

Angebote für ältere Menschen – Heft 4 / Nr. 1-2019



Programm Januar - Juli 2019

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Senioren gemeinsam aktiv

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

Einsamkeit ist die neue Volkskrankheit. Wir möchten dieser Beobachtung mit einem vielleicht auch für Sie einladenden Strauss von unterschiedlichen Aktivitäten begegnen. Und wir wollen damit allen Menschen eine Chance zur freudigen und gesunden Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen.

«Senioren gemeinsam aktiv» wurde im April mit dem **Liechtensteiner Chancengleichheitspreis** ausgezeichnet und kann damit dieses Angebot weiterhin finanzieren.



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

Grüss Gott!

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

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

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

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

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

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

Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

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

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



Information und Anmeldung:
Tel. 081 / 302 47 80

Termine:

Schaan, Hallenbad Resch

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

Triesen, Hallenbad

jeweils Freitag um 08.45 bis 09.30 und 09.30 bis 10.15 Uhr,
CHF 7.-- pro Lektion exkl. Badeintritt

Eine Kostenreduktion ist bei Bedarf möglich!

AUSPROBIEREN

Hilfsmittel, um selbstständig zu bleiben

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

Keine Anmeldung notwendig. Parkplätze vorhanden.



**Ausstellung
der Alltagshilfen:
10. April
13.00 – 17.00h**



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

Beratung / Unterstützung: Tel. 081 511 50 03

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

Anregende Nachmittage für Menschen mit möglicher oder leichter Demenz



In angenehmer Atmosphäre soll mit spielerischen Mitteln das Gehirn trainiert werden.

Das passiert mit alltäglichen Gegenständen, sozialem Austausch, Sprachübungen.

Zudem kann sich die Gruppe über persönliche Bedürfnisse austauschen.

Die Wirkung des Kurses kann mit der von handelsüblichen Antidementiva (Medikamente zur Demenzbehandlung) verglichen werden. Mehr dazu auf: www.demenz.li

- Leitung:** Diana Franke (B.Sc. Psychologie) und Ursula D. Oehry-Walther, Pädagogin und Angehörige
- Ort:** Stützpunkt Familienhilfe Liechtenstein
(Gebäude Druckerei Lampert), Schwefelstrasse 14, Vaduz
- Termine:** **4., 11., 18., 25. Februar**
11., 18., 25. März
jeweils montags in der Zeit von 15.00 Uhr bis 15.45 Uhr
- Anbieter:** Demenz Liechtenstein, Familienhilfe Liechtenstein in Kooperation mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta
- Kosten:** CHF 70.-- (für alle Nachmittage),
CHF 50.-- für Mitglieder von Demenz Liechtenstein
- Anwesenheit:** Der Kurs ist so angelegt, dass die Teilnehmenden bitte grundsätzlich an allen Nachmittagen anwesend sein sollen. Ausnahmen sind möglich.
- Auskunft:** Tel +423 / 230 34 45 (Demenz Liechtenstein)
- Anmeldung:** Tel +423 / 232 48 22 oder info@steinegerta.li (Kurs 4E01)

Heil- und Wiesenkräuter

Wir lernen verschiedene Heilkräuter und Wiesenkräuter kennen, die uns helfen, unseren Körper zu entschlacken.

Ebenso hält der Frühling eine grosse Anzahl Wildkräuter bereit, um sie in unsere Ernährung zu integrieren.



Referentin: Renate Nipp, Schaan

Treffpunkt: Treff am Lindarank, Landstrasse 15, Schaan

Termin: **Sonntag, 28. April 2019**
von 14.30 bis 17.30 Uhr

Das Angebot ist kostenlos und es ist **keine Anmeldung notwendig**.

Unsere Vögel brauchen dich!

Werknachmittag im Vogelparadies Birka



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

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

Anbieter: Seniorenkoordination
Gemeindeverwaltung Mauren in
Kooperation mit der Familienhilfe
Liechtenstein

Leitung: Angelika Forte, Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

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

Termine: **Donnerstag, 4. April**
Donnerstag, 2. Mai
Donnerstag, 4. Juli
jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Verpflegung wird gestellt.

Mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

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

Info und Anmeldung:

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

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Ins Bild setzen - Zeichnen im Kunstmuseum

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

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



Leitung: Beate Frommelt, Künstlerin

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine **immer letzter Donnerstag im Monat**
Donnerstag, 28. Februar
Donnerstag, 28. März
Donnerstag, 25. April
Donnerstag, 27. Juni
jeweils 13.30 bis 16.15 Uhr inkl. Pause
(im Mai: an Christi Himmelfahrt keine Veranstaltung)

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

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

Info und Anmeldung:

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

Kraft tanken und Neues erleben



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

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

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

Ort: Zauberstall, Weiherring 136

Termine: **Donnerstag, 25. April**
Donnerstag, 16. Mai
Donnerstag, 13. Juni
jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr

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

Mitbringen: angepasste Kleidung und feste Schuhe

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

Info / Anmeldung:

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

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Gemeinsam spielen und jassen!

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

Sie dürfen auch gerne ein Lieblingsspiel mitnehmen. ALLE sind herzlich willkommen!

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



Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Termine: **Mittwoch, 16. Januar**
 Mittwoch, 20. Februar
 Mittwoch, 20. März
 Mittwoch, 24. April
 Mittwoch, 15. Mai
 Mittwoch, 12. Juni
 jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Ort: Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz

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

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

Singrunde «Sing mit!»

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



Anbieter: Liechtensteiner Behinderten-Verband

Leitung: Patrizia Biedermann, Chorleiterin

Termine: **Mittwoch, 10. April**
Mittwoch, 8. Mai
Mittwoch, 12. Juni
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Wiesengass 17, Schaan

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

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

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

Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer



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

Termine: **Dienstag, 16., 23., 30. April; 7., 14., 21., 28. Mai; 4. Juni; Beginn jeweils 09.15 Uhr**

Anbieter: Seniorenkoordination Gemeindeverwaltung Mauren
Übungsleiterin: Alexandra Hasler, Fitnesstrainerin

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

Kosten: CHF 40.-- pro Person (für alle Termine). Die Verpflegung im Café Mündle ist selbst zu bezahlen.

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

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Info und Anmeldung bis spätestens 11. April bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination, Gemeinde Mauren, Tel. +423 / 377 10 35, E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Die Teilnehmer nehmen auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil.

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



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

- Wer:** Wir möchten zu diesen gemütlichen und geselligen Begegnungen besonders herzlich alle Seniorinnen und Senioren, **die zu Hause leben**, einladen – mit und ohne Begleitung.
- Leitung:** Ursula Oehry-Walther mit Gitarre
- Ort / Datum:** Aktuelle Infos über Tel. +423 / 373 44 23
- Termine:** **jeweils einmal monatlich am Montagnachmittag im Haus St. Laurentius in Schaan (Bahnstrasse 20)**
jeweils 15.00 bis ca. 16.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Mitbringen:** Lieblingslieder / Liederwünsche, wer hat.
- Info & Anmeldung:** Ursula Oehry-Walther
 Tel +423 / 373 44 23 oder
 E-Mail: ursula.oehry@powersurf.li

„So isch es Läba ...“ Gesprächsrunde für Personen ab 60

Sie möchten mit anderen über eines dieser Themen reden: **Einsamkeit / Trauer / Antriebslosigkeit / Tabus / Angst vor Demenz, Krebs, Schlaganfall?** Hatten Sie im bisherigen Leben ein schwerwiegendes Lebensereignis oder waren Sie am Arbeitsplatz konstant einer enormen psychischen oder körperlichen Belastung ausgesetzt? Haben sich die Spuren des Lebens in der Pension noch mehr ausgeprägt? Fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt?



Melden Sie sich zur Gesprächsrunde an. Wir versuchen in der Gemeinschaft neuen Mut zu finden und uns gegenseitig zu stärken durch:

Wertschätzung / Akzeptanz / Vernetzen / Austausch mit anderen Betroffenen / Perspektivenwechsel / Gesundheitsinformationen / Gruppenaktivitäten nach Möglichkeit.

Angehörige können unter Vorabsprache mit in die Gruppe (max. 8 Personen) aufgenommen werden. Das Angebot ist **kostenlos**.

Termine: 17. Januar sowie 21. Februar (Donnerstag)
20. März (Mittwoch)
23. April sowie Dienstag, 21. Mai (Dienstag)
Beginn jeweils 15.00 Uhr, Dauer 1-2 Stunden

Anbieter/Ort: Seniorenbund Liechtenstein, 2. OG, Austrasse 13, Vaduz

Moderator: Jakob Gstöhl, Sozialarbeiter, Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA), Fachstelle des Liechtensteiner Seniorenbunds

Anmeldung bitte bis zum Vortag bei der IBA, Tel. +423 / 230 48 01 oder E-Mail: iba@seniorenbund.li

Natur erleben mit der Seniorenrikscha

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



„Radeln ohne Alter“, so nennt sich eine Initiative der Gemeinde Mauren. Sie hat die aus Dänemark stammende Idee, Menschen mit mobilen Einschränkungen Ausfahrten in einer Rikscha anzubieten, aufgegriffen.

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

Ansprechpartnerin/

Organisation: Andrea Maurer,
Seniorenkoordination
Gemeinde Mauren

Termine / Buchung:

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

Treffpunkt:

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

Kosten:

Die Ausfahrten durch unsere freiwilligen Helfer werden kostenlos angeboten.

Mitzubringen:

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

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

15.1. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 5/2018), Schaan, 18.00 Uhr

5.2. **Lehrgang:** Betreuung von Menschen mit Demenz (7 Nachmittage),
Balzers, jeweils 13.30 Uhr

7.2. **Lehrgang:** Betreuung von Menschen mit Demenz (7 Nachmittage),
Schaan, jeweils 13.30 Uhr

19.2. **Erfahrungsbericht: Wer oder was hilft Angehörigen, bevor sie selbst krank werden?** Schaan, 20.15 Uhr

12.3. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 1), Schaan, 18.00 Uhr

2.4. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 2), Schaan, 18.00 Uhr

3.4. **Infoabend: Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld**
Schaanwald, 19.00h

11.4. **Lesung zu Demenz:** «Das Ich in mir ... oder wer ist Georg?»
Schaan, 20.15h

30.4. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 3), Schaan, 18.00 Uhr

10.5. **Schulung: Herausforderndes Verhalten von Menschen m D:**
Schaan, 13.30h

14.5. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 4), Schaan, 18.00 Uhr

28.5. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 5), Schaan, 18.00 Uhr

4.6. **Kurs: Wissen & Bewältigung**, Umgang mit Demenz (4 Abende)
Schaan, 18.45h

6.6. **Vortrag: Hirngesund leben – Demenz-Risiko halbieren!**
Schaan, 19.00h

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

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

Alle Angebote in Kalenderform

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

Jan 2019		
Di, 15.1. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 5 (Ende Serie 2018)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 16.1. 13.00-17.00	Gemeinsam spielen und jassen	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 17.1. 15.00-16.30	«So isch es Läba» Gesprächsrunde	Seniorenbund, Vaduz
Feb 2019		
Mo, 4.2. 15.00-15.45	Start: Anregende Nachmittage für Menschen mit beginnender Demenz	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Di, 5.2. 13.30-16.30	Start: Lehrgang Betreuung von Menschen mit Demenz (7 NM)	Haus Gutenberg, Balzers
Do, 7.2. 13.30-16.30	Start: Lehrgang Betreuung von Menschen mit Demenz (7 NM)	Stein Egerta, Schaan
Di, 19.2. 20.15-21.45	Vortrag: Wer & was hilft Angehöri- gen von Menschen mit Demenz'	Stein Egerta, Schaan
Mi, 20.2. 13.00-17.00	Gemeinsam spielen und jassen	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 21.2. 15.00-16.30	«So isch es Läba» Gesprächsrunde	Seniorenbund, Vaduz
Do, 28.2. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
März 2019		
Di, 12.3. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 1	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 20.3. 13.00-17.00	Gemeinsam spielen und jassen	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mi, 20.3. 15.00-16.30	«So isch es Läba» Gesprächsrunde	Seniorenbund, Vaduz
Do, 28.3. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
April 2019		
Di, 2.4. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 2	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 3.4. 19.00-20.30	Infoabend: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld	Saal Zuschg, Schaanwald
Do, 4.4. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren

Mi, 10.4. 13.00-17.00	Ausstellung der Alltagshilfen – Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga, Bad Ragaz
Mi, 10.4. 19.00-20.00	Singrunde «Sing mit!»	Haus der Begegnung, Schaan
Do, 11.4. 20.15-21.45	Lesung: «Das Ich in mir ...»	Stein Egerta, Schaan
Di, 16.4. 09.15-10.15	Start: Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Di, 23.4. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Di, 23.4. 15.00-16.30	«So isch es Läba» Gesprächsrunde	Seniorenbund, Vaduz
Mi, 24.4. 13.00-17.00	Gemeinsam spielen und jassen	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 25.4. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Do, 25.4. 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
Mi, 28.4. 14.30-17.30	Vortrag: Heil- und Wiesenkräuter	Treff am Lindarank, Schaan
Di, 30.4. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Di, 30.4. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 3	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mai 2019		
Do, 2.5. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Di, 7.5. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Mi, 8.5. 19.00-20.00	Singrunde «Sing mit!»	Haus der Begegnung, Schaan
Fr, 10.5. 13.30-17.00	Schulung: Herausforderndes Ver- halten von Menschen mit Demenz	Stein Egerta, Schaan
Di, 14.5. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Di, 14.5. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 4	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 15.5. 13.00-17.00	Gemeinsam spielen und jassen	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 16.5. 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
Di, 21.5. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren

Di, 21.5. 15.00-16.30	«So isch es Läba» Gesprächsrunde	Seniorenbund, Vaduz
Di, 28.5. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Di, 28.5. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 5	Demenz Liechtenstein, Schaan
Jun 2019		
Di, 4.6. 09.15-10.15	Gemeinsam fit und fröhlich in den Sommer	Bewegungspark Mauren
Di, 4.6. 18.45-20.45	Kursstart: Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz	Haus St. Laurentius Schaan
Do, 6.6. 19.00-20.30	Vortrag: Hirngesund leben	SAL, Schaan
Mi, 12.6. 13.00-17.00	Gemeinsam spielen und jassen	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mi, 12.6. 19.00-20.00	Singrunde «Sing mit!»	Haus der Begegnung, Schaan
Do, 13.6. 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
Do, 27.6. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Jul 2019		
Do, 4.7. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
danach	Sommerpause bis 20.8.2019	

Allgemeine Informationen

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

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

Ausschluss der Haftung

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

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

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

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

Impressum (Ausgabe Januar - Juli 2019):

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

Gestaltung dieses Hefts: Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein

Titelbild: spiderpic.com, weitere: zVg; **Foto S. 2:** Daniel Schwendener
Informationsstand: 4.12.2018; **Druck:** Matt Druck AG; **Auflage:** 9'000 Expl.

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

