

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe September 2019

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



Foto: Gemeinde Vaduz

1. Oktober 2019

Internationaler Tag der älteren Menschen um 16 Uhr im Gemeindesaal Vaduz

Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am 1. Oktober den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ mit verschiedenen und unterschiedlichen Schwerpunkten in den einzelnen Ländern.

Der Liechtensteiner Seniorenbund darf Sie im Auftrag der Regierung herzlich einladen, diesen Tag gemeinsam mit uns zu feiern.

Nach den Grussworten hören wir den Vortrag «Was Depression im Alter bedeutet» von Frau B. Restle, Bildungsreferentin aus Baden-Württemberg. Für die musikalische Gestaltung sorgt der Seniorenchor. Bei einem kleinen Z'Nacht lassen wir den Nachmittag ausklingen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmeldung erforderlich!

Eingeladen sind alle Senioren und Seniorinnen aus Liechtenstein mit ihren Freunden und Verwandten.

Wenn Sie teilnehmen möchten, ist eine Anmeldung beim LSB Sekretariat erforderlich.

Frist: 26. September 2019

Tel. +423 230 48 00

E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Sehr geehrte liebe Mitglieder
Sehr geehrter Leser
Sehr geehrte Leserin

Namens meiner Vorstandskolleginnen und –kollegen wünsche ich Euch, dass Ihr schöne Sommerwochen erlebt habt und bereit seid, Euch auf unseren Nachmittag zu Ehren der Seniorinnen und Senioren vorzufreuen.

Der Tag der älteren Menschen wurde am 19. Dezember 1990 durch die UNO initiiert und seitdem jährlich am 1. Oktober gefeiert. An diesem Aktionstag wollen wir die Leistungen der Senioren würdigen und ihnen für das danken, was sie zum gedeihlichen Zusammenleben in unserer Gesellschaft beitragen.

Der Seniorenbund ist von der Regierung beauftragt, einen festlichen Nachmittag zu gestalten und zum Abschluss ein kleines Essen zu offerieren.

Wir haben uns zur Gewohnheit gemacht, abwechslungsweise die Seniorenmusik und den Seniorenchor zur musikalischen Unterhaltung einzuladen. So dürfen wir heuer unseren Seniorenchor mit seinen 66 Mitgliedern unter der Leitung von Max Kindle begrüßen. Übrigens wird der Chor 2020 sein zehnjähriges Jubiläum feiern.

Als Referentin konnten wir Frau Brigitte Restle gewinnen, die gewiss vielen von Euch mit ihren lebhaften Ausführungen zur Demenz erinnerlich ist. Heuer spricht Frau Restle über ein Tabuthema, nämlich die leider weit verbreitete Altersdepression.

Wir freuen uns, am Dienstag, 1. Oktober 2019, viele in Liechtenstein wohnhafte Frauen und Männer im Alter von 60+ willkommen zu heissen. Bis dann wünsche ich eine gute Zeit und grüsse ich Euch herzlich,

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Aktuelles vom Seniorenbund und seinen Fachgruppen



Vorstand Seniorenbund



(v.l.n.r.) Florian Kindle, Renate Müssner, Doris Frommelt, Josephine Biedermann, Reinhold Zanghellini, Renate Wohlwend, David Schädler und Peter Gaden (vorne).

Was motiviert unsere an der Mitglieder-versammlung im Mai zugewählten Vorstandsmitglieder zur Mitarbeit im Seniorenbund?

Doris Frommelt:

„Ich durfte eine behütete Kindheit und Jugend erleben und hatte auch im aktiven Erwachsenenleben viel Glück. Viele Jahre war meine Familie mein Lebenszentrum, das mir Zufriedenheit und Erfüllung brachte. In meiner späteren politischen Tätigkeit in Gemeinde und Landtag befasste ich mich hauptsächlich mit gesellschaftspolitischen Themen. Ich setzte mich ein für das Wohl der Familien und das gute Zusammenleben in unserem Land. Soziale Themen und auch die Umwelt waren und sind mir wichtig. Auch wenn der allzu frühe Tod meines Mannes eine grosse Lücke hinterlässt, darf ich auf ein gutes Leben als Seniorin blicken. Es ist Zeit, etwas zurückzugeben, hauptsächlich für diejenigen Senioren, denen es weniger gut geht.“

David Schädler:

„Die Übernahme meines Arbeitgebers Vontobel durch eine andere Bank war für mich als IT-Verantwortlicher der ideale Zeitpunkt, um im Juli 2018 mit 62 in Frühpension zu gehen. Als Jungpensionär wollte ich mein Informatik-KnowHow gerne teilen. Ich habe deshalb in der Computeria geschnuppert und diese bald darauf auch mitgeleitet. Es macht Spass und viel Freude, den interessierten und lernfreudigen Senioren Informatik-Themen näher zu bringen und ihnen im Umgang mit den digitalen Medien zu helfen. Ich möchte die Computeria im LSB-Vorstand gut vertreten, Motivation sind aber auch die weiteren Aktivitäten des LSB und wachsendes Interesse an Seniorenthemen.“

Verabschiedung Christl Gstöhl



Unsere langjährige Präsidentin Christl Gstöhl hat 10 Jahre die Frühjahrs-Flugreisen und die Herbst-Carfahrten vorbereitet und meist begleitet. Christl hat sich entschlossen, sich aus dieser Aufgabe zurückzuziehen. Wir haben sie am 14. Juni, im Beisein von Michael Pfurtscheller, Stoll-Reisen, gebührend mit Blumen und einem Geschenk verabschiedet. Mittlerweile hat unser Kassier, Reinhold Zanghellini, die Aufgabe „Reisemanagement“ übernommen. Er sowie Doris und Andrea vom Sekretariat werden bereits Mitte Oktober die Mai 2020-Destination erkunden. Es ist beabsichtigt, danach deren Eindrücke sowie den Reiseprospekt an alle Mitglieder zu senden. Mit demselben Versand folgt auch die Auswertung der Fragebogen zur Kos-Reise, welche im vorliegenden Blättli leider keinen Platz findet. Der Reiseveranstalter hat sich mit den Kritiken befasst und erfreulich offen reagiert.



Mit Soft Nordic Walking fit und beweglich durchs ganze Jahr



Wer hat Lust, gemeinsam mit uns GEMÜTLICH mit oder ohne Walking-Stöcken zu walken? Walking ist seelische und körperliche Fitness an der frischen Luft, ohne sich zu überfordern. Es hilft Verspannungen zu lösen und mittels einem gezielten Beweglichkeits- und Krafttraining, das Herz und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Der Kurs findet jeweils am Mittwoch von 8:45 bis 10:00 Uhr ab Parkplatz der Sportplätze Schaan (Nähe Schaan Rheindenkmal) und von 14.00 bis 15.15 Uhr ab Parkplatz der Sport- und Freizeitanlage Widau, Ruggell (Nähe Haltestelle Flandera) statt.

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



Fahrdienst und Hilfe im Haus und Garten

Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benützen, einen Fahrdienst an. Rufen Sie uns frühzeitig an, damit wir planen können. Fahrpreis in FL für Hin- und Rückfahrt CHF 10.- inkl. 1 Std. Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Weitere Angebote von „Senioren für Senioren“: Rasen mähen, Hecken/kleinere Bäume schneiden etc., Kleinreparaturen im Haus und Hof.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig unter Tel. 230 48 02

Seniorenchor



Die Proben finden jeweils montags, um 15:30 Uhr im Haus St. Mamertus in Triesen statt.

Die nächsten Probe-Termine:

Montag, 16. September 2019 Alle

Montag, 23. September 2019 Alle

Montag, 30. September 2019 Alle (Vaduzer Saal)

Dienstag, 01. Oktober 2019

Tag der älteren Menschen (Vaduzer Saal)

Montag, 14. Oktober 2019 Alle

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

Weitere Termine und Informationen zum Seniorenchor unter www.seniorenbund.li

Computeria - Neuer Einsteigerkurs



Computeria-Team: David Schädler, René Good und Hannes Mannhart

Ab Mittwoch den 23. Oktober startet ein neuer Einsteigerkurs für Windows 10.

Anmeldungen nimmt ab sofort das LSB Sekretariat entgegen, Tel. Nr. 230 48 00

Das Berner Generationenhaus - Ausstellung „forever young“

Busreise: Ausflug nach Bern mit Exkursion



Das Berner Generationenhaus vereint zwölf ausgewählte soziale Institutionen unter einem Dach. Das Angebot umfasst Information, Beratung und Lebenshilfe für alle Generationen.

Am Vormittag besuchen wir gemeinsam die Ausstellung «forever young» (dt. «für immer jung»): Ein multimedialer Rundgang lädt ein zu einem kurzen Lauf über das lange Leben. Was gewinnen, was verlieren wir mit dem Alter?

Der Rundgang nimmt die Besucherinnen und Besucher mit auf einen kurzen Lauf über das lange Leben. Im Anti-Aging-Labor erfahren Sie, warum wir altern und ob sich der Alterungsprozess in naher Zukunft aufhalten lässt. Sie begegnen 100 Menschen zwischen 10 und 100 Jahren, die von ihren Erfahrungen, Hoffnungen und Ängsten in Verbindung mit dem Älterwerden erzählen. Am Ende blicken vier 100-jährige Menschen in Bildern zurück auf ihr langes Leben und sagen, was bleibt, bevor man geht.

Die Ausstellung zeigt, was wir gewinnen und verlieren mit dem Älterwerden, erzählt von der menschlichen Sehnsucht nach ewiger Jugend und fragt, was es braucht für ein gutes langes Leben in einer alternden Gesellschaft. *Quelle: www.begh.ch*

Am Nachmittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung in der Stadt. Die kostenlose Führung durch das Generationenhaus ist fakultativ am Nachmittag vor der Rückreise möglich.

- Datum/ Dauer:** Donnerstag, 3. Oktober 2019, ca. 7:30 - 18:30 Uhr
- Treffpunkt:** Abfahrtszeiten und Treffpunkte werden den Teilnehmenden mitgeteilt
- Kosten:** CHF 75.- pro Person für Hin- und Rückfahrt mit Reisebus und Eintritt zur Ausstellung (Preis p.P. bei 25 Personen. Aufpreis bei kleiner Gruppe)
- Gruppe:** 20-30 Personen
- Auskunft und Anmeldung:** Bis zum 26. September 2019 bei der IBA

Weitere Veranstaltungen und Informationen finden Sie im neuen Horizonte 60+ Programmheft oder im Kalender unter www.seniorenbund.li.

Kontakt



Jakob Gstöhl
Leiter der IBA,
Austrasse 13,
9490 Vaduz
Tel.: 230 48 01
iba@seniorenbund.li