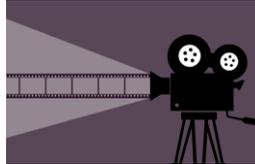


Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Februar 2023

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li

SENIORENKINO

„ds Elsi Vögeli i Milbu“



Am Freitag, **3. März** und am Samstag, **4. März** wird im «Alten Kino Vaduz» das Senioren-Portrait «**ds Elsi Vögeli i Milbu**» (1935-2014 †) gezeigt.

Das vom Filmemacher Klaus Schädler realisierte Portrait wurde im Dezember 2014 erstmals im Dorfsaal Triesenberg präsentiert.

Der Liechtensteiner Seniorenbund lädt alle Interessierten, welche die Filmpräsentation damals verpasst haben oder den Film noch einmal sehen möchten, ins «Alte Kino Vaduz» ein.

Filmpräsentationen im «Alten Kino Vaduz»:

Freitag, 3. März 2023, 14.30 Uhr

Samstag, 4. März 2023, 18.00 Uhr

(Alpenkurhaus Malbun um 1940)



Liebe Mitglieder des Seniorenbundes
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Die ersten Wochen des Neuen Jahres liegen bereits hinter uns. Ich wünsche Euch, auch namens meiner Kollegen und Kolleginnen im Vorstand, dass Ihr gesund, mit Frohmüt und viel Elan ins 2023 gestartet seid!

Es freut uns, Euch in dieser Blättle-Ausgabe eine kleine Auswahl aus unserem vielfältigen Angebot vorzustellen und damit neue Ideen zur Freizeitgestaltung zu geben; auch findet Ihr bereits die auf später geplanten Outdoor-Aktivitäten.

Im Vorstand haben wir uns geeinigt, im heurigen Arbeitsjahr unseren Schwerpunkt auf die Themen „Digital im Alltag“ und „Gesundheit“ zu setzen.

Die Termine der dazu geplanten Veranstaltungen werden rechtzeitig bekannt gemacht.

Es würde uns freuen, Euch bei dem einen oder anderen der von uns organisierten Anlässe begrüßen zu dürfen.

Namens des Vorstandes verbleibe ich mit guten Wünschen,
Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Hinweis der Landespolizei: Immer wieder Betrugsversuche durch ‚Falsche Polizisten‘

Die Landespolizei warnt vor Anrufen von „Falschen Polizisten“. Immer wieder geben sich Trickbetrüger am Telefon als Polizisten aus. Im Verlauf des Telefonats geben die Täter vor, dass ein Verwandter in einen Verkehrsunfall verwickelt sei und nun eine Kautions fällig wäre. Hierbei handelt es sich um eine frei erfundene Geschichte, um an Bargeld zu gelangen.

Sicherheitshinweise:

Dubiose Telefonate sofort beenden. Geben Sie am Telefon keine Auskunft über Bargeld oder dergleichen. Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Polizisten ausgeben. Die Polizei wird sich niemals am Telefon nach Bargeld oder dergleichen erkundigen. Halten Sie nach einem Anruf mit Geldforderungen sofort Rücksprache mit Familienangehörigen oder Vertrauenspersonen. Lassen Sie sich niemals zu Geldabhebungen drängen.

Büro Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr

Mitgliederbeiträge 2023

In der Beilage dieser Aussendung finden Sie auch einen QR Einzahlungsschein zur Begleichung der Mitgliederbeiträge 2023. Der Beitragssatz ist wie im Vorjahr:

Einzelpersonen: **CHF 30.-**
Ehepaare: **CHF 40.-**

Wir danken Ihnen für Ihre Einzahlung.

Vorankündigung: Mitgliederversammlung 2023

Die diesjährige Mitgliederversammlung des LSB findet am **Mittwoch, 24. Mai 2023**, um **15.30 Uhr**, im Gemeindesaal in **Eschen** statt.

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

Frühlingsreise nach Kalabrien – Ausgebucht !!

Die beliebte Frühlingsreise ist bereits ausgebucht! Es gibt derzeit nur eine Warteliste.

Wichtiger Hinweis: für diese Reise gibt es einen neuen Reiseternin - **9. bis 16. Mai 2023**

Weitere Informationen erhalten Sie im Sekretariat vom Liechtensteiner Seniorenbund.

senioren-info.li

Das neue Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

SENIORENKINO

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

Freitag, **3. März, 14.30 Uhr** und
Samstag, **4. März, 18.00 Uhr**

Film: «ds Elsi Vögeli i Milbu»

«ds Elsi Vögeli» (1935-2014 †) war das einzige Kind des Simon und der Maria Schroth geb. Hilti, der Gastwirt-Familie des Alpenhotels Malbun. Elsi verbrachte die Kinder- und Jugendzeit, ja praktisch ihr ganzes Leben im Hochtal Malbun. Daher kannte Elsi die Alpenwelt und den Weg von Triesenberg nach Malbun und umgekehrt bei jeder Tageszeit und jedem Wetter. Damals führte der einzige Weg noch über den Kulm. Die Bauern, die Grenzwächter, die Schmuggler, die Wilderer und die Jäger waren unterwegs.

Elsi erlebte das Leben in den Bergen, das Leben der Bergbauernfamilien und die Entwicklung in Malbun hautnah mit und erzählt mit viel Liebe und Dankbarkeit für die vielen schönen Erlebnisse aus jener harten aber schönen Zeit. Das von Filmemacher Klaus Schädler realisierte Senioren-Portrait über Elsi Vögeli-Schroth ist weit mehr als ein Personen-Portrait, es ist ein wertvolles und einmaliges Zeitdokument über Malbun und über die Entwicklung des Liechtensteiner Alpengebietes.



Das Liechtensteiner VATERLAND schrieb 2014 über die Filmpremiere: «Schon vor Filmbeginn drohte gestern um 16 Uhr der Dorfsaal in Triesenberg aus allen Nähten zu platzen, so gross war das Interesse für das Leben und Wirken einer Legende in Malbun». Und das Liechtensteiner VOLKSBLATT schrieb: «Ein eindrückliches Zeitdokument über Malbun und über die Entwicklung unseres Alpengebietes».

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Eintritt: CHF 10.-
Filmdauer: 75 Minuten

Weitere Kino-Termine 2023:

7. April, 5. Mai, jeweils 14.30 Uhr

Genauere Filmbeschreibungen finden Sie unter: www.seniorenbund.li unter „KALENDER“

EINLADUNG Generationenprojekt mit der OSV Oberschule Vaduz

OBER
SCHULE
VADUZ

Nach längerem pandemie-bedingtem Unterbruch freuen wir uns, das **Generationenprojekt mit der OSV Oberschule Vaduz** fortzusetzen.

Die **Klasse 3a OSV** lädt interessierte Seniorinnen und Senioren zum Gespräch in die Schule ein:

➔ **Donnerstag, 23. März, 14.15 Uhr**

Ihre Themen sind:

- Kindheit (Aktivitäten, Lebensumstände, Familie)
- Jugendzeit (Technik, Freundschaften, Kommunikation)
- Schule (Schulsystem, Lehrpersonen, Schulstoff, Klasse)
- Ausbildung, Beruf (Lehre, Arbeit)
- Leben in FL (Ortsbilder früher und heute)

Auskunft und Anmeldung: Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Rechtsberatung für LSB Mitglieder

Am Dienstag, **18. April 2023** findet der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung statt. Eine Anmeldung ist bis 11. April erforderlich.

Weitere Termine 2023: 16. Mai, 20. Juni

Auskunft und Anmeldung: Telefon: 230 48 00
info@seniorenbund.li

LSb fitness 50+

Boccia

Jeden **Mittwoch von 14.30 bis 16.30 Uhr** treffen sich Seniorinnen und Senioren in der Boccia Halle in der Wiesengasse 100 in Schaan.

Mitglieder vom Vorstand des Boccia Club führen die Teilnehmer in das Spiel und seine Regeln ein. Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte vorab um Anmeldung beim Seniorenbund.

Seniorentanz



Nach coronabedingter Pause findet wieder der beliebte Senioren- und Seniorinnen-Tanz im **Restaurant Rössle in Schaan** statt.

➔ **Montag, 6. März 2023, um 14.30 Uhr**

Hier haben tanzfreudige Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen.

Wir pflegen den Gesellschaftstanz nach den stimmungsvollen Klängen des Trio SAN (Sigi Erhard, Alex Negele und Norbert Kind) und einem DJ, weil wir Freude an Musik, Bewegung und ein Bedürfnis nach Geselligkeit haben. Der Musikstil entspricht den Jahrgängen der teilnehmenden Senioren und Seniorinnen.

Der Eintritt ist **kostenlos**/ freie Kollekte.

Nächste Termine: 3. April, 8. Mai und 5. Juni

Velotouren

Velofahren regt Herz und Kreislauf an und ist ein ausgezeichneter Gesundheitssport. Er aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke.

Es bietet Erlebnisse in der Natur, sowie Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten.

Ab April starten die nächsten Velotouren jeweils am Dienstag (halbtags). Von Mai bis September werden Tagestouren durchgeführt.

Das Sekretariat vom Liechtensteiner Seniorenbund gibt gerne Auskunft zum **Fitness 50+** Angebot. Telefon: 230 48 00



Fahrdienst, Hilfe im Haus und Garten

Fahrdienst: Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, einen Fahrdienst an.

Der Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt CHF 10.- inkl. 1 Stunde Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Hilfe im Haus und Garten: Rasen mähen, Hecken und kleinere Bäume schneiden.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig!
Telefon: 230 48 02

➔ **Kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gerne!**

Wir haben stets ein offenes Ohr für Ihr konkretes Anliegen, helfen Ihnen gerne weiter und/oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen oder Organisationen.

Themen: Vorsorgevollmacht, Vorsorgeordner, Erben und Vererben, Betreuungs- und Pflegegeld, Hilflosenentschädigung, Ergänzungsleistungen, Finanzielle Engpässe, Sozialrechtliche Fragen, Persönliche Krisen, Lebensgestaltung, Freizeit und Weiterbildung, Freiwilligenarbeit, Wohnen im Alter, Sicherheit, Computer und Smartphone, Vorbereitung auf die Pensionierung, Hilfe zur Steuererklärung, u.v.m.

„Fit am Steuer“ Autofahren Auffrischkurs, 24. April 2023

Am **Montag, 24. April**, von 8 – 12 Uhr, findet beim Driving Center Sennwald wieder der Auffrischkurs für Fahrzeuglenkende im Alter 60+ statt. Der Kurs beinhaltet Theorie, darunter Informationen zur Unfallprävention und neuen Verkehrsregeln. Die praktischen Teile beinhalten Bremsmanöver auf einer sicheren Teststrecke sowie das Fahren im Strassenverkehr mit einem Fahrlehrer.

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 77.- pro Person.

Der Kurs ist von der Kommission für Unfallverhütung subventioniert. Bei grosser Nachfrage gibt es am Nachmittag ein zusätzliches Zeitfenster von 13.30 – 17.30 Uhr.

„Fit am Steuer“ ist ein gemeinsames Angebot vom Automobil Club FL, dem Driving Center Sennwald, der KfU, der Landespolizei FL und dem Seniorenbund.

Auskunft und Anmeldung: Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li.

GESUCHT! Seniorenferien - Insel Reichenau, 11. – 17. Mai 2023

Für das Betreuungs-Team suchen wir noch 1-2 freiwillige Betreuer:innen. Das Team bietet vor Ort ein Freizeitprogramm an und schaut darauf, dass sich alle 12 Teilnehmer:innen gut aufgehoben und sicher fühlen. Die Unterkunfts- sowie Verpflegungskosten der Freiwilligen werden übernommen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter.

GESUCHT! Vorbereitung auf die Pensionierung: Interviewpartner*In

Die IBA möchte ein paar Erfahrungsberichte von Seniorinnen und Senioren sammeln.

Nach Absprache mit Ihnen werden die Antworten in einem Kurs oder in ausgewählten Medien anonym oder öffentlich zur Anregung über diese Lebensphase veröffentlicht.

Fragen: Wie haben Sie den Übergang in die Pensionierung erlebt? (z.B. Überraschungen; bisherige Erwartungen eingetroffen?) Wie geht es Ihnen heute in der Pensionierung?

Welche Wünsche gibt es für die Zukunft? Haben Sie Ratschläge für andere Personen, die vor der Pensionierung stehen?

Save the date: Elsass – Luxemburg – Heidelberg

Kultur- und Genussreise vom **10. – 16. September 2023**. Das Prospekt mit den Details wird demnächst veröffentlicht. Interessenten können die Zustellung des Prospektes gerne schon bei uns unverbindlich vormerken lassen.