

im puls⁶⁰⁺



Medientipps und
Impulse zur Altersarbeit

N° 1 | Herbst 2021

Infreihe der Informations-
und Beratungsstelle Alter



Herausgeber

Liechtensteiner Seniorenbund (LSB)

Für den Inhalt verantwortlich

Informations- und
Beratungsstelle Alter (IBA)
Jakob Gstöhl
Austrasse 13
9490 Vaduz

Druck

BVD Druck + Verlag AG

Bilder

freepik.com
iStock.com
pixabay.com
Heliport Balzers: www.lsx.li
Light Ragaz: Nicholas Iliano
1. Oktober: Seniorenmusik FL
Konstanz: MTK / Dagmar Schwelle

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 eingekassiert. Wenn gewünscht, erhalten Sie von uns einen Einzahlungsschein zur Begleichung des Unkostenbeitrages.

Für die Teilnahme der hier aus-
geschriebenen Kurse, Ausflüge und
Veranstaltungen ist die **Mitglied-
schaft beim Seniorenbund
in der Regel nicht erforderlich
(bei Ausnahmen wird ausdrück-
lich darauf hingewiesen)**, aller-
dings erhalten Sie als LSB Mitglied
oft Ermässigungen bei den von uns
organisierten Angeboten. Die LSB
Mitgliedschaft kostet CHF 30.—
(Einzelperson) bzw. 40.— (Ehepaar)
im Jahr. Weitere Informationen
zur Mitgliedschaft erhalten Sie beim
Sekretariat vom LSB.

↗ Kontakt
Telefon 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Corona-Schutzmassnahmen

Alle Veranstaltungen werden unter Einhaltung eines Covid-Schutzkonzepts durchgeführt bzw. richten sich nach den aktuellen Pandemie-Bestimmungen.

Über die Beratungsstelle

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 Senior:innen
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Einsamkeit oder depressive Gefühle

Kontakt

Jakob Gstöhl
Leiter der IBA
Sozialarbeiter B. A.
(ASH Berlin)
CAS Soziale Gerontologie (ZHAW Zürich)

Seniorenbund
Austrasse 13
9490 Vaduz
Telefon 230 48 01
iba@seniorenbund.li

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr
(ausser Freitagnachmittag)

Termine nach 16.30 Uhr und Hausbesuche nach telefonischer
Absprache möglich

Vorstellung der neuen Inforeihe

In der präventiven Altershilfe ist es eine spannende Herausforderung, Seniorinnen und Senioren zu erreichen.
Wer lässt sich schon gerne auf eine Altersgruppe einschränken?
Kreative und neue Wege sind gefragt.



Jakob Gstöhl

Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Eine Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund

→ Es freut uns, Ihnen die erste Ausgabe der neuen Inforeihe «Impuls 60+» vorzustellen, welche das bisherige Programmheft «Horizonte 60+» der Informations- und Beratungsstelle Alter ersetzt.

Die Impuls 60+ Inforeihe möchte ein positives Altersbild fördern, Impulse zur Sozialen Arbeit mit älteren Menschen aufzeigen und wie bis anhin verschiedene Angebote für Senior:innen und deren Angehörige in Liechtenstein anbieten und vermitteln. Die Inforeihe soll aber auch für Personen vor der Pensionierung, damit sind auch jüngere Personen gemeint, zu Altersfragen und -themen sensibilisieren. In Zukunft möchten wir in dieser Inforeihe auch Interviews, Artikel und Kommentare zu Fachthemen sowie aktuelle Fragen und Antworten aus der Beratungspraxis veröffentlichen.

Die Bedürfnisse und Interessen der älteren Menschen haben sich geändert und so möchten wir vorausschauend bedarfsgerechte und attraktive Angebote gestalten. Schliesslich möchten wir die Teilhabe von Senior:innen jeglichen Alters mit und ohne Einschränkungen ermöglichen und fördern. Für Ideen und Anregungen zu Angeboten und

zu redaktionellen Themen sind wir jederzeit offen und dankbar.

Unseren eigenen Beobachtungen zu Folge, nehmen wir wahr, dass viele Personen sich erst Jahre nach dem Erreichen des ordentlichen AHV Alters (64/65 Jahre) als «Senior:innen» sehen. Dies ist aber nichts Überraschendes, denn Studien* zeigen, dass das eigene subjektive Alter vom kalendarischen Alter oft abweicht und sich Personen auch um X Jahre jünger schätzen können. In der Praxis nehmen wir schon wahr, dass eine 65-jährige Person sich als 55-jährige Person fühlen kann. Dies kann sich dann im Verhalten so auswirken, dass eine Zeitschrift oder Artikel mit Schlagwörtern wie «Pflege, Alter, Senioren» bewusst ausgefiltert wird, da man selbst noch keine Berührungspunkte dazu herstellen möchte und sich damit «noch Zeit lässt».

Präventionsarbeit in der Altershilfe sollte genau auch jene Personen erreichen. Wir freuen uns, wenn es uns mit der neuen Inforeihe gelingt.

Wir hoffen, die Gestaltung der neuen Inforeihe gefällt Ihnen und dass bei den abwechslungsreichen Angeboten auch für Sie etwas Interessantes dabei ist.

* vgl. Höpflinger, 2019 (S. 4), Studententext «Wandel des dritten Lebensalters – «Junge Alte» im Aufbruch»; Online verfügbar unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/DrittesLebensalter.pdf>

Medientipps und Impulse zur Altersarbeit

Kurz und bündig

Altersfreundliche Gemeinde

Die Schweizer Fachorganisation «Gerontologie CH» hat sich mit der Fragestellung «Wie altersgerecht ist meine Gemeinde?» befasst und einen Fragenkatalog hierzu online veröffentlicht. Die Seite und die kostenlosen «Werkzeuge», die man dort findet, wurden für Gemeindeverantwortliche und natürlich auch für Senior:innen konzipiert. Die Fragen umfassen folgende 9 Aspekte: Öffentliche Räume und Gebäude, Mobilität und Verkehr, Wohnen, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, Soziale Einbindung und Respekt, Erwerbs- und Freiwilligenarbeit, Kommunikation und Information, Gesundheit und Gesundheitsförderung sowie die Aufgaben der Gemeinde.

➤ Informationen
www.altersfreundliche-gemeinde.ch

Methodenkoffer und Praxisbeispiele zu «Digitalisierung»

In Deutschland zeigt sich im Bundesland Nordrhein-Westfalen eine sehr aktive und gut vernetzte Seniorenarbeit. Das Forum Seniorenarbeit NRW hat eine Sammlung an Methoden angelegt, wie Zugänge älterer Menschen in die digitale Welt ermöglicht werden können.



Vor kurzem wurde auch ein «Digital Pakt Alter» initiiert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.), welches bundesweit dasselbe Ziel verfolgt. Wir blicken gespannt über die Landesgrenze, welche weiteren Projekte und Erfahrungen daraus entstehen werden.

➤ Informationen
www.forum-seniorenarbeit.de/methodenkoffer

Weitere hilfreiche Webseiten mit Anleitungen für Senior:innen, Angehörige und Fachkräfte gibt es unter www.seniorenbund.li/digital

Podcasts

Generationentalk vom SRF

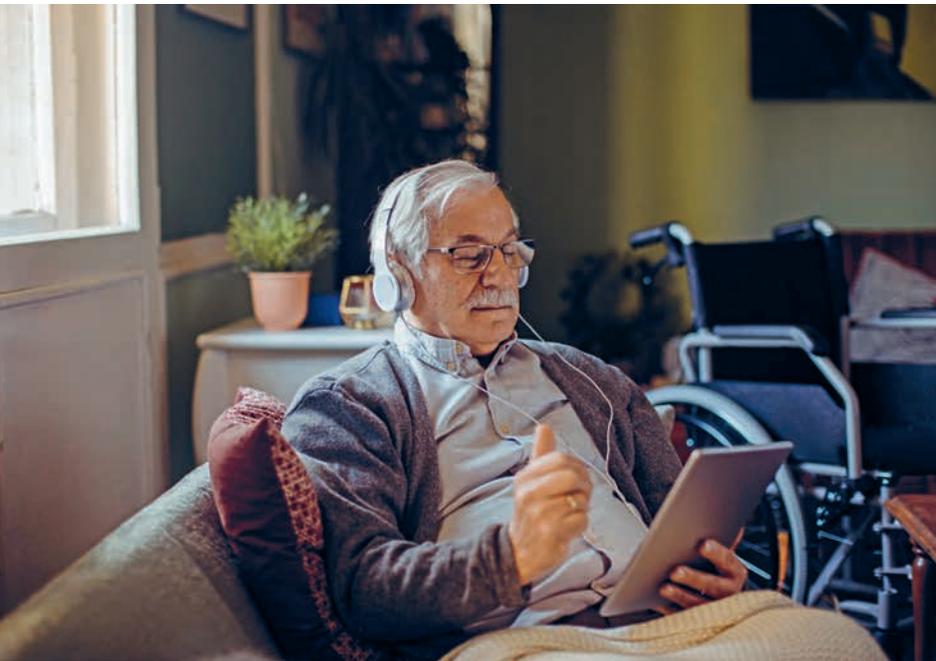
Ein Thema — zwei Generationen. Im «Generationentalk» setzen sich Alt und Jung an einen Tisch und diskutieren Fragen, die uns als Gesellschaft bewegen. Moderatorin Heidi Ungerer lädt jeweils Gäste zweier Generationen zum Gespräch ein. Mit dem Podcast verbindet SRF die verschiedenen Lebenswelten und schafft Verständnis. (Text: SRF)

➤ Informationen
[www.srf.ch/
audio/generationentalk](http://www.srf.ch/audio/generationentalk)

knowIAGE

Ein Podcast der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG) rund um die Themen Alter(n) und Gesellschaft. In den Folgen schauen die Moderatoren auf aktuell und zukünftig relevante Themen, die im Zusammenhang mit der Gestaltung der Gesellschaft des langen Lebens stehen und geben Einblicke in die Vielfalt gerontologischer Handlungsfelder in Forschung, Wissenschaft und Praxis. Hierzu sprechen sie mit unterschiedlichen Expert:innen der DGGG aus diesen Feldern, stellen interessante Projekte, Persönlichkeiten und Positionen vor. Sie laden Fachpersonen ebenso ein, sich an deren Diskussionen zu beteiligen, wie jene, die vielleicht zum ersten Mal mit den Themen Alter und Altern in Berührung kommen. (Text: knowIAGE)

➤ Informationen
www.knowlage.de



Trendsport Stand Up Paddle

Schnupperangebot für Senior:innen

→ Im Spätsommer nochmals ab aufs Wasser und gemeinsam nach dem Kurs die Sonne am Strand genießen! Wer gerne eine neue Sportart kennenlernen möchte und sich gerne im Wasser aufhält, für die Person ist dieses Angebot ideal. Bei schönem Wetter (Sonnig, mind. 20 Grad Aussentemperatur) können Sie bei einem einstündigen Kurs ein paar erste Erfahrungen machen, wie es sich anfühlt auf einem stabilen «Stand Up Paddle (SUP)» Brett über dem Wasser zu stehen und sich mit dem Paddel fortzubewegen. Dieser Sport trainiert die Balance, Koordination, Feinmotorik und mehr. Für jüngere oder generell «rüstige» Senior:innen ist diese Aktivität zumutbar und sicher wohltuend. Die leichten Einstiegsübungen in diese Sportart finden am Strand und im Wasser, jedoch in der Nähe des Strandufers, statt. Normale Schwimmkenntnisse sind ausreichend.

Anfahrt

ÖBB Feldkirch Bahnhof — Lochau-Hörbranz Bahnhof (Direktverbindung, 37 Minuten Fahrzeit). Genaue Informationen zur gemeinsamen Hinfahrt erfahren Sie nach der Anmeldung. Die Rückfahrt erfolgt nach dem Mittagessen gemeinsam mit dem Gruppenbegleiter oder wenn Sie möchten natürlich auch individuell. Sie können natürlich auch privat mit dem PKW die Hin- und Rückfahrt planen.

Hinweis

Der Kurs findet nur bei gutem Wetter statt. Bei Bedarf stehen Neoprenwesten zur Verfügung.



Datum/Programm

Montag, 20. September 2021, Kurs von 11.00 bis 12.00 Uhr, anschliessend gemeinsames Mittagessen und gemütlicher Ausklang in Lochau bei einem Restaurant am Strand oder in Bregenz möglich

Ausweichtermin Schlechtwetter

Montag, 27. September 2021

Ort und Kursleitung

Ländle SUP, Am Kaiserstrand, 6911 Lochau

Gruppenbegleiter

Jakob Gstöhl

Gruppe

8 bis 15 Personen
(Senior:innen und deren Verwandte/Bekannte willkommen)

Kosten

Euro 25.— pro Person
Fahrtkosten (ÖBB Ticket, Euro 10.— bis 15.— für Hin- und Rückfahrt) und Verpflegung sind im Preis nicht inbegriffen.

↘ Anmeldung

erforderlich bis 17. September 2021
Seniorenbund, Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Neues Angebot! **Englisch Sprach-Café**



→ Hier finden Sie Gelegenheit, in einem lockeren Rahmen englisch zu sprechen. Es werden keine besonderen Sprachkenntnisse gefordert. Im Vordergrund stehen der Spass und das Anwenden dieser Sprache. Freiwillige Helfer unterstützen die Gruppe und bringen kreative Impulse und Gesprächsthemen mit.

Daten/Dauer

14. September, 28. September, 12. Oktober 2021
jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr
Bei erfolgreichem Start folgen weitere Termine im vierzehntägigen Rhythmus bis zum 7. Dezember 2021.

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Gruppe

5 bis max. 10 Personen

Kosten

Kostenlos (Freie Kollekte)

Fahrdienst

Auf Anfrage, Telefon 230 48 02
(Senioren für Senioren)

Leitung

René Derungs
Brigitte Allenspach

Anmeldung

bitte jeweils bis zwei Tage davor
Liechtensteiner Seniorenbund
Telefon 230 48 01
info@seniorenbund.li

Betriebsbesichtigung

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 Luftfahreranlage 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

Mittwoch, 29. September 2021
10.00 bis ca. 11.00 Uhr

Treffpunkt/Anfahrt

Wird den Teilnehmenden schriftlich mitgeteilt.

Gruppe

max. 20 Personen

Kosten

Kostenlos

Fahrdienst

Auf Anfrage, CHF 10.–
für Hin- und Rückfahrt
Telefon 230 48 02

↘ Anmeldung

bis zum 22. September
beim Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li



Kurs Gedächtnistraining

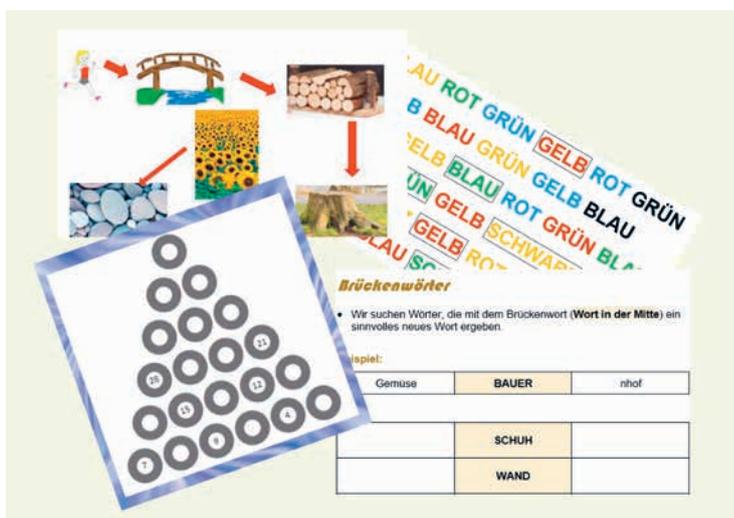
→ Regelmässiges Gedächtnis-
training erhält und erhöht die
Lebensfreude und die Selbstbestim-
mung – lässt uns im Alltag flexibler
und kreativer handeln.

Mit gezielten Denkaufgaben wird
unser Gedächtnis auf vielfältige
Weise trainiert – die Wahrnehmung,
die Aufmerksamkeit, die Konzen-
tration, das logische und räumliche
Denken werden verbessert. Lassen
Sie sich überraschen, wie vielseitig
und spassvoll das gemeinsame
«Jonglieren» mit Buchstaben,

Zahlen, Bildern und einfachen
Bewegungsmustern sein kann.

In entspannter Atmosphäre lernen
Sie andere motivierte Menschen
kennen, können Kontakte unter-
einander knüpfen, voneinander
profitieren, Wissen in die Gruppe
einbringen und sowohl selbständig
als auch gemeinsam überlegen
und Lösungen finden.

Die erste Lektion am 16. September
ist kostenlos.



Daten/Dauer

Donnerstage, 6 Lektionen à 90 Minuten
14.00 bis 15.30 Uhr
16. September, 30. September,
14. Oktober, 21. Oktober, 4. November,
18. November 2021

Ort

Seniorenbund
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Gruppe

ca. 4 bis 8 Personen

Kosten

CHF 100.—
(für 5 Nachmittage inkl. Unterlagen)

Leitung

Marianne Hoop
Gedächtnistrainerin SVGT

↘ Anmeldung

bitte bis 14. September 2021
Liechtensteiner Seniorenbund
Telefon 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Schallplatten-Nachmittagscafé

Musik bewusst geniessen

→ In einem kleinen Kreis möchten wir Schallplatten gegenseitig vorstellen und dem schönen Klang dieser analogen Technik frönen. Sie können Ihre eigenen Schallplatten mitbringen, die vielleicht für Sie einen persönlichen Bezug haben, ein besonderes Gefühl oder Erinnerungen auslösen, ja vielleicht auch einfach nur Spass und Freude bereiten beim Zuhören. Wenn Sie keine Schallplatten mehr besitzen, jedoch einen Musikwunsch haben, dann können wir diesen auch über digitale Medien sicherlich finden und abspielen.



Eintauchen in eine unbekannte Biografie — Die Berliner Schallplattenkiste.

Sollten zu wenig Schallplatten mitgebracht oder zwischendurch eine Abwechslung erwünscht sein, so wird ein vielleicht ganz besonderer Plattenschrank geöffnet. Wir stöbern gemeinsam in einer Schallplattenkiste von einem Berliner Seniorentreffpunkt! Es ist ein Mischmasch aus Klassik, Schlager, Rock und Pop — darunter auch ein paar Pressungen aus der ehemaligen DDR. Wir können uns dann gemeinsam z. B. fragen: Welche Biografien und Geschichten könnten hinter dieser Auswahl von Schallplatten stecken? Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Wir laden ein zu gemeinsamen Tagträumen — je nach Schutzmassnahmen — auch mit Kaffee und Kuchen.

Daten/Dauer

Freitagnachmittage, 17. September und 15. Oktober 2021
jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Restaurant Specki, Birkenweg 2, 9494 Schaan
(Achtung: Vorerst nur für den ersten Termin)

Mitbringen

Lieblings-Schallplatten oder -CDs, Musiktipps und gute Laune

Kosten

CHF 5.— Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen

Fahrdienst

Auf Anfrage, Telefon 230 48 02 (Senioren für Senioren)

↘ Auskunft und Anmeldung

Anmeldung erforderlich bis spätestens zwei Tage vor dem Termin
Telefon 230 48 01, info@seniorenbund.li

Exkursion/Ausstellung «Light Ragaz» in der Tamina Schlucht

Hinweis

Für Menschen
mit Klaustrophobie
und Fotophobie
nicht geeignet.



→ Loslassen, eintauchen, erleben
— «Light Ragaz» nimmt Sie mit auf eine magische Reise und entführt Sie in eine Welt voller Zauber und Magie. Die nächtliche Verwandlung des rund ein Kilometer langen Rundgangs durch die atemberaubende Naturkulisse der Tamina-schlucht präsentiert Ihnen die weltweit grösste natürliche Leinwand für bewegte Bilder. Mittels neuester Technologien werden Bilder, Farben und 3D-Effekte millimetergenau an die Strukturen und Formen der bis zu 80 Meter hohen Felswände der Schlucht projiziert.

Die neue Ausstellung zeigt komplett neue Lichtspektakel und sie ist interaktiver als die von den Jahren 2017 und 2018.

Die IBA organisiert eine gemeinsame Führung durch die neue Lichtkunst-Ausstellung.

Datum/Dauer

Dienstag, 21. September 2021
ca. 17.45 bis 20.45 Uhr (Führung von 18.40 bis 20.00 Uhr)

Anfahrt

Eigenanreise oder gemeinsam mit Bus

Treffpunkt

Treffpunkt für gemeinsame Fahrt und Treffpunkt in Bad Ragaz werden den Teilnehmenden mitgeteilt

Gruppe

40 Plätze zum Gruppentarif reserviert

Kosten

CHF 35.— pro Person für Eintritt und Führung
(zzgl. Busfahrt ab Liechtenstein)

↘ Anmeldung

bis 15. September 2021
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Kurs — Literarische Schreibwerkstatt

Fingerübungen des Kreativen Schreibens

→ In der literarischen Schreibwerkstatt können die Teilnehmenden das eigene Schreiben erkunden und ausprobieren — ohne Wertung und Leistungsdruck. Das oberste Ziel ist es, die Freude am Erfinden, Erinnern, Beobachten, Formulieren und Fabulieren zu wecken, sowie Hemmungen vor dem Schreiben zu nehmen.

Wir treffen uns an fünf Nachmittagen, jede Werkstattseinheit beginnt mit einer Aufwärmübung aus dem Kreativen Schreiben.

Werkstatt 1:

Warm werden am 19. Oktober

Wir legen gleich los und lernen einzelne Übungen aus dem Kreativen Schreiben kennen, die sich auch gut für zu Hause eignen. Daraufhin sprechen wir über das Lesen und Schreiben, unsere Wünsche an die Werkstatt und offene Fragen. Wir schliessen mit einem Klassiker aus dem Kreativen Schreiben, dem «Automatischen Schreiben», das uns die ganze Werkstatt über immer wieder begegnen wird.

Werkstatt 2:

Text-Collagen am 26. Oktober

Zu Dichten ohne direkt zu «Schreiben» weckt Spielfreude und lädt zu poetischen Erkundungen ein. Heute lernen wir Text-Collagen der Nobelpreisträgerin Herta Müller kennen. Daraufhin durchforsten wir alte Zeitschriften und puzzeln mit den gefundenen Wörtern und Bildern. Das Collagieren führt zum gründlichen Lesen und Nachdenken über Sprache, Stil und Wirkung.

Werkstatt 3:

Bildbetrachtung am 2. November

Wir beginnen mit der genauen Bildbetrachtung und -beschreibung im Sinne eines «meditativen Schreibens». Schliesslich wird eine von der Kursleiterin mitgebrachte Postkarte als Stimulus für eine eigene Geschichte genutzt. Ohne Zensur, im Vertrauen, dass die Geschichte im Schreiben entsteht.

Werkstatt 4:

Naturbeobachtungen am 9. November

In dieser Werkstatt werden kurze literarische Texte über Natur gelesen. Daraufhin werden Materialien aus der Natur (Gräser, Laub, Äste, Holz, ...) unter die Lupe genommen. Die anschliessenden Schreib- und Achtsamkeitsübungen schärfen die Fantasie und lassen die Naturmaterialien lebendig werden.

Werkstatt 5:

Japanische Kurzgedichte («Haiku») am 16. November

Wir lesen gemeinsam ausgewählte Haiku des japanischen Dichters Matsuo Bashō (1644 bis 1694) und erkunden die Eigenheiten dieser traditionellen japanischen Kürzestgedichte. Daraufhin schreiben wir mithilfe diverser Anregungen eigene Kurzgedichte und Haiku.

Hinweis

Es wird vorgezogen, dass alle Kurseinheiten belegt werden, sodass die Gruppe sich gemeinsam entwickeln kann. Allerdings ist jede Werkstatt eigenständig und kann auch einzeln besucht werden.

Daten/Dauer

Dienstage, 19. und 26. Oktober, 2., 9. und 16. November 2021 jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Seniorenbund
Austrasse 13
9490 Vaduz

Gruppe

3 bis 8 Personen

Kosten

CHF 20.—
pro Werkstatt-Termin

Kursleiterin

Anna Ospelt ist Autorin und Projektmitarbeiterin des Literaturhauses Liechtenstein. Sie hat einen Master in Soziologie und Erziehungswissenschaften und einen CAS «Schreiben in Kunst und Kultur».

Anmeldung

erforderlich bis zu drei Werktagen vor dem Termin
Telefon 230 48 00,
sekretariat@seniorenbund.li

Betriebsbesichtigung

Ein Besuch in der Abteilung Archäologie

Datum/Dauer

Mittwoch, 24. November 2021
14.00 bis ca. 15.30 Uhr

Ort

Messinastrasse 5, 9495 Triesen
(beim McDonald's-Kreisel rechts
ins Industriegebiet, neben dem
Autohaus Heidegger)

Gruppe

15 Personen

Kosten

Kostenlos

Führung

Sarah Leib (Leiterin)
Archäologie, Amt für Kultur

↘ Anmeldung

bis 17. November 2021
bei der IBA
Telefon 230 48 01
iba@seniorenbund.li

→ Die Archäologie Liechtenstein ist seit 2013 eine Abteilung des Amtes für Kultur. Ihr Team führt regelmässig im gesetzlichen Auftrag Notgrabungen durch, um im Boden verborgenes archäologisches Kulturgut vor der Zerstörung durch Bauarbeiten zu bewahren. Die Objekte werden nach der Freilegung und Bergung in den Auswertungsbüros gereinigt, inventarisiert und wissenschaftlich bearbeitet. Im Restaurierungsatelier erfolgt die weitere Freilegung und vor der Einlagerung im Depot die abschliessende Konservierung.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Archäologie Liechtenstein lassen sich über die Schultern schauen und gewähren während des Werkstattbesuchs einen Einblick in das vielfältige Arbeitsfeld sowie einen Eindruck vom Aufwand, der zur Erforschung und dauerhaften Erhaltung des Kulturguts erbracht werden muss. Sie können mitverfolgen, welche Stationen ein Fundobjekt vom Auffinden auf der Ausgrabung bis zum Abschluss der wissenschaftlichen Auswertung und Publikation sowie der daran anschliessenden Ausstellung im Museum oder Unterbringung im Depot durchläuft.

Kurs für Personen im Alter 50+

Vorbereitung auf die Pensionierung

→ Das altersbedingte Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess verändert das Leben der Betroffenen grundlegend. Ein zentraler Lebensinhalt und die damit verbundene gesellschaftliche Anerkennung entfallen. Der neue Lebensabschnitt bringt zwar viel individuellen Freiraum und Freiheit mit sich, dafür entfallen gewohnte Tagesstrukturen und bisherige Orientierungshilfen. Deshalb ist es wichtig, sich auf diesen Schritt vorzubereiten. Neben wirtschaftlichen und finanziellen Fragen stehen auch ganz persönliche Fragen nach der Lebensgestaltung (Gesundheit, Familie, Freizeit, Hobbies, soziale Vernetzung) im Mittelpunkt.

Kursziel

Die Teilnehmenden erhalten wichtige Impulse und Informationen über Möglichkeiten der künftigen Gestaltung aus verschiedenen Bereichen des Alltags und tauschen sich darüber aus.

Inhalt

Modul 1:

Pensionierung — was heisst das?

Einführung in das Thema; Erwartungen und Wünsche an die Zukunft; Veränderungen in Familie / sozialem Umfeld; Angebote für Senioren:innen in Liechtenstein

Modul 2:

Finanzielle Vorsorge

Staatliche Beiträge (1. Säule) sowie private Pensions- und Finanzplanung (2. und 3. Säule)

Modul 3:

Gesund und fit bleiben, Erben und Vererben — was muss ich wissen?

Gesundheit und Gesundheitsvorsorge im Alter (für Körper und Seele); Erben und Vererben (Erbrecht)

Zielgruppe

Alle Personen, die sich für das Thema Pensionierung interessieren, insbesondere Personen ab dem 50. Lebensjahr und solche, die kurz vor der Pensionierung stehen.

Daten/Dauer

Donnerstag, 18. November 2021, Freitag, 3. Dezember 2021
und Donnerstag, 9. Dezember 2021
jeweils von 18.00 bis 21.30 Uhr

Ort

Seminarzentrum Stein Egerta, 9494 Schaan

Kosten

CHF 375.—

Referenten

Modul 1: Jakob Gstöhl (Leiter IBA); Modul 2: Daniel Erni (AHV) und Adrian Berger (Finanzplaner LLB); Modul 3: Dr. med. Christoph Wanger (Internist Schaan) und Dr. iur. Benedikt Jehle (Rechtsanwalt Triesen)

Organisation

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt / Philip Schädler

↘ Anmeldung

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt, Kursnummer 32A09
Telefon 232 48 22, info@steinegerta.li

Einladung 1. Oktober 2021

Internationaler Tag der älteren Menschen



↘ **Anmeldung**

erforderlich bis
28. September 2021
LSB Sekretariat
Telefon 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

→ Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am 1. Oktober den «Internationalen Tag der älteren Menschen» mit verschiedenen und unterschiedlichen Schwerpunkten in den einzelnen Ländern.

Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund — im Auftrag der Regierung — verantwortlich.

Der Anlass umfasst ein abwechslungsreiches Programm, unter Mitwirkung von Katja Langenbahn-Schremser und musikalischen Beiträgen der Seniorenmusik Liechtenstein.

Abgerundet wird das Zusammensein mit einem feinen Znacht.

Wir laden Sie ein, am **Freitag, den 1. Oktober 2021 um 15.30 Uhr im Gemeindesaal Balzers** unser Gast zu sein. Ihre Teilnahme würde uns sehr freuen. Die Teilnahme ist nur mit einem gültigen Covid-Zertifikat möglich (3G Regel).

Tagesausflug nach Konstanz

Stadtführung «Gegenwart der Vergangenheit»



→ Informativ, historisch, populär:
Der klassische Rundgang durch die Altstadt ist der «Hit» unter den Führungen. Vom Konzil und der Imperia über das Münster bis hin zu den malerischen Gässchen der Niederburg lernen die Teilnehmer:innen hier (fast) alle Sehenswürdigkeiten der Innenstadt kennen und erhalten Informationen zur Stadtgeschichte.

Am Nachmittag haben Sie in der Stadt Zeit zur freien Verfügung.

Datum/Dauer

Donnerstag, 7. Oktober 2021
7.20 bis 18.30 Uhr (je nach Einstiegsort auch früher/später)

Programm

10.00 Uhr Führung in Konstanz, 12.00 bis 16.45 Uhr Mittagspause und freier Aufenthalt, 16.45 Uhr Rückfahrt nach Liechtenstein. Programmänderungen für den Nachmittag vorbehalten.

Gruppe

15 bis 22 Personen

Kosten

CHF 50.— für Busfahrt und Führung
Mittagessen/Verpflegung nicht inbegriffen
Aufpreis von CHF 10.— bei unter 20 Teilnehmern

↘ **Anmeldung**

bis 28. September 2021
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Kurs — Biografiearbeit

Biografie Schreibrunde

Daten/Dauer

30. September 2021
fünf Termine, jeweils
von 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort

Seniorenbund
Austrasse 13
9490 Vaduz

Gruppe

4 bis 6 Personen

Kosten

CHF 90.— für alle
fünf Termine

Leitung

Karin Büchel, dipl.
Logotherapeutische
Beraterin NDS HF,
dipl. Schreib-
pädagogin FSB

↘ Anmeldung

bis zum 23. September
beim Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

→ Versöhnlich auf das Leben zurückblicken. Wünschen wir uns das nicht alle? — Ein JA zu unserem bisherigen Leben zum Ausdruck zu bringen?

Wir beschreiben einzelne prägende Lebensabschnitte und nähern uns mit jedem Kapitel oder jedem Thema, das wir beschreiben unserer eigenen Lebensgeschichte. Das Schreiben fällt dort wo alles rund lief leicht. Doch gibt es in jedem Leben auch schwierige Zeiten. Wir alle kennen sie. Und gerade dort wo das Beschreiben schwerfällt, versuchen wir uns an die kleinen, schönen Dinge zu erinnern, die uns Kraft und Energie gaben weiter zu machen, die Situation zu meistern. Wir beschreiben also bewusst auch Menschen und Dinge, die uns Halt gaben. Durch diese aktive Suche nach dem Schönen in einer schwierigen Lebensphase, lässt uns versöhnlicher werden mit dem Erlebten. Die Vergangenheit bekommt hellere Züge. Zu dem wirkt das Beschreiben, die Dinge beim Namen zu nennen, befreiend!

An den Kursvormittagen schreiben wir wenig. Viel mehr lassen wir uns in das Thema ein. Jede:r Kursteilnehmer:in beschreibt dann den entsprechenden Lebensabschnitt als Hausaufgabe. Es ist also eine ganz persönliche Auseinandersetzung mit sich selbst. Freiwillig wird dann von einzelnen Kursteilnehmern:innen beim nächsten Kursvormittag der beschriebene Lebensabschnitt vorgelesen, was bei den Anderen, weitere eigene Erinnerungen weckt.

Natürlich zeichnet das Beschreiben dieser fünf Lebensabschnitte kein vollständiges Bild unserer Lebensgeschichte. Deshalb sind darauf aufbauend auch regelmässige Impulsnachmittage geplant, die jeweils einen einzelnen Aspekt beleuchten und uns Impulse zum Beschreiben bieten.

Donnerstag, 30. September 2021

Was ich mit meinem Rufnamen verbinde

Donnerstag, 21. Oktober 2021

Welchen Beruf ich wählte oder was damals möglich war

Donnerstag, 11. November 2021

Lautes Heim oder Glück allein (berufliche/private Herausforderungen)

Donnerstag, 2. Dezember 2021

Arbeitsreiche Jahre und Neuausrichtungen

Donnerstag, 16. Dezember 2021

Identität, Lebensverläufe und Positives im neuen «Alter(n)»

Input und Gespräch mit der IBA

Gemeinsamer Rückblick auf die Kursvormittage

Informations- und Beratungsnachmittag

Digital im Alltag unterwegs — Tipps für Senior:innen

→ Die Kommunikation per Handy, Tablet und Laptop hat bei Senior:innen und Senioren während der Corona Zeit einen zusätzlichen «Schub» erlebt. Manche haben sich zum ersten Mal an die Technik herangetastet, andere wiederum haben neue Programme zur Kommunikation ausprobiert. Bei Fragen möchte man aber nicht unbedingt ständig Familienangehörige «nerven». Vielleicht ist auch niemand in der Nähe, der behilflich sein kann.

Die Informations- und Beratungsstelle Alter vom Liechtensteiner Seniorenbund bietet zusammen mit dem Verein Zeitvorsorge Liechtenstein (Zeitpolster.li) Unterstützung an.

Im Ruggeller Kuefer-Martis-Huus können Sie an dem Nachmittag freiwilligen Helferinnen und Helfern ihre persönlichen Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop stellen und einfache Tipps für die Nutzung im Alltag einholen.

Anders als im Vorjahr werden an diesem Nachmittag insbesondere ein **Überblick zu Digitalisierung (Neue Medien und Geräte)** angeboten sowie **Programme zu Kommunikation und Mobilität** vorgestellt.

Kurzpräsentationen

Die Kurzpräsentationen werden von Freiwilligen präsentiert. Sie stellen einen Einstieg in das jeweilige Thema dar und zeigen eine Auswahl von hilfreichen Funktionen.

Die Themen sind:

- **Was bedeutet «digital» im Jahr 2021?** Ein Überblick über Berührungspunkte im Alltag
- **E-Mail** Meine erste E-Mail-Adresse einrichten (Unterstützungsangebote)
- **WhatsApp** Videoanrufe, Text- und Sprachnachrichten, Fotos versenden
- **Skype** Videoanrufe und andere Funktionen
- **Zoom** Videoanrufe mit mehreren Personen
- **Google Maps** Strassenkarten, Satellitenaufnahmen, Navigation
- **SBB App, FAIRTIQ und Wemlin** Informationsstand von LIEmobil zum Thema Apps im öffentlichen Verkehr

Die Reihenfolge der Präsentationen kann noch variieren. Zwischen den Präsentationen wird es eine längere Pause geben, wo Sie bereits Ihre ersten Fragen stellen können und individuelle Unterstützung erhalten.

Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind bei den Hilfestellungen ausgeschlossen.

Wer im Nachgang eine vertiefere Schulung möchte, kann sich dann bei Zeitpolster melden.

Ein Angebot der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) und Zeitpolster.li mit freundlicher Unterstützung der Gemeinden Ruggell, Gamprin und Schellenberg.

Hinweis

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Mobiltelefon, Tablet oder Laptop).

Datum/Dauer

Freitag,
5. November 2021
14.00 bis ca. 16.30 Uhr

Ort

Kuefer-Martis-Huus
Giessenstrasse 14
9491 Ruggell

Programm

Begrüssung, Kurzpräsentationen und Hilfestellung durch Freiwillige

Kosten

Kostenlos /
Freie Kollekte

Anmeldung

bitte bis zum
29. Oktober 2021
Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

Kostenlose Rechtsberatung für LSB-Mitglieder

→ Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet für seine Mitglieder eine kostenlose Rechtsberatung an. Sie erfahren durch einen kompetenten Rechtsanwalt, was die nächsten Schritte zur Verfolgung Ihres Anliegen sein können, was zu beachten ist und welche Kosten hierfür allenfalls anfallen werden.

Die nächsten Sprechtage

21. September 2021
19. Oktober 2021
16. November 2021
14. Dezember 2021

↘ Auskunft und Anmeldung

Telefon 230 48 01 (IBA)
iba@seniorenbund.li
oder Telefon 230 48 00
(Sekretariat LSB)

Jeden dritten Dienstag des Monats kann von 9.00 bis 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.

Weitere Veranstaltungshinweise

«Zemma tua» Senioren gemeinsam aktiv – Programmheft

→ Das mit dem Liechtensteiner Chancengleichheitspreis 2018 ausgezeichnete Engagement für das von verschiedenen Vereinen und Privatpersonen erstellte Programmheft bietet Angebote für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen an. Sie können das Programmheft online auf www.senioren-info.li abrufen oder bei diesen Stellen persönlich abholen. Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar per Post zu.

www.demenz.li

Im Malarsch 4, 9494 Schaan
Telefon +423 230 34 45

www.familienhilfe.li

Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz
Telefon +423 236 00 66

www.seniorenbund.li

Austrasse 13, 9490 Vaduz
Telefon +423 230 48 01



Neue Inserate auf www.freiwillig.li

Begleitung, Fahrdienst, Mahlzeitendienst und mehr

→ Auf der Internetplattform für Freiwilligenarbeit in Liechtenstein finden Sie neue Inserate, unter anderem von der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe, der Familienhilfe Liechtenstein und vom Verein Zeitvorsorge Liechtenstein. Bei Interesse nehmen Sie bitte direkt Kontakt zu den entsprechenden Organisationen auf.

Telefonische Auskunft zu aktuellen Inseraten oder zur Beratung Ihrer eigenen Vorstellungen und Wünsche betreffend Freiwilligenarbeit erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter.

Inserate auf www.freiwillig.li sind kostenlos und Sie müssen sich dafür nicht registrieren.



↗ Kontakt
Telefon 230 48 01

Gut zu wissen

Prämienverbilligung in der Krankenversicherung



Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt zur entsprechenden Informationsseite der Liechtensteinischen Landesverwaltung.

altersfragen.li

Weitere Fragen und Antworten finden Sie online unter www.altersfragen.li

→ Einkommensschwache Versicherte haben Anspruch auf staatliche Prämienverbilligungsbeiträge.

Anspruch auf Prämienverbilligung haben alle in Liechtenstein versicherten Personen, deren massgebender Erwerb die nachstehend aufgeführten Erwerbsgrenzen nicht überschreitet:

- für alleinstehende/alleinerziehende Personen: CHF 65'000.—
- für verheiratete Personen / Personen in einer Lebensgemeinschaft: CHF 77'000.—

Der Anspruch auf Beiträge richtet sich nach dem massgebenden Erwerb der versicherten Person sowie des Ehe-, eingetragenen oder faktischen Lebenspartners (Konkubinat), der Ehe-, eingetragenen oder faktischen Lebenspartnerin (Konkubinatin) aus dem Steuerjahr 2020. Personen, die in einer eingetragenen oder faktischen Lebenspartnerschaft leben, sind verheirateten Personen gleichgestellt. Für Versicherte mit Unterhaltsansprüchen gegenüber den Eltern richtet sich der Prämienverbilligungsanspruch bis zum 20. Lebensjahr nach dem Erwerb der Eltern.

Abgabefrist für das Jahr 2021

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

Empfehlenswert und auch erwünscht ist die Einreichung des Antrags mittels Online-Formular. Es ist zusammen mit einem Merkblatt auf der Homepage der Liechtensteinischen Landesverwaltung (www.llv.li) im Onlineschalter unter dem Suchbegriff Prämienverbilligung oder im Serviceportal (www.serviceportal.li) unter Familie, Ehe, Partnerschaft unter Beratung und Hilfe zu finden. Durch die Online-Antragsstellung können die Anträge entsprechend zügig bearbeitet werden.

Die Auszahlung der Prämienverbilligung erfolgt nach Eingang der relevanten Steuerdaten ab Ende 2021 bzw. anfangs 2022. Versicherte, denen es nicht oder nur schwer möglich ist, den Antrag online zu stellen, können für die Antragsstellung beim Amt für Soziale Dienste telefonisch einen Termin vereinbaren.

Ansprechpartner

Amt für Soziale Dienste
Postplatz 2, 9494 Schaan
Telefon 236 72 72

Die Informations- und Beratungsstelle Alter ist Ihnen bei Fragen ebenfalls gerne behilflich (Telefon 230 48 01).

Angebote Liechtensteiner Seniorenbund Für seine Mitglieder



- **Computeria**
- **Seniorenreisen** (Frühlings- und Herbstreise)
- **Seniorenkino**
- **Seniorenchor**
- **Seniorentanz**
- **Fitness 50+** (Wassergymnastik, Nordic Walking, Seniorenturnen, Fitgymnastik, Männerturnen, Folkloretanzen, Gedächtnistraining, Velotouren, Minigolf, Boccia)
- **Steuererklärung 2021:** Hilfestellung für Senioren (Sprechtag im März 2022)
- **Rechtsberatung Sprechtag** (z.B. bei Fragen zu Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht, u.a.)

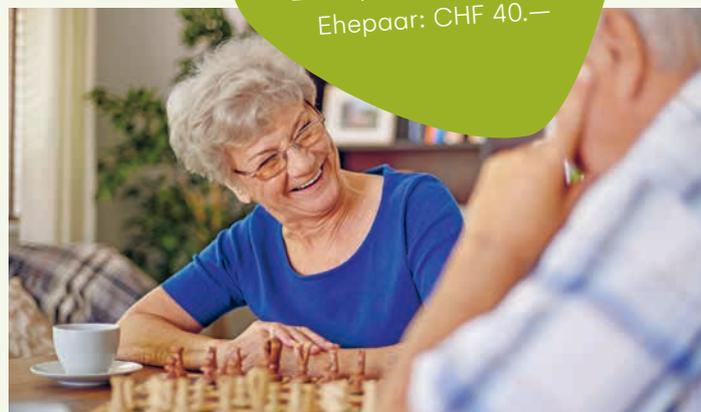
➤ Informationen
www.seniorenbund.li

Mitglied Liechtensteiner Seniorenbund Vorteile für Mitglieder

Ihre Vorteile

- **5× im Jahr** erhalten Sie das **LSB Blättle (Mitgliederinformation)** mit aktuellen Informationen zu den Vereinsaktivitäten und den Angeboten aus den Fachgruppen (Briefversand).
- **2× im Jahr** erhalten Sie das **Programmheft der IBA («Impuls 60+»)** mit abwechslungsreichen Kursangeboten, Workshops, Vorträgen, Tagesausflügen und Exkursionen (Briefversand).
- **Ermässigung** bei ausgewählten Kursen und Veranstaltungen
- **Kostenlose Rechtsberatung** für Mitglieder bei speziellen Anliegen
- **Exklusive Angebote** für Mitglieder (Computeria, Fitness 50+, Mitgliederversammlung mit Unterhaltungsprogramm und Verpflegung, u.a.)

**Mitgliedsbeitrag
(pro Kalenderjahr)**
Einzelperson: CHF 30.–
Ehepaar: CHF 40.–



➤ Kontakt
Telefon 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Save the Date

11. Alterstagung
der Senioren-
Plattform-Bodensee
Vernetzung im Alter
«Sozial, Digital,
Persönlich»
am 23. März 2022
im SAL Schaan

Weitere Informationen
im nächsten
Impuls 60+ und auf
www.alterstagung.org

