

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe November 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 neue Vorstand: Renate Müssner, Kurt Bühler, Renate Wohlwend, Judith Meile, Judith Davida (Foto: LSB)

An der ausserordentlichen Mitgliederversammlung des Liechtensteiner Seniorenbundes vom 30. Oktober 2024 im Clunia, Nendeln, stand die Wahl neuer Vorstandsmitglieder im Mittelpunkt.

Die Versammlung wählte Judith Davida und Judith Meile einstimmig und nahm den Rücktritt von Racela Wohlwend zur Kenntnis. Die beiden neu gewählten Vorstandsmitglieder danken für das Vertrauen und freuen sich auf ihre weitere Zusammenarbeit im Team.

Auch wurde ein statutengemäss eingereichter Antrag zum Thema Mitgliederbeitrag diskutiert und abgestimmt. Mit nur vier Gegenstimmen hat die Versammlung den am 2. Juni 2024 beschlossenen Mitgliederbeitrag von CHF 30.00 (ab 2025) genehmigt.

Vorwort

Sehr geehrte liebe Mitglieder
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Wir stehen vor dem 1. Adventssonntag. Jetzt ist die Zeit, uns in Vorfreude auf Weihnachten vorzubereiten, aber auch die Zeit, Rückschau zu halten.

Der LSB hat ein arbeitsreiches Jahr mit viel Veränderung hinter sich: Eingewöhnung am neuen Standort, Verabschiedung von zwei erfahrenen Vorstandsmitgliedern und Ergänzung des Teams durch zwei topengagierte Frauen mit Fachkompetenz und Erfahrung, sodass der Vorstand mit Zuversicht und Freude ins nächste Jahr gehen kann.

In Anlehnung an die Altersstrategie der Regierung befasst sich der Vorstand in Klausuren mit strategischen Themen, sodass wir im Laufe des kommenden Jahres neue Strukturen präsentieren wollen. Das ändert aber nichts an unseren vielfältigen Informationen und Angeboten, bei denen für jeden von euch etwas Interessantes dabei ist; diese werden laufend fortgesetzt und erweitert, wie ihr auch in dieser Blättle-Ausgabe lesen könnt.

Ich wünsche euch bei eurem Jahresrückblick ein zufriedenstellendes Ergebnis. Im Neuen Jahr bietet sich Gelegenheit, das eine oder andere noch besser oder anders anzugehen.

Dabei wünsche ich euch viel Kraft und Mut. Neue Herausforderungen und das Realisieren von guten Vorsätzen halten uns jung und munter.

In diesem Sinne, auch namens des Vorstandes, alles Gute zum Jahreswechsel!

Renate Wohlwend, Präsidentin LSB

Der Vorstand des LSB wünscht euch und euren Familien frohe Festtage und alles Gute im Neuen Jahr.

Das LSB Büro bleibt vom 21. Dezember 2024 bis und mit 6. Januar 2025 geschlossen.



Büro Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.



Termine und Filmtitel

- Fr. 6. Dez. «Mamma Ante Portas»
- Fr. 3. Jan. «Ein Mann namens Otto»
- Fr. 7. Feb. «Die Küchenbrigade»
- Fr. 7. März «Verrückt nach Figaro»

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

Versand an unsere Mitglieder / Mitgliedsbeitrag

Wie an der ausserordentlichen Mitgliederversammlung am 30. Oktober 2024 erneut beschlossen, werden für den Mitgliedsbeitrag ab 2025 CHF 30.00 pro Person in Rechnung gestellt. Aufgrunddessen werden wir ab 2025 auch jedem einzelnen Mitglied unsere Post zusenden.

Wichtig: Wenn Sie als Paar pro Haushalt **nur einen** Postversand wünschen, bitte um Mitteilung an das Sekretariat.

E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li oder Telefon +423 230 48 00. Vielen Dank.

Fotobuch der LSB Reisen

Sie möchten ein Fotobuch der LSB Reisen bestellen oder ansehen? Gerne können Sie sich melden bei:

Daniel Beck, Triesenberg,
Tel. +423 263 00 77,
E-Mail: vefibuab@adon.li



Kurs: Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form von Yoga, die auf dem Stuhl sitzend oder stehend praktiziert wird. Stuhl-Yoga eignet sich, die Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern, sowie Kraft und Durchhaltevermögen zu steigern.

Stuhl-Yoga kann von Menschen in allen Altersgruppen (auch mit Bewegungseinschränkungen) und Fitnesslevels durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

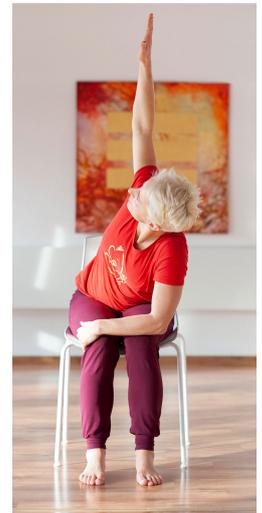


Bild: be-yogi.com

Kursziel: Die Wahrnehmung und Achtsamkeit des eigenen Körpers zu stärken. Das Zusammenspiel unseres Körpers und den Einfluss der Atmung wahrzunehmen. Körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern.

Ort: LAK Haus St. Florin, Vereinsraum, St. Florinsgasse 16, Vaduz

Termine: jeweils am Donnerstag, 9. Januar bis 13. Februar 2025

Zeit: jeweils 09.00 bis 10.00 Uhr

Kosten: CHF 90.- (6 Termine)

Leitung: Xenia Marxer

Der Kurs findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen eingehen. Anmeldeschluss: 12. Dezember 2024. Tel. +423 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Fitgymnastik in Triesen

Fitgymnastik in Triesen hat noch freie Plätze. Mit unserer „Fitgymnastik ab 50“ bieten wir gezieltes Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, Stretching, Entspannung und Spass in der Gruppe.

Tag: jeweils am Dienstag

Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Gemeindeschule Triesen



Sie haben Interesse? Ein Einstieg ist jederzeit nach Voranmeldung möglich. Gerne geben wir Auskunft zu Fitgymnastik. Tel. +423 230 48 00

Gedächtnistraining

Regelmässiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude und die Selbstbestimmung - lässt uns im Alltag flexibler und kreativer handeln. Achtung: das Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar. Mit gezielten Denkaufgaben wird unser Gedächtnis bzw. unser Gehirn auf vielfältige Weise trainiert – die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das logische und räumliche Denken werden verbessert. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und spassvoll das gemeinsame «Jonglieren» mit Buchstaben, Zahlen, Bildern und einfachen Bewegungsmustern - eingebettet in einer positiven Gruppendynamik - sein kann.

Ort/Treffpunkt:

Vaduz: LAK Haus St. Florin, St. Florinsgasse 17
Eschen: Mehrzweckgebäude, Essanestrasse 11

Termine:

Vaduz: jeweils am Dienstag ab 14. Januar,
28. Jan. / 11. Feb. / 25. Feb. / 18. März
Eschen: jeweils am Freitag, ab 17. Januar
31. Jan. / 14. Feb. / 28. Feb. / 21. März

Zeit: Vaduz: 14.00 – 15.30 Uhr,
Eschen: 09.30 – 11.00 Uhr

Leitung: Marianne Hoop

Denkaufgabe: Wie heisst der Dichter, der sich hinter diesem Zahlencode verbirgt?

7 – 15 – 5 – 20 – 8 – 5

Auflösung in der nächsten Ausgabe.



Individuelles Training zu Hause

Mobilität verbessern, Sturzrisiko vermindern, Lebensqualität erhalten.

Angesprochen sind Personen, die nicht mehr mobil sind, um in einer Bewegungsgruppe teilzunehmen.

Mit einer ausgebildeten Leiterin trainieren sie individuell gemäss ihren Ressourcen.

- Verbesserung der Mobilität
- Kraftaufbau in Beinen, Rumpf und Armen
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Variantenreiche Koordinationsübungen mit Spiel, Spass und Musik
- Entspannungsübungen

Erlernte Übungen können von den Teilnehmern täglich, selbständig ausgeführt werden, um den Trainingseffekt zu steigern.

Tag und Zeit: 1x pro Woche, bzw. nach persönlicher Absprache mit der Leiterin.

Ort: bei Ihnen zu Hause

Walking Football

Der Liechtensteiner Fussballverband startete Ende August 2024, in Kooperation mit dem Liechtensteiner Seniorenbund und dem FC Vaduz, das Projekt Walking Football.

Walking Football ist eine spannende Alternative zum traditionellen Fussball, bei der die Spielerinnen und Spieler gehen statt rennen. Dies gilt sowohl mit als auch ohne Ball.



Dank dieser neuen Teamsportart ist es möglich, sich auch im Alter und mit eingeschränkter Mobilität aktiv auf dem Fussballplatz zu bewegen. Walking Football bedeutet weniger körperlichen Stress, viel Spielfreude mit Gleichgesinnten und fördert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden. Das Spiel bietet Raum für Emotionen, Spielwitz und Teamgeist – genau gleich wie beim traditionellen Fussball.

Trainingszeiten ab April 2025: Montags von 16.00 – 17.00 Uhr beim Rheinpark Stadion in Vaduz.
Kontakt E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li.
Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich!

Gesucht

Leiter für Wassergymnastik / und Nordic Walking (m/w/d)

Wassergymnastik und 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. Wir freuen uns auf Ihren Anruf / E-Mail. Tel. +423 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li



Mit Bewegung dem Winter einheizen



Ideen unter
www.bewegt.li/aktiu-im-winter



Folge uns auf Facebook
[Liechtenstein.bewegt](https://www.facebook.com/Liechtenstein.bewegt)

Liechtenstein
[bewegt.li](https://www.liechtensteinbewegt.li)

Seniorenchor

Wer über 60 ist und Freude am Chorgesang hat, bei dem auch die anschliessende Gemütlichkeit nicht zu kurz kommt, ist herzlich eingeladen mit Gleichgesinnten schöne Stunden zu verbringen. Auch wenn Sie noch nie in einem Chor gesungen haben, sind Sie herzlich willkommen.

Ort/Treffpunkt:

Haus St. Mamertus, Landstrasse 317, Triesen oder
Musikschule, Landstrasse 220, Triesen

Termine: alle 2 Wochen jeweils am Montag ab
13. Januar 2025

Zeit: jeweils 15.30 bis 17.00 Uhr

Anmeldung/Infos:

Um Anmeldung beim Seniorenbund oder einem der Mitglieder wird gebeten. Tel. +423 230 48 00 oder
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li
Eine Schnupperprobe ist jederzeit möglich.



Fahrdienst und Gartenhilfe

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.

Auskunft und Anmeldung Sen-Sen:
Doris Wenaweser, Telefon: +423 230 48 02

Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir per sofort eine/n kompetente/n, freundliche/n und aufgeschlossene/n

Sekretär:in (40%)

Aufgaben

- Ansprechperson am Telefon und beim Empfang
- Allgemeine Sekretariatsarbeiten und Protokollführung
- Mitarbeit beim Planen und Organisieren von diversen Anlässen, Veranstaltungen und Reisen
- Führen der Mitgliederlisten, samt Rechnungsstellung und Mahnwesen
- Mitarbeit beim Erstellen und Gestalten von Broschüren, Flyern, Serienbriefen, inkl. Versand
- Betreuung unserer Webseiten, Social-Media

Anforderungen

- kaufmännische Grundausbildung
- Freude an der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren
- stilsicheres Deutsch in Wort und Schrift
- zuverlässige, teamorientierte und motivierte Persönlichkeit
- gute Anwendungskennnisse Microsoft Office Programme, InDesign von Vorteil
- Bereitschaft zu Einsätzen auch ausserhalb der normalen Arbeitszeit
- ideal wäre Berufserfahrung im sozialen Bereich

Wir bieten

- Einarbeitung durch Stelleninhaber
- Selbständiges Arbeiten
- eine vielseitige, interessante Tätigkeit
- modernen Arbeitsplatz mit eingespieltem Team
- Möglichkeit zur Fort- und Weiterbildung

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung via E-Mail an Renate Wohlwend, Präsidentin, sekretariat@seniorenbund.li bis spätestens 13. Dezember 2024

Gesundheitskosten und Prämiensteigerungen

Erst kürzlich haben wir von den Krankenkassen die ab nächstem Jahr gültigen – und erneut gestiegenen – Prämien erhalten. Zwar gewöhnt an regelmässige Steigerungen fragen wir uns dennoch mit Sorge, wo das noch hinführen soll, sind doch die Krankenkassenprämien einer der höchsten Ausgabeposten in einem Rentnerhaushalt.

Die Prämien sollen die Gesundheitsausgaben decken, steigen die Ausgaben, müssen auch die Prämien steigen. Dem ist jedoch nicht immer so: je mehr Eingriffe statt im stationären Spitalbereich im ambulanten Bereich vorgenommen werden, desto stärker werden die Prämienzahler belastet. Ambulante Eingriffe sind zwar billiger als stationäre, da aber stationäre Spitalkosten zur Hälfte vom Land übernommen werden, während die ambulanten Kosten zu 100 Prozent von den Kassen resp. Prämienzahlern gedeckt werden müssen, ergibt sich in Summe eine Kostenverschiebung hin zu den Prämienzahlern, auch wenn die Ausgaben an sich nicht gestiegen sind.

Als Grund für die Ausgaben - sprich Kostensteigerungen im Gesundheitswesen wird von Politik, Krankenkassen, Gesundheitsökonomern u.a. neben dem medizinischen Fortschritt vor allem die Alterung der Bevölkerung angesehen.

Eine Datenanalyse zweier Autoren (Cosandey, Taboada) der AVENIR SUISSE widerlegt jedoch die gängigen Narrative:

- Das letzte Lebensjahr ist das teuerste
- Die Alterung der Bevölkerung treibt die Gesundheitskosten nach oben und
- Die Jungen sind eine Quantité négligeable bei den Gesundheitskosten.

Für das letzte Lebensjahr errechneten die genannten Autoren für die Schweiz Grundversicherungskosten (OKP) von insgesamt 2 Milliarden Franken im Stichjahr 2010. Verglichen mit 21 Milliarden Franken OKP-Kosten im gleichen Stichjahr machten die letzten zwölf Lebensmonate also nur 10 Prozent aus.

Der Anteil der Über-65-Jährigen an den Gesamt-Gesundheitskosten lag 2021 bei 44 Prozent. Zehn Jahre zuvor, 2011, war dieser Anteil gleich hoch gewesen – allerdings ist der Anteil der Rentner in diesem Zeitraum um 12 Prozent gestiegen. „Somit sind die von Rentnern verursachten Kosten nicht nur stabil, sondern der Löwenanteil der Gesundheitsausgaben (56%) entfällt auf jüngere Personen“, schreiben die Avenir-Suisse-Autoren.

Bei Betrachtung der Pro-Kopf-Ausgaben findet sich die Kostendynamik vor allem bei den jüngeren Altersgruppen: das grösste Kostenwachstum liegt bei den Unter-55-Jährigen.

Die Ursachen für die Prämien- und Gesundheitskostensteigerungen sind somit nicht (nur) auf die wachsende Zahl der Senioren zurückzuführen.

Neuerungen im Erbrecht

Seit dem 1. August 2024 gilt in Liechtenstein ein neues Erbrecht. Dieses erlaubt dem Erblasser neue Gestaltungsmöglichkeiten.

Stirbt ein Mensch ohne letztwillige Verfügung, so gilt das gesetzliche Erbrecht.

Für alle, die über ihr Vermögen letztwillig verfügen wollen, gibt es einige wichtige Änderungen.

Diese sind die Abschaffung des Pflichtteilsrechtes von Vorfahren wie Eltern und Grosseltern, das Pflegevermächtnis, die Erleichterung der Pflichtteilsminderung auf die Hälfte sowie auch angepasste Erbunwürdigkeits- und Enterbungsgründe.

Interessant ist weiters, dass alle Zuwendungen unter Lebenden als Schenkungen definiert werden. Sofern der Erblasser die Anrechnung nicht ausgeschlossen hat, sind Schenkungen generell auf den Nachlass anzurechnen. Aber von dieser Regel gibt es auch Ausnahmen.

Zur Zeit wird unsere Broschüre „Erben und Vererben“ dem neuen Gesetz angepasst.

Wir planen für das 1. Quartal 2025 einen Fachvortrag, bei dem wir die revidierte Fassung vorstellen.

Sie haben dort die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

(Bild: Broschüre 2013)



Tanzen mit DJ Sigi

Freitag, 29. November 2024, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein

Alle tanz- und musikbegeisterten Personen ab 60 Jahren sind am Freitag, 29. November 2024, von 15.00 bis 18.00 Uhr zum Tanzen eingeladen. In ungezwungener Atmosphäre kann im Seitenlichtsaal des Kunstmuseum Liechtenstein den Klängen der 70er- und 80er-Jahre gelauscht und dazu getanzt werden.

Die Seniorenkommission der Gemeinde Vaduz, das Kunstmuseum Liechtenstein und der Liechtensteiner Seniorenbund freuen sich auf zahlreiche Gäste.

Die Teilnahme ist kostenlos!
Es ist keine Anmeldung notwendig.



Kurs: Onlinebanking bei der

Termine:

**Do. 5. Dezember (ausgebucht/Warteliste) und
Di. 10. Dezember 2024**

Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Liechtensteinische Landesbank in Vaduz

Der Kurs beinhaltet die Voraussetzungen zum Zugang des Online Portals, das korrekte An- und Abmelden, Abfragen von Kontodaten, Onlinezahlungen, Sicherheitsaspekte usw.

Die Kursteilnehmer bringen ihr eigenes Endgerät (Mobiltelefon, Laptop, etc.) mit, damit die Schulung direkt auf diesen Geräten erfolgen kann.

Die Teilnehmeranzahl beschränkt sich pro Kurstag auf mind. 10 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer.

Die Kurse werden für Vereinsmitglieder des LSB kostenlos angeboten.

Schriftliche Anmeldung bitte bis Mo. 2. Dezember
Tel. +423 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Rechtsberatung



Am Dienstag, 17. Dezember 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 in Schaan.

Eine Anmeldung ist bis 10. Dezember erforderlich.

Rechtsgebiete: Erben und Vererben, Verträge, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine: 21. Jan., 18. Feb., 15. April 2025

Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Handykurse 2025

1. Kurs 2025-01: Mo. 13. / 20. / 27. Januar 2025

Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr

2. Kurs 2025-02: Mo. 3. / 10. / 17. Februar 2025

Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr

3. Kurs 2025-03: Di. 11. / 18. / 25. März 2025

Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Haus der Familien, 2. OG, Landstr. 40, Schaan

In diesen Handykursen werden Installationen von Applikationsprogrammen auf dem Mobiltelefon geschult. Die Kurse gelten für Mobiltelefone mit Betriebssystemen von ANDROID **und** Apple iPhone. In gemütlichem Tempo werden grundsätzliche Installationen, Anwendung, Wartung und Deinstallation vermittelt. Es werden beliebte Applikationsprogramme besprochen wie:

- eMail: eMails senden, empfangen, Umgang mit Dokumenten/Fotos
 - Kontakte: Adressverzeichnis auf dem Mobiltelefon
 - Kalender: elektronische Agenda, Terminplaner
 - Einkaufen: elektronischer Einkaufszettel, Apps von Supermarktketten
 - Parkieren: Parkingpay, Easyparking, SBB P&R
 - Bezahl-App: TWINT
 - Fahrpläne: Wemlin, SBB, OeBB, Fairtiq
 - Kundenkarten: alle Kundenkarten in einem App
 - Maps: Routenplaner mit Auto, Fahrrad, zu Fuss,...
 - Übersetzer: Sprach-Übersetzungs-App
- Weitere Apps nach Wunsch.

Kurskosten: CHF 30.-

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 18. Dezember 2024:
Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li

Smart-Café (Handy-Treff)

Freiwillige des Jugendrotkreuz bieten mit dem Smart-Café einen Lern- und Übungsort zu Smartphone-Themen an. Das Liechtensteinische Rote Kreuz startete im Herbst 2024 gemeinsam mit dem Liechtensteiner Seniorenbund das neue Angebot für die Seniorinnen und Senioren des Landes.

Die Generation 60+ hat hierbei die Möglichkeit, ihre Fragen rund um Apps und Smartphone-Nutzung an die jüngere Generation (Digital Natives) zu stellen. Die Freiwilligen stehen zur Seite und helfen bei den ersten Schritten im digitalen Alltag. Egal ob es um die Nutzung von WhatsApp, Youtube, SBB App, Google Maps, um allgemeine Geräteeinstellungen oder Handybedienung geht – die Jugendlichen bieten kompetente Unterstützung.



Termine: Samstag, 11. Januar 2025
Samstag, 15. Februar 2025
Samstag, 15. März 2025

Ort: Haus der Familien, 2. OG, Landstr. 40, Schaan

Zeit: jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Mitbringen:

Bitte bringen Sie das eigene Smartphone/Handy mit. Je nach Fragestellung auch den Laptop oder das Tablet. Hinweis: Reparaturen oder aufwändige Wartungen können nicht gemacht werden.

Anmeldung: jeweils bis zum Vortag

Telefon: 230 48 00, info@seniorenbund.li

Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter

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 an bestimmten Kursterminen einen Rabatt für LSB Mitglieder an.

Termine: 16. Januar 2025
1. Kurs: 08.00 bis 11.00 Uhr oder
2. Kurs: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: LRK, Zollstrasse 56, 9490 Vaduz

Kursleitung: Mirco Beck

Kosten: CHF 80.- pro Person
CHF 50.- für LSB Mitglieder

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



LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ

Menschen. Retten. Leben.

Einblicke bei der Landespolizei

Der Seniorenbund und die Landespolizei laden ein zu einem Blick hinter die Kulissen. Beim Rundgang erfahren Sie mehr über die Arbeiten unserer Polizei, auch ein Blick ins kleine Polizeimuseum dürfte den einen oder anderen Besucher an frühere Zeiten erinnern.

Termin: Di, 11. Februar 2025, 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Landespolizei, Gewerbeweg 4, 9490 Vaduz

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung bitte bis Dienstag, 4. Februar 2025:
Telefon 230 48 00, info@seniorebund.li



Save the date - Weitere Kurse für Ihre Sicherheit

Fit am Steuer

Mittwoch, 9. April 2025, 08:00 – 12:00 Uhr

Ort: Sennwald, Kosten: CHF 77.-

Ein Auffrischkurs zu Autofahren mit Theorie- und Praxisteilen.



E-Bike Fahrkurs

Mittwoch, 14. Mai 2025, 09:00 – 12:15 Uhr

Ort: Vaduz, Kosten: CHF 20.-

Sicher unterwegs mit dem E-Bike: Praktische Übungen, Unfallprävention und Verkehrsregeln.



Weitere Infos im nächsten Seniorenbund-Blättle oder online auf unserer Webseite. Beide Kurse werden von der Kommission für Unfallverhütung (KfU) subventioniert.

kfu
kommission für
unfallverhütung

Begleitete Seniorenferien auf der Insel Reichenau

Freitag bis Donnerstag, 27. Juni – 3. Juli 2025

Ausführliche Informationen im nächsten Seniorenbund-Blättle!

Anmeldefrist: Mittwoch, 12. März 2025



Wunschbaum des Liechtensteinischen Roten Kreuz

In wenigen Wochen ist bereits Weihnachten. Für viele Menschen ist die Adventszeit eine schöne Zeit voller Vorfreude auf die bevorstehenden Festtage. Doch für manche Familien, für einige ältere Menschen, alleinstehende oder einsame Personen kann die Weihnachtszeit aber auch eine schwierige und herausfordernde Zeit sein.

Deshalb gibt es dieses Jahr eine besondere Aktion des Liechtensteinischen Roten Kreuz: wir schmücken den ersten Wunschbaum Liechtensteins. Die Idee ist einfach: Verschiedene soziale Institutionen in Liechtenstein, darunter auch der Seniorenbund, können Wünsche sammeln – egal, ob es sich um etwas Materielles handelt oder um einen Wunsch den man nicht kaufen kann. Diese Wünsche werden ganz einfach auf die leeren Zettel geschrieben und zurück auf den Wunschbaum im Städtle Vaduz aufgehängt. Andere Menschen aus Liechtenstein können einen ausgefüllten Zettel vom Baum nehmen und dann diese Wünsche erfüllen. Dabei helfen sie denen, die in unserer Gesellschaft oft im Hintergrund bleiben.



So können Sie mitmachen:

Das Liechtensteinische Rote Kreuz nimmt Ihren Wunsch bis spätestens **2. Dezember** 2024 entgegen. Sie können Ihren Wunsch entweder telefonisch unter **Telefon +423 222 01 30** mitteilen oder per E-Mail an **info@roteskreuz.li** schreiben. Bis Weihnachten wird Ihr Wunsch dann (hoffentlich) erfüllt.

Wir freuen uns auf Ihre Wünsche und hoffen, Ihnen eine kleine Weihnachts-Freude bereiten zu können!

lsb
**informations- und
beratungsstelle alter**

Themen: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erben & Vererben, Betreuungs- & Pflegegeld, Hilflosenentschädigung, AHV-Ergänzungsleistungen, Wohnen, Soziale Teilhabe, Bildung, Freiwilligenarbeit u.v.m.



Sekretariat

Melanie Summer

Tel. +423 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

Jakob Gstöhl

Tel. +423 230 48 01

iba@seniorenbund.li