

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe April 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



Bildquelle: «Archiv, Gemeinde Eschen»

Einladung

**Ordentliche Mitgliederversammlung des LSB
am Mittwoch, 24. Mai 2023, um 15:30 Uhr,
im Gemeindesaal Eschen**

Traktanden:

1. Grussworte
2. Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder
3. Wahl der Stimmzähler
4. Genehmigung der Traktandenliste
5. Genehmigung des Protokolls
6. Jahresbericht der Präsidentin
7. Genehmigung aller Jahresberichte
8. Jahresrechnung 2022
9. Genehmigung der Jahresrechnung und des Revisionsberichtes
10. Entlastung Vereinsvorstand
11. Wahlen Vorstand
12. Wahl der Revisionsstelle
13. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
14. Vorschau 2023
15. Freie Anträge
16. Varia
17. Schlussworte der Vize-Präsidentin

Anschliessend gemütliches Beisammensein mit einem feinen Imbiss. Der Vorstand des LSB freut sich heute schon, alle LSB-Mitglieder an der Mitgliederversammlung 2023 begrüßen zu dürfen.

➔ **Wir bitten um Anmeldung bis 18. Mai 2023 im Sekretariat,
Telefon 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li**

Sehr geehrte liebe Mitglieder des
Seniorenbundes
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Wenn das Blättle samt Anlagen
bei Euch eintrifft, blickt Ihr bereits
auf – hoffentlich für jeden von
Euch beglückend schöne – frohe
Osterfesttage zurück.

Im Vorstand diskutieren wir
vielerlei Ideen zu Vorträgen und
Veranstaltungen, mit denen der
Verein seinen Mitgliedern künftig
themenorientiert interessante
Informationen vermitteln will.

Vorerst aber bleiben wir bei den
zahlreichen bewährten Angeboten
für Fitness und Freizeitgestaltung.
In dem Informations- und
Programmheft Impuls 60+ , das
jeweils von Jakob erarbeitet und
zusammengestellt wird, machen
wir Euch gerne auf Neues
aufmerksam.

Nebenstehend lest Ihr die
Einladung zur heurigen
Mitgliederversammlung.
Meine Kolleginnen und Kollegen
im Vorstand sowie unsere
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
im Sekretariat und in der IBA
freuen sich, gemeinsam mit mir,
Euch dort zu begrüßen.

Bis dann wünschen wir alles Gute.

Namens des Vorstandes,
Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Büro ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr

Herbstreise nach Venetien, 17. - 21. September 2023

In der Beilage erhalten Sie das Prospekt für die nächste Herbstreise. Die Reiseanmeldung bitte ausfüllen / ankreuzen, unterschreiben und an das LSB Büro retournieren (per Post, eingescannt per E-Mail, Einwurf in unseren Briefkasten. Reihung nach Eingang).

Anmeldeschluss ist der **1. August 2023**.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Prospekt.

Mitgliederbeitrag 2023

Vielen Dank an alle, die den Mitgliederbeitrag 2023 bereits bezahlt haben.

Für alle noch offenen Beiträge bitten wir um Überweisung auf unser Konto bei der LLB Vaduz:
LI78 0880 0000 0681 1820 5

SENIORENKINO



Jeden ersten Freitagnachmittag im Monat findet eine Filmvorführung des Seniorenbundes im „Alten Kino Vaduz“ statt. Eintritt: CHF 10.-

Nächste Termine:

Fr 5. Mai, 14.30 Uhr «Parfum des Lebens»

franz. Komödie, 100 Minuten

**Fr 2. Juni, 14.30 Uhr und Sa 3. Juni, 17.00 Uhr
«Auf Schusters Rappen durch Liechtenstein»**

Im Jahr 2004 war Filmemacher Klaus Schädler ein Jahr lang mit den «Gipfelstürmern des Liechtensteiner Alpenvereins» unterwegs und realisierte den Film «Auf Schusters Rappen durch Liechtenstein».

Der Dokumentarfilm gibt einen grossartigen Einblick in die Schönheit unseres Landes und vermittelt in rund zwei Stunden viel Wissenswertes über alle Liechtensteiner Gemeinden, über deren Geschichte, über Regierung und Fürstenhaus.

Genaue Filmbeschreibungen finden Sie unter:
www.seniorenbund.li

Minigolf - Start ab 8. Mai

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist. Beim Minigolf kommt es vor allem auf die Konzentration und Zielsicherheit an. Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen.

Die **Minigolfanlage Schaan/Vaduz** ist überschaubar und bietet einige Sitzmöglichkeiten sowie einige Bäume, die einen guten Schatten spenden.

Anschliessend kann man im Minigolfrestaurant den Nachmittag bei geselligem Zusammensein ausklingen lassen.

Ab Mai starten wieder die Minigolf-Nachmittage für Seniorinnen und Senioren jeweils am **Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr**.

Termine:

Mo. 8. Mai, 22. Mai, 5. Juni, 19. Juni 2023.

Nach der Sommerpause starten wir am:

21. August, 4. September, 11. September

Abschluss: 25. September 2023

Am Abschlussnachmittag findet ein kleines Abschlussturnier statt. Anschliessend gibt es einen Pizzaplausch, der vom LMSV und LSB gesponsert wird.



Seniorentanz mit Livemusik

Restaurant Rössle in Schaan

Tanzfreudige Senior/innen haben hier die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen.

Gesellschaftstanz nach den stimmungsvollen Klängen des Trios SAN (Sigi Erhard, Alex Negele, Norbert Kind). Der Musikstil entspricht den Jahrgängen der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren.

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

Nächste Termine:

Mo 8. Mai, 5. Juni 2023, jeweils 14.30 Uhr

Juli und August sind Ferien!

Nordic Walking /Soft Nordic Walking

Gesundheit und Wohlbefinden hängen in hohem Masse von körperlicher Aktivität ab. Walking bedeutet „schnelles Marschieren“ und kann als idealer Gesundheits- und Fitnesssport betrachtet werden. Walking ist wie keine andere Ausdauersportart geeignet, um bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu bleiben.



Termine:

Montag, Dux Schaan, 8.30 – 9.45 Uhr
Donnerstag, Sportanlage Widau, 9.00 -10.15 Uhr
Mittwoch, Sportplatz Schaan 9.00-10.15 Uhr →
SOFT Gruppe

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.

Von Mai bis September werden immer dienstags Tagestouren durchgeführt.



Boccia

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

Mitglieder vom Vorstand des Boccia Clubs führen die TeilnehmerInnen in das Spiel und seine Regeln ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte vorab um Anmeldung beim Seniorenbund.

Wassergymnastik Triesen

Das Hallenbad in Triesen hat nach der Umbaupause seine Pforten wieder geöffnet! Wir starten mit den Kursen ab 26. April 2023. **Achtung: NEU** am Mittwoch anstatt Freitag. **Start: Mittwoch, 26. April, 10.45 – 11.30 Uhr**

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

senioren-info.li

Das neue Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

LIECHTENSTEINER SENIORENCHOR

Sonntag, 21. Mai, Pfarrkirche Triesen, 10 Uhr
Messgestaltung des Seniorenchors.

LIECHTENSTEINER SENIORENMUSIK

Pfingstmontag, 29. Mai, Schellenberg

Ab 9.00 Uhr musikalische Messbegleitung und Einweihung der neuen Einheitskleidung mit einer kleinen Feierstunde zum 15-jährigen Jubiläum in der Pfarrkirche und Dorfzentrum Schellenberg.



Fahrdienst und Hilfe in Haus und Garten

Fahrdienst:

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.

Hilfe in Haus und Garten:

Rasen mähen, Hecken und kleinere Bäume schneiden.

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

Die Anlaufstelle für die Anliegen und Fragen im Alter

Wir beraten gerne Senior:innen und deren Angehörige kostenlos und vertraulich z.B. zu folgenden Themen:

- **Vorsorgethemen:** Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament
- **Finanzielle Unterstützung im Alter:** Sozialrechtliche Ansprüche und Vermittlung zu weiteren Unterstützungsangeboten
- **Pflege & Betreuungsgeld:** Anmeldung, Hilfestellung bei der Lohnabrechnung
- **Wohnen im Alter:** Tipps zur Wohnungssuche, Barrierefreier Umbau, Sturzprävention
- **Konflikte & komplexe Lebenssituationen**
- **Offenes Ohr für Ihre Anliegen**
- **Hilfsmittel & Hausnotruf:** Weitervermittlung an die zuständigen Stellen
- **Freizeitprogramm:** Diverse altersgerechte Bewegungsangebote, Reisen, Ausflüge, Exkursionen, u.v.m.
- **Weiterbildungsprogramm:** Kurse, Vorträge
- **Freiwilligenarbeit**

Publikationen (erhältlich beim LSB)

- Vorsorgeordner:
Die wichtigen Dokumente gut auffindbar für die Angehörigen aufbewahren. CHF 20.-
- Senioren-Handbuch:
Übersicht über Dienstleistungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren. (für Mitglieder kostenlos) CHF 10.-
- Broschüre „Erben und Vererben“ kostenlos

Rechtsberatung

Der nächste Rechtsberatung-Sprechtag bei uns in der Austrasse findet am **Dienstag, 16. Mai 2023** von 9.00 – 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Die LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung. Themen: Erben und Vererben, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

- Die Anmeldung ist bis Dienstag, 9. Mai erforderlich unter Telefon 230 48 00.

Nächste Termine: 20. Juni, 18. Juli 2023

Kochklub 60+

Termine: jeweils am Donnerstag
27. April / 25. Mai / 29. Juni 2023
Ab 17.45 Uhr, Weiterführende Schulen
Vaduz. Anmeldung ist erforderlich.



Warteliste: Der Kochklub 60+ ist mit 12 Teilnehmern bereits voll besetzt. Wir führen jedoch eine Warteliste. In der Regel wird immer wieder mal eine Schnuppermöglichkeit frei.

Englisch Sprach-Café

Beim Englisch Sprach-Café können Sie Ihre Englisch-Sprachkenntnisse ohne Leistungsdruck pflegen und einen schönen Vormittag verbringen. Es sind noch wenige Restplätze verfügbar.

Termine 2023: jeweils am Mittwochvormittag
10.05. / 24.05. / 07.06. / 21.06. /
05.07. / Fortsetzung im September
Gruppe 1: 08.30 - 10.00 Uhr
Gruppe 2: 10.00 - 11.30 Uhr



Kultur- und Genussreise

**„Elsass – Luxemburg – Heidelberg“
vom 10. - 16. September 2023**

Das Prospekt zur Reise ist online unter www.seniorenbund.li und im Büro erhältlich.

Termine

3. Mai 2023, 19 Uhr, Haus Gutenberg Balzers
Wissenswertes zum Pflege- & Betreuungsgeld
Kosten: CHF 10.-
Anmeldung online unter www.haus-gutenberg.li
oder unter Telefon +423 388 11 33

14. Juni 2023, 14 Uhr, Technopark Vaduz

Digital im Alltag unterwegs

Vortrag: Elektronisches Gesundheitsdossier
Anmeldung im Sekretariat: Tel. +423 230 48 00
E-Mail: info@seniorenbund.li

22. Juni 2023 - Tagesausflug

Sommerausflug zur Insel Mainau

Kosten: CHF 70.- p.P. für Busfahrt & Eintritt,
Optionale Gruppenführung und Mittagessen sind
zusätzlich buchbar. Der Preis gilt für eine
Teilnehmerzahl von 25 Personen.