

impuls⁶⁰⁺



Im Fokus:
Projekt «Kochklub 60+»

N° 3 | Herbst 2022

Inforeihe der Informations-
und Beratungsstelle Alter

**Herausgeber**

Liechtensteiner Seniorenbund (LSB)

Für den Inhalt verantwortlich

Informations- und
Beratungsstelle Alter (IBA)
Jakob Gstöhl
Austrasse 13
9490 Vaduz

Druck

BVD Druck + Verlag AG

Bilder

freepik.com
iStock.com
pixabay.com
Seite 7: TAK Theater Liechtenstein
Seite 12: Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)
Seite 13: Keyvisual Ausstellung Johannes Troyer als Briefmarken-
gestalter ©Sven Beham, Liechtensteinisches LandesMuseum

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 eingekassiert. Wenn gewünscht, erhalten Sie von uns einen Einzahlungsschein zur Begleichung des Unkostenbeitrages.

Für die Teilnahme der hier aus-
geschriebenen Kurse, Ausflüge und
Veranstaltungen ist die **Mitglied-
schaft beim Seniorenbund
in der Regel nicht erforderlich
(bei Ausnahmen wird ausdrück-
lich darauf hingewiesen)**, aller-
dings 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.

↗ Kontakt
Telefon 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Corona-Schutzmassnahmen

Alle Veranstaltungen werden unter Einhaltung eines Covid-Schutzkonzepts durchgeführt bzw. richten sich nach den aktuellen Pandemie-Bestimmungen.

Über die Beratungsstelle

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 Senior:innen
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Einsamkeit oder depressive Gefühle

Kontakt

Jakob Gstöhl
Leiter der IBA
Sozialarbeiter B. A.
(ASH Berlin)
CAS Soziale Gerontologie (ZHAW Zürich)

Seniorenbund
Austrasse 13
9490 Vaduz
Telefon 230 48 01
iba@seniorenbund.li

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
von 8.30 bis 11.30 Uhr

Termine ausserhalb
der Öffnungszeiten
und Hausbesuche
sind nach Rück-
sprache möglich.

Editorial



Jakob Gstöhl

Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

→ Dank der Zusammenarbeit und Koordination mit der Erwachsenenbildung, der Altershilfe, den Gemeinden, der Landesverwaltung und weiteren Institutionen lassen sich Vorträge, Ausflüge und Kurse für unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren gut gestalten. Es freut uns daher, dass wir mit dieser Ausgabe ein breites Spektrum an Interessen abdecken können. Von Musik, Pflege, Digitalisierung bis zu Ernährung und wichtigen Vorsorgethemen im Alter.

Eine besondere Freude ist es mir, Ihnen das neue Angebot «Kochklub 60+» in dieser Ausgabe präsentieren zu können. Die ersten Kochabende stehen schon. Wir hoffen, diese Ausgabe von Impuls 60+ hilft Ihnen dabei, auf das eine oder andere Angebot für Freizeitbeschäftigung aufmerksam zu werden oder es gelingt uns gar, Ihre Neugierde zu gewissen Themen zu wecken.

Projekt

Kochklub 60+ des Liechtensteiner Seniorenbunds

In unserem Kochklub 60+ können Sie kochen lernen, Ihre Kenntnisse auffrischen oder ganz einfach aus purer Freude am Kochen mitmachen. Der Austausch untereinander und der Spass und die Unterhaltung miteinander sollen gepflegt werden. Dazu gibt es schon dadurch Gelegenheit, dass Sie Zubereitungstipps, Rezepte und (Nicht-)Erfahrungen mitbringen oder mitnehmen können.



→ Kochen ist eine praktische Fertigkeit fürs Leben, die Sie immer gebrauchen können. Es hat auch den grossen Vorteil, dass Sie das Gelernte gleich umsetzen können.

Was wird gekocht und warum?

Wir werden gemeinsam «einfache» Gerichte kochen und unsere Erfahrungen rund um das Kochen und das Thema Ernährung, auch zwischen den Generationen, austauschen. Der gemeinschaftliche Aspekt sowie die Freude und der Spass am gemeinsamen Tun sollen ausdrücklich ihren Platz haben.

«Mit 70 Jahren zum ersten Mal am Herd gestanden»

In der Beratung von Seniorinnen und Senioren schilderte ein Senior, dass er nun mit 70 Jahren zum ersten Mal hinter dem «Herd» stehen würde. Seine Frau sei verstorben und sie habe bisher diese Aufgabe übernommen. Er hat Gefallen am Erlernen und Üben von einfachen Gerichten, allerdings hat er aber keine Freude daran, für sich allein zu kochen. Zudem sind die Rezeptanleitungen ihm nicht so geläufig und so ist er beim Lesen von Rezepten manchmal überfordert. Aus dieser Schilderung



ist die Idee entstanden: Ein Angebot zu schaffen, wo Seniorinnen und Senioren regelmässig gemeinsam üben zu kochen und Gelegenheit bekommen, sich über einfache Gerichte austauschen zu können.

Wer zuhause selbständig kochen kann, profitiert bekanntlich in vielfacher Hinsicht. Diese Kompetenzen möchten wir gemeinsam fördern und erhalten.

Einladung zu den gemeinsamen Kochabenden

Der Kochklub steht allen Seniorinnen und Senioren offen. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Wir laden zu drei Kochabenden ein. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. Man kann sich für einen Abend allein, aber auch für zwei oder auch für alle drei Abende anmelden.

Unterstützung durch Freiwillige

Der Kochklub wird von Anfang von sechs freiwilligen Helfern unterstützt. Sie sind in der Vorbereitung und vor Ort behilflich. Sie assistieren den Teilnehmenden, je nach Bedarf, bei den einzelnen Zubereitungsschritten, beim Aufräumen und anderen anfallenden Aufgaben.

Die Freiwilligen haben schon in der Anbahnung dieses Angebots sich sehr engagiert. Die Vermittlung der Freiwilligen erfolgte über zeitpolster.li (Verein Zeitvorsorge Liechtenstein) und freiwillig.li.



Daten/Dauer

Mittwoch, 19. Oktober 2022
Dienstag, 15. November 2022
Donnerstag, 15. Dezember 2022
von 17.30 bis ca. 20.00 Uhr

Menus

Die Menus werden Ende September auf www.seniorenbund.li online gestellt.

Kosten

Beitrag für Lebensmittel

Ort

Der genaue Ort in Schaan/Vaduz wird im Oktober noch bekannt gegeben.

↘ Anmeldung


bitte bis eine Woche vor dem Termin beim Seniorenbund
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li (Die Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht zwingend erforderlich.)

Treffen

Englisch Sprach-Café

Hinweis

Es handelt sich hierbei nicht um einen Sprachkurs.



DO YOU SPEAK
ENGLISH?

→ Hier finden Sie Gelegenheit, in einem lockeren Rahmen englisch zu sprechen. Es werden keine besonderen Sprachkenntnisse gefordert. Im Vordergrund stehen der Spass und das Anwenden dieser Sprache. Freiwillige Helfer unterstützen die Gruppe und bringen kreative Impulse und Gesprächsthemen mit.

Erfolgreicher Start

Im Herbst 2021 hat beim Seniorenbund das Englisch Sprach-Café gestartet. Bis zu 10 Teilnehmer haben daran teilgenommen und die freiwilligen Moderatoren Brigitte Allenspach und René Derungs haben interessante Gesprächsthemen eingebracht.

Interesse geweckt?

Nach einer kurzen pandemiebedingten Pause wird das Angebot nun fortgesetzt. Wer Interesse hat, auch mal das Sprach-Café kennenzulernen und mit anderen Seniorinnen und Senioren sich auf Englisch zu unterhalten, ist sehr willkommen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

Daten/Dauer

Mittwoch, 14. und 28. September
12. und 26. Oktober
9. und 23. November
7. Dezember 2022
jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Gruppe

5 bis maximal 8 Personen

Kosten

Kostenlose Schnuppermöglichkeit am 14. September 2022; die darauffolgenden Termine kosten insgesamt CHF 30.— pro Person (Unkostenbeitrag)

Leitung/Moderatoren

Brigitte Allenspach
René Derungs

↘ Anmeldung

Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

Vinyl Café

Musik und Begegnung

→ Schallplatten sind wieder im Kommen. Wer diese Medienträger im TAK einmal akustisch zum Klingen bringen möchte, dem bietet sich hier eine einmalige Gelegenheit. Die IBA des Liechtensteiner Seniorenbundes bietet gemeinsam mit dem TAK an zwei Nachmittagen im TAK eine musikalische Reise mit Vinylschallplatten an. Einmal schauen wir auch hinter die Kulissen des TAK, genauer sehen wir uns die Technik des TAK an und machen es uns danach gemütlich mit Schallplattenmusik. Beim zweiten Mal schaffen wir Raum für Ihre persönlichen musikalischen Vinyl-Highlights.

Dienstag, 20. September 2022: TAK-Technik und Vinyl Café (mit DJ Übungslabor)

Nach einem Rundgang durch das TAK mit dem Schwerpunkt «Technik» wird es im Anschluss ein geselliges Vinyl-Café im Foyer geben. Je nach Teilnehmeranzahl besteht auch die Möglichkeit sich als «DJ» auszuprobieren und «Übergänge» von einem zum anderen Song auszuprobieren. Gerne können auch eigene Schallplatten mitgebracht oder Musikwünsche geäußert werden.

Dienstag, 22. November 2022: Musik der Generationen

Welche Musik begeistert Sie aktuell? Bringen Sie Ihre Lieblingsplatte mit und spielen Sie diese im TAK Saal ab. Sie können Ihre Leidenschaft zur Musik mit anderen teilen und, wenn Sie mögen auch selbst moderieren. Wenn Sie auch noch eine Geschichte zu einer Band oder zu einem Musiktitel zu erzählen haben, umso besser! Oder sagen Sie uns Ihren

Musikwunsch und lauschen Sie einfach den Klängen des Lieblingssongs der anderen Teilnehmer:innen. Lassen Sie Ihrer musikalischen Erinnerung freien Lauf und nutzen Sie die Gelegenheit, das TAK mit Ihrer Musik zu bespielen.



Daten/Dauer

Dienstag, 20. September und 22. November 2022
14.00 bis maximal 16.00 Uhr

Ort

TAK Theater Liechtenstein, Reberastrasse 12, 9494 Schaan

Kosten

Kostenlos

Informationsstand

Vor Ort ist die Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) des Liechtensteiner Seniorenbunds mit einem Informationsstand vertreten

Organisation

Liechtensteiner Seniorenbund und TAK Theater Liechtenstein

Anmeldung

Um Anmeldung beim Liechtensteiner Seniorenbund wird gebeten:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Kurs — Sicherheit im Alter

Feuer aus — Praktische Übungen mit Kleinlöschgeräten

→ Gerade auch ältere Menschen sind immer wieder Gefahren im Umgang mit Feuer ausgesetzt (offene Feuer wie Kerzen, Kachelofen oder bei Herdplatten, aber auch im Garten, beim Grillieren etc.). Der Umgang mit diesen Gefahrenquellen im Notfall will gelernt sein.



An diesem Nachmittag werden wir unter Anleitung von Experten (Feuerwehr-Instruktoren) lernen, wie wir eigenhändig mit sogenannten Kleinlöschgeräten (Löschdecken, Feuerlöscher etc.) umgehen und die Gefahr bannen können. Wir erhalten auch wertvolle Tipps und Informationen, was wir bei offenen Feuerquellen beachten müssen, um Brände zu verhüten. Eigene Sicherheit hat Vorrang!

Datum/Dauer

Dienstag, 27. September 2022
13.30 bis 16.00 Uhr

Ort

Amt für Bevölkerungsschutz
Zollstrasse 45, 9490 Vaduz

Gruppe

maximal 30 Personen

Kosten

Kostenlos

Leitung

Martin Konrad
Feuerwehr-Instruktor

Hinweis

entsprechende Kleidung
(witterungsabhängig)

↘ **Anmeldung**

bis zum 23. September 2022
Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

Informations- und Beratungsnachmittag

Digital im Alltag unterwegs!

Unterstützung und Tipps

→ Wer diesen Sommer den einen oder anderen Ausflug im In- oder Ausland unternommen hat, hat wahrscheinlich schon mehrere Berührungspunkte mit sogenannten QR Codes gehabt. Sei es zum Beispiel ein Werbeplakat am Bahnhof, eine Speisekarte im Restaurant, die Rechnung im Briefkasten oder ein ausgestelltes Ticket.

Die Technologie und Digitalisierung schreiten voran. Das Smartphone ist zu einem täglichen Werkzeug geworden. Gerade wenn es neue Anwendungen im Alltag gibt, entstehen neue Fragen.

Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet an diesem Nachmittag zusammen mit der Finanzmarktaufsicht Liechtenstein (FMA) Unterstützung für Senior:innen an.

Im modernen Technopark Vaduz, können Sie Mitarbeiter:innen aus dem Bereich Banken der FMA Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop stellen und einfache 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 Zugsparticket 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 gibt es für E-Banking?

Allgemeine Fragen und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind bei den Hilfestellungen nicht möglich. Bei Fragen zu «Mobile Banking / E-Banking» kontaktieren Sie bitte aus Diskretionsgründen direkt Ihre persönliche Hausbank.

Ein Angebot der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) in Zusammenarbeit mit der FMA Finanzmarktaufsicht Liechtenstein (Abteilung – Banken).

Hinweis

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Mobiltelefon, Tablet oder Laptop).

Datum/Dauer

Freitag,
21. Oktober 2022
13.30 bis ca. 16.30 Uhr

Ort

Technopark Vaduz
Schaanerstrasse 27
9490 Vaduz

Programm

Begrüssung, Impulsreferate, Hilfestellung

Kosten

Kostenlos /
Freie Kollekte

➤ Anmeldung

bitte bis zum
19. Oktober 2022
(die Teilnehmeranzahl ist begrenzt)
Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

Vortrag

Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld



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

- Welche Betreuungsvarianten gibt es: Vor- und Nachteile
- Beiträge des Staates (Betreuungs- und Pflegegeld, Hilflosenentschädigung, Ergänzungsleistungen) mit Ausführungen vor allem zum Betreuungs- und Pflegegeld:
 - Wer hat Anspruch?
 - Vorgehen, Antragstellung und Auszahlung
 - Wo erhalte ich Beratung/ Hilfestellung?

Zielgruppe

Betreuende / pflegende Angehörige, nicht-verwandte Betreuende und alle weiteren Interessierten.

Besuchen Sie bitte auch die Website der Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege. Dort finden Sie vorläufig unter der Rubrik «Fragen und Antworten» hilfreiche Auskünfte.

Datum/Dauer

Dienstag, 18. Oktober 2022, 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort

Treff am Lindarank, Landstrasse 15, 9494 Schaan

Kosten

CHF 10.—

Leitung

Elisabeth Kaltenbrunner

Organisation

Eine Kooperationsveranstaltung der Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege, Demenz Liechtenstein und der Informations- und Beratungsstelle Alter

➤ Anmeldung

Demenz Liechtenstein
Telefon 230 34 45, kontakt@demenz.li

Vortrag

Vorsorgevollmacht: Das ist wichtig!

→ 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.

Datum/Dauer

Mittwoch, 9. November 2022
19.00 bis 20.30 Uhr

Ort

SAL, Kleiner Saal, 9494 Schaan

Kosten

CHF 20.—

Organisation

Stein Egerta / Anna De Rossi
in Kooperation mit
Demenz Liechtenstein und
der IBA der Informations- und
Beratungsstelle Alter

↘ Anmeldung

Stein Egerta
Erwachsenenbildung
Telefon 232 48 22
info@steinegerta.li
Kursnummer: 04E03



Inhalt

- Was ist bei der Errichtung einer Vorsorgevollmacht zu beachten?
- 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 für Fragen und Diskussion.

Informationsnachmittag **Pflege- und Betreuung im Alter: Wenn es zuhause nicht mehr geht**



Mit individuellen Betreuungs- und Pflegeangeboten, der Unterstützung durch Angehörige sowie finanziellen Hilfen ist das Wohnen zuhause gut gestaltbar. Doch irgendwann kann der Zeitpunkt eintreten, an dem die Betreuung zuhause an die Grenzen stösst. Was gilt es in dieser Situation zu beachten und wo bekomme ich Unterstützung?

An diesem Informationsnachmittag erhalten Sie Ratschläge für diese Lebensphase sowie Informationen aus erster Hand über die Angebote der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe (LAK), wie z. B. der Langzeitpflege, Übergangspflege, Tages- oder der Ferienpflege in den LAK Häusern.

Datum/Dauer

Dienstag, 25. Oktober 2022
13.30 bis 15.30 Uhr

Ort

LAK Haus St. Mamertus Triesen
Landstrasse 317, 9495 Triesen

Kosten

Kostenlos

Organisation

IBA in Zusammenarbeit
mit der LAK und den Liechten-
steinischen AHV-IV-FAK

Anmeldung

bis zum 22. Oktober 2022
Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

Daran anknüpfend gibt es Wissens-
wertes zu den AHV-Leistungen mit
dem Fokus auf Ergänzungsleistungen
und der Hilflosenentschädigung.

Bei der Veranstaltung stehen selbst-
verständlich auch die Fragen
aus dem Publikum im Vordergrund.

Senior:innen im PostMuseum

Führung zur Ausstellung

«Johannes Troyer als Briefmarkengestalter»

→ Das Liechtensteinische Landes-Museum erinnert mit der Ausstellung «Johannes Troyer als Briefmarkengestalter» an das Briefmarkenschaffen des vor 120 Jahren in Österreich geborenen Johannes Troyer (1902 bis 1969). Von 1938 bis 1949 lebte er in Vaduz und prägte in dieser Zeit die liechtensteinische Philatelie massgeblich. Die Sammlung des Liechtensteinischen LandesMuseum enthält die Originalentwürfe zu diesen Briefmarken sowie von Troyer geschaffene Skizzen und Vor-entwürfe. Die meisten dieser Werke werden erstmals in einer Sonderausstellung im Liechtensteinischen PostMuseum gezeigt.

Die Ausstellung wird von lic. phil. Donat Büchel, Co-Kurator, und Caroline Hilty MA, Co-Kuratorin, geführt. Anschliessend gibt es im Liechtensteinischen LandesMuseum Kaffee und Kuchen (fakultativ).



Datum/Dauer

Freitag, 7. Oktober 2022
14.30 bis 15.30 Uhr

Ort

PostMuseum
Städtle, 9490 Vaduz

Kosten

Freier Eintritt
Kaffee und Kuchen CHF 5.–

Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich

Führung

Textilmuseum St. Gallen

→ St. Gallen kann auf eine viele hundert Jahre währende Textilgeschichte zurückblicken, die ihren Anfang im Mittelalter nimmt. Die hohe Qualität begründet einst den Ruhm der St. Galler Leinwand; als «Weisses Gold» wird sie zu einem Mythos, der bis heute nachwirkt. Bei der Führung besuchen wir die Ausstellung «gut» Der Anfang ist weisses Gold sowie einige wichtige Gebäude der Textilgeschichte in der näheren Umgebung.

Datum/Dauer

Donnerstag, 27. Oktober 2022
8.45 bis 16.00 Uhr

Programm

Abfahrt Buchs Bahnhof
Führung von 10.00 bis 11.30 Uhr
12.00 Uhr Mittagessen
im Restaurant «National zum
goldenen Leuen»
Zeit zur freien Verfügung,
gemeinsame oder individuelle
Rückfahrt

Kosten

CHF 20.— bis CHF 30.—
für Eintritt und Führung
(Zugticket und Verpflegung
nicht inbegriffen)

Anmeldung

bis zum 14. Oktober 2022
Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li



Angebote Liechtensteiner Seniorenbund Für seine Mitglieder



- **Computeria**
- **Seniorenreisen** (Frühlings- und Herbstreise)
- **Seniorenkino**
- **Seniorenchor**
- **Seniorentanz**
- **Fitness 50+** (Wassergymnastik, Nordic Walking, Seniorenturnen, Fitgymnastik, Männerturnen, Folkloretanzen, Gedächtnistraining, Velotouren, Minigolf, Boccia)
- **Rechtsberatung Sprechtag** (z.B. bei Fragen zu Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht, u.a.)

➤ Informationen
www.seniorenbund.li

Mitglied Liechtensteiner Seniorenbund Vorteile für Mitglieder

Ihre Vorteile

- **5× im Jahr** erhalten Sie das **LSB Blättle (Mitgliederinformation)** mit aktuellen Informationen zu den Vereinsaktivitäten und den Angeboten aus den Fachgruppen (Briefversand).
- **2× im Jahr** erhalten Sie das **Programmheft der IBA («Impuls 60+»)** mit abwechslungsreichen Kursangeboten, Workshops, Vorträgen, Tagesausflügen und Exkursionen (Briefversand).
- **Ermässigung** bei ausgewählten Kursen und Veranstaltungen
- **Kostenlose Rechtsberatung** für Mitglieder bei speziellen Anliegen
- **Exklusive Angebote** für Mitglieder (Computeria, Fitness 50+, Mitgliederversammlung mit Unterhaltungsprogramm und Verpflegung, u.a.)

**Mitgliedsbeitrag
(pro Kalenderjahr)**
Einzelperson: CHF 30.–
Ehepaar: CHF 40.–



➤ Kontakt
Telefon 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Save
the date

Seniorenferien 2023

Vom 11. bis 17. Mai 2023 auf der Insel Reichenau. Ideal für Seniorinnen und Senioren, die im Urlaub etwas Begleitung oder Betreuung jedoch keine Pflege benötigen.

Weitere Infos beim Seniorenbund.

