

# Horizonte 60+

Angebote der Informations- und Beratungsstelle Alter

September – Dezember 2019

LSb

liechtensteiner  
seniorenbund

gemeinsam bewegen

# Hinweise

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.

Stornierung bei Tagesausflügen/Exkursionen: Kostenlose Stornierung ist, falls nicht anders ausgeschrieben, bis 7 Tage vor der Veranstaltung möglich.  
Danach müssen wir bei Nichtantritt eine Stornogebühr verlangen (maximal die Teilnahmegebühr).

## **Herausgeber**

Liechtensteiner Seniorenbund

## **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, [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

Zum Titelbild: Langsamverkehrsbrücke Vaduz-Buchs, © IBA



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

Sie sammelt und gibt Informationen an die Öffentlichkeit zu **Altersthemen** weiter, wie z.B.: Sozialrechtliche Leistungen im Alter (Betreuungs- und Pflegegeld, Ergänzungsleistungen, u.a.), Wohnen im Alter, Sturzprävention, Technik im Alter, Freiwilligenarbeit, Generationenprojekte, Freizeitgestaltung und vieles mehr.

**Beratung und Weitervermittlung** bei Anliegen wie z.B.: Überblick von Pflegedienstleistungen in Liechtenstein, Hilfestellungen und Beratung zum Betreuungs- und Pflegegeld, persönliche Krisen im Alter, akute Ratlosigkeit durch Unfall oder Krankheit, Beratung von Angehörigen, Entlastungsgespräche, Armutsgefährdung, einfache Fragen zum Testament und Erbrecht, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Vorbereitung auf Pensionierung, Freizeitgestaltung, sinnvolle Beschäftigung, Einsamkeit oder bei depressiven Gefühlen.

# AltersFRAGEN.li

Rund 40 häufige Fragen und Antworten finden Sie auch online unter [www.altersfragen.li](http://www.altersfragen.li).

## freiwillig.li

**Freiwilligenarbeit in Liechtenstein** – Die IBA betreut die Internetseite [www.freiwillig.li](http://www.freiwillig.li). Sie finden hier Gesuche und Angebote für Freiwilligenarbeit.

Die IBA setzt sich in der Freiwilligenarbeit insbesondere für das soziale Engagement – von und für – ältere(n) Menschen ein.

**Kontakt:** Jakob Gstöhl, Leiter, Sozialarbeiter B.A. (ASH Berlin)  
Tel.: +423 230 48 01, E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Weitere Angebote

Unter [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) finden Sie weitere Angebote vom Seniorenbund, wie z.B.: Seniorenchor, Seniorenkino, Computeria, Seniorentanz und Fitness 50+ (u.a. mit Wassergymnastik, Fahrradgruppe, Minigolf, Turnen).

## Senioren gemeinsam aktiv – Programmheft

Das mit dem Liechtensteiner Chancengleichheitspreis 2018 ausgezeichnete Engagement für das von verschiedenen Vereinen und Privatpersonen erstellte Programmheft bietet Angebote für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen an. Sie können das Programmheft u.a. beim Verein Demenz Liechtenstein, bei der Familienhilfe Liechtenstein oder beim Seniorenbund online herunterladen oder persönlich abholen.

[www.demenz.li](http://www.demenz.li)

Im Malarsch 4, 9494 Schaan, Tel. +423 230 34 45

[www.familienhilfe.li](http://www.familienhilfe.li)

Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz, Tel. +423 236 00 66

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

Austrasse 13, 9490 Vaduz, Tel. +423 230 48 01



# Veranstaltungshinweis

## Konzert, Kaffee & Kuchen: Musik ist unser Lebenselixier!

Zum Tag der Menschen mit Demenz 2019 laden wir Sie zu einem ganz besonderen Anlass in den SAL nach Schaan. Erleben Sie ein phantastisches Ensemble, wunderbar berührende Musik in einem Konzert, bei dem alle – Menschen mit und ohne Demenz – herzlich willkommen sind.

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

Durch den Nachmittag führen Gabi Jansen (Stein Egerta) und Matthias Brüstle (Demenz Liechtenstein).

### **Datum / Dauer**

Sonntag, 15. September 2019,  
15.00 bis 16.15 Uhr Konzert,  
danach Kaffee & Kuchen,  
Ende 17.30 Uhr

### **Ort**

Grosser SAL, Landstrasse 19,  
9494 Schaan (barrierefrei)

### **Kosten**

Eintritt frei.  
Spenden sind herzlich erbeten.

### **Anmeldung**

Anmeldung aus planerischen Gründen  
bis Donnerstag, 12. September 2019  
unbedingt erbeten («Kurs 01C01»)  
unter Tel. 232 48 22 oder  
info@steinegerta.li

## Das Ensemble

Das Ensemble «Die Schurken» sind Stefan Dünser (Solisten 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.

## Hinweis

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 2019.

# Vortrag

## Sucht im Alter: Gefahren, Früherkennung und Behandlung

Internationale Daten gehen davon aus, dass über 20 Prozent der Menschen über 65 Jahre täglich Alkohol trinken, bei über 7 Prozent wird von einem riskanten Konsum oder einer Abhängigkeit ausgegangen. Bei Frauen steht vielfach ein Medikamentenmissbrauch im Vordergrund.

An diesem Abend erhalten Betroffene, Angehörige und Interessierte Informationen über Risiken, Vorbeugung, Früherkennung und angemessene Behandlung.

Der Referent informiert zudem über:

- Veränderungen und Risikofaktoren für die Entstehung der Sucht
- Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung durch Selbstkontrolle und Selbstsorge
- Allgemeine Möglichkeiten der Behandlung und konkrete Hilfsangebote in Liechtenstein und Umgebung
- Auswirkungen in Bezug auf die Verschlechterung von körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Diabetes oder Demenz

### **Datum / Dauer**

Dienstag, 17. September 2019,  
20.15 bis 21.45 Uhr

### **Ort**

Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

### **Referent / in**

Dr. Roland Wölfle, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut; 24 Jahre Tätigkeit in einer Alkoholklinik sowie einer Drogenstation.

**Kosten** CHF 20.–

**Anmeldung** erbeten «Kursnr. 4D02»:  
info@steinegerta.li oder 232 48 22

### **Veranstalter**

Stein Egerta in Kooperation mit der Informations- und Beratungsstelle Alter



# Einladung

## 1. Oktober 2019: Internationaler Tag der älteren Menschen

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.

Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund – im Auftrag der Regierung – verantwortlich.

Der Anlass umfasst ein abwechslungsreiches Programm, abgerundet mit einem feinen Abendessen. Musikalische Gestaltung durch den Seniorenchor Liechtenstein.

Wir laden Sie ein, am **Dienstag, den 1. Oktober 2019 um 16.00 Uhr im Gemeindesaal Vaduz** unser Gast zu sein. Ihre Teilnahme würde uns sehr freuen.

**Anmeldung erforderlich** bis 26. September 2019 beim LSB Sekretariat,  
Tel. 230 48 00 oder E-Mail [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li)

# IBA persönlich kennenlernen

## Temporäre Gruppenangebote für Senioren in unseren Räumlichkeiten

### **Sprechstunde: Freiwilligenarbeit**

Wo kann ich mich engagieren? Welche Hilfe wird gesucht? Wie finde ich die passende freiwillige Hilfe für mein Anliegen? Kann ich mich beim Seniorenbund oder in meiner Gemeinde engagieren? Gerne lade ich Sie ein zu den offenen Sprechstunden mit dem Fokus der Freiwilligenarbeit in Liechtenstein.

**Termine:** 9. Oktober und 26. November 2019

### **Offene Gesprächsrunde**

Hier werden in einer offenen Seniorengruppe aktuelle Fragen, Probleme und komplexe Lebenssituationen diskutiert. Die Unterstützung, Moderation und Beratung erfolgt durch die IBA. Selbstverständlich stehe ich Ihnen für ein Einzelgespräch auch an anderen Tagen zur Verfügung.

**Termine:** 25. September, 5. November und 10. Dezember 2019

**Jass- und Spielenachmittag**

Bei einer Partie Jass, Scrabble, Rummikub oder sonst einem Spiel nach Lust und Laune über «Gott und die Welt» reden und andere Senioren kennenlernen. Das Angebot wird begleitet von einer freiwilligen Helferin. Die IBA steht im Nebenzimmer jederzeit für Fragen, Ideen, Anregungen etc. zur Verfügung.

**Termine:** 4. Oktober und 29. November 2019

**Beginn / Dauer**

jeweils um 15.00 Uhr,  
ca. 1 bis 2 Stunden

**Ort**

Seniorenbund Liechtenstein,  
2. OG, Austrasse 13, Vaduz

**Kosten**

Kostenlos

**Gruppe**

Je nach Angebot ca. 6 bis 12 Personen

**Anmeldung**

erbeten, bis zum Vortag  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
iba@seniorenbund.li

# Angebot von Freiwilligen

## Hilfe beim Einsatz von digitalen Geräten – Kurs und Sprechstunde

Sie haben ein Smartphone, Tablet oder einen Computer/Laptop und möchten nicht bei jeder Frage immer ihre Angehörige oder Bekannten fragen? Sie überlegen sich so ein modernes technisches Gerät anzuschaffen und haben noch offene Fragen, die Sie klären möchten? Sie möchten Tipps und Tricks von jungen Erwachsenen erhalten?

Laura, Bernhard, Gerhard, Florian und andere Freiwillige sind Ihnen gerne behilflich. Ihre Fragen können Sie in den Sprechstunden stellen. Im Kurs «Suchen und Buchen von Ferien» erfahren Sie Tipps, die Sie gleich für ihr nächstes Reisevorhaben verwenden können. Wir üben gemeinsam: «Massgeschneiderte» Angebote für Flüge und Hotels, öffentliche Bewertungen zu Hotels/Restaurants und die ideale Verbindung per Bus und Bahn zum Flughafen zu finden. Vorkenntnisse für den Kurs: Internetseiten öffnen können, allgemeine Bedienung vom Computer oder Tablet ist nicht neu für Sie.

Diese Treffen sind sehr schöne generationsübergreifende Begegnungen, wie uns von den Freiwilligen und den Senioren bisher bestätigt wurde. Neben der Hilfestellung oder dem Kursinhalt stehen natürlich auch das soziale Miteinander und unterhaltsame Gespräche im Interesse der Beteiligten. Gerne heissen wir Sie zu unseren nächsten Terminen willkommen.

**Hinweis:**

Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird eine Spendenbox für die Freiwilligen eingerichtet. Es sind bei den Sprechstunden keine Reparaturen oder umfangreiche Systemwartungen möglich.

Bitte teilen Sie uns Ihre Fragen, sofern möglich, im Vorhinein mit, um einen effizienten Ablauf zu organisieren.

**Projektmitarbeit möglich:**

Beteiligen Sie sich an diesem Angebot und geben Sie Ihr technisches Wissen an die ältere Generation weiter. Melden Sie sich als Freiwillige/r an.

**Sprechstunden**

Samstag, 21. September 2019,  
14.00 bis 16.00 Uhr in Vaduz  
Donnerstag, 14. November 2019,  
17.00 bis 18.45 Uhr in Schaan

**Kurs**

Montag, 21. Oktober,  
9.00 bis 11.00 Uhr in Schaan  
Montag, 4. November,  
9.00 bis 11.00 Uhr in Schaan

**Ort** Schaan: GZ Resch, Seminarraum 1  
Vaduz: Seniorenbund, Austrasse 13

**Anmeldung**

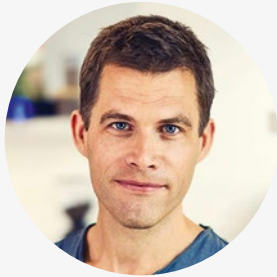
Die Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist. Informations- und Beratungsstelle Alter, Jakob Gstöhl, Tel. 230 48 01 oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Alles Wurscht?

## VORTRAGSREIHE RUND UM DAS THEMA ERNÄHRUNG

# ALLES WURSCHT?

Besuche die spannende Vortragsreihe zum Thema Ernährung und mache bei den Kochkursen mit renommierten Köchen aus Liechtenstein mit!



## ERNÄHRUNGSSYMPOSIUM KICK-OFF-VERANSTALTUNG «ALLES WURSCHT?»

Montag, 16. September 2019

**19.00 Dr. Mauro Pedrazzini,**  
Regierungsrat, Begrüssung

**19.10 Dr. Christine Brombach**  
«Essen gesund, moralisch  
und auch noch genussvoll, geht das?»

**20.00 Bas Kast**  
«Erstaunlich einfach - erstaunlich gesund»,  
ein Fazit zu seinem Buch «Ernährungskompass»

## ERNÄHRUNG UND DEREN AUS- WIRKUNG AUF DIE GESUNDHEIT Montag, 28. Oktober 2019

**18.30 - 19.15** Sonja Holzknacht,  
Diätologin

**19.30 - 21.30** Kochen mit Martin &  
Michael Real, Restaurant  
Weinlaube, Schellenberg

## PROTEINE Montag, 18. November 2019

**18.30 - 19.15** Marie Fischer,  
Dipl. Chem. ETH et lic.phil.I

**19.30 - 21.30** Kochen mit Christian  
Zickler, Restaurant Pur, Schaan

## KOHLHYDRATE (ZUCKER) Montag, 13. Januar 2020

**18.30 - 19.15** Katrin Vogt, dipl.  
Ernährungsberaterin FH

**19.30 - 21.30** Kochen mit  
Johannes Unser, Amarone, Vaduz

## FETTE (ÖLE UND FESTE FETTE) Montag, 02. März 2020

**18.30 - 19.15** Bettina Graber-Jehle,  
dipl. Ernährungsberaterin HF  
**19.30 - 21.30** Kochen mit Sonja  
Hassler, Schulamt, Vaduz

## VITAMINE, MINERALSTOFFE, BALLASTSTOFFE UND SEKUN- DÄRE PFLANZENSTOFFE IN KRÄUTERN UND GEWÜRZEN Montag, 04. Mai 2020

**18.30 - 19.15** Sabine Gahr,  
Dr. scient. med. dipl. oec. troph.  
**19.30 - 21.30** Klaus Reiter, Balzers,  
eidg. dipl. Küchenchef

**VERANSTALTUNGSORT**  
SAL – Saal am Lindaplatz, Schaan  
**Kurzvorträge** CHF 10  
**Referat und Kochen** CHF 40

**INFOS & ANMELDUNG**  
alleswurscht.li oder steinegerta.li

# Vortrag

## Die Patientenverfügung – Sinnvolle Vorsorge im Falle einer Erkrankung?

Eine Demenzerkrankung kann zur Folge haben, dass man in der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, stark eingeschränkt wird oder diese sogar gänzlich verliert. Hinsichtlich künftiger medizinischer Behandlungen können in einer Patientenverfügung Vorkehrungen für solche Fälle getroffen werden. Die Teilnehmenden lernen, welche Arten von Patientenverfügungen es gibt, was durch solche Verfügungen geregelt werden kann und wie diese im Falle einer Demenzerkrankung zum Tragen kommen. Es werden dabei aber auch die Grenzen einer solchen Verfügung aufgezeigt. Ferner sollen die Teilnehmenden generell für den Umgang mit Patientenverfügungen sensibilisiert werden. Ausgehend von rechtlichen und medizinischen Überlegungen zur Patientenverfügung wird anhand praktischer Beispiele die Anwendung von Verfügungen veranschaulicht.

### **Datum / Dauer**

Donnerstag, 7. November 2019,  
19.00 bis 20.30 Uhr

### **Ort**

Pfarrreizentrum (neben TaK), Schaan

### **Referenten**

Remo Mairhofer, M.A. HSG (Law),  
LL.M., Rechtsanwalt  
Dr. med. Christoph Wanger,  
Facharzt für Innere Medizin

**Kosten** CHF 20.–

### **Anmeldung**

erbeten («Kurs-Nr. 04E09»):  
info@steinegerta.li oder 232 48 22

### **Veranstalter**

Stein Egerta in Kooperation mit  
Demenz Liechtenstein und der IBA



# Kurs

## Gedächtnistraining für Senioren – Geistig fit bleiben

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 vernünftige und vielfältige Weise trainiert. Gemeinsam arbeiten wir an der Schärfung der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit und 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**

Mittwoch, 14-tägig, 6 Lektionen  
à 90 Minuten, 14.00 bis 15.30 Uhr  
13. November, 27. November,  
11. Dezember 2019, 8. Januar,  
22. Januar, 5. Februar 2020

**Ort** Sitzungszimmer LSB, 2. OG,  
Austrasse 13, Vaduz

**Gruppe** 6 bis 8 Personen

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

**Leitung** Barbara Frei, Gedächtnistrainerin  
SVGT, Mitglied des Schweizerischen  
Verbands für Gedächtnistraining

**Anmeldung** erforderlich bis 4. November  
2019 bei der IBA, Tel. 230 48 01  
oder [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Busreise: Ausflug nach Bern mit Exkursion

## Das Generationenhaus – Ausstellung «forever young»

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

Quelle: [www.begh.ch](http://www.begh.ch)

### **Datum / Dauer**

Donnerstag, 3. Oktober 2019,  
ca. 7.30 bis 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 bis 30 Personen

### **Auskunft und Anmeldung**

Bis zum 26. September 2019  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

# Busreise: Geselliger Senioren-Weihnachtsausflug Weihnachtsmarkt in Innsbruck

Nach dem letztjährigen herrlichen Tag in Lindau und Bregenz vor Weihnachten, bietet die IBA zur Adventszeit wieder einen geselligen Weihnachtsausflug an. Neben dem sehr beliebten Weihnachtsmarkt ist auch ein gemeinsamer Besuch im neueröffneten Museum Goldenes Dachl geplant (fakultativ). Mehr Informationen ab Oktober bei der IBA.

Traditionell, romantisch und stimmungsvoll präsentiert sich die Weihnachtszeit in der Innsbrucker Altstadt. Direkt vor dem Goldenen Dachl schmiegen sich die Verkaufsstände des Christkindlmarkts an die mittelalterlichen Häuser.

Mischen Sie sich ins Getümmel und geniessen Sie Glühwein und heisse Punschspezialitäten. Die 70 Verkaufsstände sind eine Fundgrube für Christbaumschmuck, Kunsthandwerk, Wollwaren und Mitbringsel. Eine Aussichtsplattform bietet einen wunderschönen Blick über die Hüttendächer.

Quelle: [www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

## **Datum / Dauer**

Dienstag, 3. Dezember 2019,  
ca. 8.00 bis 20.00 Uhr

## **Treffpunkt**

Abfahrtszeiten und Treffpunkte werden den Teilnehmenden mitgeteilt

## **Kosten**

CHF 55.– pro Person für Hin- und Rückfahrt (Preis p.P. bei 25 Personen. Aufpreis bei kleiner Gruppe), zzgl. CHF 10.– für Goldenes Dachl Führung

## **Gruppe**

20 bis 30 Personen

## **Auskunft und Anmeldung**

Bis zum 26. November 2019  
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder  
[iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

