



Foto: Gemeinde Triesenberg

## 1. Oktober 2023

### Internationaler Tag der älteren Menschen um 15.30 Uhr im Dorfsaal Triesenberg

Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am **1. Oktober** den „Internationalen Tag der älteren Menschen“. Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund verantwortlich.

In diesem Jahr wird die Seniorenmusik den Nachmittag musikalisch untermalen. Begrüssungsworte und **«10 Tipps für gesunde Ernährung ab 60»**, ein Vortrag von Ernährungswissenschaftlerin Angelika Stöckler, stehen vor dem Znacht auf dem Programm.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

#### Anmeldung erforderlich!

Eingeladen sind alle in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren und die Mitglieder des Seniorenbundes.

→ **Anmeldeschluss: Dienstag, 26. September 2023**

**Telefon:** +423 230 48 00

**E-Mail:** sekretariat@seniorenbund.li

**Der Seniorenbund zügelt. Neu ab November:  
Landstrasse 40a in Schaan.**

## VORWORT

Sehr geehrte liebe Mitglieder  
Sehr geehrte Leserin  
Sehr geehrter Leser

Gerade erst haben wir das Fürstenfest gefeiert, schon dürfen wir uns auf den nächsten Anlass freuen, bei dem wir Gelegenheit zu persönlichen Begegnungen, zum Wiedersehen mit alten Bekannten und zum Neu-Kennenlernen haben.

Am 1. Oktober begehen wir den Internationalen Tag der älteren Menschen. Auftrags der Fürstlichen Regierung darf der Liechtensteiner Seniorenbund einen Nachmittag für die Männer und Frauen der älteren Generation im Land gestalten.

An diesem Tag, 1990 von der UNO initiiert, wollen wir nach einem Vortrag über gesunde Ernährung gemütlich zusammensetzen, begleitet und gut unterhalten von der Seniorenmusik Liechtenstein.

Meine Vorstandskolleginnen und -kollegen freuen sich mit mir auf zahlreiche Anmeldungen, sodass wir viele von Euch begrüssen dürfen.

Bis dann wünsche ich allseits eine gute Zeit und grüsse Euch freundlich,

Renate Wohlwend  
Präsidentin LSB



## Der LSB zügelt nach Schaan

Ab **November 2023** ist unser Büro in der **Landstrasse 40a in Schaan** (vis-à-vis Rest. Rössle). Wir freuen uns, Sie künftig in unseren neuen Räumlichkeiten im 1. OG zu begrüßen.



## **LSb** fitness 50+

### WER RASTET DER ROSTET

In der Beilage finden Sie unser aktuelles **Kursprogramm fitness 50+**, gültig ab August 2023.

Wie wäre es mit Fitgymnastik, Nordic Walking, Tanzen oder Gedächtnistraining? Fitness kennt kein Alter. Durch regelmässige Übungen bleibt man fit, vital und beweglich. Der Stoffwechsel wird gefördert, Gelenke bleiben beweglicher und die Bewegungsabläufe harmonischer.



Das breite Angebot von Fitness 50+ wird für Seniorinnen und Senioren von speziell ausgebildeten Leiterinnen vermittelt.

Dabei geht es auch um Geselligkeit und freundschaftliches Zusammensein.

Das Kursprogramm ist auf unserer Homepage [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) unter «Dokumente» zu finden. Weiters auch unter [www.bewegt.li](http://www.bewegt.li).

### Minigolf

**Nächste Termine:** 04.09. und 11.09.2023,  
**Abschluss:** 25. September 2023  
jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr  
bei der Minigolfanlage Schaan/Vaduz

Am **Abschlussnachmittag** findet ein kleines Paarturnier statt. Es spielen jeweils ein Profi und ein/e SeniorIn zusammen. Die Paare werden ausgelost. Anschliessend gibt es einen Pizzaplausch, der vom LMSV und LSB gesponsert wird.

### Boccia

Jeden **Mittwoch** von **14.30 bis ca. 16.30 Uhr** treffen sich Seniorinnen und Senioren in der Boccia Halle, Wiesengasse 100 in Schaan. Mitglieder vom Vorstand des Boccia Club führen die Teilnehmer in das Spiel und seine Regeln ein. Einstieg ist jederzeit möglich. Wir bitten vorab um Anmeldung beim Seniorenbund.

### Nordic Walking

Gesundheit und Wohlbefinden hängen in hohem Masse von körperlicher Aktivität ab. Nordic Walking bzw. Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien. Es ist wie keine andere Ausdauersportart geeignet, um bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu bleiben. Gemeinsam in der Gruppe walken wir entlang schöner Wald- und Wiesenwege und nehmen an gezielten Aufwärm-, Kraft- und Dehnübungen teil.

### Internationales Folkloretanzen

Tanzen fördert die Konzentration und Ausdauer, die innere und äussere Beweglichkeit und bereitet Freude. Tanzen belebt die Sinne, Tanzen wird die Wahrnehmungsfähigkeit intensivieren, den Geist, die Seele und den ganzen Körper. Durch das wird auch die Körperhaltung verbessert.

Auskünfte zu den Kursen beim LSB.  
Telefon 230 48 00 oder E-Mail an:  
[fitness@seniorenbund.li](mailto:fitness@seniorenbund.li)

## SENIORENKINO



Jeden ersten Freitag im Monat um **14.30 Uhr** findet eine Filmvorführung für Seniorinnen und Senioren im Alten Kino Vaduz statt. Genaue Filmbeschreibungen finden Sie unter [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li).



### Film 6. Oktober:

#### «Dr Pavioni Walter»

Walter Schädler - vom Hüterbub auf dem Hahnsenspiel zum Oberingenieur der BAG.

Film von Klaus Schädler (2017).

**Nächste Termine:** 03.11. und 01.12.2023

## COMPUTERIA



### Neues Kursangebot für Mobiltelefone & Computer

Der LSB hat die Bedürfnisse seiner Mitglieder neu aufgenommen. Aufgrund dieser Analyse wird das Kursangebot überarbeitet und ab Herbst 2023 neu angeboten. Bis zu den Herbstferien wird das laufende Programm wie gehabt weiterbearbeitet.

Mit der Bedarfserhebung sind bereits viele Anmeldungen eingegangen, welche durch das Sekretariat derzeit erfasst werden. Diese Anmeldungen werden rechtzeitig bestätigt.

Mit einer neuen Struktur werden Workshops mit dem Mobiltelefon (Android und iPhones getrennt), Workshops mit verschiedenen Software-Programmen und Grundkurse von Windows und Office-Produkten angeboten.

Die neuen Kursangebote werden in Kürze auf der Internetseite des Seniorenbundes unter <https://www.seniorenbund.li/computeria> aufgeschaltet.

Es kann **ab Oktober** auch eine aktuelle Broschüre beim Sekretariat des LSB angefordert werden. Nach den Herbstferien finden die Kurse/Workshops gemäss neuem Kursprogramm statt. Die Kursleitung möchte mit der neuen Struktur den überbuchten Workshops Rechnung tragen und erhofft sich mit diesem Schritt ein transparenteres Kursangebot anzubieten.

## RECHTSBERATUNG



Der nächste Sprechtag findet am **Dienstag, 19. September** von 9.00 – 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt.

Hinweis: Dieser Termin ist bereits ausgebucht. Am 17. Oktober ab 9.30 Uhr haben wir wieder freie Termine.

Themen: Erben und Vererben, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

**Nächste Termine:** 17.10., 21.11., 19.12.2023  
Eine Anmeldung ist jeweils bis spätestens eine Woche vor dem Termin erforderlich.  
Die LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung.

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

## NEWSLETTER

Wenn Sie E-Mail haben, können wir Sie direkt über aktuelle Angebote informieren.

Melden Sie sich für den Newsletter an –

**Kennwort: Newsletter**

E-Mail an: [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li)



## Fahrdienste und Hilfe in 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 15.- 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! Kontakt: Doris Wenaweser  
Auskunft und Anmeldung unter  
**Telefon: 230 48 02**





### Die nächsten Veranstaltungen:

19. Sept.      **«Chur: Eine Exkursion in die älteste Stadt der Schweiz»**  
9 – 17 Uhr, Stadt Chur, Anmeldung bis 14. September 2023
21. Sept.      **«Begegnungstag Demenz»** mit Infoständen, Workshops, Film  
16.30 – 21.30 Uhr, Haus Gutenberg, Balzers  
Anmeldung direkt beim Haus Gutenberg, Tel. 388 11 33
04. Okt.      **«Anne Frank und die Schweiz» und «Besuch der Victorinox»**  
8.30 – 18.00 Uhr, Schwyz, Anmeldung bis 12. September 2023
05. Okt.      **«So wüerd Tüargga-Mähl gmacht»**, Besichtigung der Mühle  
14 – 16 Uhr, Eschen, Anmeldung bis 29. September 2023
18. Okt.      **«Besichtigung des Landwirtschaftsbetriebs von Martin Malin»**  
13.30 – 16.30 Uhr, Mauren, Anmeldung bis 11. Oktober 2023
- Okt. / Nov.      Gesprächsrunden: **«Kaffee bim Seniorabund»**, ab 14 Uhr  
3. Okt. / 15. Nov. / 29. Nov., Anmeldung vorab beim LSB
16. Nov.      **«Beratungsthemen, Vorsorgeordner & Senioren-Handbuch»**  
18 – 19 Uhr, Rathaus Schaan, Anmeldung bis 14. November 2023

➔ Anmeldungen: Tel. 230 48 00, [info@seniorenbund.li](mailto:info@seniorenbund.li)

### Frist für die Prämienverbilligung in der Krankenversicherung

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), aus dem Steuerjahr 2022. 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 2023

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

Weitere Informationen zum Antrag erhalten Sie beim ASD oder bei der IBA vom Seniorenbund.

Webseite mit Antrag: [www.llv.li](http://www.llv.li) (unter Privatperson / Gesundheit)

### Energiepauschale

Der Landtag wird bei der Sitzung Mitte September 2023 entscheiden, ob es eine Verlängerung gibt. Die Publizierung finden Sie auf der Homepage [www.llv.li](http://www.llv.li)