

impuls⁶⁰⁺



Im Fokus:
«Fit am Steuer»

N° 2 | Frühling 2022

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

Seite 5: Alexander Büchel

Seite 8: Driving Center Sennwald

Seite 10: Berner Generationenhaus

Seite 11: Forum Würth Rorschach

Seite 14: Wolf Wagner

Seite 17: Leonardo Hotels Central Europe

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

Editorial

Schönen guten Frühling allerseits! Es freut uns, Ihnen die zweite Ausgabe vom Impuls 60+ zu präsentieren. Es gibt wieder spannende Vorträge, nützliche Informationen z. B. zum neuen QR-Einzahlungsschein, Beratungsangebote und auch Sprechtag. Mit den Lockerungen der Massnahmen und dem Beginn des Frühlings haben wir auch wieder schöne Ausflüge und Reiseangebote für Sie vorbereitet. Es sollte für alle etwas Geeignetes dabei sein.



Jakob Gstöhl

Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Eine Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund

→ Das Hauptthema dieser Ausgabe ist der Kurs «Fit am Steuer». Bei diesem praktischen wie auch theoretischen Auffrischkurs haben Sie die Gelegenheit, Ihr Fahrverhalten kritisch zu prüfen. Sie können Fragen zu Verkehrsregeln stellen, Neues dazulernen und das Ganze, ohne sich einer Prüfungssituation auszusetzen.

Vorträge

Nach einer Führung für Seniorinnen und Senioren im Landesführungsraum im Jahr 2019 machte ein Teilnehmer die Anregung, dass ein Vortrag zum Bevölkerungsschutz von grossem Interesse wäre. Fragen, wie man sich z. B. bei einem Sirenenalarm verhalten sollte und ob man zuhause ein batteriebetriebenes Radio bräuchte, sollte man nicht nur allgemein, sondern auch konkret beantworten können. Als im Pandemiejahr 2021 mich eine solche Frage erneut erreichte, war mir klar: Das Interesse ist vorhanden und hat einiges an Aktualität gewonnen. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Bevölkerungsschutz wird nun am 4. April ein Vortrag dazu für Seniorinnen und Senioren stattfinden.

Einen informativen Vortrag zum Thema «Elektronische Steuererklärung — eTax» gibt es am 29. März in Balzers und am 6. April in Eschen. Er wird in Zusammenarbeit mit der Steuerverwaltung und der organisatorischen Unterstützung durch die Seniorenkoordinationsstellen der Gemeinden Eschen-Nendeln und Balzers durchgeführt. Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit den Seniorenkoordinationen dieser Gemeinden.

11. Alterstagung Bodensee ist abgesagt

Die im letzten Heft angekündigte «11. Alterstagung Bodensee» ist leider abgesagt. Die organisatorischen Vorbereitungen wurden durch die letzte Corona-Welle mit dem Höhepunkt im Dezember sehr beeinträchtigt. Weitere Informationen zur Absage finden Sie unter www.alterstagung.org.

Ich hoffe, die neue Ausgabe des «Impuls 60+» gefällt Ihnen und motiviert Sie, das eine oder andere Angebot wahrzunehmen.

Im Gespräch «Autofahren im Alter»

Wir haben uns mit Alexander Büchel von der Landespolizei getroffen, der beim Kurs die Teilnehmenden über die «Unfallprävention» informiert, und ihm ein paar Fragen zum Thema «Autofahren im Alter» gestellt.

Welche Berührungspunkte haben Sie bei Ihrer Arbeit mit Seniorinnen und Senioren?

In meiner Funktion als Gruppenleiter Kommissariat Verkehrstechnik und Prävention sind es vor allem Gespräche mit Seniorinnen und Senioren, früher auch in Zusammenhang mit Unfällen, mit denen ich als Polizist konfrontiert werde. Gelegentlich gibt es auch Fragen per Telefon oder E-Mail oder auch im persönlichen Umfeld.

Welche speziellen Beobachtungen machen Sie allgemein zum Thema «Autofahren im Alter»?

Das Altern und die damit verbundenen Einschränkungen sind natürlich sehr individuell und können nicht pauschal einem Lebensalter zwischen 60 bis 100 Jahren zugeordnet werden.

Die Themen sind bei uns und bei unseren Nachbarländern dieselben: Es geht um Einbussen in der Beweglichkeit, langsamere Reaktionszeit und Einschränkungen bei den Sinneswahrnehmungen, speziell beim Sehen und Hören. Dazu kann es zusätzliche Einschränkungen durch eine oder mehrere Krankheiten, sowie Wechselwirkungen bei mehreren Medikamenten geben.

Die Einschränkungen führen im Alltag dann zu Kompensationen durch beispielsweise eine langsame-

re und vorsichtigere Fahrweise und die Verkleinerung des Bewegungsradius. Es werden nur noch kurze Strecken gefahren und für längere Strecken sucht man nach Alternativen.

Es ist ein längerer Prozess bis eine Person sagt: «Ok, jetzt sollte ich nicht mehr Auto fahren». Es ist ein sensibles Thema, weil es auch mit einem Gefühl von Einschränkungen in der persönlichen Freiheit und in der Mobilität verbunden ist. Das Bedürfnis von älteren Menschen in der näheren Umgebung noch selbst zu fahren, ist aus meiner Sicht verständlich.

Welche auffälligen Unsicherheiten gibt es bei Seniorinnen und Senioren im Strassenverkehr?

Die Technik in den Autos hat sich über die Jahre stark geändert bzw. ist moderner geworden und verursacht ein unsicheres Gefühl bei vielen Seniorinnen und Senioren. So können Fahrassistenzsysteme, die z. B. automatische Korrekturen bei falschen Fahrmanövern ausführen, irritierend für Lenkende sein. Man muss diese Technik verstehen und erleben, denn es kann auch ein falsches Gefühl der Sicherheit hervorrufen, wenn man sich voll und ganz auf diese verlässt. Wie schon erwähnt, ändern sich auch die Fähigkeiten im Alter durch Einschränkungen in der Beweglichkeit,



Alexander Büchel

Gruppenleiter Kommissariat
Verkehrstechnik und Prävention
der Landespolizei
Fürstentum Liechtenstein

dem Seh- oder Hörvermögen. Durch Krankheiten und Medikamente können die Fähigkeiten, ein Auto zu fahren, ebenfalls stark beeinträchtigt sein.

Niemand bleibt vor solchen altersbedingten Einschränkungen verschont. Früher oder später betrifft es wohl jede Person. Die Reaktionszeit wird dadurch langsamer und gerade im Strassenverkehr braucht man eine schnelle Reaktionszeit und ein gutes Wahrnehmungsvermögen. Ein guter Weitblick ist nötig, um Gefahren zu sehen und schnell reagieren zu können.

Auch die körperliche Kraft kann nachlassen und die spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Wenn beispielsweise eine Person eine Handbremse nicht mehr anziehen oder lösen kann, dann wird es sicher problematisch. Kraft braucht es auch bei einer Vollbremsung. Die Bremse durchzudrücken und dabei das Lenkrad festzuhalten ist eine Herausforderung.

In der Realität zeigt sich, dass Personen jeden Alters, die eine Vollbremsung machen, diese nur zu 60 % wirklich zu Ende führen. Heutzutage ist die Vollbremsung ein fester Bestandteil der Fahrprüfung. Viele ältere Personen haben aber vielleicht noch nie eine solche gemacht und werden durch das Ruckeln der ABS Bremsen nicht selten überrascht und lassen in dem Moment die Bremse wieder los. Das kommt aber natürlich auch bei jüngeren Autolenkenden vor.

8 Impulse für Seniorinnen und Senioren zum Thema «Autofahren im Alter»

- 1 Teilnahme am Kurs «Fit am Steuer»
- 2 Selbsttest auf www.fahrsicherheitscheck.ch machen
- 3 Mit Verwandten oder Bekannten darüber sprechen
- 4 Private Fahrstunde zur Auffrischung organisieren
- 5 Das Angebot der allg. Vorsorgeuntersuchungen und die medizinischen Kontrolluntersuchungen ab dem 75. Lebensjahr wahrnehmen
- 6 Bei Unsicherheiten ob Einschränkungen vorliegen, den Hausarzt / die Hausärztin darauf ansprechen
- 7 Gedächtnistraining besuchen, z. B. eine Schnupperstunde (zwei Anbieter in Liechtenstein)
- 8 Gesundheitstipps wahrnehmen und sich dafür interessieren (Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, u. a.)

Weitere Tipps zur Mobilität im Alter und nähere Informationen zu den genannten Vorschlägen erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter.

Sie bestreiten beim Auffrischkurs «Fit am Steuer» den Theorieteil zu «Unfallprävention». Was ist das Ziel des Kurses?

Wir befassen uns im Theorieteil zur «Unfallprävention» mit verschiedenen Gefahrensituationen und mit der Verkehrssicherheit allgemein. Wir möchten die Teilnehmenden nicht mit Zahlen aus der Unfallstatistik «langweilen», sondern z. B. auch darauf sensibilisieren, dass man beim Autofahren bei gewissen Situationen schnell ein trügerisches Gefühl der Sicherheit hat, beispielsweise bei einer vertrauten Strasse. Die Aufmerksamkeit während dem Autofahren ist dann aber nicht mehr dieselbe und das kann nicht selten zu einem Unfall führen.

Es geht beim ganzen Vormittag insbesondere darum, sich mit der neuen Technik vertraut zu machen und auch neue Verkehrsregeln kennenzulernen. Seit dem Tag der Führerscheinprüfung unserer Zielgruppe hat sich da einiges getan. Es ist eine Gelegenheit diese Regeln 1:1 kennen zu lernen, ohne das Gefühl zu haben, sich einer Prüfungssituation auszusetzen. Wir möchten die Teilnehmenden in ihren Fähigkeiten fördern und das Bewusstsein für sicheres Fahren im Alter stärken.

Wer profitiert von der Kurs- teilnahme am meisten?

Grundsätzlich sicher Personen, die bereit sind Neues zu lernen. Das heisst auch, gewisse Gewohnheiten beim Autofahren zu reflektieren und die Aufmerksamkeit auf das eigene Verhalten im Strassenverkehr zu richten. Der Kurs ist eine grossartige Gelegenheit im geschützten Rahmen die eigenen Fähigkeiten auf der Teststrecke des Driving Centers Sennwalds zu erfahren, wie z. B. das Bremsen, gewisse Fahrmanöver zu trainieren aber auch mehr Gewissheit zur eigenen Reaktionszeit zu erhalten.



Nützliche Links

Selbsttest

www.fahrsicherheitscheck.ch

Medizinische Kontrolluntersuchungen in Liechtenstein

www.serviceportal.li

(unter Privatpersonen > Mobilität, Reisen und Ausland > Führerschein)

Broschüre — Autofahren und Demenz

www.demenz.li (unter Angebot > Informatives und Dokumente)

Beratungsstelle für Unfallverhütung

www.bfu.ch

Im Fokus

Kurs «Fit am Steuer»

→ Neue Verkehrsregeln, höheres Verkehrsaufkommen und neue Fahrerassistenzsysteme der Autos haben in den letzten Jahren einige Veränderungen im Strassenverkehr mit sich gebracht. Bei diesem Auffrischkurs erhalten Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, sich von Fachleuten auf den neuesten Stand bringen zu lassen.

Der Kurs «Fit am Steuer» ist ein neues Angebot und findet in dieser Zusammenstellung aus Praxis und Theorie zum ersten Mal statt. Es handelt sich um einen Auffrischkurs (keine Prüfung). Wenn Sie mindestens 60 Jahre alt sind, sind Sie zur Teilnahme eingeladen. Die KfU subventioniert diese Aktion. Die Durchführung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Kommission für Unfallverhütung KfU, dem Driving Center Sennwald, dem Automobilclub Fürstentum Liechtenstein (ACFL), der Landespolizei sowie dem Liechtensteiner Seniorenbund. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Sicherheit im Strassenverkehr zu erhöhen.

Das speziell für Senioren und Seniorinnen aufgebaute Training gliedert sich in zwei Theorieteile und in zwei praktische Teile:

Unfallprävention (Theorieteil)

Die Landespolizei informiert über die häufigsten Unfallursachen und über mögliche Unfallpräventionsmassnahmen.

Neue Verkehrsregeln (Theorieteil)

Ein qualifizierter Fahrlehrer vermittelt den Teilnehmenden die neusten Änderungen im Strassenverkehrsgesetz. Zudem gibt es ein Update bezüglich richtiges Fahrverhalten im heutigen Strassenverkehr mit Kreiseln, Rechtsvortritt etc.



Bremsen und Bremsen ausweichen (praktischer Teil)

Im praktischen Teil erfahren die Teilnehmenden mit ihren eigenen Fahrzeugen mehr über die richtige Brems- und Ausweichtechnik, sowie das Kennenlernen der neusten elektronischen Fahrhilfen.

Fahren im Strassenverkehr (praktischer Teil)

Mit einem qualifizierten Fahrlehrer fahren die Teilnehmenden eine vorgegebene Fahrstrecke auf der öffentlichen Strasse. Dabei stehen das richtige Kreiselfahren, Einspuren, richtiges Einfahren in die Autobahn usw. im Mittelpunkt. Diese Fahrt wird mittels Video aufgezeichnet und anschliessend mit dem Fahrlehrer und den Kursteilnehmenden eingehend analysiert. Vertraulichkeit wird gewährleistet.

Daten/Dauer

Die Kursteile dauern jeweils 45 Minuten mit einer 10-minütigen Pause. Für diesen Auffrischkurs gibt es zwei Termine zur Auswahl:

Termin 1: Donnerstag, 7. April 2022, 8.00 bis 12.00 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 20. Oktober 2022, 8.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Driving Center Sennwald, Augrabenstrasse 9, 9466 Sennwald

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Fahrzeuglenkende aus Liechtenstein (60+), die ihre Kenntnisse und Kompetenzen überprüfen, auffrischen und trainieren möchten.

Kursgebühr

CHF 77.— pro Person für das ganze Paket

Organisation

Kommission für Unfallverhütung KfU, Automobil Club Liechtenstein ACFL, Driving Center Sennwald, der Landespolizei und Liechtensteiner Seniorenbund

↘ Anmeldung und Auskunft

Anmeldung erforderlich bis spätestens eine Woche vor dem Termin
Seniorenbund, Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Ausflug

Das Berner Generationenhaus mit der Ausstellung «forever young»



→ Wir machen einen Tagesausflug mit der SBB nach Bern. Dort besuchen wir das Berner Generationenhaus, ein ehemaliges Spital. Das Haus ist ein öffentlicher Ort der Begegnung und des Dialogs. Um 10.00 Uhr nehmen wir an einem Rundgang teil, der Einblick in die Aktivitäten und in die Zusammenarbeit der dort installierten, sozialen Organisationen gewährt.

Anschliessend gegen 11.00 Uhr besuchen wir gemeinsam die Ausstellung «forever young. Willkommen im langen Leben». Die Ausstellung nimmt uns auf einen kurzen Lauf über das lange Leben mit und bietet Denkanstösse zum Alter(n).

Es wird davon erzählt, was wir mit dem Älterwerden gewinnen und verlieren, was es mit der menschlichen Sehnsucht nach ewiger Jugend auf sich hat und fragt, was es für ein gutes langes Leben in einer alternden Gesellschaft braucht.

Nach dem Rundgang gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Am Nachmittag haben Sie in der Stadt Zeit zur freien Verfügung. Gegen 16.30 Uhr fahren wir wieder zurück.

Datum/Dauer

Dienstag, 24. Mai 2022
ca. 7.15 bis 18.45 Uhr

Reisemittel

Zug

Treffpunkt

Abfahrtszeiten und Treffpunkte werden den Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt

Kosten

CHF 10.— pro Person für Eintritt zur Ausstellung. Bei der Anmeldung geben Sie bitte (verbindlich) bekannt, ob sie am Gruppenbillett teilhaben möchten oder selbst ein Zugbillett organisieren.

↘ Anmeldung

bis zum 10. Mai 2022
Seniorenbund
Telefon 230 48 00
info@seniorenbund.li

Ausflug

Kunstaussstellung im Würth Forum, Rorschach

→ An diesem Tag besichtigen wir die Kunstaussstellung im Forum Würth in Rorschach. Das Team von «Senioren führen Senioren» bringt Ihnen kompetent und kunstbegeistert die Kunstwerke der Sammlung Würth näher. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden ausführliche Bildbetrachtungen angestellt. Schritt für Schritt kommen Sie so in einem gegenseitigen Austausch der dargestellten Kunst näher.

Aktuelle Ausstellung «Lust auf mehr»

Die Sammlungsausstellung präsentiert ausgewählte Neuerwerbungen von Gegenwartskunst seit den 1960er-Jahren. Die Schau zeigt eine Bandbreite internationaler Künstlerinnen und Künstler, die insbesondere in den 1980er- und 1990er-Jahren wegweisend waren. Grossen Raum nehmen dabei die US-Amerikaner ein. Stars wie David Salle und Frank Stella bezeugen darüber hinaus die Fülle künstlerischer Ansätze, die aus den USA nach Europa strömten. Doch auch Positionen aus Deutschland, unter anderem von Gerhard Richter, Neo Rauch, Jörg Immendorff und Markus Lüpertz sind vertreten. Die Ausstellung «Art Faces — Künstlerporträts aus der Sammlung Würth» ist eine Fotosammlung, die Porträtfotografien moderner und zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstlern gewidmet ist. Die Ausstellung wird am 2. Juni noch im Foyer zu sehen sein.

↗ Weitere Informationen
www.wuerth-haus-rorschach.ch



Datum/Dauer

Donnerstag, 2. Juni 2022, 8.15 bis 16.00 Uhr

Programm

10.30 bis 11.30 Uhr Führung «Senioren führen Senioren»,
ca. 12.00 Uhr Mittagessen im Hotel Rebstock (Seeblick auf erhöhter Lage) oder freier Aufenthalt im Zentrum. Rückfahrt um ca. 14.00 Uhr, bei schönem Wetter spätestens um 15.00 Uhr. Programmänderungen vorbehalten.

Gruppe

15 bis 25 Personen

Kosten

CHF 45.— für Busfahrt und Führung. Preis gilt bei 20 Teilnehmer. Bei kleinerer Gruppe gibt es einen Preisaufschlag. Kosten für Mittagessen und Getränke nicht inbegriffen.

Mittagessen

Gemeinsames Mittagessen (2 bis 3 Gänge für CHF 30.— bis 40.— pro Person) im Restaurant des Hotels «Rebstock» oder freier Aufenthalt in Rorschach.

↘ Anmeldung

bis zum 16. Mai 2022

Seniorenbund, Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Vortrag

Wissenswertes zur elektronischen Steuererklärung «eTAX»



→ Sind Sie mit der elektronischen Steuererklärung schon vertraut? Möchten Sie diesen Weg zur Einreichung der Steuererklärung kennenlernen oder haben Sie allgemein Fragen zur Steuererklärung?

Die Steuerverwaltung informiert an diesem Nachmittag Seniorinnen und Senioren darüber, welche Vorteile die elektronische Steuererklärung «eTax» hat und gibt allgemeine Hinweise zum Ausfüllen. Im Anschluss können Sie gerne Fragen dazu stellen und/oder Ihre Erfahrungen zu dem Thema einbringen.

Hinweis: Bei dieser Veranstaltung wird ausschliesslich die Steuererklärung für natürliche Personen behandelt. Hilfestellung für das persönliche Ausfüllen Ihrer eigenen Steuererklärung kann in diesem Rahmen nicht geleistet werden. Hierzu können Sie sich bei Bedarf an den Seniorenbund wenden, der z. B. für seine Mitglieder Sprechstage für die persönliche Hilfestellung anbietet oder andere Angebote vermittelt.

Daten/Ort

Dienstag, 29. März 2022, Kl. Gemeindesaal Balzers
Mittwoch, 6. April 2022, Gemeindesaal Eschen

Dauer

14.30 bis 15.30 Uhr
im Anschluss Fragerunde

Kosten

Kostenlos

Referenten

Robert Beck (Abteilungsleiter «Natürliche Personen») und Fabian Büchel (Revisor) von der Liechtensteinischen Steuerverwaltung

Organisation

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) des Liechtensteiner Seniorenbundes in Zusammenarbeit mit der Steuerverwaltung Fürstentum Liechtenstein und den Seniorenkoordinationen der Gemeinden Balzers und Eschen-Nendeln

↘ Anmeldung

bis 24. bzw. 31. März 2022
Seniorenbund
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Angebot für LSB Mitglieder

Steuererklärung 2021

Hilfestellung für Seniorinnen und Senioren

Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet seinen Mitgliedern Beratung beim Ausfüllen ihrer Steuererklärung an. Sie können ihre Fragen persönlich mit Reinhold Zanghellini besprechen. Er ist im Vorstand des Liechtensteiner Seniorenbunds engagiert und ein Experte in steuerrechtlichen Fragen. Er war viele Jahre lang in leitender Position in der Steuerverwaltung Liechtensteins tätig. Die Hilfestellungen und Informationen werden von ihm streng vertraulich gehandhabt.

Sprechtage

Mittwoch und Donnerstag, 23. und 24. März 2022, 9.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag, 30. und 31. März 2022, 9.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag, 7. April 2022, 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz

Beratung

Reinhold Zanghellini

↘ Anmeldung

Die Anmeldung ist bis zwei Tage vor dem Sprechtag erforderlich. Über das Sekretariat (Telefon 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li) können Sie einen persönlichen Termin für oben aufgeführte Sprechtag vereinbaren.

Reise

Begleitete Seniorenferien auf der Insel Reichenau



→ Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr so agil sind und dennoch einmal Urlaub in der Region machen möchten.

Fünf Tage auf der Insel Reichenau am Bodensee sich erholen und mit anderen Seniorinnen und Senioren eine schöne, gesellige Zeit und die frische Luft auf der deutschen Insel am Bodensee geniessen.

Für das seelische Wohl sorgt ein Team von Begleiter und Begleite- rinnen, welches auch ein fakultatives Tagesprogramm vor Ort anbietet. So sind z.B. leichte Spaziergänge, Gesellschaftsspiele und Ausflüge vorgesehen. Das 4-Sterne-Hotel «Strandhotel Löchnerhaus» ist ideal am Wasserufer gelegen und bietet einen schönen Ausblick auf die wunderschöne umliegende Natur. Ein feines Frühstück vom Buffet und jeweils drei Hauptgerichte zur Auswahl vervollständigen das täg- liche Genuss-Paket.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Selbständigkeit beim Essen, Anziehen und bei der Körperpflege. Das Angebot ist für Seniorinnen und Senioren mit Wohnsitz in Liechten- stein vorgesehen. Die Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht er- forderlich.

Datum

Montag bis Freitag, 16. bis 20. Mai 2022

Kosten

ca. CHF 850.— pro Person

Ermässigung für EL-Bezüger

Dank einer Stiftung können wir für Personen, die Ergänzungsleis- tungen beziehen, das Reisepaket auf Anfrage günstiger anbieten.

Anmeldefrist

Donnerstag, 24. März 2022

Im Anschluss stellen wir die Rechnung mit dem definitiven Kosten- betrag. Nach dem Zahlungseingang bei uns ist die Anmeldung dann definitiv.

↘ Auskunft und Anmeldung

Seniorenbund, Telefon 230 48 01, info@seniorenbund.li

↗ Strandhotel Löchnerhaus
www.loechnerhaus.de

Treffen

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.

Erfolgreicher Start

Im Herbst 2021 hat beim Seniorenbund das Englisch Sprach-Café gestartet. Bis zu 10 Teilnehmer haben daran teilgenommen und die freiwilligen Moderatoren Brigitte Allenspach und René Derungs haben interessante Gesprächsthemen eingebracht.

Interesse geweckt?

Nach einer kurzen pandemiebedingten Pause wird das Angebot nun fortgesetzt. Wer Interesse hat, auch mal das Sprach-Café kennenzulernen und mit anderen Seniorinnen und Senioren sich auf Englisch zu unterhalten, ist sehr willkommen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

Daten/Dauer

Dienstag, 22. März und 5. April 2022
Mittwoch, 20. April, 4. Mai, 18. Mai und 1. Juni 2022
(am 1. Juni ggfls. an einem anderen Ort)
jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr

Ort

Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz

↘ Anmeldung

Seniorenbund, Telefon 230 48 01, info@seniorenbund.li



Kultur- und Genussreise Berlin neu entdecken

7 Tage / 6 Nächte
25. bis 31. August 2022



→ Auf dieser Kulturreise im August werden Sie historische Eindrücke bekommen und klassische Sehenswürdigkeiten der deutschen Hauptstadt sehen. Auch für Personen, die schon mehrmals in Berlin waren, wird dieser Aufenthalt ein paar interessante Möglichkeiten bieten. Die Teilnehmer können sich nach ihren Wünschen am Wochenprogramm beteiligen und entscheiden, ob sie am Museumsbesuch oder anderen Aktivitäten teilnehmen.

Zielgruppe

Die Reise eignet sich für aktive, fitte Seniorinnen und Senioren. Wir werden die Stadt als Gruppe oder je nach Tagesziel auch in mehreren Kleingruppen erkunden können. Selbstverständlich ist die selbständige Erkundung auch jederzeit möglich. Vor Ort werden die meisten Strecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. zu Fuss zurückgelegt.

Reisebegleitung

Die Gruppe wird von Jakob Gstöhl, Leiter der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) und Organisator der Reise, begleitet. Er hat mehrere Jahre in Berlin gewohnt und wird Kontakte zu Bekannten herstellen, die da und dort zu einem abwechslungsreichen und inspirierenden Aufenthalt beitragen werden.

Programm

Folgende gemeinsame Aktivitäten sind im Preis inbegriffen: 3-stündige Stadtrundfahrt inkl. deutschsprachiger Reiseleitung in Berlin, Auffahrt Fernsehturm, 3½-stündige Schifffahrt/Brückenfahrt auf Landwehrkanal und Spree, Tagesausflug nach Potsdam inkl. deutschsprachiger Reiseleitung.

Bei den optionalen Freizeitangeboten ist zumindest für eine Gruppe jeweils Begleitung vorgesehen:

- Berliner Zoo mit Aquarium
- Museum für Naturkunde
- Boros Galerie
- Neue Nationalgalerie
- PalaisPopulaire
- Berliner Philharmonie
- Berliner Unterwelten Führung
- Haus der Wannseekonferenz
- Museum zur DDR Zeit (diverse Optionen)
- Treptower Park mit dem sowjetischen Ehrenmal
- Jüdisches Museum
- tagesaktuelle kulturelle Ausstellungen oder Veranstaltungen

Im Reisepreis sind folgende Leistungen inbegriffen:

- Bustransfer
Vaduz — Zürich — Vaduz
- Flüge mit Swiss (Zürich — Berlin)
- Flughafensteuern (Stand Januar 2022 / Änderungen ausdrücklich vorbehalten)
- 23 kg Freigeäck pro Person
- 8 kg Handgeäck pro Person
- Bustransfer Berlin Flughafen — Hotel — Berlin Flughafen
- 6 Übernachtungen und Frühstück im Leonardo Royal Hotel Berlin Alexanderplatz
- Unterbringung in Einzel- bzw. Doppelzimmern
- inklusive allen Abgaben und Steuern
- Reisebegleitung vom Seniorenbund
- 3-stündige Stadtrundfahrt inkl. deutschsprachiger Reiseleitung in Berlin
- Auffahrt Fernsehturm
- 3½-stündige Schifffahrt/Brückenfahrt auf Landwehrkanal und Spree
- Tagesausflug nach Potsdam inkl. deutschsprachiger Reiseleitung
- Berlin Welcome Card für 72 h (Stadtgebiet AB und Museumsinsel) für den 26. bis 29. August 2022

Das detaillierte Reiseprogramm können Sie ab ca. 20. März 2022 beim Seniorenbund kostenlos beziehen. Bestellen Sie den Prospekt schon heute und tragen Sie sich in Interessentenliste ein.

Datum/Dauer

Donnerstag bis Mittwoch, 25. bis 31. August 2022

Extras (separat buchbar)

Hanse-Merkur-Komplettversicherung CHF 70.— pro Person
Eintritte/Führungen für optionale Angebote

Kosten

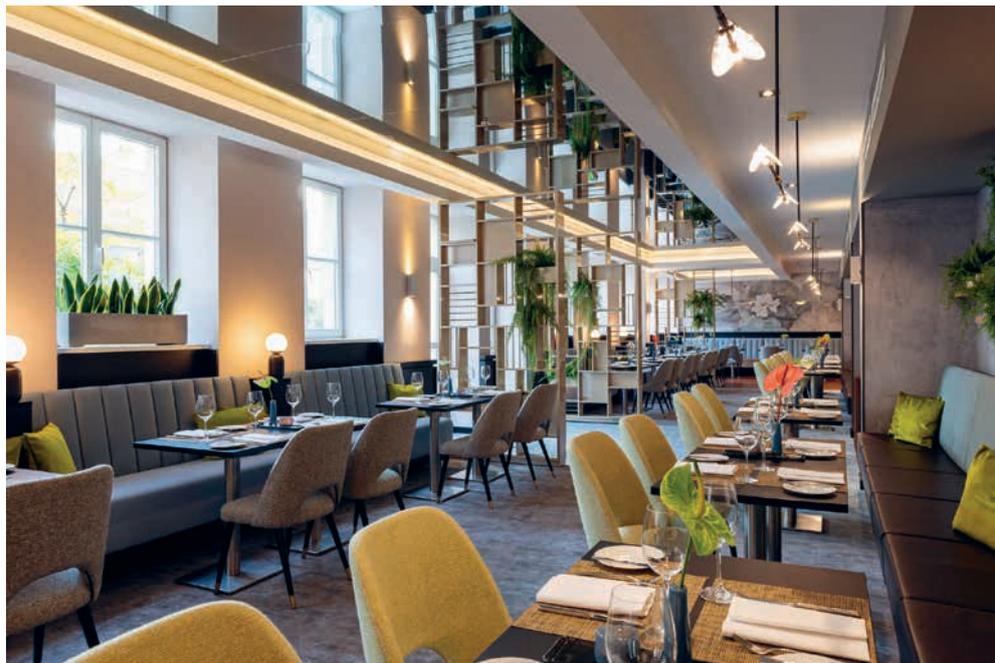
Flug, Hotel mit Frühstücksbuffet, Transfer und ein paar gemeinsame Aktivitäten für ca. CHF 1220.— im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag CHF 285.—

Der Preis bezieht sich auf die Mindestteilnehmeranzahl von 20 Personen. Nicht inbegriffen sind Kosten für Verpflegung (Mittag- und Abendessen).

↘ Anmeldung

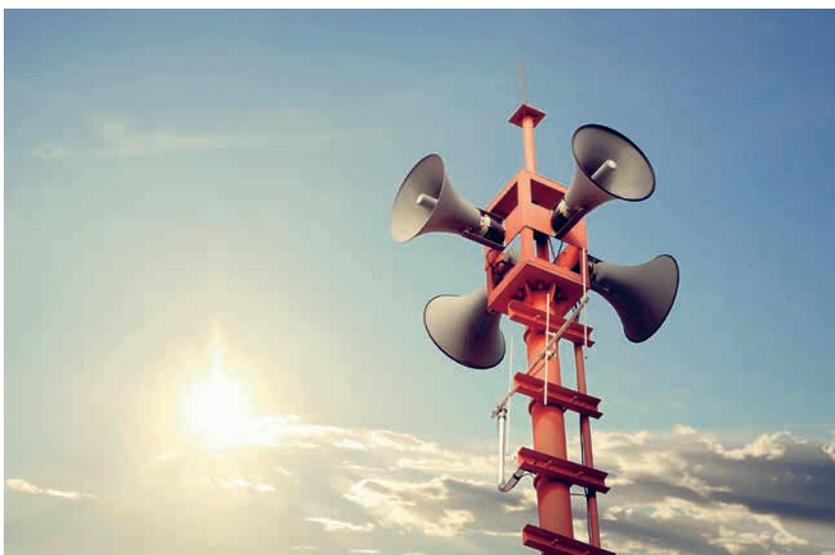
bis spätestens 25. April 2022

Seniorenbund, Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li



Vortrag

Verhaltensregeln im Ereignisfall



→ «Was muss ich tun, wenn die Sirenen in der Gemeinde losgehen?»

«Ich habe gehört, man sollte ein batteriebetriebenes Radio zuhause haben, stimmt das?»

Auch solche Fragen wurden schon bei der Information- und Beratungsstelle des Seniorenbunds gestellt. Der Seniorenbund lädt mit dem Amt für Bevölkerungsschutz zum Vortrag ein: Verhaltensregeln im Ereignisfall. Bei diesem Vortrag werden Sie über die Verhaltensmassnahmen im Ereignisfall, die Aufgaben des Gemeindefschutzes und die Standorte der Notfalltreffpunkte informiert. Nach dem informativen Teil gibt es Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Datum/Dauer

Montag, 4. April 2022, 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort

Pfarreizentrum St. Laurentius
Reberastrasse 16, 9494 Schaan

Kosten

Kostenlos

Referent

Adriano Bottoni, Amt für Bevölkerungsschutz

Organisation

Liechtensteiner Seniorenbund (IBA) in Zusammenarbeit mit dem Amt für Bevölkerungsschutz

↘ **Anmeldung**

bis 29. März 2022

Seniorenbund

Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Kostenlose Rechtsberatung für LSB-Mitglieder

→ Der Liechtensteiner Senioren-
bund bietet für seine Mitglieder eine
kostenlose Rechtsberatung an. Sie
erfahren durch einen kompetenten
Rechtsanwalt, was die nächsten
Schritte zur Verfolgung Ihres An-
liegens sein können, was zu be-
achten ist und welche Kosten hierfür
allenfalls anfallen werden.

Die nächsten Sprechtage

Dienstag, 19. April 2022

Dienstag, 17. Mai 2022

↳ 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
Vor Anmeldung das Angebot in
Anspruch genommen werden. In der
Regel ist dafür ein 30-minütiges
Zeitfenster vorgesehen. Schriftliche
Arbeiten (z.B. Verträge) oder end-
gültige Lösungen können in dieser
kurzen Beratungssitzung jedoch
nicht erwartet werden.

Der Seniorenbund arbeitet bei
diesem Angebot mit den Rechts-
anwälten Benedikt Jehle (Dr. iur.) und
Roman Jenal (MLaw) zusammen. Die
Beratungen finden unter Wahrung
der Diskretion bei uns in der Au-
strasse 13 in Vaduz statt. Wir bitten
um Anmeldung bis eine Woche vor
dem jeweiligen Sprechtag.

Die Anfragen für die Rechtsberatung
können in den folgenden Rechts-
gebieten 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.

Gut zu wissen

Bezahlen mit dem QR-Einzahlungsschein

→ Schon seit Sommer 2020 sind die neuen, sogenannten QR-Rechnungen im Umlauf. Es handelt sich dabei um die neuen Einzahlungsscheine mit QR-Code. Sie lösen am 1. Oktober 2022 die orangen und roten Einzahlungsscheine ab. Aber keine Sorge, Ihre bisherigen Möglichkeiten, die Rechnung zu bezahlen, bleiben bestehen. Die zwei augenfälligsten Anpassungen sind die neutrale weisse Farbe des Einzahlungsscheins und der aufgedruckte QR-Code.

1. Der Empfangsschein

– kann wie bisher bei der Post zum Abstempeln genutzt werden.

2. Der Zahlteil mit QR-Code

– beinhaltet alle relevanten Informationen zur Zahlung und Verarbeitung von Rechnungen.
– enthält alle Angaben in Textform für die manuelle Erfassung.

3. Die Perforation

– dient bei der Zahlung am Schalter dazu, den QR-Einzahlungsschein vom oberen Teil abzutrennen.

Sie haben vier Möglichkeiten, mit einem QR-Einzahlungsschein zu zahlen:

- **Am Schalter:** Die QR-Rechnung kann weiterhin am Postschalter bezahlt werden.
- **Per Post:** Sie können den QR-Einzahlungsschein mit dem Zahlungsauftrag im Kuvert an die Bank senden.
- **Via Online-Banking (E-Banking):** Um den Einzahlungsschein via Online-Banking zu zahlen, müssen Sie Ihr E-Banking auf dem Computer oder dem Laptop öffnen. Sie können dann den QR-Code mit der Computer-Kamera* oder einem QR-Lesegerät einscannen. Sie können die Daten vom Einzahlungsschein aber auch weiterhin manuell eingeben. Anschliessend können Sie die Zahlung mit ein paar wenigen Klicks im E-Banking auslösen.
- **Via Mobile Banking:** Zur Zahlung via Mobile Banking müssen Sie die Mobile-Banking-App Ihrer Bank öffnen und den QR-Code mit der QR-Lesefunktion der App scannen. Anschliessend können Sie die Zahlung mit wenigen Klicks auslösen.



Bestehende Daueraufträge können sich ändern

Die Veränderung des Einzahlungsscheins kann auch auf schon eingerichtete Daueraufträge einen Einfluss haben. Insbesondere bei Daueraufträgen auf Basis eines ESR-Auftrags (oranger Einzahlungsschein) muss die Kontoverbindung überprüft werden.

* Gewisse Banken bieten zum Erfassen der Daten auch weitere Lösungen an.

So gehen Sie vor:

- Loggen Sie sich in Ihr E-Banking ein (via Smartphone oder Laptop/PC).
- Rufen Sie Ihre laufenden Daueraufträge auf und wählen Sie einen Dauerauftrag aus.
- Prüfen Sie, welche Nummer bei «Konto-Nr./IBAN/QR-IBAN» erfasst ist:
Steht dort eine IBAN (z. B. LI06 0077 4000 1177 5670 0) oder QR-IBAN (z. B. LI28 3077 4000 1177 5670 0) dann müssen Sie nichts unternehmen.
Steht dort eine Kontonummer (z. B. 01-530-4), dann beachten Sie bitte die nächsten zwei Schritte.
- Kontaktieren Sie diesen Rechnungsteller und verlangen Sie eine QR-Rechnung.
- Sobald Sie die QR-Rechnung erhalten haben, können Sie den laufenden Dauerauftrag löschen und einen neuen Dauerauftrag mit der IBAN oder QR-IBAN erstellen.
- Überprüfen Sie auch im E-Banking erfasste Zahlungsvorlagen hinsichtlich IBAN bzw. Kontonummer und passen Sie diese gegebenenfalls an.

Grundsätzlich sollten Sie vom Rechnungsstellenden des Dauerauftrags oder von Ihrer Bank auf eine erforderliche Anpassung hingewiesen werden. Wir empfehlen Ihnen aber, proaktiv zu prüfen, ob die Daueraufträge weiterhin korrekt ausgeführt werden. Diese Änderung kann regelmässige Zahlungen an Privatpersonen, Unternehmen oder auch Spendenorganisationen betreffen.



Auskunft und Hilfestellung

Bei Fragen und bei Unsicherheiten zum neuen QR-Einzahlungsschein sowie zu den technischen Lösungen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Hausbank.

Bei allgemeinen Fragen und Hilfestellungen zum Umgang mit Computer und Smartphone können Sie die Informations- und Beratungsstelle Alter vom Liechtensteiner Seniorenbund kontaktieren.

Informationsquellen: Basistext und Grafiken von der Pro Senectute Schweiz mit freundlicher Genehmigung zur Verfügung gestellt. Angepasst durch die IBA anhand von Auskünften der Liechtensteiner Banken (Auswahl getroffen). Einige Banken in Liechtenstein haben bereits eigene Informationen zu dem Thema auf deren Internetseiten oder auch als gedrucktes Informationsmaterial. Es gelten die Bestimmungen Ihrer Hausbank.

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.senioreninfo.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

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

Tipp!

**Seniorinnen und Senioren
im Liechtensteinischen LandesMuseum
Sonderausstellung «Pompeji — Pracht
und Tod unter dem Vulkan»**

79 n. Chr. ereignete sich die grösste Naturkatastrophe des Römischen Reichs — bei Neapel brach der Vulkan Vesuv aus. Das Leben der Menschen in den florierenden Städten Pompeji und Herculaneum kam zu einem abrupten Ende. Die Ausstellung zeigt an Hand von Originalobjekten sowie Rekonstruktion und Videos, was damals geschah.

Datum/Dauer

Freitag, 25. März 2022
14.30 bis 15.30 Uhr

Führung

Prof. Dr. Rainer Vollkommer, Direktor Liechtensteinisches LandesMuseum und Kurator der Ausstellung «Pompeji — Pracht und Tod unter dem Vulkan», mit anschliessendem Kaffee und Kuchen (fakultativ)

Kosten

regulärer Eintritt / Kaffee und Kuchen
CHF 5.—

