

**Aktivierende Angebote für ältere Menschen**



**Programm Februar bis Juli 2018**

# **Senioren gemeinsam aktiv**

## Grüss Gott!

Mit diesen Angeboten möchten wir **soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten, Neues kennenlernen, Spass machen** 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 einige Zeit eine Auszeit nehmen können.

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

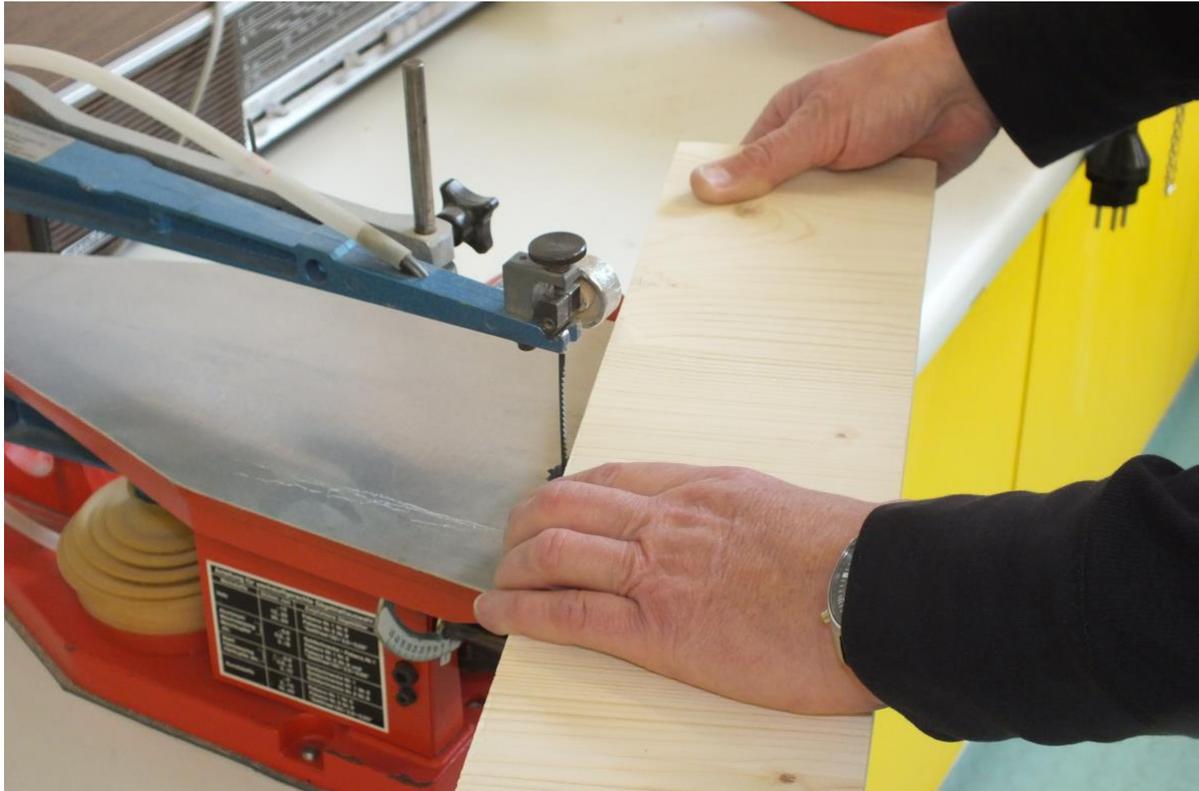
Selbstverständlich richten sich alle Angebote an Teilnehmende aus dem ganzen Land; auch, wenn sie manchmal gemeindespezifisch angelegt sind.

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

## „Schaffa“ in der Holzwerkstatt des GZ Resch

HANDWERK

Ein paar attraktive Werkideen haben wir vorbereitet. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, welche sie realisieren wollen. Versiertere Teilnehmende haben je nachdem die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen. Das Niveau kann sehr individuell angepasst werden und wir sind gerne unterstützend behilflich.



**Leitung:** Daniel Walser, Leiter GZ Resch und  
Ursula Bachmann, Mitarbeiterin GZ Resch

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Resch, Duxgass 28, Schaan

**Termine:** **Dienstag, 20. Februar**  
**Dienstag, 24. April**  
**Dienstag, 19. Juni**  
**jeweils von 9.00 bis 11.30 Uhr**

**Kosten:** CHF 10.-- pro Vormittag

**Anmeldung:** Tel. +423 / 237 72 99 oder [gzresch@schaan.li](mailto:gzresch@schaan.li)

## Schaffa mit Ton – Arbeit mit dem Material Ton

HANDWERK

und zu Besuch bei den Triesner Sennereifrauen

Ein gemütlicher Nachmittag zum gemeinsamen Tun mit Ton: Nach Lust und Laune etwas aus Ton gestalten; ich helfe gerne, wenn nötig!

- mit Kaffee und Kuchen
- zum Spielen und Plaudern



**Leitung:** Gerda Negele, Kunsttherapeutin

**Ort:** Sennerei Triesen, Torkel 3

**Termin:** **Donnerstag, 8. März**  
**14.00 bis ca. 17.00 Uhr**

**Kosten:** Kaffeekasse

**Info und Anmeldung** bei Gerda Negele, Tel. +423 / 390 08 50

## Unsere Vögel brauchen dich! Werknachmittag im Vogelparadies Birka

**HANDWERK**



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.

**Leitung:** Angelika Forte, Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

**Ort:** Vogelparadies Birka Mauren

**Termine:** **Donnerstag, 1. März**  
**Donnerstag, 5. April**  
**Donnerstag, 3. Mai**  
**Donnerstag, 5. Juli**  
**jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr.**

**Anbieter:** Seniorenkoordination Gemeindeverwaltung Mauren in Kooperation mit der Familienhilfe Liechtenstein

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Verpflegung wird gestellt.

**Mitzubringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

**Info und Anmeldung** bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination  
Gemeinde Mauren, Tel. 377 10 35, E-Mail [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)

## Ins Bild setzen - Zeichnen im Kunstmuseum

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

**KUNST &  
KULTUR**

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** **letzter Donnerstag im Monat, ausser Mai:**

**Donnerstag, 29. März**

**Donnerstag, 26. April**

**Donnerstag, 28. Juni**

**jeweils 13.30 bis 16.15 Uhr inkl. Pause**

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

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

### **Info und Anmeldung:**

Sekretariat Kunstmuseum, Angela Prager / Liliane Komminoth-Vogt

Tel. +423 / 235 03 00, buchungen@kunstmuseum.li

www.kunstmuseum.li

## Kraft tanken und Neues erleben

AUSPROBIEREN

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



### **Anbieterin/**

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

**Ort:** Zauberstall, Weiherring 136

**Termine:** **Donnerstag, 26. April**  
**Donnerstag, 24. Mai**  
**Donnerstag, 21. Juni**  
**jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr.**

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

**Mitzubringen:** angepasste Kleidung und feste Schuhe

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

**Info und Anmeldung** bei Andrea Maurer,  
Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Tel. +423 / 377 10 35,  
andrea.maurer@mauren.li

## Gemeinsam kochen und essen – macht Sinn und Spass!

AUSPROBIEREN

Wir bereiten zusammen ein dreigängiges Menü zu. Die Planung und den Einkauf übernimmt die Leiterin. Der Anlass ist kein Kochkurs. Wir wollen mit Freude gemeinsam ein schmackhaftes Essen zubereiten und anschliessend zusammen geniessen.



**Ort:** Haus Gutenberg, Balzers

**Termine:** **Mittwoch, 14. März**  
**Mittwoch, 18. April**  
**Mittwoch, 16. Mai**  
**Mittwoch, 13. Juni**  
jeweils 11.00 bis 14.00 Uhr

**Anbieter / Leitung:** Familienhilfe Liechtenstein

**Kosten:** CHF 10.00

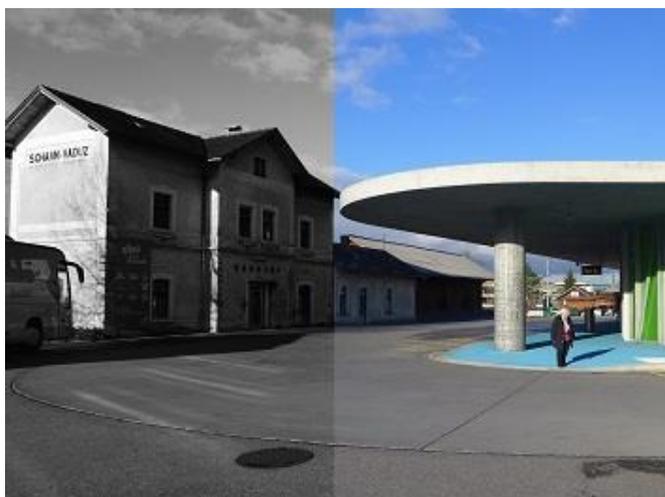
Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

**Anmeldung** jeweils bitte bis Freitag der Vorwoche bei Familienhilfe Liechtenstein, Tel. +423 / 236 00 66

## „Alte Fotos für einen guten Zweck“

MITMACH-AKTION

Liechtenstein befindet sich nicht nur im demografischen Wandel, sondern auch die Ortsbilder ändern sich geföhlt mit jeder Jahreszeit. Als **generationenübergreifendes Projekt\*** und passend zum Europäischen Jahr des Kulturerbes möchte die Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) von Privatpersonen eigene Ortsbilder sammeln und eine Plattform zur Präsentation anbieten. Wir werden diese auch für **Menschen mit Demenz** und Angehörige zur Aktivierung der Erinnerung an früher (Biografie-Arbeit) niederschwellig zur Verfügung stellen. Auch für nachkommende Generationen besteht hier ein Mehrwert.



Ihre Fotos von Liechtensteiner Ortsbildern aus vergangener Zeit können Sie beim Büro des Seniorenbunds einreichen. Die eingereichten Fotos werden von Jakob Gstöhli zum Schutz der Privatsphäre anderer und auf Urheberrecht erstgeprüft. Sie sind nicht mobil genug? Dann besteht auch die Möglichkeit der Abholung und zeitnahen Rückgabe Ihrer Fotos.

An unten genannten Terminen sind Sie herzlich zur Kaffeerunde und zur gemeinsamen Zeitreise eingeladen. Sie können auch erst dort Fotos mitbringen, mit anderen diskutieren und anhand der Bildersammlung sich in die Zeit „zurückversetzen“.

Für eine kleine kostenlose Verpflegung ist gesorgt. Wir bitten daher um Anmeldung.

**Termine:** Montag, 12. März 14.00 bis 16.30 Uhr  
Freitag, 20. April 09.00 bis 11.00 Uhr  
Donnerstag, 17. Mai 14.00 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz

\* „Old.Lie - gemeinsam erinnern“. Ein Projekt der Informations- und Beratungsstelle Alter - eine Fachstelle des Liechtensteiner Seniorenbunds.

### **Anmeldung, Auskunft, Fotosammelstelle**

(werktags: 08.00-11.30/13.30-16.30 Uhr)

IBA, Jakob Gstöhli, Austrasse 13, Vaduz

Tel. +423 230 48 01 E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

## Balsam für Gedächtnis, Körper, Geist und Seele

AUSPROBIEREN

Renate Nipp führt uns durch ihren Garten. Sie stellt einige Kräuter und Pflanzen vor, die unsere körperliche und geistige Fitness unterstützen. Abschluss ist im Treff mit einem gesunden Imbiss und unterhaltsamen Gedächtnisspielen.



**Treffpunkt:** Treff am Lindarank, Landstrasse 15, 9494 Schaan

**Termin:** **Mittwoch, 23. Mai, 14.30 bis 17.30 Uhr**

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

## «Wääschd no früahjer?» (Balzers)

ERINNERN



Erinnerst du dich noch an deine erste Orange? Wann gab es den ersten Kühlschrank im Haus? Wie habt ihr früher «g'heuet»? Wie sah es damals im Dorf aus? Was machten die jungen Leute in der Freizeit?

Wie unterscheiden sich frühere Berufe mit denen von heute? Wo traf man sich zur Unterhaltung und wie wurden jahreszeitliche Bräuche gelebt? Deine Geschichten und Erinnerungen interessieren uns und sind ein wichtiger Bestandteil

unserer Dorfgeschichte, die wir gerne sammeln und für kommende Generationen festhalten möchten. Mit Alltagsgegenständen und Fotografien von früher tauchen wir in die Vergangenheit ein und leisten somit einen wertvollen Beitrag zur Aufarbeitung unseres kulturellen und gesellschaftlichen Dorflebens vergangener Zeiten. Für alle, die Freude daran haben, in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen ihre Erinnerungsschatzkiste zu öffnen.

**Termine:** Balzers, jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr

**Montag, 12. März**

**Montag, 9. April**

**Montag, 7. Mai**

**Montag, 4. Juni**

**Ort:** In Balzers. Über den Ort informieren wir Dich nach der Anmeldung.

**Mitbringen:** Du kannst gerne Deine eigenen Erinnerungsgegenstände oder Fotografien mitbringen.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8 Personen

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.  
Kaffee und Kuchen bitten wir selbst zu begleichen.

### **Info und Anmeldung Balzers**

bitte bis jeweils zehn Tage vor dem jeweiligen Termin beim Alten Pfarrhof, Markus Burgmeier, Tel. +423 / 384 01 40, markus.burgmeier@balzers.li

## «Wascht no frühner?» (Mauren)

ERINNERN



Erinnerst du dich noch an die Zeit, als du noch die alten Kleider und Schuhe deiner Geschwister auftragen musstest, weil sie ihnen zu klein wurden und deine Eltern kein Geld für Neue hatten? Gab es bei euch auch ein «Milchbüachle», in dem jeder Einkauf im Laden angeschrieben wurde? Wann gab es den ersten

Kühlschrank bei euch im Haus oder das erste Telefon? Wie habt ihr früher «g'heuet»? Wie sah es damals im Dorf aus? Was machten die jungen Leute in der Freizeit? Wie unterscheiden sich frühere Berufe mit denen von heute? Wo traf man sich zur Unterhaltung und wie wurden jahreszeitliche Bräuche gelebt?

Deine Geschichten und Erinnerungen interessieren uns und sind ein wichtiger Bestandteil unserer Dorfgeschichte, die wir gerne sammeln und für kommende Generationen festhalten möchten. Mit Alltagsgegenständen und Fotografien von früher tauchen wir in die Vergangenheit ein und leisten somit einen wertvollen Beitrag zur Aufarbeitung unseres kulturellen und gesellschaftlichen Dorflebens vergangener Zeiten. Für alle, die Freude daran haben, in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen ihre Erinnerungsschatzkiste zu öffnen.

**Termine:** **Mauren**, jeweils von **14.30 bis ca. 17.00 Uhr:**  
**Donnerstag, 15. März** (Moderator Heinrich Senti)  
**Donnerstag, 19. April** (Moderator noch offen)  
**Donnerstag, 14. Juni** (Moderator Heinrich Senti)

**Ort:** MuseumMura, Industriestrasse 28; Mauren

**Mitbringen:** Du kannst gerne Deine eigenen Erinnerungsgegenstände oder Fotografien mitbringen.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8 Personen

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Für Verpflegung ist gesorgt.

### **Info und Anmeldung Mauren**

bitte bis jeweils zehn Tage vor dem jeweiligen Termin bei  
Andrea Maurer, Seniorenkoordination Mauren, Tel. +423 / 377 10 35,  
andrea.maurer@mauren.li

## «Es war einmal, - und ist noch heut ...»

Märchen und Geschichten hören und gemeinsam Lieder singen

Märchen und  
Geschichten  
hören die  
meisten  
Menschen gerne.

Sie berühren die  
Seele mit ihrer  
Weisheit und  
sprechen in  
Bildern über uns,  
das Leben und  
seine  
Erfahrungen.



Märchen und Geschichten hören macht glücklich. Genauso, wie gemeinsames Singen. Begleitet von einer Gitarre singen wir, was immer wir an Liedern kennen, - was uns gefällt.

**Wer:** Ältere Menschen mit und ohne Begleitung

**Leitung:** Ursula Oehry-Walther

**Ort:** Schaan  
(genaue Adresse wird bei der Anmeldung bekanntgegeben)

**Termine:** **Dienstag, 27. Februar**  
**Dienstag, 27. März**  
**Dienstag, 29. Mai**  
**Dienstag, 26. Juni**  
**jeweils 15.00 bis ca. 16.30 Uhr**

**Bitte mitbringen:** Lieblingslieder / Liederwünsche

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Info und Anmeldung:** Ursula Oehry-Walther, Tel +423 / 373 44 23 oder [ursula.oehry@powersurf.li](mailto:ursula.oehry@powersurf.li)

## Geistig fit bleiben - Gedächtnistraining für Senioren

TRAINING

Der Erhalt der Lebensfreude und Selbständigkeit gewinnt im Alter eine besondere Bedeutung. Regelmässiges Gedächtnistraining hilft dabei, im Alltag flexibler und kreativer zu handeln und kann die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns spürbar verbessern.

Mit gezielten Denkaufgaben wird Ihr Gedächtnis auf vergnügliche und vielfältige Weise trainiert. Gemeinsam arbeiten wir an der Schärfung der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie lösen Übungen für die Wortfindung



und den Sprachgebrauch, für das logische und räumliche Denken. Sie lernen Merkstrategien für den Alltag kennen und lernen, diese auch anzuwenden. Spass und Freude sollen dabei nicht zu kurz kommen.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie andere motivierte Menschen kennen, können Kontakte untereinander knüpfen, voneinander profitieren, Wissen in die Gruppe einbringen und sowohl selbständig als auch gemeinsam überlegen und Lösungen finden.

**Dauer:** 14-tägig, 6 Lektionen à 90 Minuten

**Anbieter/ Ort:** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) vom  
Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz

**Kurs- leitung:** Barbara Frei, Gedächtnistrainerin SVGT  
Mitglied des Schweizer Verbands für Gedächtnistraining

**Termine:** jeweils **Dienstagnachmittag, 14.00 bis 15.30 Uhr**  
**13., 27. März; 10., 24. April; 08., 22. Mai**

**Gruppe:** 6-8 Personen

**Kosten:** CHF 120.-- (für 6 Nachmittage inkl. Unterlagen)

**Anmeldung** bitte bis zum 5. März 2018 bei Jakob Gstöhl, Leiter der IBA  
Tel. + 423 / 230 48 01 oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

## Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz WISSEN

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

- 19.2. **Kurs: Schulungsprogramm** für betreuende Angehörige: Umgang mit Demenz (10 Abende), Schaan, 18.00 h
- 20.2. **Lesung: Leben mit Demenz** – Erfahrungen im Umgang Schaan, 19.00h
- 21.2. Offene **Gesprächsgruppe** „Demenz“, Schaan, 19.00h
- 22.2. **Vortrag: Vorsorgevollmacht: Das ist wichtig!**, Schaan, 19.30h
- 22.3. **Vortrag: Wenn Angehörige zuhause gepflegt werden – Interessantes zu Pflege- und Betreuungsgeld**, Schaan, 19.00h
- 18.4. Offene **Gesprächsgruppe** „Demenz“, Schaan, 19.00h
- 20.4. **Kurs: Herausforderndes Verhalten: Menschen mit Demenz** Schaan, 13.30h
- 28.5. **Kurs: Wissen & Bewältigung**, Umgang mit Demenz (4 Abende) Schaan, 18.30h
- 6.6. **Seminar: Selbstfürsorge** für pflegende Angehörige Schaan, 09.00h
- 7.6. **Vortrag: Wenn die Worte fehlen: Umgang mit Demenz** Schaan, 20.15h
- 13.6. Offene **Gesprächsgruppe** „Demenz“, Schaan, 19.00h
- 19.6. **Vortrag: Den Alltag von Menschen mit Demenz abwechslungsreich gestalten**, Schaan, 19.30 h

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](http://www.demenz.li) .

**Info und Anmeldung** unter +423 230 34 45 oder [kontakt@demenz.li](mailto:kontakt@demenz.li)

## Alle Angebote in Kalenderform

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

<b>Febr 2018</b>		
<b>Mo, 19.2.</b> 18.00-20.00	Kurs: Umgang mit Demenz (Start)	Demenz Liechtenstein, Schaan
<b>Di, 20.2.</b> 09.00-11.30	Schaffa in der Holzwerkstatt	GZ Resch, Schaan
<b>Di, 20.2.</b> 19.00-20.30	Lesung: Leben mit Demenz	Stein Egerta, Schaan
<b>Mi, 21.2.</b> 19.00-21.00	Offene Gesprächsgruppe „Demenz“	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
<b>Do, 22.2.</b> 19.30-21.00	Vortrag: Die Vorsorgevollmacht	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
<b>Di, 27.2.</b> 15.00-16.30	Es war einmal ...	Schaan (Details bei Anmeldung)
<b>März 2018</b>		
<b>Do, 1.3.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
<b>Do, 8.3.</b> 14.00-17.00	Schaffa mit Ton	Sennerei Triesen
<b>Mo, 12.3.</b> 14.00-16.30	Alte Fotos für einen guten Zweck	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
<b>Mo, 12.3.</b> 14.30-16.30	Wäscht no frühahjer? – Balzers	Balzers (Details bei Anmeldung)
<b>Di, 13.3.</b> 14.00-15.30	Start Gedächtnistraining (6 Lekt.)	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
<b>Mi, 14.3.</b> 11.00-14.00	Gemeinsam kochen und essen	Haus Gutenberg Balzers
<b>Do, 15.3.</b> 14.30-17.00	Wascht no frühahjer? – Mauren	MuseumMura
<b>Do, 22.3.</b> 19.00-20.30	Interessantes zu Pflege- und Betreuungsgeld	Rathaus, Schaan
<b>Di, 27.3.</b> 15.00-16.30	Es war einmal ...	Schaan (Details bei Anmeldung)
<b>Do, 29.3.</b> 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Vaduz
<b>April 2018</b>		
<b>Do, 5.4.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren

<b>Mo, 9.4.</b> 14.30-16.30	Wäscht no frühajer? – Balzers	Balzers (Details bei Anmeldung)
<b>Mi, 18.4.</b> 11.00-14.00	Gemeinsam kochen und essen	Haus Gutenberg Balzers
<b>Mi, 18.4.</b> 19.00-21.00	Offene Gesprächsgruppe „Demenz“	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
<b>Do, 19.4.</b> 14.30-17.00	Wascht no frühajer? – Mauren	MuseumMura
<b>Fr, 20.4.</b> 09.00-11.00	Alte Fotos für einen guten Zweck	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
<b>Fr, 20.4.</b> 13.30-17.00	Kurs: Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz	Stein Egerta, Schaan
<b>Di, 24.4.</b> 09.00-11.30	Schaffa in der Holzwerkstatt	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 26.4.</b> 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Vaduz
<b>Do, 26.4.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
<b>Mai 2018</b>		
<b>Do, 3.5.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
<b>Mo, 7.5.</b> 14.30-16.30	Wäscht no frühajer? – Balzers	Balzers (Details bei Anmeldung)
<b>Mi, 16.5.</b> 11.00-14.00	Gemeinsam kochen und essen	Haus Gutenberg Balzers
<b>Do, 17.5.</b> 14.00-16.30	Alte Fotos für einen guten Zweck	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
<b>Mi, 23.5.</b> 14.30-17.30	Balsam für Gedächtnis, Körper, Geist und Seele	Treff am Lindarank Schaan
<b>Do, 24.5.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
<b>Mo, 28.5.</b> 18.30-20.30	Kurs: Wissen und Bewältigung: Umgang mit Demenz	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
<b>Di, 29.5.</b> 15.00-16.30	Es war einmal ...	Schaan (Details bei Anmeldung)
<b>Juni 2018</b>		
<b>Mo, 4.6.</b> 14.30-16.30	Wäscht no frühajer? – Balzers	Balzers (Details bei der Anmeldung)
<b>Mi, 6.6.</b> 09.00-16.30	Selbstfürsorge für Pflegende	Stein Egerta, Schaan

<b>Do, 7.6.</b> 20.15-21.45	Wenn die Worte fehlen – Umgang mit Menschen mit Demenz	Stein Egerta, Schaan
<b>Mi, 13.6.</b> 11.00-14.00	Gemeinsam kochen und essen	Haus Gutenberg Balzers
<b>Mi, 13.6.</b> 19.00-21.00	Offene Gesprächsgruppe „Demenz“	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
<b>Do, 14.6.</b> 14.30-17.00	Wascht no frühahner? – Mauren	MuseumMura
<b>Di, 19.6.</b> 09.00-11.30	Schaffa in der Holzwerkstatt	GZ Resch, Schaan
<b>Di, 19.6.</b> 19.30-21.00	Den Alltag v Menschen mit Demenz abwechslungsreich gestalten	Rathaus, Schaan
<b>Do, 21.6.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
<b>Di, 26.6.</b> 15.00-16.30	Es war einmal ...	Schaan (Details bei Anmeldung)
<b>Do, 28.6.</b> 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Vaduz
<b>Juli 2018</b>		
<b>Do, 5.7.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren

**Kurzfristige Terminänderungen vorbehalten.**

## Allgemeine Informationen

Wir haben uns bemüht, ein abwechslungsreiches **Programm** zusammenzustellen, das alle älteren Menschen ansprechen kann. Wir haben auch darauf geachtet, dass möglichst alle angegebenen Orte mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sind.

Sollten Sie bei der **Mobilität** Unterstützung benötigen, kann unter Umständen der Transportdienst des Liechtensteiner Behindertenverbands (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.  
Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf beim LBV unter: Tel. 390 05 15.

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

### **Kosten**

Die Angebote sind so günstig als möglich gestaltet bzw. werden sogar kostenfrei angeboten. Die Abwicklung allfälliger Kosten erfolgt jeweils vor Ort und in bar. Bitte entsprechendes Kleingeld bereithalten. Danke.

### **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- und Informationsangebote** zu weiteren altersspezifischen Themen (auch in und für Gruppen) finden Sie hier:

**Liechtensteiner Seniorenbund**, Tel. 230 48 01, [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

**Demenz Liechtenstein**, Tel. 230 34 45, [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

## Impressum (Ausgabe Februar - Juli 2018):

«Senioren gemeinsam aktiv» ist ein uneigennütziges Angebot von:

Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Gemeinschaftszentrum Resch, Kunsttherapeutische Praxis «Tonraum» Gerda Negele, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Ursula D. Oehry-Walther, Alter Pfarrhof Balzers, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Museum Mura, Zauberstall Mauren sowie in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Haus Gutenberg Balzers, Alte Sennerei Triesen, Treff am Lindarank Schaan und weiteren Plattformen.

**Gestaltung** dieses Hefts: Matthias Brüstle, Demenz Liechtenstein

**Titelbild:** spiderpic.com, weitere Bilder: zVg, Internet

**Druck:** Druckladen, Balzers

**Auflage:** 1'850 Stück

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

Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz, Tel. 236 00 66. E-Mail: [barbara.frommelt@familienhilfe.li](mailto:barbara.frommelt@familienhilfe.li)

