



Programm Januar – Juni 2021

Senioren gemeinsam aktiv

Ausgezeichnet mit
dem Liechtensteiner
Chancengleichheits-
Preis 2018

Zemma tua – «Senioren gemeinsam aktiv» – auch und gerade während Corona

Die nach wie vor grassierende Pandemie hält unsere Gesellschaft in Atem. Manche stecken den aktuellen Zustand der verordneten Distanz leichter weg, andere weniger.

Vielen Menschen hat es geholfen, den Kontakt zu halten – per Telefon, per Brief, per Mail, vielleicht mit sozialen Medien –, manche Menschen bewahren sich eine gute Tagesstruktur, andere wieder suchen in täglicher Bewegung einen Ausgleich zu der sonst nötigen Isolation mit Einschränkung.

Senioren gemeinsam aktiv lädt zum **Zemma tua** ein, weil diese guten Ideen mit anderen Menschen mehr Spass machen, auch wenn wir Distanz halten müssen.

In diesem Heft finden Sie Einladungen für gemeinsame Aktivitäten, die auch unter Covid-Bedingungen möglich sind, weil sie im Freien, in grossen Räumen oder mit kleinen Gruppen stattfinden. Seien Sie neugierig und nehmen Sie teil. Und bevor oder wenn Ihnen die Decke auf die Kopf fällt, melden Sie sich – gemeinsam finden wir eine gute Lösung.

Wir garantieren, dass wir alle Anstrengungen zu gesundheitlicher 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 bis zu einer Veränderung der Lage gestrichen.

Sie können unbesorgt an unseren Angeboten von «Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv» 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 ebenso 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.

Eine Teilnahme soll übrigens nicht an den Kosten scheitern: Wenn Ihnen ein Angebot zu teuer scheint und Sie trotzdem teilnehmen möchten, können wir das gerne ermöglichen.

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

Fitness für's Gehirn

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?

Dann werden Sie aktiv!



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.

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: 10 bzw. 11 Lektionen à 60 Minuten, Gehirnfittnesstraining

Kosten: CHF 220/240 (pro Person für 10/11 Lektionen);
CHF 200/220 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 um Voranmeldung!

Kurse von Januar bis März 2021

Montag sitzend: **11.01.2021** – 29.03.2021 (11x) 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag **12.01.2021** – 30.03.2021 (10x) 08.30 – 09.30 Uhr

Dienstag **12.01.2021** – 30.03.2021 (10x) 09.45 – 10.45 Uhr

Mittwoch **13.01.2021** – 31.03.2021 (11x) 08.45 – 09.45 Uhr

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

Kurse von April bis Juni 2021

Montag sitzend: **19.04.2021** – 28.06.2021 (10x) 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag **20.04.2021** – 29.06.2021 (11x) 08.30 – 09.30 Uhr

Dienstag **20.04.2021** – 29.06.2021 (11x) 09.45 – 10.45 Uhr

Mittwoch **21.04.2021** – 30.06.2021 (11x) 08.45 – 09.45 Uhr

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

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: **Donnerstag, 21. Januar**
Mittwoch, 24. Februar
Mittwoch, 24. März
Mittwoch, 28. April
Mittwoch, 26. Mai
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)

Info und Anmeldung:

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

Abbildung: Lovis Corinth, Apfelblüten und Flieder. 1920, Hilti Art Foundation (zu sehen in der aktuellen Ausstellung «Hauptsache Malerei»).

Eisblumen im Fenster

Wie war das denn damals, als noch Eisblumen die Fenster zierten? Gerade die kalten Januartage bieten Gelegenheit, in Erinnerungen zu schwelgen. Womit beschäftigten wir uns damals zur Hauptsache? Wie hell war es in unseren Stuben und Küchen? Oder wie kalt war es in der Schlafkammer?

Wir hören einleitend eine Kurz-Geschichte und lassen unsere eigenen Erinnerungen wach werden.

Erzählen und Zuhören lässt Eindrücke, Augenblicke und Wahrnehmungen von damals wach werden. Erinnerungen können ein Lächeln ins Gesicht zaubern oder ein Wohlgefühl auslösen. Gemeinsam Erinnerungen auszutauschen fördert das Erinnerungsvermögen. In Gesellschaft zu sein ist gerade in diesen Tagen wichtiger als sonst.

Erzählfreudige oder nur Zuhörer, alle sind herzlich willkommen!



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

Ort: Alter Pfarrhof, Balzers

Termin: **Montag, 25. Januar, 14.00 – 16.00 Uhr**

Kosten: CHF 15.00

Anbieterin/Auskunft/Anmeldung:

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

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen bis 22.1.2021 erbeten.

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

Schallplatten & die persönlichen Geschichten dazu

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 diese 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/ Anbieter/

Ort: Jakob Gstöhl,
Informations- und
Beratungsstelle Alter
(IBA), Fachstelle vom
Liechtensteiner
Seniorenbund,
Austrasse 13, Vaduz
(evtl. auch in anderen
Gemeinden/
Räumlichkeiten)

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

Kosten: Kostenlos

Termine: **Freitagnachmittage, jeweils 14.30 – 16.00 Uhr,
29. Januar, 12. März, 23. April und 21. Mai 2021**

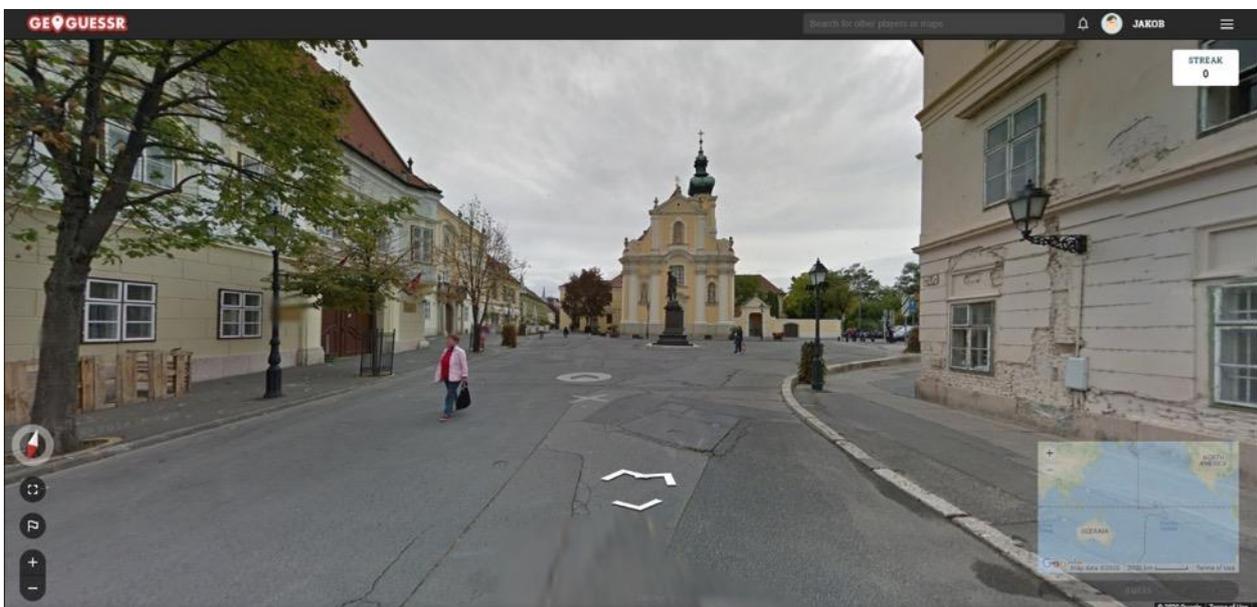
Fahrdienst: Tel. 230 48 02 (Senioren für Senioren)

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis spätestens zwei Tage vor dem Termin: Tel. 230 48 00, E-Mail: iba@seniorenbund.li



Rätselspiel – «GeoGuessr» - In welchem Land sind wir gelandet?

Bei diesem Spiel sehen wir auf Leinwand projiziert einen zufällig ausgewählten Ort der Erde. Per Mausklick kann man sich durch die realen Fotoaufnahmen (Streetview, dt.: Strassenperspektive) durchnavigieren. Nach einer gewissen Zeit markiert man auf einer Weltkarte mit einer Stecknadel den Ort, wo man glaubt, „gelandet“ zu sein. Anhand der Vegetation, der Häuser, Strassenschilder und anderer Hinweise lässt sich womöglich erraten, wo man sich befindet. Sollte man sich aber im Niemandsland auf einer langen, geraden Strasse befinden, wird es schon schwieriger, den Ort herauszufinden. Eine spannende Rätselstunde mit Unterhaltung ist garantiert.



Leitung/Anbieter/Ort: Jakob Gstöhl, Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA), Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz (evtl. auch in anderen Gemeinden/Räumlichkeiten)

Keine speziellen PC-Vorkenntnisse erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Termine: **Mittwoch: 10. Februar, 10. März und 31. März**
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr

Freitag: 16. April
14.30 – 16.00 Uhr

Fahrdienst: Tel. 230 48 02 (Senioren für Senioren)

Info und Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis spätestens zwei Tage vor dem Termin: Tel. 230 48 00, E-Mail: iba@seniorenbund.li

Biografiekurs

(im Rahmen des Projektes „Biografiearbeit“ von Demenz Liechtenstein)

Wir gehen auf Entdeckungsreise in unserer eigenen Lebensgeschichte. Wir beschreiben die einzelnen Lebensabschnitte vom Kleinkind bis heute. Dabei geht es nicht um Stil und Grammatik. Es geht nur darum, einen Prozess anzustossen. Manche Menschen meinen, sie hätten gar nichts Besonderes erlebt oder seien in Vielem gescheitert. Stimmt denn das? Durch gezieltes Erinnern an die einzelnen Lebensabschnitte werden Dinge, die wir beinahe vergessen hätten, neu bewusst gemacht. Für Gelungenes und Erreichtes dürfen wir mit Recht dankbar sein. Hürden, die wir zu bewältigen hatten, können wir bewusst als gemeistert hinter uns lassen.

In den Kurseinheiten aktivieren wir gemeinsam gezielt die Erinnerung. Durch zum Teil kreative Schreib-Impulse kommen wir leichter ins Schreiben. Gegenseitiges Vorlesen des Geschriebenen (freiwillig) erweitert unser Blickfeld zusätzlich. Alles was hier gesagt und gelesen wird, bleibt im geschützten Raum, in dieser Kleingruppe.

Im Laufe des Biografie-Jahres erkennen wir durch das Schreiben immer mehr, wo uns das Leben überall gut gesinnt war und was wir schon alles gemeistert haben. Diese Form der Biografie ist vor allem für uns selbst bestimmt. Darauf aufbauend könnte die Biografie als zweite Variante so ausformuliert werden, dass sie für unsere Liebsten zum Vermächtnis wird.



Zielgruppe: Erwachsene, die sich vorzugsweise in der zweiten Lebenshälfte befinden. Menschen, die gern ihre eigene Geschichte beleuchten und zu Papier bringen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zu «Hausaufgaben».

Dauer/Zeit: 10 Montagvormittage, jeweils 09:00 – 11:15 Uhr

Daten: **1. März (Start)** sowie am 29.3., 26.4., 31.5., 24.6.; 16.8., 13.9., 18.10., 15.11. und 13.12.2021

Ort: Im Quäderle 4, Vaduz (oder grössere Ausweichräumlichkeit)

Kosten: CHF 200.00

Organisation/Leitung/Anmeldung:

Karin Büchel-Vogt, dipl. logotherapeutische Beraterin NDS HF, dipl. Schreibpädagogin FSB, Tel. +423 794 09 20 oder E-Mail: dialog@fl1.li

Armut im Alter

Komme ich als Senior/in finanziell gut über die Runden?

Was fehlt mir und auf was verzichte ich neuerdings oder schon länger?



Dieses Angebot ist als Plattform gedacht, um den Kontakt zu Senioren in Liechtenstein herzustellen, die zur Rente Ergänzungsleistungen erhalten oder erhalten könnten, und zu erfahren, inwiefern sie die Pensionszeit nach ihren Vorstellungen gestalten können oder eben nicht. Im gemeinsamen Gespräch werden die zentralen Lebensbereiche wie Wohnen, Gesundheit,

Bildung, soziale Beziehungen und gesellschaftliche Teilhabe angesprochen.

Die Gespräche finden in einem geschützten Rahmen statt, d.h. die Diskussionsinhalte werden anonymisiert und unter den Teilnehmern wird die Schweigepflicht gegenüber Dritten vereinbart. Sie haben trotzdem Hemmungen? In unserem Gebäude befinden sich mehrere verschiedene Dienstleistungsanbieter, somit können Sie ohne Bedenken eintreten, ohne diesem Angebot zugeordnet zu werden. Selbstverständlich können Sie ihre Anliegen auch telefonisch, per Brief oder E-Mail einreichen.

Hinweis: Dies ist keine Informationsveranstaltung zu Leistungen der AHV (darunter die Ergänzungsleistungen) und es wird an diesen Terminen kein Vortrag zum Thema „Armut im Alter“ erfolgen. Bei Fragen zu sozialrechtlichen Ansprüchen kontaktieren Sie bitte die IBA oder kontaktieren Sie, je nach Frage oder Thema, direkt Ihre/n Sachbearbeiter/in bei den AHV-IV-FAK Anstalten.

Leitung/Anbieter/Ort: Jakob Gstöhl, Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA), Fachstelle Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, Vaduz

Termine: **Dienstag, 16. März und Mittwoch, 7. April 2021**
14.30 Uhr bis max. 16.00 Uhr

Gruppe: ca. 5 Personen

Fahrdienst: Tel. 230 48 02 (Senioren für Senioren)

Die Teilnahme ist kostenlos.

Info & Anmeldung: Anmeldung erforderlich bis zum Vortag bei der IBA, Tel. 230 48 01, iba@seniorenbund.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
Freitag: 17.30 Uhr

Triesen, Hallenbad
Freitag: 8.45 und 9.30 Uhr

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

Information/Anmeldung: Tel. 081 / 302 47 80
oder www.rheumaliga.ch/sgfl



NEU: ENTSPANNEN

Medizinische Progressive Muskelentspannung

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

Information/Anmeldung: Tel. 081 / 302 47 80

AUSPROBIEREN

Hilfsmittel zum selbständig bleiben

Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag Ausprobieren und sogleich bestellen. Keine Anmeldung notwendig.

Ausstellung der Alltagshilfen:
Di, 30. März, 14.00 – 17.00 Uhr



Anbieter: Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz 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

Denkspaziergang

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: **12. Februar / 26. Februar / 12. März / 26. März**
23. April / 7. Mai / 21. Mai
11. Juni / 25. Juni
in der Zeit von 13.45 bis 15.00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Schaan, bei der Schranke
 (Adresse für Navi: Am Binnendamm 2)

Kosten: CHF 20.00 pro Person (9er 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

einfach SEIN

Demenz-Café in Balzers und Mauren (NEU!) 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!

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

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

Montag, 18. Januar, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 29. März, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Montag, 31. Mai, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Information bei und – wenn möglich – **Voranmeldung** erbeten an:
Beatrice Derungs, Tel. 00423 / 782 55 63 oder sozialbegleitung@fl1.li

Eine spontane Teilnahme ist selbstverständlich auch möglich.

Balzers Haus Gutenberg, Burgweg 8, Balzers (ausgeschildert ab Hof)

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

Montag, 1. Februar, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Lotto – Wir trinken Kaffee oder Tee und spielen zwischendurch Lotto; das ist ein entspannendes Glücksspiel. Gewinnen kann jede/jeder, alle haben die gleichen Chancen. Und es macht Spass.

Montag, 12. April, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Gedichte und Geschichten – Das Nachmittagscafé wird bereichert mit Geschichten und Gedichten. Von besinnlich bis lustig.

Montag, 21. Juni, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Wo man singt ... Unter kundiger Anleitung singen wir einige bekannte Lieder. Und wer nicht singen möchte, freut sich am Gesang der Singenden. Angeleitet werden wir von Judit Marti, Chorleiterin und Sozialpädagogin.

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/>

«Bördele, Bördele, Törkastroh ... »

... so hiess es früher, wenn Holz für den Funken gesammelt wurde. Das Funkenabbrennen gehört auch in der Gegenwart zu den festen Bräuchen.

Wir lassen unsere eigenen Erinnerungen wach werden, wie wir damals den Funken-sonntag erlebten. Ob wir selbst mitgeholfen haben, beim Funken oder wie man sich auf die beliebten Funkaküachle freute und, und, und ...

Erzählen und Zuhören lässt Eindrücke, Augenblicke und Wahrnehmungen von damals wach werden. Erinnerungen können ein Lächeln ins Gesicht zaubern oder ein Wohlgefühl auslösen. Gemeinsam Erlebnisse auszutauschen fördert das Erinnerungs-vermögen. In Gesellschaft zu sein ist gerade in diesen Tagen wichtiger als sonst.

Erzählfreudige oder nur Zuhörer - alle sind herzlich willkommen!



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

Ort: Alter Pfarrhof, Balzers

Termin: **Montag, 22. Februar, 14.00 – 16.00 Uhr**

Kosten: CHF 15.00

Anbieterin/Auskunft/Anmeldung:

Karin Büchel, Tel. +423 794 09 20 oder E-Mail: dialog@f11.li
Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen bis 19.2.2021 erbeten.

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

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
- Musik:** Christel Kaufmann, Elisabeth Stieger und Susanne Frick
- Termin:** **Donnerstag, 25. März 2021, 9.00 Uhr**
- Ort:** Haus Gutenberg
- Kosten:** CHF 15.00, Bezahlung vor Ort möglich.
- Anmeldung:** Tel. +423 / 388 11 33 /
E-Mail: gutenberg@haus-gutenberg.li

Natur erleben mit der Seniorenrikscha

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



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

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

Ansprechpartnerin/

Organisation: Andrea Maurer,
Seniorenkoordination
Gemeinde Mauren

Termine / Buchung:

nach Absprache **ab April** direkt 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 und bei Ausfahrten über die Grenze einen Ausweis mitnehmen.

Die Teilnehmenden verbringen die Ausfahrten auf eigene Gefahr. Je nach aktueller Covid-Situation können die Ausfahrten auch entfallen.

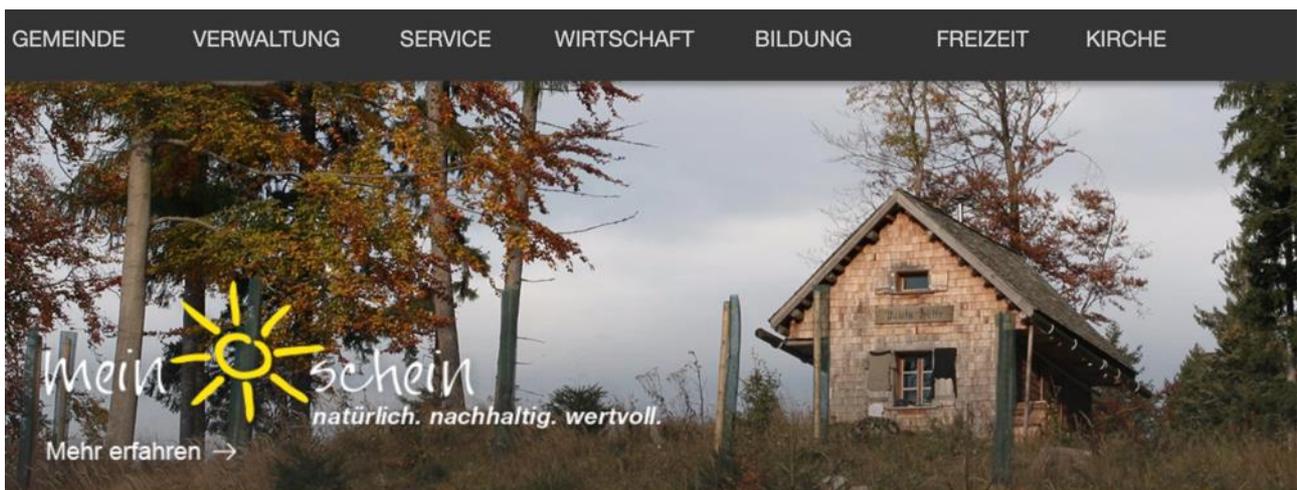
Digitale Beschäftigungsmöglichkeiten



Da sich erfreulicherweise immer mehr Seniorinnen und Senioren die digitale Welt zu Nutze machen und nach neuen Anregungen suchen, habe ich Euch einige interessante Seiten zusammengefasst.

Diese Auflistung findet Ihr auf der Homepage der Gemeinde Mauren unter:

<https://www.mauren.li/uebersicht-senioren>



Lesestoff und Hörgenuss aus der Bibliothek Mauren



Digitale Beschäftigungsmöglichkeiten für Senioren



Infoveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht

Falls Ihr weitere informative Webseiten kennt, meldet Euch doch bei mir. Vielen Dank und viel Spass beim Surfen! ☺

Andrea Maurer, Seniorenkoordination , Tel. 377 10 35
andrea.maurer@mauren.li

Seniorenferien mit Betreuung (Vorankündigung)

3. – 7. Mai 2021 auf der Insel Reichenau (D)

Hinweis: Über die Durchführung der Seniorenferien wird Ende Januar 2021 entschieden.



Fünf Tage auf der Insel Reichenau am Bodensee sich erholen und mit anderen Seniorinnen und Senioren eine schöne, gesellige Zeit und die frische Luft auf der Insel geniessen.

Begleitet wird die Reisegruppe von erfahrenen Senioren-Betreuern, welche auch ein fakultatives Tagesprogramm anbieten werden. Neben der Erholung im 4-Sterne-Hotel «Strandhotel Löchnerhaus» sind z.B. leichte Spaziergänge und Ausflüge vorgesehen. Ein feines Frühstück vom Buffet und jeweils drei Hauptgerichte zur Auswahl vervollständigen das tägliche Genuss-Paket.

Interessentenliste: Sie haben grundsätzlich Interesse an diesem Ferienangebot? Dann kontaktieren Sie uns (Tel. 230 48 00) und wir informieren Sie, wenn die Ferienwoche definitiv angeboten werden kann oder zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt wird. Bitte melden Sie sich bis zum 29. Januar 2021 bei uns, wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Selbständigkeit beim Essen, Anziehen und bei der Körperpflege.

Kosten: Der Gesamtpreis pro Person beläuft sich, wie im Jahr 2018, auf ca. CHF 1'000.- im EZ (inkl. Hin- und Rückfahrt per Bus, Vollpension ohne Getränke). Dank einer Stiftung können wir für Personen, die Ergänzungsleistungen beziehen, das Reisepaket auf Anfrage günstiger anbieten.

Auskunft/Anbieter: Liechtensteiner Seniorenbund, Fachstelle IBA, Austrasse 13, 9490 Vaduz, Tel. 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

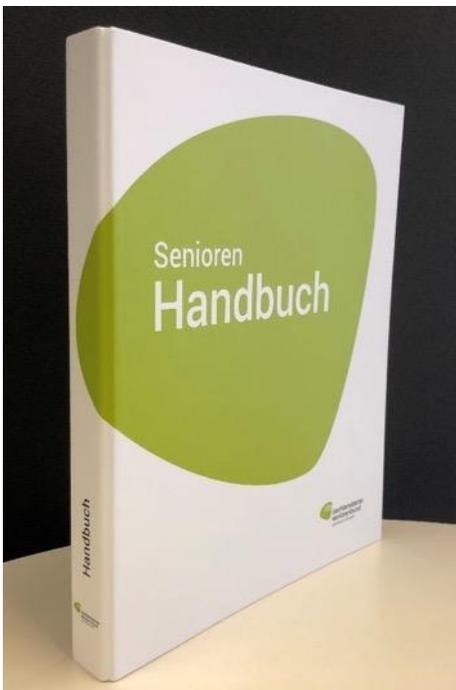
Informations- und Beratungsstelle Alter IBA

Die Angebote und Beratungen der IBA sind offen für alle Seniorinnen und Senioren aus Liechtenstein. Die Beratungsangebote sind kostenlos und richten sich primär an ältere Menschen und deren Angehörige.

Beratungsthemen sind z.B.: Freizeitgestaltung, Freiwilligenarbeit, Finanzielle Engpässe, Sozialrechtliche Ansprüche, Vorbereitung auf die Pensionierung, Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Entlastung für Angehörige, Depression im Alter, Weitervermittlung an Beratungsangebote zur Konfliktschlichtung, Betreuungs- und Pflegegeld, Wohnen im Alter, Fahrdienste im FL, Digitalisierung und Alter, Hausnotrufsysteme, u.v.m.

Bei solchen oder anderen Fragen und Themen oder wenn Sie einfach einen **Gesprächspartner** für Ihre individuellen Anliegen suchen, kontaktieren Sie bitte: Jakob Gstöhl, Leiter der IBA,
Telefon: 230 48 01 E-Mail: iba@seniorenbund.li
Adresse: Liechtensteiner Seniorenbund - IBA, Austrasse 13, 9490 Vaduz

Neues Senioren-Handbuch



Das Handbuch gibt seit über zehn Jahren eine Übersicht zu den Angeboten in Liechtenstein für Seniorinnen und Senioren mit den Themen:

- Angebote in den Gemeinden
- Wohnen im Alter
- Freiwilligenarbeit
- Aktiv im Alter
- Beratung und Unterstützung
- Finanzen
- Gesundheit & Betreuung und Pflege
- Digitalisierung
- Wichtige Telefonnummern
- Adress- und Stichwortverzeichnis

Die Neuauflage ist ab dem **15. Januar 2021** beim Liechtensteiner Seniorenbund beziehbar.

Unkostenbeitrag CHF 10.- (für LSB Mitglieder ist der Bezug kostenlos).

Jetzt **vorbestellen** per: info@seniorenbund.li oder Tel. 230 48 00.
Wir versenden den Ordner auch per Post oder Sie holen ihn persönlich bei uns in der Austrasse 13 in Vaduz ab.

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.

Januar

- 18.1. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr
26.1. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

Februar

- 1.2. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
ab 4.2. **Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz**
(7 Nachmittage), jeweils 13.30 – 16.30h
26.2. **Seminar: Anspruchsvolle Situationen** mit Menschen mit Demenz, Schaan, 13.30h

März

- 2.3. **Vortrag: Ferien für Menschen mit Demenz**, Schaan, 19.30 Uhr
16.3. **Infoabend: Autofahren & Demenz**, Schaan, 19.30 Uhr
29.3. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr
29.3. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h

April

- 12.4. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr
ab 27.4. **Kurs: Wissen & Bewältigung – Umgang mit Demenz**
(4 Abende), Schaan, jeweils 18.30 Uhr

Mai

- 18.5. **Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld**, Schaan, 19.00 Uhr
31.5. **Demenz-Café** im Kulturhaus Rössle, Mauren, 14.00 – 17.00 Uhr

Juni

- 8.6. **Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe**, Schaan, 19.00h
19.6. 2. **Gesundheitstag** Triesenberg, Dorfsaal, 10.00 – 17.00 Uhr
21.6. **Demenz-Café** im Haus Gutenberg, Balzers, 14.00 – 17.00 Uhr

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

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!

Jan 2021		
Mo, 11.1. 14.30-15.30	Fitness für's Gehirn - Start (sitzend)	Squashhouse, Vaduz
Di, 12.1. 08.30-09.30	Fitness für's Gehirn - Start	Squashhouse, Vaduz
Di, 12.1. 09.45-10.45	Fitness für's Gehirn - Start	Squashhouse, Vaduz
Mi, 13.1. 08.45-09.45	Fitness für's Gehirn - Start	Squashhouse, Vaduz
ab Fr, 15.1.	Neues Seniorenhandbuch bestellbar: Tel. 230 48 00	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mo, 18.1. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Kulturhaus Rössle, Mauren
Do, 21.1. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Mo, 25.1. 14.00-16.00	Zuhören und Erzählen: Eisblumen im Fenster	Alter Pfarrhof, Balzers
Di, 26.1. 19.00-21.00	Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
Fr, 29.1. 14.30-16.00	Schallplatten und die persönlichen Geschichten dazu	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Feb 2021		
Mo, 1.2. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Do, 4.2. 13.30-16.30	Start Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz (7 NM)	Haus Gutenberg, Balzers
Fr, 12.2. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Mi, 10.2. 09.30-11.00	Rätselspiel «GeoGuessr»: In welchem Land sind wir gelandet?	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mo, 22.1. 14.00-16.00	Zuhören und Erzählen: Bördele, Bördele, Törkastroh ...	Alter Pfarrhof, Balzers
Mi, 24.2. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Fr, 26.2. 13.30-17.00	Seminar: Anspruchsvolle Situa- tionen mit Menschen mit Demenz	Stein Egerta, Schaan
Fr, 26.2. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke

März 2021		
Mo, 1.3. 09.00-11.15	Biografiekurs - Start	Im Quäderle 4, Vaduz
Di, 2.3. 19.30-21.00	Vortrag: Ferien für Menschen mit Demenz	Grosser SAL, Schaan
Mi, 10.3. 09.30-11.00	Rätselspiel «GeoGuessr»: In welchem Land sind wir gelandet?	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Fr, 12.3. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Fr, 12.3. 14.30-16.00	Schallplatten und die persönlichen Geschichten dazu	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Di, 16.3. 14.30-16.00	Diskussion & Erfahrungsaustausch: Armut im Alter	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Di, 16.3. 19.30-21.00	Infoabend: Autofahren und Demenz	Grosser SAL, Schaan
Do, 25.3. 09.00-10.45	Besinnlich beisammen sein	Haus Gutenberg, Balzers
Mi, 24.3. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Fr, 26.3. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Mo, 29.3. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Kulturhaus Rössle, Mauren
Mo, 29.3. 19.00-21.00	Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige	Pfarrisaal St. Laurentius, Schaan
Di, 30.3. 14.00-17.00	Hilfsmittel ausprobieren	Rheumaliga Bad Ragaz
Mi, 31.3. 09.30-11.00	Rätselspiel «GeoGuessr»: In welchem Land sind wir gelandet?	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
April 2021		
ab 6.4.	Natur erleben mit der Seniorenrickscha (Anmeldung Tel. 377 10 35)	Seniorenkoordination, Mauren
Mi, 7.4. 14.30-16.00	Diskussion & Erfahrungsaustausch: Armut im Alter	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mo, 12.4. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Fr, 16.4. 14.30-16.00	Rätselspiel «GeoGuessr»: In welchem Land sind wir gelandet?	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mo, 19.4. 14.30-15.30	Fitness für's Gehirn - Start (sitzend)	Squashhouse, Vaduz
Di, 20.4. 08.30-09.30	Fitness für's Gehirn - Start	Squashhouse, Vaduz

Di, 20.4. 09.45-10.45	Fitness für's Gehirn - Start	Squashhouse, Vaduz
Mi, 21.4. 08.45-09.45	Fitness für's Gehirn - Start	Squashhouse, Vaduz
Fr, 23.4. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Fr, 23.4. 14.30-16.00	Schallplatten und die persönlichen Geschichten dazu	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Di, 27.4. 18.30-20.30	Kursstart: Wissen und Bewältigung: Umgang mit Demenz (4 Abende)	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
Mi, 28.4. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Mai 2021		
Mo, 3.5. bis Fr, 7.5.	Seniorenferien mit Betreuung: Insel Reichenau (Anmeldung notwendig!)	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Fr, 7.5. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Di, 18.5. 19.00-21.00	Vortrag: Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld	Kleiner SAL, Schaan
Fr, 21.5. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Fr, 21.5. 14.30-16.00	Schallplatten und die persönlichen Geschichten dazu	Liechtensteiner Seniorenbund, Vaduz
Mi, 26.5. 14.00-16.30	Zeit zum Betrachten und Selbermachen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
Mo, 31.5. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Kulturhaus Rössle, Mauren
Juni 2021		
Di, 8.6. 19.00-21.00	Gesprächs-Gruppe zu Demenz für Angehörige	Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
Fr, 11.6. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
Sa, 19.6. 10.00-17.00	2. Gesundheitstag Triesenberg	Dorfsaal, Triesenberg
Mo, 21.6. 14.00-17.00	Demenz-Café, ein Café für alle	Haus Gutenberg, Balzers
Fr, 25.6. 13.45-15.00	Denkspaziergang (Anmeldung!)	Sportplatz Schaan/Schranke
danach	Programmpause bis August 2021	

Notizen

Allgemeine Informationen

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

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

Ausschluss der Haftung

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

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

Informations- u. Beratungsstelle Alter (IBA) / Liecht. Seniorenbund

Tel. +423 / 230 48 01, E-Mail: iba@seniorenbund.li, www.seniorenbund.li

Demenz Liechtenstein

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

Impressum (Ausgabe Januar bis Juni 2021):

«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, Dipl. Schreibpädagogin FSB), Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Elke Nestler-Schreiber (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Beatrice Derungs (Sozialbegleiterin), Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Gemeinde Mauren, Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St.Gallen, Haus Gutenberg, Pfarrei St. Laurentius Schaan, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Gestaltung dieses Hefts: Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein

Titelbild: Beate Frommelt. **Weitere Bilder:** iStock, Pixabay.com, sensorgrafie.de, geoguessr.com, zVg (privat);

Stand Infos: 4.12.2020; **Druck:** wolfdruck, Triesen; **Auflage:** 10'000 Expl.

Generelle Anfragen und Anregungen zum gesamten Angebot bitte an:

Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz, Tel. +423 / 236 00 66. E-Mail: barbara.frommelt@familienhilfe.li

DEME^NZ
LIECHTENSTEIN



**KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN**

