

Angebote für ältere Menschen



Programm Juli - Dezember 2018

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Senioren gemeinsam aktiv

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

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

Unser Projekt wurde im April mit dem **Liechtensteiner Chancengleichheitspreis** ausgezeichnet.



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, Neues kennenlernen, 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 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.

LIHGA für alle

TEILNEHMEN

Der LBV bietet Hand an der LIHGA 2018

Möchten Sie gerne die LIHGA besuchen und können dies nicht alleine tun? Benötigen Sie dazu eine Begleitperson?



Der Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV) bietet eine Begleitung an. Die Begleitperson empfängt Sie beim Haupteingang und besucht gemeinsam mit Ihnen die Messe. Ist das Gehen zu anstrengend, steht ein Rollstuhl zur Verfügung.

Fehlt Ihnen die Möglichkeit, selbständig zum LIHGA-Gelände zu kommen, werden wir Sie zu Hause abholen und wieder nach Haus bringen.

Treffpunkt: Haupteingang LIHGA, Im alten Riet, Schaan

Termin: **31. August – 2. September und
5. September – 8. September**

Kosten: **CHF 10.00** für die Begleitung. Eintrittspreis zur Messe muss separat an der LIHGA-Kasse bezahlt werden.

CHF 20.00 für Begleitung und Transport. Eintrittspreis zur Messe muss separat an der LIHGA-Kasse bezahlt werden.

Info und Anmeldung beim LBV:

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

Die Anmeldung muss mind. 2 Tage vor dem Besuch der LIHGA erfolgen.

Wassergymnastik im Warmwasser

BEWEGUNG

Wassergymnastik bietet viele Möglichkeiten, um auch im Alter fit zu bleiben. Das Training im Wasser ist besonders gelenkschonend und macht Spass. Die Übungen sind einfach und dennoch effizient. Wir trainieren im warmen Wasser, welches uns bis zu den Schultern reicht. Es sind keine Schwimmkenntnisse notwendig.



- Anbieter:** Liechtensteiner Behinderten-Verband
- Leitung:** Julia Kerber, Wassergymnastik-Trainerin, Mitarbeiterin Liechtensteiner Behinderten-Verband
- Ort:** HPZ Hallenbad, Im Kresta, Schaan
- Termine:** **Mittwoch, 12. September,**
Mittwoch, 19. September
Mittwoch, 26. September
Mittwoch, 3. Oktober
jeweils von 17.45 bis 18.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.-- pro Stunde (für Begleitpersonen kostenlos)
- Fahrdienst:** Auf Wunsch holt Sie der Fahrdienst des LBV kostenlos zuhause ab und bringt Sie nach der Wassergymnastik wieder nach Hause.
- Anmeldung:** Tel. +423 / 390 05 15 oder E-Mail: julia.kerber@lbv.li

Schaffa mit Ton – **Arbeit mit dem Material Ton**

HAND-WERK

und zu Besuch bei den Triesner Sennereifrauen

Wir wollen durch einfaches Arbeiten mit Tonerde zu Ruhe und Entspannung kommen.

Daneben bleibt Zeit

- für Kaffee und Kuchen
- zum Spielen und Plaudern.



Leitung: Gerda Negele, Kunsttherapeutin

Ort: Sennerei Triesen, Torkel 3

Termin: **Donnerstag, 20. September**
14.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: Kaffeekasse

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

Unsere Vögel brauchen dich!

KREATIVES

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.

Leitung: Angelika Forte, Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

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

Termine: **Donnerstag, 30. August**
Donnerstag, 4. Oktober
Donnerstag, 29. November
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.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

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

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Info und Anmeldung:

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

Ins Bild setzen - Zeichnen im Kunstmuseum

KUNST & KULTUR

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

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



Leitung: Beate Frommelt, Künstlerin

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine **letzter Donnerstag im Monat**
Donnerstag, 30. August
Donnerstag, 27. September
Donnerstag, 25. Oktober
Donnerstag, 29. November
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), Begleitperson frei

Info und Anmeldung:

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

Kraft tanken und Neues erleben

TIERE & NATUR

Im barrierefreien «Zauberstall» in Mauren sind wir den Tieren ganz nah: Mitten unter Zwergponys, Hasen, Ziegen, Hühnern, Katzen u.v.m.

verbringen wir eine gute Zeit zusammen. Je nach Lust und Laune können wir streicheln, beobachten, füttern oder einfach nur dabei sein. Die überaus zahmen und freundlichen Tiere zaubern auch dir ein Lächeln ins Gesicht.



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

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

Ort: Zauberstall, Weiherring 136

Termine: **Donnerstag, 27. September**
Donnerstag, 25. Oktober
jeweils in der Zeit von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr.

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

Mitbringen: angepasste Kleidung und feste Schuhe

**Fahr-
dienst:** Wird innerorts bei Bedarf durch freiwillige Helfer der Seniorenkoordination kostenlos angeboten.

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltung auf eigene Gefahr.

Info und Anmeldung:

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

Kuchenbacken – und im Dezember: Wianachtskrömle!

GELEGENHEIT

In kleinem Kreise backen wir feine Kuchen, Cakes und Muffins und geniessen das gemütliche Beisammensein.



Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Termine: **Freitag, 24. August** Schule Resch (Küche), Schaan
Mittwoch, 19. September Zuschg, Schaanwald
Freitag, 26. Oktober Schule Resch (Küche), Schaan
Mittwoch, 14. November Zuschg, Schaanwald
jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr



In der Weihnachtszeit sorgt gemeinsames „Wianachtskrömle“-Backen für eine besinnliche und gemütliche Atmosphäre.

Termin: **Mittwoch, 5. Dezember** Zuschg, Schaanwald
14.00 bis 17.00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos.

Bitte Schürze + Kuchenbox bzw. Krömlebüchse mitnehmen!

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

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

Hilfsmittel – kleine Helfer, grosse Wirkung Hilfsmittel vor Ort in Bad Ragaz testen

AUSPROBIEREN

Mit den Hilfsmitteln der Rheumaliga lässt sich der Alltag oft besser bewältigen. In unserer Beratungsstelle in Bad Ragaz besteht die Möglichkeit, einen grossen Teil der Hilfsmittel, welche die Rheumaliga anbietet, auszuprobieren und zu bestellen.



Anbieter: Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein

Ort: Rheumaliga
Haus Lattmann, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
2. Stock, Kundenparkplätze hinter dem Haus

Termine: **Mittwoch, 22. August**
Mittwoch, 12. Dezember
jeweils von 13 bis 17 Uhr

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

Weitere Beratungstermine nach Vereinbarung: Andrea Schmider,
Tel.: 081 / 511 50 03, E-Mail: a.schmider@rheumaliga.ch

Lokale Beratung in Liechtenstein: LBV, Julia Kerber, +423 / 390 05 15

Singrunde «Sing mit!»

MUSIK/SINGEN

Singen öffnet das Herz und macht froh. Wir singen bekannte Volkslieder und Schlager. Die Singrunde besteht bereits seit 12 Jahren und trifft sich jeweils 1 Mal pro Monat. Wir sind keine Profis. Das Singen bereitet uns Freude und jeder und jede ist herzlich willkommen!



Anbieter: Liechtensteiner Behinderten-Verband

Leitung: Patrizia Biedermann, Chorleiterin

Termine: **Mittwoch, 24. Oktober**
Mittwoch, 7. November
Mittwoch, 12. Dezember
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Wiesengass 17, Schaan

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

**Fahr-
dienst:** Auf Wunsch holt Sie der Fahrdienst des LBV kostenlos zu-
hause ab und bringt Sie nach der Singrunde wieder heim.

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

«Wascht no früahner?»

ERINNERN

Ein Nachmittag zum Erinnern im MuseumMura



An diesem Nachmittag erzählen wir in einer Kleingruppe unsere erlebten Geschichten und Erinnerungen vergangener Tage.

In einem gemütlichen Ambiente am Küchentisch in der Museumskoje, tauchen wir bei Kaffee und Kuchen in die Vergangenheit ein und leisten

somit einen wertvollen Beitrag zur Aufarbeitung unseres kulturellen und gesellschaftlichen Dorflebens vergangener Zeiten.

Heinrich Senti und Werner Marxer vom Museumsteam moderieren zusammen mit der Seniorenkoordinatorin diese Nachmittage, so können die alten und wertvollen Erinnerungsschätze direkt in die Museumsarbeit einfließen.

Termine: **Mittwoch, 10. Oktober**
Donnerstag, 8. November
jeweils von 14.30 bis ca. 17.00 Uhr

Ort: MuseumMura, Industriestrasse 28; Mauren

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

Maximale Teilnehmerzahl: 5 Personen

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

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

Info und Anmeldung Mauren

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

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



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

Wer: Wir möchten zu diesen gemütlichen und geselligen Begegnungen besonders herzlich alle Seniorinnen und Senioren, **die zu Hause leben**, einladen – mit und ohne Begleitung.

Leitung: Ursula Oehry-Walther mit Gitarre

Ort: Aktuelle Infos über Tel. 373 44 23

Termine: **Dienstag, 11. September**
Dienstag, 9. Oktober
Dienstag, 13. November
Dienstag, 11. Dezember
jeweils 15.00 bis ca. 16.30 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Bitte mitbringen: Lieblingslieder / Liederwünsche, wer hat.

Info und Anmeldung: Ursula Oehry-Walther
Tel +423 / 373 44 23 oder E-Mail: 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**
2. Oktober, 16. Oktober, 30. Oktober
13. November, 27. November, 11. Dezember 2018

Gruppe: 6-8 Personen

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

Anmeldung bitte bis 24. September 2018 bei Jakob Gstöhl, Leiter der IBA; Tel. + 423 / 230 48 01 oder E-Mail: iba@seniorenbund.li

Natur erleben

VORSCHAU

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



„Radeln ohne Alter“, so nennt sich eine weitere 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: nach Absprache **ab September** direkt bei der
Seniorenkoordinatorin, Tel. 00423 / 377 10 35,
E-Mail: andrea.maurer@mauren.li

Kosten: Dieses Angebot wird kostenlos durch ehrenamtliche Helfer angeboten. Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Geld mitnehmen.

Weitere Informationen erhalten sie **ab September** unter www.mauren.li

oder direkt beim **Seniorentag der LIGHA in Schaan am 5. September** im Maurer-Zelt (Messehalle 6),
Stand der Seniorenkoordination Mauren.

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

WISSEN & UNTERSTÜTZUNG

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

- 10.9. **Kurs: Schulungsprogramm** für betreuende Angehörige:
Umgang mit Demenz (10 Abende), Schaan, 18.00 Uhr
- 13.9. **Erfahrungsbericht: Wer oder was hilft Angehörigen, bevor sie selbst krank werden?** Schaan, 20.15 Uhr
- 18.9. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 1), Schaan, 18.00 Uhr
- 19.9./ **Rosen für Herrn Grimm – Theater** zum Tag der Menschen mit
20.9. Demenz, Vaduz, jeweils 20.00 Uhr
- 25.9. **Lehrgang:** Betreuung von Menschen mit Demenz (7 Nachmittage),
Balzers, jeweils 13.30 Uhr
- 3.10. **Vortrag: Dem Alter auf der Spur – gesund altern:**
Schaan, 19.30h
- 23.10. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 2), Schaan, 18.00 Uhr
- 24.10. **Vortrag: Demenz – eine Folge des digitalen Wahns?**
Schaan, 19.30h
- 7.11. **Kurs: Wissen & Bewältigung**, Umgang mit Demenz (4 Abende)
Trübbach, 18.30h
- 20.11. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 3), Schaan, 18.00 Uhr
- 28.11. **Anlass: Wenn Demenz den Alltag bestimmt ...**
Eschen, 18.30 Uhr
- 11.12. **Reihe: Was Angehörige bewegt** (Teil 4), Schaan, 18.00 Uhr

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!

Juli 2018		
	Sommerpause	
Aug 2018		
Mi, 22.8. 13.00-17.00	Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga Bad Ragaz
Fr, 24.8. 14.00-17.00	Kuchen backen	Schule Resch (Küche), Schaan
Do, 30.8. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Fr, 31.8. bis Sa, 8.9. (ohne 3. und 4. September)	LIHGA für alle: Besuch mit Begleitung, siehe Seite 4. Familienhilfe Liechtenstein und Demenz Liechtenstein sind mit je einem Stand vertreten ...	Schaan (Messeplatz im alten Riet)
Do, 30.8. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Sept 2018		
Mi, 5.9. 14.00-21.00	Seniorentag auf der LIHGA	Schaan (Messeplatz im alten Riet)
Mi, 5.9. 14.00-21.00	LIHGA - Infos zum Fahrrad-Rikscha	Schaan („Maurer-Zelt, Messehalle 6“)
Mo, 10.9. 18.00-20.00	Kurs: Umgang mit Demenz (Start)	Demenz Liechtenstein, Schaan
Di, 11.9. 15.00-16.30	«Es war einmal, - fidirallalla ...»	Details bei Anmeldung
Mi, 12.9. 17.45-18.30	Wassergymnastik im Warmwasser	HPZ Hallenbad, Schaan
Do, 13.9. 20.15-21.45	Vortrag: Was hilft Angehörigen von Menschen mit Demenz'	Stein Egerta, Schaan
Di, 18.9. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 1	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 19.9. 14.00-17.00	Kuchen backen	Zuschg, Schaanwald
Mi, 19.9. 17.45-18.30	Wassergymnastik im Warmwasser	HPZ Hallenbad, Schaan
Mi, 19.9. 20.00-21.15	Theaterstück zum Weltdemenztag «Rosen für Herrn Grimm»	Schlösslekeller Vaduz

Do, 20.9. 14.00-17.00	Schaffa mit dem Material Ton	Sennerei Triesen
Do, 20.9. 20.00-21.15	Theaterstück zum Weltdemenztag «Rosen für Herrn Grimm»	Schlösslekeller Vaduz
Di, 25.9. 13.30-16.30	Start Lehrgang Betreuung von Menschen mit Demenz (7 NM)	Haus Gutenberg, Balzers
Mi, 26.9. 17.45-18.30	Wassergymnastik im Warmwasser	HPZ Hallenbad, Schaan
Do, 27.9. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Do, 27.9. 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
Okt 2018		
Di, 2.10. 14.00-15.30	Start Gedächtnistraining (6 Lekt.)	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mi, 3.10. 17.45-18.30	Wassergymnastik im Warmwasser	HPZ Hallenbad, Schaan
Mi, 3.10. 19.30-21.00	Vortrag: Dem Alter auf der Spur – gesund altern!	SAL Schaan
Do, 4.10. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Di, 9.10. 15.00-16.30	«Es war einmal, - fidirallalla ...»	Details bei Anmeldung
Mi, 10.10. 14.30-17.00	Wascht no frühahner?	MuseumMura Mauren
Di, 23.10. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 2	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 24.10. 19.00-20.00	Singrunde «Sing mit!»	Haus der Begegnung Schaan
Mi, 24.10. 19.30-21.00	Vortrag: Demenz – eine Folge des digitalen Wahns?	SAL Schaan
Do, 25.10. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Do, 25.10. 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall Mauren
Fr, 26.10. 14.00-17.00	Kuchen backen	Schule Resch (Küche), Schaan
Nov 2018		
Mi, 7.11. 18.30-20.30	Kursstart: Wissen und Bewältigung: Umgang mit Demenz	Psychiatrie-Zentrum Trübbach

Mi, 7.11. 19.00-20.00	Singrunde «Sing mit!»	Haus der Begegnung, Schaan
Do, 8.11. 14.30-17.00	Wascht no frühahner?	MuseumMura Mauren
Di, 13.11. 15.00-16.30	«Es war einmal, - fidirallalla ...»	Details bei Anmeldung
Mi, 14.11. 14.00-17.00	Kuchen backen	Zuschg, Schaanwald
Di, 20.11. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 3	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 28.11. 18.30-21.00	Wenn Demenz den Alltag bestimmt	Gemeindesaal Eschen
Do, 29.11. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Do, 29.11. 13.30-16.15	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Dez 2018		
Mi, 5.12. 14.00-17.00	„Wianachtskrömle“ backen	Zuschg, Schaanwald
Di, 11.12. 15.00-16.30	«Es war einmal, - fidirallalla ...»	Details bei Anmeldung
Di, 11.12. 18.00-20.00	Was Angehörige bewegt ... Teil 4	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 12.12. 13.00-17.00	Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga Bad Ragaz
Mi, 12.12. 19.00-20.00	Singrunde «Sing mit!»	Haus der Begegnung, Schaan

Kurzfristige Terminänderungen vorbehalten.

Raum für Notizen

-
-
-
-

Allgemeine Informationen

Wir haben uns erneut 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 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.
Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf beim **LBV: Tel. +423 / 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- & Informationsangebote

zu weiteren altersspezifischen Themen (auch in und für Gruppen) finden Sie hier:

Liechtensteiner Seniorenbund /

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA),

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

Berührendes Theater zum Tag der Menschen mit Demenz

Rosen für Herrn Grimm



**Mi & Do, 19./20. September 2018, 20.00 Uhr
Schlösslekeller, Schwefelstrasse 14, Vaduz
Infos und Reservierung: 00423 / 230 10 40**

Was haben wir weshalb gewonnen?

ANERKENNUNGSPREIS ZUR FÖRDERUNG DER CHANCENGLEICHHEIT FÜR ALLE IN LIECHTENSTEIN

Seit mehr als 15 Jahren vergibt die Regierung den mit CHF 15'000 dotierten Chancengleichheitspreis.

Ziel des Preises ist die Honorierung von Projekten, welche bei Realisierung zu einer grösseren Chancengleichheit in Liechtenstein beitragen sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Chancengleichheit.

Prämiert werden Projekte, welche zu einer grösseren Chancengleichheit in den Bereichen Gleichstellung von Frau und Mann, Behinderung, soziale Benachteiligung, **Alter**, Migration und Integration sowie sexuelle Orientierung beitragen.

Die Jury besteht aus Repräsentantinnen und Repräsentanten von:

Ministerium für Gesellschaft der Regierung
Amt für Soziale Dienste, Fachbereich Chancengleichheit
Frauennetz Liechtenstein
Verein für Männerfragen
Dachverband der Konferenz der Ausländervereinigungen
Liechtensteiner Seniorenbund
Liechtensteiner Behinderten-Verband
Verein Flay

Am 23. April erhielten wir aus der Hand vom Minister für Gesellschaft Regierungsrat Dr. Mauro Pedrazzini den Preis für das Engagement «**Senioren gemeinsam aktiv**» überreicht.

Damit wird insbesondere unser Bemühen gewürdigt und unterstützt, mit diesem Projekt Menschen zu erreichen, die durch Isolation, Vereinsamung und mangelnder Teilhabe in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt bzw. gefährdet sind.

Wir freuen uns über die Entscheidung der Jury!



Impressum (Ausgabe Juli - Dezember 2018):

«Senioren gemeinsam aktiv» ist ein uneigennütziges Angebot von:

Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Kunsttherapeutische Praxis «Tonraum» Gerda Negele, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Ursula D. Oehry-Walther, Liechtensteiner Behinderten-Verband, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Museum Mura, Zauberstall Mauren sowie in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Vogelparadies Mauren, Hallenbad des HPZ, Alte Sennerei Triesen, Rheumaliga SG/GR/FL und weiteren Plattformen.

Gestaltung dieses Hefts: Matthias Brüstle, Demenz Liechtenstein

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

Foto S. 3: Daniel Schwendener

Stand der Informationen: 18. Juni 2018

Druck: flyerdruck.li

Auflage: 8'000 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

«Senioren gemeinsam aktiv»-Partner/innen:



Wir bieten Hand



sowie Ursula Oehry-Walter
als Privatperson