

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Februar 2026

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

Digitalzwang oder Recht auf analoges Leben

Die Digitalisierung hat mittlerweile so gut wie jeden Lebensbereich erfasst. Die Digitalisierung hat zweifellos viele Erleichterungen gebracht, schnellere und bessere Kommunikation, effiziente administrative Prozesse bei Behörden, usw. Doch darf die Kehrseite der Medaille nicht übersehen werden.



Wer kein Smartphone hat oder es nicht bedienen kann, ist raus. Für manche Menschen ist es ein Problem, wenn sie Fahrkarten für den ÖV nur noch per App kaufen können oder einen QR-Code scannen müssen.

Viele Dienste (Behörden, Banken, Gesundheitswesen) verlagern sich online, was insbesondere ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen oder geringer digitaler Kompetenz, benachteiligt. Wer das Internet nicht nutzt oder nicht nutzen kann, wird faktisch diskriminiert und von grundlegenden Dienstleistungen abgeschnitten – mindestens dann, wenn der Zugang ausschliesslich digital möglich ist.

Wenn sich der Digitalzwang bis in den letzten Winkel des alltäglichen Lebens fortsetzt, auf Weihnachtsmärkten nur noch bargeldlos bezahlt werden kann, die Benutzung öffentlicher Toiletten und selbst die Kollekte in der Kirche nur mehr über eine Bezahl-App möglich ist, formiert sich Widerstand.

In der Schweiz haben die Befürworter der Initiative «Ja zu einer unabhängigen, freien Schweizer Währung mit Münzen oder Banknoten (Bargeld ist Freiheit)» zum Jahreswechsel ihre Kampagne in Bern gestartet. Fortsetzung auf der Seite 5.

Vorwort

Liebe Mitglieder des Seniorenbundes
Sehr geehrte interessierte Leser

Namens meiner Kollegen und meiner Kolleginnen im Vorstand wünsche ich Euch, dass Ihr gut ins Neue Jahr gestartet seid!

Wie Ihr anhand der zahlreichen Informationen und Kursangebote lesen könnt, sind Mitarbeiter und Vorstand sowie auch unsere Freiwilligen voller neuer Ideen und Tatendrang.

Wenn Ihr es uns gleichmachen wollt, werdet aktiv, springt über den eigenen Schatten und nutzt z.B. das Angebot einer Schnupperstunde. Unsere bestausgebildeten Kursleiterinnen freuen sich, Euch zu begrüßen.

Wie wäre es mit Walken oder Folkloretanzen, um zwei Beispiele zu nennen?

Alle unsere Angebote geben Euch auch Gelegenheit, Kontakt mit Gleichgesinnten und Gleichinteressierten zu knüpfen.

Wenn Ihr das nicht als Aufmunterung verstehen könnt, weil Ihr Euch müde und einsam fühlt, steht Jakob Gstöhl, Leiter der IBA, gerne für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung; er wird Euch Ratschlag und Hilfe anbieten.

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen namens des Vorstandes viel Elan, Freude, gute Gesundheit, Mut zu Neuem und Zuversicht!

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08.30 - 11.30 Uhr

Vorankündigung Mitgliederversammlung 2026

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Liechtensteiner Seniorenbundes findet am

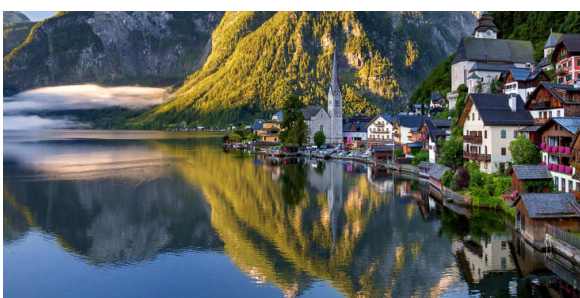
**Mittwoch, 27. Mai 2026, um 15.30 Uhr,
im Gemeindesaal in Ruggell statt.**

Die Einladung und der Jahrsbericht folgen im April.
Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen.

Reisen 2026

Der Liechtensteiner Seniorenbund hat für das Jahr 2026 folgende Reisen geplant:

- **Frühjahrsflugreise Kreta, 4.-11. Mai**
Es gibt noch wenige Restplätze.
- **Seniorenferien Insel Reichenau, 13.-19. Juni**
Es gibt noch wenige Restplätze.
- **Herbstbusreise Salzkammergut, 11.-15. Sept.**
- **Kreuzfahrt westliches Mittelmeer, 19.-26. Sept.**
In den nächsten Wochen informiert der LSB schriftlich über die Akonto-Zahlung und die Buchung von Tagesausflügen (Spezialpaket).



Seniorenkino



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

Termine und Filmtitel

- Fr. 06. März «Der Buchspazierer»
Fr. 10. April «Die Barbaren -
Willkommen in der Bretagne»
Fr. 08. Mai «Die Rumba-Therapie»
Fr. 05. Juni «Ich will alles - Hildegard Knef»

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

Senioren Bühne

Aufführungen 2026

Gemeindesaal Mauren:

Sa. 28. Februar, 19.00 Uhr / So. 01. März, 17.00 Uhr
mit Bewirtung, Saalöffnung und warme Küche 1½ Std. vor Spielbeginn. Keine Platzreservation!

Gemeindesaal Triesen:

Sa. 07. März, 19.00 Uhr / So. 08. März, 17.00 Uhr
mit Bewirtung, Saalöffnung und warme Küche 1½ Std. vor Spielbeginn. Keine Platzreservation!

SAL Schaan:

So. 15. März 17.00 Uhr
Saal- und Kassenöffnung 16.00 Uhr
Konzertbestuhlung mit Platzreservation!
Tickets unter: www.eventfrog.ch

Eintrittspreis: CHF 18.–
www.seniorenbuehne.li

Wie gewonnen so Zerronnen



Nordic Walking

Nordic Walking ist eine ideale und risikoarme Sportart für ältere Menschen und bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile.



Nordic Walking ist eine sanfte Form der Bewegung. Dabei werden die Gelenke geschont und die Körpermuskulatur gestärkt. Beim Walken mit den Stöcken werden bis zu 90% der Körpermuskulatur aktiviert.

Regelmässiges Nordic Walking fördert die Ausdauer, Stabilität und Körperhaltung und hilft, die Mobilität im Alter zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben den Muskeln trainiert das Walken auch die Koordination und den Gleichgewichtssinn und ist somit eine ideale Sturzprophylaxe.

Nordic Walking in der Gruppe fördert den zwischenmenschlichen Kontakt und wirkt der Einsamkeit entgegen. Nordic Walking ist leicht zu erlernen und benötigt keine grossen Anschaffungen für die Ausrüstung.

Schaan

Termin: wöchentlich am **Dienstag**
Zeit: jeweils 08.30 - 09.45 Uhr
Treffpunkt: Nov. - April: Parkplatz Sportplatz,
Mai - Okt.: Parkplatz Tennisplätze-Dux

Ruggell

Termin: wöchentlich am **Donnerstag**
Zeit: 14.00 – 15.15 Uhr - Nov. bis April
09.00 – 10.15 Uhr - Mai bis Oktober
Treffpunkt: Parkplatz Freizeit- und Sportanlage
Widau, Ruggell

Anmeldung/Info:

Liechtensteiner Seniorenbund, Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Hinweise:

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.
Die Kurse finden wöchentlich während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Ausnahmen werden bekanntgegeben.
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gedächtnistraining



Auflösung aus der letzten Ausgabe:

Ersetze die **Fragezeichen** durch die Rechenzeichen «Plus», «Minus», «Mal» und «Geteilt durch», damit sich eine schlüssige Rechenaufgabe ergibt. (keine Punkt- vor Strichregel):

$$15 \times 3 - 8 + 13 : 5 = 10$$

Neue Denkaufgabe:

In diesem Satz versteckt sich ein Gemüse (auch wortübergreifend möglich):
Irgendwo befindet sich noch mein altes Bügelbrett – ich glaube, es steht im Keller.

Auflösung in der nächsten Ausgabe.

Krippenbaukurs

Ich baue meine eigene Weihnachtskrippe!

Der Verein der Krippenfreunde Liechtensteins bietet einen Krippenbaukurs an.

Der Kurs wird von erfahrenen Kurslehrern des Vereins für Seniorinnen und Senioren durchgeführt.

Kursort:

Krippenwerkstatt in Schaanwald, neben dem Restaurant Savori (vis-à-vis Zuschg) Bus-Haltestelle in unmittelbarer Nähe

Wichtige Informationen

- Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen
- Grundplattengrösse: 60 x 40 cm
- Figurengrössen: 8 / 10 / 12 cm
- Material: Sämtliches Material, inkl. Beleuchtung, wird zur Verfügung gestellt
- Kurskosten: CHF 200.00, zahlbar am 1. Kurstag

Geplante Kurstage

- Mittwoch, 4. März 2026
- Freitag, 6. März 2026
- Mittwoch, 11. März 2026
- Freitag, 13. März 2026
- Freitag, 20. März 2026
- Mittwoch, 25. März 2026
- Freitag, 27. März 2026

Jeweils von 13.30 bis 17.00 Uhr

Anmeldung und Information:

Hugo Lins, Tel. +423 373 46 21 oder +423 783 38 45
E-Mail: hugo@lins.li

Generationenprojekt

3. Senior:innen-Sprachencafé

mit Schülerinnen und Schülern des formatio Oberstufengymnasiums

Sie haben Freude daran, Sprachen auszuprobieren? Sie lernen gern Neues oder möchten Ihr vorhandenes Sprachwissen reaktivieren? Dann schauen Sie vorbei beim formatio Sprachencafé!

Wir, die Schülerinnen und Schüler des formatio Oberstufengymnasiums, gehen in eine pluri-linguale Schule und lernen gleichzeitig vier Fremdsprachen. Unsere Sprachenleidenschaft möchten wir gerne in einem abwechslungsreichen Sprachencafé mit Ihnen teilen. Egal, ob Sie in einer Sprache schon flüssig sind, oder ob Sie gerne in eine neue Sprache eintauchen möchten, wir freuen uns auf Sie!

Wann: **Freitag, 27. März 2026**

Zeit: 09.30 – 11.30 Uhr

Wo: formatio Privatschule
Dorfstrasse 24, Triesen
Folgen Sie der Beschilderung ins Gebäude.

Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Latein

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Für eine Kaffeepause ist gesorgt.

Anmeldung bitte bis zum 20. März 2026

E-Mail: info@seniorenbund.li, Tel. +423 230 48 00
oder direkt unter www.formatio.li/denkmanufaktur/

Wichtig:

Bitte melden Sie sich für zwei Sprachen an und wählen Sie für jede Sprache Ihr Niveau:

Niveau 1: «Ich bin Anfänger/Anfängerin.»

Niveau 2: «Ich kann schon ein wenig Konversation führen.»

Wir freuen uns auf Sie!



Kostenlos
anmelden

formatio
Privatschule



Rechtsberatung



Am **Dienstag, 21. April 2026** 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.

Eine Anmeldung ist bis 14. April 2026 erforderlich.

Ort: LSB Sitzungszimmer.

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

Weitere Termine: 20. Mai., 17. Juni., 15. Juli 2026

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

Fahrdienst für Patienten und Senioren



Seit Januar 2026 wird das über viele Jahre von Seniorinnen und Senioren gerne in Anspruch genommene Selbsthilfeprojekt SenSen unter der Bezeichnung „Fahrdienst“ vom LSB weitergeführt; Gartenarbeit wird nicht mehr angeboten.

Unser Dank geht an Herrn Karlheinz Heeb, den Spiritus Rector der Idee von Fahrdienst und Gartenhilfe für Senioren. Es fiel ihm nicht leicht, das mit viel Herzblut und Freude begleitete Projekt abzugeben. Wir werden es - mit fachkundiger Unterstützung von Doris – weiter umsetzen, wie gehabt.

Dabei bieten wir Hilfesuchenden, die nicht in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, einen Fahrdienst an.

Unsere Konditionen:

Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt CHF 15.- inkl. 1 Stunde Wartezeit beim Arzt. Fahrten zu Untersuchungsterminen im Spital über weitere Distanzen auf Anfrage.

Anfrage & Buchung:

Doris Wenaweser, Telefon: +423 230 48 02

Digitalzwang oder Recht auf analoges Leben *Fortsetzung*

Ziel der Bargeld-Initiative ist es, die Versorgung mit Bargeld sicherzustellen. Ob und wie die Versorgung des Landes mit Bargeld in der Verfassung verankert werden soll, wird im kommenden März an der Urne entschieden. Das Ergebnis dürfte auch für Liechtenstein, das ja keine eigene Währung besitzt, interessant sein.

Aus verschiedenen Erhebungen ist bekannt, dass mehr als 90 Prozent der Bevölkerung eine Kreditkarte, eine Debitkarte oder TWINT besitzen und somit eine grosse Mehrheit die Möglichkeit hat, bargeldlos zu bezahlen.

Dennoch wollen viele am Bargeld festhalten, um die Wahlfreiheit zu haben, wann sie mit Bargeld bezahlen wollen. Bargeldloses Zahlen hinterlässt Daten Spuren, welche missbräuchlich verwendet werden können (Hackerangriffe, Überwachungsstaat). Der unverhältnismässig grosse Einfluss verschiedener Tech-Milliardäre auf demokratische Prozesse (Wahlbeeinflussung) ist zudem wenig geeignet, das Vertrauen in die Datensicherheit zu fördern.

Auch wenn uns bargeldlose Apps, wie etwa beim Bezahlen von Parktickets, das Leben erleichtern, will man sich doch nicht in totale digitale Abhängigkeit begeben: ist Bargeldzahlung möglich, stellen auch ein Strom- oder Netzausfall kein Problem dar. Im Ernstfall muss man nicht sämtliche Waren an der Kasse des Supermarktes unverrichteter Dinge wieder in die Regale zurückräumen. Wenn man mit Kindern unterwegs ist, die unberechenbar, aber dringend das nächste öffentliche WC aufsuchen müssen, ist es beruhigend zu wissen, dass dies auch ohne Handy ganz analog mit Münzeinwurf möglich ist.

Señorama

LSB Vorstand
7. Februar 2026

Gut zu wissen: Neue Anbieter für Haus- und mobile Notrufsysteme

Neben dem Hausnotrufsystem der Argus Sicherheitsdienst AG gibt es in Liechtenstein auch zwei neue Schweizer Anbieter.

- Argus Hausnotruf: www.hausnotruf.li
- Certas AG: www.certas.care (Securitas AG)
- Vitatel AG: www.vitatel.ch

Die Certas AG und die Vitatel AG bieten zudem Lösungen für den Notfall ausser Haus (z.B. beim Spaziergang im Freien) und verfügen über Geräte mit Sturzsensoren. Stürzt die Person und kann den Notruftaste nicht mehr selbst betätigen, wird der Sturz bzw. Notfall automatisch erkannt und die Alarmkette ausgelöst. Die Argus AG hat eine alternative Lösung.

Flyer mit weiteren Informationen erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter, Landstrasse 40a, in Schaan.



Prämienverbilligung in der Krankenversicherung

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

Erwerbsgrenzen:

- Für alleinstehende / alleinerziehende Personen: CHF 65'000
- Für verheiratete Personen / Personen in einer Lebensgemeinschaft: CHF 77'000

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

Die Antragstellung für das Antragsjahr 2026 ist bereits heute **online unter www.llv.li möglich** (Amt für Soziale Dienste/ Finanzielle Hilfen). Unser Tipp: Erledigen Sie es jetzt - In wenigen Minuten ist der Antrag ausgefüllt und Sie verpassen dadurch nicht die Frist.

Wer den Antrag nicht online einreichen kann oder eine Hilfestellung benötigt, kann sich an die Informations- und Beratungsstelle Alter des Seniorenbundes wenden
Tel. +423 230 48 01 oder direkt beim

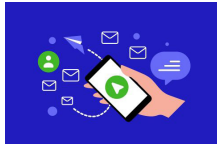
Amt für Soziale Dienste einen Termin vereinbaren:

Tel. +423 236 72 62, Frau Tescari-Beck

Tel. +423 260 13 36, Frau Stähli

Handykurse

Kurstermine 2026



- **Kurs 2026-03: März/April**
Termine: 16. / 23. / 30.03. / 02.04.2026
Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr
- **Kurs 2026-04: April**
Termine: 15. / 17. / 22. / 24.04.2026
Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr
- **Kurs 2026-06: Juni**
Termine noch offen (4 Lektionen à 3 Std.)

Ort: Haus der Familien, Landstr. 40, Schaan

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

Gruppe: max. 12 Personen

Anmeldung bitte bis eine Woche vor dem Kurstermin.

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

Smart-Café

Hilfe bei Smartphone-Fragen

Termine mit Freiwilligen des Jugendrotkreuzes

- Samstag, 14. März 2026
- Samstag, 18. April 2026
- Samstag, 16. Mai 2026

Zeit: 10 - 12 Uhr

Ort: Haus der Familien, Landstr. 40, Schaan

Kosten: Kostenlos

Eigenes Telefon mitbringen (oder auch Laptop).
Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Tage davor:
+423 230 48 00, info@seniorenbund.li

“Ich war heute das erste Mal beim **Smart-Café**. Das ist eine super Sache. Die jungen Leute sind sehr motiviert und gehen die Sache locker an. Ich ärgere mich stundenlang mit irgendwelchen Problemen herum, die jungen Leute finden für die meisten Unwegsamkeiten in kurzer Zeit eine Lösung.“



- Teilnehmer Smart-Café, 74 Jahre

Bild: Jugendrotkreuz, Instagram

Weiterbildungsgutschein für Seniorinnen und Senioren

Wie Sie vielleicht schon erfahren haben, wurde Anfang Jahr die obere Altersgrenze beim Weiterbildungsgutschein der Stiftung Erwachsenenbildung aufgehoben. Somit haben auch Personen im Alter von 65+ Zugang zu diesem Gutschein, sofern sie die Anspruchsvoraussetzungen erfüllen.

Diese sind:

- Sie wohnen in Liechtenstein und sind mindestens 20 Jahre alt.
- Ihr zu versteuerndes Einkommen ist höchstens CHF 65'000 pro Jahr. Bei Ehepaaren und Personen in einer Lebensgemeinschaft beträgt es maximal CHF 77'000.

Der Weiterbildungsgutschein kann neu für die

- **Kochklub 60+** Termine ab Februar und für die
- **Sprach-Café 60+** Termine ab Juli (alle Sprachen und Gruppen)

eingelöst werden. Andere Kurse bzw. Angebote des Seniorenbundes sind aktuell vom Gutscheinsystem ausgeschlossen.

Der Gutschein im Wert von CHF 500.- kann auf der Webseite **www.weiterbildungsgutschein.li** beantragt werden. Alternativ ist dies auch in der Geschäftsstelle der Stiftung möglich. Bei Fragen zum Weiterbildungsgutschein wenden Sie sich bitte direkt an die Stiftung.

Stiftung Erwachsenenbildung Liechtenstein
Landstrasse 92, 9494 Schaan
Telefon: +423 232 95 80
E-Mail: stiftung@erwachsenenbildung.li

Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag, Freitag:
08.00 - 11.30 und 13.30 - 16.30 Uhr
Dienstag: 08.00 - 11.30 Uhr
Mittwoch: Geschlossen



Sprach-Café 60+



Im September sind zwei neue Sprach-Café-Gruppen – Italienisch und Spanisch – erfolgreich gestartet. Wir freuen uns, dass die freiwilligen Moderatoren viel Freude an ihren Aufgaben haben und das Angebot im neuen Jahr fortsetzen werden. Wir haben noch freie Plätze zu vergeben.

Wichtig: Es handelt sich nicht um einen Sprachkurs, sondern um ein reines Konversationsangebot. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Alle Termine sind unter www.seniorenbund.li (Angebote / Kultur) zu finden.

Ort: Haus der Familien
Kosten: CHF 50.- pro Person/Halbjahr
Teilnehmer: max. 12 Personen
Anmeldung: Telefon +423 230 48 00 oder E-Mail info@seniorenbund.li



Das Moderatoren-Team bei einer Kennenlernrunde Anfang Januar 2026 mit Mario Amann vom LSB Vorstand (nicht im Bild).

V.l.n.r.: Patricia Renzo (Gruppe I), Brigitte Allenspach (Gruppe E1), Martin Walser (Gruppe E3), Maria Loreto Corbi (Gruppe S), René Derungs (Gruppe E2) und Nicoletta Pozza (Gruppe I), Ab Februar neu dabei und somit nicht auf dem Foto: Monica Manrique (Gruppe S, Assistenz)

freiwillig.li

Kochklub 60+



In unserem Kochklub 60+ können Sie kochen lernen, Ihre Kenntnisse auffrischen oder ganz einfach aus purer Freude am Kochen mitmachen.

Wir kochen gemeinsam „einfache“ Gerichte und tauschen unsere Erfahrungen rund um das Kochen sowie über das Thema Ernährung, auch zwischen den Generationen, aus. Im Vordergrund stehen aber klar der gesellschaftliche Aspekt sowie die Freude und der Spass am gemeinsamen Tun.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Man kann sich für einen Abend allein, aber auch für zwei oder auch für alle drei Abende anmelden.

Kochtermine

- Donnerstag, 26. März 2026
- Dienstag, 21. April 2026
- Donnerstag, 21. Mai 2026

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 bis spätestens zwei Tage davor.

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li



Kurs: Fit am Steuer 60+

Sicher und souverän im heutigen Strassenverkehr

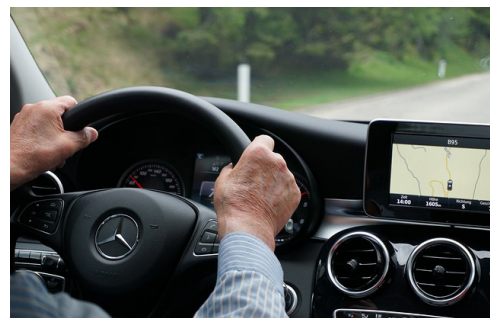
Datum: Donnerstag, 23.04.2026, 08.00 bis 12.00 Uhr

Bei grosser Nachfrage Zusatztermin, 13.30 - 17.30 Uhr

Ort: Driving Center Sennwald, Augrabenstrasse 7, 9466 Sennwald

Zielgruppe: Fahrzeuglenkende aus Liechtenstein (60+)

Kosten: CHF 77.– (für LSB-Mitglieder nur CHF 40.–)



Dieser beliebte und seit 2022 jährlich stattfindende Kurs ist eine freiwillige Auffrischung. Ziel ist es, Ihre Sicherheit durch ein Update in Theorie und Praxis zu erhöhen. Es ist somit keine Prüfungssituation.

Programm (4 x 45 Minuten)

- Unfallprävention: Infos der Landespolizei zu Unfallursachen und Schutzmassnahmen.
- Neue Verkehrsregeln: Update zu Gesetzesänderungen, Kreisel und Vortritt.
- Bremsen & Ausweichen: Praktisches Training mit dem eigenen Auto und Fahrhilfen.
- Fahren im Verkehr: Begleitete Fahrt (Kreisel, Einspuren, Autobahn).

Wichtig: Der Kurs findet mit dem eigenen Fahrzeug statt. Das Programm ist nur als Gesamtpaket buchbar.

Organisation & Partner: LSB mit KfU (subventioniert), Driving Center Sennwald, ACFL und Landespolizei FL.

Anmeldung und Auskunft: Liechtensteiner Seniorenbund, Anmeldefrist: 16. April 2026

Weitere Kurse

Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter

Zwei Kurstermine: Dienstag, 24.03.2026 von 08:00 bis 11:00 Uhr oder von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: Pro Person CHF 80.– / LSB Mitglieder CHF 50.–; Ort: LRK, Zollstrasse 56, 9490 Vaduz

Anmeldung und Auskunft: kurse@roteskreuz.li, +423 222 01 35, www.roteskreuz.li/kurse/senioren-kurse

E-Bike Fahrkurs 60+ «Sicher unterwegs mit dem E-Bike»

Dienstag, 19.05.2026 von 09:00 bis 12:15 Uhr

Kosten: Pro Person CHF 20.– / LSB Mitglieder CHF 10.–; Ort: Rheinparkstadion Parkplatz + Theorielokal

Anmeldung und Auskunft: Liechtensteiner Seniorenbund, Anmeldefrist: 13. Mai 2026

Begleitete Seniorenferien auf der Insel Reichenau 13.-19. Juni 2026

Der Liechtensteiner Seniorenbund lädt Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr so agil sind um selbständig zu reisen, zu einer Erholungswoche am Bodensee ein. Das Paket für ca. CHF 980.– beinhaltet Busfahrt ab Wohnge-
meinde, 6 Übernachtungen mit Vollpension sowie ein Aktivprogramm vor Ort (Ausflüge, Spiele). Voraussetzung
ist die persönliche Selbstständigkeit. Für AHV Ergänzungsleistungenbeziehende ist eine Ermässigung möglich.
Anmeldefrist: Montag, 2. März 2026. Alle Leistungen und Informationen zur Reise finden Sie online unter www.seniorenbund.li oder Tel. +423 230 48 01. Es gibt noch wenige Restplätze.

Interesse am LSB-Newsletter?

Bitte schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff "Anmeldung zum Newsletter" an sekretariat@seniorenbund.li.

Liechtensteiner Seniorenbund



Sekretariat

Melanie Summer / Esther Jäger

Tel. +423 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA

Jakob Gstöhl

Tel. +423 230 48 01

iba@seniorenbund.li