

Termine:

30. Nov. 2023 **Vortrag: Vorsorgevollmacht**
19 Uhr, Ort: Haus Gutenberg in Balzers, Kosten: CHF 20.-, Anmeldung: 388 11 33

Jan./Feb. 2024 **Treffen «Kaffee bim Seniorabund»**
14 Uhr, Ort: Seniorenbund, Landstr 40a in Schaan

- 17. Jan. 2024 Gruppe A: Frisch Pensionierte 60+
- 24. Jan. 2024 Gruppe B: Vernetzung 70+
- 07. Feb. 2024 Gruppe C: Lebensgeschichten Erzählcafé

Save the date:

18. April 2024 Fahrkurs: «Sicher unterwegs mit dem E-Bike», Parkplatz Rheinparkstadion Vaduz
24. April 2024 Fahrkurs: «Fit am Steuer» - Auffrischkurs für Fahrzeuglenkende im Alter 60+

Weitere Informationen unter www.seniorenbund.li, Telefon: 230 48 01 oder per Post.

Ausflug zum Weihnachtsmarkt in Einsiedeln

Vor der fantastischen Kulisse des Klosters gehört der Weihnachtsmarkt in Einsiedeln wohl zu den schönsten in der Schweiz. Doch zu Einsiedeln gehören die **Schwarze Madonna im Kloster** genauso, wie die bekannten Schafböcke. So verspricht der Besuch im **Schafbock- und Lebkuchenmuseum** Nostalgie pur.

Auch ein Hingucker ist die 80 m² grosse **Weihnachtskrippe** mit den 470 handgeschnitzten Holzfiguren, die im Museum Diorama bewundert werden können. Ein weiteres Highlight ist der Besuch in der Klosterkirche. Um 16.30 Uhr beten die **Mönche vor der Gnadenkapelle** das Vespergebet. Ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen.



Programm:

Nach dem Mittagessen werden wir bei einem Spaziergang diese **Stationen** ablaufen und von 17.00 bis 19.00 Uhr den Weihnachtsmarkt geniessen.

Das gemeinsame Mittagessen und der Spaziergang sind Angebote. Sie können den Aufenthalt auch individuell gestalten.

© 2019 www.einsiedler-weihnacht.ch

Datum: Donnerstag, 7. Dezember 2023

Dauer: Hinfahrt ab 10.30 Uhr, Rückfahrt um 19.30 Uhr

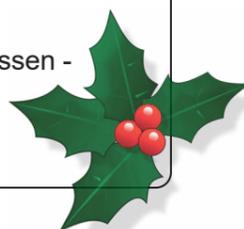
Preis pro Person: Busfahrt: CHF 40.-*, Mittagessen: CHF 35.-
Tomatensuppe, 1. Geschnetzeltes mit Kartoffelstock und Gemüse oder 2. Linsencurry mit Basmatireis/Gemüse, Schokoladekuchen, Mineralwasser

Anmeldung: Bis Montag, 4. Dezember 2023 beim Seniorenbund,

☎ **Telefon 230 48 00** oder info@seniorenbund.li

Wichtig: Bitte bei der Anmeldung angeben, ob mit oder ohne Mittagessen -
1. Fleisch oder 2. Vegetarisch

* Preis bei mind. 25 Personen



Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe November 2023

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li

Impressionen Herbst 2023



Neue Räumlichkeiten des LSB in Schaan.

VORWORT

Geschätzte Leserin
Geschätzter Leser
Hoi Metanand

Als neues Vorstandsmitglied ist es mir eine grosse Freude die einleitenden Worte an euch richten zu dürfen.

Die vielfältigen Aufgaben und das grosse Leistungsangebot des Seniorenbundes haben mich stark beeindruckt und ich konnte in kurzer Zeit viel lernen und meinen Horizont erweitern. Dafür bin ich dankbar. Der Herbst war geprägt von eindrücklichen Reisen, Ausflügen, Treffen und Kursen, die sich so bunt wie der Herbstwald präsentierten.

Wir sind umgezogen!

Das Sekretariat vom LSB unter der Leitung von Melanie Summer, die Beratungsstelle IBA unter der Leitung von Jakob Gstöhl, die Koordinationsstelle Sen-Sen unter der Leitung von Doris Wenaweser befinden sich seit dem 6. November 2023 in den neuen Räumlichkeiten in Schaan.

Ich danke meinen KollegInnen im Vorstand, Renate, Josephine, Reinhold, Renate, Racela und Kurt und dem ganzen LSB-Team für den speditiven Umzug.

Euch liebe Seniorinnen und Senioren laden wir herzlich ein, die neue Heimat vom Seniorenbund im Zentrum von Schaan zu besuchen.

So abwechslungsreich der Herbst war, so vielfältig geht es in den nächsten Monaten weiter. Es warten zahlreiche Angebote, Aktivitäten und Ausflüge auf euch. Es lohnt sich teilzunehmen und mitzumachen!

Karin Quaderer, Vorstandsmitglied

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

Das Büro bleibt vom 23. Dezember 2023 bis und mit 7. Januar 2024 geschlossen.

Büro ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr

Energiekostenpauschale

Die Erwerbsgrenze, ab welcher ein Antrag auf die Gewährung einer Energiekostenpauschale gestellt werden kann, wurde von CHF 77'000 auf CHF 100'000 angehoben. Anträge können noch **bis zum 31. Dezember 2023** beim Amt für Soziale Dienste eingereicht werden.

Angaben zum Erwerb: Anzugeben ist für jede Person jeweils der aus dem Veranlagungsprotokoll für das Steuerjahr 2021 unter der Position «Total Erwerb» (Ziffer 15) ausgewiesene Betrag.

Weitere Informationen im Merkblatt, www.llv.li* oder Tel. 236 72 60 (Amt für Soziale Dienste) sowie auch Tel. 230 48 01 (IBA, Seniorenbund).

* <https://www.llv.li/de/landesverwaltung/amt-fuer-soziale-dienste/finanzielle-hilfen/energiekostenpauschale>

SENIORENKINO



Wie wäre es mit einem gemütlichen Kinonachmittag? Jeden ersten Freitag im Monat findet um **14.30 Uhr** eine Filmvorführung im Alten Kino Vaduz statt.

Nächste Termine:

Freitag, **1. Dezember 2023:**
Film: «**Weisst du noch**»

Freitag, **5. Januar 2024**
Film: «**Glück auf der Scala von 1-10**»

Freitag, **2. Februar 2024:**
Film: «**Akropolis Bonjour – Monsieur Thierry macht Urlaub**»

Genauere Filmbeschreibungen finden Sie unter: www.seniorenbund.li/kalender

COMPUTERIA

Kursangebote für Computer und Mobiltelefon



Im Oktober 2023 haben wir erfolgreich mit den Computer- und Handykursen gestartet.

Das Kursprogramm Herbst-Winter kann im Sekretariat vom Seniorenbund angefordert werden. Für Januar, Februar und März 2024 gibt es noch freie Plätze.
Die neuen Kurse starten ab März 2024.

Die angebotenen Handy-Kurse müssen aufgrund unterschiedlicher Bedienung des Betriebssystems (Android / iPhone) in separate Kurseinheiten aufgeteilt werden.

RECHTSBERATUNG



Der nächste Sprechtag findet am **Dienstag, 19. Dezember** von 9 bis 11 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Ort: LSB Sitzungszimmer

Themen: Erben und Vererben, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Die nächsten Termine: 16.01., 20.02.2024
Eine Anmeldung ist jeweils bis spätestens eine Woche vor dem Termin erforderlich.
Die LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung.

Auskunft und Anmeldung: Sekretariat vom Liechtensteiner Seniorenbund, Telefon: 230 48 00 oder IBA, Tel. 230 48 01

LIECHTENSTEINER SENIORENCHOR

Am Mittwoch, **6. Dezember 2023** findet das **Senioren-Adventskränzli** im Haus St. Florin in Vaduz, von 15 – ca. 17 Uhr statt.

Über zahlreiche Besucher freuen wir uns.

senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren.

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

Fahrdienste und Hilfe in Haus und Garten

Fahrdienst:

Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, einen Fahrdienst an.
Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt CHF 15.- inkl. 1 Std. Wartezeit.
Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Hilfe in Haus und Garten:

Rasen mähen, Hecken und kleinere Bäume schneiden.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig! Kontakt: Doris Wenaweser
Auskunft und Anmeldung unter
Telefon: 230 48 02

Kursangebote und Abo-Preise

Für alle Personen ab 50 Jahren offeriert der Seniorenbund auch im Herbst und Winter ein breites Kursangebot:

Seniorenturnen, Fitgymnastik, Internationales Folkloretanzen, Männerturnen, Soft und Nordic Walking, Wassergymnastik und Gedächtnistraining. Oder wie wäre es mit einer Partie Boccia?



Alle Bewegungskurse finden während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Eine „Schnupperlektion“ ist gratis! Bitte beim LSB Sekretariat vorher anmelden! Tel. 230 48 00. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Den aktuellen Programmflyer von Fitness 50+ finden Sie auf unserer Webseite unter www.seniorenbund.li/Dokumente.

Hinweis: Ab 1. Januar 2024 werden die Abo-Preise für folgende Gruppen erhöht: Folkloretanzen, Seniorenturnen Vaduz und Wassergymnastik.

GESUCHT

LeiterIn Nordic Walking

Nordic Walking wird im Fachbereich von „fitness 50+“, unter der Trägerschaft des Liechtensteiner Seniorenbundes, angeboten. Wir sind 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, melden Sie sich beim Liechtensteiner Seniorenbund unter der Tel. 230 48 00 oder per E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf / E-Mail.

NEWSLETTER

Wenn Sie E-Mail haben, können wir Sie direkt über aktuelle Angebote informieren. Melden Sie sich für den Newsletter an unter **Kennwort: Newsletter**
E-Mail an: sekretariat@seniorenbund.li

**Mit Bewegung
dem Winter
einheizen**



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

Folge uns auf Facebook
Liechtenstein.bewegt

Liechtenstein
bewegt.li