

Seniorinnen und Senioren **gemeinsam aktiv**

Programm
August-Dezember 2026

Heft 19 / Nr. 2-2026

Grusswort

Liebe Leserin und lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen das Programm des 2. Halbjahres 2026 «Seniorinnen und Senioren gemeinsam aktiv» zu präsentieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie wiederum vielfältige Angebote.

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

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

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

«**Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum**» mit Ursula Wolf

«**Denkspaziergang**» mit Elke Nestler-Schreiber

Bei den einzelnen Angeboten bitten wir um Anmeldung bei den entsprechenden Kontaktpersonen.

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.

Melden Sie sich unter kontakt@demenz.li.

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

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und freuen uns, Sie an einem der Anlässe persönlich begrüßen zu dürfen.

Inhaltsverzeichnis

Grusswort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Informations- und Austauschnachmittag	6
Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz	8
Biografie – Dein Film	9
Spaziergang zur Valüna	10
Kuppelwieser Sonntagsbrunch & Rössliposcht	11
Backstage bei Monarchie und Demokratie	12
Krippenweg Schaanwald	13
Gemeinsam spielen und jassen	14
Gemeinsam singen und musizieren	15
Seniorenchor	16
Zeit zum Betrachten und Selbermachen	17
Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden	18
Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum	19
Fit im Kopf – VERGESSEN war gestern!	20
Denkspaziergang	22
Jonglieren lernen	23
Gedächtnistraining	24
Minigolf	25
Nordic Walking	26

Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+	27
EverFit	28
Aquawell – die Wassergymnastik	29
HerzGruppe	30
Erlebnis «Rikscha Rundfahrten in Mauren und Umgebung	31
Seniorenkino	32
Smart-Café: Hilfe bei Smartphone-Fragen	33
Gut informiert mit dem Liechtensteiner Seniorenbund	34
Hilfsmittel – kleine Helfer, grosse Wirkung	35
Anlässe für Menschen mit Demenz sowie ihre An- und Zugehörigen	36
Fahrdienst – Spazieren gehen – kleine Reparaturen und mehr	38
Ehrenamtliches Engagement gesucht?	39
Alle Angebote in Kalenderform	40
Allgemeine Informationen	45
Impressum (Ausgabe August bis Dezember 2026)	46



Demenz: 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, 24. August, 5. Oktober und 14. Dezember 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](#), Rest. Kiesfang, Aeulistrasse 8, Vilters
Jeden dritten Dienstag im Monat von 14.30 – 17.00 Uhr

[Café TrotzDem Altstätten](#), Rest. 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 Ruhezeiten sowie Verpflegung angeboten.

Leitung:	Manuel Kieber, Dipl. Sozialpädagoge 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



Biografie – Dein Film

Biografie – Der Film
14.9.2026, 18.00 Uhr
19.9.2026, 16.00 Uhr
SKINO Schaan

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.)
Anmeldung / Infos:	arno@videowerk.li oder 00423 373 67 12
Link:	www.videowerk.li



Erlebniszeit: Spaziergang zur Valüna

Die Valüna-Runde ist immer ein Highlight. Der Weg führt entlang des Valüna-Bachs bis zur Alp Valüna, die wir nach etwa 45 Minuten erreichen. Dort erwartet uns ein Valünaplättli und ein kaltes Getränk (Selbstzahler). Wir geniessen die Zeit zum Entspannen, bevor wir den Heimweg antreten.

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.

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:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termin:	Samstag, 22. August 2026 (Ausweichdatum: Samstag, 29. August 2026)
Zeit:	9.30 - ca. 14.00 Uhr
Kosten:	5 Franken (inkl. Fahrt), Nicht-Mitglieder: 7 Franken
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: Mittwoch, 19. August 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li



Erlebniszeit: Kuppelwieser Sonntagsbrunch & Rössliposcht

Was gibt es Schöneres als einen Sonntagsbrunch mit vorwiegend regionalen Leckerbissen? Da sind wir bei Kuppelwieser in Bad Ragaz genau richtig.

Nach dem ausgiebigen Frühstück machen wir eine kurze Rundfahrt mit der Rössliposcht (Kutschenfahrt). Bevor wir die Heimreise antreten, besuchen wir noch den Hofladen.

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:	Tagestreff Vergissmeinnicht, Poststrasse 14, Schaan ÖV: Bushaltestelle Bahnhof Schaan
Termine:	Sonntag, 4. Oktober 2026
Zeit:	9.30 - ca. 14.00 Uhr
Kosten:	CHF 50.00 CHF 65.00 für Nicht-Mitglieder
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Anmeldefrist: Mittwoch, 30. September 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li



Erlebniszeit: Backstage bei Monarchie und Demokratie

Bei dieser historisch-politischen Führung entdecken wir gemeinsam mit Leander Schädler (Mein Lie-Guide) den Rathausaal und das Landtagsgebäude. Wir hören spannende Details zur Geschichte des Fürsten von Liechtenstein und erfahren einzigartiges aus dem politischen System Liechtensteins.

Die spannende Führung wird von Leander Schädler geleitet.

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:	Rathaus, Städtle 6, Vaduz, Haupteingang ÖV: Bushaltestelle Städtle Vaduz
Termine:	Samstag, 21. November 2026
Zeit:	9.20 - ca. 11.30 Uhr
Kosten:	CHF 15.00 CHF 20.00 für Nicht-Mitglieder
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Mittwoch, 18. November 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.li



Erlebniszeit: Krippenweg Schaanwald

Entlang des Naturlehrpfades in Schaanwald befindet sich ein Krippenweg der besonderen Art. Es werden viele verschiedene Krippen ausgestellt. Der Weg ist etwa 2 km lang.

Nach dem Rundgang erwartet uns ein warmer Tee und ein paar Leckereien.

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:	Forstwerkhof, Waldstrasse 11, Schaanwald siehe Hinweistafeln zum Forstwerkhof/Krippenweg ÖV: Bushaltestelle Schaanwald Waldstrasse
Termine:	Sonntag, 13. Dezember 2026
Zeit:	15.00 - ca. 16.00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	tagestreff@demenz.li oder 00423 788 79 49 Mittwoch, 9. Dezember 2026
Zielgruppe:	Menschen mit Demenz, An- und Zugehörige, Interessierte
Link:	www.demenz.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**:

- 8. Juli
- 23. September
- 11. November

Termine in **Eschen**:

- 10. Juni
- 19. August
- 21. Oktober
- 9. Dezember

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 2026:	Montag, 13. Juli, 10. August, 7. September, 5. Oktober, 2. November und 7. Dezember 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



Seniorenchor

Singen ist wie Schokolade, nur ohne Kalorien!

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:	Liechtensteiner Seniorenchor
Ort / Treffpunkt:	Haus St. Mamertus, Landstrasse 317, Triesen oder Musikschule, Landstrasse 220, Triesen
Termine:	3 Proben pro Monat jeweils am Montag 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



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, 26. August, 30. September, 28. Oktober, 25. November und 23. Dezember 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



Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden

Kräuter und Gewürze sind weit mehr als nur Geschmacksgeber: Sie können entzündungshemmend wirken, Schmerzen lindern und den Körper auf natürliche Weise ganzheitlich unterstützen – sanft und wirkungsvoll. Besonders bei rheumatischen Beschwerden kann der gezielte Einsatz dieser pflanzlichen Helfer ein echter Wendepunkt für Ihr Wohlbefinden sein.

Von Kurkuma über Zimt bis Oregano – wir stellen Ihnen die wirksamsten Kräuter und Gewürze vor. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie das Beste aus ihnen herausholen – durch die richtige Kombination, Zubereitung und Dosierung. Freuen Sie sich auf konkrete Rezeptideen zum Nachkochen und gesunden Geniessen.

Leitung:	Kathrin Mani Leiterin der Rheumaliga Beratungsstelle in Bad Ragaz
Ort / Treffpunkt:	Vadozner Huus, Städtle 14, Vaduz
Termine:	Montag, 5. Oktober 2026
Zeit:	14.00 - 15.30 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	eleonora.naegele@vaduz.li oder 00423 238 29 55 Anmeldung erforderlich bis Mittwoch, 30. September 2026
Link:	www.rheumaliga.ch/sgfl



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 4. August 2026
Zeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Kosten:	kostenlos, da von Demenz.li und Kunstmuseum.li gefördert
Anmeldung / Infos:	wolf@adon.li oder 079 831 99 74
Link:	www.demenz.li und www.kunstmuseum.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 Gehirntaining voller Leichtigkeit, Humor und frischer Impulse für den Alltag.

Was Sie erwartet: keine trockenen Aufgaben, kein Leistungsdruck, viel Freude und jede Menge Aha-Momente!

Gehirntaining ist kein «Seniorenport», es ist aktive Lebensgestaltung! Denn wer heute trainiert, bleibt auch morgen selbstständig, unabhängig und voller Lebensfreude.

Termine & Zeiten:	Kurse A – E von August - Oktober 2026		
A) Montag sitzend:	17.08.26 - 28.09.26 (7x)	14:30 - 15:30 Uhr	Vaduz
B) Dienstag	18.08.26 - 29.09.26 (6x)	08:30 - 09:30 Uhr	Vaduz
C) Dienstag	18.08.26 - 29.09.26 (6x)	09:45 - 10:45 Uhr	Vaduz
D) Dienstag	18.08.26 - 29.09.26 (6x)	14:00 - 15:00 Uhr	Balzers
E) Mittwoch	19.08.26 - 30.09.26 (7x)	09:00 - 10:00 Uhr	Vaduz

Am 8.9.2026 finden keine Lektionen statt.

Termine & Zeiten:	Kurse F – J von Oktober - Dezember 2026		
F) Montag sitzend:	19.10.26 - 14.12.26 (9x)	14:30 - 15:30 Uhr	Vaduz
G) Dienstag	20.10.26 - 15.12.26 (8x)	08:30 - 09:30 Uhr	Vaduz
H) Dienstag	20.10.26 - 15.12.26 (8x)	09:45 - 10:45 Uhr	Vaduz
I) Dienstag	20.10.26 - 15.12.26 (8x)	14:00 - 15:00 Uhr	Balzers
J) Mittwoch	21.10.26 - 16.12.26 (9x)	09:00 - 10:00 Uhr	Vaduz

Am 8.12.2026 finden keine Lektionen statt.

Kosten:	Kurs A und E jeweils CHF 168.00 pro Person Kurs B - D jeweils CHF 144.00 pro Person Kurs F und J jeweils CHF 216.00 pro Person Kurs G - I jeweils CHF 192.00 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 21. August bis 20. November 2026 (ausser 9. Oktober und 16. Oktober 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, 2. November, 9. November und 16. November 2026
Zeit:	15.50 - 16.35 Uhr
Kosten:	CHF 75.00
Anmeldung / Infos:	info@denkduenger.li oder 079 450 21 92 Anmeldung erforderlich bis 26.10.2026
Link:	www.denkduenger.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:	alle zwei Wochen jeweils am Dienstag
Zeit:	14.00 - 15.30 Uhr
Ort / Treffpunkt:	Mehrzweckgebäude, Essanstrasse 11, Eschen
Termine:	alle zwei Wochen jeweils am Freitag
Zeit:	9.30 - 11.00 Uhr
Kosten:	CHF 150.00 für ein 10er Abonnement Schnupperlektion kostenlos Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00 Anmeldung erforderlich Termine werden bei der Anmeldung bekannt gegeben
Link:	www.seniorenbund.li



Minigolf

Minigolf ist eine Freizeitaktivität, die sich für Menschen jeden Alters und jeder Fitness eignet. Dabei stehen nicht sportliche Höchstleistungen im Vordergrund, sondern vielmehr Konzentration, Ruhe und ein gutes Augenmass. Auch ohne grosse Ausdauer oder bei eingeschränkter Mobilität lässt sich Minigolf problemlos spielen.

Die Minigolfanlage Schaan/Vaduz ist übersichtlich gestaltet und verfügt über verschiedene Sitzgelegenheiten. Schattenspendende Bäume sorgen zusätzlich für eine angenehme Atmosphäre. Im Anschluss lädt das Minigolfrestaurant dazu ein, den Nachmittag in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen.

Leitung:	Seniorenbund / LMSV Liecht. Minigolf-Sport-Verband
Ort / Treffpunkt:	Minigolfanlage Schaan/Vaduz, Schaanerstrasse 59, Vaduz ÖV: Bushaltestelle «Vaduz Freibad»
Termine:	Montag, 17. und 31. August, 14. September und 28. September 2026 mit Abschlussturnier
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



Nordic Walking

Nordic Walking ist eine ideale und risikoarme Sportart für ältere Menschen und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Dabei werden die Gelenke geschont und die Körpermuskulatur gestärkt. Beim Walken mit den Stöcken werden bis zu 90 % der Muskulatur aktiviert.

Regelmässiges Nordic Walking fördert die Ausdauer, Stabilität und Körperhaltung und hilft, die Mobilität im Alter zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben den Muskeln trainiert das Walken auch die Koordination und den Gleichgewichtssinn und ist somit eine ideale Sturzprophylaxe.

Leitung:	Seniorenbund	
Ort / Treffpunkt:	Mai bis Oktober:	Parkplatz Tennisplätze-Dux, Schaan
	November bis April:	Parkplatz Sportplatz, Schaan
Termine:	wöchentlich am Dienstag (ausser in den Schulferien)	
Zeit:	08.30 - 09.45 Uhr	
Ort / Treffpunkt:	Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau, Ruggell	
Termine:	wöchentlich am Donnerstag (ausser in den Schulferien)	
Zeit:	09.00 – 10.15 Uhr	Mai bis Oktober
	14.00 – 15.15 Uhr	November bis April
Kosten:	CHF 180.00 für ein 20er Abonnement	
	Schnupperlektion kostenlos, Einstieg ist jederzeit möglich	
Anmeldung / Infos:	sekretariat@seniorenbund.li oder 00423 230 48 00	
	Anmeldung erforderlich	
Link:	www.seniorenbund.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:	Mittwoch, 21. Oktober - 23. Dezember 2026
Zeit:	9.00 - 10.15 Uhr und 14.00 - 15.15 Uhr
Termin:	Montag, 19. Oktober - 21. Dezember 2026
Zeit:	14.00 - 15.15 Uhr
Termin:	Dienstag, 20. Oktober - 22. Dezember 2026
Zeit:	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:	Carolin Eller
Ort / Treffpunkt:	Kindergarten Schwefel, Vaduz
Termine:	Start ab Freitag, 21. August 2026
Zeit:	9.45 – 10.45 Uhr
Leitung:	Patricia Biedermann
Ort / Treffpunkt:	Bewegungspraxis, Poststrasse 6, Ruggell
Termine:	Start ab Donnerstag, 20. August 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 Wassergymnastik

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik. Dank Auftrieb, Widerstand und Druck des Wassers werden Bewegungen anders erlebt als an Land.

Das Training im Wasser lässt den Körper neu erfahren und schenkt Wohlbefinden und Entspannung.

Aquawell ist auch für Nichtschwimmer und für jedes Alter geeignet.

Leitung:	Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Ort / Treffpunkt:	Hallenbad Resch, Duxgass 28, Schaan
Termine:	Start ab Freitag, 4. September 2026
Zeit:	17.40 – 18.25 Uhr
Ort / Treffpunkt:	Hallenbad Triesen, Gässle 12, Triesen
Termine:	Start ab Freitag, 21. August 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 bei Herz-Kreislauf-Rekonvaleszenz für Herzpatient:innen jeden Alters 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 20. August bis 17. Dezember 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 ein spezielles Ziel anzufahren, 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, bis Ende September 2026
Zeit:	nach Absprache
Kosten:	kostenlos
Anmeldung / Infos:	senioren@mauren.li oder 00423 377 10 35
Link:	www.mauren.li/senioren



ALTES KINO

V A D U Z

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat gibt es um 14.30 Uhr eine Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz.

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Genaue Filmbeschreibungen finden Sie zu gegebener Zeit unter www.seniorenbund.li.

Termine 2026:

3. Juli

August – Sommerpause

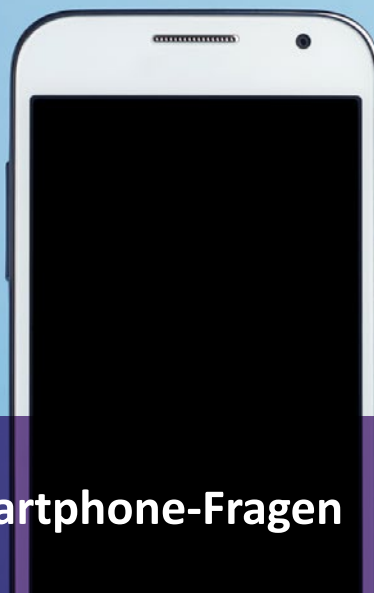
4. September

2. Oktober

6. November

4. Dezember

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



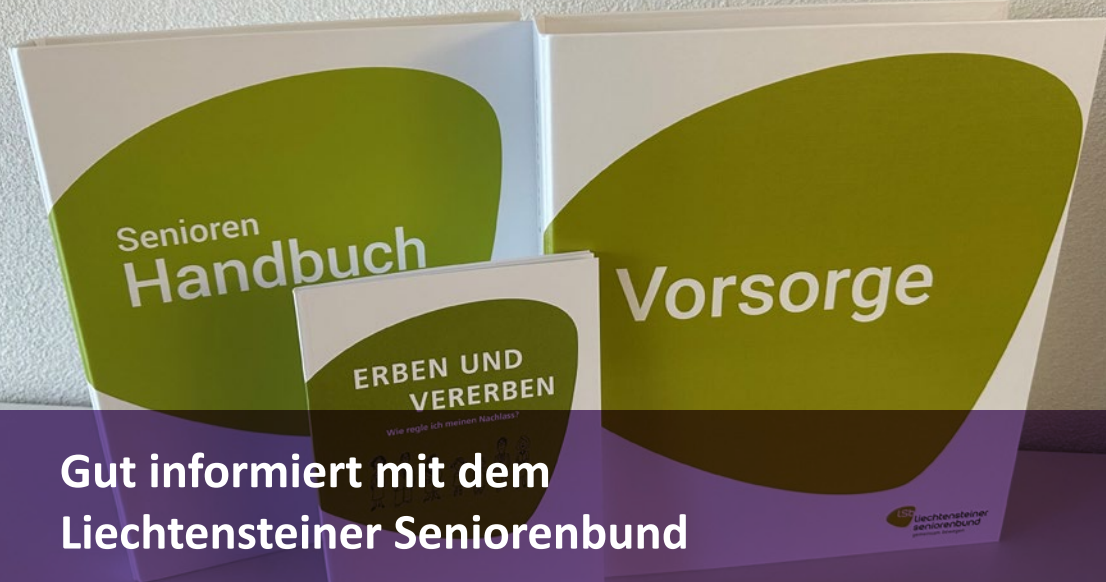
Smart-Café: Hilfe bei Smartphone-Fragen

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, 17.10., 14.11. und 12.12.2026
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



Gut informiert mit dem Liechtensteiner Seniorenbund

Der Seniorenbund unterstützt Sie mit drei wichtigen Publikationen bei der Alltagsgestaltung und Vorsorge:

- **Senioren-Handbuch:** Ein umfassendes Nachschlagewerk für die Lebensphase 60+. Es bietet einen Überblick zu Themen wie Wohnen, Finanzen, Gesundheit und digitalen Angeboten.
- **Vorsorgeordner:** Strukturieren Sie Ihre Unterlagen und halten Sie Ihren persönlichen Willen Schritt für Schritt fest. Mit 10 Registern für Verträge, Vollmachten, Anordnungen im Todesfall, Digitaler Nachlass u.v.m.
- **Broschüre «Erben und Vererben»:** Ein kompakter Wegweiser für die Nachlassregelung. Sie ist im Vorsorgeordner bereits enthalten.

Alle Publikationen sind beim Seniorenbund in Schaan erhältlich oder kostenlos als PDF-Download verfügbar unter: www.seniorenbund.li/dokumente
Physische Exemplare: Vorsorgeordner CHF 20.00, Handbuch* und Broschüre* je CHF 10.00 (*für LSB-Mitglieder gratis)

Kontakt & Redaktion:	Liechtensteiner Seniorenbund – Fachstelle Informations- und Beratungsstelle IBA Landstrasse 40a, 9494 Schaan
Öffnungszeiten:	Montag - Freitag, 8.30 – 11.30 Uhr
Telefon:	00423 230 48 01
E-Mail:	iba@seniorenbund.li
Link:	www.seniorenbund.li



Hilfsmittel – kleine Helfer, grosse Wirkung

Die cleveren Helfer der Rheumaliga tragen dazu bei, beeinträchtigte Gelenke zu schonen, gesunde Gelenke zu schützen und trotz Einschränkungen selbstständig zu bleiben.

In unserer Beratungsstelle in Bad Ragaz besteht die Möglichkeit, einen grossen Teil der Hilfsmittel, welche die Rheumaliga anbietet, auszuprobieren und danach zu bestellen.

Wir haben keinen direkten Verkaufsshop in Bad Ragaz. Die Bestellung erfolgt über den Shop der Rheumaliga Schweiz.

Leitung:	Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL
Ort / Treffpunkt:	Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Termine:	27. Oktober 2026, Tag der offenen Tür (Ausstellung)
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

10 Jahre

DEME^{NZ} LIECHTENSTEIN

Anlässe für Menschen mit Demenz sowie ihre An- und Zugehörigen

Dauerangebote:

ab 18.08.26:	Tagestreff Vergissmeinnicht für Menschen mit Demenz, Schaan Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 9.00 - 17.00 Uhr
ab 04.08.26:	Bewegen und Wohlfühlen im Kunstmuseum, Vaduz Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
ab 21.08.26:	Denkspaziergang, Schaan Freitag, 13.45 - 15.00 Uhr ausser 9. Oktober und 16. Oktober 2026

22.08.26	Erlebniszeit «Spaziergang zur Valüna» 09.30 - 14.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
24.08.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
01.09.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan NEU: Parallel bieten wir die Betreuung „Ihres“ MmD an.
11.-13.09.26	LIHGA: Besuchen Sie uns an unserem Stand in der Halle 1. 14.00 - 21.00 Uhr (Sonntag, 13.9. 11.00 - 18.00 Uhr)
14.09.26	Kino: Biografie – Der Film 18.00 -19.30 Uhr, SKINO, Schaan

16.09.26	Vortrag: Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen 18.30 - 20.00 Uhr, Pfarreisaal St. Laurentius, Schaan
16.-19.09.26	LIHGA: Besuchen Sie uns an unserem Stand in der Halle 1. 14.00 - 21.00 Uhr
19.09.26	Kino: Biografie – Der Film 16.00 -17.30 Uhr, SKINO, Schaan
20.09.26	Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz 15.00 - 16.00 Uhr, SAL, Schaan
04.10.26	Erlebniszeit «Sonntagsbrunch Kuppelwieser» 09.30 - 14.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
05.10.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
20.10.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan NEU: Parallel bieten wir die Betreuung „Ihres“ MmD an.
27.10.26	Podium mit Podcasterin: «Worüber niemand spricht – Leben mit Demenz» 19.00 - 20.30 Uhr, SAL, Schaan
21.11.26	Erlebniszeit «Backstage bei Monarchie und Demokratie» 09.20 - 11.30 Uhr, Rathaus, Vaduz, Haupteingang
25.11.26	Kurs: Demenz besser verstehen (Start, 4 Abende) 18.30 - 20.30 Uhr, Psychiatrie St. Gallen, Sargans
01.12.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan NEU: Parallel bieten wir die Betreuung „Ihres“ MmD an.
13.12.26	Erlebniszeit «Krippenweg Schaanwald» 15.00 - 16.00 Uhr, Forstwerkhof, Schaanwald
14.12.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan

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



Fahrdienst – Spazieren gehen – kleine Reparaturen und mehr

Die Helfenden des Vereins Zeitvorsorge Liechtenstein unterstützen Sie 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.zeitvorsorge.li

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 |
| • Seniorenbeauftragte Balzers | manuela.bazzana@balzers.li |
| • Verein Zeitvorsorge Liechtenstein | info@zeitvorsorge.li |
| • Plattform www.freiwillig.li | info@freiwillig.li |

Alle Angebote in Kalenderform

Juli

- 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

August

- 04.08.26 Bewegen und wohlfühlen im Kunstmuseum (Start)
14.00 - 15.00 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
- 10.08.26 Gemeinsam singen und musizieren
14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
- 17.08.26 Minigolf (Start)
14.00 - 17.00 Uhr, Mingolfanlage, Schaan/Vaduz
- 17.08.26 Fit im Kopf (Start: Kurs A)
14.30 - 15.30 Uhr, Squashhouse, Vaduz
- 18.08.26 Fit im Kopf (Start: Kurs B)
08.30 - 09.30 Uhr, Squashhouse, Vaduz
- 18.08.26 Fit im Kopf (Start: Kurs C)
09.45 - 10.45 Uhr, Squashhouse, Vaduz
- 18.08.26 Fit im Kopf (Start: Kurs D)
14.00 - 15.00 Uhr, Stobacafé, Balzers
- 19.08.26 Fit im Kopf (Start: Kurs E)
09.00 - 10.00 Uhr, Squashhouse, Vaduz
- 19.08.26 Gemeinsam spielen und jassen
14.00 - 16.30 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
- 20.08.26 EverFit Ruggell (Start)
15.45 - 16.45 Uhr, Bewegungspraxis, Ruggell
- 20.08.26 HerzGruppe (Start)
19.00 - 20.00 Uhr, Aula Primarschule, Balzers

21.08.26	Aquawell (Start) 09.00 - 09.45 Uhr, Hallenbad, Triesen
21.08.26	Aquawell (Start) 09.45 - 10.30 Uhr, Hallenbad, Triesen
21.08.26	EverFit Vaduz (Start) 09.45 - 10.45 Uhr, Kindergarten Schwefel, Vaduz
21.08.26	Denkspaziergang (Start) 13.45 - 15.00 Uhr, Sportplatz, Schaan
22.08.26	Spaziergang zur Valüna 09.30 - 14.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
24.08.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
26.08.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
September	
01.09.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan NEU: Parallel bieten wir die Betreuung „Ihres“ MmD an.
04.09.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
04.09.26	Aquawell (Start) 17.40 - 18.25 Uhr, Hallenbad Resch, Schaan
07.09.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
11.-13.9.26	LIHGA 14.00 - 21.00 Uhr, Halle 1
14.09.26	Biografie – Der Film 18.00 - 19.30 Uhr, SKINO, Schaan
16.-19.9.26	LIHGA 14.00 - 21.00 Uhr, Halle 1
16.09.26	Vortrag: Geistig fit bleiben 18.30 - 20.00 Uhr, Pfarreisaal, Schaan
19.09.26	Biografie – Der Film 16.00 - 17.30 Uhr, SKINO, Schaan
20.09.26	Konzert zum Tag der Menschen mit Demenz 15.00 - 16.00 Uhr, SAL, Schaan

23.09.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Familienhilfe, Vaduz
30.09.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
Oktober	
02.10.26	Seniorenkino 14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
04.10.26	Kuppelwieser Sonntagsbrunch & Rössliposcht 09.30 - 14.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
05.10.26	Gemeinsam singen und musizieren 14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
05.10.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
05.10.26	Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden 14.00 - 15.30 Uhr, Vadozner Huus, Vaduz
17.10.26	Smart-Café: Hilfe bei Smartphone-Fragen 10.00 - 12.00 Uhr, Haus der Familien, Schaan
19.10.26	Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+ (Start) 14.00 - 15.15 Uhr, Mehrzweckraum, Balzers
19.10.26	Fit im Kopf (Start: Kurs F) 14.30 - 15.30 Uhr, Squashhouse, Vaduz
20.10.26	Fit im Kopf (Start: Kurs G) 08.30 - 09.30 Uhr, Squashhouse, Vaduz
20.10.26	Fit im Kopf (Start: Kurs H) 09.45 - 10.45 Uhr, Squashhouse, Vaduz
20.10.26	Fit im Kopf (Start: Kurs I) 14.00 - 15.00 Uhr, Stobacafé, Balzers
20.10.26	Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+ (Start) 14.00 - 15.15 Uhr, Mehrzweckraum, Balzers
20.10.26	Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe 19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan NEU: Parallel bieten wir die Betreuung „Ihres“ MmD an.
21.10.26	Fit im Kopf (Start: Kurs J) 09.00 - 10.00 Uhr, Squashhouse, Vaduz
21.10.26	Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+ (Start) 09.00 - 10.15 Uhr, Mehrzweckraum, Balzers

- 21.10.26 Mehr SICHERHEIT beim Gehen 50+ (Start)
14.00 - 15.15 Uhr, Mehrzweckraum, Balzers
- 21.10.26 Gemeinsam spielen und jassen
14.00 - 16.30 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
- 27.10.26 Hilfsmittel (Ausstellung)
14.00 - 17.00 Uhr, Rheumaliga, Bad Ragaz
- 27.10.26 Kaminesgespräch mit der Podcasterin Jutta Wieser
19.00 - 20.00 Uhr, SAL, Schaan
- 28.10.26 Zeit zum Betrachten und Selbermachen
14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz

November

- 02.11.26 Gemeinsam singen und musizieren
14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
- 02.11.26 Jonglieren lernen (Start)
15.50 - 16.35 Uhr, Squashhouse, Vaduz
- 06.11.26 Seniorenkino
14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
- 11.11.26 Gemeinsam spielen und jassen
14.00 - 16.30 Uhr, Familienhilfe, Vaduz
- 14.11.26 Smart-Café: Hilfe bei Smartphone-Fragen
10.00 - 12.00 Uhr, Haus der Familien, Schaan
- 21.11.26 Backstage bei Monarchie und Demokratie
09.20 - 11.30 Uhr, Rathaus, Vaduz
- 25.11.26 Zeit zum Betrachten und Selbermachen
14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz
- 25.11.26 Kurs: Demenz besser verstehen (Start, 4 Abende)
18.30 - 20.30 Uhr, Psychiatrie St. Gallen, Sargans

Dezember

- 01.12.26 Angehörigenabend: Offene Gesprächsgruppe
19.00 - 21.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
NEU: Parallel bieten wir die Betreuung „Ihres“ MmD an.
- 04.12.26 Seniorenkino
14.30 Uhr, Altes Kino, Vaduz
- 07.12.26 Gemeinsam singen und musizieren
14.00 - 15.40 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen

09.12.26	Gemeinsam spielen und jassen 14.00 - 16.30 Uhr, Haus Sozialfonds, Eschen
12.12.26	Smart-Café: Hilfe bei Smartphone-Fragen 10.00 - 12.00 Uhr, Haus der Familien, Schaan
13.12.26	Krippenweg Schaanwald 15.00 - 16.00 Uhr, Forstwerkhof, Schaanwald
14.12.26	Informations- und Austauschnachmittag 14.00 - 17.00 Uhr, Demenz Liechtenstein, Schaan
23.12.26	Zeit zum Betrachten und Selbermachen 14.00 - 16.30 Uhr, Kunstmuseum, Vaduz

Die Termine für folgende Veranstaltungen sind auf www.seniorenbund.li zu erfahren:

Gedächtnistraining

14.00 - 15.30 Uhr, LAK St. Florin, Vaduz

Gedächtnistraining

09.30 - 11.00 Uhr, Mehrzweckgebäude, Eschen

Nordic Walking

08.30 - 09.45 Uhr, Dux / Sportplatz, Schaan

Nordic Walking - Mai bis Oktober

09.00 - 10.15 Uhr, Sportanlage Widau, Ruggell

Nordic Walking - November bis April

14.00 - 15.15 Uhr, Sportanlage Widau, Ruggell

Allgemeine Informationen

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 um 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 August bis Dezember 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
- Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz
- Seniorenkoordination Gemeinde Mauren
- Studer Julia (Sozialpädagogin)
- Wolf Ursula (Aerobic-Gymnastikinstruktorin)
- Zeitvorsorge Liechtenstein

und weiteren Plattformen.

Gestaltung: Beatrice Derungs, Demenz Liechtenstein

Layout: Mathias Marxer Est.

Titelbild: Mathias Marxer; weitere Bilder: Shutterstock, Pixabay, Fotolia, Canva, privat

Stand Infos: 15.05.2026

Druck: Wolf Druck AG, Triesen, Auflage: 9'600 Exemplare



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

Gefällt Ihnen das Heft? Möchten Sie ein weiteres Exemplar?

Bitte wenden Sie sich an:

Liechtensteiner Seniorenbund, Landstrasse 40a, 9494 Schaan

00423 230 48 00 – sekretariat@seniorenbund.li