



Programm August – Dezember 2020

Senioren gemeinsam aktiv

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv und Covid-19

Die Covid-19-Situation hat mindestens zwei Gefühle deutlicher als sonst in den Vordergrund gerückt: Einerseits das Gefühl einer unbestimmten **Angst**, bedroht zu sein – durch die Krankheit sowieso, aber vielleicht auch noch anderes. Ältere Menschen werden als Angehörige der gefährdeten Gruppe betrachtet und auch so angesprochen. Das hat Vorteile für die so Bezeichneten: Sie werden vielfach im guten Sinne zu schützen und zu unterstützen versucht. Gleichzeitig ist die Möglichkeit, am öffentlichen Leben teilzunehmen, in der Corona-Zeit sehr eingeschränkt.

Das kann zum zweiten Gefühl führen – und das berichten auch jüngere Menschen –, nämlich das Empfinden und Erleben von **Einsamkeit**. Diese Situation, die vielleicht schon vor Corona vorhanden war und durch die Isolation und die verordnete gesellschaftliche bzw. soziale Distanz noch stärker geworden ist, stellt seit Anbeginn die Motivation für unser Engagement dar. Wir möchten Menschen aus potentieller Isolation herausholen, Teilhabe ermöglichen und sie Freude und gesellschaftlichen Anschluss erleben lassen.

Damit das auch in diesen eigenartigen Corona-Zeiten möglich ist, **garantieren wir, dass wir alle Anstrengungen zu guter Vorsorge unternehmen, die jeweils aktuell gültigen Vorgaben der Regierung sehr ernst nehmen, Masken und andere Hygiene-Artikel bei Bedarf anbieten und alle Angebote auf die jeweilige Lage anpassen.** Einzelne bisher bekannte, aber derzeit nicht mögliche Angebote sind deswegen vorläufig ersatzlos gestrichen.

Sie können also mit Freude und ohne Angst an unseren Angeboten gegen die Einsamkeit teilnehmen!

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.

Gehirntraining

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

Sie möchten auch in Zukunft selbstständig, unabhängig und beweglich bleiben?

Sie möchten die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, reduzieren?

Dann werden Sie aktiv!



Unser Gehirn funktioniert in einer wichtigen Hinsicht ähnlich wie ein Muskel, getreu dem Motto – „Use it or lose it“ [benutze es oder verliere es]!

Gerade im mittleren und späteren Lebensalter spielt die Bereitschaft, aktiv zu bleiben und sich konstant von Neuem herauszufordern zu lassen, eine zentrale Rolle.

In diesem Kurs vernetzen und formen wir Ihr Gehirn neu. Auf spielerische Art und Weise kombinieren wir leichte Bewegungs- mit kognitiven Aufgaben. Dabei geht es nicht ums Können, sondern ums Tun. Die Freude und der Spass spielen 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 zu pflegen, wirken dabei ebenso unterstützend.

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

Kursangebot: 8 bzw. 9 Lektionen à 60 Minuten, Gehirnfitnesstraining

Kosten: CHF 180/200 (pro Person für 8/9 Lektionen);
CHF 160/180 für LSB Mitglieder

Gruppe: pro Gruppe max. 8 Personen

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

Mitbringen: saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

Auskunft & Anmeldung (Kurstermine siehe unten):

Bitte direkt bei der Kursleiterin: Mobil: 079/450 21 92, Tel: 232 27 22,

E-Mail: info@denkduenger.li **Weitere Infos** unter www.denkduenger.li

**SCHNUPPERSTUNDEN SIND JEDERZEIT KOSTENLOS MÖGLICH –
BITTE GEGEN VORANMELDUNG!**

Kurse von August bis Oktober 2020

Montag sitzend: **17.08.2020** – 12.10.2020 (9x) 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag **18.08.2020** – 13.10.2020 (8x) 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch **19.08.2020** – 14.10.2020 (9x) 09.00 – 10.00 Uhr

oder Termine n. Vereinbarung / an Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Kurse von Oktober bis Dezember 2020

Montag sitzend: **19.10.2020** – 14.12.2020 (9x) 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag **20.10.2020** – 15.12.2020 (8x) 09.00 – 10.00 Uhr

Mittwoch **21.10.2020** – 16.12.2020 (9x) 09.00 – 10.00 Uhr

oder Termine n. Vereinbarung / an Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Aus dem Leben – Wozu Vergangenes schriftlich festhalten?

Was begeisterte dich damals als junge Frau, als junger Mann? Welchem Hobby gingst du nach? – Ist das heute noch so? Oder gab es damals nur Arbeit und Pflichten?

Wir machen erste kleine Schritte im biografischen Schreiben und gehen der Frage nach, warum es sinnvoll ist, einzelne Lebensereignisse oder die Lebensgeschichte zu Papier zu bringen. Wir lernen kurz die verschiedenen Möglichkeiten der Biografiearbeit kennen.



Alle Schreibfreudigen und auch die, die es werden wollen, sind herzlich willkommen!

Leitung: Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, in Ausbildung zur dipl. Schreibpädagogin FSB

Ort: Restaurant Schäfle (Stübli), Landstrasse 266, Triesen

Termin: **Donnerstag, 20. August 2020, 09.15 – 11.15 Uhr**

Kosten: CHF 15.00

Auskunft/

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

Bitte bis Freitag, 14. August anmelden!

Anbieterin: Karin Büchel

Lesen Sie mehr darüber, wie Schreiben die Befindlichkeit verbessert unter www.dialog-karin.com

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!

Geniessen Sie einen fröhlichen Spielenachmittag.

Das Schutzkonzept ist der jeweils aktuellen Situation angepasst.

Leitung: Familienhilfe Liechtenstein

Termine: **Mittwoch, 26. August**
Mittwoch, 23. September
Mittwoch, 28. Oktober
Mittwoch, 25. November
 jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr



Das Angebot ist kostenlos und wird sowohl in Vaduz als auch in Eschen zeitgleich durchgeführt.

Orte: Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz
 Familienhilfe Liechtenstein, St. Martinsring 73, Eschen

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.

BEWEGEN

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, 26.8. & 18.11.
14.00 – 17.00 Uhr**



Anbieter: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Am Platz 10 (ab Oktober: Bahnhofstrasse 20, 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

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: Daniela Bickel,
fw. Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

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

Termine: **Donnerstag, 24. September**
Donnerstag, 29. Oktober
Donnerstag, 19. November
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.

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. Für die Pause zwischendurch stehen Kaffee und Tee bereit.



Leitung: Beate Frommelt, Künstlerin

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine: **Donnerstag, 24. September**
Donnerstag, 29. Oktober
Donnerstag, 26. November
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 10.00 pro Nachmittag (inkl. Eintritt)
Begleitpersonen frei!

Das Schutzkonzept ist der jeweils aktuellen Situation angepasst.

Info und Anmeldung:

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

Denkspaziergang

NEU!

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit und all unsere Sinne mittels einfacher, abwechslungsreicher Übungen an.



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.

Anbieterin/Leitung: Elke Nestler-Schreiber

Termine: **jeden Freitag ab 21.8.**
in der Zeit von 08.30 bis 09.30 Uhr

Ort: Umgebung Schaan, Vaduz

Kosten: CHF 20.00 pro Person und Kurs
(10er Abo CHF 150.00)

Mitbringen: gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung erforderlich bis Donnerstag Mittag bei:
Elke Nestler-Schreiber, info@denkduenger.li
Tel. 232 27 22 oder 079 450 21 92

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

Montag, 24. August, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Thema: Schöne Bücher und Spiele

Montag, 12. Oktober, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Zu Gast: Ab 15.00 Uhr erleben wir sanfte, bewegte Begegnungsmomente mit Elke Nestler-Schreiber von denkduenger.li

Montag, 7. Dezember, von 14.00 bis 17.00 Uhr

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

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/>

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

Absicht dieser Nachmittage 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

Termine: **Montag, 14. September**
14.00 bis 15.30 Uhr

Montag, 21. September
14.00 bis 15.30 Uhr

Kosten: CHF 20 (Mitglieder von Demenz Liechtenstein CHF 15).
Bitte bar vor Ort bezahlen.

Anmeldung – wenn möglich – an kontakt@demenz.li oder 230 34 45.

Die Blätter tanzen den Herbst

NEU!

An diesen Vormittag widmen wir uns anhand der tanzenden Blätter ganz der farbigen Herbststimmung. Wir kommen ins Erzählen und bringen erste Worte und eigene Gedanken zu Papier.

Sich erzählend und schreibend mit dem Herbst zu beschäftigen, soll diesen Tag bunter und freudiger werden lassen!



Schreibfreudige und alle, die es werden wollen, sind herzlich willkommen!

Leitung: Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF,
in Ausbildung zur dipl. Schreibpädagogin FSB

Ort: Restaurant Schäfle (Stübli), Landstrasse 266, Triesen

Termin: **Dienstag, 3. November, 09.15 – 11.15 Uhr**

Kosten: CHF 15.00

Anbieterin/Auskunft/Anmeldung:

Karin Büchel, Tel. +423 794 09 20 oder E-Mail: dialog@f11.li

Lesen Sie mehr darüber, wie Schreiben die Befindlichkeit verbessert unter www.dialog-karin.com

Nebelgeschichten

NEU!

An diesen Vormittag beschäftigen wir uns mit Nebelgeschichten, kommen ins Erzählen und Erinnern. Sind wir dann ganz im Thema versuchen wir eine Nebelkurzgeschichte zu schreiben. Der Inhalt der Geschichte kann frei erfunden sein!

Schreibfreudige und alle, die es werden wollen, sind herzlich willkommen!



Leitung: Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF,
in Ausbildung zur dipl. Schreibpädagogin FSB

Ort: Restaurant Schäfle (Stübli), Landstrasse 266, Triesen

Termin: **Dienstag, 17. November, 09.15 – 11.15 Uhr**

Kosten: CHF 15.00

Anbieterin/Auskunft/Anmeldung:

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

Lesen Sie mehr darüber, wie Schreiben die Befindlichkeit verbessert unter www.dialog-karin.com

Bessere Fotos mit digitalen Kompaktkameras

Moderne Kompaktkameras bieten eine Fülle von Funktionen. Doch häufig wird nur ein kleiner Teil der verfügbaren Möglichkeiten genutzt. Lernen Sie mehr über ihre Digitalkamera und entdecken Sie die kreativen und technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera.

NEU!

Dieser Fotokurs richtet sich an alle, die eine digitale Kompaktkamera besitzen und bessere Fotos mit ihrer Kamera machen wollen. Das Ziel ist, Spass und Freude an der Fotografie zu vermitteln.



Kursinhalt:

1. Tag Theorie

Kameras richtig einstellen und erklären

Der richtige Fotomodus (Vollautomatik, Motivprogramme, Programmautomat)

ISO-Zahl (Empfindlichkeit)

Fokussieren (richtig scharfstellen)

Blitzen

Praktische Fototipps

Tipps zu sinnvollem Zubehör

2. Tag Praktischer Teil

In einem Fotospaziergang wird die Theorie in die Praxis umgesetzt.

Landschaft, Makro und Menschen werden mit dem vorhandenen Licht

fotografiert. Tipps und Tricks vom Fotospezialisten helfen dabei, das perfekte Foto zu „schiessen“.

Kursdaten: jeweils **Montage 21. und 28.* September 2020**

* 5. Oktober Ausweichdatum bei schlechtem Wetter

Dauer: jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz

Referent: Hans-Jörg Kaufmann, Foto Kaufmann, Schaan

Mitbringen: Fotoapparat mit vollem Akku und leerer Speicherkarte,
Notizblock

Kosten: CHF 75.00

Teilnehmer: max. 4 - 6 Personen

Anmeldung: erforderlich bis 14.09.2020,
Tel. 230 48 00, E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Anbieter: Informations- und Beratungsstelle Alter;
Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz

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:

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

Treffpunkt:

Vorplatz, 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 verbringen die Ausfahrten auf eigene Gefahr.

Anlässe 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.

August

24.8. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr

September

1.9. **Vortrag: Digitaler Nachlass**, Balzers, 19.00 Uhr

14./ 21.9. **Menschen mit Musik erreichen**, Schaan, 14.00 – 15.30 Uhr

15.9. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

20.9. **Konzert: Tag der Menschen mit Demenz**, SAL Schaan, 15.00h

29.9. **Seminar: Anspruchsvolle Situationen** m. MmD, Balzers, 13.30h

29.9. **Lesung: Mit Demenz gut leben – aber wie?**, Balzers, 19.00 Uhr

Oktober

12.10. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 - 17.00 Uhr

17.10. **2. Gesundheitstag** Triesenberg, Dorfsaal, 10.00 bis 17.00 Uhr

19.10. **Kurs: Wissen & Bewältigung – Umgang mit Demenz**
(4 Abende), Trübbach, 18.30 Uhr

27.10. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

28.10. **Vortrag: Die Vorsorgevollmacht**. Schaan, 19.00 Uhr

November

4.11. **Vortrag: Depression** [MiFo der Li Ärztekammer], Schaan, 19.30h

12.11. **Vortrag: Ernährung und Demenz**, Schaan, 19.00 Uhr

13.11. **Seminar: Pflegende brauchen Pflege**, Schaan, 08.30 Uhr

14.11. **Weiterbildung: Idiolektische Gesprächsführung**, Schaan, 08.45h

Dezember

7.12. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr

9.12. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

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

Wir weisen Sie gerne auch auf die beiden **Urlaubsangebote** für Menschen mit Demenz (und deren Angehörige) als Entlastungsangebote hin, die von Alzheimer Schweiz diesen Herbst angeboten werden. Sie gelten vollumfänglich auch für Interessentinnen und Interessenten aus Liechtenstein.

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

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!

Aug 2020		
Mo, 17.8. 14.30-15.30	Gehirntraining - Start (sitzend)	Squashhouse, Vaduz
Di, 18.8. 09.00-10.00	Gehirntraining - Start	Squashhouse, Vaduz
Mi, 19.8. 09.00-10.00	Gehirntraining - Start	Squashhouse, Vaduz
Do, 20.8. 09.15-11.15	Aus dem Leben – Wozu Vergangenes schriftlich festhalten?	Restaurant Schäfle (Stübli), Triesen
Fr, 21.8. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Mo, 24.8. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Mi, 26.8. 14.00-17.00	Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga Bad Ragaz
Mi, 26.8. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mi, 26.8. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Eschen
Fr, 28.8. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Sept 2020		
Di, 1.9. 19.00-20.30	Vortrag: Digitaler Nachlass	Haus Gutenberg, Balzers
Fr, 4.9. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Fr, 11.9. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Mo, 14.9. 14.00-15.30	Menschen mit Musik erreichen	Treff am Lindarank, Schaan
Di, 15.9. 19.00-21.00	Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige	Demenz Liechtenstein, Schaan
Fr, 18.9. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
So, 20.9. 15.00-16.30	Konzert: Leichten Sinnes	Grosser SAL, Schaan
Mo, 21.9. 14.00-15.30	Menschen mit Musik erreichen	Treff am Lindarank, Schaan

Mo, 21.9. 14.00-16.00	Start Kurs: Bessere Fotos mit digitalen Kompaktkameras	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mi, 23.9. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mi, 23.9. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Eschen
Do, 24.9. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Do, 24.9. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Fr, 25.9. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Di, 29.9. 13.30-17.00	Seminar: Anspruchsvolle Situationen mit Menschen mit Demenz	Haus Gutenberg, Balzers
Di, 29.9. 19.00-20.30	Lesung: Mit Demenz gut leben – aber wie?	Haus Gutenberg, Balzers
Okt 2020		
Fr, 2.10. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Fr, 9.10. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Mo, 12.10. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Fr, 16.10. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Sa, 17.10. 10.00-17.00	2. Gesundheitstag Triesenberg	Dorfsaal, Triesenberg
Mo, 19.10. 14.30-15.30	Gehirntraining - Start (sitzend)	Squashhouse, Vaduz
Mo, 19.10. 18.30-20.30	Kursstart: Wissen und Bewältigung: Umgang mit Demenz (4 Abende)	Psychiatrie-Zentrum, Trübbach
Mo, 19.10. 14.30-15.30	Gehirntraining - Start (sitzend)	Squashhouse, Vaduz
Di, 20.10. 09.00-10.00	Gehirntraining - Start	Squashhouse, Vaduz
Mi, 21.10. 09.00-10.00	Gehirntraining - Start	Squashhouse, Vaduz
Fr, 23.10. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Di, 27.10. 19.00-21.00	Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige	Demenz Liechtenstein, Schaan
Mi, 28.10. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz

Mi, 28.10. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Eschen
Mi, 28.10. 19.00-21.00	Vortrag: Die Vorsorgevollmacht – das ist wichtig!	Kleiner SAL, Schaan
Do, 29.10. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Do, 29.10. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Fr, 30.10. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Nov 2020		
Di, 3.11. 09.15-11.15	Erzählen und schreiben: Die Blätter tanzen in den Herbst	Restaurant Schäfle (Stübli), Triesen
Mi, 4.11. 19.30-21.00	Vortrag: Depression (Mittwochsforum d. Li Ärztekammer)	Kleiner SAL, Schaan
Fr, 6.11. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Do, 12.11. 19.00-21.00	Vortrag: Ernährung und Demenz	Kleiner SAL, Schaan
Fr, 13.11. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Fr, 13.11. 08.30-16.30	Seminar: Pflegende (Angehörige) brauchen Pflege	Stein Egerta, Schaan
Sa, 14.11. 08.45-17.00	Weiterbildung: Idiolektische Gesprächsführung	Stein Egerta, Schaan
Di, 17.11. 09.15-11.15	Erzählen und schreiben: Nebelgeschichten	Restaurant Schäfle (Stübli), Triesen
Mi, 18.11. 14.00-17.00	Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga Bad Ragaz
Do, 19.11. 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich!	Vogelparadies Mauren
Fr, 20.11. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Mi, 25.11. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Vaduz
Mi, 25.11. 14.00-16.30	Gemeinsam spielen und jassen!	Familienhilfe Liechtenstein, Eschen
Do, 26.11. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Fr, 27.11. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz

Dez 2020		
Fr, 4.12. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Mo, 7.12. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Mi, 9.12. 19.00-21.00	Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige	Demenz Liechtenstein, Schaan
Fr, 11.12. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
Fr, 18.12. 08.30-09.30	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Umgebung Schaan/Vaduz
<hr/>		
danach	Programmpause bis Februar 2021	

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 August bis Dezember 2020):

«Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Arrangement von: Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Karin Büchel-Vogt (dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, i.A. Ausbildung zur dipl. Schreibpädagogin FSB), Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Elke Nestler-Schreiber (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Christel Kaufmann (Musikgeragogin/Religionspädagogin), Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Vogelparadies Mauren, 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: Beate Frommelt. **Weitere Bilder:** iStock, sensorgrafie.de, zVg;

Stand der Infos: Juli 2020; **Druck:** Ostschweiz Druck; **Auflage:** 24'000 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

DEME^NZ
LIECHTENSTEIN

 **Familienhilfe
Liechtenstein**


STEIN EGERTA

**KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN**




Haus Gutenberg
Bildung | Seminare

 **liechtensteiner
seniorenbund**
gemeinsam bewegen


LAK
Liechtensteinische
Alters- und Krankenhilfe

 **schaan**

 **CHRISTEL**

 Psychiatrie-Dienste Süd



REGIERUNG
DES FÜRSTENTUMS LIECHTENSTEIN


**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt


DIALOG
Beratung und
Begleitung

 Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT


DENKDÜNGER
bewegt leben – MEHR vom Leben!