



Programm Juli – Dezember 2025

Mit diesem QR-Code gelangen Sie
direkt auf

www.senioren-info.li

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



**Senior:innen
gemeinsam
aktiv**

Inhaltsverzeichnis

Grusswort	3
Informations- und Austauschnachmittag	4
Tagestreff Vergissmeinnicht.....	6
Erlebniszeit «Kino, Kaffee und Kuchen»	7
Erlebniszeit «Wanderung Schellenberg».....	8
Erlebniszeit «Minigolf und Pizza».....	9
Erlebniszeit «Sonntagsausfahrt durch Liechtenstein»	10
Erlebniszeit «Besuch bei der Landespolizei»	11
Biografie – Dein Film.....	12
Gemeinsam spielen und jassen	13
Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14
Gemeinsam singen und musizieren.....	15
Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli.....	16
Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung	17
Gedächtnistraining	18
Denkspaziergang	19
Fit im Kopf – VERGESSEN war gestern!.....	20
Jonglieren lernen	22
Seniorenkino	23
Boccia.....	24
Minigolf.....	25
Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum.....	26
Mehr Sicherheit beim Gehen 50+	27
Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik	28
HerzGruppe.....	29
EverFit.....	30
Osteofit - Die Osteoporosegymnastik.....	31
Pickleball – schon probiert?	32
Vortrag Patientenverfügung mit Dr. Manfred Oehri, Hausarzt	33
«Pflegerische und betreuende Angehörige: Mitbetroffene chronisch kranker Menschen»	34
Smart-Café (Handy-Treff).....	35
Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben.....	36
Fahrdienst – Spazieren gehen – kleine Reparaturen und mehr	37
Ehrenamtliches Engagement gesucht?	38
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz	39
Alle Angebote in Kalenderform.....	40
Allgemeine Informationen.....	42
Impressum (Ausgabe Juli bis Dezember 2025)	43
Partner:innen	44

Grusswort

Grüss Gott, liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm des 2. Halbjahres 2025 **«Zemma tua – Senior:innen gemeinsam aktiv»** zu präsentieren.

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

Auf das neue Angebot **«Erlebniszeit – Gemeinsam unterwegs»** von Demenz Liechtenstein möchten wir Sie speziell hinweisen. Es handelt sich dabei um Gruppenausflüge für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und die Vereinsmitglieder von Demenz Liechtenstein. Gemeinsam erleben die Teilnehmer:innen wertvolle Momente und schöne Stunden in Gesellschaft. Weitere Infos gibt es hier nachzulesen: www.demenz.li

Möchten Sie sich **ehrenamtlich engagieren**? Auf Seite 38 finden Sie Organisationen, welche sich über ein Engagement Ihrerseits freuen würden. Melden Sie sich!

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

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

Informations- und Austauschnachmittag

Kommen Sie gerne vorbei, wenn ...

... Sie Sorge um eine/n **Angehörige/n** haben, von der/m Sie annehmen können, dass sie/er möglicherweise an **Demenz** erkrankt ist,

... **Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt** eine Verdachtsdiagnose geäußert und Sie oder ein Familienmitglied an die Memory Clinic überwiesen hat,

... Sie nach der **Diagnose** (z.B. in einer Memory Clinic) Unterstützung bei der **Organisation des Alltags** für die betroffene Person wünschen,

... Sie als **pflegende/betreuende Angehörige** Gefühle von **Erschöpfung, Resignation, Wut** oder **Trauer** verspüren,

... Sie **persönliche Beratung** zu Themen wie Betreuung/Pflege/Hilfen bei **Demenz** wünschen oder

... Sie sich einfach einmal **aussprechen** möchten.



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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

- Leitung:** Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige
Beatrice Derungs, zertifizierte Sozialbegleiterin
- Ort/Treffpunkt:** Poststrasse 14, Schaan
im 2. Stock (Lift vorhanden)
- Termine:** Montag, 25. August, 29. September, 27. Oktober,
24. November und 15. Dezember 2025
- Zeit:** jeweils von 14.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Wir bitten um Anmeldung (falls möglich) bei Matthias Brüstle
00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li
- Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.
- Link:** www.demenz.li

Weitere ähnliche Angebote in der Region:

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

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

Nähere Infos dazu:

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

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



Tagestreff Vergissmeinnicht

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

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

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

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



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

Weitere Infos finden Sie auf der Homepage von Demenz Liechtenstein:
www.demenz.li

Erlebniszeit «Kino, Kaffee und Kuchen»

Wir entfliehen der sommerlichen Hitze und gehen ins Alte Kino Vaduz. Gezeigt wird exklusiv für uns der Film «Ein Mann namens Otto» mit Tom Hanks in der Hauptrolle.

Nach dem Film geniessen wir Kaffee und Kuchen im New Castle.



Leitung: Demenz Liechtenstein, Julia Studer

Termin: **Samstag, 26. Juli 2025**

Ort/Treffpunkt: Altes Kino, Aeulestrasse 24, Vaduz
14.00 Uhr

Ende: 17.00 Uhr im New Castle, Aeulestrasse 22, Vaduz

Kosten: Mitglieder: CHF 15.00
Nichtmitglieder: CHF 18.00
inkl. Kinobesuch, Kaffee und Kuchen

Anmeldung/Infos: Anmeldung bis 23. Juli 2025 bei Julia Studer
Tel. 00423 / 788 79 49 oder tagestreff@demenz.li

Link: www.demenz.li

Erlebniszeit «Wanderung Schellenberg»

Wir machen eine leichte Wanderung im Schellenberg (ca. 4.5 km). Auf halbem Weg erreichen wir das Restaurant Löwen. Dort stehen die Käsknöpfle schon für uns bereit.

Die Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Sollte das Wetter unklar sein, können Sie mich am Vortag gerne telefonisch kontaktieren.



Leitung: Demenz Liechtenstein, Julia Studer

Termin: **Mittwoch, 27. August 2025**
(Ersatzdatum: 3. September 2025)

Ort/Treffpunkt: beim Parkplatz Obergut, Schellenberg
15.00 Uhr

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr beim Parkplatz Obergut, Schellenberg

Kosten: Mitglieder: CHF 15.00
Nichtmitglieder: CHF 20.00
inkl. Käsknöpfle

Anmeldung/Infos: Anmeldung bis 22. August 2025 bei Julia Studer
Tel. 00423 / 788 79 49 oder tagestreff@demenz.li

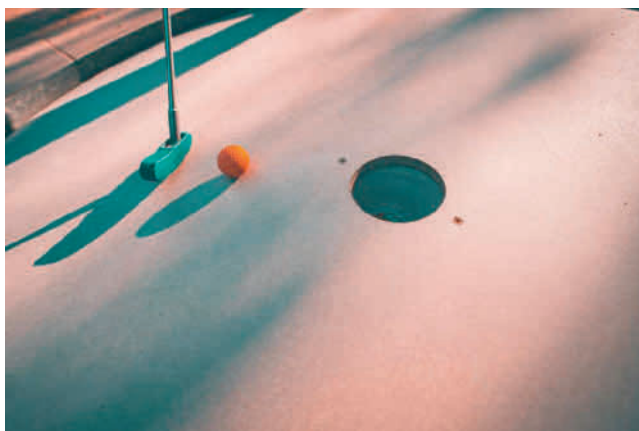
Link: www.demenz.li

Erlebniszeit «Minigolf und Pizza»

Wir versuchen uns im Minigolf. Egal ob alle 18 Löcher gespielt werden oder nicht – eine Pizza gehört einfach dazu.

Die Pizza ist nicht im Preis inbegriffen und muss selbst bezahlt werden.

Möchten Sie nicht Minigolf spielen? Dann können Sie gegen 17.30 zum Pizza essen dazu stossen.



Leitung: Demenz Liechtenstein, Julia Studer

Termin: **Samstag, 27. September 2025**

Ort/Treffpunkt: Minigolf-Sportanlage, Schaanerstrasse 59, Vaduz
16.30 Uhr

Ende: ca. 18.30 Uhr bei der Minigolf-Sportanlage, Vaduz

Kosten: Mitglieder: CHF 5.00
Nichtmitglieder: CHF 7.00

Anmeldung/Infos: Anmeldung bis 23. September 2025 bei Julia Studer
Tel. 00423 / 788 79 49 oder tagestreff@demenz.li

Link: www.demenz.li

Erlebniszeit «Sonntagsausfahrt durch Liechtenstein»

Leander Schädler erzählt uns in einer abwechslungsreichen Landesrundfahrt live mehr über Liechtenstein, die Geschichte und Fürstenhaus Liechtensteins.



Leitung: Demenz Liechtenstein, Julia Studer

Termin: Sonntag, 19. Oktober 2025

Ort/Treffpunkt: Busterminal, Rathausgasse 1, Vaduz
13.45 Uhr

Rückkehr: ca. 16.00 Uhr beim Busterminal, Rathausgasse 1, Vaduz

Kosten: Mitglieder: CHF 10.00
Nichtmitglieder: CHF 15.00

Anmeldung/Infos: Anmeldung bis 16. Oktober 2025 bei Julia Studer
Tel. 00423 / 788 79 49 oder tagestreff@demenz.li

Link: www.demenz.li

Erlebniszeit «Besuch bei der Landespolizei»

Entdecken Sie mit uns die Landespolizei Vaduz sowie das Landespolizeimuseum.



Leitung:	Demenz Liechtenstein, Julia Studer
Termin:	Samstag, 15. November 2025
Ort/Treffpunkt:	Landespolizei des Fürstentums Liechtenstein Gewerbeweg 4, Vaduz 15.00 Uhr
Ende:	ca. 16.30 Uhr bei der Landespolizei, Gewerbeweg 4, Vaduz
Kosten:	kostenlos
Anmeldung/Infos:	Anmeldung bis 12. November bei Julia Studer Tel. 00423 / 788 79 49 oder tagestreff@demenz.li
Link:	www.demenz.li

Biografie – Dein Film

Dein Leben, Deine Geschichte

Ein Angebot für Sie, die Geschichten Ihres Lebens in einem Videointerview festzuhalten oder dies als Geschenk für einen anderen Menschen anzubieten,

- um Ihr Leben zu ehren,
- Ihre Geschichten aufleben zu lassen,
- würdevoll zurückzublicken,
- Bilanz zu ziehen und Ordnung zu schaffen,
- Ihren Nachkommen Einblick zu geben,
- einen Geburtstag zu würdigen,
- ein Jubiläum zu würdigen,
- einen besonderen Anlass zu feiern.

Nach einer Kontaktaufnahme Ihrerseits informiere ich Sie zunächst unverbindlich über den möglichen Ablauf und die Modalitäten Ihres Videointerviews.

Ihr Interview werde ich gerne bei Ihnen zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung aufnehmen.

Ganz wichtig: Das Interview ist persönlich und vertraulich und Sie alleine bestimmen, wer danach Zugang zu Ihrer Lebensgeschichte erhält!



Leitung: Arno Oehri, Multimediakünstler

Termin: nach Absprache

Zeit: ca. 2 – 3 Stunden, inkl. Pause

Kosten: CHF 1'500.00
Zur Förderung der aktiven Biografiearbeit bietet Demenz Liechtenstein für Einwohner:innen Liechtensteins einen Zuschuss von CHF 550.00 an.

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

Link: www.videowerk.li

Gemeinsam spielen und jassen

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

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



Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

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

Termine:	in Vaduz	in Eschen
	16. Juli	20. August
	3. September	17. September
	1. Oktober	22. Oktober
	5. November	19. November
	10. 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

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: **Mittwoch, 27. August, 24. September,
22. Oktober, 26. November und 17. Dezember 2025**

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

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Sekretariat Kunstmuseum, 00423 / 235 03 00
oder buchungen@kunstmuseum.li

Link: www.kunstmuseum.li

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, 18. August, 22. September, 20. Oktober, 17. November und 15. Dezember 2025
- Zeit:** jeweils 14.00 – ca. 15.40 Uhr, dazwischen Pause mit Zvieri
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, 00423 / 236 00 66 oder per E-Mail an info@familienhilfe.li
- Fahrdienst:** Falls Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, kontaktieren Sie bitte die Familienhilfe.
Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.
- Link:** www.christel.li

Vorlesecafé mit Kaffee und Gipfeli

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

Das Vorleseteam freut sich auf Sie!



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

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

Gedächtnistraining

Regelmässiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude und die Selbstbestimmung - lässt uns im Alltag flexibel und kreativ handeln. Es gilt zu beachten: das Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar.

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



Foto: LSB

Leitung: Seniorenbund / Marianne Hoop

Orte/Treffpunkte: Vaduz: LAK Haus St. Florin, St. Florinsgasse 17
Eschen: Mehrzweckgebäude, Essanestrasse 11

Termine Vaduz: **Dienstag, 19. August, 2. & 23. September, 21. Oktober, 4. & 18. November, 2. Dezember 2025**
14.00 – 15.30 Uhr

Termine Eschen: **Freitag, 22. August, 5. & 26. September, 24. Oktober, 7. & 21. November, 5. Dezember 2025**
9.30 – 11.00 Uhr

Kosten: CHF 150.00 für ein 10er Abonnement
Eine «Schnupperlektion» ist kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

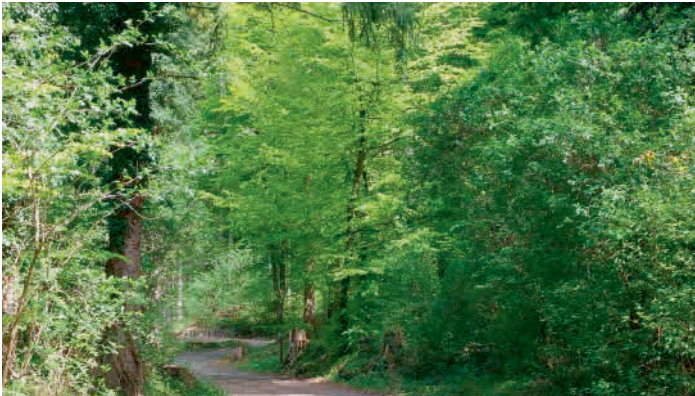
Anmeldung/Infos: Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

Link: www.seniorenbund.li

Denkspaziergang

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

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



Leitung:	Elke Nestler-Schreiber
Ort/Treffpunkt:	Sportplatz, Am Binnendamm 2, Schaan (bei der Schranke)
Termine:	jeweils am Freitag, ab 22. August bis 21. November 2025 ausser 10. und 17. Oktober 2025
Zeit:	jeweils 13.45 – 15.00 Uhr
Kosten:	Dieses Angebot wird von Demenz Liechtenstein finanziert und ist kostenlos – die Anzahl der Teilnehmer:innen ist begrenzt.
Anmeldung/Infos:	jeweils bis Donnerstagmittag bei der Kursleiterin unter 079 450 21 92
Mitbringen:	Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
Link:	www.demenz.li

Fit im Kopf – VERGESSEN war gestern!

Schwierigkeiten, sich an Namen zu erinnern, man steht plötzlich im Raum und weiss nicht mehr, warum - oder mitten im Gespräch ist ein Gedanke wie weggeblasen: Solche Situationen kennt fast jeder und sie nehmen oft mit dem Älterwerden zu. Viele Menschen machen sich in solchen Momenten Sorgen und haben Angst, dass sie bereits an Demenz leiden.

Die gute Nachricht lautet: Geistiger Abbau ist kein unausweichliches Schicksal. Studien zeigen: Wer sein Gehirn regelmässig fordert und in Bewegung bleibt, kann kognitiven Veränderungen entgegenwirken und sogar dem Risiko einer Demenz aktiv vorbeugen.



Wie eine Pflanze braucht auch unser Gehirn Pflege, Abwechslung und neue Impulse, damit es nicht verkümmert, sondern aufblüht.



Genau hier setzt der Denkdünger-Kurs an: Durch ein ganzheitliches Training mit leichter Bewegung, welches den Geist, die Konzentration und die Koordination fördert.

Freuen Sie sich auf ein Programm, das aktiviert, motiviert und immer wieder neu überrascht.

Denn Denkdünger-Kurse sind mehr als reine Kopfarbeit! Es ist ein Gehirntraining voller Leichtigkeit, Humor und frischer Impulse für den Alltag.

Was Sie erwartet: keine trockenen Aufgaben, kein Leistungsdruck, viel Freude und jede Menge Aha-Momente!

Gehirntraining ist kein «Seniorenport», es ist aktive Lebensgestaltung!

Denn wer heute trainiert, bleibt auch morgen selbstständig, unabhängig und voller Lebensfreude.

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

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

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

Termine & Zeiten: Kurse A – E von August – Oktober 2025

A)	Montag, sitzend:	18.08.2025 – 29.09.2025 (6x)	14.30 – 15.30 Uhr
B)	Dienstag:	19.08.2025 – 30.09.2025 (7x)	08.30 – 09.30 Uhr
C)	Dienstag:	19.08.2025 – 30.09.2025 (7x)	09.45 – 10.45 Uhr
D)	Dienstag:	19.08.2025 – 30.09.2025 (7x)	14.00 – 15.00 Uhr *Balzers
E)	Mittwoch:	20.08.2025 – 01.10.2025 (7x)	09.00 – 10.00 Uhr

Am 8. September 2025 finden keine Lektionen statt.

Termine & Zeiten: Kurse F – J von Oktober – Dezember 2025

F)	Montag, sitzend:	20.10.2025 – 15.12.2025 (8x)	14.30 – 15.30 Uhr
G)	Dienstag:	21.10.2025 – 16.12.2025 (9x)	08.30 – 09.30 Uhr
H)	Dienstag:	21.10.2025 – 16.12.2025 (9x)	09.45 – 10.45 Uhr
I)	Dienstag:	21.10.2025 – 16.12.2025 (9x)	14.00 – 15.00 Uhr *Balzers
J)	Mittwoch:	22.10.2025 – 17.12.2025 (9x)	09.00 – 10.00 Uhr

Am 8. Dezember 2025 finden keine Lektionen statt.

Kosten:

Kurse A jeweils CHF 144.00 pro Person
Kurse B - E jeweils CHF 168.00 pro Person
Kurse F jeweils CHF 192.00 pro Person
Kurse G - J jeweils CHF 216.00 pro Person

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

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

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

Mitbringen: saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

Jonglieren lernen

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

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

Zielgruppe

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

Voraussetzung

- nicht mit 3 Bällen jonglieren zu können



Leitung: Elke Nestler-Schreiber

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

Termine: Montag, 27. Oktober, 3. und 10. November 2025

Zeit: jeweils 15.50 – 16.35 Uhr

Kosten: CHF 75.00

Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis 20. Oktober 2025 direkt bei der Kursleiterin unter 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

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat gibt es um 14.30 Uhr eine Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz.

Genaue Filmbeschreibungen finden Sie zu gegebener Zeit unter www.seniorenbund.li.



Leitung: Seniorenbund / Altes Kino Vaduz

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

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

Zeit: 14.30 Uhr

Programm:	4. Juli 2025	«Weinprobe für Anfänger»
	5. September 2025	«Alcarràs»
	3. Oktober 2025	«Der Palast des Postboten»
	7. November 2025	«Die perfekte Ehefrau»
	5. Dezember 2025	«Monsieur Blake zu Diensten»

Kosten: CHF 10.00 pro Aufführung

Anmeldung/Infos: keine Anmeldung erforderlich

Infos erhalten Sie beim Seniorenbund unter
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li

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

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

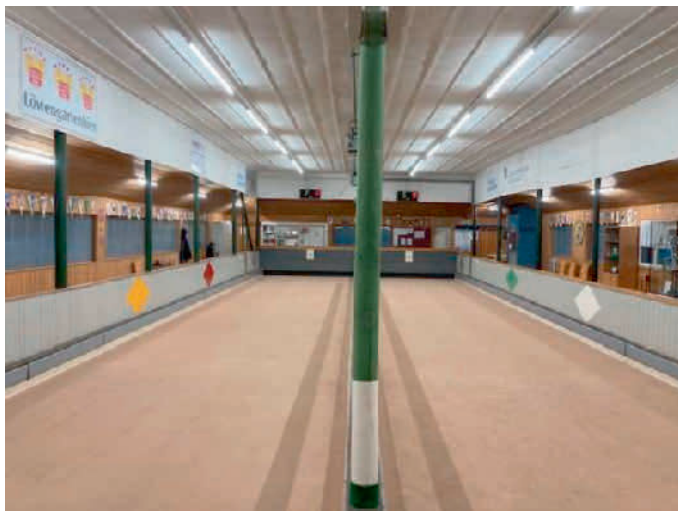


Foto: Boccia-Club

Leitung: Seniorenbund / Mitglieder vom Vorstand des Boccia Clubs

Ort/Treffpunkt: Boccia Halle, Wiesengasse 100, Schaan

Termine: **jeweils am Mittwoch, ab 20. August 2025**
ausser am 8. und 15. Oktober 2025

Zeit: jeweils 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 5.00 pro Termin

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

Anreise mit Bus: LIEmobil Haltestelle «Schaan Rheindenkmal»

Link: www.seniorenbund.li

Minigolf

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

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

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



Foto: LMSV



Leitung:	Seniorenbund / LMSV Liechtensteiner Minigolf-Sport-Verband
Ort/Treffpunkt:	Minigolf-Sportanlage Vaduz, Schaanerstrasse 59, Vaduz
Termine:	Montag, 18. August, 1. und 15. September, 29. September 2025 mit Abschlussturnier
Zeit:	jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	CHF 5.00 pro Termin
Anmeldung/Infos:	Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten. 00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li
Anreise mit Bus:	LIEmobil Haltestelle «Vaduz Freibad»
Link:	www.seniorenbund.li

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, ab 2. Juli 2025

Ort/Treffpunkt:

im Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Zeit:

14.00 – 15.00 Uhr

Kosten:

Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung/Infos:

bei Ursula Wolf, 079 831 99 74 oder wolf@adon.li

Mitbringen:

Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Mehr Sicherheit beim Gehen 50+

Hier lernst du sicheres Gehen

- optimal deine Füße einsetzen für ein bewusstes Gehen
- das ABC zur Sturzvermeidung
- die eigene Kraft und Beweglichkeit erhalten



Leitung: Simone Finger, erfahrene Yogalehrerin

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

Termine & Zeiten: **Mittwoch, 15. Oktober – 17. Dezember 2025**
9.00 – 10.15 Uhr
14.00 – 15.15 Uhr

Montag, 13. Oktober – 15. Dezember 2025
14.00 – 15.15 Uhr

Dienstag, 14. Oktober – 16. Dezember 2025
14.00 – 15.15 Uhr

Kosten: jeweils 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

Voraussetzung: frei stehen und gehen können

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 22. August 2025**
jeweils 17.40 – 18.25 Uhr



Ort/Treffpunkt: Hallenbad Triesen, Gässle 12, Triesen

Termine & Zeit: **jeweils am Freitagvormittag, ab 22. August 2025**
jeweils 9.00 – 9.45 Uhr und 9.45 – 10.30 Uhr

Kosten: CHF 9.00 pro Lektion für Mitglieder
CHF 11.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
(Badeintritt nicht inbegriffen, Probelektion gratis)

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

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 21. August bis 18. Dezember 2025
Zeit:	19.00 – 20.00 Uhr
Kosten:	Mitgliederbeitrag CHF 60.00 pro Jahr
Anmeldung/Infos:	johann.ott@herz-gruppe.li oder unter 00423 / 232 51 64
Link:	www.herz-gruppe.li

EverFit

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

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

Ziele:

Sturzprävention

Erhalt und Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, Kraft und Kondition, Sarkopenie-Prophylaxe (Prophylaxe gegen altersbedingten Muskelverlust)

Erhalt und Verbesserung der Dual-Task-Fähigkeit

Steigerung des Wohlbefindens und Selbstvertrauens

Ressourcenstärkung für den Alltag



Leitung:

Patricia Biedermann, dipl. Beckenbodentrainerin,
Bewegungsfachfrau

Kurs in Vaduz:

Bewegungsraum Kindergarten, Aubündt 5, Vaduz

Termine:

jeweils am Montag, ab 18. August 2025

Zeit:

13.30 – 14.30 Uhr

Kurs in Ruggell:

Bewegungspraxis Patricia Biedermann, Poststrasse 6, Ruggell

Termine:

jeweils am Donnerstag, ab 21. August 2025

Zeit:

15.45 – 16.45 Uhr

Kosten:

CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion

CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion

Schnupperlektion gratis

Anmeldung/Infos:

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

Link:

www.rheumaliga.ch/sgfl

Osteofit - Die Osteoporosegymnastik

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

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

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



Leitung: Patricia Biedermann, dipl. Beckenbodentrainerin,
Bewegungsfachfrau

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

Termine: **jeweils am Mittwoch, ab 20. August 2025**

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr

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

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Pickleball – schon probiert?

Für jedes Alter und jeden Fitnesslevel!

Pickleball kombiniert Tennis, Badminton und Tischtennis: Der langsam fliegende Ball und die leichten, kleinen Kunststoff-Schläger machen den Einstieg spielend leicht.

Ob Einsteiger oder Profi, topfit oder gemütlich – bei uns ist jeder willkommen!



Leitung: Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
Ann Näff-Oehri
TC Ruggell, Arno und weitere Hilfstrainer:innen

Ort/Treffpunkt: TC Ruggell, Industriestrasse 15, Ruggell

Termin: **Mittwoch, 27. August 2025**
Nur bei gutem Wetter!

Zeit: 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung/Infos: Anmeldung bei Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination
RuGaSch, 00423 / 377 49 36 oder ann.naeff@ruggell.li

Link: www.ruggell.li/senioren

Vortrag Patientenverfügung mit Dr. Manfred Oehri, Hausarzt

In einer Patientenverfügung bestimmen Sie, wie Sie medizinisch behandelt oder gepflegt werden möchten - und benennen eine Vertrauensperson für den Notfall.

Das nehmen Sie mit:

- Sie und Ihre Angehörigen wissen was gilt
- Verbindliche vs. beachtliche Patientenverfügung verstehen
- Fragen Sie Dr. Oehri und diskutieren Sie mit Gleichgesinnten



Leitung: Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
Ann Näff-Oehri

Ort/Treffpunkt: Musikhaus, Nellengasse 30, Ruggell
Raum der Chöre, 2. Stock, Lift vorhanden

Termin: **Dienstag, 11. November 2025**

Zeit: 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung/Infos: Anmeldung bei Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination
RuGaSch, 00423 / 377 49 36 oder ann.naeff@ruggell.li

Link: www.ruggell.li/senioren

«Pflegende und betreuende Angehörige: Mitbetroffene chronisch kranker Menschen»

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

Chronisch krank zu sein verändert viele Lebensbereiche der Betroffenen sowie auch der ihnen nahestehenden Menschen. Angehörige, welche kranke und pflegebedürftige Menschen betreuen, sind ebenfalls durch die Einschränkungen betroffen. Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen: «Wie wirkt sich dieses Betroffensein auf die Beziehung der Beteiligten aus? Wie erkenne ich Ermüdungssymptome bei den pflegenden Angehörigen? Was hilft Betroffenen und ihren betreuenden Angehörigen bei der Bewältigung von diesen schwierigen Situationen, um langfristig liebevoll und selbst gesund zu bleiben?»



- Referentin:** Andrea Schmider
Leiterin Beratungsstelle der Rheumaliga Bad Ragaz
- Ort/Treffpunkt:** Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz
- Termin:** Montag, 6. Oktober 2025
- Zeit:** 17.30 – 18.15 Uhr
ab 18.15 Uhr: Apéro, offeriert von der Gemeinde Vaduz
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung bis 29. September 2025 bei der Gemeinde Vaduz, leonora.naegele@vaduz.li, 00423 / 238 29 55 oder Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein 0041 / 81 511 50 03 oder beratung.ragaz@rheumaliga.ch
- Link:** www.rheumaliga.ch/sgfl

Smart-Café (Handy-Treff)

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

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



- Leitung:** Seniorenbund / Freiwillige des Jugendrotkreuz
- Ort/Treffpunkt:** Haus der Familien, 2. OG, Landstrasse 40, Schaan
- Termine:** **Samstag, 13. September, 11. Oktober, 15. November und 13. Dezember 2025**
- Zeit:** jeweils 10.00 – 12.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Um Anmeldung beim Seniorenbund wird gebeten.
00423 / 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li
- Mitbringen:** Bitte bringen Sie das eigene Smartphone/Handy mit.
Je nach Fragestellung auch den Laptop oder das Tablet
(keine Reparaturen oder aufwändige Wartungen).
- Link:** www.seniorenbund.li / www.senioren-info.li

Hilfsmittel – zum selbständig Bleiben

Hier geht es um Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag bewältigen können. Ausprobieren und sogleich bestellen.

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

Ort/Treffpunkt: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Termine: **Dienstag, 21. Oktober 2025**
14.00 – 17.00 Uhr

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

Link: www.rheumaliga.ch/sgfl

Fahrdienst – Spazieren gehen – kleine Reparaturen und mehr

Die Helfenden vom Zeitpolster unterstützen in folgenden Bereichen:

- Fahrten zum Arzt, Therapie, Friseur
- Spazieren gehen, Hilfe beim Einkaufen oder Müll entsorgen
- Unterstützung bei der Gartenarbeit, Pflanzen giessen bei Abwesenheit
- Kleine Reparaturarbeiten, Leuchtmittel wechseln, Bilder aufhängen
- Rundumsorglospaket, wenn man in die Ferien geht (Pflanzen giessen, Tiere füttern, Briefkasten leeren)

Die Gemeindeverantwortlichen jeder Gemeinde suchen bei einer Anfrage die passende Person für den Auftrag. Man erreicht sie über die Hauptnummern der Teams Oberland bzw. Unterland.



Leitung: Verein Zeitvorsorge Liechtenstein (Zeitpolster)

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

Termine: nach Vereinbarung

Kosten: CHF 10.00 pro Stunde
plus CHF 0.50/km falls ein Auto benötigt wird

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

Link: www.zeitpolster.li

Ehrenamtliches Engagement gesucht?

Die aufgeführten Organisationen freuen sich über ehrenamtliche Helfer:innen. Nehmen Sie direkt Kontakt auf und informieren Sie sich über die jeweiligen Einsatzmöglichkeiten.

Demenz Liechtenstein
Erlebniszeit

kontakt@demenz.li

Familienhilfe Liechtenstein
Mahlzeitendienst

info@familienhilfe.li

Haus Gutenberg
Sekretariat

gutenberg@haus-gutenberg.li

Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe
Anni Spagolla

freiwillig@lak.li

Liechtensteinischer Behinderten-Verband

fahrdienst@lbv.li

Liechtensteiner Seniorenbund
Jakob Gstöhl

iba@seniorenbund.li

Seniorenkoordination Mauren
Andrea Maurer
Josef Thaler

andrea.maurer@mauren.li
josef.thaler@mauren.li

Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin, Schellenberg
Ann Näff-Öhri

ann.naeff@ruggell.li

Seniorenkoordination Vaduz
Eleonora Nägele

eleonora.naegele@vaduz.li

Verein Zeitvorsorge Liechtenstein
Judith Oehri

info@zeitpolster.li

Weitere Organisationen sowie Inserate finden Sie auch hier: www.freiwillig.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. Mehr dazu auf: www.demenz.li

Dauerangebote

bis 24.7. **Tagestreff Vergissmeinnicht** für Menschen mit Demenz, Schaan,
ab 19.8. jeden Dienstag & Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr

Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum, Vaduz,
jeden Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

bis 4.7. **Denkspaziergang**, Schaan, jeden Freitag, 13.45 – 15.00 Uhr
ab 22.8. (ausser 10. und 17. Oktober 2025, Details siehe Seite 19)

Juli

26.07. **Erlebniszeit «Kino, Kuchen und Kaffee»**, 14.00 Uhr

August

25.08. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 Uhr

27.08. **Erlebniszeit «Wanderung Schellenberg»**, 15.00 Uhr

September

02.09. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr

17.09. **Vortrag: Geistig fit bleiben**, Schaan, 18.30 Uhr

21.09. **Konzert: «Vergissmeinnicht»** zum Tag der Menschen mit Demenz,
Schaan, 14.30 Uhr

27.09. **Erlebniszeit «Minigolf und Pizza»**, 16.30 Uhr

29.09. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 Uhr

Oktober

19.10. **Erlebniszeit «Sonntagsausfahrt durch Liechtenstein»**, 14.00 Uhr

21.10. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr

27.10. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 Uhr

29.10. **Liechtenstein-Premiere: «24 Stunden»**, Schaan, 18.00 Uhr

November

15.11. **Erlebniszeit «Besuch bei der Landespolizei»**, 15.00 Uhr

19.11. **Kurs: Demenz besser verstehen** (4 Abende), Sargans, 18.30 Uhr

24.11. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 Uhr

Dezember

02.12. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00 Uhr

15.12. **Info- und Austausch-Nachmittag**, Schaan, 14.00 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.

Juli			Seite
02.07.25	Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum (Start)	14.00 - 15.00 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz 26
04.07.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz 23
16.07.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz 13
26.07.25	Erlebniszeit «Kino, Kaffee und Kuchen»	14.00 - 17.00 Uhr	Altes Kino & New Castle, Vaduz 7
August			
18.08.25	EverFit Vaduz (Start)	13.30 - 14.30 Uhr	Bewegungsraum Kindergarten Aubündt, Vaduz 30
18.08.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen 15
18.08.25	Minigolf (Start)	14.00 - 17.00 Uhr	Minigolf-Sportanlage, Vaduz 25
18.08.25	Fit im Kopf (Start: Kurs A)	14.30 - 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz 20
19.08.25	Fit im Kopf (Start: Kurs B)	08.30 - 09.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz 20
19.08.25	Fit im Kopf (Start: Kurs C)	09.45 - 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz 20
19.08.25	Fit im Kopf (Start: Kurs D)	14.00 - 15.00 Uhr	Stobacafé, Balzers 20
19.08.25	Gedächtnistraining (Start)	14.00 - 15.30 Uhr	LAK St. Florin, Vaduz 18
20.08.25	Fit im Kopf (Start: Kurs E)	09.00 - 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz 20
20.08.25	Boccia (Start)	14.00 - 16.00 Uhr	Boccia Halle, Schaan 24
20.08.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen 13
20.08.25	Osteofit - Die Osteoporosegymnastik	15.30 - 16.30 Uhr	Bewegungspraxis, Ruggell 31
21.08.25	EverFit Ruggell (Start)	15.45 - 16.45 Uhr	Bewegungspraxis, Ruggell 30
21.08.25	HerzGruppe (Start)	19.00 - 20.00 Uhr	Aula Primarschule, Balzers 29
22.08.25	Aquawell (Start)	09.00 - 09.45 Uhr	Hallenbad, Triesen 28
22.08.25	Gedächtnistraining (Start)	09.30 - 11.00 Uhr	Mehrzweckgebäude, Eschen 18
22.08.25	Aquawell (Start)	09.45 - 10.30 Uhr	Hallenbad, Triesen 28
22.08.25	Denkspaziergang (Start)	13.45 - 15.00 Uhr	Sportplatz, Schaan 19
22.08.25	Aquawell (Start)	17.40 - 18.25 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan 28
25.08.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan 4
27.08.25	Pickleball - schon probiert?	14.00 - 16.00 Uhr	TC Ruggell 32
27.08.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz 14
27.08.25	Erlebniszeit «Wanderung Schellenberg»	15.00 - 18.00 Uhr	Parkplatz Obergut, Schellenberg 8
September			
02.09.25	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe	19.00 - 21.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan 39
03.09.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz 13
05.09.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz 23
13.09.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan 35
17.09.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen 13
17.09.25	Vortrag: Geistig fit bleiben	18.30 - 20.00 Uhr	Pfarreizentrum St. Laurentius, Schaan 39
21.09.25	Konzert Vergissmännchen	14.30 Uhr	SAL, Schaan 39
22.09.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen 15
24.09.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz 14
27.09.25	Erlebniszeit «Minigolf und Pizza»	16.30 - 18.30 Uhr	Minigolf-Sportanlage, Vaduz 9
29.09.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan 4

Oktober

01.10.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	13
03.10.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	23
06.10.25	Vortrag: Mitbetroffene chronisch kranker Menschen	17.30 - 18.15 Uhr	Vadozner Huus, Vaduz	34
11.10.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan	35
13.10.25	Mehr Sicherheit beim Gehen 50+ (Start)	14.00 - 15.15 Uhr	Mehrzweckraum, Balzers	27
14.10.25	Mehr Sicherheit beim Gehen 50+ (Start)	14.00 - 15.15 Uhr	Mehrzweckraum, Balzers	27
15.10.25	Mehr Sicherheit beim Gehen 50+ (Start)	09.00 - 10.15 Uhr	Mehrzweckraum, Balzers	27
15.10.25	Mehr Sicherheit beim Gehen 50+ (Start)	14.00 - 15.15 Uhr	Mehrzweckraum, Balzers	27
19.10.25	Erlebniszeit «Sonntagsausfahrt»	14.00 - 15.30 Uhr	Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan	10
20.10.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	15
20.10.25	Fit im Kopf (Start: Kurs F)	14.30 - 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
21.10.25	Fit im Kopf (Start: Kurs G)	08.30 - 09.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
21.10.25	Fit im Kopf (Start: Kurs H)	09.45 - 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
21.10.25	Fit im Kopf (Start: Kurs I)	14.00 - 15.00 Uhr	Stobacafé, Balzers	20
21.10.25	Hilfsmittel (Ausstellung)	14.00 - 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz	36
21.10.25	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe	19.00 - 21.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
22.10.25	Fit im Kopf (Start: Kurs J)	09.00 - 10.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz	20
22.10.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	14
22.10.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	13
27.10.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
27.10.25	Jonglieren lernen (Start)	15.50 - 16.35 Uhr	Squashhouse, Vaduz	22
29.10.25	Kino: «24 Stunden»	18.00 Uhr	skino, Schaan	39

November

05.11.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	13
07.11.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	23
11.11.25	Vortrag: Patientenverfügung	18.30 Uhr	Musikhau, Ruggell	33
15.11.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan	35
15.11.25	Erlebniszeit «Besuch bei der Landespolizei»	15.00 - 16.30 Uhr	Landespolizei, Vaduz	11
17.11.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	15
19.11.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	13
19.11.25	Kurs: Demenz besser verstehen (Start)	18.30 - 20.30 Uhr	Psychiatrie St. Gallen, Sargans	39
24.11.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
26.11.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	14

Dezember

02.12.25	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe	19.00 - 21.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	39
05.12.25	Seniorenkino	14.30 Uhr	Altes Kino, Vaduz	23
10.12.25	Gemeinsam spielen und jassen	14.00 - 16.30 Uhr	Familienhilfe, Vaduz	13
13.12.25	Smart-Café (Handy-Treff)	10.00 - 12.00 Uhr	Haus der Familien, Schaan	35
15.12.25	Gemeinsam singen und musizieren	14.00 - 15.40 Uhr	Haus Sozialfonds, Eschen	15
15.12.25	Informations- und Austauschnachmittag	14.00 - 17.00 Uhr	Demenz Liechtenstein, Schaan	4
17.12.25	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	14.00 - 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz	14

Allgemeine Informationen

Fahrdienst

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

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

00423 / 390 05 15 oder fahrdienst@lbv.li

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

Ausschluss der Haftung

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

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

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Liechtensteiner Seniorenbund

00423 / 230 48 01, E-Mail: iba@seniorenbund.li, www.seniorenbund.li

Demenz Liechtenstein

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

Impressum (Ausgabe Juli bis Dezember 2025)

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

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

und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

Titelbild: Beate Frommelt

Weitere Bilder: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, privat

Stand Infos: 26.5.2025

Druck: BVD Vaduz

Auflage: 9'700 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



Verein HerzGruppe

