

Horizonte 60+

Angebote der Informations- und Beratungsstelle Alter

Herbst/Winter 2020

LSb

liechtensteiner
seniorenbund

gemeinsam bewegen

Foto

Sommer 2020 am Bodensee, J. Gstöhl

Herausgeber

Liechtensteiner Seniorenbund (LSB)

Für den Inhalt verantwortlich

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

Leiter: Jakob Gstöhl

Austrasse 13, FL-9490 Vaduz, Telefon 230 48 01, E-Mail iba@seniorenbund.li

Horizonte 60+, Heft Nr. 2, September 2020

Vorwort

Es freut uns, Ihnen das zweite Programmheft vom Jahr 2020 zu präsentieren. Dank mancher engagierter Personen und Kooperationspartner können wir trotz den aktuellen Umständen rund um die Pandemie wieder einige Angebote für Seniorinnen und Senioren in Liechtenstein präsentieren. Im Programm sind wiederum die beliebten Angebote zum «Geistig fit bleiben», neue Workshops im kreativen und biografischen Schreiben, ein Fotokurs, ein Informationsabend zum Thema «Vorsorgevollmacht», das erfolgreiche Nachmittagsprogramm «Konzert, Kaffee und Kuchen» zum internationalen Tag für Menschen mit Demenz und einige weitere Angebote zu finden.

Wir hoffen, dass auch für Sie etwas Ansprechendes dabei ist und der eine oder die andere mit diesen Angeboten, die Seniorinnen und Senioren als Zielgruppe haben, gestärkt und sicher in eine Normalität «wandern» können. Denn wie sich in den letzten Jahren gezeigt hat, sind unsere Angebote für so manche Personen Anreiz zu einer Aktivität in der nachberuflichen Lebensphase.

Selbstverständlich gelten bei allen Anlässen die aktuellen **Abstands- und Hygieneregeln**. Desinfektionsmittel und Mund-Nasen-Schutz stehen bei allen Anlässen vom Liechtensteiner Seniorenbund zur Verfügung. Für die Angebote ausserhalb unserer Räumlichkeiten (Austrasse 13, Vaduz) ist die jeweilige Kursleitung für das **Schutzkonzept** verantwortlich. Weitere Informationen dazu bei der Anmeldung zum jeweiligen Angebot.

Kommen Sie gesund und sicher durch die dritte und vierte Jahreszeit.

Jakob Gstöhl, Leiter der IBA

Informationsstunde

Aus dem Leben – Wozu Vergangenes schriftlich festhalten?

Was begeisterte dich damals als junge Frau, als junger Mann?
Welchem Hobby gingst du nach? – Ist das heute noch so?
Oder gab es damals nur Arbeit und Pflichten?

Wir machen erste kleine Schritte im biografischen Schreiben und gehen der Frage nach, warum es sinnvoll ist, einzelne Lebensereignisse oder die Lebensgeschichte zu Papier zu bringen. Wir lernen kurz die verschiedenen Möglichkeiten der Biografiearbeit kennen.

Alle Schreibfreudigen und auch die, die es werden wollen, sind herzlich willkommen!

Datum/Dauer

Freitag, 11. September 2020
09.00 bis 11.00 Uhr

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund,
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Leitung

Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische
Beraterin NDS HF in Ausbildung zur
dipl. Schreibpädagogin FSB

Kosten

Freie Kollekte

Anmeldung

Erforderlich bis 10. September beim LSB
Sekretariat, Telefon 230 48 00,
E-Mail sekretariat@seniorenbund.li

Kurs

Schreibrunde Biografie

An diesen fünf Vormittagen möchten wir näher an unsere Lebensgeschichte herankommen. Durch ausgewählte Themen, die wir an den Vormittagen spielerisch erarbeiten, ergibt sich dann die Hausaufgabe. Entspannt können Sie dann daheim das Thema ausführlich beschreiben.

Das Erinnerungsvermögen wird aktiv gefördert. Auch kreative Elemente sind im Kurs eingebaut. Dieser Kurs soll Freude wecken, sich mit der eigenen Biografie zu beschäftigen.

Donnerstag, 24. September: Was ich mit meinem Namen verbinde/das Haus meiner Kindheit

Donnerstag, 15. Oktober: Meine Schulzeit/welchen Beruf ich wählte

Donnerstag, 5. November: Herausforderungen/Lautes Heim oder Glück allein

Donnerstag, 26. November: Wegstrecken/Wohin mich das Leben führte

Donnerstag, 17. Dezember: Lieblingsbeschäftigungen damals und heute/Hoffnungen und Wünsche/Ausblick

Kursdaten/Dauer

24. September 2020, fünf Termine, jeweils von 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort

LSB, Austrasse 13, Vaduz

Leitung

Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF in Ausbildung zur dipl. Schreibpädagogin FSB

Gruppe

4 bis 6 Personen

Kosten

CHF 100.– für alle fünf Termine (LSB-Mitglieder zahlen CHF 90.–)

Anmeldung

Bis 17. September bei der IBA, Telefon 230 48 01, iba@seniorenbund.li

Kurs

Bessere Fotos mit digitalen Kompaktkameras

Moderne Kompaktkameras bieten eine Fülle von Funktionen. Doch häufig wird nur ein kleiner Teil der verfügbaren Möglichkeiten genutzt. Lernen Sie mehr über ihre Digitalkamera und entdecken Sie die kreativen und technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera.

Dieser Fotokurs richtet sich an alle, die eine digitale Kompaktkamera besitzen und bessere Fotos mit ihrer Kamera machen wollen. Das Ziel ist, Spass und Freude an der Fotografie zu vermitteln.

Kursdaten/Dauer

Montag, 21. und 28.* September 2020
jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr
(* 5. Oktober: Ausweichdatum bei schlechtem Wetter)

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund,
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Referent

Hans-Jörg Kaufmann,
Foto Kaufmann, Schaan

Mitbringen

Fotoapparat mit vollem Akku und leerer
Speicherkarte, Notizblock

Kosten

CHF 75.–

Kursinhalt

1. Tag: Theorie

- Kameras richtig einstellen und erklären
- Der richtige Fotomodus (Vollautomatik, Motivprogramme, Programmautomat)
- ISO-Zahl (Empfindlichkeit)
- Fokussieren (richtig scharfstellen)
- Blitzen
- Praktische Fototipps
- Tipps zu sinnvollem Zubehör

2. Tag: Praktischer Teil

Auf einem Fotospaziergang wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Landschaft, Makro und Menschen werden mit dem vorhandenen Licht fotografiert. Tipps und Tricks vom Fotospezialisten helfen dabei, das perfekte Foto zu «schiessen».

Gruppe

4 bis 6 Personen

Anmeldung

Erforderlich bis 14. September,

Telefon 230 48 00,

E-Mail sekretariat@seniorenbund.li

Exkursion/Ausflug

Gemeinsam den Waldwipfelpfad Neckertal erkunden

Der Baumwipfelpfad Neckertal ist ein 500 m langer auf Säulen gestützter Wanderweg durch und über die Baumkronen. Der Weg zieht sich wie eine Schlange zwischen 4 und 15 Metern hoch durch die Bäume, jedoch schont die besondere Architektur den Wald und die Natur der Region. Die Wege sind sicher umzäunt und barrierefrei. Der Ausblick von der 55 Meter hohen Aussichtsplattform und auch der bodenebene Lehrpfad sind die zwei weiteren beliebten Sehenswürdigkeiten. Bei gutem Wetter kann man den Ausblick vom erhöht gelegenen Naturpark bei einem Grillplatz vor Ort, z. B. bei einem Getränk und einer Bratwurst vom Bistro, geniessen.

Erfahren Sie bei einer Führung mehr zum Projekt «Waldwipfelpfad Neckertal», dem Bau, die Finanzierung und Informationen zum Wald, der Natur und zur Geologie.

Die Führung von 15.00 bis 16.00 Uhr ist fakultativ (CHF 10.–). Freier Aufenthalt je nach Wetter bis 16.30/18.00 Uhr. Vor Ort gibt es auch ein Bistro mit Grillwaren und mehrere Grillplätze.

Datum/Dauer

Dienstag, 29. September 2020, ca. 13.30 bis max. 19.00 Uhr

Anreise/Treffpunkt

Eigenanreise oder mit Reisebus ab FL, Abfahrtszeiten und Treffpunkte werden den Teilnehmenden mitgeteilt

Gruppe

10 bis 20 Personen

Schutzkonzept

Im Reisebus (Fahrzeit ca. 60 Min.) gilt die Maskenpflicht sowie die bekannten Hygiene- und Abstandsregeln. Bei der Anmeldung erhalten Sie weitere Details. In guter Gesellschaft macht die Busfahrt auch so Spass! Dieser Tagesausflug ist der erste Tagesausflug der IBA seit der ersten Welle (Covid19). Die Gesundheit geht vor, dennoch möchten wir vom Liechtensteiner Seniorenbund unter der Einhaltung der Schutzmassnahmen, Ausflüge für Seniorinnen und Senioren wieder ausschreiben.

Kosten

CHF 55.– pro Person für Hin- und Rückfahrt mit Reisebus, inkl. Eintritt (ohne LSB-Mitgliedschaft: CHF 65.–)
Nur Eintritt: CHF 13.–, Optional: Führung CHF 10.–

Anmeldung

Erforderlich bis 22. September bei der IBA, Telefon 230 48 01, E-Mail iba@seniorenbund.li

Kurs – Literarische Schreibwerkstatt

Fingerübungen des Kreativen Schreibens – für Anfänger und Geübte

Die Literarische Schreibwerkstatt ist ein Möglichkeitsraum, in dem die Teilnehmenden ohne Wertung und Leistungsdruck das eigene Schreiben erkunden und ausprobieren können. Das oberste Ziel ist es, die Freude am Erfinden, Erinnern, Beobachten und Formulieren zu wecken, sowie Hemmungen vor dem Schreiben zu nehmen.

Wir treffen uns während fünf Vormittagen, wobei jede Werkstattseinheit mit einer Aufwärmübung aus dem Kreativen Schreiben beginnt: dem sogenannten «Automatischen Schreiben» (die sehr einfachen Spielregeln dazu und das jeweilige Thema werden vor Ort genannt).

Werkstatt 1: Japanische Kurzgedichte («Haiku») am 21. September

Wir lesen gemeinsam ausgewählte Haiku des japanischen Dichters Matsuo Bashō (1644–1694) und erkunden die Eigenheiten dieser traditionellen japanischen Kürzestgedichte. Daraufhin schreiben wir eigene Haiku.

Werkstatt 2: Kleiderflug am 28. September

Wir lesen einen Ausschnitt des Langgedichts «Kleiderflug» der deutschen Dichterin Elfriede Gerstl (1932–2009). Anschliessend machen wir einige Schreibübungen, welche sich spielerisch der eigenen Biografie anhand diverser Kleidungsstücke annähern.

Werkstatt 3: Naturbeobachtungen am 5. Oktober

In dieser Werkstatt werden Materialien aus der Natur (Gräser, Laub, Äste, Holz ...) unter die Lupe genommen und die eigenen Beobachtungen festgehalten. Die anschliessende Schreibübung gründet auf diesen Beobachtungen.

Werkstatt 4: Zehn wichtigste Ereignisse meines Lebens am 12. Oktober

Wir tauchen in das Langzeitprojekt «Zehn wichtigste Ereignisse meines Lebens» des Schweizer Künstlers Mats Staub (*1972) ein. Anhand dieses Beispiels entwickeln wir unsere eigene Version dieses Schreibprojekts.

Werkstatt 5: noch offen am 19. Oktober

Die letzte Werkstatt wird eigens aufgrund der Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden vorbereitet.

Datum/Dauer

Montage, 21. September, 28. September, 5. Oktober, 12. Oktober, 19. Oktober 2020
jeweils von 09.00 bis 11.00 Uhr

Kursleiterin

Anna Ospelt, Autorin («Sammelglück» 2015, «Wurzelstudien» 2020) und Projektmitarbeiterin des Literaturhauses Liechtenstein, Master in Soziologie und Erziehungswissenschaften, derzeit absolviert sie die Weiterbildung CAS «Schreiben in Kunst und Kultur».

Gruppe

4 bis 8 Personen

Hinweis

Es wird vorgezogen, dass alle Kurseinheiten belegt werden, sodass die Gruppe sich gemeinsam entwickeln kann. Allerdings ist jede Werkstatt eigenständig und kann auch einzeln besucht werden.

Kosten

CHF 30.–*/35.– pro Werkstatttermin, CHF 125.–*/145.– für alle fünf Termine *Preis für LSB-Mitglieder

Anmeldung

Erforderlich, bis zu drei Werkstage vor dem Termin, Telefon 230 48 00, E-Mail sekretariat@seniorenbund.li

Informations- und Gesprächsrunde

Vorsorge im Alter

Im Einzel oder Gruppengespräch können Sie sich mit anderen Seniorinnen und Senioren über das Thema «Vorsorge im Alter» unterhalten. Die Gespräche werden von der IBA geleitet. In der Gruppe wird speziell den Fragen nachgegangen:

Wie habe ich den Übergang zur Pensionierung erlebt?

Wie geht es mir heute? Was fehlt mir? Wie ist die Lebensqualität als Senior oder Seniorin in Liechtenstein?

Welche Themen sind in Zukunft für mich noch wichtig(-er)?
(Wohnen, Unterstützung, Selbständigkeit, Pflegefinanzierung, Soziales Engagement, Familie, etc.)

Im Einzelgespräch wird vermehrt auf ihre individuelle Situation eingegangen. Hier werden insbesondere die Themen: Beziehungen im Alter, Gesundheit, Umgang und Planung mit der neuen «Freizeit», Finanzen, Rechtliche Vorsorge und Versicherungsfragen sowie die individuelle Wohnsituation besprochen.

Je nach Interesse können solche Themen auch in den Gruppengesprächen besprochen werden.

Terminauswahl/Dauer

22. September und 19. November 2020,
von 09.00 bis 11.00 Uhr

26. Oktober von 15.00 bis 17.00 Uhr

Termine für Einzelgespräche

Telefon 230 48 01, iba@seniorenbund.li

Ort

LSB, Austrasse 13, Vaduz

Leitung

Jakob Gstöhl, Sozialarbeiter

Gruppe

2 bis 5 Personen

Kosten

kostenlos

Anmeldung

Bitte bis zum Vortag bei der IBA,
Telefon 230 48 01, E-Mail iba@seniorenbund.li

Grosser Informations- und Beratungsnachmittag

Digital im Alltag unterwegs! Tipps für Senioren mit Smartphones & Co.

Im modernen Technopark Vaduz können Sie freiwilligen Helfern des Seniorenbunds und der Telecom FL Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop stellen und Tipps für die Nutzung im Alltag einholen.

Bei welchen Fragen sind wir behilflich?

- Fragen zur allgemeinen Bedienung eines Mobiltelefons, Tablets oder Laptops
- Fragen zu Programmen/Apps (u. a. Installation)
- Allgemeine Tipps zur Bedienung und zu hilfreichen Apps, die vielleicht für ihren Alltag nützlich sind.
- Beispielfragen, die u. a. bisher gestellt wurden: Was ist WhatsApp, Facebook, Google Maps, Skype, Instagram, Telegram, Spotify? Wie finde ich ein Zug-Sparticket im Internet? Wie sichere ich meine persönlichen Daten? Wie teile ich Fotos mit anderen? Wie kann ich das Smartphone zum Navigationsgerät im Auto machen? Welche Kurse und Hilfestellungen gibt es für E-Banking?

Allgemeine Fragen und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

Hinweis: Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit (Mobiltelefon, Tablet oder Laptop). Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind bei den Hilfestellungen ausgeschlossen.

Ein Angebot der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) in Zusammenarbeit mit der Telecom FL. Mit Dank an die freiwilligen Helfer der Telecom FL, an das Freiwilligen-Team der IBA und dem Technopark.

Datum/Dauer

Freitag, 9. Oktober 2020, 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

Ort

Technopark Vaduz, Schaanerstrasse 27, 9490 Vaduz

Programm

Begrüssung, Impulsreferat, Hilfestellung durch Freiwillige

Kosten

Kostenlos/Freie Kollekte

Anmeldung

Erforderlich bis 6. Oktober, da Teilnehmeranzahl begrenzt

Informations- und Beratungsstelle Alter, Jakob Gstöhl, Telefon 230 48 01, E-Mail iba@seniorenbund.li

Vortrag

Die Vorsorgevollmacht – Das ist wichtig! Selbstbestimmt vorsorgen

Es kann alles ganz schnell gehen: Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine schwere Krankheit – von einem Moment auf den nächsten sind Sie nicht mehr in der Lage, selbst Entscheidungen zu treffen. Durch eine Vorsorgevollmacht legen Sie noch zu guten Zeiten fest, wer Sie in welchen Angelegenheiten vertreten soll.

Die Teilnehmenden lernen, was bei der Errichtung einer Vorsorgevollmacht zu beachten ist. Was ist der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung? Kann die Vorsorgevollmacht eine Sachwalterschaft ersetzen? Was kostet mich eine Vorsorgevollmacht? Beispiele aus der Praxis sollen die Möglichkeiten und auch Grenzen der Vorsorgevollmacht aufzeigen.

Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit und Raum für Fragen und Diskussion.

Der Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung der Erwachsenenbildung Stein Egerta, dem Sachwalterverein, dem Verein Demenz Liechtenstein und der Informations- und Beratungsstelle Alter.

Datum/Dauer

Mittwoch, 28. Oktober 2020
19.00 bis 20.30 Uhr

Ort

SAL, Landstrasse 19, 9494 Schaan

Referent

Rainer Sprenger; Rechtsanwalt, Vaduz

Kosten

CHF 20.– (AHV Rentner CHF 15.–;
bitte bei der Anmeldung angeben)

Anmeldung

erbeten («Kursnummer 04E03») unter
info@steinegerta.li oder Telefon 232 48 22
(Stein Egerta)

Kurs – Geistig fit bleiben – mit Denkaufgaben

Klassisches Gedächtnistraining

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 der 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.

Datum/Dauer

Mittwochs, 14-tägig, 6 Lektionen à 90 Minuten, 14.00 bis 15.30 Uhr, 16.11., 30.11., 14.12.2020, 11.1.2021, 25.1., 8.2.

Ort

LSB, Austrasse 13, Vaduz

Leitung

Marianne Hoop,
ang. Gedächtnistrainerin SVGT

Gruppe

max. 6 Personen

Kosten

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

Anmeldung

Bis 23. November, Telefon 230 48 00,
E-Mail sekretariat@seniorenbund.li

Kurs – Geistig fit bleiben – «Das Gehirn vernetzen»

Spielerisches Gehirntraining

Sie sind in einem Alter, in dem Sie merken, dass Ihr Gehirn Sie ab und zu im Stich lässt (z. B. vergessen Sie immer häufiger Namen und Dinge im Alltag)? Sie möchten etwas tun, um ihre Vergesslichkeit in den Griff zu bekommen? Werden Sie aktiv!

Unser Gehirn funktioniert in einer wichtigen Hinsicht ähnlich wie ein Muskel: Getreu dem Motto – «Use it or lose it» (benutze es oder verliere es)! Gerade im mittleren und späteren Lebensalter spielt die Bereitschaft, aktiv zu bleiben und sich konstant von Neuem herausfordern zu lassen, eine zentrale Rolle.

In diesem Kurs lernen Sie gezielt, die Leistungsfähigkeit ihres Gehirns zu verbessern. Sie lernen neu, Dinge miteinander zu vernetzen. Auf spielerische Art und Weise kombinieren wir leichte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Aufgaben. Dabei geht es nicht ums Können, sondern ums Tun. Die Freude und der Spass spielen dabei eine ausserordentlich wichtige Rolle. Durch freudvolles Lernen erzielen wir die besten Ergebnisse. Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, neue Freundschaften zu schliessen und zu pflegen, wirken dabei ebenso unterstützend.

Schnupperstunden sind jederzeit kostenlos möglich. Bitte gegen Voranmeldung.

Oktober bis Dezember 2020

Montag (sitzend)

19. Oktober bis 14. Dezember 2020 (9x)
14.30 bis 15.30 Uhr

Dienstag

20. Oktober bis 15. Dezember 2020 (8x)
09.00 bis 10.00 Uhr

Mittwoch

21. Oktober bis 16. Dezember 2020 (9x)
09.00 bis 10.00 Uhr

Oder Termine nach Vereinbarung.

An Feiertagen finden keine Lektionen statt.

Ort

Squashhouse Vaduz,
Fürst-Franz-Josef-Strasse 19, 9490 Vaduz

Leitung

Frau Elke Nestler-Schreiber,
Life Kinetik® und LINK MOVES® Trainerin

Mitbringen

saubere Schuhe oder Rutschsocken,
Trinkflasche

Gruppe

Pro Gruppe max. 8 Personen

Kosten

p. P. CHF 180.–/200.–
(für insgesamt 8/9 Lektionen)
LSB-Mitglieder CHF 160.–/180.–

Anmeldung/Auskunft

Mobil +41 79 450 21 92, Telefon 232 27 22,
E-Mail info@denkduenger.li

11. Alterstagung der Senioren-Plattform-Bodensee

Vernetzung im Alter «Sozial, Digital, Persönlich»

Die Seniorenplattform Bodensee (Verbund von Seniorenorganisationen im Bodenseeraum) und der Liechtensteiner Seniorenbund laden neben Entscheidungsträgern, Fachkräften auch interessierte Seniorinnen und Senioren ein, die sich für folgendes Programm interessieren:

«Veränderung der Zivilgesellschaft» Ein Vortrag über die Veränderungen im Bereich des Engagements bzw. Freiwilligenarbeit und die Herausforderung der Vielfalt des Engagements für Organisationen.

Paul-Stefan Ross, Dr. rer. soc., Dipl. Theol., Dipl.-Sozialarbeiter (FH)

«Digitales Dorf» Ein Vortrag über die vernetzte Versorgung im ländlichen Raum. An einem konkreten Projekt wird gezeigt, wie die Digitalisierung zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung beitragen kann.

Dr. Andreas Hamper, Wirtschaftsinformatiker und Forschungsfeldkoordinator

Abgerundet wird das Tagesprogramm mit einem Erlebnisvortrag **«Welten – Werte – Wege»** von Johannes Warth, ein bekannter «Ermutiger und Überlebensberater». Die Ergebnisse der Gruppendiskussionen (World Café) sollen so nochmals einen Impuls für neue Initiativen erhalten.

Bei den Infoständen der Vereine und Organisationen kann man sich zu konkreten Angeboten austauschen, die zur Vernetzung im Alter (on- oder offline) beitragen.

Datum/Dauer

Mittwoch, 4. November 2020, 08.30 bis ca. 16.30 Uhr

Ort

SAL, Kleiner Saal, Landstrasse 19, 9494 Schaan

Organisation

Senioren-Plattform Bodensee und Liechtensteiner Seniorenbund

Flyer

Finden Sie unter www.alterstagung.org oder www.seniorenbund.li.

Gerne schicken wir Ihnen kostenlos auch den Programmflyer per Post zu.

Kosten

CHF 60.– (inkl. Apéro riche und Pausenverpflegung), CHF 40.– für Studierende

Anmeldung

Erforderlich bis 19. Oktober beim Liechtensteiner Seniorenbund, Telefon 230 48 00,

E-Mail office@alterstagung.org, Online-Anmeldeformular unter www.alterstagung.org

Veranstaltungshinweis

Konzert, Kaffee und Kuchen 2020: «Leichten Sinnes»

Zum Tag der Menschen mit Demenz 2020 laden wir Sie zu einem ganz besonderen Anlass in den SAL nach Schaan ein. Erleben Sie ein phantastisches Ensemble, wunderbar berührende Musik in einem Konzert, zu dem alle – Menschen mit und ohne Demenz – herzlich willkommen sind.

Nach dem Konzert verwöhnt uns der **Frauenverein Schaan mit wunderbarem Kaffee und Kuchen.**

Durch den Nachmittag führen Anne De Rossi (Stein Egerta) und Matthias Brüstle (Demenz Liechtenstein).

Das Ensemble

Das Ensemble «Die Schurken» sind Stefan Dünser (Solotrompeter des Sinfonieorchesters Liechtenstein), Martin Schelling an der Klarinette, Martin Deuring am Kontrabass und Goran Kovacevic am Akkordeon. Die vier sehr authentischen Musiker aus Vorarlberg und der Schweiz verbindet ihre grosse Lust und Spass am gemeinsamen Musizieren. Ihre Musik aus allen Ecken dieser Welt und ihre reichhaltige Erfahrung mit Musikvermittlung für junges und älteres Publikum bringen sie mittlerweile nun schon seit 15 Jahren mit grossem Erfolg regelmässig auf kleine und grosse Bühnen. Höhepunkte waren die Konzerte im Rahmen der Eröffnung der Hamburger Elbphilharmonie, des Lucerne Festivals, des Schleswig-Holstein Musik Festivals, der Bregenzer Festspiele, u. v. m.

Datum/Dauer

Sonntag, 20. September 2020, 15.00 bis 16.15 Uhr Konzert, danach Kaffee und Kuchen, Ende 17.30 Uhr

Ort

Grosser SAL, Landstrasse 19, 9494 Schaan (barrierefrei)

Programm

Weitere Informationen zum Programm finden Sie online unter www.demenz.li oder per Telefon 230 34 45.

Organisation

Dieser Nachmittag ist ein gemeinsames Arrangement von Demenz Liechtenstein, Familienhilfe Liechtenstein und der Stein Egerta in Kooperation mit dem Liechtenstein Seniorenbund anlässlich des Tages der Menschen mit Demenz 2020.

Kosten

Eintritt frei, Spenden sind herzlich erbeten

Anmeldung

Aus planerischen Gründen bis Donnerstag, 17. September, unbedingt erbeten («Kurs 01C01») unter Telefon 232 48 22 oder E-Mail info@steinegerta.li

Freiwilligenarbeit: Sprachen-Café

Wir suchen Freiwillige für ein Sprachencafé (Engl.).

Aufgabe: ca. einmal im Monat ein ca. einstündiges Sprachencafé mitgestalten. Sie geben Seniorinnen und Senioren Impulse, das Englisch wieder zu üben und aufzufrischen. Auf Wunsch kann der Einsatz auf ihr Zeitgutschriftenkonto von Zeitpolster.li verbucht werden.

Bei Interesse bitte die IBA kontaktieren: Telefon 230 48 01, E-Mail iba@seniorenbund.li

Gesprächsrunde/Senioren-Selbsthilfegruppe

Eine Seniorin (ca. 80 Jahre alt) möchte anderen Seniorinnen und Senioren helfen, die psychische Belastungen erleben und mit jemandem sprechen möchten. Die Seniorin ist der IBA bekannt und bringt eine langjährige Erfahrung in Supervision und psychosozialer Beratung mit. Die Gesprächsrunden sind als Einzel- oder Gruppengespräche möglich. Je nach Thema oder Anliegen ist die IBA auch beratend in den Gesprächsrunden mit dabei.

Termine werden mit den Interessenten vereinbart. Bei Interesse bitte die IBA kontaktieren:
Telefon 230 48 01, E-Mail iba@seniorenbund.li

Exklusives Angebot für Mitglieder

Kostenlose Rechtsberatung

Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet neu für seine Mitglieder eine kostenlose Rechtsberatung an. Sie erfahren durch einen kompetenten Rechtsanwalt, was die nächsten Schritte zur Verfolgung Ihres Anliegens sein können, was zu beachten ist und welche Kosten hierfür allenfalls anfallen werden.

Jeden dritten Dienstag des Monats kann von 08.00 bis 11.30 Uhr per Voranmeldung das Angebot in Anspruch genommen werden. In der Regel ist dafür ein 30-minütiges Zeitfenster vorgesehen.

Schriftliche Arbeiten (z. B. Verträge) oder endgültige Lösungen können in dieser kurzen Beratungssitzung jedoch nicht erwartet werden.

Der Seniorenbund arbeitet bei diesem Angebot mit den Rechtsanwälten Benedikt Jehle (Dr. iur) und Roman Jenal (MLaw) zusammen. Die Beratungen finden unter Wahrung der Diskretion bei uns in der Austrasse 13 in Vaduz statt. Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Sprechtag.

Die Anfragen für die Rechtsberatung können in den folgenden Rechtsgebieten beheimatet sein: Erben und Vererben (u. a. Schenkungsvertrag bzw. Kaufvertrag im Zusammenhang mit Grundstücken), Mietrecht oder Sozialversicherungsrecht. Am besten rufen Sie die IBA an und wir klären dann, ob eine Rechtsberatung in Ihrem Fall bei uns möglich ist.

Auskunft/Anmeldung

Telefon 230 48 00 (Sekretariat LSB) oder Telefon 230 48 01 (IBA), E-Mail iba@seniorenbund.li

Sprechtage

15. September, 20. Oktober, 17. November und 15. Dezember 2020

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

Häufige Fragestellungen umfassen oft folgende Anliegen z. B.:

- Pflege in Liechtenstein/Wohnen im Alter
- Betreuungs- und Pflegegeld (z. B. Lohnabrechnung, Antrag, Formulare)
- Individuelle Sorgen und Fragen im Alter
- Beratung und Entlastung für Angehörige
- Vorsorge im Alter/Vorbereitung auf Pensionierung
- Finanzielle Angelegenheiten
- Rechtsberatung für Senioren
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Einsamkeit oder depressive Gefühle

Kontakt: Jakob Gstöhl, Leiter, Sozialarbeiter B. A. (ASH Berlin), Telefon 230 48 01,
E-Mail iba@seniorenbund.li, LSB – Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, FL-9490 Vaduz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 08.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr (ausser Freitagnachmittag). Termine nach 16.30 Uhr und Hausbesuche nach telefonischer Absprache möglich.

Hinweise

Alle Angebote in diesem Programmheft sind, falls nicht anders vermerkt, von der Informations- und Beratungsstelle Alter organisiert.

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.

Für die Teilnahme der hier ausgeschriebenen Kurse, Ausflüge und Veranstaltungen ist die **Mitgliedschaft beim Seniorenbund in der Regel nicht erforderlich (bei Ausnahmen wird ausdrücklich darauf hingewiesen)**, allerdings erhalten Sie als LSB-Mitglied oft Ermässigungen bei den von uns organisierten Angeboten. Die LSB-Mitgliedschaft kostet CHF 30.– (Einzelperson) bzw. 40.– (Ehepaar) im Jahr. Weitere Informationen zur Mitgliedschaft erhalten Sie beim Sekretariat vom LSB, Telefon 230 48 00, E-Mail sekretariat@seniorenbund.li

