

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Juli 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

## Rückschau auf die 29. Mitgliederversammlung

Zur diesjährigen Jahresversammlung am 24. Mai 2023 begrüßten wir ca. 150 Personen im Gemeindesaal Eschen. Vorsteher und Hausherr Tino Quaderer richtete seine Grussworte an die Mitglieder und Gäste und hatte anerkennende Worte an den Seniorenbund.

Die Präsidentin führte zügig durch die umfangreiche Tagesordnung. Dem Vorstand wurde das Vertrauen ausgesprochen und Doris Frommelt wurde nach 4 Jahren verabschiedet. Racela Wohlwend, Karin Quaderer und Kurt Bühler wurden neu in den Vorstand gewählt. Wir heissen sie herzlich willkommen.



Der neue Vorstand von links: Kurt Bühler, Josephine Biedermann, Racela Wohlwend, Renate Müssner, Karin Quaderer, Renate Wohlwend und Reinhold Zanghellini.

Foto: JB

Im Anschluss blieb noch Zeit für gemütliches Beisammensein mit persönlichen Gesprächen und einem feinen Imbiss.



Liebe Mitglieder des  
Seniorenbundes  
Liebe Leserin, lieber Leser

Auf den folgenden Seiten, übrigens auch immer aktuell im Internet, findet Ihr die Angebote des Liechtensteiner Seniorenbundes in den Wochen der bevorstehenden Schulferien. Unser Programm ist etwas reduziert, weil einerseits viele Kurslokale geschlossen bleiben und wir andererseits aber den Veranstaltern und v.a. unseren Kursleitern und -leiterinnen eine wohlverdiente Urlaubszeit bieten wollen.

Jetzt kann jede und jeder von uns je nach Witterung, Lust und Laune allein oder vorzugsweise in fröhlicher Gesellschaft etwas Schönes unternehmen. Sich in der Natur bewegen, mit Gleichgesinnten eine Ausstellung besuchen, etwas Neues entdecken, gemütlich zusammensitzen, gute Gespräche haben, all das sind Beispiele, damit wir aus den eigenen 4 Wänden hinausgehen...

In diesem Sinn wünsche ich Euch allen namens meiner Kolleginnen und Kollegen im Vorstand eine unbeschwerte sonnige Sommerferienzeit und freue mich auf persönliche Begegnungen beim Baden, Wandern oder „einfach so“.

Renate Wohlwend  
Präsidentin LSB

## senioren-info.li

Das neue Informationsportal für  
Seniorinnen und Senioren  
**Veranstaltungen, Angebote,  
Altersfragen**

## Büro ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr

### Öffnungszeiten 07. - 18.08.2023:

Montag bis Donnerstag jeweils am Vormittag!  
Freitags geschlossen.

## Neuer Mitarbeiter

Seit April 2023 unterstützt Mario Heeb an zwei Tagen pro Woche das Büro vom Liechtensteiner Seniorenbund.



Neben administrativen Aufgaben im Medienbereich hilft er bei der Organisation von div. Veranstaltungen mit. Wir begrüßen Mario ganz herzlich im Team und wünschen ihm viel Freude und alles Gute.

## Herbstreise nach Venetien, 17. - 21. September 2023 - Ausgebucht!

Die diesjährige Reise nach Venetien ist bereits ausgebucht! Es gibt derzeit nur eine Warteliste. Weitere Informationen erhalten Sie im Sekretariat.

## RECHTSBERATUNG

Der nächste Sprechtag bei uns in der Austrasse findet am **Dienstag, 18. Juli 2023** von 9.00 – 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Eine Anmeldung ist bis Dienstag, 11. Juli 2023 erforderlich.

Themen: Erben und Vererben, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Die LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung.

**Nächste Termine:** 19.09., 17.10., 21.11.2023

Anmeldung: Sekretariat vom  
Liechtensteiner Seniorenbund, Telefon:  
230 48 00 oder IBA, Tel. 230 48 01

## SENIORENKINO

Das Seniorenkino macht im **August Pause**. Ab September geht es wieder jeden ersten Freitagnachmittag im Monat um **14.30 Uhr** mit einer Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz weiter. Genaue Filmbeschreibungen finden Sie zu gegebener Zeit unter: [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

**Nächste Termine:** 01.09., 06.10., 03.11.

## NEWSLETTER

Wenn Sie E-Mail haben, können wir Sie direkt über aktuelle Angebote informieren. Melden Sie sich ganz einfach für den Newsletter an – **Kennwort: Newsletter**  
E-Mail an: [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li)

## COMPUTERIA

In der Beilage erhalten unsere Mitglieder eine Übersicht über Kurs- und Workshopangebote. Bei Interesse das Formular bitte entsprechend ausfüllen und an das Sekretariat retournieren. Ab Herbst informieren wir über die Termine.

## DOKUMENTE

Der umfangreiche Vorsorgeordner, das Senioren-Handbuch oder die Broschüre „Erben und Vererben“ sind unter anderem bei uns im LSB Büro erhältlich.

Weitere Unterlagen finden Sie auf unserer Webseite [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) unter der Rubrik «Dokumente».

## MITGLIEDERBEITRAG 2023

Vielen Dank an alle, die den Beitrag bereits bezahlt haben. Für noch ausstehende Beiträge bitten wir um Überweisung auf unser Konto bei der Landesbank.

IBAN: LI78 0880 0000 0681 1820 5

## VORSCHAU: 1. Oktober 2023

Dieses Jahr feiern wir den internationalen Tag der älteren Menschen am Sonntag, 1. Oktober im Dorfsaal Triesenberg.

Weitere Informationen finden Sie im nächsten Seniorenbund-Blättle.

## Nordic Walking

An folgenden Tagen im Juli finden NW-Stunden in Schaan statt: 8.30–9.45 Uhr  
Mo 10.07./Mi 12.07./Do 13.07. und Mi 19.07.

## Velotouren

Von Mai bis September werden immer dienstags Tagestouren durchgeführt. Informationen zu den Routen erhalten Sie im Sekretariat vom Seniorenbund, Tel. 230 48 00.



Tour am 6.6.2023, Bonaduzerwald

## Minigolf

Die Minigolf-Nachmittage für Seniorinnen und Senioren machen im **Juli Pause**.

**Nächste Termine:** 21.08., 04.09., 11.09.2023  
**Abschluss:** 25. September 2023

Am Abschlussnachmittag findet ein kleines Paarturnier statt. Es spielen jeweils ein Profi und ein/e SeniorIn zusammen. Die Paare werden ausgelost. Informationen folgen.

## Seniorentanz

Der bisher sehr beliebte Seniorentanz im Restaurant Rössle in Schaan wird aufgrund der geringen Teilnehmerzahl bis auf weiteres eingestellt.



## LIECHTENSTEINER SENIORENMUSIK



Am **25. August** findet ein Platzkonzert beim Weiherring in Mauren ab 19 Uhr statt. Bei Schlechtwetter ist der Ausweichtermin am 1. September.

## Fahrdienst und Hilfe im Haus und Garten

### Fahrdienst:

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

Fahrpreis in Liechtenstein 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**

## RÜCKBLICK

### E-Bike Fahrkurs, 14. Juni

Beim Parkplatz Rheinparkstadion absolvierten 9 TeilnehmerInnen erfolgreich den Fahrkurs. Ein Instruktor führte auf einem Parcours durch praktische Übungen. Der Theorieteil folgte von der Landespolizei. Vielen Dank an alle.



### Ausflug Insel Mainau, 22. Juni

Alle Teilnehmer waren von der Insel begeistert.



➔ **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, Wohnen im Alter, Finanzielle Engpässe, Lebensgestaltung, Persönliche Krisen, Sozialrechtliche Fragen, Freizeit und Weiterbildung, Computer und Smartphone, Sicherheit, Freiwilligenarbeit, Vorbereitung auf die Pensionierung, Hilfe zur Steuererklärung, u.v.m.

**Von der Altstadt zur Roadshow „Neue Technologien – Neues Alter(n)“**

**Tagesexkursion nach Chur  
Dienstag, 19. September 2023**

Kommen Sie mit uns mit nach Chur, wo wir an einem Tag neben einer Führung durch die Altstadt und durch das Antistitium auch die Möglichkeit haben, die Technologien (für das Alter) von heute und morgen zu sehen.



**Vormittag um 10 Uhr: Kombiführung mit Altstadt und Antistitium**

Das Antistitium, ein spätmittelalterlicher Profanbau, ist eines der ältesten Wohnbauten der Stadt und geniesst einen Seltenheitswert in Chur, da es vom Stadtbrand von 1574 verschont blieb. Im einstigen Nachbarsbau befindet sich die so genannte Hasenstube, die einen kunsthistorisch bedeuteten Malerei-Zyklus von 1580 aufweist. Nach dem Umbau des Antistitiums im Jahr 2021 wurde nun auf das Jubiläum 500 Jahre Reformation Graubünden auch die Hasenstube renoviert. Einige Räume des Gebäudes wurden zudem mit Installationen versehen, welche spannende Hörgeschichten anbieten.

**Nachmittag um 15 Uhr: Roadshow „Neue Technologien - Neues Alter(n)“**

Den Besuchenden werden Technologien zugänglich gemacht, die in Privathaushalten und in Altersinstitutionen zur Anwendung kommen können, z.B. Bewegungssensoren, Geräte (wie bspw. kleine, tragbare, unterstützende Technologien) zur Messung von Vitaldaten, Sturzsensoren u.v.m.

- Gemeinsame Hin- und Rückreise mit dem Zug oder privat
- Gemeinsames Mittagessen oder individuell
- Sämtliche Programmpunkte sind optional
- Mindestteilnehmeranzahl bei der Altstadtführung: 10 Personen
- Eintritte: CHF 20.- Kombiführung Altstadt und Antistitium

➔ **Anmeldungen: LSB Sekretariat, Tel. 230 48 00**

**Save the date! Termine vormerken!**

<b>Begegnungstag Demenz</b>	Haus Gutenberg, Balzers	21. September 2023
<b>Besichtigung der Mühle Eschen</b>		05. Oktober 2023
<b>Vortrag: Vorsorgevollmacht</b>	Haus Gutenberg, Balzers	30. November 2023
<b>Seniorenferien</b>	Insel Reichenau	22. – 28. Mai 2024