

# Horizonte 60+

Angebote der Informations- und Beratungsstelle Alter

September 2018 – Februar 2019



LSb

liechtensteiner  
seniorenbund

gemeinsam bewegen

# Hinweise

Versicherung ist bei allen Veranstaltungen Sache der Teilnehmer/innen.

In der Regel wird der Kostenbeitrag an der Veranstaltung in bar einkassiert. Wenn gewünscht, erhalten Sie von uns einen Einzahlungsschein zur Begleichung des Unkostenbeitrages im Voraus.

Die IBA möchte im Jahr 2019 vermehrt auch in anderen Gemeinden Angebote vor Ort anbieten. Über Hinweise und Einladungen für kostenlose oder kostengünstige Raumnutzungen sind wir sehr dankbar.

## **Titelbild**

Insel Antiparos, Griechenland, ©Jakob Gstöhl

## **Herausgeber**

Liechtensteiner Seniorenbund (LSB)

## **Für den Inhalt verantwortlich**

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA), eine Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund

Leiter: Jakob Gstöhl

Austrasse 13, 9490 Vaduz, Liechtenstein, Telefon 230 48 01, [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

© Horizonte II, 2018



Die Informations- und Beratungsstelle Alter (kurz IBA) sieht sich als zentrale Drehscheibe in Liechtenstein für sämtliche Fragen, die mit dem höheren Lebensalter auftreten können.

Sie sammelt und gibt Informationen an die Öffentlichkeit zu **Altersthemen** weiter, wie z.B.: Sozialrechtliche Leistungen im Alter (Betreuungs- und Pflegegeld, Ergänzungsleistungen, u.a.), Wohnen im Alter, Sturzprävention, Technik im Alter, Freiwilligenarbeit, Altersbilder, Generationenprojekte, Freizeitgestaltung und vieles mehr.

**Die wichtigsten Beratungsthemen:** Überblick von Pflegedienstleistungen in Liechtenstein, Hilfestellungen und Beratung zum Betreuungs- und Pflegegeld, persönliche Krisen im Alter, akute Ratlosigkeit durch Unfall oder Krankheit, Beratung von Angehörigen, Entlastungsgespräche, Armutsgefährdung, Einfache Fragen zum Testament und Erbrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Vorbereitung auf Pensionierung, Einsamkeit, Depression im Alter und viele andere Themen.

**Förderung von Freiwilligenarbeit in Liechtenstein** – Die IBA betreut die Internetseite [www.freiwillig.li](http://www.freiwillig.li). Sie finden hier Gesuche und Angebote für Freiwilligenarbeit. Die Seite wurde im Juni 2018 komplett überarbeitet. Die IBA setzt sich in der Freiwilligenarbeit insbesondere für das soziale Engagement – von und für – ältere(n) Menschen ein.

**Weitere Ziele und Aufgaben der IBA sind:**

Förderung eines aktiven, sicheren und selbstbestimmten Lebens im Alter.

Konkrete Hilfestellungen für Senior/innen und Angehörige vermitteln und organisieren.

Grundlegende Bedürfnisse und Anforderungen erkennen und in Erfahrung bringen und entsprechenden Angebote formulieren.

Konkrete Angebote zur persönlichen Weiterbildung der Senior/innen entwickeln und anbieten.

Unterstützung der Selbständigkeit und Eigenverantwortung im Alter.

Prozessorientierte Begleitung des Älterwerdens.

**Kontakt:**

Jakob Gstöhl

Leiter, Sozialarbeiter B.A. (ASH Berlin)

Telefon +423 230 48 01

E-Mail [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Weitere Angebote

Unter [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) finden Sie weitere Angebote vom Seniorenbund, wie z.B.: Seniorenchor, Seniorenkino, Computeria, Seniorentanz und Fitness 50+ (u.a. mit Wassergymnastik, Fahrradgruppe, Turnen).

## Senioren gemeinsam aktiv – Programmheft

Das mit dem Liechtensteiner Chancengleichheitspreis 2018 ausgezeichnete Engagement für das von verschiedenen Vereinen und Privatpersonen erstellte Programmheft bietet Angebote für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen an. Sie können das Programmheft u.a. beim Verein Demenz Liechtenstein, bei der Familienhilfe Liechtenstein oder beim Seniorenbund online herunterladen oder persönlich abholen.

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

Im Malarsch 4, 9494 Schaan, Tel. +423 230 34 45

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

Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz, Tel. +423 236 00 66

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

Austrasse 13, 9490 Vaduz, Tel. +423 230 48 01



# Einladung

## Internationaler Tag der älteren Menschen

Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am 1. Oktober den «Internationalen Tag der älteren Menschen» mit verschiedenen und unterschiedlichen Schwerpunkten in den einzelnen Ländern.

Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund – im Auftrag der Regierung – verantwortlich.

Der Anlass umfasst ein abwechslungsreiches Programm, abgerundet mit einem feinen Abendessen. Musikalische Gestaltung durch die Liechtensteiner Seniorenmusik.

Wir laden Sie ein, am Montag, den 1. Oktober 2018 um 16.00 Uhr im Gemeindesaal Eschen unser Gast zu sein. Ihre Teilnahme würde uns sehr freuen.

### **Datum / Beginn**

Montag, 1. Oktober 2018, 16.00 Uhr

**Ort** Gemeindesaal Eschen

### **Anmeldung**

bis 27. September 2018 beim  
LSB Sekretariat, Tel. 230 48 00  
oder sekretariat@seniorenbund.li

# Einfache Exkursionen in der Region

## Aktuelle Auswahl: Feldkirch

### Stadtführung in Feldkirch «Türme, Tore, Mauern»

**Datum / Dauer** Samstag, 29. September 2018, von 15.00 bis 16.30 Uhr

**Kosten** kostenlos (öffentliche Führung)

**Gruppe** 10 Plätze sind reserviert

**Treffpunkt** Bekanntgabe bei der Anmeldung

**Anmeldung** bis zum 24. September 2018 bei der IBA, Tel. +423 230 48 01 oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

### Führung im Palais Liechtenstein – inkl. Jubiläumsausstellung «von Hugo bis dato»

**Datum / Beginn** Sonntag, 11. November 2018, um 15.00 Uhr

**Kosten** Erwachsene: 11 Euro/ermässigt 8 Euro (SeniorInnen ab 65 Jahre)  
Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre: frei

**Gruppe** ab ca. 12 Anmeldungen wird eine private Führung zu einer anderen Tageszeit stattfinden

**Treffpunkt** Bekanntgabe bei der Anmeldung

**Anmeldung** bis zum 5. November 2018 bei der IBA, Tel. +423 230 48 01 oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

### Vorschläge für weitere Exkursionen in Liechtenstein oder in unserer Region?

Bitte bei der IBA melden: Telefon +423 230 48 01, E-Mail [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

Einige Exkursionen in Liechtenstein sind für Anfang 2019 vorgesehen und werden auf [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) und im Seniorenbund-Blättli bekannt gegeben, sobald diese feststehen.

# Spezieller Ausflug

## Light Ragaz – Die Kunstprojektionen in der Taminaschlucht

Atemberaubend, zauberhaft und nicht von dieser Welt. Die Resonanz bei Publikum und Presse war nach der Premiere von Light Ragaz im Juli 2017 überwältigend. Die Lichtprojektionen auf dem nackten Felsen der 80 Meter hohen Taminaschlucht begeisterten die Zuschauer dermassen, dass die Show bereits wenige Wochen nach Auftakt restlos ausverkauft war. Nun kehrt die fantastische Verschmelzung von Illusion und Realität zurück nach Bad Ragaz – noch länger, noch heller und noch farbiger. Light Ragaz projiziert dank neuester Technologie Lichter, Animationen und 3D-Effekte millimetergenau auf die Strukturen und Formen des Felsens der brachialen Schlucht, aus welcher das legendäre Thermalwasser von Bad Ragaz mit seiner einzigartigen Temperatur von 36,5° Celsius entspringt. Der Besucher wird dabei auf eine zauberhafte Reise mitgenommen – interaktiv und immersiv. Die IBA organisiert eine gemeinsame Besichtigung dieser Ausstellung.

**Datum** Dienstag, 25. September 2018

**Beginn und Dauer** Besichtigung um 17.30 Uhr, ca. 90 Minuten Aufenthalt

**Kosten** CHF 20.– pro Person, ohne Fahrtkosten

**Gruppe** 20 Plätze zum Gruppentarif reserviert

**Fahrt** Privat oder gemeinsam mit Bus und Bahn ab Schaan Bhf

**Treffpunkt** Treffpunkt für gemeinsame Fahrt & Treffpunkt in Bad Ragaz werden den Teilnehmenden mitgeteilt

**Hinweis** für Menschen mit Klaustrophobie und Fotophobie nicht geeignet.

**Anmeldung** bis 18. September 2018, 12.00 Uhr, bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)



# Kurs

## Gedächtnistraining für Senioren – Geistig fit bleiben

Der Erhalt der Lebensfreude und Selbständigkeit gewinnt im Alter eine besondere Bedeutung. Regelmässiges Gedächtnistraining hilft dabei, im Alltag flexibler und kreativer zu handeln und kann die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns spürbar verbessern.

Mit gezielten Denkaufgaben wird Ihr Gedächtnis auf vergnügliche und vielfältige Weise trainiert. Gemeinsam arbeiten wir an der Schärfung der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie lösen Übungen für die Wortfindung und den Sprachgebrauch, für das logische und räumliche Denken. Sie lernen Merkstrategien für den Alltag kennen und lernen, diese auch anzuwenden. Spass und Freude sollen dabei nicht zu kurz kommen.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie andere motivierte Menschen kennen, können Kontakte untereinander knüpfen, voneinander profitieren, Wissen in die Gruppe einbringen und sowohl selbständig als auch gemeinsam überlegen und Lösungen finden.

**Termine / Dauer** Dienstag, 14-tägig,  
6 Lektionen à 90 Minuten,  
14.00 bis 15.30 Uhr  
2. Oktober, 16. Oktober, 30. Oktober,  
13. November, 27. November und  
11. Dezember 2018

**Ort** Sitzungszimmer LSB, 2. OG,  
Austrasse 13, Vaduz

**Gruppe** 6 bis 8 Personen

**Kosten** CHF 120.–  
(für 6 Nachmittage inkl. Unterlagen)

**Leitung** Barbara Frei, Gedächtnis-  
trainerin SVGT, Mitglied des Schweizeri-  
schen Verbands für Gedächtnistraining

**Anmeldung** bis 24. September 2018,  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
iba@seniorenbund.li

# Gruppenarbeit

## Gesprächsrunden für Senioren – «So isch es Leba»

Haben Sie im bisherigen Leben ein schwerwiegendes Lebensereignis gehabt oder waren Sie am Arbeitsplatz konstant einer enormen psychischen oder körperlichen Belastung ausgesetzt und haben sich diese Spuren des Lebens in der Pension noch mehr zu einer Belastung ausgeprägt? Fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt?

Wir möchten gemeinsam in der Gruppe über Themen reden, über die man in der Regel nicht so einfach mit jeder Person sprechen kann oder möchte. Das können Themen sein wie: Antriebslosigkeit, Einsamkeit, Trauer, Tabus und Stigmatisierung oder ganz individuelle Ängste und Sorgen.

In den Gesprächsrunden «So isch es Leba» haben wir ein offenes Ohr für ihre Anliegen. Miteinander darüber reden ist ein mutiger und hilfreicher erster Schritt zu einem besseren Lebensgefühl.

Selbstverständlich findet dies im geschützten Rahmen statt und die Schweigepflicht zum Personenschutz steht an erster Stelle. Neben dem Themenschwerpunkt ist immer auch etwas Raum für andere Themen vorhanden. Öffentliche Fachvorträge zu diesen oder ähnlichen Themen können folgen.

### **Termine und Schwerpunktthemen:**

Donnerstag, 20. September 2018  
«Antriebslosigkeit = Depression?»

Donnerstag, 18. Oktober 2018  
«Ängste und Sorgen im Alter»

Donnerstag, 15. November 2018  
«Momente der Einsamkeit»

Montag, 17. Dezember 2018  
«Erlebte Tabuisierung und Stigmatisierung»

Donnerstag, 17. Januar 2019  
«Trauer»

Donnerstag, 21. Februar 2019  
«Meine Biografie und meine Stärken»

**Beginn und Dauer** 15.00 Uhr,  
ca. 1 bis 2 Stunden

**Ort** Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten** kostenlos

**Gruppe** max. 8 Personen

**Anmeldung** bis zum Vortag  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
iba@seniorenbund.li

# Spezielles Beratungsangebot – Technik im Alter

## Fragen zur Bedienung von Mobiltelefon, Tablet oder Laptop?

Sie haben ein neues oder älteres Gerät und haben noch offene Fragen zur Bedienung gewisser Funktionen? Vielleicht haben Sie auch von diesem oder jenem Programm gehört und möchten sich darüber erkundigen und es vielleicht direkt vor Ort installieren und testen? Ihre Angehörige oder Bekannte möchten Sie nicht weiter mit den Fragen «belästigen»? Möchten Sie Tipps und Tricks zu diesen technischen Geräten von anderen, in der Regel jüngeren, Personen erfahren?

Wir laden Sie herzlich dazu ein, Ihre Fragen und technischen Hürden an einem der nachstehenden Termine mit uns zu besprechen.

Der Fortschritt der Technik und die Digitalisierung bringen auch neue Möglichkeiten zur Selbständigkeit und neue Kommunikationsmöglichkeiten (z.B. Videotelefonie). Ihre Fragen sollen in diesem Rahmen möglichst einfach beantwortet und ihr Interesse sowie ihre Kompetenz in diesem Bereich gefördert werden.

**Hinweis**

Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird eine Spendenbox für die Freiwilligen eingerichtet. Es sind in diesem Rahmen keine Reparaturen oder umfangreiche Systemwartungen möglich.

Bitte teilen Sie uns ihre Fragen, sofern möglich, im Vorhinein mit, um einen effizienten Ablauf zu organisieren.

**Projektmitarbeit möglich**

Beteiligen Sie sich an diesem Angebot und geben Sie Ihr technisches Wissen an die ältere Generation weiter. Melden Sie sich als Freiwillige/r an.

**Datum / Dauer**

Dienstag, 30. Oktober 2018,  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort** Vsl. in Vaduz (Tel. nachfragen)

**Datum / Dauer**

Samstag, 19. Januar 2019,  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Ort** GZ Resch, Seminarraum 1, Schaan

**Auskunft und Anmeldung**

Informations- und Beratungsstelle Alter,  
Jakob Gstöhl, Tel. 230 48 01 oder  
iba@seniorenbund.li

# Informationsveranstaltung in Kooperation

## «Gesund altern: dem Alter auf der Spur»

### **Erkenntnisse aus der modernen Altersforschung**

Für ein gutes, erfolgreiches Altern ist es wichtig, sich immer wieder neuen Dingen zu widmen, sozial aktiv zu bleiben, zu geniessen und Kontakte beizubehalten, dies die Botschaft der Altersforscherin Heike A. Bischoff-Ferrari.

### **Kursziel**

Professor Heike Bischoff-Ferrari ist dem gesunden Altern auf der Spur. Die Altersmedizinerin gibt ganz praktische Tipps für ein erfolgreiches Altern – was können wir dazu beitragen, möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben? Die Referentin wird darlegen, mit welchen drei einfachen Massnahmen das physiologische Altern hinausgezögert und die Gesundheit älterer Menschen gefördert werden kann. Wer zum Vortrag kommt, darf ganz praktische Impulse für gesundes Altern erwarten.

### **Inhalt**

Die Forscherin leitet aktuell die europaweit grösste Altersstudie «DO-HEALTH». Dabei stehen drei einfache Massnahmen im Zentrum: die Einnahme von Vitamin D, die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und ein kräftigendes Trainingsprogramm für zu Hause. Wenn es um das erfolgreiche Altern geht, ist 50 ein gutes Alter, um gezielt etwas zu tun.

Heike Bischoff-Ferrari zeigt, was ein gutes Altern ausmacht. Sie stellt Erkenntnisse aus ihren Studien vor und spricht auch darüber, welche Rolle die Ernährung und das soziale Umfeld spielen.

### **Leitung**

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich und Klinikdirektorin am Universitätsspital Zürich; Leiterin Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtpital Waid

### **Datum / Dauer**

Mittwoch, 3. Oktober 2018,  
19.30 bis 21.00 Uhr

**Ort** SAL – Kleiner Saal, Schaan

**Referentin** Heike Bischoff-Ferrari

**Kosten** Eintritt frei

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Hinweise** Veranstaltung im Rahmen des Mittwochforums der liechtensteinischen Ärztekammer

**Organisation** Stein Egerta/Gabi Jansen in Kooperation mit dem Mittwochsforum der liechtensteinischen Ärztekammer, Demenz Liechtenstein und der IBA, den Wahnsinnsnächten, dem Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit

# Informationsveranstaltung in Kooperation

## Hilfe, ich höre schlecht! Schwerhörigkeit und Tinnitus

### **Entstehung, Behandlung, Bewältigungs-Strategien**

Hörschäden, Schwerhörigkeit und Tinnitus sind weit verbreitet und können Menschen jeden Alters betreffen. Hörprobleme sind jedoch ein Tabuthema und oft dauert es lange, bis Betroffene Unterstützung suchen. Dabei ist es entscheidend, früh genug Massnahmen zu treffen, sonst verlernt das Gehirn, Töne zu verarbeiten. Dieser Info-Abend ist ein erster Schritt sein, Probleme zu erkennen und anzupacken.

### **Kursziel**

Der Info-Abend beleuchtet die Entstehung und Hintergründe von Hörschäden wie Schwerhörigkeit und Tinnitus. Sie erhalten einen Überblick über Therapien und Bewältigungsstrategien. Sie erfahren, was Hörgeräte leisten und welche Fortschritte es in diesem Bereich gibt.



**Inhalt**

- Das Wunderwerk Ohr
- Hörverlust, Tinnitus: Entstehung und Hintergründe
- Was sind Alarmzeichen? Wann und wie intervenieren?
- Behandlung: Stand der Forschung – was sagt die Schulmedizin?
- Pflanzliche Arzneimittel und Bewältigungs-Strategien
- Hörschäden und Hörgerät: Was macht die Hörgeräte- und Tinnitus-Akustikerin? Welche Möglichkeiten der Hilfen gibt es? Welches Vorgehen ist sinnvoll?
- Fragen des Publikums

**Leitung**

PD Dr. med. Dr. h. c. Andreas Schapowal; HNO-Arzt, Präsident der Schweizerischen Tinnitus-Liga; Marisa Fabiano; Hörgeräteakustik-Meisterin

**Datum / Dauer**

Montag, 12. November 2018,  
19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort** SAL – Kleiner Saal, Schaan

**Referent / in** Andreas Schapowal und  
Marisa Fabiano

**Kosten** CHF 20.–

**Anmeldung** mit Voranmeldung  
(Erwachsenenbildung Stein Egerta;  
info@steinegerta.li oder  
Tel. +423 232 48 22) Kursnr. 303

**Organisation** Stein Egerta/Gabi  
Jansen in Kooperation mit der IBA,  
Informations- und Beratungsstelle Alter

# Informationsveranstaltung in Kooperation

## Wenn Demenz den Alltag bestimmt

Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Demenz kann jeden Menschen treffen. Diese Diagnose verunsichert die erkrankten Personen, genauso wie die Angehörigen, Freunde und Bekannte.

Es braucht deshalb hilfreiche Unterstützung und Begleitung und zwar während des gesamten Krankheitsverlaufs.

In Liechtenstein gibt es verschiedene Fachorganisationen, welche Angebote und Dienstleistungen im Demenzbereich anbieten und bei Bedarf kooperieren.

Mit dieser Veranstaltung möchten diese Anbieter Ihre Fragen zum Thema Demenz beantworten, Ihnen die regionalen Angebote aufzeigen und mit Ihnen ins Gespräch kommen.

**18.30 Uhr – Grusswort**

Dr. Mauro Pedrazzini, Minister für Gesellschaft

**18.45 Uhr – Fachreferat: Demenzformen und Ursachen**

Frau Dr. med. Birgit Schwenk, Chefärztin Akutgeriatrie Spital Altstätten und Walenstadt Spitalregion Rheintal Werdenberg Sarganserland

**19.15 Uhr – Was braucht es für ein gutes Leben mit Demenz?**

Podiumsdiskussion unter der Leitung von Dr. Marcus Büchel mit Betroffenen, Angehörigen und Fachorganisationen

**20.15 Uhr – Rundgang durch Regionale Unterstützungsangebote**

Organisationen aus Liechtenstein und der Umgebung stellen ihre Demenz-Dienstleistungen im Rahmen eines Marktplatzes vor und stehen für Fragen zur Verfügung.

**Datum / Dauer**

Mittwoch, 28. November 2018,  
von 18.30 bis 20.30 Uhr

**Ort** Gemeindesaal Eschen

**Kosten** Eintritt frei

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Organisation** Demenz Liechtenstein,  
Familienhilfe Liechtenstein und die IBA

# Diskussion

## Erzählalon für Senioren, die Ergänzungsleistungen bekommen

Dieses Angebot ist als Plattform gedacht, um zu erfahren, inwiefern Senioren in Liechtenstein, die zur Rente sogenannte Ergänzungsleistungen erhalten, die Pensionszeit nach ihren Vorstellungen gestalten können oder eben nicht. Im gemeinsamen Gespräch werden die zentralen Lebensbereiche wie Wohnen, Gesundheit, Bildung, soziale Beziehungen und gesellschaftliche Teilhabe in Erfahrung gebracht.

Die Gespräche finden in einem geschützten Rahmen statt, d.h. die Diskussionsinhalte werden anonymisiert und unter den Teilnehmern wird die Schweigepflicht gegenüber Dritte vereinbart. Sie haben trotzdem Hemmungen? In unserem Gebäude befinden sich mehrere verschiedene Dienstleistungsanbieter, somit können Sie ohne Bedenken eintreten ohne diesem Angebot zugeordnet zu werden. Selbstverständlich können Sie ihre Anliegen auch telefonisch, per Brief oder E-Mail einreichen.

### **Termine**

Dienstag, 9. Oktober 2018

Dienstag, 22. Januar 2019

**Beginn und Dauer** 16.00 Uhr,  
ca. 1 bis 2 Stunden

**Ort** Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten** kostenlos

**Gruppe** max. 8 Personen

**Anmeldung** bis zum Vortag  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
iba@seniorenbund.li

# Spezieller Ausflug

## Weihnachtsschiff von Bregenz zur Lindauer Hafenweihnacht

Kommen Sie mit den Vorarlberg Lines in weihnachtliche Stimmung: Geniessen Sie gleich mehrere Weihnachtsmärkte an einem Tag – und das in zwei Ländern. Bevor Sie an Bord des behaglich beheizten Weihnachtsschiffes kommen, bietet sich ein Besuch der Bregenzer Weihnachtsmärkte – am neuen Kornmarktplatz und in der Oberstadt an. Auf dem MS «Austria» erwartet Sie eine Krippenausstellung sowie ein liebevoll dekoriertes Märchenwald. Ausserdem neu an Bord die 10 m lange Modelleisenbahn des Modelleisenbahnclub Bregenz! Die schöne Fahrt nach Lindau findet bei der dortigen Einfahrt – mit der festlich beleuchteten Skyline, dem Bayerischen Löwen sowie dem Leuchtturm einen krönenden Abschluss.

### **Datum / Dauer**

Freitag, 7. Dezember 2018,  
ca. 10.00 bis 18.30 Uhr

**Schiffabfahrt** 12.30 Uhr ab Bregenz

**Treffpunkt** Abfahrtszeiten/  
Abfahrtstreffpunkte werden den  
Teilnehmenden mitgeteilt

**Kosten** 14 € (inkl. ÖV-Ticket ab Feld-  
kirch) ohne Mittagessen und Verpflegung

**Hinweis** ab 15 Anmeldungen gibt es  
eine Busfahrt nach Bregenz und  
zurück nach Liechtenstein für zusätzlich  
CHF 50.–

**Gruppe** 20 Personen

**Anmeldung** bis zum 26. November 2018  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
iba@seniorenbund.li

# LSB-Mitgliederwunsch

## Jass und Spielenachmittage

Das Angebot, welches von mehreren Seniorenbund-Mitgliedern gewünscht wurde, fand im Juli zum ersten Mal statt. Es besteht weiterhin der Wunsch in diesem Rahmen sich zu treffen und andere Senioren und Seniorinnen bei einem Jass oder Gesellschaftsspiel kennenzulernen – unabhängig von einer Mitgliedschaft und egal welches Spielniveau. Gerne bieten wir wieder unsere Räumlichkeiten an. Die Türen vom Seniorenbund und der IBA sind für Sie offen und Sie können sich zwischendurch oder vielleicht auch während einem Spiel, einen persönlichen Einblick in die Tätigkeiten der Informations- und Beratungsstelle Alter bekommen. Jakob Gstöhl freut sich über Ihren Besuch und Ihre Fragen, Anliegen oder Wünsche.

Für Senioren, welche die Jass Regeln auffrischen bzw. lernen möchten, bietet sich auch eine Gelegenheit an. Falls Sie sich für diesen Regel-Kurs interessieren, teilen Sie dies bitte bei der Anmeldung mit, damit wir dies entsprechend einplanen können.

### **Termine**

Freitag, 5. Oktober 2019

Freitag, 1. Februar 2019

**Beginn und Dauer** 15.00 Uhr,  
ca. 1 bis 2 Stunden

**Ort** Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten** kostenlos

**Gruppe** max. 12 Personen

**Anmeldung** bis zum Vortag  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Mitmach-Aktion: Wohnen im Alter

## Welchen Grundriss soll eine altersgerechte Wohnung haben?

Wir nehmen an diesem Nachmittagen den Buntstift und Bleistift in die Hand und zeichnen frei heraus, wie nach unseren Vorstellungen und Bedürfnissen eine altersgerechte Wohnung aussehen soll. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt. Ganz nach dem Motto „Malen nach Zahlen war gestern“

Wer weiss, vielleicht gibt es Architekten und Architektinnen, die auch einen Einblick in diese Entwürfe haben möchten, einen Entwurf interessant finden und diesen dann professionell weiterentwickeln? Vielleicht trägt dann im Jahr 2030 eine Seniorenwohnanlage ihren Namen?

Sie beginnen mit dem Zeichnen des Grundrisses, danach vergleichen wir diese in der Gruppe und später kann das gesamte Wohnobjekt fertig skizziert werden.

Skizzen können jederzeit auch per Post bei der Informations- und Beratungsstelle Alter eingereicht werden.

**Termine**

Mittwoch, 5. Dezember 2018

Mittwoch, 6. Februar 2019

**Beginn und Dauer** 15.00 Uhr,  
ca. 1 bis 2 Stunden

**Ort** Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten** kostenlos

**Gruppe** max. 10 Personen

**Anmeldung** bis zum Vortag  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

