

## Reise: „Kultur und Genuss entlang der Donau“

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

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

**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.

**Kulinarisches:** Figlmüller Wien (Wiener Schnitzel), Plachutta Wollzeile (Tafelspitz), Stadtheuriger Gigerl. Wer möchte auch im: Schweizerhaus am Prater und im Stieglkeller unterhalb der Festung Hohensalzburg.

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

**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)

**Anmeldfrist / 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.

## Digital vernetzt sein in Zeiten der Corona-Pandemie & Fit-Übungen und mehr für zuhause

In diesen Tagen ist es ein grosser Vorteil, wenn Sie mit Ihren Angehörigen auch per Videotelefonie in Kontakt bleiben können. Wenn Sie z.B. ein Smartphone, Tablet oder einen Laptop besitzen, dann finden Sie unter den untenstehenden Links z.T. Schritt-für-Schritt Anleitungen, die Ihnen den Zugang zur Videotelefonie erleichtern. Für Einsteiger empfehlen wir das Dokument "Wegweiser durch die digitale Welt".

Eine Auswahl an interessanten und nützlichen Internetseiten für die Zeit zuhause finden Sie auf unserer Internetseite unter der Rubrik "Beratung" oder direkt unter [www.seniorenbund.li/digital](http://www.seniorenbund.li/digital) und [www.seniorenbund.li/uebungen](http://www.seniorenbund.li/uebungen).

Wir wünschen viel Freude damit.

Die Liste wird fortlaufend aktualisiert. Wenn Sie weitere interessante Webseiten, Unterlagen, etc. für Seniorinnen und Senioren kennen, dann können Sie uns gerne eine Mail schreiben oder uns anrufen. Vielen Dank!

### Kontakt



Jakob Gstöhl,  
Informations- und Beratungsstelle  
Alter Austrasse 13  
9490 Vaduz  
Tel.: 230 48 01 [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li)

## Mitgliederversammlung



Die auf Mittwoch, 27. Mai 2020, um 15.30 Uhr im Dorfsaal Ruggell geplante **ordentliche Mitgliederversammlung des LSB wird auf unbestimmt verschoben.**

### Traktanden:

1. Grussworte
2. Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Genehmigung der Traktandenliste
5. Genehmigung des Protokolls der MV 2019 in Schaan
6. Jahresbericht der Präsidentin
7. Genehmigung aller Jahresberichte
8. Jahresrechnung 2019
9. Genehmigung der Jahresrechnung und des Revisionsberichtes
10. Entlastung Vereinsvorstand
11. Wahlen Vorstand
12. Wahl der Revisionsstelle
13. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
14. Vorschau 2020
15. Freie Anträge
16. Varia
17. Schlussworte der Vize-Präsidentin

Anschliessend gemütliches Beisammensein mit einem feinen Imbiss.

An der Mitgliederversammlung vom 27. Mai wären wir musikalisch von „Schuanis Seven“ begleitet worden. Es wäre schön, wenn diese tolle Band auch beim Verschiebetermin Zeit für uns hätte! Der Vorstand des LSB freut sich heute schon, alle LSB-Mitglieder und Freunde zu gegebener Zeit zur Mitgliederversammlung 2020 einzuladen.

Liebe Mitglieder des LSB  
Liebe Leserin  
Lieber Leser

Seit ich das Vorwort fürs Blättli schreibe, ist es mir nie so schwer gefallen wie zur Osterzeit 2020. Es sind die Tage des Frühlingserwachens: Insektensummen, Vogelgezwitscher, Blüten soweit das Auge reicht, und dennoch ist es für uns Senioren und Seniorinnen eine unvergessliche Zeit der Anspannung! Wir zählen zur Risikogruppe, für die besonders strenge Vorsichtsmassregeln gelten, damit die Gefahr der Ansteckung möglichst gering und damit die Infektionskurve flach gehalten werden kann. „Mut tut gut“ meint ein Vorstandskollege, „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ sagt eine landläufige Redensart.

Natürlich wollen wir mutig sein, sind es auch und es tut tatsächlich gut. Natürlich hoffen wir auf ein baldiges Ende dieses Ausnahmezustandes, hoffen wir, dass unsere Liebsten und wir selbst nicht ernsthaft erkranken. Weil aber die Pandemie noch nicht überstanden ist, wird auch die Lockerung der - dank vernunftgelenkter Befolgung - bis anhin erfolgversprechenden Massnahmen einige Wochen dauern. Wie bereits seitens Regierung angetönt, werde das Veranstaltungsverbot zuletzt aufgehoben.

So sehr wir vom Vorstand, Doris und Andrea sowie Jakob sich auf ein Wiedersehen und gute Gespräche mit Euch anlässlich der Mitgliederversammlung freuen, so sehr müssen wir realistisch, aber auch verantwortungsbewusst sein: eine Zusammenkunft von 200 und mehr Personen birgt eine zu grosse Gefahr für Ansteckung. Machen wir das Beste draus: wir verlängern die Vorfreude auf unsere Mitgliederversammlung, zu der wir Euch gerne zu gegebener Zeit einladen werden.

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch gutes Durchhaltevermögen, dass Ihr Euch an kleinen Gesten und Dingen erfreuen könnt und dass Ihr gesund bleibt.

Renate Wohlwend  
(Präsidentin)

## Aktuelles vom Seniorenbund und seinen Fachgruppen

### Coronavirus

Alle hier ausgedruckten 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.

### Seniorenturnen Eschen/Nendeln

In unserer Turnstunde pflegen wir unsere Körper so wie die sozialen Werte. Wichtig, das Schwitzen soll Spass machen und unseren Körpern guttun. Wir legen grossen Wert auf Gleichgewichtsübungen sowie Koordination, sanften Muskelaufbau und Dehnungsübungen, um unseren Körper geschmeidig zu erhalten.

Unsre Turnstunde ist für Senioren ab 66 bis 80+ geeignet. Wir benutzen einen Stuhl als Hilfe, um für jeden Sicherheit zu bieten. Jeder trainiert in seinen Möglichkeiten.

Mitbringen: Rutschfeste Socken und Spass.

Kommen Sie vorbei.

Das Sekretariat vom Liechtensteiner Seniorenbund gibt gerne Auskunft zum Programm: Tel. 230 48 00

### LSb fitness 50+

#### Neues Kursangebot: Square Dance

Einführung in den modernen Square Dance. Erlernen der wichtigsten Grundbegriffe und Regeln sowie der ersten 15 – 20 Tanzfiguren. Alle Figuren werden erklärt und dann getanzt.

Kursleitung: Ursina Huber  
Ort: Realschule Schaan (Kloster)  
Tag/Zeit: Donnerstag 19 – 20 Uhr

Zielpublikum: Singles und Paare  
ab dem 50. Lebensjahr

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Veranstalter: Liechtensteinischer Seniorenbund

**Anmeldung: Tel. 230 48 00**

**Beginn:** Die angemeldeten Personen werden durch das Sekretariat informiert, sobald die Durchführung möglich ist.

### LSb senioren für senioren

#### Fahrdienst & Hilfe im Haus und Garten

Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, einen Fahrdienst an. Rufen Sie uns frühzeitig an, damit wir planen können. Fahrpreis in FL für Hin- und Rückfahrt CHF 10.- inkl. 1 Std. Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

**Unser Fahrdienst steht zurzeit nur für Notfälle zur Verfügung!**

Weitere Angebote von „Senioren für Senioren“: Rasen mähen, Hecken/kleinere Bäume schneiden etc., Kleinreparaturen im Haus und Hof.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig unter: Tel. 230 48 02

## Vorankündigung LSB Herbstreise

20.09.-24.09.2020

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

### Fünf Tage Slowenien und Istrien



#### Der LSB plant in Zusammenarbeit mit Stoll Reisen eine wunderschöne Herbstreise nach Slowenien und Istrien.

Am frühen Morgen Abfahrt in Liechtenstein. Die Reise führt Sie Richtung Süden durch Graubünden und das Tessin, über die Lombardei, wo Sie Mailand nördlich passieren. Südlich von Triest überqueren Sie die Grenze nach Slowenien. In Portoroz, im slowenischen Teil Istriens, angekommen, beziehen Sie Ihre 4\* Unterkunft um diese die nächsten 5 Tage geniessen können.

Der LSB ist mit Stoll Reisen in laufendem Kontakt. Wir werden Sie rechtzeitig davon informieren, ob diese Reise dann tatsächlich durchgeführt werden kann.

Der voraussichtliche Preis beträgt im Doppelzimmer EUR 489.00.

**Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Sekretariat des LSB Tel: 230 48 00**

## Kostenlose Rechtsberatung für LSB Mitglieder



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), Miet- oder Sozialversicherungsrecht. Am besten rufen Sie die IBA an und wir klären dann, ob eine Rechtsberatung in Ihrem Fall bei uns möglich ist.

Die Sprechtage für das Jahr 2020:

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

**Auskunft und Anmeldung: Tel. 230 48 01 (IBA), E-Mail: [iba@seniorenbund.li](mailto:iba@seniorenbund.li) oder Tel. 236 48 00 (Sekretariat LSB)**