

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Mai 2024

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



Bildquelle: Gemeinde Schaan

30 Jahre Liechtensteiner Seniorenbund

Einladung

**Ordentliche Mitgliederversammlung des LSB
am Sonntag, 2. Juni 2024, um 15.30 Uhr, im SAL in Schaan**

Traktanden:

1. Begrüssung und Grussworte
2. Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Genehmigung der Traktanden
5. Genehmigung des Protokolls 2023
6. Jahresbericht der Präsidentin
7. Genehmigung der Jahresberichte
8. Genehmigung der Jahresrechnung und des Revisionsberichtes
9. Entlastung Vereinsvorstand
10. Statutenänderung
11. Mitgliedsbeiträge
12. Wahlen Vorstand
13. Wahl der Revisionsstelle
14. Vorschau 2024
15. Freie Anträge
16. Varia
17. Schlussworte

Der Vorstand des LSB freut sich heute schon, alle LSB-Mitglieder an der Mitgliederversammlung 2024 begrüßen zu dürfen.

**Wir bitten um Anmeldung bis 24. Mai 2024 im LSB Sekretariat:
Telefon 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li**

Vorwort

Liebe Mitglieder des Seniorenbundes
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch, dass Ihr mit Euren Familien oder Freunden ein frohes Osterfest feiern konntet.

Vor Euch liegt die zweite Ausgabe des LSB-Informationsblattes. Melanie vom Sekretariat und Jakob von der IBA haben wiederum interessante Berichte und Vorankündigungen zusammengestellt. Es würde uns freuen, wenn sich jede und jeder von Euch zur aktiven Teilnahme an einem der zahlreichen Angebote angesprochen fühlt.

Der nächste grosse Anlass, Freunde und Bekannte zu treffen, mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen oder ganz einfach Kontakt zu pflegen und sich gut zu unterhalten, ist unsere Mitgliederversammlung, an der wir auch unser 30-jähriges Bestehen feiern wollen. Wie zumeist, werden wir auch diesmal die Tagesordnungspunkte rasch abhandeln, damit viel Zeit für den geselligen Teil verbleibt!

Meine Vorstandskolleginnen und -kollegen und ich selbst sowie Doris, Melanie und Jakob freuen uns, Euch bei diesem Anlass zahlreich begrüßen zu dürfen.

Bis dann wünschen wir Euch eine gute Zeit und grüsse ich Euch freundlich,

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Büro Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

30 Jahre Liechtensteiner Seniorenbund

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Liechtensteiner Senioren Bundes steht ganz im Zeichen des 30-jährigen Bestehens. Aufgrund dieses Jubiläums wird dieser Anlass zu Beginn mit dem Seniorenchor eingestimmt und nach den Traktanden mit der Seniorenmusik musikalisch beendet.

Anschliessend gemütliches Beisammensein mit einem feinen Imbiss.

Rückblick:

Der Liechtensteinische Seniorenbund (LSB) wurde am 11. Juni 1994 in Mauren gegründet. Rund 300 interessierte Seniorinnen und Senioren aus Liechtenstein nahmen an der Gründungsversammlung teil. Zur ersten Präsidentin wurde Frau Rita Büchel aus Ruggell gewählt. Vorab wurden die ersten Statuten des Vereins von den anwesenden Mitgliedern genehmigt und in Kraft gesetzt.

Weitere Präsident/innen:

Gebhard Näscher, Gamprin (1996 bis 2000)

Josef Bühler, Triesen / Maria Marxer, Bendern / Berti Malin, Mauren (2000 bis 2002)

Josef Bühler, Triesen (2002 bis 2006)

Christl Gstöhl, Eschen (2006 bis 2016)

An der Mitgliederversammlung 2016 wurde Renate Wohlwend als neue Präsidentin an die Spitze des LSB gewählt.

Heute zählt der Liechtensteiner Seniorenbund über 2000 Mitglieder und setzt sich laufend für die Interessen der Senioren und Seniorinnen im Raum Liechtenstein ein.

Wir wollen aktuelle und auf uns zukommende Bedürfnisse, Chancen und Herausforderungen der älteren Generation wahrnehmen. Die Informations- und Beratungsstelle Alter baut auch ihre Beratungsaktivität aus und steht für Fragen rund um das Alter(n) in Liechtenstein zur Verfügung. Es werden attraktive und sinnstiftende (Freizeit-)Angebote wie Ausflüge, Reisen, Freiwilligenarbeit, im Chor singen, Kino und weitere auch generationsübergreifende Aktivitäten angeboten. Rundum gesehen geht es bei uns immer um Themen und Fragen, die uns in der Gesellschaft gemeinsam bewegen.

Wir suchen: Vorstandsmitglied

Nachdem unser langjähriger Kassier den Vorstand verlassen wird, suchen wir einen

Kassier (m/w/d)

Der Kassier ist Mitglied des Vorstandes des Liechtensteiner Senioren Bundes. Ihm obliegt die Buchführung über die Einnahmen und Ausgaben sowie die Vermögenslage des Vereins. Auf Beschluss des Vorstandes können bestimmte Aufgaben ausgelagert werden. Der Vorstand des LSB trifft sich 8-9 mal pro Jahr zu ordentlichen Vorstandssitzungen, der Geschäftsausschuss tritt zu weiteren 8-9 Sitzungen zusammen.

Auskünfte erteilt gerne die Präsidentin Renate Wohlwend, Interessenten melden sich bitte direkt bei der Präsidentin unter Tel. 373 65 64.

Kursangebote EDV-Schulungen



Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet seinen Mitgliedern eine breite Palette an Aktivitäten an. Für das Kursangebot im Bereich EDV-Schulungen suchen wir einen oder mehrere

Kursleiter (m/w/d)

Wir suchen derzeit Kursleiter, die gerne in «senioren-gerechtem Tempo» spezifische Themen im Bereich MS-Office-Produkte, verschiedene Applikationsprogramme auf Computer und Tablets weitergeben möchten. Im Bereich Mobiltelefonie werden Einstellungen/Wartung sowie verschiedene gängige Applikationsprogramme behandelt.

Interessiert? Weitere Auskünfte erteilt gerne unser Vorstandsmitglied Kurt Bühler für den Fachbereich EDV-Schulungen. Interessenten melden sich bitte beim Sekretariat des LSB, z.Hd. von Kurt Bühler.

Herbstreise nach Kärnten von So. 22.09. - Do. 26.09.2024



Die diesjährige Herbstreise führt uns in den südlichsten Teil Österreichs, nach Kärnten.

Anmeldungen werden nur mit dem entsprechenden Anmeldebogen vom Prospekt im LSB Büro angenommen (per Post, eingescannt per E-Mail oder Einwurf in unseren Briefkasten. Reihung nach Eingang).

Anmeldeschluss ist Do. 25. Juli 2024.



Weitere Informationen sind im Prospekt oder auf der Homepage unter «Kalender» zu finden.

Einladung: Landesgartenschau in Wangen/Allgäu, 27. Juli 2024

Der Liechtensteiner Seniorenbund und die Seniorenmusik Liechtenstein laden Sie am Samstag, **27. Juli 2024** zu einem gemütlichen Tag mit Musik und Blumen nach Wangen ins schöne Allgäu ein.

Von 13 bis 14 Uhr gibt die Seniorenmusik Liechtenstein auf der Marktbühne der Landesgartenschau ein Platzkonzert.



Vom 26. April – 6. Oktober 2024 findet ein fröhliches Fest der Gärten und Allgäuer Lebensart in Wangen im Allgäu statt. Entdecken Sie gemeinsam eine eigene Welt voller Blütenpracht und atemberaubender Gärten und erleben Sie Blumenkunst und Gartenkultur in ihrer schönsten Form. Nicht nur die Gartenwelt begeistert mit ihrer farbenfrohen Show: Das bunt gemischte Veranstaltungsprogramm macht den Besuch zum echten Erlebnistag.

Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet eine Tagesreise zur Landesgartenschau nach Wangen/Allgäu an. Für die individuelle Verpflegung stehen verschiedene Restaurationsbetriebe zur Verfügung.

Abfahrt:

Vaduz, Busplatz Rathaus	ca.	08:00 Uhr
Eschen, Sportplatz	ca.	08:20 Uhr
Ankunft in Wangen/Allgäu	ca.	10:00 Uhr
Rückfahrt nach Liechtenstein ab		18:00 Uhr

Kosten:

Busreise inkl. Tageskarte zur Landesgartenschau:
CHF 80.00 / Person

Die Teilnahme ist auf max. 50 Personen beschränkt. Mindestteilnehmeranzahl ist 30 Personen.

Anmeldung mit Adresse und Tel.Nr. bis spätestens Freitag, 12. Juli 2024 unter Tel. 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li



Rechtsberatung



Der Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder am 21. Mai 2024 ist bereits ausgebucht. Der nächste Termin ist am **Dienstag, 18. Juni 2024** von 09.00 bis 11.30 Uhr, jeweils im 30 Minuten Takt. Ort: LSB Sitzungszimmer. Eine Anmeldung ist bis 11. Juni 2024 erforderlich.

Rechtsgebiete:

Erben und Vererben (u.a. Schenkungsvertrag bzw. Kaufvertrag im Zusammenhang mit Grundstücken), Mietrecht oder Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine:

16. Juli 2024 und 17. September 2024

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

Seniorenkino



Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Termine und Filmtitel

Fr. 3. Mai «Auf alles, was uns glücklich macht»
Fr. 7. Juni «Mamma ante portas»
Fr. 5. Juli «Heaven can wait»

Im August ist Sommerpause.

Filmbeschreibungen sind auf unserer Homepage www.seniorenbund.li unter «Kalender» zu finden.

Seniorenmusik



Bangser Frühschoppen

Der Frühschoppen findet am **9. Mai 2024** um 11.00 Uhr in Bangs bei der Kapelle statt.

Am **9. Juni 2024** ab 9 Uhr ist das **Reliquienfest hl. Felix** in der Pfarrkirche Bendern. Anschliessend gibt es ein Platzkonzert beim Bongertplatz in Bendern.

Newsletter

LSB Mitglieder können wir direkt über aktuelle Termine und Angebote informieren. Anmeldungen mit Namen und Adresse für den Newsletter unter Kennwort: **Newsletter**
E-Mail an: sekretariat@seniorenbund.li

Minigolf startet am 13. 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.

Termine: jeweils am Montag von 14 bis 17 Uhr
13. Mai, 27. Mai, 10. Juni, 24. Juni 2024.
Nach der Sommerpause starten wir am:
19. August, 2. September, 9. September
Abschluss: 23. September 2024

Am 23. September 2024 findet ein kleines Abschlussturnier statt. Anschliessend gibt es einen Pizzaplausch, der vom LMSV und LSB gesponsert wird.



Wassergymnastik Triesen

Ab sofort wird Wassergymnastik in Triesen aufgrund der Pensionierung von der bisherigen Leiterin Claudia Hoch nicht mehr angeboten. Es gibt derzeit nur in Schaan und Balzers (Warteliste) dieses Angebot. Wir bedanken uns bei Claudia für ihren Einsatz, die aber weiterhin die Gruppe in Balzers leitet.

Wir suchen:

Leiter für Wassergymnastik / Seniorenturnen / Nordic Walking (m/w/d)

Wassergymnastik, Seniorenturnen, Nordic Walking wird im Fachbereich von „fitness 50+“, unter der Trägerschaft des Liechtensteiner Seniorenbundes, angeboten.

Für die jeweiligen Sportarten sind wir auf der Suche nach einem/einer LeiterIn, der/die bereits eine Ausbildung als Erwachsenen sportleiterIn hat bzw. bereit wäre, diese zu machen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder jemanden kennen, melden Sie sich beim Liechtensteiner Seniorenbund. Wir freuen uns auf Ihren Anruf / E-Mail.

Auskunft beim LSB Sekretariat: Tel. 230 48 00,
fitness@seniorenbund.li

2. Liechtensteiner Vorlesetag

am 22. Mai 2024 unter dem Motto „generationenverbindendes Vorlesen“

Wie auf der Webseite des Veranstalters ASSITEJ Liechtenstein zu lesen ist, werden an jenem Tag über 100 Lesungen stattfinden, sowohl öffentlich in Kulturhäusern, Bibliotheken, Buchhandlungen und Seniorentreffs, als auch intern in Kindergärten, Schulen und LAK- Häusern.

Die Präsidentin des LSB steht im Kontakt mit Anni Spagolla, LAK, und Georg Biedermann, ASSITEJ. Sie freut sich, dass der Seniorenbund an diesem wunderbaren Projekt mitwirken darf.

Wenn Sie Interesse und Freude am Zuhören haben, erkundigen Sie sich nach dem Programm in Ihrer Nähe. Sämtliche Lesungen sind kostenfrei.

Vorlesen und Zuhören bereichert auch uns Erwachsene, es ist ein verbindendes Erlebnis, wir können uns über das Gehörte austauschen, kritisch diskutieren oder einfach unsere Freude, Gefühle und Gedanken darüber in eigenen Worten ausdrücken.

Infos: www.assitej.li

Fahrdienst und Gartenhilfe

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig!
Auskunft und Anmeldung:
Doris Wenaweser, Telefon: 230 48 02

Fahrdienst

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

Der Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt beträgt CHF 15.- inkl. 1 Stunde Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Gartenhilfe

Rasen mähen und Hecken schneiden.

Schockanruf - Legen Sie einfach auf!

Was ist ein Schockanruf?

Ein Schockanruf ist eine besonders aggressive Form des Telefonbetrugs, die sich immer mehr ausbreitet. Bei einem Schockanruf werden Sie angerufen und mit einer erfundenen, aber glaubwürdig klingenden Nachricht konfrontiert, die Sie in Schock versetzen soll: Zumeist wird behauptet, ein Mitglied Ihrer Familie sei in einer schweren Notlage oder in grosser Gefahr. Zugleich wird behauptet, Sie könnten diese Notlage lindern bzw. die Gefahr abwenden, indem Sie – so schnell wie möglich! – Geld und Wertsachen an einen Boten oder eine Botin übergeben. Da Sie durch den Schock nicht rational denken können, aber natürlich Ihrem Familienmitglied helfen wollen und ausserdem unter Druck gesetzt werden, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie den Forderungen nachkommen und erst später realisieren, dass Sie betrogen wurden.



Wer ruft an?

Wer tatsächlich anruft, weiss man natürlich nicht, aber **die Rollen, welche die Betrüger spielen, sind sehr verschieden**: Mal meldet sich ein **«Chefarzt»**, der den verunfallten Sohn des Opfers operieren müsse und dafür eine Vorauszahlung benötige; mal ist es der **«Anwalt»**, der die Tochter mit einer bestimmten Geldsumme aus der Untersuchungshaft holen möchte, denn diese habe ein Kind überfahren. Und manchmal sind es sogar **«Polizisten»**, die vor Einbrechern in Ihrer Nähe warnen und deshalb persönlich vorbeikommen wollten, um Geld und Wertsachen «in Sicherheit zu bringen». In allen diesen Fällen nutzen die Betrüger die **«Autorität»**, die den genannten Berufsgruppen allgemein zugeschrieben wird, zur **Einschüchterung** ihrer Opfer.

In anderen Fällen geben sich die Betrüger auch direkt als die betroffenen Familienmitglieder aus, also etwa als **Enkel, Söhne oder Töchter**. In der vorgespielten Aufregung (sie befinden sich ja angeblich in einer akuten Notlage!) können Eltern und Grosseltern – die keinen Grund sehen, an der Echtheit des Anrufs zu zweifeln – die Stimmen der Anrufenden nicht von den echten Stimmen ihrer Kinder und Enkel unterscheiden.

Wie erkenne ich, ob ein Anruf echt ist oder ein betrügerischer Schockanruf?

Eben nicht an der Stimme des oder der Anrufenden! Und auch nicht an irgendwelchen persönlichen Informationen, über die er oder sie verfügt und die nur innerhalb des engsten Kreises bekannt sein sollten. Solche Informationen sind in unserer Social-Media-Welt auch für Aussenstehende leicht zu beschaffen. Deshalb ist es völlig egal, wer anruft. Inzwischen wird das Problem des Telefonbetrugs noch zusätzlich verschärft durch die sogenannte **«Künstliche Intelligenz (KI)»**, die es ermöglicht, bekannte Stimmen täuschend echt nachzuahmen.

Der kleinste gemeinsame Nenner, an dem Sie einen Schockanruf erkennen, ist also **die schockierende Nachricht selbst, und dass sie immer mit einer Geldforderung verbunden ist: Schock + Geld = Betrug**. Der **Druck**, der dabei aufgebaut wird, ist ein weiteres Indiz.

Was soll ich tun, wenn ich einen Schockanruf erhalte?

Wenn Sie befürchten, gerade einen Schockanruf zu erhalten, **tun Sie auf keinen Fall, was von Ihnen gefordert wird!** Brechen Sie das Gespräch sofort ab und **legen Sie einfach auf**. Sollten die Betrüger immer wieder anrufen, legen Sie ebenfalls einfach auf, immer wieder. Rufen Sie dann das angeblich betroffene Familienmitglied an oder, wenn es im Moment nicht erreichbar ist, eine andere Person Ihres Vertrauens. **Rufen Sie am besten auch sofort die Polizei (117) an und schildern Sie, was passiert ist.**

Was soll ich tun, wenn ich bereits auf einen Schockanruf hereingefallen bin?

Machen Sie sich bitte keine Vorwürfe! Bitte schämen und verkriechen Sie sich nicht! Schon sehr viele Menschen sind leider auf diesen Betrug hereingefallen. Gehen Sie deshalb das Problem offensiv an: **Melden Sie sich bei der Polizei (117) und beschreiben Sie genau, was passiert ist. Erstellen Sie Anzeige!** Nur so gibt es eine Chance, den Betrügern auf die Spur zu kommen. Ausserdem: Sprechen Sie in Ihrem Familien- und Freundeskreis offen darüber. So können Sie andere davor bewahren, dass ihnen Ähnliches widerfährt.

Was sollte ich sonst noch bedenken?

- Die Polizei ruft niemals von der Notruf-Telefonnummer 117 aus an.
- Geben Sie niemals Auskunft über Bankverbindungen, finanzielle oder persönliche Verhältnisse.
- Lassen Sie keine Fremden in die Wohnung.
- Übergeben Sie niemals Geld und Wertgegenstände an unbekannte Personen, auch wenn sie echt aussehende Uniformen tragen.
- Telefonbetrüger suchen potenzielle Opfer in öffentlichen Telefonverzeichnissen. Ändern Sie Ihren Telefonbucheintrag! Reduzieren Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch auf den ersten Buchstaben.

Textquelle: Schweizerische Kriminalprävention

Die Gallusstadt im Visier

Donnerstag, 23. Mai 2024, 8.00 - 12.00 Uhr

Ort: St. Gallen

Martin Egger zeigt uns «seine» Stadt. St. Gallen hat seinen Namen vom heiligen Gallus. Vor rund 1300 Jahren pilgerte der irische Mönch durch weite Teile Europas so auch an diesen Ort.

Heute gehört St. Gallen mit seinen knapp 83 000 Einwohner und über 86 000 Arbeitsplätzen zu den grösseren Städten der Schweiz.



Die Führung beginnt beim Gallusplatz, wo im Jahr 612 alles angefangen hat. An diesem Platz und in der Stadt selbst gibt es viel zu sehen und zu bestaunen. Weiter geht's durch den Stiftsbezirk, das heisst durch das ehemalige Kloster, welches aber schon im Jahre 1803, «unter Mithilfe» der französischen Besatzer, aufgelöst worden ist.

Das nächste Ziel ist die Altstadt, in der es viel über die vielen schönen und historischen Gebäude zu erzählen gibt. Dann fällt einmal mehr auf, dass St. Gallen eine interessante und wechselreiche Geschichte hinter sich hat.

Zum Schluss geht's weiter ins Magnihaldenquartier, wo einst die Heilige Wiborada ihr Leben in einer Zelle verbrachte, welche an die Magnihaldenkirche angebaut war.

Anschliessend an die Führung gibt es einen feinen Zmittag im Restaurant Gemsli an der Schwertgass Nr. 25 in St. Gallen.



Infos zur Exkursion:

08.45 Uhr: Zug ab Buchs nach St. Gallen
09.45 Uhr bis 11.45 Uhr: Stadtführung
12.00 Uhr: Mittagessen
anschliessend Zeit zur freien Verfügung
15.39 Uhr: Zug ab St. Gallen nach Buchs

Kosten:

CHF 30.- pro Person

CHF 20.- für LSB Mitglieder

exklusiv Bahnfahrt und Mittagessen

Anmeldung mit Adresse und Telefonnummer bitte bis Freitag, 17. Mai 2024 unter:

Tel. 230 48 00 oder info@seniorenbund.li

Tanzen mit DJ Sigg

Freitag, 24. Mai 2024, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Kunstmuseum Liechtenstein

Alle tanz- und musikbegeisterten Personen ab 60 Jahren sind am Freitag, 24. Mai 2024 von 15.00 bis 18.00 Uhr zu einem Tanznachmittag eingeladen.

In ungezwungener Atmosphäre kann im Seitenlichtsaal des Kunstmuseum Liechtenstein den Klängen der 70er- und 80er-Jahre gelauscht und dazu getanzt werden.

Die Seniorenkommission und die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz, das Kunstmuseum Liechtenstein und der Liechtensteiner Seniorenbund freuen sich auf zahlreiche Gäste.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Es ist keine Anmeldung notwendig.



Exkursion ins Ruggeller Riet

Dienstag, 28. Mai 2024, 09.00 – 10.30 Uhr

Ort: Ruggell

An der Landesgrenze im Norden der Gemeinde Ruggell bestehen noch Reste der einst ausgedehnten Moorwiesen des Alpenrheintals. Das Naturschutzgebiet Ruggeller Riet ist mit fast 500 Farn- und Blütenpflanzen ein Brennpunkt für die biologische Vielfalt in unserer Region. Ein besonderes Naturerlebnis ist jeweils das Aufblühen der Blauen Schwertlilie mit den unzähligen Iris-Blüten.



Feuchtgebiete sind heute auch Rückzugsgebiete für interessante Tierarten. Der starke Landschaftswandel im Talraum hat aber zu einer starken Verkleinerung der Streuwiesen geführt. Als Folge davon sind einzelne Vogelarten ausgestorben, zum Beispiel der Grosse Brachvogel, oder zumindest stark gefährdet wie der Wachtelkönig und das Braunkehlchen. Erfreulich ist die Rückkehr des Weissstorches, der seit 2007 wieder im Ruggeller Riet brüdet.

Josef Biedermann, Biologe und Präsident der Botanisch-Zoologischen Gesellschaft, zeigt beim etwa 90-minütigen Rundgang die biologische Vielfalt und erklärt die naturkundliche Bedeutung der Riedlandschaft.

Treffpunkt:

9.00 Uhr beim Bangshof, Fallagass 41, Ruggell
(Anmeldung erforderlich)

Gemütlicher Ausklang:

Anschliessend an den Morgenspaziergang gibt es eine Stärkung im Bangshof (bspw. Käse-Fleischplatte). Die Stärkung im Bangshof ist selbst zu bezahlen.

Kosten: CHF 10.- pro Person
Kostenlos für LSB Mitglieder
exklusiv Verpflegung

Anmeldung bitte bis Freitag, 24. Mai 2024:
Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li

Wissenswertes zum Betreuungs- und Pflegegeld

Donnerstag, 13. Juni 2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: **Stützpunkt Demenz Liechtenstein,**
Poststrasse 14, Schaan

Dieser Abend gibt eine Einführung darüber, welche Unterstützungen, Dienstleistungen und Angebote pflegende Angehörige in Liechtenstein kennen sollten, damit sie diese bei Bedarf abrufen können.

- Welche Betreuungsvarianten gibt es: Vor- und Nachteile.
- Beiträge des Staates (Betreuungs- und Pflegegeld, Hilflosenentschädigung, Ergänzungsleistungen) mit Ausführungen vor allem zum Betreuungs- und Pflegegeld:
- Wer hat Anspruch?
- Vorgehen, Antragstellung und Auszahlung
- Wo erhalte ich Beratung/Hilfestellung?

Zielgruppe:

Betreuende/pflegende Angehörige, nicht-verwandte Betreuende und alle weiteren Interessierten

Besuchen Sie bitte auch die Website der Fachstelle Betreuungs- und Pflegegeld. Dort finden Sie vorläufig unter der Rubrik „Fragen und Antworten“ hilfreiche Auskünfte. www.fachstelle.li

Referentin:

Maria Wolfinger,
Pflegefachfrau DN II
Fachstelle Betreuungs- und
Pflegegeld



Kosten: CHF 10.- pro Person

Anmeldung: Demenz Liechtenstein, Tel. 230 34 45

Eine Kooperationsveranstaltung der Fachstelle Betreuungs & Pflegegeld, der Informations- und Beratungsstelle Alter, der Familienhilfe Liechtenstein und Demenz Liechtenstein.

Fabrikführung Läderach

Dienstag, 25. Juni 2024, Tagesausflug

Ort: **Bilten (mit Mittagessen in Rapperswil)**

An der Exkursion vom 25. Juni 2024 besuchen wir das «House of Läderach» in Bilten. Bei der Führung durch die Fabrik werden Sie auch eine eigene Schokolade dekorieren. Ein Mittagessen in Rapperswil rundet den Ausflug ab. Weitere Informationen finden Sie online auf unserer Homepage und im nächsten Seniorenbund-Blättle.



PILOTEN FÜR DIE LAK GESUCHT



«Unseren Freiwilligen wird es nie langweilig», sagt Anni Spagolla, «das Schöne dabei ist, dass sie ihre Zeit auch noch mit einer sinnvollen Aktivität verbringen können.» Anni Spagolla weiss, wo von sie spricht, denn sie ist zuständig für die Koordination der Freiwilligen in der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe LAK. In dieser Funktion ist sie auch «Talentscout» und immer auf der Jagd nach Talenten, die etwas gut können und sich gerne für die Bewohnenden der LAK engagieren möchten. «Im Gespräch mit Interessenten stelle ich vielfach fest, dass sie sich nicht vorstellen können, wie ein Freiwilliger-Einsatz aussieht.», erzählt die Freiwilligen-Koordinatorin. Ein Freiwilligen-Einsatz würde nicht nur aus Lesen oder Musizieren bestehen. Vielmehr gebe es verschiedenste Möglichkeiten, um sich zu engagieren, sagt Spagolla. «Aktuell suchen wir zum Beispiel Rikscha-Piloten, die mit unseren Elektro-Rikschas Ausfahrten mit den Bewohnenden unternehmen», erzählt sie. Aber es seien auch Talente gesucht, die kochen, backen, nähen oder gärtnern können, fährt sie fort. Manchmal würde es auch reichen, wenn jemand einfach nur da ist und etwas Zeit mit dem besuchten Menschen verbringt.

Die LAK organisiert Informationsabende, die potentiellen Freiwilligen einen Einblick in die Tätigkeit geben. Die Freiwilligen werden auch mit LAK-internen Weiterbildungen unterstützt. Der nächste Informationsabend findet im Herbst statt. **Interessenten könne sich aber jederzeit mit der Freiwilligen-Koordinatorin Anni Spagolla (freiwillig@lak.li) in Verbindung setzen.**

<https://lak.li/freiwilliges-engagement/>

Weitere Möglichkeiten für Freiwilligenarbeit finden Sie auf der Webseite www.freiwillig.li oder telefonisch bzw. persönlich im Büro bei der IBA.

freiwillig.li

Weitere Termine



- 13. Mai 2024, Mo.**
14.20 - 15.50 Uhr
Senioren-Kolleg Vortrag
Ein Streifzug durch die Astronomie von der Antike bis in die Gegenwart.
Referent: Fritz Eppe, Gymnasiallehrer an der Interstaatlichen Maturitätsschule für Erwachsene in Sargans Ort: Saal Zuschg, Schaanwald
- 22. Mai 2024, Mi.**
19.00 - 20.30 Uhr
Impulsvortrag für pflegende Angehörige
«Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Schaumbad»
Weitere Infos unter www.demenz.li, www.senioren-info.li
Ort und Anmeldung: Haus-Gutenberg.li, Tel. 388 11 33
- 27. Mai 2024, Mo.**
14.00 - 15.40 Uhr
Gemeinsam singen und musizieren
Ort: Haus Sozialfonds, St. Martinsring 73 in Eschen
Das Angebot ist kostenlos, inkl. Zvieri. Anmeldung/Infos: Bitte bis am Freitag der Vorwoche bei der Familienhilfe Liechtenstein, Tel. 236 00 66
Ausführliche Beschreibung im „Senioren gemeinsam aktiv - Programmheft“



Sekretariat
Melanie Summer
Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA
Jakob Gstöhl
Tel. 230 48 01
iba@seniorenbund.li