

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Februar 2019

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

Gedanken über die Erhaltung und Verbesserung der Alltagskompetenz im Alter

Jeder Mensch hegt wohl insgeheim den Wunsch, möglichst gesund, selbständig und selbstbestimmt zu altern.

Wenn wir bei Erledigung der einen oder anderen Aufgabe langsamer werden, wenn es uns anstrengt und rasch ermüdet, was wir gestern noch problemlos geschafft haben und uns bewusst wird, dass wir nicht mehr vierzig sind, stellt sich die Frage, was wir vorbeugend und begleitend tun können, uns die alltägliche Handlungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten.

Für unsere selbständige Lebensführung bedarf es weniger grundlegender Fähigkeiten, die wir uns ohnehin meist bereits im jungen Leben angeeignet und unser Leben lang weiterentwickelt haben.

Dabei sei an Beispiele wie Selbstpflege, Zubereitung von Mahlzeiten und Besorgung anderer Grundbedürfnisse, Nutzung des öffentlichen Verkehrs oder die Erledigung von Geldangelegenheiten gedacht.

Damit wir aber möglichst weit ins hohe Alter einen aktiven Lebensstil führen und unsere Alltagsprobleme allein lösen können, sollten wir vielfältige Interessen pflegen, uns den Spass am Lernen neuer Dinge und die Freude an neuen Erfahrungen erhalten. Die Ausübung von Freizeit- und Fitnessaktivitäten sowie die Pflege alter Freundschaften und ein soziales Miteinander durch Kontaktpflege mit altersdurchmischten „neuen“ Männern und Frauen tragen wesentlich zu unserem persönlichen Wohlbefinden bei, sind ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität.

Im aktuellen Programmheft „Senioren gemeinsam aktiv“ finden Sie auch eine zielorientierte Aufstellung von Aktivierungsangeboten, gemeinsam zusammengestellt von mehreren Vereinen, Institutionen und Privatpersonen.

Auch wenn wir uns disziplinieren um so lange wie nur möglich selbständig und unabhängig zu bleiben, ist es nicht für jede und jeden aus unserer Altersklasse machbar, ohne die Hilfe von Dritten den Alltag bestreiten zu können.

Jakob Gstöhl, Leiter der Informations- und Beratungsstelle IBA, hilft Ihnen gerne, die passende Anlaufstelle zur Erörterung und Lösung Ihrer Alltagsprobleme zu finden.

Vorwort

Liebe Mitglieder des LSB
Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Grade erst Weihnachten gefeiert und Neujahrswünsche ausgesprochen – da erfreuen wir uns schon an ersten Frühlingsboten, beobachten da und dort Guggamusiken und befinden uns bereits im zweiten Monat eines Jubiläumsjahres: Wir feiern 300 Jahre Liechtenstein und ...?

Ja, richtig: 25 Jahre Liechtensteiner Seniorenbund (LSB). In einer der nächsten Blättli-Ausgaben wollen wir auf dieses Vierteljahrhundert Rückschau halten.

Der LSB-Vorstand war und ist um das Wohlergehen der Seniorinnen und Senioren im Land bemüht. Obwohl wir nach meinem Dafürhalten ein gut funktionierendes Sozialsystem haben, gilt es doch, die gesellschaftspolitischen Entwicklungen aufmerksam zu beobachten und uns der speziell die ältere Generation betreffenden Themen wie AHV, Betreuung und Pflege, Armut im Alter etc. anzunehmen, indem wir z.B. auch Gesetzesvorhaben kritisch verfolgen.

Im Blättli finden Sie eine Vielzahl von Angeboten, die Sie dabei unterstützen, Ihre körperliche und geistige Frische zu fördern, damit Sie im Sinne des nebenstehenden Artikels Ihren Alltag in weitestmöglicher Eigenständigkeit bewältigen mögen.

Namens meiner Vorstandskolleginnen und -kollegen wünsche ich Ihnen guten Mut und Glück!

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Aktuelles vom Seniorenbund und seinen Fachgruppen



Mitgliederbeiträge LSB für 2019

In der Beilage dieser Aussendung finden Sie auch einen Einzahlungsschein zur Begleichung der Mitgliederbeiträge 2019.

Der Beitragssatz ist wie im Vorjahr:

Einzelpersonen **CHF 30.-**

Ehepaare **CHF 40.-**

Wir danken Ihnen jetzt schon für Ihre Einzahlung.

Vorankündigung MV 2019

Die diesjährige Mitgliederversammlung des LSB findet am

Mittwoch, 15. Mai 2019, ab ca. 14.30 Uhr
im Gemeindesaal Triesenberg statt.

Einladung und Jahresbericht folgen im April.

Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen.

Neue Öffnungszeiten vom LSB Büro

Die Öffnungszeiten vom Sekretariat und der Informations- und Beratungsstelle (IBA) in der Austrasse 13 in Vaduz wurden geändert.

Montag – Donnerstag

8:00 – 11:30 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr

Freitag

8:00 – 11:30 Uhr

Termine bei der IBA können auch ausserhalb dieser Öffnungszeiten telefonisch vereinbart werden.

IBA: 230 48 01

iba@seniorenbund.li

Sekretariat: 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

Minigolf – Nachmittage für Senioren

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist. Beim Minigolf kommt es vor allem auf Konzentration und Zielsicherheit an. Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen.

Die **Minigolfanlage Schaan/Vaduz** ist überschaubar und bietet einige Sitzmöglichkeiten sowie einige Bäume, die einen guten Schatten spenden.

Anschliessend kann man im Minigolfrestaurant den Nachmittag bei geselligem Zusammensein ausklingen lassen.

Termine: Beginn jeweils ab 14.00 Uhr
Kosten CHF 5.--

Donnerstag, 23. Mai, 6. Juni, 27. Juni, 4. Juli

Sommerpause bis 21. August 2018

Donnerstag, 22. August, 5. September,

Abschluss 12. September 2019

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an
das LSB Sekretariat, Tel. Nr. 230 48 00

Computeria

Die Computeria hat seit Jahresbeginn viele neue Interessenten gefunden. Mit 29 Teilnehmern sind die regelmässigen Treffen bereits „ausgebucht“. Weitere Interessenten können sich gerne auf eine Warteliste beim Sekretariat des Seniorenbunds setzen lassen. Der Seniorenbund gratuliert dem Lehrer-Team zum erfolgreichen Start und wünscht allen Teilnehmerinnen und dem Team viel Freude und spannende Vormittage bei der Computeria!



Das neue Computeria Team (v.l.n.r.): David Schädler, René Good und Hannes Mannhart

Seniorenchor

Der Liechtensteiner Seniorenchor ist mit seinen Proben im neuen Jahr wieder gestartet. Die Proben finden jeweils montags, um 15.30 Uhr im Haus St. Mamertus in Triesen statt.

Die nächsten Probe-Termine:

Montag, 25. Februar 2019

Montag, 04. März 2019

Montag, 11. März 2019



Neumitglieder, welche Freude am Singen und der Gemeinschaft haben, sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen zum Seniorenchor unter www.seniorenbund.li

Tanzen ab 50+ mit Livemusik

Auch im neuen Jahr finden wieder die beliebten Tanzabende statt.



Die nächsten Termine sind am:

- **Samstag, 2. März 2019**
- **Samstag, 6. April 2019**
- **Samstag, 4. Mai 2019**

Jeweils von 19 bis 22 Uhr im Restaurant Falknis in Vaduz (Bushaltestelle Ebenholz/Universität.)

Ansprechpersonen zum Seniorentanz

Wilma Verling, Schaan (Tel. 078 / 922 10 25)
oder Katharina Nipp, Balzers, (Tel. 384 13 37)



Seniorenturnen

Unsere Angebote finden in den Gemeinden Eschen, Gamprin, Ruggell, Schellenberg und Vaduz statt.

Die Leiterinnen verfügen über eine fundierte Ausbildung im Bereich Erwachsenen-/Senioren-sport. Die gezielte Gymnastik findet während des ganzen Jahres (ausser den Schulferien) statt.

Gerne dürfen Sie gratis an einer Schnupperstunde teilnehmen – die Leiterinnen freuen sich auf Ihren Besuch.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an das LSB Sekretariat, Tel. Nr. 230 48 00

Veranstaltungstipp:

Liechtensteiner Seniorenbühne

Komödie: „Bauer ledig sucht“

Die beiden Brüder Kurt und Peter haben die glorreiche Idee, sich die Kosten einer Haushälterin zu sparen. Zu diesem Zweck inserieren sie in einer Zeitung unter "Bauer ledig sucht". Verschiedene Heiratskandidatinnen geben sich die Klinke in die Hand.

Nicht alle sind geborene Hausfrauen, was beide schmerzhaft erfahren müsse.

Bald sind sie der ganzen Sache ziemlich überdrüssig...

Aufführungsdaten:

Gemeindesaal Eschen:

Samstag, 16. März, 19.00 Uhr - Premiere

Sonntag, 17. März, 17.00 Uhr

Gemeindesaal Triesen:

Samstag, 23. März, 19.00 Uhr

Sonntag, 24. März, 17.00 Uhr

SAL in Schaan:

Sonntag, 31. März, 17.00 Uhr – Dernière

Ticketvorverkauf an den Poststellen Schaan, Vaduz und Eschen sowie bei allen Starticket-Vorverkaufsstellen

Infos unter: www.seniorenbuehne.li

Horizonte 60+

Nächstes Programmheft für die Monate April, Mai, Juni erscheint im März

Die Vorbereitungen für die beliebten Exkursionen und Ausflüge für die milderen bis warmen Monate April, Mai und Juni laufen. Zudem sollen diverse Informationsveranstaltungen und Workshops im 3. und 4. Quartal folgen. Wünsche und Anregungen zu Vortragsthemen, Ausflugszielen/Exkursionen können Sie jederzeit bei der IBA einreichen.

Hinweis: Mit einer Vorsorgemappe ist nicht vorgesorgt.

Bitte beachten Sie, dass die bestehende Vorsorgemappe lediglich als Hilfe zum Sortieren von wichtigen persönlichen Unterlagen dient. Angehörige können, so z.B. bei einem Notfall, die Unterlagen schnell im Haushalt finden, sofern sie auch wissen, wo die Mappe hinterlegt ist. Wichtig ist jedoch, dass die Mappe allein **keine Vorsorgevollmacht** oder Patientenverfügung ersetzt. Für diese zwei wichtigen Vorsorgethemen können Sie gerne die IBA kontaktieren. Der Name der Mappe wird im Zuge der Überarbeitung geändert. Das Register der Mappe, welches inhaltlich gleich bleibt, können Sie kostenlos auf www.seniorenbund.li herunterladen oder bei uns per Telefon bestellen.

Informationsabend:

"Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld"

Mittwoch, 3. April 2018, 19:00 Uhr

Dieser Abend gibt eine Einführung darüber, welche Unterstützungen, Dienstleistungen und Angebote pflegende Angehörige in Liechtenstein kennen sollten, damit sie diese bei Bedarf abrufen können.

1. Welche Betreuungsvarianten gibt es: Vor- und Nachteile
2. Beiträge des Staates mit Detailinformationen zum Betreuungs- und Pflegegeld - Wer hat Anspruch? - Vorgehen, Antragstellung und Auszahlung - Wo erhalte ich Beratung/Hilfestellung?

Der Anlass richtet sich an: Betreuende/pflegende Angehörige, Pflege- und Betreuungskräfte und alle weiteren Interessierten.

Referentin: Elisabeth Kaltenbrunner,
Leiterin der Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege, BSc FHO Pflege

Kosten: 10.- CHF

Ort: Saal Zuschg, Schaanwald

Anmeldung erbeten "Kursnr. 04E06": info@steinegerta.li oder +423/ 232 48 22

In Kooperation mit: Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege, Demenz Liechtenstein, Stein Egerta und der Gemeinde Mauren.

IBA Studienreise 2019

„Auf den Spuren Europas“

Termin: 7. – 12. Oktober 2019

Stationen: Colmar, Strassburg, Brüssel,

Brügge, Gent bis zur Nordseeküste.

Weitere Informationen ab Mitte März

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)



Jakob Gstöhl, Leiter der IBA

Austrasse 13

9490 Vaduz

Tel.: 230 48 01 iba@seniorenbund.li