

Angebote für ältere Menschen – Heft 6 / Nr. 1-2020



Programm Januar – Juni 2020

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Senioren gemeinsam aktiv

Sie halten das nun bereits sechste Programmheft unseres Angebots **«Senioren gemeinsam aktiv»** in Ihren Händen. Dieses Engagement wird von den auf Seite 23 angeführten Institutionen und Personen uneigennützig getragen.

Wir freuen uns sehr, dass die vielfältigen Angebote für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen zusehends interessiert aufgenommen werden.

«Senioren gemeinsam aktiv» wurde im April 2018 mit dem **Liechtensteiner Chancengleichheitspreis** ausgezeichnet. Nachdem diese Mittel aufgebraucht waren, wurden wir dankenswerterweise im Jahr 2019 mit einer Spende der Guido-Feger-Stiftung bedacht, die eine Fortführung bis zum vorliegenden Heft sichert. Um weitere finanzielle Mittel für die Zukunft sind wir dankbar.



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

Grüss Gott!

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

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

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

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

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

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

Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

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



Schaan, Hallenbad Resch
jeweils Freitag um 17.30 bis 18.15 Uhr

Triesen, Hallenbad
jeweils Freitag um 09.00 bis 09.45 Uhr
CHF 9.-- pro Lektion exkl. Badeintritt

Pro Lektion exkl. Badeintritt:
CHF 7.00 für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 9.00 für andere

Information/Anmeldung: Tel. 081 / 302 47 80

AUSPROBIEREN

Hilfsmittel, um selbstständig zu bleiben

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

Keine Anmeldung notwendig. Parkplätze vorhanden.



**Ausstellung
der Alltagshilfen:
Mi, 1. April 2020
14.00 – 17.00h**



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

Beratung und Unterstützung: Tel. 081 511 50 03

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

Aus dem Leben – Wozu Vergangenes schriftlich festhalten?

Das Haus, in dem ich gross wurde. Wie sahen da die Räume aus?
In welchem Zimmer spielte ich als Kind am meisten?
Spielte ich auf dem Boden oder am Tisch?
Wer war auch noch da?
Und so weiter.

Durch Fragenstellen kommen wir
ins Erinnern.

An diesem Informationsnachmittag
beschäftigen wir uns mit der
Frage:
Wozu Vergangenes, einzelne
Lebensereignisse oder die
Lebensgeschichte zu Papier
bringen? Wir lernen verschiedene
Formen der Biografiearbeit
kennen. Mutig machen wir die
ersten Schritte im biografischen
Schreiben!



**Auch für Personen mit leichter Demenz geeignet!
Biografiearbeit wirkt therapeutisch.**

- Leitung:** Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF
- Ort:** Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz
- Termin:** **Montag, 6. April 2020, 14.00 – 16.00 Uhr**
- Kosten:** kostenlos
- Auskunft:** Karin Büchel, Tel. +423 / 794 09 20, E-Mail: dialog@fl1.li
- Anmeldung:** Bitte bis zum 3. April beim Liechtensteiner Seniorenbund anmelden, Tel. 230 48 00 oder E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li
- Anbieter:** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) des Liechtensteiner Seniorenbunds

Gehirntraining durch Bewegung **Beide Gehirnhälften durch gezielte Übungen aktivieren**

Auch im reiferen Alter wollen wir selbstständig, leistungsfähig, fit und beweglich bleiben.

Aus der Neurologie wissen wir, dass unser Gehirn durch gezieltes, regelmässiges Training „in Form“ gebracht und in einem optimalen Zustand gehalten werden kann – und das in jedem Lebensalter.

Der beste Weg, den Geist fit zu halten, demenzielle Symptome zu verzögern und so leistungsfähig zu bleiben, ist, für ein gut durchblutetes und gut vernetztes Gehirn zu sorgen.



Das erreichen wir, indem wir sanfte, nicht alltägliche Bewegungsabläufe mit kognitiven Aufgaben kombinieren. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern der Spass spielt dabei eine ausserordentlich wichtige Rolle.

Denn nur durch freudvolles Lernen erzielen wir die besten Ergebnisse. Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, neue Freundschaften zu schliessen und soziale Netzwerke zu pflegen, wirken dabei ebenso unterstützend.

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

Kursangebot: 10 Lektionen à 60 Minuten, Gehirnfittesstraining

Kosten: CHF 200.- (p.P. für 10 Lekt.); LSB Mitglieder zahlen CHF 180.*

Gruppe: Pro Gruppe max. 10 Personen

Mitbringen: saubere Schuhe (für Kurse im Squashhouse); Trinkflasche

*Rabatt gilt aktuell nur für die Kurse A & B der hier genannten Kurstermine.

Auskunft & Anmeldung (Kurstermine siehe rechte Seite):

Bis eine Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn beim LSB-Sekretariat,
 Tel. 230 48 00 oder E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Anbieter: Informations- und Beratungsstelle Alter des Liechtensteiner
 Seniorenbunds (LSB)

Kurse von Januar bis Ende März 2020

Gruppe A:

Übungen im Stehen / normale Beweglichkeit

Beginn: **Dienstag, 21.01.** – 31.03.2020, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Squashhouse Vaduz, Fürst Franz Josef Strasse 19, Vaduz

Gruppe A2:

Übungen im Stehen / normale Beweglichkeit

Beginn: **Mittwoch, 22.01.** – 01.04.2020, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Squashhouse Vaduz, Fürst Franz Josef Strasse 19, Vaduz

Gruppe B:

Übungen im Sitzen / eingeschränkte Beweglichkeit

Beginn: **Montag, 20.01.** – 30.03.2020, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbund Vaduz, Austrasse 13, Vaduz

Achtung: Während der Schulferien finden keine Lektionen statt.

Kurse von April bis Anfang Juli 2020

Gruppe C:

Übungen im Stehen / normale Beweglichkeit

Beginn: **Dienstag, 28.04.** – 30.06.2020, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Squashhouse Vaduz, Fürst Franz Josef Strasse 19, Vaduz

Gruppe C2:

Übungen im Stehen / normale Beweglichkeit

Beginn: **Mittwoch, 29.04.** – 01.07.2020, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Squashhouse Vaduz, Fürst Franz Josef Strasse 19, Vaduz

Gruppe D:

Übungen im Sitzen / eingeschränkte Beweglichkeit

Beginn: **Montag, 27.04.** – 06.07.2020, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: Seniorenbund Vaduz, Austrasse 13, Vaduz

Achtung: An Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Unsere Vögel brauchen dich! **Werknachmittag im Vogelparadies Birka**



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

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

Anbieter: Seniorenkoordination
Gemeindeverwaltung Mauren in
Kooperation mit der Familienhilfe
Liechtenstein

Leitung: Angelika Forte, Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

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

Termine: **Donnerstag, 23. April**
Donnerstag, 28. Mai
Donnerstag, 25. Juni
jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Verpflegung wird gestellt.

Mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

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

Info und Anmeldung:

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

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit

An diesen Themennachmittagen hören wir, wie es damals war. Persönliche Erinnerungen werden wach und regen zum Erzählen an. Sich mit den schönen Erinnerungen auseinanderzusetzen, wirkt positiv auf unsere Stimmung. Erlebtes, das schwieriger war, kann dankbar als gemeistert betrachtet werden. Es gehört zu uns.



Erzählfreudige und Zuhörer sind herzlich willkommen!

Leitung: Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF

Ort: LAK-Haus St. Florin, St. Florinsgasse 16, Vaduz, Vereinsraum

Termine:

Mittwoch, 12. Februar, 14.00 – 15.30 Uhr

Thema: Von Schneeballschlachten und Eisblumen in den Fenstern

Mittwoch, 4. März, 14.00 – 15.30 Uhr

Thema: Küachlesunnteg

Mittwoch, 1. April, 14.00 – 15.30 Uhr

Thema: Von Heiligenbildchen, Beichtzetteln und Karfreitags-Arbeiten

Kosten: CHF 10.00 pro Anlass

Auskunft/Anmeldung:

Karin Büchel, Tel. +423 794 09 20 oder E-Mail: dialog@fl1.li

Die Anlässe können auch einzeln besucht werden!

Lesen sie mehr über Biografie-Arbeit unter www.dialog-karin.com

Ins Bild setzen - Zeichnen im Kunstmuseum

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

Gemeinsam schauen, reden, zeichnen, malen, unterwegs sein

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



Leitung: Beate Frommelt, Künstlerin

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine: **Donnerstag, 30. Januar**
Donnerstag, 26. März
Donnerstag, 28. Mai
Donnerstag, 25. Juni
jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr inkl. Pause

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

Kosten: CHF 25.00 pro Nachmittag (inkl. Eintritt)

Info und Anmeldung:

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

NEU!

LOTTOPLAUSCH

Neujahrslotto im LAK-Haus St. Peter und Paul

Wir treffen uns zum ungezwungenen Lottoplausch in netter Runde und geniessen dazu ein feines Chüppi Sekt (alkoholfrei).



Anbieter: Seniorenkoordination Gemeinde Mauren

Termin: **Mittwoch, 15. Januar 2020**
in der Zeit von 14.00 bis 16.30 Uhr

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

Kosten: Sekt kostenlos.
Zusätzliche Getränke sind bar zu bezahlen.

**Info /
Anmeldung:** Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin
Tel. +423 / 377 10 35
E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Demenz-Café

Das Nachmittags-Café – ein Café für alle!



Das Nachmittags-Café richtet sich in erster Linie an Angehörige von Menschen mit Demenz. Sie sollen hier einen Ort finden, an dem sie die demente Person mitnehmen und gemeinsam einen möglichst erholsamen Nachmittag verbringen können.

Betroffen von dieser Krankheit zu sein, macht das Leben schwer und anstrengend. Dieses Café ermöglicht Ihnen eine unbeschwerte Zeit zu erleben – und sei dies nur für eine Stunde.

Es sind zudem alle willkommen, auch Enkelkinder, Interessierte, usw.

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 kein Problem.

Zwei Fachpersonen sind vor Ort und beraten gerne, falls dies erwünscht ist. Wir freuen uns auf Sie!

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

Ort: Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers, Gästehaus

Termine:

Im ersten Halbjahr 2020 möchten wir zunächst ausprobieren, ob und wie dieses neue Angebot angenommen wird. Deshalb bieten wir das Nachmittags-Café vorerst zweimal an:

Montag, 9. März, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Zu Gast: Ab 15.00 Uhr spielt Christel Kaufmann auf der Veeh-Harfe ein paar beliebte Melodien: Volkstümliches, Klassisches und alte Schlager.

Montag, 25. Mai, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Zu Gast: Ab 16.00 Uhr erleben wir sanfte, bewegte Begegnungsmomente mit Elke Nestler-Schreiber von denkduenger.li

Information bei und – wenn möglich –

Voranmeldung erbeten an:

Matthias Brüstle, Tel. 00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li.

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Weitere ähnliche Angebote in der Region:

Café TrotzDem Sarganserland

Restaurant Kiesfang

Aeulistrasse 8

7324 Vilters

**Jeden dritten Dienstag im Monat
von 14.00 – 16.30 Uhr**

Café TrotzDem Altstätten

Restaurant Lindenhof

Oberrieterstr. 14

9450 Altstätten

**Jeden ersten Dienstag im Monat
von 14.00 – 16.30 Uhr**



Nähere Infos dazu:

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/stgallen-beider-appenzell/home/>

Gemeinsam spielen und jassen!

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

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

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



Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Termine: **Mittwoch, 22. Januar**
Mittwoch, 26. Februar
Mittwoch, 25. März
Mittwoch, 22. April
Mittwoch, 27. Mai
Mittwoch, 17. Juni
jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Ort: Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz

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

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

Menschen mit Musik erreichen ... Singen und Musizieren für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Absicht dieses Nachmittags ist es, die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren zu entdecken und aktivieren, Gefühle und Erinnerungen zu wecken und die Lebensfreude zu steigern.

Musik und Gesang können Menschen noch erreichen, deren kognitive Fähigkeiten durch Krankheit oder Alterungsprozesse deutlich eingeschränkt sind. Sie sind ein wunderbares Feld menschlicher Begegnungen; auch dort, wo nicht mehr oder kaum noch sinnvoll gesprochen werden kann.



Wir probieren verschiedene Musik- und Rhythmusinstrumente aus und singen bekannte Lieder.

Wer: Mit diesem Beitrag sind insbesondere Menschen mit Demenz und deren Begleitung, aber auch weitere Interessierte angesprochen. Eine spontane Teilnahme (auch ohne Anmeldung) ist möglich.

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

Ort: Treff am Lindarank, Landstrasse 15 (neben SAL), Schaan

Termin: **Sonntag, 9. Februar**
Beginn: 14.30 Uhr

Pause mit Möglichkeit für Kaffee & Kuchen.

Treff am Lindarank ist geöffnet bis 17.30 Uhr.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
 Konsumation bitte bar bezahlen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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



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

Wir möchten zu diesen gemütlichen und geselligen Begegnungen besonders herzlich alle Seniorinnen und Senioren, **die zu Hause leben**, einladen – mit und ohne Begleitung. Bewohnerinnen und Bewohner aus den Heimen sind natürlich ebenfalls willkommen.

Leitung: Ursula Oehry-Walther mit Gitarre

Ort: LAK-Haus St. Laurentius in Schaan, Bahnstrasse 20

Termine: Montag, 20. Januar
Montag, 17. Februar
Montag, 16. März
Montag, 20. April
Montag, 18. Mai
Montag, 22. Juni
jeweils 15.00 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Mitbringen: Lieblingslieder / Liederwünsche, wer hat.

Möchten Sie gerne daheim singen und Geschichten hören? Ich besuche Sie gerne mit Gitarre und Märchenbuch.

Info/Anmeldung: Ursula Oehry-Walther, Tel +423 / 373 44 23 oder
E-Mail: ursula.oehry@powersurf.li

Oma Lilli kommt ... nach Mauren

Ein Kabarett von Christian Mair, sehr spassig und humorvoll, ... mit einem Hauch von ernstem Hintergrund



Oma Lilli ist eine ca. 80-jährige, rüstige „feine Dame“, ist bodenständig, versucht aber doch einen „Hauch von Noblesse“ zu wahren. Sie ist am Tagesgeschehen sehr interessiert, Zeitunglesen ist Pflicht und sie liebt die Gesellschaft bei netten Leuten. Sie möchte aber ihr Leben selbst gestalten und bestimmen, was gar nicht so einfach ist. Eigentlich hätte sie gerne noch einen Partner, aber sie merkt, dass es in ihrem Alter schwer ist, jemanden kennenzulernen ... ohne Internet sowieso. Mit den Behörden hat Oma Lilli so ihre Probleme, weiss sich aber auf listige Art und Weise zu helfen. Sie will mit ihrer Bühnenpräsenz ihrer Generation eine Stimme geben und will gehört werden.

Anbieter: Seniorenkoordination Gemeinde Mauren

Termin: **Montag, 27. Januar, 14.00 Uhr**

Ort: Kulturhaus Rössle
Peter und Paul Strasse 43, Mauren

Kosten: CHF 30.00
Kaffee & Kuchen gratis.

Achtung: Beschränkte Anzahl an Sitzplätzen. Anmeldung erforderlich bis spätestens Montag, 20. Januar

**Info /
Anmeldung:** Andrea Maurer, Seniorenkoordinatorin
Tel. +423 / 377 10 35
E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Natur erleben mit der Seniorenrikscha

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



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

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

Ansprechpartnerin/

Organisation: Andrea Maurer,
Seniorenkoordination
Gemeinde Mauren

Termine / Buchung:
(ab April)

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

Treffpunkt:

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

Kosten:

Die Ausfahrten durch unsere freiwilligen Helfer werden kostenlos angeboten.

Mitzubringen:

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

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Infos für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

- 20.1. **Vortrag: Wer oder was hilft den Angehörigen, bevor sie selbst krank werden?** Schaan, 18.00 Uhr

- 4.2. **Lehrgang (Nr. 17): Betreuung von Menschen mit Demenz** (7 Nachmittage), Balzers, jeweils 13.30h
- 4.2. **Seminar: Was Angehörige bewegt (Teil 1/5)**, Schaan, 18.00h
- 5.2. **Angehörigenabend: Off. Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
- 6.2. **Lehrgang (Nr. 18): Betreuung von Menschen mit Demenz** (7 Nachmittage), Schaan, jeweils 13.30h

- 9.3. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00-17.00h
- 10.3. **Seminar: Was Angehörige bewegt (Teil 2/5)**, Schaan, 18.00h
- 12.3. **Vortrag: Die Vorsorgevollmacht – das ist wichtig!**
Schaan, 19.30h
- 21./22.3. **Präsenz** an der **Gesundheitsmesse „Plattform Alter“**
Vaduz, jeweils 09.30-19.00h
- 31.3. **Angehörigenabend: Off. Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

- 7.4. **Seminar: Was Angehörige bewegt (Teil 3/5)**, Schaan, 18.00h

- 5.5. **Seminar: Was Angehörige bewegt (Teil 4/5)**, Schaan, 18.00h
- 13.5. **Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld**
Schaan, 19.00h
- 15.5. **Seminar: Herausforderndes Verhalten bei MmD**
Schaan, 13.30 Uhr
- 19.5. **Kurs: Wissen & Bewältigung – Umgang mit Demenz (4 Abende)**
Schaan, 18.45 Uhr
- 25.5. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00-17.00h

- 2.6. **Seminar: Was Angehörige bewegt (Teil 5/5)**, Schaan, 18.00h
- 3.6. **Angehörigenabend: Off. Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

- jederzeit **indiv./persönliche Demenz-Beratung: nach tel. Vereinbarung**

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

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

Alle Angebote in Kalenderform

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

Jan 2020		
Mi, 15.1. 14.00-16.30	Neujahrslotto mit Sekt	LAK-Haus St.Peter und Paul, Mauren
Mo, 20.1. 14.30–15.30	Gehirntraining d Bewegung – Start Gruppe B: Übungen im Sitzen	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mo, 20.1. 15.00-16.00	Märchen & Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Mo, 20.1. 18.00-19.30	Vortrag: Wer hilft den Angehörigen, bevor sie selbst krank werden?	Stein Egerta, Schaan
Di, 21.1. 09.00-10.00	Gehirntraining d Bewegung – Start Gruppe A: Übungen im Stehen	Squashhouse, Vaduz
Mi, 22.1. 09.00-10.00	Gehirntraining d Bewegung – Start Gruppe A2: Übungen im Stehen	Squashhouse, Vaduz
Mi, 22.1. 14.00-16.00	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mo, 27.1. 14.00-15.30	Kabarett: Oma Lilli kommt nach Mauren	Kulturhaus Rössle, Mauren
Do, 30.1. 14.00-16.30	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

Feb 2020		
Di, 4.2. 13.30-16.30	Start Lehrgang „Betreuung von Menschen mit Demenz“	Haus Gutenberg, Balzers
Di, 4.2. 18.00-20.00	Seminar: Was Angehörige bewegt (1/5)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 5.2. 19.00-21.00	Gesprächsgruppe Demenz Angeh.	Demenz Liechtenstein, Schaan
Do, 6.2. 13.30-16.30	Start Lehrgang Betreuung von Menschen mit Demenz (7 NM)	Stein Egerta, Schaan
So, 9.2. ab 14.30	Menschen mit Musik erreichen	Treff am Lindarank, Schaan
Mi, 12.2. 14.00-15.30	Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit	LAK-Haus St.Florin, Vereinsraum, Vaduz
Mo, 17.2. 15.00-16.00	Märchen & Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Mi, 26.2. 14.00-16.00	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz

März 2020		
Mi, 4.3. 14.00-15.30	Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit	LAK-Haus St.Florin, Vereinsraum, Vaduz
Mo, 9.3. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Di, 10.3. 18.00-20.00	Seminar: Was Angehörige bewegt (2/5)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Do, 12.3. 19.30-21.00	Vortrag: Die Vorsorgevollmacht – das ist wichtig!	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
Mo, 16.3. 15.00-16.00	Märchen & Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Sa/So, 21./22.3.	Gesundheitsmesse „Plattform Alter“ jeweils 09.30-19.00	Vaduzer Saal, Vaduz
Mi, 25.3. 14.00-16.00	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 26.3. 14.00-16.30	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Mi, 31.3. 19.00-21.00	Gesprächsgruppe Demenz Angeh.	Demenz Liechtenstein, Schaan

April 2020		
Mi, 1.4. 14.00-17.00	Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga Bad Ragaz
Mi, 1.4. 14.00-15.30	Aus dem Leben – Erzähl- und Zuhörzeit	LAK-Haus St.Florin, Vereinsraum, Vaduz
Mo, 6.4. 14.00-16.00	Aus dem Leben – Wozu Vergangenes schriftlich festhalten?	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Di, 7.4. 18.00-20.00	Seminar: Was Angehörige bewegt (3/5)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mo, 20.4. 15.00-16.00	Märchen & Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Mi, 22.4. 14.00-16.00	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 23.4. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Mo, 27.4. 14.30–15.30	Gehirntraining d Bewegung – Start Gruppe D: Übungen im Sitzen	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Di, 28.4. 09.00-10.00	Gehirntraining d Bewegung – Start Gruppe C: Übungen im Stehen	Squashhouse, Vaduz
Mi, 29.4. 09.00-10.00	Gehirntraining d Bewegung – Start Gruppe C2: Übungen im Stehen	Squashhouse, Vaduz

Mai 2020		
Di, 5.5. 18.00-20.00	Seminar: Was Angehörige bewegt (4/5)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 13.5. 19.00-20.30	Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
Fr, 15.5. 13.30-17.00	Seminar: Herausforderndes Verhalten bei Menschen m Demenz	Stein Egerta, Schaan
Mo, 18.5. 15.00-16.00	Märchen & Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Di, 19.5. 18.45-20.45	Kursstart: Wissen und Bewältigung: Umgang mit Demenz (4 Abende)	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Mo, 25.5. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Mi, 27.5. 14.00-16.00	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Do, 28.5. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Do, 28.5. 14.00-16.30	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

Juni 2020		
Di, 2.6. 18.00-20.00	Seminar: Was Angehörige bewegt (5/5)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 3.6. 19.00-21.00	Gesprächsgruppe Demenz Angeh.	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 17.6. 14.00-16.00	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mo, 22.6. 15.00-16.00	Märchen & Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen	LAK-Haus St. Laurentius, Schaan
Do, 25.6. 14.00-16.30	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Do, 25.6. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren

danach	Programmpause bis August 2020	
---------------	-------------------------------	--

Allgemeine Informationen

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

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

Ausschluss der Haftung

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

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

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

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

Impressum (Ausgabe Januar bis Juli 2020):

«**Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Angebot von:
Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Ursula D. Oehry-Walther, Karin Büchel-Vogt, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Elke Nestler-Schreiber, GZ Resch, Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Vogelparadies Mauren, Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK), Gemeinde Schaan, Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St.Gallen, Haus Gutenberg, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Gestaltung dieses Hefts: Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein

Titelbild: spiderpic.com, weitere: zVg; **Foto S. 2:** Daniel Schwendener
Informationsstand: Nov. 2019; **Druck:** flyerdruck.li; **Auflage:** 10'000 Expl.

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

«Senioren gemeinsam aktiv» ist ein Arrangement von:



KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN



fidirallalla

