

## Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Juli 2020

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz  
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li

### Vortrag: Digitaler Nachlass

Fast jeder Mensch verfügt heute über zahlreiche Online-Konten wie z. B. E-Mail-Konten, soziale Medien, Streaming-Dienste oder E-Banking. Dabei kann schnell der Überblick verloren gehen. Umso schwieriger gestaltet sich die Verwaltung (und Auflösung) dieser Konten für Angehörige oder Bevollmächtigte, wenn oftmals nicht einmal feststeht, über welche Online-Konten die betroffene Person verfügt (hat), geschweige denn, wie die Zugangsdaten dazu lauten.

Die Datenschutzstelle wird aus Sicht der betroffenen Person wie auch der Hinterbliebenen bzw. Bevollmächtigten einen Überblick über die verschiedenen Vorsorgemassnahmen sowie die Verwaltung eines digitalen Nachlasses geben und dies mit praktischen Anschauungsbeispielen illustrieren. Eine Fragerunde zum Thema wird die Veranstaltung abschliessen.

Wer auch andere wichtige Dokumente und Daten sortieren und kompakt an einem Ort aufbewahren möchte, dem bietet sich mit dem neuen Vorsorgeordner der Informations- und Beratungsstelle Alter (Seniorenbund) ein ideales Hilfsmittel an. Für CHF 20.- können Sie vor Ort ein Exemplar kaufen.

**Referenten: Ruben Rheinberger**, Techniker bei der Datenschutzstelle in Liechtenstein, ehemaliger Informationssicherheitsbeauftragter sowie Cyber Security Berater für die Telecom Liechtenstein AG; **Dr. Julia Stütz**, Juristin bei der Datenschutzstelle in Liechtenstein, zuständig für allgemeine Datenschutzthemen sowie mit Bezug zur Finanzbranche und Öffentlichkeitsarbeit (Publikationen)

**Datum:** Dienstag, 1. September, 19 bis 20.30 Uhr

**Beitrag:** CHF 15.- (Abendkasse)

**Anmeldung:** Tel. 388 11 33, gutenbergl@haus-gutenberg.li, Online: www.haus-gutenberg.li/

Ein Angebot vom Haus Gutenberg in Kooperation mit der Datenschutzstelle Liechtenstein. Die IBA wird mit einem Informationsstand vor Ort sein.

### Gemeinsam Spass haben beim «Denkspaziergang»

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit und all unsere Sinne mittels einfachen, abwechslungsreichen Übungen an.

Bereits nach wenigen Wochen bemerken Sie Veränderungen bei der Denkgeschwindigkeit, Merkfähigkeit sowie Ihrer Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit kommen dabei auch die sozialen Bedürfnisse nicht zu kurz.

**Termine:** Ab sofort jeden Freitagvormittag von 8.30 – 9.30 Uhr

**Leitung:** Elke Nestler-Schreiber

**Ort:** Umgebung Schaan, Vaduz

**Kosten:** CHF 20.- pro Lektion, 10er Abo: CHF 150.-

**Mitbringen:** Gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung - findet bei jedem Wetter statt

**Anmeldung:** Bitte direkt bei der Kursleiterin. Tel. 232 27 22,  
Mobil. :+41 79 450 21 92, E-Mail: info@denkduenger.li

**Anbieter:** IBA

### Mitgliederversammlung im Zirkulationsverfahren, abgehalten am 25. Juni 2020,

in Anwesenheit von Renate Wohlwend (Vorsitz), Josephine Biedermann, Reinhold Zanghellini, Renate Müssner, Flori Kindle, Jakob Gstöhl und Andrea Stocklasa (Protokoll)

Bei dieser Mitgliederversammlung im Zirkulationsverfahren haben **730 Mitglieder** ihre **Stimme schriftlich** abgegeben.

#### Die Beschlussergebnisse der schriftlichen Abstimmung:

Mehrheitliche Zustimmung für  
Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung vom 15. Mai 2019

Genehmigung der Berichte (Präsidentin, IBA, Fitness 50+, Sen-Sen)

Genehmigung Jahresrechnung

Genehmigung Revisionsbericht

Entlastung des Vorstandes

Wahl der Revisionsstelle (GN Treuhand Anstalt, Vaduz)

#### Wahlen Vorstand

Die Mitgliederversammlung 2019 hat Doris Frommelt und David Schädler für eine Mandatsdauer von zwei Jahren neu in den Vorstand gewählt. Alle anderen Vorstandsmitglieder, also Renate Wohlwend, Josephine Biedermann, Reinhold Zanghellini, Peter Gaden, Flori Kindle und Renate Müssner, deren zweijährige Mandatsperiode abgelaufen war, stellten sich der Wiederwahl. Sie wurden alle im Amt bestätigt.



Vorstand: Doris Frommelt, Reinhold Zanghellini, Josephine Biedermann, Renate Wohlwend, Renate Müssner, David Schädler, Flori Kindle; auf dem Bild fehlt Peter Gaden

Wir danken unseren Wählerinnen und Wählern fürs Vertrauen und sind gerne bereit, uns weiterhin zum Wohl der Mitglieder des LSB einzusetzen, gemeinsam mit Jakob Gstöhl (IBA), unterstützt von Andrea Stocklasa und Doris Wenaweser (Sekretariat).

Liebe Mitglieder des LSB  
Sehr geehrte liebe Leserinnen und Leser

Beim letzten Blättli-Versand hatten wir gedacht, mit einer „Sommerausgabe“ insofern Freude bereiten zu können als die schlimmsten Wochen der Corona-Pandemie ausgestanden sein würden und wir Euch guten Gewissens zu längst sorgfältig geplanten Reisen und Ausflügen einladen könnten.

Wir haben im Vorstand lange über Ermessen und Eigenverantwortung diskutiert. Dennoch sind wir vorsichtig und wollen nicht verantworten, Euch dem Risiko der Ansteckung und aller damit einhergehender Konsequenzen (Quarantäne für alle Mitreisenden ?) auszusetzen.

Wir sind zuversichtlich, dass bei anhaltender Disziplin im coronabedingt empfohlenen Grundverhalten (Abstand wahren, Hände regelmässig waschen und allenfalls Maske tragen) sich die Situation weiter entspannen wird. Beflügelt von diesem Optimismus befassen wir uns bereits mit der Vorbereitung des Festtages der älteren Menschen.

Es würde meine Vorstandskolleginnen und -kollegen und mich freuen, der einen und dem anderen von Euch beim Spazieren oder Wandern zu begegnen, sodass wir - mit gebotenen Abstand – unsere Gedanken austauschen können.

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch gute Gesundheit und einen wunderschönen sonnigen Sommer mit beglückenden Erlebnissen!

Renate Wohlwend  
(Präsidentin)

# Aktuelles vom Seniorenbund und seinen Fachgruppen

## Angebote vom LSB

**Der Vorstand des LSB hat entschieden, für dieses Jahr keine Reisen durchzuführen.**

**Alle Angebote von Fitness 50+, Computeria und Seniorentanz finden nach den Sommerferien wieder statt.**

**Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an das Sekretariat 230 48 00.**

## Fahrdienst & Hilfe im Haus und Garten

Wir bieten Hilfsbedürftigen, 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. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Weitere Angebote von „Senioren für Senioren“: Rasen mähen, Hecken/kleinere Bäume schneiden etc., Kleinreparaturen im Haus und Hof.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig unter: Tel. 230 48 02

## Wie der Vorstand den Corona-Lockdown erlebte:



### Renate Wohlwend:

Mein Terminkalender war plötzlich leer, **ich hatte Zeit für mich**, sei es zum Bücherlesen und Briefeschreiben, sei es zum Spazieren oder Faulenzen. Ich nutzte die freie Zeit auch zum Kramen, Sortieren und Entrümpeln. Sehr beeindruckt hat mich, wie sozial engagierte junge Menschen im Dorf uns Senioren mit gut organisierten Hilfsangeboten unterstützt haben. **Gefehlt haben mir** das persönliche Gespräch und die Nähe zu Menschen, die mir lieb sind.

Es war gut, sich an die empfohlenen Massregeln zu halten. Jetzt genieße ich die langsame Rückkehr zum gewohnten Alltag.



### Josephine Biedermann:

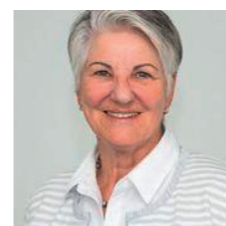
In der ganzen Corona-Zeit besorgten unsere Kinder und Enkelkinder sehr zuverlässig den Einkauf. Für uns war in diesem Bereich bestens gesorgt. Zudem durften wir in dieser Zeit, trotz der physischen Distanz, freundschaftliche Nähe und Wärme in unserem Bekanntenkreis erleben, durch Telefongespräche, Emails und über WhatsApp. Durch das Wegfallen der ausserhäuslichen Aktivitäten hatten wir mehr Zeit füreinander in unserer Partnerschaft. Und das Aufblühen der Natur im Frühling erlebte ich intensiver und mit grosser Freude.



### Reinhold Zanghellini:

Coronazeit – Zeit der Erfahrungen

Die erste Erfahrung war, dass ich als Senior nun plötzlich einer Risikogruppe angehörte. Die Bezeichnung "Risikogruppe" hat viele Bedeutungen, ich habe einfach die positivste genommen und bin zur Erkenntnis gekommen, dass es wohl die Gesundheit dieser Gruppe ist, die besonders geschützt werden muss. Das schlimmste in dieser Zeit war für die meisten Senioren wohl die Angst, die Einsamkeit und die Ungewissheit, wie geht es wohl weiter. Ein sehr positiver Affekt dieser "Corona Krise" war die Erkenntnis, dass wir Senioren einen grossen und wichtigen Beitrag an die Gesellschaft leisten. Denn plötzlich waren keine Kinderhüter mehr verfügbar. Den arbeitenden Müttern und Vätern wurde nun noch mehr bewusst, dass Nana und Neni ein wichtiger und nicht wegzudenkender Teil in der Familie sind, der plötzlich nicht mehr verfügbar war, nicht nur zum Kinder hüten, zum Kochen, sondern für viele Dinge mehr, die bis anhin selbstverständlich waren.



### Doris Frommelt:

Es gab auch Positives: es kehrte Ruhe ein, die Agenda verlor ihre Bedeutung, ich nahm mir Zeit Schränke zu räumen, Fotos zu sortieren, Lebensmittel in Küchenschränken, im Keller und im Tiefkühler aufzubrauchen, ich entdeckte in den Schubladen längst vergessene Briefe, Dokumente und sogar die verloren geglaubte Hochzeitsurkunde.... Was ich vermisste: das Zusammensein mit meiner Familie, mit den Freunden, spontane Einladungen und vor allem meine beiden Enkelkinder, die in Deutschland wohnen und die ich seit Januar nicht mehr sehen durfte. Face time ist besser als gar nichts, aber in der realen Welt „knuddeln und „pöppla“ sind unvergleichlich schöner.



### Peter Gaden:

Durch meine Krankheit habe ich ein schwaches Immunsystem, also habe ich die empfohlenen Massregeln eingehalten.

Optimal haben Familie und Freunde meine Frau und mich unterstützt, plötzlich hatte man keine Termine und viel Zeit für sein Zuhause.

Gefehlt hat mir Geselligkeit, Betreuung der Enkelin und die Nähe der Familie.



### Flori Kindle:

Wir lebten wie die Made im Speck, strebten nach immer mehr, ohne das Geringste zu hinterfragen. Und dann kam ein winziges, unsichtbares Etwas von irgendwo her und plötzlich war nichts mehr wie es war. Jetzt ist beinahe alles wieder beim Alten - Gott sei Dank. Aber ich befürchte, all die guten Vorsätze und Vorhaben werden wieder vergessen sein, mindestens so schnell wie sich die Wirtschaft erholen wird. Ich persönlich hatte und habe immer noch Respekt vor Corona, aber keine Angst. Mein Appell an alle da draussen - heben Sorg, hört auf euren gesunden Menschenverstand und genießt euer Leben trotz allem.



### Renate Müssner :

Leben in Zeiten der Corona-Pandemie

Keine Termine ausser Haus, viel Zeit und Musse, den

Garten umzugestalten, die Familienforschung voranzutreiben, lang wartende Bücher zu lesen: diese Erfahrung, ganz Herr/Frau seiner Zeit zu sein, war verbunden mit der eher zwiespältigen Erfahrung, von heute auf morgen und ungefragt einer Risikogruppe anzugehören, einfach aufgrund des Alters, verbunden mit einer Einschränkung der Selbständigkeit.

Internet, Whats App etc. ermöglichten zwar Einiges, ersetzten aber nicht das Vergnügen, mit den Jüngsten der Familie Bilderbüechle anschauen zu können.

Weder belastet durch Home- Office, Home-Teaching oder die fehlende Kinderbetreuung wie viele junge Familien, gab es für mich trotz mancher Einschränkungen auch nichts zu jammern.



### David Schädler:

Ich konnte die allgemeine Panikstimmung Mitte März nicht ganz nachvollziehen und habe diese Reaktionen wie WC-Papier oder Mehl

hamstern usw. auch nicht mitgemacht. Wir haben die Lebensmittel weiterhin selbst eingekauft, das war am Anfang zwar komisch, aber so ruhig und stressfrei wie schon lange nicht mehr ... Es war zum Teil auch nicht schlecht, dass man fast ein bisschen zur Entschleunigung gezwungen wurde. Da ja lange Zeit schönsten Wetter herrschte, konnte man rund ums Haus mit Umgebungsarbeiten oder Laufen im Wald die Natur bestens geniessen. Was mir natürlich nicht gefallen hat, dass man die Familie nur noch beschränkt sehen durfte, vor allem auch die Enkelkinder. Man hat auch gesehen, wie wichtig soziale Kontakte für das Wohlbefinden sind, und dann haben natürlich auch die gemütlichen Jassabende gefehlt !