



Programm August – Dezember 2021

Senioren gemeinsam aktiv

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Zemma tua – «Senioren gemeinsam aktiv»

Grüss Gott liebe Leserin und lieber Leser

Corona hält uns immer noch in Atem, die einen mehr, die anderen weniger. Genau deswegen ist es wichtig, Angebote zu schaffen, welche Ablenkungen bieten und bei welchen nebenbei ganz einfach die sozialen Kontakte gestärkt werden können.

«Senioren gemeinsam aktiv» lädt ein zum **Zemma tua**. Vieles macht gemeinsam einfach mehr Spass.

Wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten wiederum ein vielfältiges Programm zu präsentieren. Vielleicht möchten Sie schon lange wieder einmal Ihr Tanzbein schwingen, singen oder gar jonglieren lernen?

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

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

Speziell hinweisen möchten wir auf den Jubiläumsanlass: Der Verein Demenz Liechtenstein feiert im September sein 5-Jahres-Jubiläum. Es sind alle herzlich zum Theaterstück und anschliessenden Apéro eingeladen.

Eine Teilnahme an einem der Angebote soll übrigens nicht an den Kosten scheitern. Wenn Ihnen ein Angebot zu teuer scheint, Sie aber trotzdem teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bei uns. Gerne machen wir das Unmögliche möglich.

Die einzelnen Anlässe sind nach bestem Wissen und mit unseren Betreuungspersonen seniorengerecht angelegt. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen jedoch auf eigene Verantwortung.

Dieses Heft wurde mit freundlicher Unterstützung der Guido Feger Stiftung produziert. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Jubiläum – 5 Jahre Verein für Menschen mit Demenz in Liechtenstein

Demenz Liechtenstein begeht im September – zum Tag der Menschen mit Demenz – den 5. Geburtstag. Wir haben 2016 im TAK Theater Liechtenstein den Start zelebriert und kehren nun an den Ort des Beginns unserer Aktivitäten zurück. Mitten in der Gesellschaft, mitten im Zentrum. Für alle in der Region.



Ort/Treffpunkt:

TAK Theater Liechtenstein
Reberastrasse 10-12, Schaan

Termin:

Donnerstag, 23. September 2021
19.30 – 21.30 Uhr

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung/Infos:

Alle Menschen sind herzlich eingeladen, geeignet ab 14 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten.
Tel. 00423 / 237 59 69 oder vorverkauf@tak.li

Programm:

Begrüssung und Rückschau
Theaterstück „Rosen für Herrn Grimm“
Apéro und Austausch

Herbst-Tanz-Woche für ALLE

Die Herbst-Tanz-Woche für ALLE ist ein Engagement von Demenz Liechtenstein, «Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv» und dem GZ Resch in Schaan.



Sie können kaum stillhalten, sobald Sie Ihre Lieblingsmusik hören? Ihre Füße und Hände bewegen sich automatisch im Takt mit, wenn ein tolles Lied im Radio läuft? Sie haben Freude an der Bewegung und möchten gerne mit Gleichgesinnten, Freunden, Bekannten, einem Familienmitglied oder einer anderen Begleitperson einen gemeinsamen Moment erleben? Sie tanzen gerne und haben Lust, den zeitgenössischen Tanz, Ihre tänzerische Ausdruckskraft und Ihre Kreativität kennenzulernen? Sie möchten einfach einmal etwas Neues ausprobieren? Dann sind Sie bei der Herbst-Tanz-Woche für ALLE genau richtig!

Während dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, an einem inklusiven Tanzworkshop teilzunehmen, der für Alle geeignet ist und wo jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in ihren/seinen individuellen Bewegungsmöglichkeiten angesprochen wird. Denn Jede und Jeder kann sich bewegen und ihre/seine Emotionen erfahren und ausdrücken. Gerne dürfen Sie auch eine Begleitperson mitbringen.

Wir bewegen uns allein, zu zweit oder in der ganzen Gruppe zu unterschiedlicher Musik und zu verschiedenen Übungen basierend auf der Tanzimprovisation, der DanceAbility-Methode und dem zeitgenössischen Tanz. Das heisst, Ihre eigene Interpretation, Ihre persönliche Körpersprache und Ihre Einzigartigkeit sind dabei sehr wichtig.

Tanzerfahrung brauchen Sie keine, denn freie und vielfältige Bewegungen sind gefragt (keine bestimmte Tanztechnik).

Bewegen & Musik

Sie lernen den Tanz als künstlerische und kreative Ausdrucksform kennen, befassen sich mit Ihren eigenen Bewegungen, Ihrem Körper und Ihren Emotionen. Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke werden bewegt, Ihre Koordination wird gestärkt und Ihr Körper und Ihr Gehirn werden durchs Tanzen fit gehalten.

Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele!
Tanzen verbindet!
Tanzen kennt keine Altersgrenzen!
Tanzen macht einfach Spass!

Das Angebot richtet sich an alle älteren Tanzbegeisterten mit und ohne Demenz oder anderen Einschränkung und deren Begleitpersonen oder Angehörige wie zum Beispiel Ehepartnerin/Ehepartner, Geschwister oder erwachsene Kinder/Enkelkinder. Auch andere Tanzinteressierte mit oder ohne geistige und/oder körperliche Einschränkung, ob mit oder ohne Rollstuhl/Gehstock/Gehhilfe sind herzlich willkommen!

Leitung: Sandra Beck, Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin

Ort/Treffpunkt: Tanzsaal des GZ Resch, Duxgass 28, Schaan

Termine: **Montag, 11. Oktober - Freitag, 15. Oktober 2021**

Zeit: Gruppe 1: Montag bis Freitag von 9.00 – 10.30 Uhr
Gruppe 2: Montag bis Freitag von 14.30 – 16.00 Uhr
Gruppe 3*: Montag bis Freitag von 19.00 – 20.30 Uhr
*für arbeitende Begleitpersonen/Angehörige

Es besteht die Möglichkeit, an den verschiedenen Tagen an unterschiedlichen Zeiten teilzunehmen!

Gruppe: max. 10-12 Personen

Kosten: CHF 75.00 (für fünf Termine)

Anmeldung/Infos: Anmeldung bis 7. Oktober 2021 an Beatrice Derungs (Demenz Liechtenstein),
Tel. 00423 / 782 55 63 oder sozialbegleitung@fl1.li.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, saubere Schuhe oder Rutschsocken, Trinkflasche

Fahrdienst: Fahrdienst kann bei Bedarf organisiert werden.

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 auch 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.

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



- Leitung:** Christel Kaufmann, Musikgeragogin, Religionspädagogin, Freizeitkurs-Leiterin (Veeh-Harfe, Ukulele, Gitarre)
- Ort:** Treff am Lindarank, Landstrasse 15, Schaan (neben SAL)
- Termine:** **Montag, 6. September und 20. September 2021**
jeweils 14.00 – 15.00 Uhr
- Kosten:** CHF 15.00 bzw. CHF 10.00 für Begleitpersonen bzw. Mitglieder des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein
Bitte bar vor Ort bezahlen.
- Anmeldung/Infos:** Tel: 00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li

Spielen

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.

Das Schutzkonzept ist der jeweils aktuellen Situation angepasst.



- Leitung:** Familienhilfe Liechtenstein
- Orte:** Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, Vaduz und
Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds,
St. Martins-Ring 73, Eschen
- Termine:** **Mittwoch, 18. August, 22. September, 27. Oktober und 24. November 2021**
jeweils 14.00 – 16.30 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenlos und wird sowohl in Vaduz als auch in Eschen zeitgleich durchgeführt.
- Anmeldung/Infos:** Bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe
Tel. 00423 / 236 00 66 oder brigitte.gusset@familienhilfe.li
- Fahrdienst:** Falls Sie eine Fahrgelegenheit benötigen, kontaktieren Sie bitte die Familienhilfe.
Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

Denkspaziergang

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

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



- Leitung:** Elke Nestler-Schreiber
- Treffpunkt:** Sportplatz, Am Binnendamm 2, Schaan (bei der Schranke) oder
Dux, Duxgass, Schaan (oberhalb Kloster St. Elisabeth, bei der Schranke),
je nach Temperatur und Sonneneinstrahlung.
- Termine:** **Freitag, 20. und 27. August,**
3., 10., 17. und 24. September,
1., 8., 15., 22. und 29. Oktober 2021
jeweils 13.45 bis 15.00 Uhr
- Kosten:** CHF 20.00 pro Person (11er Abo CHF 190.00)
- Anmeldung/Infos:** Bis Donnerstagmittag bei Elke Nestler-Schreiber,
Tel. 079 / 450 21 92 oder 00423 / 232 27 22 oder
info@denkduenger.li
- Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

Erlebnis «Rikscha Rundfahrten» in Mauren und Umgebung

«Rikscha Rundfahrten» erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Seit 2019 sind unsere freiwilligen Helfer und Helferinnen mit den zwei roten Rikschas unterwegs und sorgen mit ihren Ausflugsfahrten für eine willkommene Abwechslung. Gerade nach der langen Phase der vielen Einschränkungen tut ein kleiner Ausflug in die Natur sichtlich wohl. Bei einem netten Gespräch während der Fahrt kommt garantiert keine Langweile auf.



Wenn auch Sie Lust haben, den Wind in den Haaren zu spüren und eine Fahrt ins Grüne zu geniessen oder auch gerne ein spezielles Ziel anfahren möchten, melden Sie sich doch einfach!

Die Fahrten sind kostenlos. Unser 7-köpfiges Team ist bestens geschult. Die erforderlichen Hygienemassnahmen werden strikt eingehalten.

Leitung: Andrea Maurer, Seniorenkoordination, Gemeinde Mauren

Treffpunkt: Post Mauren, Weiherring 10, Mauren

Termine: nach Vereinbarung

Kosten: Die Ausfahrten mit unseren freiwilligen Helfern werden kostenlos angeboten.

Anmeldung/Infos: von Montag bis Donnerstag bei der Seniorenkoordination, Tel. 00423 / 377 10 35 oder andrea.maurer@mauren.li

Mitbringen: Dem Wetter angepasste Bekleidung und Sonnenschutz. Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Geld und bei Ausfahrten über die Grenze einen Ausweis mitnehmen.

Die Teilnehmenden verbringen die Ausfahrten auf eigene Gefahr.

Demenz-Café in Balzers und Mauren

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 an Demenz erkrankte 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 jeweils vor Ort und beraten gerne, falls dies erwünscht ist. Wir freuen uns auf Sie!

- Leitung Balzers:** Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe
- Ort:** Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers (ausgeschildert ab Hof)
- Termine:** Montag, 23. August, 25. Oktober, 6. Dezember 2021
jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Anmeldung/Infos:** Wir bitten um Anmeldung an Matthias Brüstle.
Tel. 00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Geniessen



Leitung Mauren: Beatrice Derungs, Sozialbegleiterin
Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe

Ort: Kulturhaus Rössle, Peter- und Paul-Strasse 43, Mauren

Termine: Montag, 30. August, 27. September, 25. Oktober,
29. November, 20. Dezember 2021
jeweils ab 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung/Infos: Wir bitten um Anmeldung an Beatrice Derungs.
Tel. 00423 / 782 55 63 oder sozialbegleitung@f11.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Fitness für's Gehirn – VERGESSEN war gestern!

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, beweglich und mobil bleiben?

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



Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel – „use it or lose it“ (benutze es oder verliere es)!

Gerade ab dem mittleren Lebensalter spielt die Bereitschaft aktiv zu bleiben und sich konstant von Neuem herauszufordern zu lassen, eine sehr wichtige Rolle.

In diesem Kurs fordern, vernetzen und formen wir Ihr Gehirn neu.

Bewegen & Denken

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
- Ort/Treffpunkt:** Squashhouse, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz
- Kursangebot:** 8 bzw. 9 Lektionen à 60 Minuten,
Gehirnfitnesstraining
- Kosten:** CHF 160/180 p.P. CHF (pro Person für 8/9 Lektionen)
- Anmeldung/Infos:** direkt bei der Kursleiterin, Tel: 079 / 450 21 92 oder
00423 / 232 27 22 oder info@denkduenger.li
- Mitbringen:** saubere Schuhe oder Rutschsocken, Trinkflasche

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Schnupperstunden bzw. ein Einstieg sind jederzeit möglich, bitte um Voranmeldung!

Kurse von August – Oktober 2021

Montag sitzend: 23.08.2021 – 11.10.2021 (8x) 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag: 17.08.2021 – 12.10.2021 (9x) 08.30 – 09.30 Uhr

Dienstag: 17.08.2021 – 12.10.2021 (9x) 09.45 – 10.45 Uhr

Mittwoch: 18.08.2021 – 13.10.2021 (8x) 08.45 – 09.45 Uhr

An Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Kurse von Oktober - Dezember 2021

Montag sitzend: 18.10.2021 – 13.12.2021 (8x) 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag: 19.10.2021 – 14.12.2021 (9x) 08.30 – 09.30 Uhr

Dienstag: 19.10.2021 – 14.12.2021 (9x) 09.45 – 10.45 Uhr

Mittwoch: 20.10.2021 – 15.12.2021 (8x) 08.45 – 09.45 Uhr

An Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Besinnlich beisammen sein

Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit Diakon Peter Vogt

Sich einen besonderen Morgen gönnen, sich Zeit nehmen für sich selbst, für das Zusammensein mit anderen Menschen und für Gott.

Der Morgen beginnt mit einer besinnlichen halben Stunde in der Kapelle mit Musik, Gebet und Stille und mit Gedanken von Diakon Peter Vogt zum Thema „Vater unser“.

Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.



Leitung: Mag. theol. Peter Vogt, aufgewachsen in Balzers, Studium der Theologie in Innsbruck und Rom
Pastoralassistent
Diakon und Pfarreileiter in verschiedenen Pfarreien

Ort: Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers

Termin: **Donnerstag, 28. Oktober 2021**
9.00 – 10.45 Uhr

Kosten: CHF 15.00, Bezahlung ist vor Ort möglich.

Anmeldung/Infos: Anmeldung ist erwünscht unter Tel. 00423 / 388 11 33 oder gutenberg@haus-gutenberg.li

Zeit zum Betrachten und Selbermachen

Für Menschen mit und ohne Einschränkungen und deren Begleitpersonen.

Wir sehen uns einzelne Kunstwerke in den aktuellen Ausstellungen genau an und tauschen uns darüber aus. Im Anschluss werden die Teilnehmenden mit der Künstlerin Beate Frommelt im Atelier selbst aktiv.

Wir gestalten mit blossen Händen, Pinsel oder Zeichenstift und finden eigene Wege zur Kunst.



Leitung: Beate Frommelt, Künstlerin

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

Termine: **Mittwoch, 25. August, 8. September, 24. November und 22. Dezember 2021**
jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr inkl. Pause

Die Nachmittage können einzeln gebucht werden.

Max. 10 Personen (davon 5 Personen mit Einschränkungen). Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kosten: CHF 10.00 pro Nachmittag (inkl. Eintritt)

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

Abbildung: Stilleben mit Orangen und Tulpen von Ernst Ludwig Kirchner, gemalt 1909, aus der Hilti Art Foundation.

Jonglieren lernen

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

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

Zielgruppe

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

Voraussetzung

- **nicht** mit 3 Bällen jonglieren zu können



Leitung: Elke Nestler-Schreiber

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

Termine: Montag, 18. Oktober, 25. Oktober und 8. November 2021 jeweils 16.00 – 17.00 Uhr

Kosten: CHF 75.00 (für drei Termine)

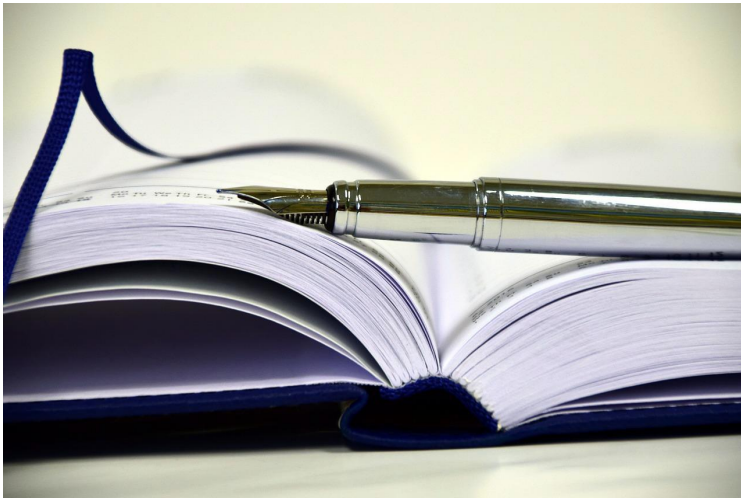
Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis 11. Oktober 2021
Elke Nestler-Schreiber, Tel. 079 / 450 21 92 oder
00423 / 232 27 22 oder info@denkduenger.li

Mitbringen: 3 Jonglierbälle oder 3 Beanbags

Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen?

Diese Frage stellen wir uns gemeinsam, denn oft verstehen wir das Erlebte erst, wenn wir mit gebührend Abstand und mehr Lebenserfahrung zurückblicken.

Wir beschäftigen uns an diesem Nachmittag was Biografiearbeit ist und sein kann und wie wir aktiv ins Erinnern und leicht ins Schreiben kommen. Es soll aber auch aufgezeigt werden, dass Biografiearbeit nicht nur im Schreiben geschieht.



- Leitung:** Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDSHF,
Dipl. Schreibpädagogin FSB
- Ort/Treffpunkt:** Alter Pfarrhof, Egerta 11, Balzers
- Termine:** **Kurs I: Montag, 25. Oktober 2021**
Kurs II: Montag, 22. November 2021
jeweils 14.00 – 16.30 Uhr
- Kosten:** CHF 25.00
- Anmeldung/Infos:** Anmeldung erforderlich bis 22. Oktober 2021 (Kurs I)
bzw. 19. November 2021 (Kurs II)
Tel. 00423 / 794 09 20 oder dialog@fl1.li

Do you speak english?

Englisch Sprach-Café

Hier finden Sie Gelegenheit, in einem lockeren Rahmen englisch zu sprechen. Es werden keine besonderen Sprachkenntnisse gefordert. Im Vordergrund stehen der Spass und das Anwenden dieser Sprache. Freiwillige Helfer unterstützen die Gruppe und bringen kreative Impulse und Gesprächsthemen mit.



- Leitung:** Brigitte Allenspach und René Derungs
- Ort/Treffpunkt:** Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz
- Termin:** **Dienstag, 14. und 28. September, 12. Oktober 2021**
jeweils von 9.00 – 10.30 Uhr

Bei erfolgreichem Start folgen weitere Termine im vier- zehntägigen Rhythmus bis zum 7. Dezember 2021.

- Gruppengrösse:** 5 bis max. 10 Personen
- Kosten:** Kostenlos (Freie Kollekte)
- Anmeldung/Infos:** Liechtensteiner Seniorenbund, Fachstelle IBA
Tel. 00423 / 230 48 01 oder info@seniorenbund.li
- Fahrdienst:** 00423 / 230 48 02 (Senioren für Senioren)

Schallplatten Nachmittage – Musik bewusst geniessen

In einem kleinen Kreis möchten wir Schallplatten gegenseitig vorstellen und dem schönen Klang dieser analogen Technik frönen. Sie können Ihre eigenen Schallplatten mitbringen, die vielleicht für Sie einen persönlichen Bezug haben, ein besonderes Gefühl oder Erinnerungen auslösen, ja vielleicht auch einfach nur Spass und Freude bereiten beim Zuhören. Wenn Sie keine Schallplatten mehr besitzen, jedoch einen Musikwunsch haben, dann können wir diesen auch über digitale Medien sicherlich finden und abspielen.

Eintauchen in eine unbekannte Biografie - Die Berliner Schallplattenkiste.

Sollten zu wenig Schallplatten mitgebracht oder zwischendurch eine Abwechslung erwünscht sein, so wird ein vielleicht ganz besonderer Plattenschrank geöffnet. Wir stöbern gemeinsam in einer Schallplattenkiste von einem Berliner Seniorentreffpunkt! Es ist ein Mischmasch aus Klassik, Schlager, Rock und Pop – darunter auch ein paar Pressungen aus der ehemaligen DDR. Wir können uns dann gemeinsam z.B. fragen: Welche Biografien und Geschichten könnten hinter dieser Auswahl von Schallplatten stecken? Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Wir laden ein, zu gemeinsamen Tagträumen – je nach Schutzmassnahmen – auch mit Kaffee und Kuchen.

Leitung: Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA), Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz

Ort/Treffpunkt: Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz
(evtl. auch in anderen Gemeinden/Räumlichkeiten)

Termine: **Freitag, 17. September und 15. Oktober 2021**
jeweils 14.30 – 16.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Anmeldung/Infos: Anmeldung erforderlich bis spätestens zwei Tage vor dem jeweiligen Termin.
Tel. 00423 / 230 48 01 oder info@seniorenbund.li

Mitbringen: Lieblings-Schallplatten oder -CDs, Musiktipps & gute Laune

Fahrdienst: 00423 / 230 48 02 (Senioren für Senioren)

Aquawell – die Rheuma-Wassergymnastik

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



- Leitung:** Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
- Ort/Treffpunkt:** Hallenbad Resch, Duxgass 28, Schaan
(Hallenbad in Triesen ist wegen Umbau geschlossen.)
- Termine:** **Freitag**
jeweils 17.30 – 18.15 Uhr
- Kosten:** CHF 7.00 pro Lektion für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 9.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
Probelektion: gratis
- Anmeldung/Infos:** Tel. 081 / 302 47 80 oder info.sgfl@rheumaliga.ch
- Link:** www.rheumaliga.ch/sgfl

Weitere Beratung und Unterstützung: Tel. 081 511 50 03
Kurswesen und Sekretariat: Tel. 081 302 47 80

Medizinische PME - das körpernahe Entspannungsverfahren

In sieben Kurslektionen lernen Sie die für Schmerz Betroffene modulierte, medizinische Progressive Muskelentspannung (med. PME) nach Jakobsen. Die einfach zu erlernende Entspannungstechnik können Sie täglich Zuhause selbst anwenden.

Lernen Sie das selbstaktive, körpernahe Entspannungsverfahren für den Alltag, Senkung der Muskel- und Schmerzanspannung, neuromuskuläre Entspannung, positiver Effekt auf die physische und psychische Gesundheit.

Leitung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL

Ort/Treffpunkt: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Termine: **28. September, 5. und 26. Oktober, 2., 16., 23. und 30. November 2021**
jeweils 17.00 – 17.45 Uhr

Kosten: CHF 120.00 für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 135.00 für Nichtmitglieder

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

Hilfsmittel – zum selbständig bleiben

Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag bewältigen können, vor Ort ausprobieren und bei Bedarf bestellen.

Leitung: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL

Ort/Treffpunkt: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz

Termine: **Dienstag, 24. August und 26. Oktober 2021**
jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

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

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

- ab 19.08. **Lehrgang:** Betreuung von Menschen mit Demenz(6 Nachmittage), jeweils 13.30 – 16.30h
- 23.08. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
- 30.08. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

September

- 06.09. **Anlass: Menschen mit Musik erreichen**, Schaan, 14.00 Uhr
- 07.09. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
- 09.09. **Vortrag: Demenz und Bewegung**, Schaan, 19.30 Uhr
- 14.09. **Infoabend: Autofahren & Demenz**, Schaan, 19.30 Uhr
- 20.09. **Anlass: Menschen mit Musik erreichen**, Schaan, 14.00 Uhr
- 23.09. **Anlass: 5 Jahre Demenz Liechtenstein, Jubiläum**, 19.30 Uhr
- 27.09. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr
- 28.09. **Vortrag: Nimm wahr, was du siehst!** Balzers, 19.00 Uhr
- 29.09. **Multiprofessionelle Schulung: Wenn die Worte fehlen – Emotionserkennung**, Balzers, 9.00 – 16.30 Uhr

Oktober

- 11.10. **Anlass:** Start der **Herbst-Tanz-Woche für ALLE**, Schaan, 9.00, 14.30 und 19.00 Uhr
- 20.10. **Vortrag: Demenz und Ernährung**, Schaan, 19.00 Uhr
- 25.10. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
- 25.10. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

November

- 02.11. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00hab
- 08.11. **Kurs: Wissen & Bewältigung** – Umgang mit Demenz (4 Abende), Trübbach, 18.30 Uhr
- 29.11. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

Dezember

- 06.12. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
- 14.12. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
- 20.12. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

jederzeit **individuelle / persönliche Demenz-Beratung**

nach Vereinbarung unter Tel. 00423 / 230 34 45 oder kontakt@demenz.li

Alle Angebote in Kalenderform

August 2021		
17.8.	Fitness für's Gehirn – Start 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz
17.8.	Fitness für's Gehirn – Start 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz
18.8.	Fitness für's Gehirn – Start 8.45 bis 9.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz
18.8.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	LAK, Vaduz und Eschen
19.8.	Lehrgang: Betreuung von MmD (6 NM) 13.30 bis 16.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers
20.8.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
23.8.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers
23.8.	Fitness für's Gehirn - Start (sitzend) 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz
24.8.	Hilfsmittel ausprobieren 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz
25.8.	Kunst zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz
27.8.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
30.8.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren

September 2021		
3.9.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
6.9.	Menschen mit Musik erreichen 14.00 - 15.00 Uhr	Treff am Lindarank, Schaan
7.9.	Offene Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
8.9.	Kunst zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz
9.9.	Vortrag: Demenz und Bewegung 19.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
10.9.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
10.9.	Aquawell – Start 17.30 bis 18.15 Uhr	Hallenbad Resch, Schaan
14.9.	Vortrag: Autofahren und Demenz 19.30 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
14.9.	Englisch Sprach-Café 9.00 bis 10.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz

17.9.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
17.9.	Schallplatten Nachmittage - Musik bewusst geniessen 14.30 bis 16.00 Uhr	Seniorenbund, Vaduz
20.9.	Menschen mit Musik erreichen 14.00 - 15.00 Uhr	Treff am Lindarank, Schaan
22.9.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	LAK, Vaduz und Eschen
23.9.	Jubiläum: 5 Jahre Demenz Liechtenstein 19.30 Uhr	TAK, Schaan
24.9.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
27.9.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren
28.9.	Vortrag: Nimm wahr, was du siehst! 19.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers
28.9.	Englisch Sprach-Café 9.00 bis 10.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz
28.9.	Kurs Medizinische PME – Start 17.00 bis 17.45 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz
29.9.	Multiprofessionelle Schulung: Wenn die Worte fehlen – Emotionserkennung 9.00 bis 16.30 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers

Oktober 2021

1.10.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
8.10.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
11.10.	Start der Herbst-Tanz-Woche für ALLE 09.00, 14.30, 19.00 Uhr	GZ Resch, Schaan
12.10.	Englisch Sprach-Café 9.00 bis 10.30 Uhr	Seniorenbund, Vaduz
15.10.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
15.10.	Schallplatten Nachmittage - Musik bewusst geniessen 14.30 bis 16.00 Uhr	Seniorenbund, Vaduz
18.10.	Fitness für's Gehirn - Start (sitzend) 14.30 bis 15.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz
18.10.	Jonglieren lernen – Start 16.00 bis 17.00 Uhr	Squashhouse, Vaduz
19.10.	Fitness für's Gehirn – Start 8.30 bis 9.30 Uhr	Squashhouse, Vaduz
19.10.	Fitness für's Gehirn – Start 9.45 bis 10.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz
20.10.	Fitness für's Gehirn – Start 8.45 bis 9.45 Uhr	Squashhouse, Vaduz

20.10.	Vortrag: Demenz und Ernährung 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
22.10.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan
25.10.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers
25.10.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren
25.10.	Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen? 14.00 bis 16.30 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers
26.10.	Hilfsmittel ausprobieren 14.00 bis 17.00 Uhr	Rheumaliga, Bad Ragaz
27.10.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	LAK, Vaduz und Eschen
28.10.	Besinnlich beisammen sein 9.00 bis 10.45 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers
29.10.	Denkspaziergang 13.45 bis 15.00 Uhr	Sportplatz / Dux, Schaan

November 2021		
2.11.	Offene Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
8.11.	Kurs: Wissen und Bewältigung (4 Abende) 18.30 Uhr	Trübbach
22.11.	Wozu sich mit der eigenen Lebensgeschichte befassen? 14.00 bis 16.30 Uhr	Alter Pfarrhof, Balzers
24.11.	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 bis 16.30 Uhr	LAK, Vaduz und Eschen
24.11.	Kunst zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz
29.11.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren

Dezember 2021		
6.12.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Haus Gutenberg, Balzers
14.12.	Offene Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige 19.00 Uhr	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
20.12.	Demenz-Café, ein Café für alle 14.00 bis 17.00 Uhr	Kulturhaus Rössle, Mauren
22.12.	Kunst zum Betrachten und Selbermachen 14.00 bis 16.30 Uhr	Kunstmuseum, Vaduz

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

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 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- und 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 2021)

«Zemma tua – **Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Arrangement von: Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund und Freiwillige, Sandra Beck (Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin), Christel Kaufmann (Musikgeragogin, Religionspädagogin und Freizeitkurs-Leiterin), Karin Büchel-Vogt (dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF, Dipl. Schreibpädagogin FSB), Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Elke Nestler-Schreiber (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Regula Birnstiel (Sozialarbeiterin), Beatrice Derungs (Sozialbegleiterin), Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL in dankbarer Nutzung von Ressourcen der Gemeinden Mauren und Schaan, GZ Resch, TAK, Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St. Gallen, Haus Gutenberg, Pfarrei St. Laurentius Schaan, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Freie Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein

Titelbild: Beate Frommelt

Weitere Bilder: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, zVg (privat)

Stand Infos: 30.06.2021 **Druck:** wolfdruck, Triesen

Auflage: 2'000 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

Unsere Partner

DEME^NZ
LIECHTENSTEIN

 **Familienhilfe**
Liechtenstein

 **liechtensteiner**
seniorenbund
gemeinsam bewegen

KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN


STEIN EGERTA


Haus Gutenberg
Bildung | Seminare


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

 Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

 **Psychiatrie-Dienste Süd**

 **schaan**

gz  **resch**
Gemeinschaftszentrum


mauren

 **DIALOG**
Beratung und
Begleitung


DENKDÜNGER
bewegt leben – MEHR vom Leben!

STIFTUNG
FÜRSTLICHER KOMMERZIENRAT
Guido Feger



Theater
Liechtenstein 