

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Februar 2024

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



Der LSB macht sich stark für die ältere Generation

Die einen freuen sich auf die Zeit nach der Pensionierung, andere denken mit gemischten Gefühlen an den neuen Lebensabschnitt. Doch eines gilt: Das beste Alter ist jetzt!

Vor dreissig Jahren wurde der Seniorenbund gegründet. Eines seiner Ziele ist es, den Senioren eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten anzubieten. Egal ob Computeria, Fitness 50+, Kochen 60+, Ausflüge, gemeinsame Reisen, Gedächtnistraining, Seniorenchor, Kinonachmittage oder Generationenprojekte, das Angebot ist umfangreich und spricht Jungsenioren genauso an, wie die reiferen Senioren.

Mit diesen und weiteren Angeboten fördert der Seniorenbund die Selbstständigkeit der Senioren bis ins hohe Alter und trägt so zu einem positiven Altersbild in der Gesellschaft bei.

Der Verein setzt sich für die Interessen der in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren ein. «Wir wollen gemeinsam etwas bewegen. Deshalb setzen wir uns für mehr Lebensqualität im Alter ein», sagt Renate Wohlwend, Präsidentin des Liechtensteiner Seniorenbundes.

Mit den rund 2000 Mitgliedern verschafft sich der LSB Gehör bei Behörden und Amtsstellen, wenn es um die Anliegen der älteren Generation geht. «Es ist von Vorteil, wenn wir unsere Reihen verstärken, um auch künftig unseren Einfluss geltend zu machen», unterstreicht die Präsidentin weiter.

Der Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) ist seit November 2023 neben dem Haus der Familien an der Landstrasse 40a in Schaan.

Vorwort

Liebe Mitglieder des
Seniorenbundes

Liebe Seniorinnen und Senioren

Mit viel Freude und Elan sind wir mit unseren Mitarbeitenden, am neuen Standort in Schaan, in das neue Jahr 2024 gestartet.

Obwohl das neue Jahr schon einige Wochen alt ist, ist es nicht zu spät Euch, auch im Namen meiner Vorstandskolleginnen, Vorstandskollegen und Mitarbeitenden, alles erdenklich Gute für das neue Jahr zu wünschen, mit viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder ein reichhaltiges Programm erarbeitet und freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Für alle Fragen steht Euch unser motiviertes Mitarbeiterteam mit Rat und Tat zur Seite. Also zögert nicht, das Team anzurufen oder noch besser, persönlich vorbeizukommen.

Bei einem persönlichen Besuch bietet sich zudem Möglichkeit, Euch unser neues Zuhause an der Landstrasse 40a in Schaan vorzustellen.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

So verbleibe ich, namens des Vorstandes, mit den besten Wünschen

Reinhold Zanghellini
Vizepräsident / Kassier LSB

Büroöffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

Mitgliederbeiträge 2024

In der Beilage dieser Aussendung finden Sie einen QR Einzahlungsschein zur Begleichung des Mitgliederbeitrages 2024.

Der Beitragssatz ist wie im Vorjahr:

Einzelperson: **CHF 30.-**

Paar: **CHF 40.-** (im gleichen Haushalt)

Wir danken Ihnen für Ihre Einzahlung.

Vorankündigung: Mitgliederversammlung 2024

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Liechtensteiner Seniorenbundes steht ganz im Zeichen des 30-jährigen Bestehens und findet am **Sonntag, 2. Juni 2024, um 15.30 Uhr, im SAL in Schaan** statt.

Die Einladung und der Jahresbericht folgen im April. Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen.

Seniorenkino

Das «Seniorenkino» wendet sich an die reiferen Kinobesucher, die es schätzen, in Gemeinschaft einen guten Film anzusehen.

Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt.

Termine und Filmtitel

- Fr. 1. März «Die goldenen Jahre»
Fr. 5. April «Enkel für Fortgeschrittene»
Fr. 3. Mai «Auf alles, was uns glücklich macht»

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Filmbeschreibungen sind auf unserer Homepage www.seniorenbund.li unter «Kalender» zu finden.



ACHTUNG

Frühjahrsflugreise nach Rhodos muss um eine Woche verschoben werden!

Neuer Reiseternin: 7. - 14. Mai 2024

Infolge Kapazitätsverschiebungen im Flugmanagement kann die Fluggesellschaft den gebuchten Charterflug vom 30. April 2024 nicht durchführen. Gemäss Stoll-Reisen kann die Frühjahrsflugreise um 1 Woche mit denselben Leistungen verschoben werden. Für angemeldete Mitreisende des LSB ändert sich somit nur das Reisedatum auf neu 7. - 14. Mai 2024. Der LSB und Stoll-Reisen bedauern diese kurzfristige Datumsänderung und hoffen auf Verständnis.

Sollten angemeldete Teilnehmer diesen neuen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir umgehend um Rückmeldung an das Sekretariat.

Hinweis: Es gibt noch wenige Restplätze für diese Reise. Anmeldungen werden bis auf Weiteres angenommen.

Informationen und Flyer sind im Sekretariat vom Seniorenbund erhältlich.



Englisch Sprach-Café

Beim Englisch Sprach-Café können Sie Ihre Englisch-Sprachkenntnisse ohne Leistungsdruck pflegen und einen schönen Vormittag verbringen. Es sind noch wenige Restplätze in der Gruppe 2 verfügbar.

Das Angebot findet neu im grossen Seminarraum im Haus der Familien, Landstrasse 40 in Schaan, statt.

Termine: jeweils am Mittwoch

6. + 20. März / 3. + 24. April / 8. + 22. Mai 2024

Gruppe 1: 08.30 - 10.00 Uhr

Gruppe 2: 10.00 - 11.30 Uhr

Anmeldung: Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li



Seniorenmusik

Vorankündigung:

Böhmischer Abend mit Berthold Schick und seinen „allgäu6“.

Am **19. April 2024, 19.30 Uhr**
im Gemeindesaal Mauren (Konzertbestuhlung),
Saalöffnung ab 18.30 Uhr.

Kartenvorverkauf ab 14. Februar beim Gemeinde-
sekretariat, CHF 35.-/Ticket (nur gegen Barzahlung).
Bestellungen per Telefon oder E-Mail sind nicht
möglich. Online auf [www.
ticketino.com](http://www.ticketino.com) erhältlich.



Seniorenchor

Wenn auch Sie lockeres Singen, gemütliches Bei-
sammensein und Geselligkeit lieben, sind Sie herz-
lich eingeladen mit Gleichgesinnten schöne Stunden
zu verbringen.

Die Proben des Chores finden jeweils am Montag,
um 15.30 bis 17.00 Uhr im Haus St. Mamertus in
Triesen statt. Danach treffen sich die Mitglieder
noch zu einem gemütlichen Schwatz im Café dieses
Hauses.

Melden Sie sich beim LSB Sekretariat unter Telefon
230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li.



GESUCHT

LeiterIn Wassergymnastik LeiterIn Seniorenturnen LeiterIn Nordic Walking

Wassergymnastik, Seniorenturnen, Nordic Walking
wird im Fachbereich von „fitness 50+“, unter der
Trägerschaft des Liechtensteiner Seniorenbundes,
angeboten.

Für die jeweiligen Sportarten sind wir auf der Suche
nach einem/einer LeiterIn, der/die bereits eine
Ausbildung als ErwachsenensportleiterIn hat bzw.
bereit wäre, diese zu machen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder jemanden
kennen, melden Sie sich beim Liechtensteiner
Seniorenbund unter Telefon +423 230 48 00 oder
per Mail unter fitness@seniorenbund.li.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf / E-Mail.

Gesund und aktiv bleiben

Unser Ziel ist es, auch im Alter körperlich und geistig
fit zu bleiben. Es ist erwiesen, dass körperliche Akti-
vitäten und ein möglichst aktives Leben dem bio-
logischen Alterungsprozess entgegenwirken. Dazu
braucht es auch ständig neue geistige Anreize und
Abwechslung. Entscheidend ist bei älteren Men-
schen, die Muskulatur immer wieder zu beanspru-
chen und damit zu erhalten, nach dem Motto: «Wer
rastet der rostet».

Was man auch immer für den Körper oder das Ge-
dächtnis tut, es soll Freude machen. Nebst verschie-
denen Sportarten wie Schwimmen, Velofahren, Wal-
king oder Turnen kann dies auch Musik hören, mit
Enkeln Karten- oder Memory-Spielen oder Spazieren
sein.

Alle unsere Aktivitäten finden in einer Gruppe statt.
Das Zusammensein macht Spass und fördert die
Lebensfreude. Wie wäre es mit Tanzen?

Internationales Folkloretanzen

Tanzen fördert die Konzentration und Ausdauer, die
innere und äussere Beweglichkeit und bereitet Freu-
de. Tanzen belebt die Sinne, Tanzen wird die Wahr-
nehmungsfähigkeit intensivieren, den Geist, die See-
le und den ganzen Körper. Durch das wird auch die
Körperhaltung verbessert.

Termin: in Ruggell am Freitag von 16.30 - 18.00 Uhr.

Auskunft und Anmeldung: Tel. 230 48 00
fitness@seniorenbund.li

Rechtsberatung

Am **Dienstag, 16. April 2024** findet der nächste
Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB
Mitglieder von 09.00 bis 11.30 Uhr statt, jeweils im
30 Minuten Takt. Ort: LSB Sitzungszimmer.

Eine Anmeldung ist bis 9. April 2024 erforderlich.

Rechtsgebiete:

Erben und Vererben (u.a. Schenkungsvertrag bzw.
Kaufvertrag im Zusammenhang mit Grundstücken),
Mietrecht oder Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine:

21. Mai 2024

18. Juni 2024



Auskunft und Anmeldung: Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Generationenprojekte

Wir wollen den Austausch zwischen Jung und Alt fördern. Dank sozial engagierten Lehrpersonen und motivierten Schülern darf der Seniorenbund vielerlei interessante Projekte durchführen, zumeist mit der Oberschule Vaduz (OSV), daneben mit der Primarschule Mauren und mit der Realschule Vaduz.

Der Vorstand freut sich sehr über das aktuelle Angebote der OSV und hat auch gerne die Einladung der Formatio Privatschule angenommen.

Ihre Teilnahme bei diesen generationendurchmischten Anlässen da und dort wird für alle Beteiligten ein bereicherndes Erlebnis!

Smartphone-Kurs für Senioren und Seniorinnen

«Learning by doing»



Haben Sie Fragen oder Probleme mit Ihrem Smartphone?

Dann ist der Kurs der OSV 4b genau das Richtige. Wir bieten für Senioren und Seniorinnen zwei Nachmittage an, an denen wir mehrere Funktionen des Smartphones zeigen und Fragen rund um den Umgang mit Apps und anderen Funktionen beantworten.

Wann: **Dienstag, 26. März 2024** und
Dienstag, 16. April 2024
jeweils von 13.30 – 15.00 Uhr

Wo: Oberschule Vaduz
Marianumstr. 43, Vaduz

Treffpunkt: Haupteingang

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.

Anmeldung bitte bis zum 15. März / 5. April 2024:
Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmer!
Die Schülerinnen und Schüler der 4b OSV



Fahrdienst und Gartenhilfe

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig!
Auskunft und Anmeldung:
Doris Wenaweser, Telefon: 230 48 02

Einladung Sprachencafé

mit Schülerinnen und Schülern des formatio
Oberstufengymnasium

Sie haben Freude daran, Sprachen auszuprobieren? Sie lernen gern Neues oder möchten Ihr vorhandenes Sprachwissen reaktivieren? Dann schauen Sie vorbei beim formatio Sprachencafé!

Wir, die Schülerinnen und Schüler des formatio Oberstufengymnasiums, gehen in eine pluri-linguale Schule und lernen gleichzeitig vier Fremdsprachen. Unsere Sprachenleidenschaft möchten wir gerne in einem abwechslungsreichen Sprachencafé mit Ihnen teilen. Egal, ob Sie in einer Sprache schon flüchtig sind, oder ob Sie gerne in eine neue Sprache eintauchen möchten, wir freuen uns auf Sie!

Wann: **Freitag, 22. März 2024**
10.00 – 11.30 Uhr

Wo: formatio Privatschule
Dorfstr. 24, Triesen

Treffpunkt: Folgen Sie der Beschilderung ins Gebäude

Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Latein
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
Für eine Kaffeepause ist gesorgt.

Anmeldung bitte bis zum 8. März 2024:

Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

Wichtig: Bitte melden Sie sich für zwei Sprachen an und wählen Sie für jede Sprache Ihr Niveau:

Niveau 1: «Ich bin Anfänger/Anfängerin.»

Niveau 2: «Ich kann schon ein wenig Konversation führen.»

Wir freuen uns auf Sie!

formatio
Privatschule



Fahrdienst

Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, einen Fahrdienst an.

Der Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt beträgt CHF 15.- inkl. 1 Stunde Wartezeit.

Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Gartenhilfe

Rasen mähen und Hecken schneiden.



Anlaufstelle für Altersfragen

Ein weiteres Angebot des Seniorenbundes ist die IBA, die Informations- und Beratungsstelle Alter, welche Jakob Gstöhl leitet. In erster Linie ist die IBA eine Anlaufstelle für alle Altersfragen, das heisst für Fragen, Anliegen oder Anregungen, die sich mit dem Eintritt in die nachberufliche Lebensphase ergeben. Es können sich aber auch Personen vor der Pensionierung oder Angehörige, die beispielsweise nach Unterstützungsangeboten oder möglichen Anregungen für ihre Eltern suchen, an uns wenden.

Zudem hilft die IBA bei der Orientierung, beispielsweise welche Angebote geeignet sind, welche Schritte in der jeweiligen Situation zu beachten sind oder auch welche sozialrechtlichen Ansprüche (z.B. bei Pflege- und Betreuungsbedarf oder bei finanziellen Schwierigkeiten) bestehen.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich, eine Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht erforderlich.

Häufige Beratungsthemen sind z.B.: Vorsorgethemen (Vorsorgevollmacht, Testament, Patientenverfügung), Betreuungs- und Pflegegeld, AHV-Leistungen, Finanzielle Fragen, Aktiv im Alter, Wohnen, Freiwilligenarbeit, Einsamkeit oder andere belastende Lebenssituationen.

Tel. 230 48 01, iba@seniorenbund.li

„Impuls 60+“ im LSB Blättle integriert

Die Informations- und Beratungsstelle Alter des LSB hatte bisher ein eigenes Programmheft „Impuls 60+“. Diese Inhalte werden nun jeweils im Seniorenbund Blättle veröffentlicht. Die Zusammenlegung der beiden Publikationsorgane des LSB spart Druckkosten und ermöglicht es, Informationen, Projekte und Veranstaltungen regelmässiger zu bewerben.

„Neue Angebote“ Senioren-Werkstatt

Die IBA lädt am **Mittwoch, 6. März, von 14 bis 16 Uhr** zu einem Treffen ein. Interessierte Seniorinnen und Senioren jeden Alters können sich dann im Seminarraum des Hauses der Familien treffen. Ideen für gemeinsame Freizeitaktivitäten und Projekte können unverbindlich mit der IBA besprochen werden. Neue Angebote könnten zum Beispiel sein: von Seniorinnen und Senioren organisierte Konzertbesuche, Städtereisen; Projekte zu Kunst, Literatur, Handwerk, Technik, neuen Medien oder andere Interessen.

Das Treffen ersetzt das Treffen „Kaffee bim Seniorenbund - Frisch Pensionierte 60+“ vom 6. März. Es geht beim Treffen „Neue Angebote“ um die Vernetzung von Personen mit gemeinsamen Interessen. Neue Begegnungen und Ideen der Senioren sollen damit gefördert werden.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir vorab um Anmeldung: Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li.

Exkursion: Regierungsgebäude, Landtagsgebäude und Landesarchiv

Donnerstag, 21. März 2024, 14 bis 17 Uhr

Vor 16 Jahren, im Februar 2008, wurde das Landtagsgebäude eröffnet. Das auffallende Gebäude kostete über 42 Millionen Franken. Der Plenarsaal hat eine maximale Höhe von 19 Metern.

Bis im Jahr 2008 tagte das Hohe Haus im Regierungsgebäude und zwar im Fürst-Johannes-Saal. Das Regierungsgebäude ist mittlerweile 119 Jahre alt. Könnte das Haus sprechen, es gäbe sehr viel zu erzählen, auch Schmerzhaftes. Bei Ausbaurbeiten des Dachstuhles stürzte 1985 die Decke über dem Sitzungszimmer der Regierung ein. Glücklicherweise ohne Personenschaden. Weniger Glück hatte im Juli 1974 der Obergerichtspräsident. Er wurde, nachdem er eine Berufungsklage abgelehnt hatte, vom Angeklagten kaltblütig erschossen.

In diesem Gebäude wurde Geschichte geschrieben. Es wurden Verträge, Gesetze und Verordnungen unterschrieben, die uns teils bis heute begleiten. Es kommt wohl nicht von ungefähr, dass es uns heute so gut geht.

Interessantes und Wissenswertes wird auch im Landesarchiv aufbewahrt wie beispielsweise die Kaufverträge zum Erwerb der Herrschaft Schellenberg 1699 und der Grafschaft Vaduz 1712 oder der Zollvertrag mit der Schweiz von 1923.

Im Landesarchiv werden auch Originalfotos von damals aufbewahrt. Wie hatte es früher in den Gemeinden ausgesehen? Ein Blick auf diese Fotos wird wohl das eine oder andere Ahaa-Erlebnis hervorrufen.

Kosten: CHF 10.- pro Person
Kostenlos für LSB Mitglieder

Anmeldung bitte bis zum 18. März 2024:

Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li



Kurs «Fit am Steuer»

Mittwoch, 18. April 2024, 8.00 - 12.00 Uhr

Kursort: Driving Center, Sennwald

Neue Verkehrsregeln, höheres Verkehrsaufkommen und neue Fahrerassistenzsysteme der Autos haben in den letzten Jahren einige Veränderungen im Strassenverkehr mit sich gebracht. Bei diesem Kurs erhalten Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, sich von Fachleuten auf den neuesten Stand bringen zu lassen.

Es handelt sich um einen **Auffrischkurs** und keine Prüfung. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Sicherheit im Strassenverkehr zu erhöhen.

Das speziell für Seniorinnen und Senioren aufgebaute Training gliedert sich in zwei Theorieteile und in zwei praktische Teile. Die vier Kursteile dauern jeweils 45 Minuten mit einer 10-minütigen Pause. Die Kursteile sind nicht einzeln, sondern nur als gesamtes Paket buchbar.

Unfallprävention (Theorieteil)

Die Landespolizei informiert über die häufigsten Unfallursachen und über mögliche Unfallpräventionsmassnahmen.

Neue Verkehrsregeln (Theorieteil)

Ein qualifizierter Fahrlehrer vermittelt den Teilnehmern die neusten Änderungen im Strassenverkehrsgesetz. Zudem gibt es ein Update bezüglich richtiges Fahrverhalten im heutigen Strassenverkehr mit Kreiseln, Rechtsvortritt etc.

Bremsen und Bremsen ausweichen (pr. Teil)

Im praktischen Teil erfahren die Teilnehmer mit ihren eigenen Fahrzeugen mehr über die richtige Brems- und Ausweichtechnik, sowie das Kennenlernen der neusten elektronischen Fahrhilfen.

Fahren im Strassenverkehr (praktischer Teil)

Mit einem qualifizierten Fahrlehrer fahren die Teilnehmer eine vorgegebene Fahrstrecke auf der öffentlichen Strasse. Dabei stehen das richtige Kreiselfahren, Einspuren, richtiges Einfahren in die Autobahn usw. im Mittelpunkt. Diese Fahrt wird mittels Video aufgezeichnet und anschliessend mit dem Fahrlehrer und dem Kursteilnehmer eingehend analysiert. Vertraulichkeit wird gewährleistet.

Kosten: CHF 77.- pro Person
CHF 35.- für LSB Mitglieder

Die KfU subventioniert diese Aktion.
LSB gibt zusätzlichen Rabatt für seine Mitglieder.

Anmeldung bitte bis zum 11. April 2024:

Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

„Fit am Steuer“ ist ein Kooperationsangebot von: Kommission für Unfallverhütung KfU, Driving Center Sennwald, Automobilclub Fürstentum Liechtenstein (ACFL), Landespolizei FL und dem Seniorenbund.

Erste Hilfe im Seniorenalter

Dienstag, 23. April 2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Kursort: LRK, Zollstrasse 56, 9490 Vaduz

Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt – auch Seniorinnen und Senioren können Leben retten! Ältere Menschen sind oft zurückhaltend, wenn es darum geht, fremde Hilfe anzunehmen, und glauben, dass akute gesundheitliche Probleme, die von selbst auftreten, auch von selbst wieder verschwinden. Die Erfahrung zeigt, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Der letzte Erste-Hilfe-Kurs liegt dann schon lange zurück.

In unserem dreistündigen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Senioren und alle Junggebliebenen möchten wir auf folgende Schwerpunkte eingehen.

- Alarmierung / Hausnotruf / Notfallkonzept
- Lebensrettende Sofortmassnahmen
- Die häufigsten Notfälle erkennen und handeln.
- Stolperfallen und Konsequenzen
- Die zweckmässige Notfall Apotheke zuhause haben.

Der Liechtensteiner Seniorenbund unterstützt dieses Angebot und bietet einen Rabatt für seine Mitglieder an.

Kursleitung: Mirco Beck

Kosten: CHF 80.- pro Person
CHF 20.- für LSB Mitglieder

Anmeldung: Tel. 222 01 35, kurse@roteskreuz.li



LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ

Menschen. Retten. Leben.



E-Bike Fahrkurs 60+

Mittwoch, 24. April 2024, 09.00 – 12.00 Uhr

Kursort: Parkplatz Rheinparkstadion Vaduz

E-Bike fahren macht Spass und ermöglicht es, auch längere Strecken ohne große Anstrengung zurückzulegen. Damit diese Freude mit dem mühelos höheren Tempo nicht getrübt wird, bietet der Liechtensteiner Seniorenbund, in Zusammenarbeit mit der Kommission für Unfallverhütung (KfU) und der Landespolizei, den Fahrkurs «Sicher unterwegs mit dem E-Bike» an.

Der Kurs vermittelt wertvolle Tipps und Tricks rund um das E-Bike, wie Sie sich im Strassenverkehr sicher fortbewegen oder wie E-Bikes auf andere Verkehrsteilnehmende wirken.

Inhalte wie Gefahrenerkennung, Sichtbarkeit, Geschwindigkeit, Bremsweg, etc. werden praxisbezogen thematisiert.

Inhalte:

- Wie schätze ich meine Geschwindigkeit ein?
- Verkehrsregeln – was gilt es zu beachten?
- Wie werde ich von anderen Verkehrsteilnehmenden wahrgenommen?
- Förderung von Sicherheit, Vertrauen und Spass auf dem E-Bike.
- Übungen auf dem Gelände

Programm:

- 1 h Theorie inkl. Fragerunde mit der Landespolizei Fürstentum Liechtenstein,
- 1.5 h Praxis mit einem zertifizierten E-Bike Instruktor aus der Schweiz.
- Aufteilung in zwei Gruppen und einer Pause zwischen Theorie- & Praxisteil.

Änderungen sind vorbehalten.

Mitnehmen: Eigenes E-Bike, Velohelm, dem Wetter angepasste Kleidung

Kosten: CHF 20.- pro Person
CHF 10.- für LSB Mitglieder

Die KfU subventioniert diese Aktion.
LSB gibt zusätzlichen Rabatt für seine Mitglieder.

Anmeldung bitte bis zum 19. April 2024:

Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

Dieser Kurs richtet sich an alle in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

„E-Bike Fahrkurs 60+“ ist ein Kooperationsangebot von:
Kommission für Unfallverhütung KfU, Landespolizei FL und dem Seniorenbund.

Biografisches Schreiben

Vier Vormittage, 09:00 – 11:00 Uhr

Kursort: Seniorenbund/Haus der Familien, Schaan

Biografisches Schreiben - Lebensübergänge

Ein Einstiegskurs in das biografische Schreiben. Als ich daheim auszog, welche Wünsche waren da? Was erwartete ich von der Zukunft oder war es ganz unspektakulär?

An den vier Vormittagen werden wir uns ganz allgemein damit beschäftigen, was in diesen vier wichtigen Lebensübergängen, die eine persönliche Neuorientierung bedeuten können, gefragt ist/war. Aktives Erinnern und der gemeinsame Gedankenaustausch lassen Erinnerungen wach werden und erleichtern uns das Schreiben zu Hause. Bis jeweils zum nächsten Kursvormittag beschreiben wir den Abschnitt, mit dem wir uns im Kurs beschäftigt haben. Vielleicht blicken wir mit einem Lächeln, vielleicht ein wenig wehmütig zurück. Alles darf sein. Etwas ist sicher. Wir hatten alle auch mühevollen Zeiten. Sie bejahend in unseren Lebenskorb zu legen, lässt uns dankbar werden.

Zielgruppe: Erwachsene, die sich mit ihrer Lebensgeschichte befassen und biografisches Schreiben schnuppern möchten. Rechtschreibung und Grammatik sind ganz nebensächlich. Wir schreiben nur für uns selbst.

Vorkenntnisse: Keine

Kurstermine: jeweils von 9 - 11 Uhr

Fr. 22.03. Sturm- und Drangzeit

Fr. 12.04. Lebensmitte: Rollen loslassen – Neues wagen

Fr. 03.05. Abschied vom Berufsleben – neue Freiheit

Mi 29.05. Mutig alt werden: Reife, Liebe, Güte

Kursleitung: Karin Büchel, dipl. logotherapeutische Beraterin NDS HF, dipl. Schreibpädagogin FSB

Kosten: CHF 145.- pro Person (Insgesamt 4 Termine)
CHF 100.- für LSB Mitglieder

Anmeldung bitte bis zum 14. März 2024:

Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li



Weitere Termine

- 21. März 2024, Do.** **Informationen zum Argus Hausnotruf**
18.30 Uhr
Interaktive Vorstellung, Exklusiver Rundgang
Ort: nobel-x, Wirtschaftspark 25 in Eschen
Veranstalter: Verein Sicheres Liechtenstein, Anmeldung: Barbara.Koren@llv.li
- 25. März 2024, Mo.** **Vortrag «Rheuma- und chronische Schmerzen vermeiden»**
14.00 - 16.00 Uhr
Fachvortrag im Vadozner Huus, Städtle 14 in Vaduz
Stand mit Broschüren sowie Alltagshilfen zum Ausprobieren
Anmeldung: beratung.ragaz@rheumaliga.ch, Tel. 081 511 50 03
Veranstalter: Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz & Rheumaliga
- 22.- 28. Mai 2024** **Seniorenferien auf der Insel Reichenau**
Ferienzeit
Die Reise ist derzeit ausgebucht. Für Interessenten gibt es eine Warteliste.
- 13. Juni 2024, Do.** **Vortrag «Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld»**
19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Stützpunkt Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14 in Schaan.
Kosten: CHF 10.-, Anmeldung: Demenz Liechtenstein, Tel. 230 34 45

Bist du ein Ackerbuddy?

freiwillig.li

Der Verein Ackerschaft möchte die Euphorie für das Gärtnern entfachen und nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung in Liechtenstein fördern. Ein Hauptfokus liegt dabei auf zwei Bildungsprogrammen, bei denen Kinder den Gemüseanbau im eigenen SchulAcker hautnah erleben: Die GemüseAckerdemie an Schulen und AckerRacker an Kindergärten und Kitas.

In jedem Jahr leitet der gemeinnützige Verein bis zu drei Pflanzungen an ihren Lernorten an, bei denen sie mit freiwilligen AckerBuddys die Lehrpersonen vor Ort unterstützen. Als AckerBuddy hilfst du den Kindern beim Pflanzen und Säen. Jede Pflanzung dauert ca. 90 Minuten.

Die nachfolgenden Lernorte sind immer wieder froh um AckerBuddys:

- Kindergarten Nendeln
- Gemeindeschule Balzers
- Gemeindeschule Schaan
- Gemeindeschule Schaanwald
- Gemeindeschule Triesen

Du kannst dich je nach Bedarf auf einen Einsatz in den folgenden Monaten freuen:

- März/April: Pflanzworkshop
(1h als Vorbereitung auf die Pflanzungen)
- April/Mai: 1. Pflanzung
- Mai/Juni: 2. Pflanzung
- August: 3. Pflanzung

Willst du AckerBuddy werden?

Dann melde dich gerne beim Verein Ackerschaft:
Sandra Fausch
s.fausch@ackerschaft.li oder +423 780 88 89



Freiwilligenarbeit Inserat



Sekretariat
Melanie Summer
Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA
Jakob Gstöhl
Tel. 230 48 01
iba@seniorenbund.li