uhr – Schnupperlektion	Musikhaus, Ruggell	17
19.01.	Vortrag: Vorsorgevollmacht 19.00 bis 21.00 Uhr	Gemeindesaal, Eschen	22
19.01.	Vortrag: Wer/was hilft Angehörigen, bevor sie selbst krank werden?, 19.00 bis 21.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
23.01.	Jonglieren lernen – Start Kurs A 16.00 bis 16.50	Squashhouse, Vaduz	16
24.01.	Offene Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige, 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	22
25.01.	Entspannungs- und sanfte Körperübungen 14.00 bis 15.00 Uhr – Start	Musikhaus, Ruggell	17
26.01.	Vortrag: Vorsorgevollmacht 19.00 bis 21.00 Uhr	Gemeindesaal, Ruggell	22
25.01.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
26.01.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
30.01.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Treff bim Rosele, Balzers	6

Februar 2023			Seite
03.02.	Besinnlich beisammen sein 9.00 bis 10.45 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	11
06.02.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
08.02.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
14.02.	Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	19
15.02.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
16.02.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 1) 18.00 bis 19.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
23.02.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
27.02.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	7
28.02.	Medizinische Progressive Muskelentspannung Start Kurs 1: 15.30 bis 16.30 Uhr Start Kurs 2: 17.00 bis 18.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	19

März 2023			Seite
02.03.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 2) 18.00 bis 19.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
03.03.	Denkspaziergang – Start 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan	13
06.03.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
08.03.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
09.03.	Vortrag: Freitodbegleitung 19.00 bis 21.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
15.03.	Premiere: «Biografie – Der Film» 19.00 bis 21.30 Uhr	SAL, Schaan	22
16.03.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 3) 18.00 bis 19.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
20.03.	Jonglieren lernen – Start Kurs B 16.00 bis 16.50	Squashhouse, Vaduz	16
23.03.	Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen? 9.15 bis 11.00 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	8
23.03.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 4) 18.00 bis 19.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
27.03.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Treff bim Rosele, Balzers	6
28.03.	Offene Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige, 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	22
29.03.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
29.03.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
30.03.	Reihe: Was Angehörige bewegt (Teil 5) 18.00 bis 19.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22

April 2023			Seite
	Natur erleben mit der Seniorenrikscha Termine und Zeiten nach Vereinbarung	Vorplatz LAK, Mauren	18
03.04.	Biografie – Die eigene Lebensgeschichte 9.00 bis 11.15 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	9
03.04.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
04.04.	Vortrag: Demenz – altersbedingt, Schicksal, oder?, 19.00 bis 20.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	12
05.04.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
24.04.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs G 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
24.04.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	7
25.04.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs H 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
25.04.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs I 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
25.04.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs J 14.00 bis 15.00 Uhr	Turnhalle, Balzers	14/15
26.04.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs K 8.45 bis 9.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
26.04.	Fitness fürs Gehirn – Start Kurs L 10.00 bis 11.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	14/15
26.04.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
26.04.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5

Mai 2023			Seite
	Natur erleben mit der Seniorenrikscha Termine und Zeiten nach Vereinbarung	Vorplatz LAK, Mauren	18
02.05.	Kurs: Wissen & Bewältigung – Start (4 Abende), 18.30 bis 20.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
03.05.	Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld, 19.00 bis 21.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers	22
10.05.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
15.05.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
24.05.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4
31.05.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5

Juni 2023			Seite
	Natur erleben mit der Seniorenrikscha Termine und Zeiten nach Vereinbarung	Vorplatz LAK, Mauren	18
06.06.	Offene Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige, 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan	22
12.06.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Treff bim Rosele, Balzers	6
12.06.	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 bis ca. 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	10
13.06.	Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	19
14.06.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	4
26.06.	Café Vergissmeinnicht, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren	7
28.06.	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	5
28.06.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	4

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

Allgemeine Informationen

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

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

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

Alternativ fragen Sie bitte die jeweiligen Organisationen oder die Leitung des jeweiligen Angebots bei der Anmeldung zur Unterstützung bei der An- oder Abreise.

Ausschluss der Haftung

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

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

**Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)
Liechtensteiner Seniorenbund**

Tel. +423 / 230 48 01, E-Mail: iba@seniorenbund.li, www.seniorenbund.li

Demenz Liechtenstein

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

Impressum (Ausgabe Januar bis Juni 2023)

«Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Engagement von: Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Haus Gutenberg, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Behindertenverband (LBV) und Freiwillige, Christel Kaufmann (Musikgeragogin, Religionspädagogin und Freizeitkurs-Leiterin), Karin Büchel-Vogt (Dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Schreibpädagogin FSB), Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Ruggell/Gamprin/Schellenberg, Elke Nestler-Schreiber (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Regula Birnstiel (Sozialarbeiterin), Beatrice Derungs (zertifizierte Sozialbegleiterin), Franziska Frommelt-Ming (Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin), Rheumaliga SG/GR/FL, in Nutzung von Ressourcen der Gemeinden Mauren, Ruggell, Balzers und Schaan, Psychiatrie St. Gallen, Pfarrei St. Laurentius Schaan, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Freie Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

Titelbild: Beate Frommelt

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

Stand Infos: 12.12.2022 **Druck:** wolfdruck, Triesen

Auflage: 22'500 Expl.

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

Unsere Partner:innen

