

Horizonte 60+

Angebote der Informations- und Beratungsstelle Alter

Mai – Juli 2020

LSb

liechtensteiner
seniorenbund

gemeinsam bewegen

Hinweise

Alle Angebote in diesem Programmheft sind, falls nicht anders vermerkt, von der Informations- und Beratungsstelle Alter organisiert.

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).

Für die Teilnahme der hier ausgeschrieben Kurse, Ausflüge und Veranstaltungen ist die **Mitgliedschaft beim Seniorenbund in der Regel nicht erforderlich (bei Ausnahmen wird ausdrücklich darauf hingewiesen)**, allerdings erhalten Sie als LSB Mitglied oft Ermässigungen bei den von uns organisierten Angeboten. Die LSB Mitgliedschaft kostet CHF 30.– (Einzelp.) bzw. 40.– (Ehepaar) im Jahr. Weitere Informationen zur Mitgliedschaft erhalten Sie beim Sekretariat vom LSB.

Tel. 230 48 00, E-Mail sekretariat@seniorenbund.li

Coronavirus

Alle hier ausgeschrieben Angebote und Veranstaltungen finden nur statt, wenn die Massnahmen der Regierung es zulassen. Aufgrund der organisatorischen Vorarbeit möchten wir einige der Angebote bereits ausschreiben, sodass die Seniorinnen und Senioren in Liechtenstein möglichst schnell wieder, im Anschluss an die Coronapandemie, an diesen sozialen Aktivitäten und anderen Angeboten vom LSB und der IBA teilnehmen können. Vielleicht bereitet es auch mehr Freude als Frust, die verschiedenen geplanten Angebote schon einmal zu sehen. Das ist zumindest unsere Intention bzw. unser Wunsch! Wir bemühen uns, sämtliche Termine möglichst rasch nach der Aufhebung der entsprechenden Massnahmen für Sie definitiv anzubieten und auch durchzuführen. Deshalb führen wir für gewisse Angebote vorerst nur **Interessentenlisten**. Alle Interessenten werden dann zu gegebener Zeit persönlich über die Durchführung der Angebote informiert. Der Liechtensteiner Seniorenbund mit allen Fachgruppen und der Fachstelle IBA wünscht allen Seniorinnen und Senioren gute Gesundheit und plädiert erneut, die Massnahmen der Regierung ernst zu nehmen.

Herausgeber Liechtensteiner Seniorenbund (LSB)

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

Titelbild Griechenland, J.Gstöhl

Horizonte | 1/2020



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

Häufige Fragestellungen umfassen oft folgende Anliegen z.B.:

- Pflege in Liechtenstein/Wohnen im Alter
- Betreuungs- und Pflegegeld (z.B. Lohnabrechnung, Antrag, Formulare)
- Individuelle Sorgen und Fragen im Alter
- Beratung und Entlastung für Angehörige
- Vorsorge im Alter/Vorbereitung auf Pensionierung
- Finanzielle Angelegenheiten
- Rechtsberatung für Senioren (ab Mai 2020 mit Sprechtag)
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Einsamkeit oder depressive Gefühle

Kontakt: Jakob Gstöhl, Leiter, Sozialarbeiter B.A. (ASH Berlin), Tel.: +423 230 48 01,
Mail: iba@seniorenbund.li, LSB-Liechtensteiner Seniorenbund, Austr. 13, FL-9490 Vaduz.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 08.00–11.30 Uhr / 13.30–16.30 Uhr. Freitagnachm. geschl.

Termine nach 16.30 Uhr und Hausbesuche nach telefonischer Absprache möglich.

Informationsstunde

Aus dem Leben – Wozu Vergangenes schriftlich festhalten?

Das Haus, in dem ich gross wurde. Wie sahen da die Räume aus? In welchem Zimmer spielte ich als Kind am meisten? Spielte ich auf dem Boden oder am Tisch? Wer war auch noch da? Durch Fragenstellen kommen wir ins Erinnern.

An diesem Informationsnachmittag beschäftigen wir uns mit der Frage: Wozu Vergangenes, einzelne Lebensereignisse oder die Lebensgeschichte zu Papier bringen? Wir lernen verschiedene Formen der Biografiearbeit kennen. Mutig machen wir die ersten Schritte im biografischen Schreiben!

Auch für Personen mit leichter Demenz geeignet!
Biografiearbeit wirkt therapeutisch.

Datum / Dauer

Termin ist noch offen. Wir führen eine Interessentenliste und werden die Interessenten dann über den neuen Termin informieren.

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund,
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Leitung

Karin Büchel, dipl. Logotherapeutische Beraterin NDS HF

Kosten

Kostenlos

Interessentenliste

E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li,
Tel. 230 48 00

Einfache Exkursion im Ländle

Führung im Uhrenmuseum von Kurt Beck

Das Uhrenmuseum für antike, mechanisch betriebene Uhren mitsamt dazugehöriger Werkstatt und Verkaufsräumen öffnete seine Türen im März 2018.

Es ist in der Umgebung das Einzige seiner Art.

Zwischen 250 und 300 Exponate aus der Zeit des 17. bis zum 20. Jahrhundert können in den Museumsräumen bewundert werden.

Von Einzeiger-, Wand- und Standuhren über Comtoise-Uhren und Eisenuhren bis hin zu einer Turmuhr mit grossem Zifferblatt – die Ausstellung bietet eine komplette Zeitreise durch die Geschichte der Zeitmessung.

Datum / Dauer

Montag, 22. Juni 2020, 18.00 Uhr

Ort

Uhrenmuseum Kurt Beck,
Lettstrasse 39, Vaduz

Gruppe max. 30 Personen

Treffpunkt / Anfahrt

Wird den Teilnehmenden schriftlich mitgeteilt

Kosten

CHF 5.– pro Person

Anmeldung

Anmeldung bis zum 15. Juni beim
LSB Sekretariat, Tel. 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund

Einfache Exkursion im Ländle

Führung durch den Heliport Balzers

Der Heliport Balzers dient in erster Linie Rettungsflügen, Transport- und Schulungsflügen und in zweiter Linie, Sport- und Freizeitflügen.

Insgesamt sind zwei Unterhaltsbetriebe, zwei Helikopterbetriebe, sowie die Luftrettung AP3 angesiedelt. Es werden 85 Mitarbeiter/innen auf dieser Luftfahrthanlage beschäftigt.

Besuchen Sie gemeinsam mit der IBA den Heliport in Balzers. Sie erfahren einiges über die Geschichte vom Heliport Balzers und über die Tätigkeiten der Firmen vor Ort.

Datum / Dauer

Freitag, 29. Mai 2020,
10.00 bis ca. 11.00 Uhr

Gruppe max. 30 Personen

Treffpunkt / Anfahrt

Wird den Teilnehmenden schriftlich mitgeteilt

Kosten

Kostenlos

Anmeldung

Anmeldung bis zum 22. Mai beim
LSB Sekretariat, Tel. 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

IBA Sprechstunden

Freiwilligenarbeit und Offene Gesprächsrunde

Offene Gesprächsrunde – «Corona Zeit gemeinsam reflektieren»

Bei dieser Gesprächsrunde können Sie sich mit anderen Seniorinnen und Senioren über Ihre Gefühle und Erlebnisse aus der Corona-Zeit austauschen.

Termine: Sobald die Massnahmen für Seniorinnen und Senioren gelockert werden.

Offene Gesprächsrunde – «Meine oder unsere Sorgen im Alter?»

In dieser Runde werden aktuelle Fragen, Probleme und komplexe Lebenssituationen gemeinsam im geschützten Rahmen diskutiert. Oft sind andere Personen in einer selben Situation und wir können voneinander über Bewältigungsstrategien anderer lernen oder die eigenen besser wahrnehmen. Die Unterstützung, Moderation und Beratung erfolgt durch die IBA. Selbstverständlich steht ihnen die IBA auch für ein Einzelgespräch an anderen Tagen zur Verfügung.

Termine: Sobald die Massnahmen für Seniorinnen und Senioren gelockert werden.

Sprechstunde

Freiwilligenarbeit

Wo kann ich mich engagieren? Welche sozialen Tätigkeiten werden nach der Corona-Zeit gesucht? Wie finde ich die passende Tätigkeit als Freiwilligenhelfer? Kann ich mich beim Seniorenbund oder in meiner Gemeinde engagieren? Gerne laden wir Sie zu den Sprechstunden ein mit dem Fokus der Freiwilligenarbeit in Liechtenstein.

Termine: Sobald die Massnahmen für Seniorinnen und Senioren gelockert werden.

Beginn / Dauer

Jeweils um 15.00 Uhr, ca. 1–2 Stunden

Ort

Seniorenbund Liechtenstein, 2. OG,
Austrasse 13, Vaduz

Kosten

Kostenlos

Gruppe max. 6–8 Personen

Interessentenliste

Tel. 230 48 01 oder
E-Mail: iba@seniorenbund.li

Kultur- und Studienreise vom 23. bis 28. August 2020

«Kultur und Genuss entlang der Donau»

Highlights:

Tag 1: Führung und Mittagessen bei Schloss Hellbrunn, Führung durch die Salzburger Altstadt und durch die Festung Hohensalzburg.

Tag 2: Führung und Mittagessen bei Burg «Schallaburg».

Tag 3: Besuch der liechtensteinischen Botschaft in Wien, Führung durch das Stadtpalais, Stadtrundfahrt mit einem Oldtimer-Bus.

Tag 4: Führung in der Albertina (Sammlung Batliner), Führung durch die Schatzkammer (Hofburg)

Tag 5: Führung Gartenpalais, Abschlussabend im Heurigen. In Wien ist genügend Freizeit für individuelle Aktivitäten eingeplant. Die Rückreise zu ihrer Wohngemeinde in FL erfolgt am 28. August.

Route: FL-Salzburg, Schallaburg (Wachau), Wien, Wien-FL.

Kulinarisches: Figlmüller Wien (Wiener Schnitzel), Plachutta Wollzeile (Tafelspitz), Stadtheuriger Gigerl.

Städte/Übernachtungen: Salzburg (Tag 1., 1 Nacht) und Wien (Tag 2.-5., 4 Nächte).

Anmeldefrist / Corona:

Ob diese Reise stattfindet, hängt davon ab, ob die bis anhin geltenden Beschränkungen aufgehoben sind.

Bis Ende Juni können Sie sich unverbindlich anmelden und bis dann werden wir auch besser einschätzen können, ob die Reise aufgrund der Massnahmen gegen die Pandemie durchführbar sein wird. Die Anmeldung wird dann zwischen dem 1.-3. Juli verbindlich.

Kosten

Pro Person CHF 1340.– (DZ) oder CHF 1690.– im Einzelzimmer

Inklusiv

Hotelübernachtungen (4*), alle Fahrten mit Reisebus, alle Führungen, mehrere Mittag- und Abendessen, Stadtrundfahrt mit Oldtimer-Bus, u.a. (Details im ausführlichen Prospekt)

Prospekt

Bestellbar unter Tel. 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Begleiter

Jakob Gstöhl (IBA) und Reinhold Zanghellini (Vizepräsident, Kassier)

Grosser Informations- und Beratungsnachmittag

Digital im Alltag unterwegs! Tipps für Senioren mit Smartphones & Co.

Im modernen Technopark Vaduz unterstützen und helfen freiwillige Helfer des Seniorenbund und der Telecom FL Seniorinnen und Senioren bei Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop und geben Tipps für die Nutzung im Alltag.

Bei welchen Fragen sind wir behilflich?

- Fragen zur allgemeinen Bedienung eines Mobiltelefons, Tablets oder Laptops
- Fragen zu Programmen/Apps (u.a. Installation)
- Allgemeine Tipps zur Bedienung und zu hilfreichen Apps, die vielleicht für ihren Alltag nützlich sind.
- Beispielfragen, die u.a. bisher gestellt wurden: Was ist WhatsApp, Facebook, Google Maps, Skype, Instagram, Telegram, Spotify? Wie finde ich ein Zug-Sparticket im Internet? Wie sichere ich meine persönlichen Daten? Wie teile ich Fotos mit anderen? Wie kann ich das Smartphone zum Navigationsgerät im Auto machen? Welche Kurse und Hilfestellungen gibt es für E-Banking?
- Allgemeine Fragen und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

Hinweis:

Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit (Mobiltelefon, Tablet oder Laptop). Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind bei den Hilfestellungen durch die freiwilligen Helfer ausgeschlossen.

Die Anmeldung ist bis zum 18.6. erforderlich, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist.

Ein Angebot der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) in Zusammenarbeit mit der Telecom FL.

Mit Dank an die freiwilligen Helfer der Telecom FL, an das Freiwilligen-Team der IBA und an den Technopark.

Datum

Freitag, 26. Juni 2020

Ort

Technopark Vaduz, Schaanerstr. 27, 9490 Vaduz

Dauer

13.30 – ca. 17.00 Uhr

Programm

Begrüssung, Impulsreferat, Hilfestellung durch Freiwillige

Kosten

Kostenlos / Freie Kollekte

Anmeldung

Informations- und Beratungsstelle Alter, Jakob Gstöhl, Telefon 230 48 01 oder E-Mail iba@seniorenbund.li

Kursangebot

Gehirntraining durch Bewegung

Auch im reiferen Alter wollen wir selbstständig, leistungsfähig, fit und beweglich bleiben.

Aus der Neurologie wissen wir, dass unser Gehirn durch gezieltes, regelmässiges Training «in Form» gebracht und in einem optimalen Zustand gehalten werden kann – und das in jedem Lebensalter.

Der beste Weg, den Geist fit zu halten, demenzielle Symptome zu verzögern und so leistungsfähig zu bleiben, ist für ein gut durchblutetes und gut vernetztes Gehirn zu sorgen.

Das erreichen wir, indem wir sanfte, nicht alltägliche Bewegungsabläufe mit kognitiven Aufgaben kombinieren. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern der Spass spielt dabei eine ausserordentlich wichtige Rolle.

Denn nur durch freudvolles Lernen erzielen wir die besten Ergebnisse.

Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, neue Freundschaften zu schliessen und soziale Netzwerke zu pflegen, wirken dabei ebenso unterstützend.

Schnuppermöglichkeiten: Neue Termine werden noch bekannt gegeben. Auskunft & Anmeldung dazu direkt bei der Kursleiterin: Tel. +41 79 450 21 92 oder E-Mail: info@denkduenger.li

Gruppe C:

Übungen im Stehen / normale Beweglichkeit

Beginn:

Wird noch bekannt gegeben.
Wir führen eine Interessentenliste.

Gruppe D:

Übungen im Sitzen / eingeschränkte Beweglichkeit

Beginn:

Wird noch bekannt gegeben.
Wir führen eine Interessentenliste.

Leitung:

Frau Elke Nestler-Schreiber,
Life Kinetik® & LINK MOVES® Trainerin

Ort

Gruppe C: Squashhouse Vaduz /
Gruppe D: Seniorenbund Vaduz

Angebot

10 Lektionen à 60 Minuten,
Gehirnfitnesstraining

Kosten

p.P. CHF 200.–. LSB Mitglieder erhalten
hier 10% Rabatt

Gruppe

Pro Gruppe max. 10 Personen

Mitbringen

Saubere Schuhe (für Kurse im
Squashhouse); Trinkflasche

Anmeldung / Interessentenliste

LSB-Sekretariat, Tel. 230 48 00
oder E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Tagesausflug

Wallfahrtskirche Maria Bildstein und Stadtspaziergang in Bregenz

Erfahren Sie bei einer Führung mehr über die Wallfahrtskirche Basilika Maria Bildstein. Nach der Führung werden wir gemeinsam in Bildstein in einem Restaurant einkehren und den Ausblick über das Rheintal geniessen. Altbürgermeister von Wolfurt, Erwin Mohr, wird uns am Nachmittag begleiten und uns Interessantes über das Schloss Wolfurt und über die Stadt Bregenz erzählen. Im Anschluss an den gemütlichen Stadtspaziergang ist auch etwas Zeit zur freien Verfügung in Bregenz vorgesehen.

Datum / Dauer

Donnerstag, 2. Juli 2020,
ca. 9.30 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt

Abfahrtszeiten und Treffpunkte werden den Teilnehmenden mitgeteilt

Kosten

CHF 55.– pro Person für Hin- und Rückfahrt mit Reisebus, inkl. Führung. Ohne LSB Mitgliedschaft: CHF 65.–. Mittagessen noch nicht inbegriffen

Mittagessen

ca. CHF 35.– p.P., ohne Getränke

Gruppe

25 Personen (Aufpreis bei unter 20 Pers.)

Auskunft und Anmeldung

Bis zum 25. Juni 2020
bei der IBA, Tel. 230 48 01 oder
E-Mail: iba@seniorenbund.li

Tagesausflug

Insel Mainau zur Rosenzeit

Auf einem facettenreichen Rundgang bieten wir Ihnen Geschichte, Botanik sowie viel Wissenswertes über die Insel Mainau und geben Ihnen einen Einblick in das Wirken der gräflichen Familie Bernadotte.

Nach der 90-minütigen Führung (10.15 Uhr Beginn) können Sie einen feinen «z'Mittag» auf der Insel geniessen und haben dann im Anschluss bis ca. 18.00 Uhr auf der Insel Zeit zur freien Verfügung.

Auch interessant: Vom 5. bis 28. Juni 2020 stellt sich die «Königin der Blumen» traditionell zur Wahl. Die Besucherinnen und Besucher der Insel Mainau dürfen bei der alljährlich stattfindenden Wahl der Mainau-Rosenkönigin die Schönste unter den Schönen bestimmen. Aus über 1.000 Sorten aus Wild-, Strauch- und Beetrosen dürfen Sie Ihre Lieblingsrose wählen. Entlang der Promenade der Wild- und Strauchrosen sowie im Italienischen Rosengarten sind Wahlurnen aufgestellt, hier dürfen die Stimmzettel eingeworfen werden.

Datum / Dauer

Donnerstag, 25. Juni 2020,
ca. 8.00 bis 19.30 Uhr

Treffpunkt

Abfahrtszeiten und Treffpunkte werden den Teilnehmenden mitgeteilt

Kosten

CHF 75.– pro Person für Hin- und Rückfahrt, Ohne LSB Mitgliedschaft CHF 85.– pro Person. (Optional, gem. Mittagessen zzgl. ca. CHF 23.–).

Gruppe

25 Personen (Aufpreis bei unter 20 Pers.)

Auskunft und Anmeldung

Bis zum 18. Juni 2020
beim Sekretariat, Tel. 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Exklusives Angebot für Mitglieder

Kostenlose Rechtsberatung

Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet neu für seine Mitglieder eine kostenlose Rechtsberatung an. Sie erfahren durch einen kompetenten Rechtsanwalt, was die nächsten Schritte zur Verfolgung Ihres Anliegens sein können, was zu beachten ist und welche Kosten hierfür allenfalls anfallen werden. Jeden dritten Dienstag des Monats kann von 8.00 – 11.30 Uhr per Voranmeldung das Angebot in Anspruch genommen werden. In der Regel ist dafür ein 30-minütiges Zeitfenster vorgesehen. Schriftliche Arbeiten (z.B. Verträge) oder endgültige Lösungen können in dieser kurzen Beratungssitzung jedoch nicht erwartet werden.

Der Seniorenbund arbeitet bei diesem Angebot mit den Rechtsanwälten Benedikt Jehle (Dr. iur) und Roman Jenal (MLaw) zusammen. Die Beratungen finden unter Wahrung der Diskretion bei uns in der Austrasse 13 in Vaduz statt. Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Sprechtag. Die Anfragen für die Rechtsberatung können in den folgenden Rechtsgebieten beheimatet sein: Erben und Vererben (u.a. Schenkungsvertrag bzw. Kaufvertrag im Zusammenhang mit Grundstücken), Mietrecht oder Sozialversicherungsrecht. Am besten rufen Sie die IBA an und wir klären dann, ob eine Rechtsberatung in Ihrem Fall bei uns möglich ist.

Auskunft und Anmeldung:

Tel. 230 48 01 (IBA), E-Mail: iba@seniorenbund.li oder Tel. 236 48 00 (Sekretariat LSB)

Die Sprechtage für das Jahr 2020:

19. Mai, 16. Juni, 21. Juli, 18. August, 15. September, 20. Oktober, 17. November, 15. Dezember.

