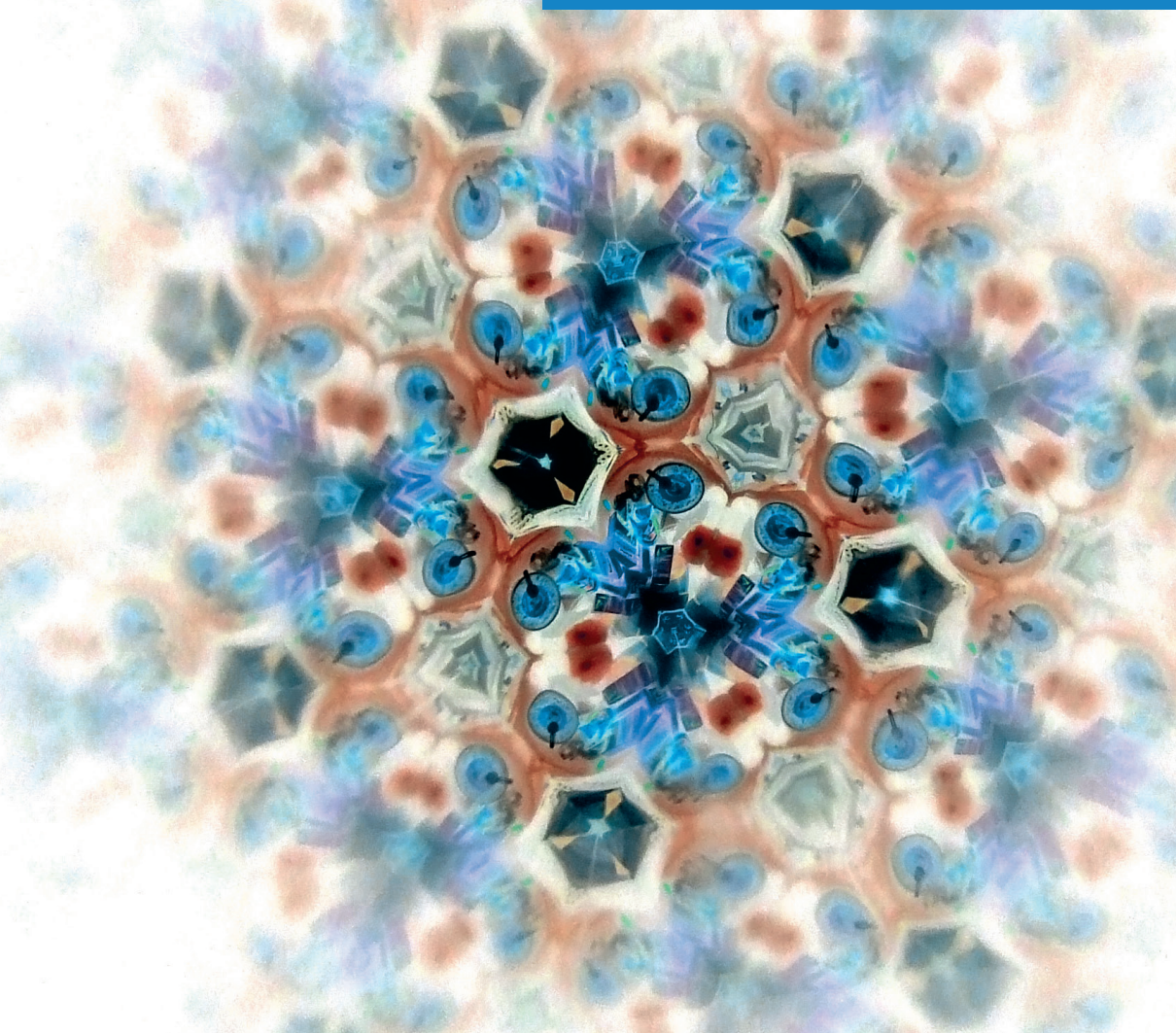
Seniorinnen und Senioren

gemeinsam aktiv

Programm
Januar-Juli 2026



Heft 18 / Nr. 1-2026

Grusswort

Liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen das Programm des 1. Halbjahres 2026 «Seniorinnen und Senioren gemeinsam aktiv» im neuen Erscheinungsbild zu präsentieren. Gefällt es Ihnen? Bitte lassen Sie es uns wissen. Hier ist unsere E-Mail-Adresse: kontakt@demenz.li

Mit diesem Engagement, bei dem gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen, möchten wir soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten. Eingeladen zur Teilnahme sind Menschen 65 plus (mit oder ohne Einschränkungen), die sich durch das jeweilige Angebot angesprochen fühlen. Die Angebote können auch als kurze Auszeit von betreuenden Angehörigen genutzt werden.

Auf die Angebote von Demenz Liechtenstein möchten wir Sie speziell hinweisen:

«Tagestreff «Vergissmeinnicht», ein guter Ort für Menschen mit Demenz, die zu Hause wohnen

«Erlebniszeit», Ausflüge für Menschen mit Demenz und ihre Zu- und Angehörigen

«Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum» mit Ursula Wolf

«Denkspaziergang» mit Elke Nestler-Schreiber

Weitere Infos: www.demenz.li

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und freuen uns, Sie an einem der Anlässe persönlich begrüssen zu dürfen. Für Wünsche, Anregungen oder Fragen stehen Ihnen die Anbieter:innen gerne zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis

Grusswort 3

Inhaltsverzeichnis 4

Informations- und Austauschnachmittag 6

Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz 8

Doozmool – Museum des Frauenvereins Vaduz 9

2er-Lotto 10

Erlebniswelt Toggenburg und Kägi 11

Klosterkirche Einsiedeln 12

Leichte Wanderung in Schaan 13

Madrisa Land 14

Seebühne Bregenz 15

Biografie – Dein Film 16

Zeit zum Betrachten und Selbermachen 17

Gemeinsam spielen und jassen 18

Gemeinsam singen und musizieren 19

Fit im Kopf – VERGESSEN war gestern! 20

Denkspaziergang 22

Jonglieren lernen 23

Seniorenkino 24

Minigolf 25

Gedächtnistraining 26

Seniorenchor 27
Smart-Café (Handy-Treff) 28
Fit am Steuer & E-Bike Fahrkurs 60+ 29
Vorsorgevollmacht 30
Erben und Vererben 31
Ernährung bei Rheuma und Schmerzen 32
Biografisches Schreiben 33
Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum 34
Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+ 35
EverFit 36
Aquawell 37
HerzGruppe 38
Rikscha Rundfahrten 39
Hilfsmittel – zum selbständig bleiben 40
Fahrdienst 41
Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz 42
Alle Angebote in Kalenderform 44
Ehrenamtliches Engagement gesucht? 48
Allgemeine Informationen 49
Impressum (Ausgabe Januar bis Juli 2026) 50

Informations- und Austauschnachmittag

Kommen Sie gerne vorbei, wenn ...

... Sie Sorge um eine/n Angehörige/n haben, von der/m Sie annehmen können, dass sie/er möglicherweise an Demenz erkrankt ist,

... Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt eine Verdachtsdiagnose geäussert und Sie oder ein Familienmitglied an die Memory Clinic überwiesen hat,

... Sie nach der Diagnose (z.B. in einer Memory Clinic) Unterstützung bei der Organisation des Alltags für die betroffene Person wünschen,

... Sie als pflegende/betreuende Angehörige Gefühle von Erschöpfung, Resignation, Wut oder Trauer verspüren,

... Sie persönliche Beratung zu Themen wie Betreuung/Pflege/Hilfen bei Demenz wünschen oder

... Sie sich einfach einmal aussprechen möchten.

Unser Angebot richtet sich deshalb an Angehörige, die Zeit in entspannter Atmosphäre mit oder ohne «Ihrem» Menschen mit Demenz verbringen möchten.

Einen Kaffee trinken, ein Stück Kuchen essen, in einem (Fach-) Buch stöbern, ein interessantes Gespräch führen oder einfach nur da sein. Alles ist möglich.

Es ist immer mindestens eine Fachperson vor Ort. Sie erhalten Informationen aus erster Hand und/oder tauschen sich mit anderen Angehörigen aus. Sie entscheiden, was Ihnen im Moment guttut.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Leitung:	Regula Birnstiel, Sozialarbeiterin, erfahrene Angehörige Beatrice Derungs, zertifizierte Sozialbegleiterin
Ort / Treffpunkt:	Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, Schaan
Termine:	Montag, 9. Februar, 20. April und 29. Juni 2026
Zeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	kontakt@demenz.li oder 00423 230 34 45
Link:	www.demenz.li

Weitere ähnliche Angebote in der Region:

Café TrotzDem Sarganserland, Restaurant Kiesfang, Aeulistrasse 8, Vilters
Jeden dritten Dienstag im Monat von 14.30 – 17.00 Uhr

Café TrotzDem Altstätten, Restaurant Lindenhof, Oberreiterstrasse 14, Altstätten Jeden ersten Dienstag im Monat von 14.00 – 16.30 Uhr

Nähere Infos dazu:
www.alzheimer-schweiz.ch/de/st-gallen-beider-appenzell/angebot

Tagestreff Vergissmeinnicht

Demenz Liechtenstein eröffnete im Januar 2024 den Tagestreff «Vergissmeinnicht» für Menschen mit Demenz, die sich selbstständig bewegen können und tagsüber keiner (expliziten) Pflegeleistung bedürfen.

Der Tagestreff «Vergissmeinnicht» ist ein guter Ort für Menschen mit Demenz. Das Team des Tagestreff begegnet seinen Gästen auf Augenhöhe, mit Geduld und Liebe.

Angehörige von Menschen mit Demenz können sich dadurch tageweise eine kurze Auszeit nehmen.

Es wird ein abwechslungsreiches, gesundheitsförderliches Programm und Ruhe zeiten sowie Verpflegung angeboten.

Leitung:	Matthias Brüstle, GF Demenz Liechtenstein, Psychologe sowie das Team vom Tagestreff Vergissmeinnicht
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan im 2. Stock, Lift vorhanden
Termine / Zeit:	Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 9.00 - 17.00 Uhr
Kosten:	Preis pro Tag CHF 105.00 bzw. CHF 99.00 für Mitglieder mit Wohnort Liechtenstein; Wohnort Schweiz auf Anfrage
Anmeldung / Infos:	kontakt@demenz.li oder 00423 230 34 45
Link:	www.demenz.li

Doozmool – Museum des Frauenvereins Vaduz

Wir treffen uns auf einen Kaffee im Café Artis in Vaduz und spazieren danach gemeinsam rund 150 Meter zum Museum «Doozmool». Dort entdecken wir aus gewählte Objekte und erhalten Einblicke in das Vaduzer Leben bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts.

Ergänzt wird die Ausstellung durch alte Dorfansichten von Louis Jäger, Zeichnungen von Walter Boss und literarische Beschreibungen des bäuerlichen Lebens von Ida Ospelt-Amann.

Für Menschen mit Demenz bieten wir kostenlose Begleitung an. Bei der Anmeldung klären wir individuelle Bedürfnisse, damit sich alle gut aufgehoben fühlen. So schaffen wir gemeinsam eine schöne und entspannte Zeit.

Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Artis Bistro, Kanalstrasse 30, Vaduz ÖV: Bushaltestelle Rütti, Vaduz oder Messina, Triesen
Termine:	Samstag, 17. Januar 2026
Zeit:	9.00 - 11.30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 14. Januar 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

2er-Lotto

Wir verbringen zwei spannende Stunden in den Räumlichkeiten von Demenz Liechtenstein. Bringen Sie eine grosse Portion Glück mit – es wird Lotto gespielt, tolle Preise inklusive!

Da zu zweit alles mehr Spass macht, spielen wir in 2er-Teams. So können auch Menschen mit Demenz problemlos teilnehmen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Es gibt Kaffee und Kuchen.

Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Sonntag, 22. Februar 2026
Zeit:	14.30 - 16.30 Uhr
Kosten:	CHF 5.00, bitte vor Ort und in bar bezahlen CHF 7.00 für Nicht-Mitglieder
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 18. Februar 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

Erlebniswelt Toggenburg und Kägi

In der Erlebniswelt Toggenburg erwartet Sie die grösste Spiel- und Hobbyeisenbahn in Spur 0. Bis zu 15 Züge drehen gleichzeitig vor den Panoramabildern des Alpsteinmassivs ihre Runden. Dazu gibt es besondere Sammlungen wie Puppen, alte Motorräder, Landmaschinen und Raritäten zu entdecken.

Im Bistro können wir uns stärken (Selbstzahler) und im Kägi-Shop gibt es süsse Mitbringsel.

Die Fahrt dauert rund eine Stunde. Rollstuhl oder Rollator stellen wir auf Wunsch gerne zur Verfügung.

Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Samstag, 28. März 2026
Zeit:	9.30 - 15.00 Uhr
Kosten:	CHF 20.00, CHF 30.00 für Nicht-Mitglieder (Fahrt und Eintritt)
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 25. März 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

Klosterkirche Einsiedeln

Die Führung durch die Klosterkirche gibt Einblick in die über hundertjährige Geschichte, Spiritualität und Kultur des Klosters.
Zum Mittagessen treffen wir uns im Hotel Drei Könige (Selbstzahler, individuelle Bestellung möglich).

Am Nachmittag zeigt die DiaVision in etwa 30 Minuten spannende Einblicke in das Leben der Einsiedler Klostergemeinschaft. Wer möchte, kann danach noch den Klosterladen besuchen.

Die Fahrt dauert rund eine Stunde. Der Ausflug ist barrierefrei. Rollstuhl oder Rollator stellen wir auf Wunsch gerne zur Verfügung.

Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Samstag, 18. April 2026
Zeit:	8.45 - 16.00 Uhr
Kosten:	CHF 30.00, CHF 40.00 für Nicht-Mitglieder (Fahrt und Eintritt)
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 15. April 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

Leichte Wanderung in Schaan

Wir spazieren gemeinsam auf dem Naturlehrpfad auf Dux. Der Weg ist etwa zwei Kilometer lang. Anschliessend stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen.

Die Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Bei unsicherer Wetterlage können Sie mich am Vortag gerne telefonisch kontaktieren – ich informiere Sie dann, ob der Ausflug wie geplant stattfindet.

Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Mittwoch, 27. Mai 2026 Ausweichtermin: Mittwoch, 3. Juni 2026
Zeit:	14.30 - 17.00 Uhr
Kosten:	CHF 10.00, CHF 15.00 für Nicht-Mitglieder (Fahrt, Kaffee und Kuchen)
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 22. Mai 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

Madrisa Land

Von Klosters geht es mit der Gondel hinauf ins Madrisa-Land. Dort ist für alle etwas geboten: Entspannen und die Aussicht geniessen, wandern, kneippen, Tiere streicheln oder gutes Essen geniessen. Bei frischer Bergluft lassen wir es uns gut gehen und tun, worauf wir Lust haben.

Das Madrisa-Land ist barrierefrei. Auf Wunsch stellen wir gerne Rollstuhl oder Rollator zur Verfügung.

Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Montag, 22. Juni 2026 Ausweichtermin: Montag, 29. Juni 2026
Zeit:	10.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	CHF 50.00, CHF 70.00 für Nicht-Mitglieder (Fahrt, Bergbahn und Mittagessen)
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 17. Juni 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

Seebühne Bregenz

Entdecken Sie die Geheimnisse der Bregenzer Festspiele! Bei dieser spannenden Führung bekommen Sie Einblicke in den Theaterbetrieb und lernen die grösste Seebühne der Welt kennen. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und erfahren Sie Interessantes über die Geschichte und Entwicklung der Festspiele. Die Führung dauert etwa 1 Stunde.

Vorher spazieren wir entlang der Seepromenade und machen Halt bei einer feinen Eisdiele. Auf Wunsch stellen wir gerne Rollstuhl oder Rollator zur Verfügung.

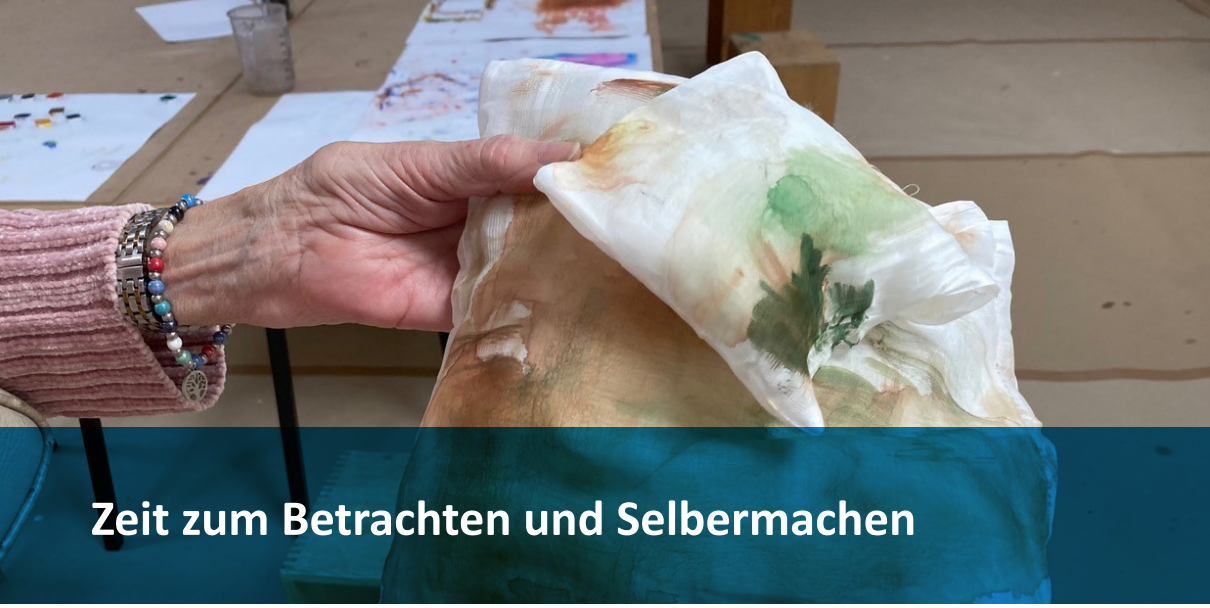
Leitung:	Julia Studer
Ort / Treffpunkt:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Dienstag, 28. Juli 2026
Zeit:	14.00 - 17.45 Uhr
Kosten:	CHF 10.00, CHF 15.00 für Nicht-Mitglieder (Fahrt und Führung)
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: 24. Juli 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li

Biografie – Dein Film

Ein Angebot für Sie, die Geschichten Ihres Lebens in einem Videointerview-festzuhalten oder dies als Geschenk für einen anderen Menschen anzubieten, um Ihre Geschichten aufleben zu lassen, würdevoll zurückzublicken, Bilanz zu ziehen und Ordnung zu schaffen, Ihren Nachkommen Einblick zu geben, einen Geburtstag zu würdigen oder einen besonderen Anlass zu feiern.
Nach einer Kontaktaufnahme Ihrerseits informiere ich Sie zunächst unverbindlich über den möglichen Ablauf und die Modalitäten Ihres Videointerviews. Ihr Interview werde ich gerne bei Ihnen zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung aufnehmen.

Ganz wichtig: Das Interview ist persönlich und vertraulich und Sie alleine bestimmen, wer danach Zugang zu Ihrer Lebensgeschichte erhält!

Leitung:	Arno Oehri, Multimediakünstler
Ort / Treffpunkt:	bei Ihnen zu Hause
Termine:	nach Absprache, ca. 2 - 3 Stunden, inkl. Pause
Zeit:	9.00 - 17.00 Uhr
Kosten:	CHF 1’500.00 CHF 950.00 für Einwohner:innen Liechtensteins (Demenz Liechtenstein fördert die aktive Biografiearbeit mit einem Zuschuss von CHF 550.00.)
Anmeldung / Infos:	arno@videowerk.li oder 00423 373 67 12
Link:	www.videowerk.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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung:	Beate Frommelt
Ort / Treffpunkt:	Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz
Termine:	Mittwoch, 28. Januar, 25. Februar, 25. März, 29. April, 27. Mai und 24. Juni 2026
Zeit:	14.00 - 16.30 Uhr, inkl. Pause
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	buchungen@kunstmuseum.li oder 00423 235 03 00
Link:	www.kunstmuseum.li

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 mitbringen. Alle sind herzlich willkommen!

Termine in Vaduz:
14. Januar
11. März
6. Mai
8. Juli

Termine in Eschen:
11. Februar
15. April
10. Juni

Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

Leitung:	Familienhilfe Liechtenstein
Ort / Treffpunkt:	Haus Sozialfonds, St. Martinsring 73, Eschen Schwefelstrasse 14, Vaduz
Termine:	Mittwoch, siehe oben
Zeit:	14.00 - 16.30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	info@familienhilfe oder 00423 236 00 66 Anmeldung bis am Freitag der Vorwoche
Link:	www.familienhilfe.li

Gemeinsam singen und musizieren

Wir singen zusammen altbekannte Lieder, sowohl Volkslieder wie auch Hits, Oldies und Schlager.

Die Lieder werden mit verschiedenen Instrumenten, unter anderem Gitarre und Handorgel, begleitet.

Lieder und Melodien wecken Erinnerungen, die Lebensfreude und erreichen auch Menschen mit Demenz.

Alle sind willkommen zum Mitsingen oder einfach zum Dabeisein.

Ein barrierefreier Zugang ist gewährleistet.

Leitung:	Familienhilfe Liechtenstein / Herbert Ender, Musiker
Ort / Treffpunkt:	Familienhilfe Liechtenstein, Haus Sozialfonds, St. Martins-Ring 73, Eschen
Termine:	Montag, 12. Januar, 9. Februar, 9. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni und 13. Juli 2026
Zeit:	14.00 - ca. 15.40 Uhr, dazwischen Pause mit Zvieri
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	info@familienhilfe oder 00423 236 00 66
Link:	www.familienhilfe.li

Fit im Kopf – VERGESSEN war gestern!

Schwierigkeiten, sich an Namen zu erinnern, man steht plötzlich im Raum und weiss nicht mehr, warum – oder mitten im Gespräch ist ein Gedanke wie weggeblasen: Solche Situationen kennt fast jeder und sie nehmen oft mit dem Älterwerden zu. Viele Menschen machen sich in solchen Momenten Sorgen und haben Angst, dass sie bereits an Demenz erkrankt sind.
Die gute Nachricht lautet: Geistiger Abbau ist kein unausweichliches Schicksal. Studien zeigen: Wer sein Gehirn regelmässig fordert und in Bewegung bleibt, kann kognitiven Veränderungen entgegenwirken und das Demenzrisiko verkleinern.
Wie eine Pflanze braucht auch unser Gehirn Pflege, Abwechslung und neue Impulse, damit es nicht verkümmert, sondern aufblüht. Genau hier setzt der Denkdünger-Kurs an: Durch ein ganzheitliches Training mit leichter Bewegung, welches den Geist, die Konzentration und die Koordination fördert.

Freuen Sie sich auf ein Programm, das aktiviert, motiviert und immer wieder neu überrascht. Denn Denkdünger-Kurse sind mehr als reine Kopfarbeit! Es ist ein Gehirntraining voller Leichtigkeit, Humor und frischer Impulse für den Alltag.
Was Sie erwartet: keine trockenen Aufgaben, kein Leistungsdruck, viel Freude und jede Menge Aha-Momente!
Gehirntraining ist kein «Seniorensport», es ist aktive Lebensgestaltung! Denn wer heute trainiert, bleibt auch morgen selbstständig, unabhängig und voller Lebensfreude.

Termine & Zeiten:	Kurse A – E von Januar – März 2026		
A) Montag, sitzend:	12.01.26 - 30.03.26 (10x)	14:30 - 15:30 Uhr	Vaduz
B) Dienstag:	13.01.26 - 31.03.26 (11x)	08:30 - 09:30 Uhr	Vaduz
C) Dienstag:	13.01.26 - 31.03.26 (11x)	09:45 - 10:45 Uhr	Vaduz
D) Dienstag:	13.01.26 - 31.03.26 (11x)	14:00 - 15:00 Uhr	Balzers
E) Mittwoch:	07.01.26 - 01.04.26 (12x)	09:00 - 10:00 Uhr	Vaduz

Am 2.2., von 16.-20.2. und am 19.3.2026 finden keine Lektionen statt.

Termine & Zeiten:	Kurse F – J von April – Juli 2026		
F) Montag, sitzend:	20.04.26 - 06.07.26 (11x)	14:30 - 15:30 Uhr	Vaduz
G) Dienstag:	21.04.26 - 07.07.26 (12x)	08:30 - 09:30 Uhr	Vaduz
H) Dienstag:	21.04.26 - 07.07.26 (12x)	09:45 - 10:45 Uhr	Vaduz
I) Dienstag:	21.04.26 - 30.06.26 (11x)	14:00 - 15:00 Uhr	Balzers
J) Mittwoch:	22.04.26 - 08.07.26 (12x)	09:00 - 10:00 Uhr	Vaduz

Am 14.5., 25.5. und 4.6.2026 finden keine Lektionen statt.

Kosten:	Kurs A CHF 240.00 pro Person Kurse B, C, D, F und I jeweils CHF 264.00 pro Person Kurse E, G, H und J jeweils CHF 288.00 pro Person

Vorkenntnisse sind keine nötig. Schnupperstunden bzw. ein Einstieg sind jederzeit möglich. Bitte um Voranmeldung.
Es finden auch Kurse in Schellenberg, Ruggell, Mauren und Triesen statt.
Infos unter: www.denkduenger.li

Leitung:	Elke Nestler-Schreiber, Synapsencoach, Life Kinetik® & LINK MOVES® Trainerin
Ort/Treffpunkt:	Squashhouse Vaduz, Fürst-Franz-Josef-Str. 19, Vaduz Stobacafé, Unterm Schloss 15, Balzers
Anmeldung/Infos:	info@denkduenger.li oder 079 450 21 92 oder 00423 232 27 22
Mitbringen:	saubere Schuhe oder Rutschsocken; Trinkflasche

Denkspaziergang

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit sowie all unsere Sinne mittels einfacher und 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
Ort / Treffpunkt:	Sportplatz, Am Binnendamm 2, Schaan (bei der Schranke)
Termine:	Freitag, ab 6. März bis 3. Juli 2026 ausser: 3. April, 10. April, 17. April, 1. Mai, 15. Mai und 5. Juni 2026
Zeit:	13.45 - 15.00 Uhr
Kosten:	kostenlos, da von Demenz Liechtenstein gefördert Die Anzahl der Teilnehmer:innen ist begrenzt.
Anmeldung / Infos:	079 450 21 92, Anmeldung bis Donnerstagmittag
Link:	www.denkduenger.li

Jonglieren lernen

Tücher und Bälle durch die Luft zu werfen, macht Spass. Jonglieren zu lernen ist gar nicht so schwer.
Es ist auch eine fabelhafte Methode, die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander zu verbinden.

Zielgruppe
- Alle, die jonglieren lernen wollen
- Alle, die den Mut haben, sich der Herausforderung zu stellen und etwas Neues dazulernen möchten
- Alle, die ihre Gehirnleistung verbessern möchten

Voraussetzung
- nicht mit 3 Bällen jonglieren zu können

Bitte bring drei Jonglierbälle oder drei Beanbags mit.

Leitung:	Elke Nestler-Schreiber
Ort / Treffpunkt:	Squashhouse, Fürst-Franz-Josef-Strasse 19, Vaduz
Termine:	Montag, 9. März, 16. März und 23. März 2026
Zeit:	15.50 - 16.35 Uhr
Kosten:	CHF 75.00
Anmeldung / Infos:	info@denkduenger.li oder 079 450 21 92 Anmeldung erforderlich bis 28.2.2026
Link:	www.denkduenger.li

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat gibt es um 14.30 Uhr eine Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz.
Genaue Filmbeschreibungen finden Sie zu gegebener Zeit unter www.seniorenbund.li.

Termine 2026:

2. Januar	«Die Frau des Nobelpreisträgers»
6. Februar	«Monsieur Aznavour»
6. März	«Der Buchspazierer»
17. April	«Die Barbaren – Willkommen in der Bretagne»
8. Mai	«Die Rumba-Therapie»
5. Juni	«Ich will alles – Hildegard Knef»
3. Juli	«Ihr könnt jetzt gehen»

Leitung:	Seniorenbund / Altes Kino, Vaduz
Ort / Treffpunkt:	Altes Kino Vaduz, Äulestrasse 24, Vaduz
Zeit:	14.30 Uhr
Kosten:	CHF 10.00 pro Aufführung
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00 keine Anmeldung erforderlich
Hinweis:	Ein barrierefreier Zugang zu den WC-Anlagen ist nicht gewährleistet.
Link:	www.seniorenbund.li

Minigolf

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist.

Beim Minigolf kommt es vor allem auf die Konzentration und Zielsicherheit an. Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen.

Leitung:	Seniorenbund / Liecht. Minigolf-Sport-Verband
Ort / Treffpunkt:	Minigolfanlage Schaan/Vaduz, Schaanerstrasse 59, Vaduz ÖV: Bushaltestelle «Vaduz Freibad»
Termine:	von Mai bis September 2026, ca. 8 Termine Die Termine werden im Januar 2026 auf www.seniorenbund.li veröffentlicht.
Zeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Kosten:	CHF 5.00 pro Termin
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00 Anmeldung erwünscht
Link:	www.seniorenbund.li

Gedächtnistraining

Regelmässiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude und die Selbstbestimmung – lässt uns im Alltag flexibler und kreativer handeln.
Achtung: Das Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar.
Mit gezielten Denkaufgaben wird unser Gedächtnis bzw. unser Gehirn auf vielfältige Weise trainiert – die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das logische und räumliche Denken werden verbessert.
Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und spassvoll das gemeinsame «Jonglieren» mit Buchstaben, Zahlen, Bildern und einfachen Bewegungsmustern – eingebettet in einer positiven Gruppendynamik – sein kann.

Leitung:	Seniorenbund / Marianne Hoop
Ort / Treffpunkt:	LAK Haus St. Florin, St. Florinsgasse 17, Vaduz
Termine:	13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4., 28.4., 19.5. und 3.6.2026
Zeit:	14.00 - 15.30 Uhr
Ort / Treffpunkt:	Mehrzweckgebäude, Essanstrasse 11, Eschen
Termine:	16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3, 10.4., 24.4., 22.5. und 12.6.2026
Zeit:	9.30 - 11.00 Uhr
Kosten:	CHF 150.00 für ein 10er Abonnement Schnupperlektion kostenlos
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00
Link:	www.seniorenbund.li

Seniorenchor

Singen macht Freude und ist gesund.

Der Liechtensteiner Seniorenchor bezweckt die Förderung des gemeinschaftlichen Singens und der Gemeinschaft.

Sängerinnen und Sänger, die über 60 Jahre alt sind, sind herzlich eingeladen, mit uns schöne Stunden zu verbringen.

Trauen Sie sich – auch wenn Sie noch nie in einem Chor gesungen haben!

Kommen Sie zu einer Schnupperprobe.

Leitung:	Seniorenbund / Liechtensteiner Seniorenchor
Ort / Treffpunkt:	Haus St. Mamertus, Landstrasse 317, Triesen oder Musikschule, Landstrasse 220, Triesen
Termine:	3 Proben pro Monat siehe Probenplan auf www.seniorenbund.li
Zeit:	15.30 - 17.00 Uhr
Kosten:	CHF 30.00 Jahresbeitrag
Anmeldung / Infos:	Präsident: Karl Müller 00423 791 28 25 Dirigentin: Rosmarie Amann 00423 777 89 08
Link:	www.seniorenbund.li

Smart-Café (Handy-Treff)

Freiwillige des Jugendrotkreuz bieten mit dem Smart-Café einen Lern- und Übungsort zu Smartphone-Themen an.

Die Generation 60+ hat hierbei die Möglichkeit, Ihre Fragen rund um Apps und Smartphone-Nutzung an die jüngere Generation zu stellen. Die Freiwilligen stehen zur Seite und helfen bei den ersten Schritten im digitalen Alltag. Egal ob es um die Nutzung von WhatsApp, Youtube, SBB App, Google Maps, um allgemeine Geräteeinstellungen oder Handybedienung geht – die Jugendlichen bieten kompetente Unterstützung.

Bitte bringen Sie das eigene Smartphone/Handy mit, je nach Fragestellung auch den Laptop oder das Tablet (keine Reparaturen oder aufwändige Wartungen).

Leitung:	Seniorenbund / Freiwillige des Jugendrotkreuz
Ort / Treffpunkt:	Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan 2. Stock
Termine:	Samstag, 17.1., 21.2., 14.3., 18.4., 16.5.2026
Zeit:	10.00 - 12.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00 Anmeldung erwünscht, Schnupperprobe möglich
Link:	www.seniorenbund.li

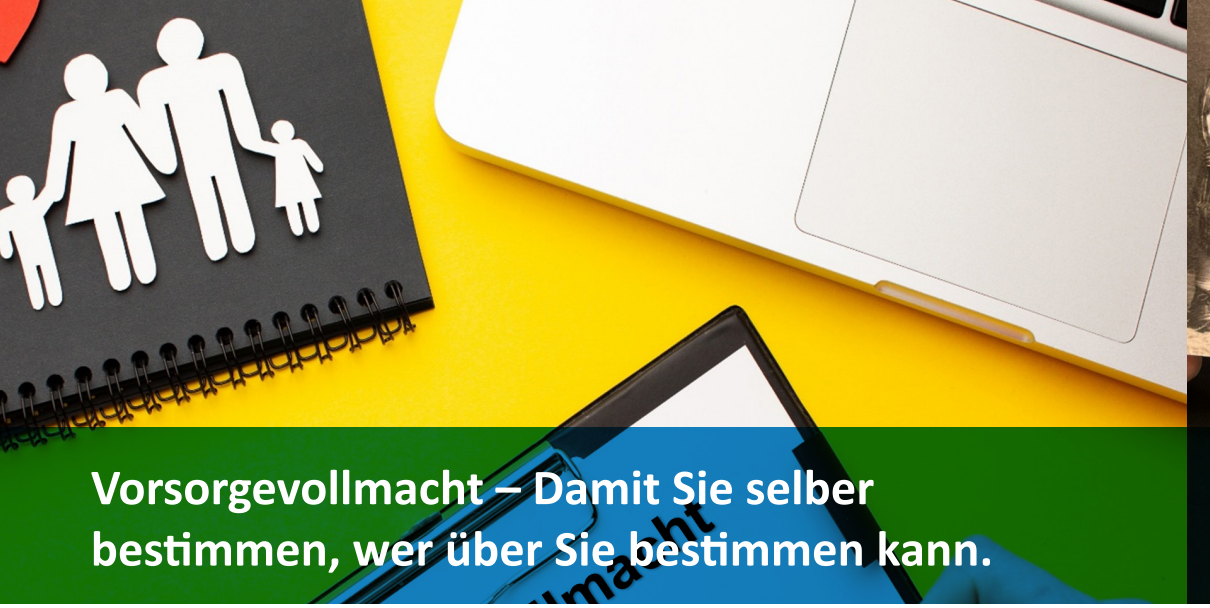
Fit am Steuer & E-Bike Fahrkurs 60+

Ein Auffrischungskurs für sicheres Autofahren – mit Theorie- und Praxisteilen.

Leitung:	Seniorenbund
Ort / Treffpunkt:	Driving Center, Sennwald
Termine:	Donnerstag, 23. April 2026
Zeit:	8.00 - 12.00 Uhr
Kosten:	CHF 77.00
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00 Anmeldung erwünscht
Link:	www.seniorenbund.li

Sicher unterwegs mit dem E-Bike. Praktische Übungen, Unfallprävention und Verkehrsregeln.

Leitung:	Seniorenbund
Ort / Treffpunkt:	Vaduz
Termine:	Mittwoch, 6. Mai 2026
Zeit:	9.00 - 12.15 Uhr
Kosten:	CHF 20.00
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00 Anmeldung erwünscht
Link:	www.seniorenbund.li



Vorsorgevollmacht – Damit Sie selber bestimmen, wer über Sie bestimmen kann.

Vortrag von Philipp Hanschitz
Leiter Geschäftsstelle Sachwalterverein

Wer sorgt für Sie, wenn Sie es einmal nicht mehr können?

Ob Pflege, Finanzen oder medizinische Entscheidungen – eine Vorsorgevollmacht stellt sicher, dass Ihre Wünsche respektiert werden und Ihre Liebsten entlastet sind.

Philipp Hanschitz erklärt praxisnah, worauf es ankommt, und gibt wertvolle Tipps, wie Sie rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen.

Leitung:	Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
Ort / Treffpunkt:	Vereinshaus, Haldenstrasse 86, Gamprin 2. Stock, Mehrzweckraum, Lift vorhanden
Termine:	Donnerstag, 22. Januar 2026
Zeit:	18.30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	ann.naeff@ruggell.li oder 00423 377 49 36
Link:	www.ruggell.li

Erben und Vererben – Nachlass nach eigenen Wünschen regeln

Vortrag von Roman Jenal, Rechtsanwalt

Wer erbt, wenn kein Testament vorhanden ist?
Wie kann ich bestimmen, wer mein Vermögen erhält?
Welche Formvorschriften gelten überhaupt?

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren letzten Willen klar und rechtssicher gestalten können – damit Ihr Nachlass so geregelt ist, wie Sie es wünschen.

Leitung:	Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin und Schellenberg
Ort / Treffpunkt:	Vereinshaus, Haldenstrasse 86, Gamprin 2. Stock, Mehrzweckraum, Lift vorhanden
Termine:	Donnerstag, 19. Februar 2026
Zeit:	18.30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	ann.naeff@ruggell.li oder 00423 377 49 36
Link:	www.ruggell.li

Ernährung bei Rheuma und Schmerzen

Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen:

«Was ist Rheuma? Welche der rund 200 Rheuma-Erkrankungen können Sie mit Ernährung beeinflussen, welche aber eher weniger? Was gilt es altersbedingt zu beachten bei der Ernährung?».

Sie erhalten Rezepte und Informationen zum Thema Ernährung und Rheuma.

Die Broschüren der Rheumaliga zum Thema Ernährung liegen zum Mitnehmen auf.

Leitung:	Andrea Schmider, Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Ort / Treffpunkt:	Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz
Termine:	Montag, 9. Februar 2026
Zeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	eleonora.naegele@vaduz.li oder 00423 238 29 55 Anmeldung erforderlich bis 2. Februar 2026
Link:	www.rheumaliga.ch/sgfl

Biografisches Schreiben

Jede Lebensgeschichte ist interessant. Einzelne Ereignisse und wichtige Begebenheiten, die noch in guter Erinnerung sind, sowieso.

Ziel dieser vier Kursvormittage ist es, in einzelne Lebensabschnitte einzutauchen und dadurch leicht ins Schreiben zu kommen – einfach und kreativ.

An jedem Kursvormittag streifen wir einen spannenden Lebensabschnitt und beschreiben ihn kurz.

Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Leitung:	Karin Vogt, dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB
Ort / Treffpunkt:	Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz
Termine:	Mittwoch, 21.1., 4.2., 25.2. und 11.3.2026
Zeit:	9.00 - 11.15 Uhr
Kosten:	CHF 80.00
Anmeldung / Infos:	dialog@fl1.li oder 00423 794 09 20
Link:	www.dialog-karin.com

Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum

Haben Sie Spass an Musik, Rhythmus und Bewegung?
Möchten Sie dies zusammen mit Freunden und Gleichgesinnten erleben?

Angesprochen sind Bewegungsfreudige in jedem Alter. Zusammen probieren wir mit viel Humor und Leichtigkeit neue Bewegungsabläufe aus – ganz nach dem Motto «Beschwingt durchs Leben».

Wir bewegen uns spielerisch und ohne Druck zu Musik, die uns in gute Stimmung versetzt.

Anschliessend gibt es die Möglichkeit zu einem Schwatz bei einem Getränk im Café des Kunstmuseums.

Leitung:	Ursula Wolf, bildende Künstlerin und Aerobic-Gymnastikinstruktorin
Ort / Treffpunkt:	Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz
Termine:	Dienstag, ab 7. Januar 2026
Zeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	wolf@adon.li oder 079 831 99 74
Link:	www.demenz.li

Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+

Hier lernst du sicheres Gehen.

- optimal deine Füsse einsetzen für ein bewusstes Gehen
- das ABC zur Sturzvermeidung
- die eigene Kraft und Beweglichkeit erhalten

Leitung:	Simone Finger, erfahrene Yogalehrerin
Ort / Treffpunkt:	Mehrzweckraum beim Hallenbad, Gnetsch 41, Balzers
Termine: Zeit:	Mittwoch, 14. Januar - 11. März 2026 9.00 - 10.15 Uhr und 14.00 - 15.15 Uhr
Termin: Zeit:	Montag, 12. Januar - 9. März 2026 14.00 - 15.15 Uhr
Termin: Zeit:	Dienstag, 13. Januar - 10. März 2026 14.00 - 15.15 Uhr
Kosten:	jeweils CHF 270.00 (9x) Die Kassen übernehmen einen Teil.
Voraussetzung:	frei stehen und gehen können
Anmeldung / Infos:	00423 232 57 05 oder via Anmeldeformular auf Webseite
Link:	www.traditionelles-yoga.li

EverFit

Ein Kurs zur Stärkung der Standfestigkeit und Sturzprävention - konzipiert für Menschen, die fit sein und bleiben möchten.

EverFit berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an Menschen, welche insbesondere die Beinkraft, das statische und dynamische Gleichgewicht, die Koordination und Ausdauer sowie die kognitiven Dual-Task-Fähigkeiten auf bauen und die Mobilität erhalten wollen. Im Vordergrund steht die Sturzprävention zur Förderung der Standfestigkeit. Die Instruktion eines Heimprogrammes komplettieren das Training.

Leitung:	Caroline Eller
Ort / Treffpunkt:	Kindergarten Schwefel, Vaduz
Termine:	Freitag, ab 9. Januar 2026
Zeit:	9.45 – 10.45 Uhr
Leitung:	Patricia Biedermann
Ort / Treffpunkt:	Bewegungspraxis, Poststrasse 6, Ruggell
Termine:	Donnerstag, ab 8. Januar 2026
Zeit:	15.45 - 16.45 Uhr
Kosten:	CHF 17.00 für Mitglieder pro Lektion CHF 19.00 für Nichtmitglieder pro Lektion Schnupperlektion gratis
Anmeldung / Infos:	kurse.sgfl@rheumaliga.ch oder 081 302 47 80
Link:	www.rheumaliga.ch/sgfl

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
Termine:	Freitag, ab 9. Januar 2026
Zeit:	17.40 – 18.25 Uhr
Ort / Treffpunkt:	Hallenbad Triesen, Gässle 12, Triesen
Termine:	Freitag, ab 9. Januar 2026
Zeit:	9.00 – 9.45 Uhr und 9.45 – 10.30 Uhr
Kosten:	CHF 9.00 für Mitglieder pro Lektion CHF 11.00 für Nichtmitglieder pro Lektion Badeintritt nicht inbegriffen, Schnupperlektion gratis
Anmeldung / Infos:	kurse.sgfl@rheumaliga.ch oder 081 302 47 80
Link:	www.rheumaliga.ch/sgfl

Verein HerzGruppe

HerzGruppe

Die HerzGruppe bietet eine hochwirksame Langzeitbetreuung für Herz-Kreislauf-Rekonvaleszenz an.

Im Kreis von Gleichgesinnten absolviert man, unter der Leitung von Bewegungstherapeutinnen mit spezieller kardialer Ausbildung, allwöchentlich ein Bewegungsprogramm, das den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst ist.

Das Training dauert 60 Minuten und besteht aus Gymnastik, Kraftübung, Ausdauer und Spiel.

Den Abschluss bilden Entspannungsübungen (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder ähnliche Methoden).

Leitung:	Verein HerzGruppe / Johann Ott
Ort / Treffpunkt:	Aula Primarschule, Schulstrasse 1, Balzers
Termine:	Donnerstag, ab 8. Januar bis 2. Juli 2026
Zeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Kosten:	Mitgliederbeitrag CHF 60.00 pro Jahr
Anmeldung / Infos:	johann.ott@herz-gruppe.li oder 00423 232 51 64
Link:	www.herz-gruppe.li

Erlebnis «Rikscha Rundfahrten in Mauren und Umgebung

Rikscha Rundfahrten erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Seit 2019 sind unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer mit den zwei roten Rikschas unterwegs und sorgen mit ihren Ausflugsfahrten für eine willkommene Abwechslung.

Ein kleiner Ausflug in die Natur tut sichtlich wohl und bei einem netten Gespräch während der Fahrt kommt garantiert keine Langweile auf.

Wenn auch Du Lust hast (gerne auch zusammen mit einer Begleitperson), den Wind in den Haaren zu spüren oder auch gerne ein spezielles Ziel anfahren möchtest, melde Dich doch einfach!

Für eine eventuelle Einkehr bitte etwas Kleingeld mitnehmen. Bei Ausfahrten über die Grenze einen Ausweis mitnehmen.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Sonnenschutz tragen.

Leitung:	Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Mauren
Ort / Treffpunkt:	Parkplatz, Post Mauren, Weiherring 10, Mauren
Termine:	nach Vereinbarung, ab ca. Mitte April 2026
Zeit:	nach Absprache
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	senioren@mauren.li oder 00423 377 10 35
Link:	www.mauren.li/senioren

Hilfsmittel – zum selbständig bleiben

Hier geht es um Alltagshilfen, mit denen Sie gelenkschonend Ihren Alltag bewältigen können.

Ausprobieren und gleich bestellen.

Leitung:	Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Ort / Treffpunkt:	Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Termine:	Dienstag, 3. März und 9. Juni 2026
Zeit:	14.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung / Infos:	info.sgfl@rheumaliga.ch oder 081 302 47 80 keine Anmeldung erforderlich
Link:	www.rheumaliga.ch/sgfl

Fahrdienst – Spazieren gehen – kleine Reparaturen und mehr

Die Helfenden des Vereins Zeitvorsorge Liechtenstein unterstützen in folgenden Bereichen:

- Fahrten zum Arzt, Therapie, Friseur
- Spazieren gehen, Hilfe beim Einkaufen oder Müll entsorgen
- Unterstützung bei der Gartenarbeit, Pflanzen giessen bei Abwesenheit
- Kleine Reparaturarbeiten, Leuchtmittel wechseln, Bilder aufhängen
- Rundumsorglospaket, wenn man in die Ferien geht
  (Ihre Pflanzen giessen, Ihre Haustiere füttern, Briefkasten leeren)

Die Gemeindeverantwortlichen jeder Gemeinde suchen bei einer Anfrage die passende Person für den Auftrag. Man erreicht sie über die Hauptnummern der Teams Oberland bzw. Unterland.

Leitung:	Verein Zeitvorsorge Liechtenstein
Ort / Treffpunkt:	in Ihrer Gemeinde oder bei Ihnen zu Hause
Termine:	nach Vereinbarung
Kosten:	CHF 10 pro Stunde plus 0.70/km falls ein Auto benötigt wird
Anmeldung / Infos:	Team Oberland: 00423 794 48 53 Team Unterland: 00423 794 48 54
Link:	www.zeitpolster.li

10 Jahre

DEMENZ LIECHTENSTEIN

Anlässe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Dauerangebote:	
ab 07.01.26:	Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz, Schaan Dienstag - Donnerstag, 9.00 - 17.00 Uhr
ab 07.01.26:	Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum, Vaduz Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
ab 06.03.26:	Denkspaziergang, Schaan Freitag, 13.45 - 15.00 Uhr ausser 3.4., 10.4., 17.4., 1.5., 15.5. und 5.6.2026

17.01.26	Erlebniszeit «Dozmool – Museum Frauenverein» 09.00 - 11.30 Uhr, Artis Bistro, Vaduz
20.01.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
09.02.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
22.02.26	Erlebniszeit «2er-Lotto» 14.30 - 16.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
06.03.26	Denkspaziergang (Start) 13.45 - 15.00 Uhr, Sportplatz, Schaan
17.03.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan

24.03.26	Demenz – altersbedingt, Schicksal oder…?
	18.30 - 19.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
28.03.26	Erlebniszeit «Toggenburg und Kägi»
	09.30 - 11.30 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
18.04.26	Erlebniszeit «Klosterkirche Einsiedeln»
	08.45 - 16.00 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
20.04.26	Informations- und Austauschnachmittag
	14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
28.04.26	Kurs: Demenz besser verstehen (Start, 4x)
	18.30 - 20.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
29.04.26	Lesung: „Der alte König in seinem Exil.“
	19.00 Uhr, Schlösslekeller, Vaduz
27.05.26	4. Liechtensteiner Vorlesetag
	12.00 - 13.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
27.05.26	Erlebniszeit «Leichte Wanderung Schaan»
	14.30 - 17.00 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
28.05.26	Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld
	19.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
02.06.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe
	19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
22.06.26	Erlebniszeit «Madrisa Land»
	10.00 - 16.00 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
29.06.26	Informations- und Austauschnachmittag
	14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
28.07.26	Erlebniszeit «Seebühne Bregenz»
	14.00 - 17.45 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
04.08.26	Erlebniszeit «Feierabendrunde Valüna»
	15.30 - 19.30 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan

Weitere Infos dazu finden Sie auf www.demenz.li.

Alle Angebote in Kalenderform

02.01.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
07.01.26	Fit im Kopf (Start: Kurs E) 09.00 - 10.00 Uhr, Squashhouse, Vaduz
08.01.26	EverFit Ruggell (Start) 15.45 - 16.45 Uhr, Bewegungspraxis, Ruggell
08.01.26	HerzGruppe (Start) 19.00 - 20.00 Uhr, Aula Primarschule, Balzers
09.01.26	Aquawell (Start) 09.00 - 09.45 Uhr & 09.45 - 10.30 Uhr, Hallenbad, Triesen
09.01.26	EverFit Vaduz (Start) 09.45 - 10.45 Uhr, Kindergarten Schwefel, Vaduz
09.01.26	Aquawell (Start) 17.40 - 18.25 Uhr, Hallenbad Resch, Schaan
12.01.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
12.01.26	Fit im Kopf (Start: Kurs A) 14.30 - 15.30 Uhr, Squashhouse, Vaduz
12.01.26	Seniorenchor 15.30 - 17.00 Uhr, LAK St. Mamertus oder Musikschule, Triesen
13.01.26	Fit im Kopf (Start: Kurs B & C) 08.30 - 09.30 & 09.45 - 10.45 Uhr, Squashhouse, Vaduz
13.01.26	Bewegen und wohfühlen im Kunstmuseum (Start) 14.00 - 15.00 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
13.01.26	Fit im Kopf (Start: Kurs D) 14.00 - 15.00 Uhr, Stobacafé, Balzers
13.01.26	Gedächtnistraining (Start) 14.00 - 15.30 Uhr, LAK St. Florin, Vaduz
14.01.26	Mehr Sicherheit beim Gehen 50+ (Start) 09.00 - 10.15 & 14.00 - 15.15 Uhr Mehrzweckraum, Balzers

14.01.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Familienhilfe, Vaduz
16.01.26	Gedächtnistraining (Start) 09.30 - 11.00 Uhr, Mehrzweckgebäude, Eschen
17.01.26	Erlebniszeit «Dozmool – Museum Frauenverein» 09.00 - 11.30 Uhr, Artis Bistro, Vaduz
20.01.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
21.01.26	Einführung ins biografische Schreiben (Start) 09.00 - 11.15 Uhr, Vadozner Huus, Vaduz
22.01.26	Vorsorgevollmacht 18.30 Uhr, Vereinshaus, Gamprin
28.01.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
06.02.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
09.02.26	Ernährung bei Rheuma und Schmerzen 14.00 - 15.00 Uhr, Vadozner Huus, Vaduz
09.02.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
09.02.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
11.02.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
19.02.26	Erben und Vererben 18.30 Uhr, Vereinshaus, Gamprin
22.02.26	Erlebniszeit «2er-Lotto» 14.30 - 16.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
25.02.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
03.03.26	Hilfsmittel (Ausstellung) 14.00 - 17.00 Uhr ,Rheumaliga, Bad Ragaz
06.03.26	Denkspaziergang (Start) 13.45 - 15.00 Uhr, Sportplatz, Schaan
06.03.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz

09.03.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
09.03.26	Jonglieren lernen (Start) 15.50 - 16.35 Uhr Squashhouse, Vaduz
11.03.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Familienhilfe, Vaduz
17.03.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
24.03.26	Demenz – altersbedingt, Schicksal oder…? 18.30 - 19.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
25.03.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
28.03.26	Erlebniszeit «Toggenburg und Kägi» 09.30 - 11.30 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
13.04.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
15.04.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
17.04.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
18.04.26	Erlebniszeit «Klosterkirche Einsiedeln» 08.45 - 16.00 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
20.04.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
20.04.26	Fit im Kopf (Start: Kurs F) 14.30 - 15.30 Uhr, Squashhouse, Vaduz
21.04.26	Fit im Kopf (Start: Kurs G & H) 08.30 - 09.30 & 09.45 - 10.45 Uhr, Squashhouse, Vaduz
21.04.26	Fit im Kopf (Start: Kurs I) 14.00 - 15.00 Uhr, Stobacafé, Balzers
22.04.26	Fit im Kopf (Start: Kurs J) 09.00 - 10.00 Uhr, Squashhouse, Vaduz
23.04.26	Fit am Steuer 08.00 - 12.00 Uhr, Driving Center, Sennwald
28.04.26	Kurs: Demenz besser verstehen (Start, 4x) 18.30 - 20.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan

29.04.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
29.04.26	Lesung: „Der alte König in seinem Exil.“ 19.30 Uhr, Schlösslekeller, Vaduz
01.05.26	Minigolf (Start im Mai 2026) 14.00 - 17.00 Uhr, Minigolf-Sportanlage, Vaduz
06.05.26	E-Bike Fahrkurs 60+ 09.00 - 12.15 Uhr, Vaduz
06.05.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Familienhilfe, Vaduz
08.05.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
11.05.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
27.05.26	4. Liechtensteiner Vorlesetag 12.00 - 13.30 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
27.05.26	Erlebniszeit «Leichte Wanderung Schaan» 14.30 - 17.00 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
28.05.26	Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld 19.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
02.06.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
05.06.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
08.06.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
09.06.26	Hilfsmittel (Ausstellung) 14.00 - 17.00 Uhr, Rheumaliga, Bad Ragaz
10.06.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
22.06.26	Erlebniszeit «Madrisa Land» 10.00 - 16.00 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan
29.06.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
03.07.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz

08.07.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Familienhilfe, Vaduz
13.07.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
28.07.26	Erlebniszeit «Seebühne Bregenz» 14.00 - 17.45 Uhr, Abfahrt: Poststrasse 14, Schaan

Ehrenamtliches Engagement gesucht?

Die aufgeführten Organisationen freuen sich über ehrenamtliche Helfer:innen. Nehmen Sie direkt Kontakt auf und informieren Sie sich über die jeweiligen Einsatzmöglichkeiten.

• Demenz Liechtenstein, Erlebniszeit	kontakt@demenz.li
• Familienhilfe Liechtenstein, Mahlzeitendienst	info@familienhilfe.li
• Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe	freiwillig@lak.li
• Liechtensteinischer Behinderten-Verband	freizeit@lbv.li
• Liechtensteiner Seniorenbund, Jakob Gstöhl	iba@seniorenbund.li
• Seniorenkoordination Mauren	senioren@mauren.li
• Seniorenkoordination Ruggell, Gamprin, Schellenberg	ann.naeff@ruggell.li
• Seniorenbeauftragte Vaduz	eleonora.naegele@vaduz.li
• Verein Zeitvorsorge Liechtenstein	info@zeitpolster.li

Fahrdienst

Der Fahrdienst des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes (LBV) ist ein Angebot für Personen, die eine mobile Einschränkung (z.B. Gehbehinderung) oder keinen Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln haben.

Wenn Sie nicht selbstständig an einen Kursort fahren können, können Sie ein paar Tage im Voraus eine Fahrt bestellen.

00423 / 390 05 15 oder fahrdienst@lbv.li

Alternativ fragen Sie bitte die jeweiligen Organisationen oder die Leitung des jeweiligen Angebots bei der Anmeldung zur 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)

Liechtensteiner Seniorenbund
00423 / 230 48 01, E-Mail: iba@seniorenbund.li,
www.seniorenbund.li

Demenz Liechtenstein

00423 / 230 34 45, E-Mail: kontakt@demenz.li, www.demenz.li

Impressum (Ausgabe Januar bis Juli 2026)

«Senior:innen gemeinsam aktiv» ist ein uneigennütziges Engagement der Familienhilfe Liechtenstein und von Demenz Liechtenstein sowie von

- Birnstiel Regula (Sozialarbeiterin)
- Derungs Beatrice (Sozialbegleiterin)
- Finger Simone (Sturzprävention, Yogalehrerin)
- Frommelt Beate (Künstlerin)
- HerzGruppe, Johann Ott
- Kunstmuseum Liechtenstein
- Liechtensteiner Seniorenbund
- Nestler-Schreiber Elke (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin)
- Oehri Arno (Multimediakünstler)
- Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit
- Psychiatrie St. Gallen
- Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL, Bad Ragaz
- Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz
- Seniorenkoordination Gemeinde Mauren
- Seniorenkoordination Ruggell/Gamprin/Schellenberg
- Studer Julia (Sozialpädagogin)
- Vogt Karin (Biografie Schreibpädagogin)
- Wolf Ursula (Aerobic-Gymnastikinstruktorin)
- Zeitpolster

und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Mitarbeiterin von Demenz Liechtenstein
Layout: Mathias Marxer
Titelbild: Mathias Marxer; weitere Bilder: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, Canva, privat
Stand Infos: 07.11.2025
Druck: BVD Vaduz, Auflage: 9’500 Expl.

SWISS CLIMATE
CO_2 NEUTRAL
GEDRUCKT
SC2024011003

Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt
auf www.senioren-info.li
Dort sind alle Angebote dieses
Hefts in digitaler Form zu finden.

Generelle Anfragen und Anregungen zum gesamten Angebot bitte an:
Dina Baker, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz,
Tel: 00423 / 236 00 66, E-Mail: dina.baker@familienhilfe.li