

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe September 2025

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon +423 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



EINLADUNG

Internationaler Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2025, um 15.30 Uhr, im Gemeindesaal in Gamprin

Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am 1. Oktober den «Internationalen Tag der älteren Menschen». Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund verantwortlich.

In diesem Jahr wird die Seniorenmusik den Nachmittag musikalisch untermalen. Begrüssung sowie Grussworte von Gemeindevorsteher Johannes Hasler, anschliessend ein Vortrag «Den biologischen Alterungsprozess verlangsamten: wie geht das?» von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari stehen vor dem Znacht auf dem Programm.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmeldung erforderlich!

Eingeladen sind alle in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren und die Mitglieder des Seniorenbundes.

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 24. September 2025**

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Vorwort

Liebe Mitglieder des Seniorenbundes
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrte Leser

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch, dass Ihr - trotz abwechslungsreichen Wetters – einen erholsamen Sommer erlebt habt.

Weil uns die herbstlich kühlen und kürzer werdenden Tage bevorstehen, an denen selbst für Gärtnerinnen und Wanderer oftmals weniger Bewegungsmöglichkeiten bestehen, dürfen wir Euch einmal mehr auf unser vielfältiges Fitness-Programm sowie auf bevorstehende Kurse, Veranstaltungen, Filme im Seniorenkino und Herbstausflüge aufmerksam machen.

Auf unserer Homepage www.seniorenbund.li findet Ihr dazu jeweils aktuelle Informationen.

Es wäre schön, wenn Ihr von den Angeboten des LSB zahlreich Gebrauch macht.

Wir freuen uns auf unser nächstes Zusammensein, bei dem neben kurzen Grussworten und einem gewiss allseits interessierenden Vortrag gemütliche Geselligkeit gepflegt werden kann, untermalt von der Seniorenmusik.

Namens des Vorstandes wünsche ich viel Freude bei der Lektüre und grüsse Euch herzlich, bis spätestens zum Wiedersehen am 1. Oktober in Gamprin,

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08.30 - 11.30 Uhr

Seniorenkino



Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt.

Termine und Filmtitel

Fr. 5. Sep. «Alcarràs - die letzte Ernte»

Fr. 3. Okt. «Der Palast des Postboten»

Fr. 7. Nov. «Die perfekte Ehefrau»

Fr. 5. Dez. «Monsieur Blake zu Diensten»

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Filmbeschreibungen sind auf unserer Homepage www.seniorenbund.li unter «Kalender» zu finden.

Rechtsberatung



Am **Dienstag, 16. September 2025** findet am Vormittag der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Dieser Termin ist bereits ausgebucht, wir führen eine Warteliste. Der nächste Termin ist am 21. Oktober 2025.

Eine Anmeldung ist bis 14. Oktober 2025 erforderlich.

Ort: LSB Sitzungszimmer.

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

Weitere Termine: 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez. 2025

Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Prämienverbilligung in der Krankenversicherung

Einkommensschwache Versicherte haben Anspruch auf staatliche Prämienverbilligungsbeiträge. Der Anspruch richtet sich nach dem steuerpflichtigen Erwerb des Versicherten bzw. des Ehegatten.

Die Anträge auf Prämienverbilligung in der Krankenversicherung sind jeweils bis 31. Oktober an das Amt für Soziale Dienste zu richten.

Webseite: <https://www.llv.li/de/landesverwaltung/amt-fuer-soziale-dienste/finanzielle-hilfen/praemienverbilligung-in-der-krankenversicherung>

Kontaktadresse für Hilfestellung:
Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA),
Jakob Gstöhl, Telefon +423 230 48 01 oder
E-Mail: iba@seniorenbund.li

Kochklub 60+



Der Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) bietet seit 2022 den Kochklub 60+ in Vaduz an. An 8 bis 10 Abenden pro Jahr kochen Seniorinnen und Senioren gemeinsam ein Abendessen. Freiwillige gestalten die Kochabende mit und tragen massgeblich zum Gelingen bei.

Kochtermine

- Dienstag, 23. September 2025
- Donnerstag, 23. Oktober 2025
- Dienstag, 11. November 2025

Zeit: 18 Uhr

Ort: Weiterführende Schulen Vaduz
(Ober- & Realschule Vaduz), Marianumstr. 43

Kosten: CHF 30.- pro Person und Abend
(Inkl. Essen, Getränke)

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte spätestens zwei Tage vor dem Kochabend.

Telefon: +423 230 48 00
E-Mail: info@seniorenbund.li

Neues Kursprogramm

Für alle Seniorinnen, Senioren und Mitglieder des LSB wird ein breites Kursangebot offeriert:

Fitgymnastik, Seniorenturnen, Männerturnen, Internationales Folkloretanzen, Radfahren, Stuhl-Yoga, Walking mit oder ohne Stöcke, Wassergymnastik, Boccia sowie Gedächtnistraining.

Die Fitness 50+ Kurse haben ab 18. August 2025 wieder gestartet.

Folgende Kurse starten im September 2025: Wassergymnastik in Balzers ab 2. September und im Hallenbad Resch in Schaan ab 5. September, Nordic Walking in Schaan ab 9. September 2025.

Änderung: Fitgymnastik in Triesen findet neu jeweils am Dienstag von 09.00 - 10.00 Uhr statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.

Bitte beim LSB Sekretariat anmelden!

Die Kurse finden wöchentlich (Ausnahme Gedächtnistraining) während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Ausnahmen werden von den LeiterInnen bekanntgegeben.

Preise sind abhängig vom Kurs. Auskunft erteilt das Sekretariat.

Details zu den einzelnen Sportangeboten sind auf unserer Homepage www.seniorenbund.li unter der Rubrik Dokumente/Fitness 50+ Kursangebote zu finden.



Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Minigolf



Termine: jeweils am Montag von 14 bis 17 Uhr
1. + 15. September, Abschluss: 29. September 2025

Ort: Minigolfanlage Schaan/Vaduz

Am 29. September 2025 findet ein kleines Abschlussturnier statt. Anschliessend gibt es einen Pizzaplausch, der vom LMSV und LSB gesponsert wird.

Walking Fussball - Runde 2

Walking Fussball ist für Männer und Frauen ab 60 Jahren (Ausnahmen sind auch möglich). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine / Treffpunkt:

Ab 18. August bis 27. Oktober 2025 jeden Montag um 16 Uhr im Rheinpark Stadion in Vaduz.

Gesundheits-Tipp

Sport im Alter kann eine Quelle der Lebensfreude und Gesundheit sein. Regelmässige Bewegung und Sport helfen dabei selbständig zu bleiben und die Widerstandskraft zu stärken. Ohne Training werden im Alter selbst einfache Bewegungen schwierig, denn die Muskelkraft nimmt stetig ab. Auch wenn Sie Ihr Leben lang nichts mit Sport und Bewegung am Hut hatten - versuchen Sie es, es lohnt sich! Ganz nach dem Motto: Bewegung hält den Körper fit und die Seele glücklich.

Gedächtnistraining



Auflösung der Denkaufgabe aus der letzten Ausgabe: Welche Zahl gehört an die Stelle des Fragezeichens: 2 - 4 - 16 - 256 - ?
Richtig ist: 65'536

Neue Denkaufgabe:

Im nachfolgenden Satz hat sich eine Wohnmöglichkeit versteckt:

Wenn du den Schal etwas lockerer wickelst, sieht es nicht so streng aus.

Auflösung in der nächsten Ausgabe.

Seniorenchor

Am Sonntag, den 29. Juni 2025 reiste der Seniorenchor Liechtenstein auf Einladung von Pfarrer Marius Kaiser, er stammt aus Mauren, nach Wangen, SZ. Wir durften dort die Bürgergedenken Messe der Genossame (Bürgergenossenschaft) Wangen mitgestalten. Unter der musikalischen Leitung von Rosmarie Amann und der Begleitung von Patrik Kaiser, (Bruder von Pfarrer Kaiser) wurde unser Auftritt durchgeführt. Der Seniorenchor wurde mit Lob und kräftigen Applaus für den gelungenen Auftritt belohnt.

Nach einem feinen Mittagessen wurde der Ausflug nach Wangen abgeschlossen und die Heimfahrt angetreten.

Der Seniorenchor Liechtenstein wurde am 29. Juni 2010 auf Initiative von Max Kindle gegründet und besteht nun genau 15 Jahre.



Seniorenmusik



- 06. Sep.** Buuramarkt Eschen, Gemeindezentrum
11.00 Uhr Platzkonzert
- 01. Okt.** Internat. Tag der älteren Menschen
15.30 Uhr Gemeindsaal Gamprin
- 26. Okt.** Messebegleitung Pfarrkirche Mauren
10.00 Uhr anschliessend Apéro
11.00 Uhr Frührschoppenkonzert mit Festwirtschaft
im Gemeindsaal Mauren



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:

Doris Wenaweser, Telefon: +423 230 48 02

junges THEATER liechtenstein

Suchst du ein neues Hobby und möchtest in einem Theaterstück deine Rolle selbst wählen und gemeinsam mit anderen kreativen Menschen auftreten? - Sei herzlich willkommen in der Gruppe «THEATER trotzdem» für Menschen mit und ohne Behinderung! Erlebe einen vielseitigen Theaterkurs! Stürme gemeinsam und gleichberechtigt mit deinem Team die Bühne und ermögliche allen die Teilhabe am kulturellen Leben Liechtensteins.

Der Kurs findet montags und samstags im jungen THEATER statt, dauert vom 12. Januar bis 30. April 2026 und endet mit 4 Vorstellungen.

Anmeldung:

www.jungestheater.li oder +423 232 14 44.



Bericht zu den Seniorenferien 2025 auf der Insel Reichenau

Von Freitag, den 27. Juni bis Donnerstag, den 3. Juli 2025 nahmen 19 Seniorinnen und Senioren beim Angebot „Begleiteten Seniorenferien“ des Liechtensteiner Seniorenbundes teil.



Die Woche war geprägt von fabelhaftem Sonnenschein, hervorragender Verpflegung, Erholungsmöglichkeiten im Hotel und einem abwechslungsreichen Freizeitprogramm. Neben Gymnastik, Jass- und Spielrunden gab es auch einen Lottomatch mit tollen Preisen. Zum Begleiter-Team gehörten Jakob Gstöhl (Reiseleitung), Marianne Hoop und Elisabeth Stalder. Dank der klimatisierten und neu renovierten Zimmer, der vielen Schattenspender und der Nähe zum See konnte die Hitze gut ertragen werden.

Die Anreise am Freitag verlief reibungslos und die Gruppe checkte pünktlich im Hotel ein. Beim ersten Abendessen lernten sich die Sitznachbarn kennen und alle freuten sich auf die kommenden gemeinsamen Tage. Am Samstag gab es bei bestem Wetter eine Inselrundfahrt. Mit dem Bus wurde diese Strecke zurückgelegt und am höchsten Punkt der Insel, der Hochwart, konnte die Gruppe den Ausblick geniessen. Auch der Stopp beim Pfiffikus-Gewürzladen kam bei der Gruppe gut an.

Am Sonntag gab es einen fakultativen Programmpunkt – grundsätzlich sind alle Programmpunkte fakultativ –, nämlich die Teilnahme am Gottesdienst in der Kirche St. Peter und Paul. Acht Personen nahmen daran teil. Der Rest des Tages diente der Erholung: Viele gingen im See schwimmen oder erholten sich im Schatten der Bäume auf der Liegewiese der Hotelanlage.



Am Montag nahmen fast alle am Ausflug zur Blumeninsel Mainau teil. Nach einer spannenden Führung, die vom Rosengarten durch die schattigen Bereiche der Mammutbäume führte, gab es ein leckeres Mittagessen in der Schwedenschänke. Anschliessend hatten alle Zeit zur freien Verfügung, bevor es wieder zur Insel Reichenau ging.

Am Dienstag fuhren wir mit dem Schiff nach Wangen-Öhningen. Die Strecke am Wasser ist immer wieder ein Highlight für die Teilnehmer. In der Ortschaft angekommen, assen wir auf der Terrasse eines Restaurants mit Seeblick zu Mittag. Nach der Mittagspause spazierten wir noch durch den Ortsteil.

Am Mittwoch, dem letzten ganzen Tag vor der Abreise, fuhren wir mit dem Bus zum Münster St. Maria und Markus. Nach einer spannenden Führung durch das Münster und die Schatzkammer besichtigten wir auch den neuen Klostergarten.



Die Teilnehmer waren von allen Führungen und Programmpunkten sehr begeistert. Zufrieden, erholt und mit vielen neuen Eindrücken ging es dann am Donnerstag zurück nach Liechtenstein, wo das Wetter etwas kühler und regnerischer war. Da alle viel Sonne getankt hatten, konnte man mit der klimatischen Abkühlung gut leben.

Handykurse

Kurstermine

- **Kurs 2025-10: Oktober**
Termine: 06. / 13. / 17. / 27.10.2025
Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr
- **Kurs 2025-11: November**
Termine: Fr. 07. / 14. / 21. / 28.11.2025
Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr
- **Kurs 2025-12: Dezember**
Termine: 01. / 04. / 09. / 11.12.2025
Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr

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

Kosten: CHF 50.- pro Kurs (jeweils 4 Termine)

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte jeweils spätestens eine Woche vor dem ersten Kurstermin.

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li



Smart-Café (Handy-Treff)

Smart-Café Termine:

- Samstag, 13. September 2025
- Samstag, 11. Oktober 2025
- Samstag, 15. November 2025
- Samstag, 13. Dezember 2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

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

Kosten: Kostenlos

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte spätestens zwei Tage vor dem Treffen:

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li

Vortrag: Schutz vor Betrügern und Einbrechern



Kostenlose Vorträge der Landespolizei in Zusammenarbeit mit dem Liechtensteiner Seniorenbund.

Termine:

- **Mittwoch, 22. Oktober 2025, 19.00 Uhr**
im Gemeindesaal Triesen
- **Dienstag, 04. November 2025, 14.00 Uhr**
im Gemeindesaal Eschen

Heutige Betrüger versuchen mit immer raffinierteren Methoden vor allem ältere Personen durch E-Mails, übers Internet oder Telefonanrufen abzuzocken oder zu erpressen.

Jürgen Eberle und Georges Berger, Mitarbeiter des Kommissariats Wirtschaftskriminalität der Landespolizei, erläutern Betrugsmethoden wie Schockanrufe, den Enkeltrick und Massenbetrug. Sie zeigen auf, wie Betrüger das Vertrauen der Opfer erschleichen. Zudem geben sie wertvolle Tipps zum Schutz vor Einbrüchen und Diebstählen.

Im Anschluss gibt es Gelegenheit, persönliche Erlebnisse oder Fragen auszutauschen.

Anmeldung bis zum 15. Oktober (Triesen) respektive 28. Oktober (Eschen) 2025 beim Liechtensteiner Seniorenbund:

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li



Führung zur Sonderausstellung "Nah am Krieg. Liechtenstein 1939 bis 1945"

Datum: **Donnerstag 13. November 2025**

Die sechs Jahre des Zweiten Weltkrieges übersteht das Fürstentum Liechtenstein ohne Besetzung oder Zerstörung. Dennoch ist das neutrale Land ohne Armee ständig in Gefahr. Mit seinen 11'000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt es zwischen dem kriegsführenden Deutschland und der bewaffnet neutralen Schweiz. An die Eidgenossenschaft kann man sich anlehnen. Doch von Deutschland her, dem sogenannten Dritten Reich, droht der Anschluss, den auch hiesige Anhänger und Anhängerinnen des Nationalsozialismus anstreben und damit die Gesellschaft spalten. Das Leben für die Menschen ist schwierig, die Zukunft Liechtensteins als unabhängiger Staat ungewiss.

In zehn Themenbereichen zeigt die Ausstellung, wie die Menschen in Liechtenstein diese belastende Kriegszeit erleben, bis der mörderische Krieg am 8. Mai 1945 in Europa endet.

Zeit: 14.30 Uhr

Dauer: 1 Stunde Führung

Ort: Liechtensteinisches Landesmuseum

Kosten: CHF 15.- (Inkl. Eintritt, Führung)

Teilnehmer: max. 18 Personen, bei grösserer Nachfrage gibt es eine zweite Führung beginnend um 15.40 Uhr.

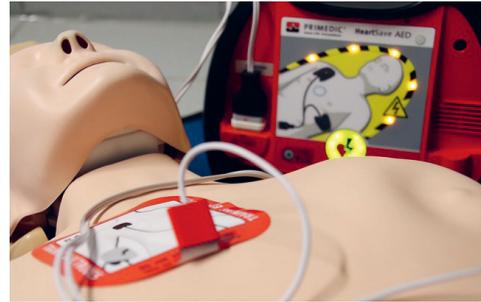
Anmeldung bis zum 6. November 2025:

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: 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: **Dienstag, 18. November 2025,**

1. Kurs: 08.00 - 11.00 Uhr oder

2. Kurs: 14.00 - 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.

Ausflüge im Herbst

Kastanienweg in Murg

Von Murg am Walensee führt ein kleiner Rundweg von 1,5 km durch alte Kastanienwälder. Dort stehen 1850 Edelkastanienbäume, die vom Verein Pro Kastanie Murg gepflegt werden. Das Klima und der Untergrund behagen den Bäumen. Die Früchte stehen der Allgemeinheit zur Verfügung. Für die LSB-Senioren bietet der Verein eine interessante Führung am Freitag 26. September an. Anschliessend verpflegt uns der Verein mit Aperero/Kaffee und Kuchen sowie natürlich mit Kastanien.



Kastaniendorf.ch

Datum: Freitag, 26. September 2025, Dauer: 13.00 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten: CHF 50*.-/60.- pro Person, inkl. Carfahrt und zVieri (*Preis für LSB Mitglieder)

Anmeldung bis zum 19.09.2025 beim Liechtensteiner Seniorenbund: Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

Vogelwarte in Sempach

Die Schweizerische Vogelwarte Sempach ist eine Stiftung für Vogelkunde und Vogelschutz. Sie überwacht und erforscht die einheimische Vogelwelt, setzt sich für bedrohte Arten ein und kümmert sich um verletzte und verwaiste Vögel. Sie betreibt in Sempach ein Besuchszentrum mit interaktiver Ausstellung und Vogelkino.



Vogelwarte.ch

Datum: Mittwoch, 8. Oktober 2025, Dauer: 8.00 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten: CHF 50*.-/60.- pro Person, inkl. Carfahrt und Eintritt. Anschliessend Besuch des historischen Städtchens Sempach am gleichnamigen See, mit individuellen Verpflegungsmöglichkeiten von traditionell bis exotisch, oder auf Wunsch gemeinsames Mittagessen (Anmeldung erforderlich). *Preis für LSB Mitglieder

Anmeldung bis zum 30.09.2025 beim Liechtensteiner Seniorenbund: Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

Italienisch und Spanisch Sprach-Café

Die kleine Umfrage hat gezeigt, dass sich ausreichend Personen für ein Spanisch und Italienisch Sprach-Café interessieren. Bis Ende Jahr haben wir nun ein paar Termine organisiert. Wir freuen uns über weitere Anmeldungen!

Spanisch: Donnerstag, 15 Uhr, 11. September (Schnuppertermin), 25.09., 9.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.

Italienisch: Freitag, 9.30 Uhr, 5. & 19. September (Schnuppertermine), 03.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

Dauer: 1.5 Stunden

Ort: Schaan (wird nach der Anmeldung mitgeteilt)

Gruppen: max. 10 Personen, jedes Sprachniveau willkommen

Kosten: CHF 30.- für 6 Termine, fällig nach dem Schnuppern

Anmeldung: : +423 230 48 00, info@seniorenbund.li



Liechtensteiner Seniorenbund



Sekretariat

Melanie Summer / Carolin Marxer

Tel. +423 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA

Jakob Gstöhl

Tel. +423 230 48 01

iba@seniorenbund.li