

# Horizonte 60+

Ein Kursangebot für Menschen über 60 Jahre

Ausgabe 2010



LSb

**liechtensteiner  
seniorenbund**

gemeinsam bewegen

**Herausgeber**

Liechtensteiner Seniorenbund

**Fotos**

Brigitt Risch, Erich Walser, Franz-Josef Jehle

**Für den Inhalt verantwortlich**

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Poststrasse 15, 9494 Schaan, Liechtenstein

Telefon 230 48 01

[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Horizonte 60+

Ein Kursangebot für Menschen über 60 Jahre  
Ausgabe 2010

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren

Die Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) freut sich, die erste Ausgabe der Broschüre «Horizonte 60+» an Sie weitergeben zu dürfen. Im Folgenden finden Sie eine breite Palette von Angeboten für Ihre aktive Lebens- und Freizeitgestaltung.

Mit diesem Angebot will die IBA eine Lücke in der Liechtensteinischen Bildungslandschaft schliessen, indem speziell für Menschen ab 60 Jahren verschiedene Angebote formuliert werden. Dieses versteht sich nicht als Konkurrenz zu bestehenden Bildungsträgern. Vielmehr ist es eine Ergänzung (grösstenteils in Kooperation) zu bestehenden Institutionen.

Eingeladen zu den verschiedenen Veranstaltungen sind Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Neben der Vermittlung von Wissen und Informationen, stehen die zwischenmenschlichen Beziehungen und das gemütliche Beisammensein im Mittelpunkt des Angebotes.

Kursorte und Kurszeiten wurden den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst. So werden Sie keine Abendveranstaltungen finden; vielmehr geht es um die Abdeckung der Bedürfnisse älterer Menschen (Veranstaltungen während des Tages, mit öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar).

Die Kursanmeldungen sowie die Bezahlung der Kosten laufen über die Informations- und Beratungsstelle Alter. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit wir auch entsprechend planen können (Herrichten des Kursraumes, Busgrösse, Mittagessen etc.). Anmeldeschluss ist jeweils spätestens 1 Woche vor dem Veranstaltungstermin. Sie erhalten von uns einen Einzahlungsschein zur Begleichung des Kursbeitrages sowie bei Bedarf weitere Informationen zur Veranstaltung.

Mitglieder des Liechtensteiner Seniorenbundes erhalten 10% Ermässigung auf den Kursbeitrag (ausgenommen Mehrtagesreisen).

Im zweiten Teil dieses Programmheftes finden Sie zudem Hinweise und Informationen zu laufenden Angeboten des Liechtensteiner Seniorenbundes.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchschauen der neuen Broschüre und freue mich natürlich, Sie an den aufgeführten Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Jehle Franz-Josef  
Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

# Inhalt

## Kurse

---

Astronomie für Senioren	10	Seniorenreise «Toskana»	20
Humor als Lebensquelle	11	Das Ruggeller Riet – Irisblühte	21
Das Benderer Fastentuch	12	Älter werden als Mann	22
Hilfe – ich muss ins Heim!	13	Zauberhafte Hafenstadt Lindau	23
Ärztliche Kontrolluntersuchung für Auto-Lenker/innen 70+	14	Kulturelle Schätze der Zentralschweiz	24
Das bisschen Haushalt...	15	Dahlienschau auf der Insel Mainau	25
Kloster Einsiedeln	16	Schreiben. Und nie mehr aufhören	26
Wellness für das Gehirn	17	Nahe sein in schwerer Zeit	27
Kursreihe: Kunst begegnen und begreifen	18 + 19	Ich bin in den besten Jahren!	28
		Vom Sinn des Älterwerdens	29
		Zauberhafter Advent im Südtirol	30

**Laufende Angebote**

---

Gemeinsam bewegen	32	Seniorenkino	38
Gut informiert und beraten	33	Bewegung und Fitness für Menschen ab 50+	39
Ma hilft anand – Freiwilligenbörse Liechtenstein	34	Selbsthilfeprojekt «Senioren helfen Senioren»	40
Computeria	36	Kontakt	43
Seniorentanz	37		

# Seniorenferien 2010

Ferienwoche für Seniorinnen und Senioren aus Liechtenstein

Bereits seit 30 Jahren organisiert Franz-Josef Jehle, Leiter der IBA, die alljährlich stattfindenden Senioren-Ferienwochen. Die Teilnehmenden haben in diesen erlebnisreichen Tagen die Möglichkeit, eine erholsame Ferienwoche mit Gleichgesinnten zu verbringen und mit anderen Senior/innen schöne Stunden der Gemeinschaft und des Spiels zu geniessen.

Nach dem Frühstück gibt es einige einfache Gymnastikübungen, damit die Gelenke beweglich und die Knochen stark bleiben; anschliessend eine kurze besinnliche Feier und dann geht's los mit Spazieren, Jassen, Lotto-Spielen, Erzählen usw. Betreut und begleitet werden die Teilnehmenden jeweils von ehrenamtlichen Frauen, welche dafür besorgt sind, dass es den Seniorinnen und Senioren gut geht. Voraussetzung für eine Teilnahme ist die Selbständigkeit (Essen, Anziehen, Waschen).

## **Die Daten für die beiden Ferienwochen 2010 lauten wie folgt:**

22. bis 29. April 2010 im Gasthof Schiff in Hittisau (Bregenzerwald)

13. bis 19. September 2010 im Hotel Alpenblick in Weggis (Vierwaldstättersee)

Jeweils ca. ein Monat vorher werden die Ferienwochen in den Landeszeitungen ausgeschrieben. Weitere Informationen zu den Seniorenferien erhalten Sie jederzeit bei der Informations- und Beratungsstelle Alter in Schaan, Telefon: 230 48 01 oder per E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li).



# Kurse

# Astronomie für Senioren

Das Weltall: Du lebst darin – entdecke es

Astronomie (= Wissenschaft der Gestirne) zählt zu den ältesten Wissenschaften der Menschheit. Peter Kaiser vom astronomischen Arbeitskreis Fürstentum Liechtenstein wird Sie in das heutige Wissen der Astronomie einführen. Im Kleinplanetarium Polares verfolgen Sie den Tagesablauf der Gestirne. Und am Tellurium erleben Sie praxisnah, wie die Jahreszeiten, Sonnen- und Mondfinsternisse entstehen.

Am Beobachtungsabend in der Sternwarte Cassiopeia werden wir den Wintersternenhimmel, die Planeten und den Mond mit dem Teleskop beobachten und die Geräte kennen lernen. Da die Beobachtungen sehr von der Sicht und den Witterungsbedingungen abhängig sind, wird am Einführungsabend über die Durchführung oder den Verschiebetermin entschieden.

**Datum** Einführung: Donnerstag, 18. Februar 2010, 14.30 Uhr (ca. 1 ½ Std.)  
Beobachtungsabend:  
Freitag, 19. Februar 2010, ab 18 Uhr

**Leitung** Peter Kaiser, astronomischer Arbeitskreis Fürstentum Liechtenstein

**Ort** Sternwarte beim Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

**Kosten** gratis

**Gruppe** max. 10 Personen  
(bei Bedarf 2. Kursgruppe)

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01, [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit dem astronomischen Arbeitskreis FL

Kurs-Nr. 10/01

# Humor als Lebensquelle

Impulse zu mehr Heiterkeit im Alltag

In diesem Tagesseminar in Zusammenarbeit zwischen der Informations- und Beratungsstelle Alter und dem Haus Gutenberg werden die Erkenntnisse von einigen Humorexperten der Neuzeit (Sigmund Freud, Henri Berson, Viktor Frankl, Frank Farrelly, Eleonore Höfner und Peter Berger) präsentiert.

Neben Kurzreferaten werden auch praktische Übungen durchgeführt. Das Ziel dabei ist, eine überraschende Erheiterung in widrigen Situationen zu erbringen. Es soll etwas zu lachen geben, auch wenn man glaubt, man habe den Humor verloren oder das Lachen sei einem vergangen. Beides lässt sich wieder finden.

**Datum** Samstag, 6. März 2010  
9.30 bis ca. 16 Uhr

**Leitung** P. Ludwig Zink, Salettinerpater, ehemaliger Leiter vom Haus Gutenberg, Begründer der Humorwerkstätten und dipl. Erwachsenenbildner

**Ort** Bildungshaus Gutenberg, Balzers

**Kosten** CHF 110.– (inkl. Mittagessen)

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Haus Gutenberg in Balzers  
Telefon 388 11 33  
gutenberg@haus-gutenberg.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit dem Haus Gutenberg

# Das Benderer Fastentuch

Besuch mit Erklärungen im Liechtensteinischen Landesmuseum

Das Benderer Fastentuch aus dem Jahre 1612 ist eines der bedeutendsten Kunstobjekte in der Kirchengeschichte unseres Landes. Die Bedeutung des Benderer Fastentuches ist vor dem historischen Hintergrund der Erneuerung der Kirche nach deren desolaten Zustand im vorangegangenen Jahrhundert zu erklären. Das Fastentuch ist Besinnung auf die biblische Heilsgeschichte und Jesus als deren Höhepunkt.

An diesem Nachmittag besuchen wir das Benderer Fastentuch, welches im Liechtensteinischen Landesmuseum in Vaduz ausgestellt ist. Pfr. i. R. Franz Näscher erklärt mit kirchenhistorischen und spirituell/religiösen Hintergrundinformationen Entstehung und Inhalt des Fastentuches.

**Datum** Dienstag, 16. März 2010  
14 bis ca. 16 Uhr

**Leitung** Pfr. i. R. Franz Näscher, Bendern

**Ort** Liechtensteinisches Landesmuseum,  
Vaduz

**Kosten** CHF 20.–  
(inkl. Eintritt ins Museum)

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit  
dem Liechtensteinischen Landesmuseum

Kurs-Nr. 10/03

# Hilfe – ich muss ins Heim!

Informationen über den Eintritt in die Pflegeheime

Trotz aufopfernder und bestmöglicher Betreuung und Pflege zu Hause in gewohnter Umgebung ist es für ältere und pflegebedürftige Menschen manchmal unerlässlich, eine stationäre Pflege in den Liechtensteinischen Pflege- und Wohnheimen in Anspruch nehmen zu müssen. Für diesen Schritt ergeben sich jedoch viele offene Fragen, verbunden mit Ängsten.

An dieser Informationsveranstaltung berichtet Kurt Salzgeber über den Alltag im Heim, über organisatorische, finanzielle und menschliche Fragen rund um die Aufnahme und das Leben im Heim. Themen sind u. a.: Wann muss ich ins Heim? Was kostet ein Heimaufenthalt und wer bezahlt diesen? Werden die Angehörigen zur Kassa gebeten? Wird das Vermögen angeknabbert? Wie funktioniert das mit Ergänzungsleistungen/Hilflosen-Entschädigung? Wie ist der Tagesablauf im Heim? Wie ist das mit der ärztlichen und pflegerischen Betreuung? Welche Rechte (und Pflichten) haben Heimbewohner?

**Datum** Dienstag, 23. März 2010  
14.30 bis 16.30 Uhr

**Leitung** Kurt Salzgeber, Heim- und Pflegedienstleiter Haus St. Mamertus, Triesen

**Ort** Haus St. Laurentius, Schaan

**Kosten** gratis

**Gruppe** keine Begrenzung der Gruppengrösse

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit der Stiftung LAK

# Ärztliche Kontrolluntersuchung für Auto-Lenker/innen 70+

Informationsveranstaltung für Führerscheinbesitzer/innen

Das selbständige Lenken eines Autos ist für viele ältere und alte Menschen der Inbegriff von Freiheit und Selbständigkeit. Alle Fahrzeuglenker/innen, welche einen Führerschein besitzen und einen PW/Traktor fahren, sind laut Strassenverkehrsgesetz verpflichtet, sich ab dem 70. Lebensjahr alle zwei Jahre einer ärztlichen Kontrolluntersuchung (Fahrtauglichkeits-Abklärung) zu unterziehen. Dies kann bei den Betroffenen Unsicherheit und Angst auslösen, was bei dieser medizinischen Untersuchung alles unter die Lupe genommen wird.

An dieser Informationsveranstaltung berichtet Dr. med. Manfred Oehry anschaulich, wie ein solcher ärztlicher Kontrolluntersuchung abläuft und was alles geprüft wird. Damit soll den interessierten betroffenen Senior/innen eine Hilfestellung angeboten werden, um ihre Angst vor dem Untersuch abzubauen zu können.

**Datum** Donnerstag, 25. März 2010  
14 bis ca. 15 Uhr

**Leitung** Dr. med. Manfred Oehry, Ruggell,  
Facharzt für Allgemeinmedizin und Vertrauensarzt der Motorfahrzeug-Kontrolle

**Ort** Mehrzwecksaal vom Haus St. Martin,  
Eschen

**Kosten** gratis

**Gruppe** keine Begrenzung  
der Gruppengrösse

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

Kurs-Nr. 10/05

# Das bisschen Haushalt...

Einführung ins Haushalten für Witwer und pensionierte Männer

Für viele verwitwete oder alleinstehende Männer über 60 Jahre ist es eine besondere Herausforderung, ihren Haushalt mit den anfallenden Aufgaben zu bewältigen. Denn bisher wurden diese Arbeiten oft von der Partnerin erledigt. Jetzt tauchen Fragen auf: Wie kann ich ein einfaches (und gesundes) Essen kochen? Wie bügeln ich ein Hemd? Wie funktioniert die Waschmaschine? Welche Wasch- oder Putzmittel muss/kann ich wofür verwenden? In diesen zwei Montagvormittagen erhalten interessierte Männer einfache fachmännische Informationen und Tipps aus erster Hand über das Haushalten (Kochen, Waschen, Putzen, Bügeln etc.). Diese sollen dabei helfen, den Haushaltsalltag zu Hause zu bewältigen und das Selbstwertgefühl als «Haus-Männer» zu stärken.

**Erster Kursvormittag** «Selbst ist der Mann»: Basiskenntnisse im Haushalten

**Zweiter Kursvormittag** «Mann Kocht»: Einfache, gesunde Gerichte selber zubereiten

**Datum** Montag, 12. und 19. April 2010  
2 Vormittage, jeweils 9 bis 11 Uhr

**Leitung** Gerti Ospelt, ausgebildete Haushaltswirtschafterin, Vaduz

**Ort** Schulküche des Liechtensteinischen Gymnasiums, Vaduz (2. Stock)

**Kosten** CHF 70.– (zusätzlicher Unkostenbeitrag für Essen etc. wird direkt mit der Kursleitung verrechnet)

**Gruppe** max. 6 Männer  
(bei Bedarf 2. Gruppe)

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

# Kloster Einsiedeln

Besuch mit Führung

Viele ältere Menschen aus Liechtenstein kennen das Benediktiner-Kloster Einsiedeln als Gebets- oder Wallfahrtsstätte oder haben sich sogar – vor 40 oder mehr Jahren – in der Klosterkirche vermählt. Zur heutigen Klosteranlage gehören Wohn- und Arbeitsräume für die Benediktinermönche, Stiftsschule, Klosterladen sowie der Landwirtschaftsbetrieb mit Weinbau und Pferdezucht. Heute leben und wirken noch rund 60 Benediktinermönche in Einsiedeln.

Mit einem Bus fahren wir gemeinsam nach Einsiedeln. Dort bleibt noch Zeit fürs Bummeln und Mittagessen. Von 14 bis ca. 15.30 Uhr Führung mit Besuch der Diaschau über Geschichte und Gegenwart des Klosters, Erklärungen in der Stiftskirche sowie Besichtigung der weltberühmten Stiftsbibliothek. Anschliessend freie Zeit für Kuchen und Kaffee. Um 16.30 Uhr Besuch der Vesper mit dem Salve Regina in der Klosterkirche. Rückfahrt um 17.30 Uhr nach Liechtenstein.

**Datum** Donnerstag, 15. April 2010, 9 bis ca. 19 Uhr, Abfahrts-Treffpunkt wird den Teilnehmenden mitgeteilt

**Leitung** Vertreter des Benediktinerklosters Einsiedeln

**Ort** Kloster Einsiedeln

**Kosten** CHF 50.– (für Busfahrt und Führung – ohne Verpflegung)

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

Kurs-Nr. 10/07

# Wellness für das Gehirn

Eine Einführung in Gedächtnistraining

Um körperlich fit zu bleiben, gibt es viele Möglichkeiten, von Gymnastik, Wandern, Walking bis Ski fahren, von Schwimmen bis Yoga. Um geistig fit zu bleiben, sollte das Gehirn trainiert werden. Durch das Gedächtnistraining kann man die Vergesslichkeit bekämpfen und die Konzentrationsfähigkeit auch im zunehmenden Alter erhalten.

In diesem Einführungsseminar werden die wichtigsten Informationen sowie einfache Übungen vorgestellt und eingeübt. Dieser Vormittag soll eine Vorinformation für einen sechsteiligen Kurs in Gedächtnistraining sein, welchen der Kneipp-Verein Liechtenstein im November 2010 anbietet.

**Datum** Donnerstag, 22. April 2010  
9 bis 11 Uhr

**Leitung** Olga und Hans Dieter Seghezzi, Schaan

**Ort** Mehrzweckraum vom Pfarreizentrum Schaan (neben dem TaK)

**Kosten** CHF 30.–

**Gruppe** max. 20 Personen

**Mitbringen** Schreibzeug

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Liechtenstein

# Kursreihe: Kunst begegnen und begreifen / 1

Atelierbesuch und Begegnung mit Martin Frommelt

Mit dieser Reihe will die Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) Werke und Leben von Liechtensteinischen Künstlerinnen und Künstler den Menschen ab 60 Jahren näher bringen. Bei einem Besuch im jeweiligen Atelier und einer persönlichen Begegnung stellen die ausgewählten Künstler/innen ihre Werke, Gedanken und Lebensphilosophien dar.

Am Dienstag, 27. April 2010, sind wir zu Gast im Atelier von Martin Frommelt in Schaan. Dieser wurde 1933 in Schaan geboren, wo er als freischaffender Künstler auch heute noch lebt. Er hat Ausbildungen bei Kanonikus Anton Frommelt und an der Akademie für bildende Kunst in Paris genossen. Zu seinem künstlerischen Werken gehören Malerei, Druckgrafik, Kunst am Bau (Gestaltung von Plätzen, Bauten, Glasfenster etc.) sowie die Herausgabe zahlreicher Publikationen. Er ist zudem Stiftungsrat in der Kanonikus Frommelt-Stiftung sowie in der Prof. Ferdinand Nigg-Stiftung.

**Datum** Dienstag, 27. April 2010  
14 bis ca. 16 Uhr

**Leitung** Martin Frommelt, Schaan

**Ort** Atelier Martin Frommelt  
Reberastrasse 40, 9494 Schaan

**Kosten** Freiwilliger Unkostenbeitrag  
für Verpflegung (Sammelkorb liegt auf)

**Gruppe** max. 15 Personen

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

**Hinweis** In dieser Reihe gibt es noch  
weitere Kurse (vgl. Seite 19, Kurs 10/10)

Kurs-Nr. 10/09

# Kursreihe: Kunst begegnen und begreifen / 2

Atelierbesuch und Begegnung mit Gertrud Kohli

Am Mittwoch, 25. August 2010, besuchen wir das Atelier von Gertrud Kohli in Ruggell. Die Künstlerin wurde 1945 in Ruggell geboren und wuchs dort mit acht Geschwistern auf. Mit 18 Jahren Beginn der künstlerischen Ausbildung in den USA sowie später Weiterbildungen in St. Gallen und Bern. 1967 Heirat in Bern und 1971 kam Gertrud Kohli ins Rheintal zurück. Dort arbeitet sie als freischaffende Künstlerin mit zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland. Ihre früheren Arbeitsfelder umkreisten Landschafts-, Akt- und Existenzbilder – seit 1990 in einer neuen Bildersprache: Die Konzentration auf das Einfache hin.

**Datum** Mittwoch, 25. August 2010  
14 bis ca. 16 Uhr

**Leitung** Gertrud Kohli, Ruggell

**Ort** Atelier Gertrud Kohli  
Schellenbergstrasse 30, 9491 Ruggell

**Kosten** Freiwilliger Unkostenbeitrag  
für Verpflegung (Sammelkorb liegt auf)

**Gruppe** max. 15 Personen

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

**Hinweis** In dieser Reihe gibt es noch  
weitere Kurse (vgl. Seite 18, Kurs 10/09)

# Seniorenreise «Toskana»

Eine besondere Reise an besondere Plätze – 1. Mai bis 8. Mai 2010 mit Dr. Markus Hofer

Die Fahrt soll eine Form bewussten Reisens sein, in der es nicht darum geht, Gesehenes abhaken zu können. Wahrnehmung, Empfindung und Erlebnis sollen uns innerlich in Bewegung bringen – Fern-Sehen für die Seele. Abseits der Touristenpfade gibt es noch mystische Plätze, wo man bei sich bleibt und zu sich kommt: alte Kultstätten, bizarre Landschaften, einsame Felsklöster, faszinierende Bilder...

Wir werden einen Tag auf Pilgerschaft gehen, einem faszinierenden Renaissance-Künstler auf seinen wichtigsten Stationen folgen, in die Welt des Mittelalters eintauchen, dem Geheimnis des guten Weines nachspüren, eine archaische Landschaft erleben und in romanischem Gemäuer gregorianischem Gesang lauschen. An den Abenden soll das gemeinsame Essen und Trinken sowohl dem persönlichen Genuss wie dem Zusammensein und der Gemeinschaft dienen.

**Datum** Samstag bis Samstag  
1. bis 8. Mai 2010

**Leitung** Dr. Markus Hofer, Götzis/Vbg;  
Studium der Kath. Theologie, Kunst-  
geschichte, Philosophie und Germanistik

**Ort** Toskana

**Kosten pro Person (Halbpension)**  
Doppelzimmer: ca. CHF 1550.–  
Einzelzimmer: ca. CHF 1750.–

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

**Hinweis** Sonderprospekt erhältlich

Kurs-Nr. 10/11

# Das Ruggeller Riet – Irisblüte

Exkursion mit Führung

Im Norden von Ruggell breitet sich eine Fläche von rund 90 Hektaren aus, die vor gut 30 Jahren zum Naturschutzgebiet erhoben wurde. Hier erleben Sie eine unglaubliche Pflanzenvielfalt. Gefährdete Tierarten finden dort ideale Plätze zum Überleben. Ein Naturereignis ganz besonderer Art ist ein Rundgang durchs Riet in der Blütezeit der blauen Schwertlinie, der Irisblüte zwischen Mitte Mai und Anfang Juni.

An diesem Vormittag werden wir an einem rund zweistündigen Spaziergang dieses wunderschöne Gebiet erkunden. Unter fachkundiger Leitung werden wir einen Einblick in die Vielfalt der Pflanzen und Tiere im Ruggeller Riet erhalten. Zum Abschluss treffen wir uns dann zum Ausruhen und gemütlichen Beisammensein im Gasthaus Rössle.

**Datum** Donnerstag, 27. Mai 2010  
**Treffpunkt:** 9.35 Uhr beim Parkplatz vom Vereinshaus (Nähe Gasthaus Rössle)  
**Bus-Ankunft** bei der Post Ruggell: 9.29 Uhr

**Leitung** Josef Biedermann, Präsident der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft Liechtenstein-Sargans-Werdenberg; Biologielehrer und langjähriger Rektor des LG

**Ort** Ruggeller Riet (findet bei jeder Witterung statt)

**Kosten** gratis

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
 Telefon 230 48 01, [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft

# Älter werden als Mann

Tagesseminar für Männer ab der Lebensmitte

Altwerden ist nichts für Feiglinge. Zuerst heisst es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Dann kommt das «beste Mannesalter» und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase. Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt Wunden, doch viele versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden.

Die Lebensmitte ist für Männer eine grosse Chance der Verwandlung. Erfolg kann uns ab der Lebensmitte nichts mehr lehren, stattdessen haben wir die Chance reifer und weiser zu werden. Wenn wir loslassen, statt noch mehr Gas geben, langsam heimkommen statt davonrennen, dann können wir auch die Früchte des Lebens ernten.

**Datum** Samstag, 29. Mai 2010  
9 bis 17 Uhr

**Leitung** Dr. Markus Hofer, Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine Radiosendungen «Männersache» in Radio Vorarlberg

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Kosten** CHF 120.– (inkl. Pausen- und Mittagsverpflegung)

**Gruppe** max. 16 Männer

**Anmeldung** Erwachsenenbildung Stein Egerta, Schaan, Telefon 232 48 22  
info@steinegerta.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta und dem Verein für Männerfragen

Kurs-Nr. 10/13

# Zauberhafte Hafenstadt Lindau

Spaziergang mit Führung

Lindau, im Dreiländereck Deutschland-Österreich-Schweiz gelegen, ist die südwestlichste Stadt des Freistaates Bayern und ein bedeutendes Fremdenverkehrszentrum am Bodensee. Die Lindauer Altstadt, eine Insel im Bodensee, konnte ihren mittelalterlichen Charakter weitgehend bewahren und weist eine Fülle historischer Sehenswürdigkeiten auf.

Wir fahren frühzeitig mit einem Bus nach Lindau, um das liebeliche Städtchen individuell zu geniessen und die Mittagspause verbringen zu können. Um 13.30 Uhr werden wir in einem rund zweistündigen beschaulichen Spaziergang mit Führung nicht nur die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Inselstadt, sondern auch unbekannte und wunderschöne enge Gassen, Hinterhöfe und Winkel sehen. Dabei wird in manchen Geschichten der Liebreiz der Insel zur Geltung gebracht.

**Datum** Dienstag, 8. Juni 2010  
9 bis ca. 18 Uhr, Abfahrts-Treffpunkt  
wird den Teilnehmenden mitgeteilt

**Leitung** Inge Graf, Lindau, Vorstandsmitglied im Seniorenbeirat Landkreis Lindau sowie im Vorstand der Seniorenplattform Bodensee

**Ort** Kreisstadt Lindau am Bodensee

**Kosten** CHF 50.– (für Busfahrt und Führung – ohne Verpflegung)

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01, [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Landkreis Lindau

# Kulturelle Schätze der Zentralschweiz

Besuch der Städte Zug und Luzern mit Führungen

Mit den beiden Kleinstädten Zug und Luzern verfügt die Zentralschweiz über zwei kulturelle Schmuckstücke, deren Besuch sich lohnt. An dieser Ganztagesfahrt besuchen wir die beiden Städte und erhalten bei Führungen Einblicke zur Geschichte der jeweiligen Stadt.

Um 10 Uhr werden wir in der Altstadt von Zug zu einem gemütlichen Rundgang mit Erklärungen erwartet, wobei wir die Burg Zug, den Zyturm, das Rathaus und die Altstadtgassen besuchen werden. Um 12 Uhr besteigen wir gemeinsam das Lunchschiff und geniessen die kulinarische Rundfahrt auf dem Zugersee. Um 13.30 Uhr holt uns der Bus in Zug wieder ab und bringt uns nach Luzern. Dort erwarten uns bei einem Spaziergang Erklärungen zur Jesuitenkirche, der weltberühmten Kappelbrücke, dem Löwendenkmal sowie das Bourbaki-Panorama. Gegen 17 Uhr fahren wir dann mit dem Bus nach Liechtenstein zurück.

**Datum** Mittwoch, 7. Juli 2010  
8.30 Uhr bis ca. 19 Uhr  
Abfahrts-Treffpunkt wird den Teilnehmenden mitgeteilt

**Leitung** lic. phil. und dipl. HLA Tobias Ritter, aufgewachsen in Mauren, Pädagoge und Lehrer für Geschichte und Geografie an der Kantonsschule Zug

**Ort** Zug und Luzern

**Kosten** CHF 120.– (für Busreise, Führungen/Eintritte, Schiff-Fahrt mit Mittagessen)

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

Kurs-Nr. 10/15

# Dahlienschau auf der Insel Mainau

Besuch der Blumeninsel Mainau mit Führung

Von Ende August bis Anfang Oktober erstrahlt ein Teil der Blumeninsel Mainau im Glanze der Dahlien. Über 12 000 Pflanzen in mehr als 250 Sorten strahlen dabei im Ufergarten um die Wette und tatsächlich gibt es jedes Jahr auch die «Wahl der Dahlienkönigin».

An diesem Tagesausflug besuchen wir mit einem Bus die Insel Mainau. Um 10 Uhr werden wir zu einer ca. 1½-stündigen Führung unter dem Titel «Von den Profis lernen» erwartet. Schwerpunkt der Führung wird der Dahliengarten sein. In dieser Führung erhalten wir wertvolle Hinweise und Tipps zu Pflege und Gartengestaltung auch für den «normalen» Gartenliebhaber. Von ca. 11.30 bis 17 Uhr steht dann freie Zeit zur Verfügung, um sich alleine oder in kleinen Gruppen im vielfältigen kulinarischen Angebot auf der Blumeninsel zu verpflegen und dann nach eigener Lust und Laune die Insel zu erkundigen. Um 17 Uhr Rückfahrt nach Liechtenstein.

**Datum** Donnerstag, 16. September 2010  
8 Uhr bis ca. 19 Uhr  
Abfahrts-Treffpunkt wird den Teilnehmenden mitgeteilt

**Leitung** Gartenexperte/in der Blumeninsel Mainau

**Ort** Insel Mainau/Bodensee

**Kosten** CHF 80.– (für Busreise, Eintritt und Führung – ohne Verpflegung)

**Gruppe** max. 30 Personen

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

# Schreiben. Und nie mehr aufhören

Schreibwerkstatt für Frauen und Männer

Möchten Sie sich wieder einmal neu Entdecken? Sich selber zum Lachen bringen? Und das Augenglück wahrnehmen? Behutsam sein. Achtsam mit sich umgehen. Und zur Sprache zurückkehren? Das alles, weil gewisse Formen von Demut viele Freiheiten schaffen, nicht unnötig Dinge erreichen, verlangen und haben wollen.

Für sich selber schreiben. Für die Tochter. Den Sohn. Oder die Enkel. Einen Brief schreiben. Ein Gedicht. Ins Tagebuch. Die Geschichte von früher. Oder die verrückte Idee, die seit Jahren im Hinterkopf tanzt. Und am Ende darüber staunen, was für verborgene Schätze, Geheimnisse und Wunder in Ihnen stecken!

**Datum** Montag, 27. September, 11. und 25. Oktober, 8. und 22. November 2010  
5 Montagvormittage, jeweils 9 bis 11 Uhr

**Leitung** Cornelia Hofer, Journalistin und Autorin, Schaan

**Ort** Geschäftsstelle des Liechtensteiner Seniorenbundes, Poststrasse 15, Schaan (neben Denner)

**Kosten** CHF 50.–

**Gruppe** max. 10 Personen  
(bei Bedarf 2. Gruppe)

**Anmeldung** Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA

Kurs-Nr. 10/17

# Nahe sein in schwerer Zeit

Begleitung von Sterbenden und deren Angehörigen

Die Begleitung Schwerkranker und Sterbender ist eine Kunst, die viel Einfühlungsvermögen, Verständnis, Herzensbildung und vor allem Zeit erfordert. Der bevorstehende Sterbeprozess und der nahende Tod lösen ungute Gefühle bei allen Beteiligten aus. Dabei sind diese oft nicht in der Lage, in rechter Weise mit dem nahenden Tod und der Trauer über den Verlust eines nahen Menschen umzugehen.

An dieser Informationsveranstaltung berichtet Franz-Josef Jehle über die Leitgedanken und Wertvorstellungen der Hospizbewegung. Die Besucher/innen erhalten wertvolle Informationen, wie sie mit dem Thema «Sterben, Tod und Trauer» und dieser Situation angstfrei umgehen können. Im anschliessenden Gespräch tauschen wir unsere gemeinsamen Erfahrungen im Umgang mit Menschen in Grenzsituationen aus.

**Datum** Dienstag, 19. Oktober 2010  
14 bis 16 Uhr

**Leitung** Franz-Josef Jehle, Präsident  
der Hospizbewegung Liechtenstein

**Ort** Mehrzwecksaal vom Haus  
St. Laurentius, Bahnstrasse 20, Schaan

**Kosten** Kollekte

**Gruppe** Keine Begrenzung  
der Gruppengrösse

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit  
mit der Hospizbewegung Liechtenstein

# Ich bin in den besten Jahren!

Ernten, loslassen, aufbrechen (für Frauen ab 55+)

Frauen Mitte 50 sind in den besten Jahren. Sie sind vom Leben erprobt und bringen ein grosses Potential mit. Die Kinder haben das Haus verlassen und die Erwerbstätigkeit spielt vielleicht nicht mehr die zentrale Rolle. War das alles? Nein! Vor ihnen liegt eine Phase, die sie selbst spannend und sinnerfüllt gestalten können.

Frauen ab 55 erleben zwei spannende Nachmittage, die Mut machen und die Lebensfreue stärken. Unter Gleichgesinnten blicken sie auf bisher Geleistetes zurück, decken die persönlichen Stärken und loten aus, was in Zukunft wichtig ist.

**Datum** Donnerstag, 28. Oktober  
und 4. November 2010

2 Nachmittage, jeweils 13.30 bis 17 Uhr

**Leitung** Gabi Jansen ist Ausbilderin/  
Beraterin CH-Q, Coach und Mitglied des  
Leitungsteams der Erwachsenenbildung  
Stein Egerta und hat langjährige Erfahrung  
in der Begleitung von Frauen

**Ort** Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

**Kosten** CHF 110.–  
(inkl. Pausenverpflegung)

**Gruppe** max. 12 Frauen

**Anmeldung** Erwachsenenbildung Stein  
Egerta, Schaan, Telefon 232 48 22  
info@steinegerta.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit  
mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta

Kurs-Nr. 10/19

# Vom Sinn des Älterwerdens

Ernste und heitere Einsichten für die dritte Lebensphase

Kürzlich wurde ich von einer achtzigjährigen Frau angerufen. Es gehe ihr gut, es fehle ihr nichts, und doch frage sie sich, was der Sinn des Lebens sei. Auf dem Koffer zu sitzen und zu warten, bis man abgerufen werde, könne doch nicht alles sein.

Den oft verschütteten Zugang zur Seele zu finden, ist dann wohl die Hauptaufgabe, dacht ich. Doch wie macht man das? Wo erhalte ich Hilfe? Was hat sich bewährt? Wie haben andere Menschen diese letzte, oft als schwierig eingeschätzte Wegstrecke bewältigt? Der Referent will Anregungen geben und freut sich auf gemeinsame Entdeckungen.

**Datum** Samstag, 13. November 2010  
9.30 bis 15 Uhr

**Leitung** P. Ludwig Zink, Salettinerpater, ehemaliger Leiter vom Haus Gutenberg, Begründer der Humorwerkstätten und dipl. Erwachsenenbildner

**Ort** Bildungshaus Gutenberg, Balzers

**Kosten** CHF 90.– (inkl. Mittagessen)

**Gruppe** max. 20 Personen

**Anmeldung** Haus Gutenberg in Balzers,  
Telefon 388 11 33  
gutenberg@haus-gutenberg.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit  
mit dem Haus Gutenberg

# Zauberhafter Advent im Südtirol

Besuch der Christkindlmärkte in Meran, Bozen und Brixen

Die Advents- und Vorweihnachtszeit ist eine sehr emotionale Zeit. Die traumhaften Weihnachtsmärkte von Meran, Bozen und Brixen nehmen diese Stimmung mit Lichter, Düfte und Musik auf. Das besondere Ambiente wird die Teilnehmenden in eine vorweihnachtliche Stimmung versetzen und deren Herzen höher schlagen lassen.

Die IBA organisiert für interessierte Seniorinnen und Senioren aus Liechtenstein vom 10. bis 12. Dezember 2010 eine Busreise ins vorweihnachtliche Südtirol. Wir sind für zwei Nächte im \*\*\*Hotel Kolping in Meran auf der Basis Halbpension untergebracht. Das definitive Tagesprogramm steht bei der Drucklegung dieser Broschüre noch nicht definitiv fest.

**Datum** Freitag bis Sonntag  
10. bis 12. Dezember 2010

**Leitung** Franz-Josef Jehle, Leiter der IBA

**Ort** Meran, Bozen und Brixen/Südtirol

**Kosten** noch offen

**Gruppe** max. 30 Personen

**Anmeldung** Informations-  
und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Telefon 230 48 01  
iba@seniorenbund.li

**Veranstalter** IBA in Zusammenarbeit  
mit der Kolpingfamilie Meran

**Hinweis** Sonderprospekt mit detaillierten  
Informationen ab Ostern 2010 erhältlich

Kurs-Nr. 10/21



# Laufende Angebote

# Gemeinsam bewegen

Liechtensteiner Seniorenbund

Der Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) nimmt in Liechtenstein die Interessen aller älteren Menschen wahr. Er ist ein gemeinnütziger, politisch und konfessionell neutraler Verein von und für Senior/innen in Liechtenstein. Die Hauptaufgaben des LSB bestehen insbesondere:

- in der Wahrung der Interessen der in Liechtenstein wohnhaften Senior/innen
- in der Unterstützung von Senior/innen in ausgewählten Bereichen des täglichen Lebens, damit sie weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben können
- in der Förderung der gesellschaftlichen, rechtlichen und wirtschaftliche Anerkennung der Senior/innen
- in der Unterstützung der Senioren in ihren Bedürfnissen, Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechende Lebensführung im Sinne der Europäischen Charta der Senioren
- durch Hilfestellungen in ausgewählten Bereichen des täglichen Lebens an ältere Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten, insbesondere auch Besuch- und Fahrdienste
- durch ein Mitspracherecht (z. B. bei Vernehmlassungen zu Gesetzes-Vorlagen)

## **Kontaktadresse**

Liechtensteiner Seniorenbund (LSB)  
Poststrasse 15, 9494 Schaan  
Telefon 230 48 00  
sekretariat@seniorenbund.li  
www.seniorenbund.li

# Gut informiert und beraten

Informations- und Beratungsstelle Alter

## Landesweite Angebote und Projekte

- Aufbau und Pflege einer Freiwilligenbörse
- Organisation von Seniorenferien (2× jährlich)
- Organisation von Reisen und Studienreisen für Senior/innen
- Kursangebote zu Fragen des sinnorientierten Lebens im Alter
- Vorbereitung auf die Pensionierung

## Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

- Information und Beratung von Institutionen und Organisationen, Interessens-Gruppen, Verantwortliche für Senioren, Treffpunkt-Leiter/innen, Landes- und Gemeindepolitiker
- Information bei öffentlichen Veranstaltungen
- Öffentlichkeitsarbeit/Medienarbeit für das Anliegen Alter und Senioren (Zeitungen, Radio, Prospekte, Broschüren, Internet etc.)
- Herausgeber Senioren-Handbuch

## Beratung von Einzelpersonen

(auch Angehörigen)

- Persönliche Lebensfragen wie Pensionierung, Krankheit, Verlust von Partnern, intrafamiliäre Fragen, Lebensgestaltung, Weiterbildungsangebote/Freizeitgestaltung etc.
- Fragen rund um Betreuung und Pflege
- Versicherungsfragen, finanzielle Fragen, juristische Fragen
- Ethische und religiöse Fragen
- Fragen rund ums Wohnen und Sicherheit im Alter (Sturzprophylaxe)

## Ansprechperson

Franz-Josef Jehle, Leiter

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Poststrasse 15, 9494 Schaan

Telefon 230 48 01

iba@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

# Ma hilft anand – Freiwilligenbörse Liechtenstein

Informations- und Beratungsstelle Alter

## **Das Hauptanliegen**

Im Gesamtkonzept der von der Regierung neu geschaffenen Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) wird auch der Aufbau einer Freiwilligenbörse als eine Hauptaufgabe definiert. Damit soll die Freiwilligenarbeit in Liechtenstein erstmals strukturiert und koordiniert aufgebaut und betreut werden. Hauptanliegen ist es somit, das freiwillige Engagement der Bevölkerung zu fördern und das grosse Potential an Wissen und Erfahrungen zum Wohle der Menschen in unserem Land einzusetzen. Die Freiwilligenbörse ist nicht nur für Senioren des Landes gedacht. Vielmehr steht der generationsübergreifende Gedanke – also Jung und Alt – im Vordergrund. Freiwilligenarbeit in diesem Projekt wird als kostenloser und unentgeltlicher Einsatz auf freiwilliger Basis definiert. Das zeitliche Engagement entscheidet der/die Freiwillige selber.

## **Die Einsatzmöglichkeiten von Freiwilligen**

Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen in den Möglichkeiten der Angebote, sie dürfen jedoch nicht gesetz- oder sittenwidrig sein. Nachfolgend einige Beispiele:

Betreuung von Kindern, Leih-Omas und Leih-Opas, Botengänge, Begleitung bei Behördengängen, Fahrdienste, Besuche bei älteren, kranken und alleinstehenden Menschen, Nachhilfe-Unterricht, Kleider nähen oder umändern, Reise- und Ferienbegleitung, Pflege der Natur und Umwelt, Wäsche waschen oder bügeln für ältere Menschen, Einführung in technische Apparate wie Fernseher/Video, PC, Handy etc. Hilfestellungen für Jungunternehmer, Besuch von älteren Menschen in Schulen und Kindergärten (aus früheren Zeiten erzählen) etc.

### **Wer sucht Freiwillige?**

- Einzelpersonen
- soziale Institutionen (Familienhilfe, Mahlzeitendienst, Seniorengruppierungen, Samariter etc.)
- kulturelle Institutionen, Vereine und Organisationen
- Pfarreien oder kirchliche Vereinigungen
- Dachorganisationen aus Industrie und Wirtschaft (z. B. Jungunternehmer)
- Bildungsinstitutionen etc.

### **Ansprechperson**

Franz-Josef Jehle, Leiter  
Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)  
Poststrasse 15, 9494 Schaan  
Telefon 230 48 01  
[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)  
[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)



# Computeria

Liechtensteiner Seniorenbund

Seit Anfang 2002 betreibt der LSB im Gemeinschaftszentrum Resch in Schaan eine Computeria (Computer + Cafeteria). Jeweils am Mittwochvormittag (ausser in den Schulferien) treffen sich ein paar interessierte Seniorinnen und Senioren, um über Gott und die Welt zu diskutieren, vor allem aber um mit dem Computer zu üben. Der Wissensstand mit Bezug auf die elektronische Datenverarbeitung, deren Anwendung in der Praxis (Internet, Text- und Bildbearbeitung usw.) ist sehr unterschiedlich. Eines jedoch haben alle gemeinsam – den Wunsch dazuzulernen.

Wir unterstützen Dich bei der Lösung Deiner individuellen PC-Fragen, z. B.:

- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Bildbearbeitung
- Internet/E-Mail
- Umgang mit Spezialprogrammen

Wir freuen uns, Dich am nächsten Mittwochvormittag – von 9 bis 11 Uhr – in unserer Computeria im Gemeinschaftszentrum Resch in Schaan begrüßen zu dürfen.

## **Ansprechperson**

Rudolf Jenne, Matschilsstrasse 51, 9495 Triesen  
Telefon 392 33 85  
rudolf@jenne.li

# Seniorentanz

Liechtensteiner Seniorenbund

Zu den Angeboten des LSB gehört auch die Fachgruppe «Seniorentanz». Hier haben tanzfreudige Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen. Wir pflegen den Gesellschaftstanz nach den stimmungsvollen Klängen von Live-Unterhaltern, weil wir Freude an Musik und Bewegung und ein Bedürfnis nach Geselligkeit haben. Der Musikstil entspricht den Jahrgängen der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren.

Elfmal im Jahr (ausser im August), jeweils am ersten Samstag im Monat, treffen wir uns von 19 bis 22 Uhr im Restaurant Falknis in Vaduz (Bushaltestelle Falknis).

## **Ansprechpersonen**

Wilma Verling, Schaan, Telefon 232 19 48 oder  
Katharina Nipp, Balzers, Telefon 384 13 37



# Seniorenkino

Liechtensteiner Seniorenbund

In enger Zusammenarbeit zwischen dem LSB und dem Filmclub finden im Takino in Schaan regelmässig spezielle Filmvorführungen für Seniorinnen und Senioren unter dem Stichwort «Seniorenkino» statt. Jeden Monat, in der Regel an jedem 3. Freitag in den Monaten Januar bis Mai und Oktober bis Dezember, wird im Takino in Schaan ein speziell ausgesuchter Film um 14.30 Uhr – mit Kaffee- und Kuchenpause – vorgeführt.

## Informationen über das aktuelle Programm

[www.filmclub.li](http://www.filmclub.li)

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

## Karten-Reservationen

Telefon 233 21 69

[administration@filmclub.li](mailto:administration@filmclub.li)



# Bewegung und Fitness für Menschen ab 50+

fitness 50+

In den meisten Gemeinden des Landes finden wöchentlich (ausser den Schulferien) Kurse für Bewegung und Fitness für Menschen über 50 statt.

Genauere Informationen über die angebotenen Kurse finden Sie unter [www.seniorenbund.li/fitness50+](http://www.seniorenbund.li/fitness50+)

## **Ansprechperson**

Marianne Hoop, Eschen, Telefon 373 47 61  
oder

Sekretariat Liechtensteiner Seniorenbund

Frau Doris Wenaweser

Poststrasse 15, 9494 Schaan

Telefon 230 48 00

[fitness@seniorenbund.li](mailto:fitness@seniorenbund.li)

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)



# Selbsthilfeprojekt «Senioren helfen Senioren»

Senioren für Senioren

Gemäss Leitbild verfolgt das Projekt folgende Ziele: Senioren unterstützen ältere Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten, die weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben möchten, gegen eine geringe Entschädigung, in ausgewählten Bereichen des täglichen Lebens. Das Projekt finanziert sich selber, einerseits aus Spenden, andererseits aus erbrachten Dienstleistungen.

## **Fahrdienst für Patienten und Senioren**

Wir bieten für Hilfsbedürftige, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, einen Fahrdienst an. Rufen Sie uns frühzeitig an, damit wir planen können.

Fahrpreis in FL für Hin- und Rückfahrt:  
CHF 10.– inkl. 1 Std. Wartezeit beim Arzt.  
Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

## **Hilfe in Haus und Garten**

- Hilfe in Haus und Garten
- Kleinreparaturen im Haus und Hof

## **Besuchsdienste**

Begleitung – spazieren – usw.

## **Ansprechperson**

Senioren für Senioren (Sen-Sen)

Doris Wenaweser

Poststrasse 15, 9494 Schaan

Telefon 230 48 02

[sensen@seniorenbund.li](mailto:sensen@seniorenbund.li)

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

## Beitrittserklärung

zum Liechtensteiner Seniorenbund

Name:

---

Vorname:

---

Strasse:

---

PLZ/Ort:

---

Beruf:

---

Geburtsdatum:

---

Datum:

---

Unterschrift:

---

## Beitrittserklärung

zum Liechtensteiner Seniorenbund

Name:

---

Vorname:

---

Strasse:

---

PLZ/Ort:

---

Beruf:

---

Geburtsdatum:

---

Datum:

---

Unterschrift:

---

bitte  
frankieren

Liechtensteiner Seniorenbund  
Poststrasse 15  
9494 Schaan  
Liechtenstein

bitte  
frankieren

Liechtensteiner Seniorenbund  
Poststrasse 15  
9494 Schaan  
Liechtenstein

# Kontakt

## **Liechtensteiner Seniorenbund**

Poststrasse 15, 9494 Schaan, Liechtenstein

Telefon +423 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

## **Informations- und Beratungsstelle**

### **Alter (IBA)**

Telefon +423 230 48 01

iba@seniorenbund.li

Werktags geöffnet von

8 bis 12 und 14 bis 17 Uhr

## **fitness 50+**

Telefon +423 230 48 00

fitness@seniorenbund.li

## **Senioren für Senioren (Sen-Sen)**

Telefon +423 230 48 02

sensen@seniorenbund.li

