

**Aktivierende Angebote für ältere Menschen**



**Programm Juni bis Dezember 2017**

# **Senioren gemeinsam aktiv**

## Grüss Gott!

Mit diesen Angeboten möchten wir **soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten, Neues kennenlernen** und den **sozialen Zusammenhalt stärken.**

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

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

Bei den einzelnen **Angeboten** bitten wir um **Anmeldung** bei der entsprechenden Kontakt-Adresse, damit wir besser planen können.

Selbstverständlich richten sich alle Angebote an Teilnehmende aus dem Ober- **und** dem Unterland; sie sind der Übersichtlichkeit halber hier lediglich getrennt aufgeführt.

**Bitte um Beachtung:** Die einzelnen Anlässe sind immer nach bestem Wissen und mit unseren Betreuungspersonen seniorenrecht angelegt. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen jedoch immer auf eigene Gefahr.

## Angebote im Unterland

### Kraft tanken und Neues erleben

Im barrierefreien «Zauberstall» in Mauren sind wir den Tieren ganz nah: Mitten unter Zwergponys, Schafen, Ziegen, Hühner, Katzen u.v.m. verbringen wir eine gute Zeit zusammen. Je nach Lust und Laune können wir streicheln, beobachten, füttern oder einfach nur dabei sein. Die überaus zahmen und freundlichen Tiere zaubern auch Dir ein Lächeln ins Gesicht.

**Termine:** **Donnerstag, 1. Juni**  
**Donnerstag, 6. Juli**  
**Donnerstag, 31. August**  
**Donnerstag, 5. Oktober**  
**Donnerstag, 26. Oktober,**  
**jeweils in der Zeit von 14.30 bis 17.00 Uhr**

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

**Ort:** Zauberstall, Weiherring 136, 9493 Mauren

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

**Bitte mitbringen:** angepasste Kleidung

**Info und Anmeldung** bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination,  
Gemeinde Mauren, Tel. 377 10 35, E-Mail [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)

### Laufgruppe Unterland

Die Teilnehmenden laufen ca. 1½ Std. im vorwiegend flachen Gelände/Wald. Das Lauftempo wird den Teilnehmenden angepasst und die Durchführung findet bei jeder Witterung statt.

**Termine:** **Donnerstage 8., 29. Juni**  
**Donnerstag, 13. Juli**  
**Donnerstage 10., 24. August**  
**Donnerstage 7., 21. September**  
**Donnerstage 5., 26. Oktober**  
**Donnerstage 9., 23. November**  
**Donnerstag, 14. Dezember,**  
**jeweils 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Anbieter:** Familienhilfe Liechtenstein

**Leitung:** Angelika Guignard

**Kosten:** CHF 5 pro Nachmittag

Der **Treffpunkt** der Laufgruppe ändert sich jeweils, das Programm erhalten Sie nach der Anmeldung zugestellt. Allfällige Änderungen werden Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

**Voraussetzung:** gutes Schuhwerk und – wenn vorhanden – Stöcke

**Info und Anmeldung** bei Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 236 00 66, E-Mail: [barbara.frommelt@familienhilfe.li](mailto:barbara.frommelt@familienhilfe.li)

## **Unsere Vögel brauchen Dich!**

### **Werknachmittag im Vogelparadies Birka**

Damit die Vögel auch wirklich in einem Paradies leben können, benötigen sie regelmässig artgerechte Spielsachen. Diese wollen wir gemeinsam aus Naturmaterialien herstellen und können auch den Tierpflegern bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Keine Kenntnisse notwendig! Für alle, die Freude daran haben, Tieren etwas Gutes zu tun.

**Termine:** **Mittwoch, 28. Juni**  
**Mittwoch, 30. August**  
**Mittwoch, 4. Oktober**  
**Donnerstag, 2. November**  
**Donnerstag, 30. November,**  
**jeweils in der Zeit von 14.30 bis 17.00 Uhr**

**Anbieter:** Seniorenkoordination Gemeindeverwaltung Mauren in Kooperation mit der Familienhilfe Liechtenstein

**Leiterin:** Angelika Forte, Mitarbeiterin der Familienhilfe Liechtenstein

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

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Verpflegung wird gestellt.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe

**Info und Anmeldung** bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination, Gemeinde Mauren, Tel. 377 10 35, E-Mail [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)

## **Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst**

Die Geräte des Bewegungsparks dienen der Stärkung des Kreislaufs, der Beweglichkeit, der Koordination und der Lockerung von Muskeln. Besonders Senioren und an Demenz erkrankte Personen profitieren von den regelmässigen Übungen. Das Programm kann problemlos von Ungeübten bewältigt werden.

Mit anschliessendem Hock im Café Mündle.

**Termine:** **Dienstag, 22. August**  
**Dienstag, 29. August**  
**Dienstag, 5. September**  
**Dienstag, 12. September**  
**Dienstag, 19. September**  
**Dienstag, 26. September**  
**Dienstag, 3. Oktober,**  
**jeweils in der Zeit von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Anbieter:** Seniorenkoordination Gemeindeverwaltung Mauren  
**Übungsleiterin:** Manuela Marxer

**Ort:** Bewegungspark Mauren, Freizeitanlage Weiherring (bei Schlechtwetter gemütlicher Hock im Café Mündle)

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos. Die Verpflegung im Café Mündle ist selbst zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, dem Wetter angepasste Bekleidung

**Maximale Teilnehmerzahl:** 8 Personen

**Anmeldung** bitte bis 16. August 2017!

**Info und Anmeldung** bei Andrea Maurer, Seniorenkoordination, Gemeinde Mauren, Tel. 377 10 35, E-Mail [andrea.maurer@mauren.li](mailto:andrea.maurer@mauren.li)

# Angebote im Oberland

## Gymnastik

Unter Anleitung eines Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin findet ein Training zur Sturzvorbeugung und für den Muskelaufbau statt.

**Ort:** Factory Loft, Austrasse 3, 9495 Triesen

**Termine:** **Freitage 2.6., 16.6., 30.6.**  
**Freitage 14.7., 28.7.**  
**Freitage 11.8., 25.8.**  
**Freitag, 22.9.**  
**Freitage 6.10., 20.10.**  
**Freitage 3.11., 17.11.**  
**Freitage 1.12., 15.12, jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr**

**Anbieter:** Physiotherapeuten-Verband Liechtenstein

**Leitung:** ein(e) Physiotherapeut(in)

**Kosten:** 10 CHF pro Person

**Infos und Anmeldung** bei Andrea Ney-Ospelt, Tel. 232 81 51

## TUN MIT TON - Kunst erleben/erfahren - Ateliernachmittag

Wir nehmen Ton in die Hand, um mit einfachen Übungen und im freien Schaffen etwas zu gestalten. Wichtig dabei sind die Freude am Tun und das Erleben der unmittelbaren Eigenwahrnehmung. Da können Erinnerungen auftauchen und ausgedrückt werden - im Ton oder über Worte.

**Ort:** GZ Resch, Duxgasse 28, 9494 Schaan

**Termine:** **Donnerstag, 8.6.**  
**Donnerstag, 6.7.**  
**Donnerstag, 7.9.**  
**Donnerstag, 5.10.**  
**Donnerstag, 2.11.**  
**Donnerstag, 7.12., jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr**

**Leitung:** Gerda Negele, Kunsttherapeutin

**Kosten:** CHF 30 pro Nachmittag (teils über Zusatzversicherung der Krankenkassa möglich)

**Infos und Anmeldung** bei Gerda Negele, Tel. 390 08 50

## **Laufgruppe Oberland**

Die Teilnehmenden laufen ca. 1½ Std. im vorwiegend flachen Gelände/Wald. Das Lauftempo wird den Teilnehmenden angepasst und die Durchführung findet bei jeder Witterung statt.

**Termine:** **Montage 12.6., 26.6.**  
**Montag, 17.7.**  
**Montag, 21.8.**  
**Montage 4.9., 18.9.**  
**Montage 2.10., 23.10.**  
**Montage 6.11., 20.11.**  
**Montag, 11.12., jeweils 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Anbieter:** Familienhilfe Liechtenstein

**Leitung:** Anita Schmidt

**Kosten:** CHF 5 pro Nachmittag

Der **Treffpunkt** der Laufgruppe ändert sich jeweils, das Programm erhalten Sie nach der Anmeldung zugestellt. Allfällige Änderungen werden Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

**Voraussetzung:** gutes Schuhwerk und – wenn vorhanden – Stöcke

### **Anmeldung und weitere Auskünfte:**

Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 236 00 66

## **„Schaffa“ in der Holzwerkstatt des GZ Resch**

Wir starten mit dem Bau eines Futterhäuschens für Kleinvögel. Bei längerfristigem Interesse können auch eigene Werkideen verwirklicht werden.

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Resch, Duxgass 28, Schaan

**Termine:** **Dienstag, 19. September**  
**Dienstag, 24. Oktober**  
**Dienstag, 21. November 2017, jeweils 9.00 bis 11.30 Uhr**

**Leitung:** Daniel Walser, Leiter GZ Resch und  
Ursula Bachmann, Mitarbeiterin GZ Resch

**Kosten:** CHF 30 pro Futterhäuschen

**Anmeldung** unter 237 72 99 oder [gzresch@schaan.li](mailto:gzresch@schaan.li)



## **Jeder kann zeichnen: Kunst erleben – Kunst erfahren**

An einem Ateliernachmittag an der Kunstschule Liechtenstein in Nendeln widmen wir uns der Zeichnung. Frisch und frei lassen wir uns auf das Spiel mit dem Stift ein und experimentieren mit verschiedenen Techniken. Im Zentrum steht das unmittelbare Machen und nicht das Resultat. Bilder schaffen einen Raum für gemeinsames Erinnern und Erleben.

**Ort:** Kunstschule Liechtenstein, Churerstrasse 60, 9485 Nendeln

**Termine:** **Donnerstag, 24.8.**  
**Donnerstag, 5.10., jeweils 13.30 bis 16.00 Uhr**

**Leitung:** Beate Frommelt, Künstlerin

**Kosten:** CHF 40 pro Nachmittag

**Voraussetzung:** Keine

**Information und Anmeldung** bei Beate Frommelt,  
Tel. +41 78 852 95 00 oder [info@beatefrommelt.ch](mailto:info@beatefrommelt.ch)

## **Ins Bild setzen - Zeichnen im Kunstmuseum**

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

**Ort:** Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, 9490 Vaduz

**Termine:** **Donnerstag, 17.8.**  
**Donnerstag, 21.9.**  
**Donnerstag, 26.10.**  
**Donnerstag, 2.11., jeweils 13.30 bis 16.00 Uhr**

**Leitung:** Beate Frommelt, Künstlerin

**Kosten:** CHF 25 pro Nachmittag (inkl. Eintritt Kunstmuseum)

**Voraussetzung:** Keine

**Information und Anmeldung** bei Kunstmuseum Liechtenstein,  
Tel. 235 03 00 oder [buchungen@kunstmuseum.li](mailto:buchungen@kunstmuseum.li)



## **Musik für Menschen mit Demenz**

Absicht dieses Nachmittags ist es, die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren zu entdecken und zu aktivieren sowie Erinnerungen und Gefühle zu wecken. Vielleicht ergeben sich daraus weitere Termine.

**Ort:** Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

**Termin:** **Mittwoch, 20. September 2017, 14.00 bis 16.00 Uhr**

**Anbieter:** Demenz Liechtenstein und Erwachsenenbildung Stein Egerta

**Leitung:** Adelinde Wanger, Musikpädagogin

**Kosten:** CHF 20

**Anmeldung** bei der Stein Egerta, Tel. 232 48 22 (Organisation)

## **Ausstellung «Da war doch was!» im Kunstmuseum**

Die Ausstellung erforscht die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz, wie auch den bewussten Umgang mit eigenen Erinnerungen, die später einmal wichtig sein können. Besucher dürfen und sollen ihre Erfahrungen und Geschichten mitbringen und Erinnerungsstücke ausstellen. Sie sehen Arbeiten verschiedener Künstler in der Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz, Sie erleben Filmsequenzen eines spannenden Experiments zu Einfluss von Musik auf Menschen mit Demenz.

**Ort:** Kunstmuseum Liechtenstein, Städtle 32, Vaduz

**Zeiten:** **8. Sept. bis 8. Okt. (Vernissage: 7. September, 18.00 Uhr)**

Di bis So: 10-17 Uhr, Do: 10-20 Uhr, Montag geschlossen

**Eintritt frei! Keine Anmeldung notwendig!**

**Angebot:** Im Sinne des bei der Ausstellung gezeigten Films berät Sie der Musiktherapeut, Konzertpianist und Arzt Wolfgang Ellenberger bei der Erstellung einer individuellen Musikbibliothek für Ihre betroffenen Angehörigen, so dass bei diesen die enorm revitalisierende Kraft der Musik (bei regelmässigem Musikhören der Kollektion) zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen kann. Diese persönlichen kostenfreien Beratungen zur Musikbibliothek und zur Ausstellung sind möglich zu folgenden **Terminen** (keine Anmeldung notwendig):

**Samstag 9.9. / Sonntag 10.9.**

**Samstag 16.9. / Sonntag 17.9.**

**Samstag 23.9. / Sonntag 24.9.**

**Samstag 30.9. / Sonntag 01.10.**

**Samstag 7.10. / Sonntag 8.10., jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Beratungen zu Demenz, Ausstellungsführungen und weitere Infos:**

**Dienstage 12.9., 19.9., 26.9. und 3.10., jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Infos und Anfragen:** Matthias Brüstle, Tel. 793 34 45

## **Körpererfahrung und Entspannung mit Klangschalen**

An diesem Nachmittag hören wir die besonderen Klänge tibetischer Klangschalen und spüren deren Schwingungen auf und in unserem Körper. Diese berühren tief und laden zu Wohlgefühl und Entspannung ein.

**Ort:** Dreischwesternhaus, Dorfstr. 58, Planken

**Termin:** **Dienstag, 14. November 2017, 15.30 bis 17.30 Uhr**  
(LieMobil-Bus Linie 26: Schaan Bahnhof - Planken Schulhaus)

**Leitung:** Ute Drescher, Klangtherapeutin und Pädagogin

**Kosten:** CHF 30, mit Begleitperson CHF 50

Fortführung bei Interesse in Kleingruppe möglich,  
1x/Monat in der Klangpraxis Planken

**Infos und Anmeldung** bei Ute Drescher, Tel. 373 00 35

# Alle Angebote in Kalenderform

Bitte jeweils um Anmeldung!

<b>Juni 2017</b>		
<b>Do, 1.6.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall, Mauren
<b>Fr, 2.6.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Do, 8.6.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 8.6.</b> 14.30-16.00	Tun mit Ton - Ateliernachmittag	GZ Resch, Schan
<b>Mo, 12.6.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr 16.6.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Mo, 26.6.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Mi, 28.6.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich! - Werknachmittag	Vogelparadies Mauren
<b>Do, 29.6.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 30.6.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Juli 2017</b>		
<b>Do, 6.7.</b> 14.30-16.00	Tun mit Ton - Ateliernachmittag	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 6.7.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall, Mauren
<b>Do, 13.7.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 14.7.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Mo, 17.7.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 28.7.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen

<b>August 2017</b>		
<b>Do, 10.8.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 11.8.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Do, 17.8.</b> 13.30-16.00	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum, Vaduz
<b>Mo, 21.8.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Di, 22.8.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Do, 24.8.</b> 13.30-16.00	Jeder kann zeichnen: Kunst erleben – Kunst erfahren	Kunstschule in Nendeln
<b>Do, 24.8.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 25.8.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Di, 29.8.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Mi, 30.8.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich! - Werknachmittag	Vogelparadies Mauren
<b>Do, 31.8.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall, Mauren
<b>September 2017</b>		
<b>Mo, 4.9.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Di, 5.9.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Do, 7.9.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 7.9.</b> 14.30-16.00	Tun mit Ton - Ateliernachmittag	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 7.9.</b> 18.00-19.00	Vernissage der Ausstellung «Da war doch was!»	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Sa+So, 9./10.9.</b> 10.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» und Musikbibliothek	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Di, 12.9.</b> 14.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» / Angebot individueller Führungen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

<b>Di, 12.9.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Sa/So, 16./17.9.</b> 10.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» und Musikbibliothek	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Mo, 18.9.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Di, 19.9.</b> 9.00-11.30	Schaffa – Holzwerkstatt	GZ Resch, Schaan
<b>Di, 19.9.</b> 14.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» / Angebot individueller Führungen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Di, 19.9.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Mi, 20.9.</b> 14.00-16.00	Musik für Menschen mit Demenz	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Do, 21.9.</b> 13.30-16.00	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum, Vaduz
<b>Do, 21.9.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 22.9.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Sa/So, 23./24.9.</b> 10.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» und Musikbibliothek	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Di, 26.9.</b> 14.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» / Angebot individueller Führungen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Di, 26.9.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Sa/So 30.9./1.10.</b> 10.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» und Musikbibliothek	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Oktober 2017</b>		
<b>Mo, 2.10.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Di, 3.10.</b> 14.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» / Angebot individueller Führungen	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Di, 3.10.</b> 14.00-15.30	Gemeinsam fit und fröhlich in den Herbst	Bewegungspark Mauren, Freizeit- anlage Weiherring
<b>Mi, 4.10.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich! Werknachmittag	Vogelparadies Mauren
<b>Do, 5.10.</b> 13.30-16.00	Jeder kann zeichnen: Kunst erleben – Kunst erfahren	Kunstschule in Nendeln

<b>Do, 5.10.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 5.10.</b> 14.30-16.00	Tun mit Ton - Ateliernachmittag	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 5.10.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall, Mauren
<b>Fr, 6.10.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Sa/So, 7./8.10.</b> 10.00-17.00	Ausstellung «Da war doch was!» und Musikbibliothek	Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz
<b>Fr, 20.10.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Mo, 23.10.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Di, 24.10.</b> 9.00-11.30	Schaffa – Holzwerkstatt	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 26.10.</b> 13.30-16.00	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum, Vaduz
<b>Do, 26.10.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 26.10.</b> 14.30-17.00	Kraft tanken und Neues erleben	Zauberstall, Mauren
<b>November 2017</b>		
<b>Do, 2.11.</b> 14.30-16.00	Tun mit Ton - Ateliernachmittag	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 2.11.</b> 13.30-16.00	Zeichnen im Kunstmuseum	Kunstmuseum, Vaduz
<b>Do, 2.11.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich! - Werknachmittag	Vogelparadies Mauren
<b>Fr, 3.11.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Mo, 6.11.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 9.11.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Di, 14.11.</b> 15.30-17.30	Körpererfahrung mit Klangschalen	Dreischwesternhaus, Dorfstr. 58, Planken
<b>Fr, 17.11.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Mo, 20.11.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt

<b>Di, 21.11.</b> 9.00-11.30	Schaffa – Holzwerkstatt	GZ Resch, Schaan
<b>Do, 23.11.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 30.11.</b> 14.30-17.00	Unsere Vögel brauchen Dich! - Werknachmittag	Vogelparadies Mauren
<b>Dezember 2017</b>		
<b>Fr, 1.12.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen
<b>Do, 7.12.</b> 14.30-16.00	Tun mit Ton - Ateliernachmittag	GZ Resch, Schaan
<b>Mo, 11.12.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Oberland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Do, 14.12.</b> 14.00-16.30	Laufgruppe Unterland	Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt
<b>Fr, 15.12.</b> 15.00-16.00	Gymnastik	Factory Loft, Triesen

### **Allgemeine Informationen**

Wir haben uns bemüht, ein abwechslungsreiches Programm zusammenzustellen, das alle anspricht. Wir haben auch darauf geachtet, dass alle angegebenen Orte mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sind.

Sollten Sie bei der **Mobilität** Unterstützung benötigen, kann unter Umständen der Transportdienst des Liechtensteiner Behindertenverbands (LBV) für Sie hilfreich sein. Er ist geeignet ...  
für Personen, die eine mobile Einschränkung haben,  
für Personen, die keinen Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln haben,  
für Personen, die die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benutzen können.  
Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf beim LBV unter: Tel. 390 05 15

### **Kosten**

Die Angebote sind so günstig als möglich gestaltet bzw. werden kostenfrei angeboten. Die Abwicklung allfälliger Kosten erfolgt jeweils vor Ort und in bar. Bitte entsprechendes Kleingeld bereithalten. Danke.

### **Ausschluss der Haftung**

Bei allen Bewegungsangeboten sind ausgebildete Personen vor Ort, die die Übungen anleiten. Trotzdem weisen wir darauf hin, dass die Nutzung der Angebote jeweils auf eigene Gefahr erfolgt.

Kurzfristige **Terminänderungen vorbehalten.**



**Impressum (Ausgabe Juni-Dezember 2017):**

Stand der Daten: 12.5.2017 (e-Version: 23.5.2017)

«**Senioren gemeinsam aktiv**» ist ein uneigennütziges Angebot von:  
Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Gemeinschafts-  
zentrum Resch, Kunstschule Liechtenstein, Kunsttherapeutische Praxis  
«Tonraum» Gerda Negele, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner  
Seniorenbund, Physiotherapeuten-Verband Liechtenstein, Praxis für  
Klangtherapie Ute Drescher-Kils, Seniorenkoordination  
Gemeinde Mauren, Zauberstall Mauren

**Gestaltung** dieses Hefts: Matthias Brüstle, Demenz Liechtenstein

**Titelbild:** spiderpic.com

**Druck:** Druckladen, Balzers

**Auflage:** 1'600 Stück

**Generelle Anfragen und Anregungen zum Angebot bitte an:**  
Barbara Frommelt, Familienhilfe Liechtenstein, Schwefelstrasse 14,  
9490 Vaduz, Tel. 236 00 66. E-Mail: [barbara.frommelt@familienhilfe.li](mailto:barbara.frommelt@familienhilfe.li)



KUNSTMUSEUM  
LIECHTENSTEIN

TONRAUM

DEME<sup>N</sup>Z  
LIECHTENSTEIN

ku<sup>n</sup>st  
schule  
liechtenstein

gz  resch  
Gemeinschaftszentrum

lsb  
liechtensteiner  
seniorenbund  
gemeinsam bewegen

 GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
Osteopathie | Physiotherapie | Klangtherapie

