



Programm Juli – Dezember 2024

**Senioren  
gemeinsam  
aktiv**

## **Inhaltsverzeichnis**

|   |    |
|---|----|
| Grusswort.....  | 3  |
| Gemeinsam spielen und jassen.....   | 4  |
| Tagestreff Vergissmeinnicht .....   | 5  |
| «Tanztee» und Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum .....                   | 6  |
| Café Vergissmeinnicht .....   | 8  |
| Zeit zum Betrachten und Selbermachen .....                                | 10 |
| Malgruppe Spirale .....   | 11 |
| Biografie – Der Film.....   | 12 |
| Biografie – Mein Film .....   | 13 |
| Das bin ich! .....  | 14 |
| Gemeinsam singen und musizieren .....                                     | 15 |
| «Stress und Schmerzen – Immunsystem stärken und optimal entspannen» ..... | 16 |
| «Für ein Alter, das noch was vorhat» .....                                | 17 |
| «Fit, standfest und selbständig bleiben».....                             | 18 |
| Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli .....                                  | 19 |
| Seniorenkino.....   | 20 |
| Boccia .....  | 21 |
| Minigolf .....  | 22 |
| Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum.....                                | 23 |
| Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!.....                         | 24 |
| Denkspaziergang.....  | 26 |
| Jonglieren lernen.....  | 27 |
| HerzGruppe .....  | 28 |
| EverFit .....   | 29 |
| Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben .....             | 30 |
| Feldenkrais-Workshop .....  | 30 |
| Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik .....                               | 32 |
| Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben .....                               | 33 |
| Zeitpolster – Spazieren gehen und Hilfestellungen .....                   | 33 |
| Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung.....                | 34 |
| Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz.....                       | 35 |
| Alle Angebote in Kalenderform .....                                       | 36 |
| Allgemeine Informationen .....  | 38 |
| Impressum (Ausgabe Juli bis Dezember 2024).....                           | 39 |
| Partner:innen.....  | 40 |

## Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm des 2. Halbjahres 2024 «**Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv**» zu präsentieren. Es ermöglicht die Teilhabe aller an sozialen Aktivitäten.

Die Angebote sind wiederum sehr vielfältig. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei? Sich im Kunstraum des Engländerbaus zu Musik bewegen? Oder sich mit Gleichgesinnten auf einen Denkspaziergang begeben? Sie haben die Wahl.

Auf zwei Angebote von Demenz Liechtenstein möchten wir Sie speziell hinweisen. Der **Tagestreff «Vergissmeinnicht»**, welcher im Januar dieses Jahres seine Tore geöffnet hat, ist ein guter Ort für jung- und früherkrankte Menschen mit Demenz. Der Tagesaufenthalt ermöglicht den Angehörigen eine Auszeit, währenddessen sich das Team des Tagestreffs liebevoll um die erkrankten Menschen kümmert. Weitere Infos: [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

Bereits zum vierten Mal finden dieses Jahr der **«Tanz-Tee»** und der **Herbst-Tanz-Workshop** statt. Lassen Sie sich von der Musik von DJ Heinz Mühlegg mitreissen und versuchen Sie etwas Neues beim inklusiven Tanz-Workshop.

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

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

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

# 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> |
|-----------------|-----------------|------------------|
|                 | 12. Juni        | 26. Juni         |
|                 | 10. Juli        | 31. Juli         |
|                 | 14. August      | 28. August       |
|                 | 11. September   | 25. September    |
|                 | 09. Oktober     | 30. Oktober      |
|                 | 13. November    | 27. November     |
|                 | 11. Dezember    |                  |

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

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

Angehörige von Menschen mit Demenz können sich 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)

# «Tanztee» und Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum

## Nachmittagstanz im Kunstmuseum mit DJ Heinz Mühlegg

Du kannst kaum stillhalten, sobald Du Deine Lieblingsmusik hörst? Deine Füße und Hände bewegen sich automatisch im Takt mit, wenn ein tolles Lied im Radio läuft? Dann bist du beim «Tanztee» im Kunstmuseum bei Musik aus den 50er, 60er und 70er Jahren genau richtig.

Jede und jeder ist herzlich willkommen, ob begeisterte TänzerInnen oder leidenschaftliche Musikhörer:innen jeden Alters, mit oder ohne Demenz oder anderen Einschränkungen! Der Nachmittag lädt zum gemeinsamen Beisammensein, Tanzen, Unterhalten, usw. ein.



## Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum

Du hast Freude an der Bewegung und möchtest gerne mit Gleichgesinnten, Freunden, Bekannten, einem Familienmitglied oder einer anderen Begleitperson einen gemeinsamen Moment erleben?

Du tanzt gerne und hast Lust, den zeitgenössischen Tanz und die Tanzimprovisation, Deine tänzerische Ausdruckskraft und Deine Kreativität kennenzulernen? Du möchtest einfach einmal etwas Neues ausprobieren? Dann bist Du beim Herbst-Tanz-Workshop im Kunstmuseum genau richtig!

Bei diesem Tanz-Workshop sind alle Tanzinteressierten jeden Alters herzlich willkommen, mit und ohne Demenz oder anderen Einschränkungen (Teilnahme auch mit Rollstuhl/Gehstock/Gehhilfe möglich). Das Angebot lädt zu einem gemeinsamen Erlebnis und Kennenlernen sowie zur individuellen Entfaltung ein.

Während zwei Tagen hast Du die Möglichkeit, an einem inklusiven Tanzworkshop

teilzunehmen, der für Alle geeignet ist und wo jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in ihren/seinen individuellen Bewegungsmöglichkeiten angesprochen wird. Deine eigene Interpretation, Deine persönliche Körpersprache und Deine Einzigartigkeit sind dabei sehr wichtig (keine bestimmte Tanztechnik oder Paartanz). Wir wärmen uns zu Beginn gemeinsam auf, bewegen und tanzen danach zu verschiedenen Anleitungen und Übungen und schliessen den Workshop gemeinsam ab.

Tanzerfahrung brauchst Du keine. Gerne darfst Du auch eine Begleitperson mitbringen.

Beim Tanzen werden Deine Muskeln, Sehnen und Gelenke bewegt, Deine Koordination wird gestärkt und Dein Körper und Dein Gehirn werden durchs Tanzen fit gehalten.

Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele!

Tanzen verbindet!

Tanzen kennt keine Altersgrenzen!

Tanzen macht einfach Spass!

### «Tanztee»

**Termin & Zeit:** **Freitag, 25. Oktober 2024**  
**15.00 – 18.00 Uhr**

**Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.

### Tanz-Workshop

**Termine & Zeit:** **Samstag und Sonntag, 26. und 27. Oktober 2024**  
**jeweils 10.15 – 11.45 Uhr**

**Kosten:** CHF 30.00 (CHF 15.00 pro Tag)  
Teilnahme an einzelnen Tagen auch möglich

**Leitung:** Sandra Beck, Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin

**Ort/Treffpunkt:** **Seitenlichtsaal im Kunstmuseum, Städtle 32, Vaduz**

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung ist erwünscht bis 18. Oktober 2024 bei  
Beatrice Derungs (Demenz Liechtenstein)  
00423 / 782 55 63 oder sozialbegleitung@fl1.li

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, saubere Schuhe oder Rutschsocken,  
(für Tanz-Workshop) Trinkflasche

**Fahrdienst:** Kann bei Bedarf organisiert werden

# 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, 19. August, 30. September, 21. Oktober,  
25. November und 16. Dezember 2024**
- Zeit:** jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Wir bitten um Anmeldung bei 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, 28. August, 25. September, 30. Oktober, 27. November und 11. Dezember 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!

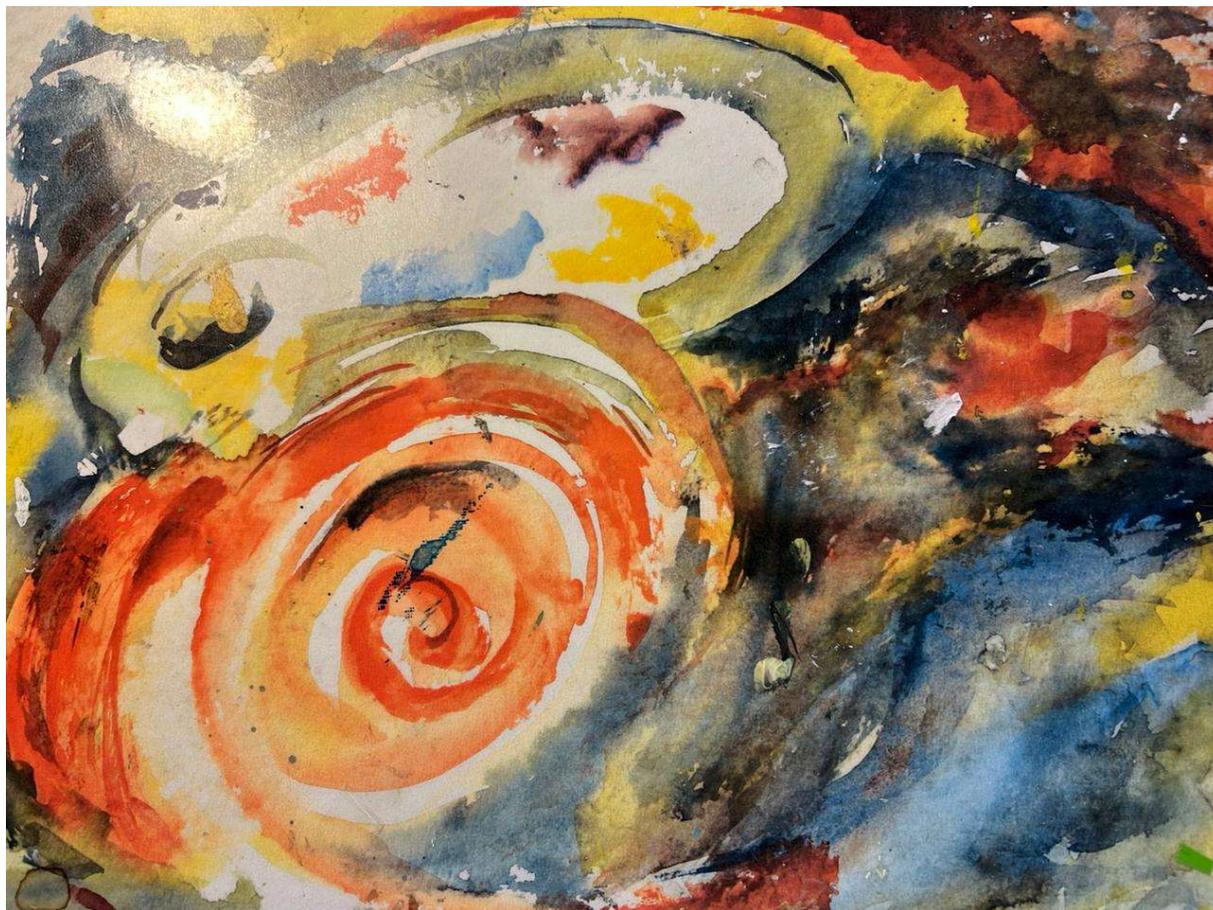
**Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.

**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 von 9.7. bis 13.8. und von 8.10. bis 15.10.2024
- 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.

**Termin:** **Sonntag, 13. Oktober 2024, 17.00 – 18.30 Uhr**

**Ort:** Altes Kino, Sarganserstrasse 66, Mels

**Anmeldung:** Hospizgruppe Sarganserland, 0041 / 79 711 44 00 oder [info@hospiz-sarganserland.ch](mailto:info@hospiz-sarganserland.ch)

**Kosten:** Kollekte

**Termin:** **Freitag, 7. November 2024, 14.00 – 15.30 Uhr**

**Ort:** Gemeindesaal Ruggell, Nellengasse 40, Ruggell

**Anmeldung:** Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination RuGaSch  
00423 / 377 49 36 oder [senioren@ruggell.li](mailto:senioren@ruggell.li)

**Kosten:** CHF 8.00

# 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:** nach Absprache (je nach Umfang des Erinnerungsbuchs)

**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)

# Gemeinsam singen und musizieren

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

Die Lieder werden begleitet mit der Gitarre oder der Ukulele. Zwischendurch hören wir auch beliebte Melodien aus Filmen, Operette oder aus der Klassik, die uns auf der Veeh-Harfe oder der Altflöte vorgespielt werden.

Lieder und Melodien wecken Erinnerungen und die Lebensfreude.

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

Alle sind willkommen zum Mitsingen oder einfach zum Dabeisein.



- Leitung:** Christel Kaufmann, Musikgeragogin, Religionspädagogin, Veeh-Harfen-Lehrerin
- Ort/Treffpunkt:** Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds, St. Martins-Ring 73, Eschen
- Termine:** **Montag, 9. September, 14. Oktober, 18. November, 2. Dezember und 30. Dezember 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)

# «Stress und Schmerzen – Immunsystem stärken und optimal entspannen»

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

«Wie können Sie durch Entspannung Ihr Immunsystem und Ihre Gesundheit stärken sowie Stress und Schmerzen am Bewegungsapparat reduzieren?»

Nach der Vorstellung über die Dienstleistungen der regionalen Rheumaliga lernen Sie im Vortrag die Faktoren für eine Verstärkung bzw. für eine Reduktion von Stress und Schmerzen kennen. Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Schmerzen, negativem Stress, dem Immunsystem sowie der physischen und auch Ihrer psychischen Gesundheit? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Ihr psychisches Immunsystem zu stärken sowie Schmerz bedingtem Stress vorzubeugen und sich optimal zu entspannen? Sie erhalten Informationen für eine gute körperliche wie auch geistige Lebensqualität. Der Vortrag wird begleitet von Anleitungen zur Entspannung.



### Termin:

**Montag, 2. September 2024**

### Zeit:

Fachvortrag: 14.00 – ca. 15.00 Uhr

### Leitung:

Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga für das Fürstentum Liechtenstein

### Ort:

Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz

### Kosten:

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

### Anmeldung/Infos:

bis 23. August 2024  
an Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte Gemeinde Vaduz,  
00423 / 238 29 55 oder  
an Rheumaliga, 0041 / 81 511 50 03,  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

### Link:

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

# «Für ein Alter, das noch was vorhat»

## Vortrag von und mit Dr. Ludwig Hasler, Philosoph & Physiker und Bestsellerautor

So ein Alter wie heute gab es nie: Jahre bisher ungeahnter Freiheit! Jedenfalls für viele. Was fangen wir schlauerweise an mit den geschenkten Jahren? Reisen, Geniessen, Fithalten?

Alles prima, findet Ludwig Hasler (80). Doch die bestgelaunten Alten, die er kennt, bringen alle etwas mehr in Bewegung als sich selbst. Betreiben eine Quartierbeiz, stärken Schüler in Deutsch und Mathe, engagieren sich für Vogelschutz usw. Aus solchen Erfahrungen und aus philosophischer Einsicht entwickelt Hasler sein Plädoyer, so humorvoll wie tiefgründig:

Richtig gute Laune kriegt, wer noch im Alter an etwas mitwirkt, das bedeutender ist als sein Ego: am besten an einer Zukunft, auch wenn er die nicht mehr selbst erlebt.



- Leitung:** Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Mauren
- Ort/Treffpunkt:** Saal Zuschg, Vorarlbergerstr. 113, Schaanwald
- Termin:** **Donnerstag, 14. November 2024**
- Zeit:** 19.00 Uhr
- Kosten:** CHF 10.00
- Anmeldung/Infos:** bis 12. November 2024 bei der Seniorenkoordination Mauren, 00423 / 377 10 35 bzw. 377 10 37 oder per Mail an [senioren@mauren.li](mailto:senioren@mauren.li)
- Link:** [www.mauren.li/senioren](http://www.mauren.li/senioren)

# «Fit, standfest und selbständig bleiben»

**Gelenke richtig bewegen und Alltagshilfen korrekt einsetzen!**

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

Wie können Sie Gelenke richtig bewegen, ihre psychische und physische Gesundheit stärken und Schmerzen am Bewegungsapparat reduzieren?

Wie können Sie länger selbständig bleiben, ihre Standfestigkeit, die Koordination und ihre kognitiven Fähigkeiten erhalten und aufbauen?

An unserem Stand finden Sie Broschüren und gelenkschonende Hilfsmittel, welche Sie ausprobieren und bestellen können.



- Leitung:** Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
- Referentin:** Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga für das Fürstentum Liechtenstein
- Ort/Treffpunkt:** Gemeindesaal Ruggell, Nellengasse 40, Ruggell
- Termin:** **Dienstag, 22. Oktober 2024**
- Zeit:** Fachvortrag: 14.00 Uhr  
Stand: 15.00 – ca. 15.30 Uhr
- Kosten:** Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg statt und ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** bis am 14. Oktober bei der Seniorenkoordination  
Ann Näff-Oehri, 00423 / 377 49 36, senioren@ruggell.li oder  
Rheumaliga 0041 / 81 511 50 03,  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch
- Link:** [www.ruggell.li/senioren](http://www.ruggell.li/senioren)

# Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli

Haben Sie Mühe mit Lesen und möchten dennoch wissen was in den Liechtensteiner Zeitungen steht?

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

Das Vorleseteam freut sich auf Sie!



- Leitung:** Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
- Ort/Treffpunkt:** Gemeindehaus Schellenberg, Jugendraum, 2. Stock, Dorf 34, Schellenberg  
Barrierefreier Zugang, Lift vorhanden
- Termine:** **jeden Montagvormittag**
- Zeit:** 9.35 Uhr – 11.00 Uhr
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bei Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination RuGaSch, 00423 / 377 49 36 oder senioren@ruggell.li
- Link:** [www.ruggell.li/senioren](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. Juli      | «Heaven can wait»                                  |
| 6. September | «Krähen»   |
| 4. Oktober   | «Die einfachen Dinge»                              |
| 8. November  | «Maria träumt – oder die Kunst des Neuanfangs»     |
| 6. Dezember  | «Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry» |

**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.



Foto: LSB

- Leitung:** Seniorenbund / Mitglieder vom Vorstand des Boccia Clubs
- Ort/Treffpunkt:** Boccia Halle, Wiesengass 100, Schaan
- Termine:** **jeweils am Mittwoch ab 21. August 2024**  
ausser am 9. und 16. Oktober 2024
- Zeit:** jeweils 14.00 – 16.00 Uhr
- Kosten:** CHF 5.00 pro Termin
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

# Minigolf

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist.

Beim Minigolf kommt es vor allem auf die Konzentration und Zielsicherheit an.

Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen.



Foto: LMSV



- Leitung:** Seniorenbund / LMSV Liechtensteiner Minigolf-Sport-Verband
- Ort/Treffpunkt:** Minigolfanlage Schaan/Vaduz, Schaanerstrasse 59, Vaduz
- Termine:** Montag, 19. August, 2. September, 9. September und 23. September 2024 (Abschlussturnier)
- Zeit:** jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** CHF 5.00 pro Termin
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.  
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

# Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum

Haben Sie Spass an Musik, Rhythmus und Bewegung?  
Möchten Sie dies zusammen mit Freunden und Gleichgesinnten erleben?

Angesprochen sind Bewegungsfreudige in jedem Alter. Zusammen probieren wir mit viel Humor und Leichtigkeit neue Bewegungsabläufe aus – ganz nach dem Motto «Beschwingt durchs Leben».

Wir bewegen uns spielerisch und ohne Druck zu Musik, die uns in gute Stimmung versetzt.

Anschliessend gibt es die Möglichkeit zu einem Schwatz bei einem Getränk im Café des Kunstmuseums.



- Leitung:** Ursula Wolf, bildende Künstlerin und Aerobic-Gymnastikinstruktorin
- Termine:** jeweils am Dienstag  
9. Juli bis 23. Juli 2024 und  
27. August bis 1. Oktober 2024
- Ort/Treffpunkt:** im Kunstraum Engländerbau, Städtle 37, Vaduz
- Termine:** ab 22. Oktober 2024
- Ort/Treffpunkt:** im Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz
- Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** bei Ursula Wolf, 0041 / 79 831 99 74 oder wolf@adon.li
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung und Turnschuhe

# Fitness fürs Gehirn – VERGESSEN war gestern!

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**Ort/Treffpunkt:** Kurse A, B, C, E, und F, G, H, J im Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz

**\*NEU:**

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

**Termine & Zeiten: Kurse A – E von August – Oktober 2024**

|    |                  |                              |                            |
|----|------------------|------------------------------|----------------------------|
| A) | Montag, sitzend: | 19.08.2024 – 30.09.2024 (7x) | 14.30 – 15.30 Uhr          |
| B) | Dienstag:        | 20.08.2024 – 01.10.2024 (7x) | 08.30 – 09.30 Uhr          |
| C) | Dienstag:        | 20.08.2024 – 01.10.2024 (7x) | 09.45 – 10.45 Uhr          |
| D) | Dienstag:        | 20.08.2024 – 01.10.2024 (7x) | 14.00 – 15.00 Uhr *Balzers |
| E) | Mittwoch:        | 21.08.2024 – 02.10.2024 (7x) | 09.00 – 10.00 Uhr          |

Vom 7. – 18.10.2023 (Schulferien) finden keine Lektionen statt.

**Termine & Zeiten: Kurse F – J von Oktober – Dezember 2024**

|    |                  |                              |                            |
|----|------------------|------------------------------|----------------------------|
| F) | Montag, sitzend: | 21.10.2024 – 09.12.2024 (8x) | 14.30 – 15.30 Uhr          |
| G) | Dienstag:        | 22.10.2024 – 10.12.2024 (8x) | 08.30 – 09.30 Uhr          |
| H) | Dienstag:        | 22.10.2024 – 10.12.2024 (8x) | 09.45 – 10.45 Uhr          |
| I) | Dienstag:        | 22.10.2024 – 10.12.2024 (8x) | 14.00 – 15.00 Uhr *Balzers |
| J) | Mittwoch:        | 23.10.2024 – 11.12.2024 (8x) | 09.00 – 10.00 Uhr          |

**Kosten:** Kurse A bis E jeweils CHF 154.00 pro Person  
Kurse F bis J jeweils CHF 176.00 pro Person

Es finden auch Kurse in **Schellenberg, Ruggell, Mauren, Planken** und **Triesen** 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

# 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 23. August bis 22. November 2024**  
ausser 11.10., 18.10. und 01.11.2024
- 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 0041 / 79 450 21 92
- Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
- Link:** [www.demenz.li](http://www.demenz.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:** Montag, 16. September, 23. September und 30. September 2024

**Zeit:** jeweils 15.50 – 16.35 Uhr

**Kosten:** CHF 75.00

**Anmeldung/Infos:** Anmeldung erforderlich bis 9. September 2024 direkt bei der Kursleiterin unter 00423 / 232 27 22 oder 0041 / 79 450 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

**Leitung:** Verein HerzGruppe / Johann Ott

**Ort/Treffpunkt:** Aula Primarschule, Schulstrasse 1, Balzers

**Termine:** **jeweils am Donnerstag,  
ab 22. August bis 19. Dezember 2024**

**Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr

**Kosten:** Mitgliederbeitrag CHF 60.00 pro Jahr

**Anmeldung/Infos:** [johann.ott@herz-gruppe.li](mailto:johann.ott@herz-gruppe.li) oder unter 00423 / 232 51 64

**Link:** [www.herz-gruppe.li](http://www.herz-gruppe.li)

# EverFit

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

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

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



**Leitung:** Patricia Biedermann, dipl. Beckenbodentrainerin,  
Bewegungsfachfrau

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

**Termine:** **jeweils am Donnerstag, ab 22. August 2024**

**Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr

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

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

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

# Mit Sturzprävention lange mobil und selbständig bleiben

Max. 8 TeilnehmerInnen

Durch individuell angeleitete und passende Übungen wird:

- die eigene Kraft und Beweglichkeit geschult und erhalten
- Herz und Kreislauf durch leichtes Ausdauertraining in Schwung gebracht
- die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper gesteigert
- das Gehen trainiert



**Leitung:** Simone Finger, erfahrene Yogalehrerin

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

**Termine:** **jeweils am Mittwoch**  
**23. Oktober – 18. Dezember 2024**

**Zeit:** 9.00 – 10.15 Uhr

**Kosten:** CHF 270.00 (9x)  
Die Kassen übernehmen einen Teil

**Anmeldung/Infos:** bei Simone Finger, 00423 / 232 57 05 oder über  
Anmeldeformular unter [www.traditionelles-yoga.li](http://www.traditionelles-yoga.li)

**Voraussetzung:** frei stehen und gehen können

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

# Feldenkrais-Workshop

Du kämpfst immer mal wieder mit Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? Oft liegt die Ursache im Beckenbereich.

Im Workshop leiten wir dich durch sanfte Bewegungslektionen. Der Atem und die Beckenbewegungen werden dabei eine zentrale Rolle spielen. Dies ist ein Schlüssel, um auch den Schulter- und Nackenbereich von unnötigen Spannungen zu befreien. Gehen, Stehen und viele Alltagsbewegungen können wieder leichter gelingen.

Der Unterricht ist für jedes Alter geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



- Leitung:** Andreas Langhammer, Ausbilder in der Feldenkrais Methode  
Gabi Fessler, Feldenkrais Lehrerin
- Ort/Treffpunkt:** Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers
- Termin:** **Samstag, 12. Oktober 2024**
- Zeit:** 9.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** CHF 170.00 inkl. vegetarischem Mittagessen
- Anmeldung/Infos:** bis 29. September unter 00423 / 388 11 33 oder [anmeldung@haus-gutenberg.li](mailto:anmeldung@haus-gutenberg.li)
- Mitbringen:** ein grosses und ein kleines Handtuch  
Bequeme warme Kleidung, dicke Socken
- Links:** [www.haus-gutenberg.li/veranstaltungen](http://www.haus-gutenberg.li/veranstaltungen)

# Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

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

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

**Ort/Treffpunkt:** Hallenbad Resch, Duxgass 28, Schaan

**Termine & Zeit:** **jeweils am Freitagabend, ab 6. September 2024**  
jeweils 17.40 – 18.25 Uhr



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

**Termine & Zeit:** **jeweils am Freitagvormittag, ab 23. August 2024**  
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)

## 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, 26. November 2024**  
14.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldung/Infos:** Eine Anmeldung ist nicht nötig.  
0041 / 81 302 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

**Termine:** nach Vereinbarung  
(möglich bis ca. Mitte Oktober – je nach Wetter)

**Kosten:** Die Fahrten sind kostenlos.

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

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

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

# 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 27.08. **Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz**, Schaan, jeden Dienstag & Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr
- ab 22.10. **Bewegen und wohlfühlen im Engländerbau**, Vaduz, jeden Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
- ab 22.10. **Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum**, Vaduz, jeden Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
- ab 23.08. **Denkspaziergang**, Schaan, jeden Freitag (ausser 11.10., 18.10. und 01.11.2024), 13.45 – 15.00 Uhr

## August

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

## September

- 03.09. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 05.09. **Mitgliederversammlung 2024**, Schaan, 19.00 Uhr
- 13.09.-  
21.09 **Info-Stand: Demenz Liechtenstein an der LIHGA**, Schaan,  
ab 14.00 Uhr
- 22.09. **Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz**, Schaan, 15.00 Uhr
- 30.09. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

## Oktober

- 13.10. **Kino: «Biografie – Der Film»**, Altes Kino Mels, 17.00 Uhr
- 21.10. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr
- 22.10. **Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum**, Vaduz, 14.00 Uhr
- 22.10. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 25.10. **«Tanztee» im Kunstmuseum**, Vaduz, 15.00 Uhr
- 27.-29.10. **Tanzworkshop im Kunstmuseum**, Vaduz, Sa/So: 10.15 Uhr
- 28.10. **Lehrgang: Betreuung von MmD** (6 NM), Balzers, 13.30 Uhr
- 29.10. **Kurs: Wissen & Bewältigung** (4 Abende), Sargans, 18.30 Uhr

## November

- 07.11. **Kino: «Biografie – Der Film»**, Gemeindesaal Ruggell, 14.00 Uhr
- 25.11. **Café Vergissmeinnicht**, im Tagestreff Schaan, 14.00 - 17.00 Uhr

## Dezember

- 03.12. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr
- 16.12. **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

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

|                  |  |                   | <b>Seite</b>                     |
|------------------|--|-------------------|----------------------------------|
| <b>Juni</b>      |  |                   |                                  |
| 12.06.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4           |
| 26.06.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 4       |
| <b>Juli</b>      |  |                   |                                  |
| 01.07.24         | Vorlesecafé                                  | 9.35 - 11.00 Uhr  | Gemeindehaus, Schellenberg 19    |
| 02.07.24         | Malgruppe Spirale (Start)                    | 14.00 - 16.00 Uhr | GZ Resch, Schaan 11              |
| 05.07.24         | Seniorenkino «Heaven can wait»               | 14.30 Uhr         | Altes Kino, Vaduz 20             |
| 09.07.24         | Bewegen und wohlfühlen (Start)               | 14.00 - 15.00 Uhr | Kunstraum Engländerbau, Vaduz 23 |
| 10.07.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4           |
| 31.07.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 4       |
| <b>August</b>    |  |                   |                                  |
| 14.08.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4           |
| 19.08.24         | Café Vergissmeinnicht                        | 14.00 - 17.00 Uhr | Tagestreff, Schaan 8             |
| 19.08.24         | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs A)          | 14.30 - 15.30 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25            |
| 19.08.24         | Minigolf (Start)                             | 14.00 - 17.00 Uhr | Minigolfanlage, Schaan/Vaduz 22  |
| 20.08.24         | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs B)          | 08.30 - 09.30 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25            |
| 20.08.24         | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs C)          | 09.45 - 10.45 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25            |
| 20.08.24         | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs D)          | 14.00 - 15.00 Uhr | Stobacafé, Balzers 25            |
| 21.08.24         | Boccia (Start)                               | 14.30 Uhr         | Boccia Halle, Schaan 21          |
| 21.08.24         | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs E)          | 09.00 - 10.00 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25            |
| 22.08.24         | EverFit (Start)                              | 14.00 - 15.00 Uhr | Bewegungspraxis, Ruggell 29      |
| 22.08.24         | HerzGruppe (Start)                           | 19.00 - 20.00 Uhr | Aula Primarschule, Balzers 28    |
| 23.08.24         | Aquawell (Start)                             | 09.00 - 09.45 Uhr | Hallenbad, Triesen 32            |
| 23.08.24         | Aquawell (Start)                             | 09.45 - 10.30 Uhr | Hallenbad, Triesen 32            |
| 23.08.24         | Denkspaziergang (Start)                      | 13.45 - 15.00 Uhr | Sportplatz, Schaan 26            |
| 27.08.24         | Bewegen und wohlfühlen (Start)               | 14.00 - 15.00 Uhr | Kunstraum Engländerbau, Vaduz 23 |
| 28.08.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 4       |
| 28.08.24         | Zeit zum Betrachten und Selbermachen         | 14.00 - 16.30 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 10            |
| <b>September</b> |  |                   |                                  |
| 02.09.24         | Vortrag: Stress und Schmerzen                | 14.00 - 15.00 Uhr | Vadozner Hus, Vaduz 16           |
| 03.09.24         | Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe     | 19.00 - 21.00 Uhr | Pfarreisaal, Schaan 35           |
| 05.09.24         | Mitgliederversammlung 2024                   | 19.00 Uhr         | Stützpunkt, Schaan 35            |
| 06.09.24         | Aquawell (Start)                             | 17.40 - 18.25 Uhr | Hallenbad Resch, Schaan 32       |
| 06.09.24         | Seniorenkino «Krähen»                        | 14.30 Uhr         | Altes Kino, Vaduz 20             |
| 09.09.24         | Gemeinsam singen und musizieren              | 14.00 - 15.40 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 15      |
| 11.09.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4           |
| 13.09.24         | Info-Stand an der LIHGA, 13.-15.9, 18.-21.9. | 14.00 - 21.00 Uhr | LIHGA Gelände, Schaan 35         |
| 16.09.24         | Jonglieren lernen (Start)                    | 15.50 - 16.35 Uhr | Squashhouse, Vaduz 27            |
| 22.09.24         | Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz      | 15.00 Uhr         | SAL, Schaan 35                   |
| 25.09.24         | Gemeinsam spielen und jassen                 | 14.00 - 16.30 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 4       |
| 25.09.24         | Zeit zum Betrachten und Selbermachen         | 14.00 - 16.30 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 10            |
| 30.09.24         | Café Vergissmeinnicht                        | 14.00 - 17.00 Uhr | Tagestreff, Schaan 8             |

|                 |   |                   | <b>Seite</b>                |
|-----------------|---|-------------------|-----------------------------|
| <b>Oktober</b>  |   |                   |                             |
| 04.10.24        | Seniorenkino «Die einfachen Dinge»              | 14.30 Uhr         | Altes Kino, Vaduz 20        |
| 09.10.24        | Gemeinsam spielen und jassen                    | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4      |
| 12.10.24        | Feldenkrais-Workshop                            | 9.00 - 17.00 Uhr  | Haus Gutenberg, Balzers 31  |
| 13.10.24        | «Biografie – Der Film»                          | 17.00 - 18.30 Uhr | Altes Kino, Mels 12         |
| 14.10.24        | Gemeinsam singen und musizieren                 | 14.00 - 15.40 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 15 |
| 21.10.24        | Café Vergissmeinnicht                           | 14.00 - 17.00 Uhr | Tagestreff, Schaan 8        |
| 21.10.24        | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs F)             | 14.30 - 15.30 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25       |
| 22.10.24        | Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe        | 19.00 - 21.00 Uhr | Pfarreisaal, Schaan 35      |
| 22.10.24        | Bewegen und wohlfühlen (Start)                  | 14.00 - 15.00 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 23       |
| 22.10.24        | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs G)             | 08.30 - 09.30 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25       |
| 22.10.24        | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs H)             | 09.45 - 10.45 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25       |
| 22.10.24        | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs I)             | 14.00 - 15.00 Uhr | Stobacafé, Balzers 25       |
| 22.10.24        | Vortrag: Fit, standfest und selbständig bleiben | 14.00 Uhr         | Gemeindesaal, Ruggell 18    |
| 23.10.24        | Fitness fürs Gehirn (Start: Kurs J)             | 09.00 - 10.00 Uhr | Squashhouse, Vaduz 25       |
| 23.10.24        | Sturzprävention (Start)                         | 09.00 - 10.15 Uhr | Mehrzweckraum, Balzers 30   |
| 25.10.24        | «Tanztee»                                       | 15.00 - 18.00 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 6        |
| 26.10.24        | Tanz-Workshop                                   | 10.15 - 11.45 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 6        |
| 27.10.24        | Tanz-Workshop                                   | 10.15 - 11.45 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 6        |
| 28.10.24        | Lehrgang: Betreuung von MmD (Start)             | 13.30 -16.30 Uhr  | Haus Gutenberg, Balzers 35  |
| 29.10.24        | Kurs: Wissen & Bewältigung (Start)              | 18.30 - 20.30 Uhr | Psychiatrie, Sargans 35     |
| 30.10.24        | Gemeinsam spielen und jassen                    | 14.00 - 16.30 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 4  |
| 30.10.24        | Zeit zum Betrachten und Selbermachen            | 14.00 - 16.30 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 10       |
| <b>November</b> |   |                   |                             |
| 07.11.24        | «Biografie - Der Film»                          | 14.00 - 15.30 Uhr | Gemeindesaal, Ruggell 12    |
| 08.11.24        | Seniorenkino «Maria träumt...»                  | 14.30 Uhr         | Altes Kino, Vaduz 20        |
| 13.11.24        | Gemeinsam spielen und jassen                    | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4      |
| 14.11.24        | Vortrag: Für ein Alter, das noch was vorhat     | 19.00 Uhr         | Saal Zuschg, Schaanwald 17  |
| 18.11.24        | Gemeinsam singen und musizieren                 | 14.00 - 15.40 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 15 |
| 25.11.24        | Café Vergissmeinnicht                           | 14.00 - 17.00 Uhr | Tagestreff, Schaan 8        |
| 26.11.24        | Hilfsmittel (Ausstellung)                       | 14.00 - 17.00 Uhr | Rheumaliga, Bad Ragaz 33    |
| 27.11.24        | Gemeinsam spielen und jassen                    | 14.00 - 16.30 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 4  |
| 27.11.24        | Zeit zum Betrachten und Selbermachen            | 14.00 - 16.30 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 10       |
| <b>Dezember</b> |   |                   |                             |
| 02.12.24        | Gemeinsam singen und musizieren                 | 14.00 - 15.40 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 15 |
| 03.12.24        | Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe        | 19.00 - 21.00 Uhr | Pfarreisaal, Schaan 35      |
| 06.12.24        | Seniorenkino «Die unwahrscheinliche...»         | 14.30 Uhr         | Altes Kino, Vaduz 20        |
| 11.12.24        | Gemeinsam spielen und jassen                    | 14.00 - 16.30 Uhr | Familienhilfe, Vaduz 4      |
| 11.12.24        | Zeit zum Betrachten und Selbermachen            | 14.00 - 16.30 Uhr | Kunstmuseum, Vaduz 10       |
| 16.12.24        | Café Vergissmeinnicht                           | 14.00 - 17.00 Uhr | Tagestreff, Schaan 8        |
| 30.12.24        | Gemeinsam singen und musizieren                 | 14.00 - 15.40 Uhr | Haus Sozialfonds, Eschen 15 |

# 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 Juli bis Dezember 2024)

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

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

und weiteren Plattformen.

**Gestaltung:** Beatrice Derungs, Freie Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

**Titelbild:** Beate Frommelt

**Weitere Bilder:** Shutterstock, Pixabay, Fotolia, privat

**Stand Infos:** 24.05.2024

**Druck:** BVD Vaduz

**Auflage:** 9'900 Expl.

**Generelle Anfragen und Anregungen zum gesamten Angebot bitte an:**

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

# Partner:innen



GUTENBERG



Verein HerzGruppe



STIFTUNG FÜRSTLICHER KOMMERZIENRAT

Guido Feger

