

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Juni 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



Rückschau Mitgliederversammlung 2024

Zur heurigen Jahresversammlung am 2. Juni 2024 nachmittags durften wir im SAL in Schaan knapp 300 Mitglieder und Gäste willkommen heissen.

Für einen Verein ist es immer eine Freude, Ehrengäste zu begrüssen.

Diesmal gaben uns neben Landtagsabgeordneten in Begleitung des Landtagpräsidenten und der ASD-Amtsleiterin sowie Vertretern von sozialengagierten Vereinen, Institutionen und Partnerorganisationen der „Hausherr“ Vorsteher Daniel Hilti und Regierungsrat Manuel Frick die Ehre.

Die Herren Hilti und Frick erwiesen mit ihren fundierten Grussworten dem LSB und seinen zahlreichen Mitgliedern Anerkennung und Respekt.

Anlässlich des 30-jährigen Vereinsjubiläums war auch für einen musikalischen Rahmen durch den Seniorenchor und die Seniorenmusik gesorgt. Nach der Eröffnung mit einem Liederreigen führte die Präsidentin flott durch die umfangreiche Tagesordnung, sodass viel Zeit für gemütliches Beisammensein mit Z'vieri und persönlichen Gesprächen blieb.

Sowohl die Jahresberichte als die vom Kassier präsentierte Jahresrechnung und der Revisionsbericht wurden einstimmig genehmigt.

Fortsetzung auf Seite 2

Vorwort

Liebe Mitglieder des LSB, sehr geehrte Leserinnen und Leser

Wenn Ihr auf den folgenden Seiten die zahlreichen Angebote, die interessanten Veranstaltungshinweise sowie die Einladungen zur Reise und zu Ausflügen lest, ist nicht verwunderlich, dass für uns Senioren ein Halbjahr im Flug vergeht: Da ist für jeden etwas dabei, die Abwechslung von körperlicher Bewegung, Hand- und Kopfarbeit sowie Geselligkeit verschaffen nicht nur Kurzweile, sondern tun auch gesundheitlich gut.

Manchmal nehmen wir all das als selbstverständlich gegeben, aber da steckt sehr viel Engagement dahinter, nicht nur vom ehrenamtlich tätigen LSB-Vorstand, sondern vor allem seitens Sekretariat und Beratungsstelle, wo auf unterschiedliche Weise mit viel Empathie hervorragende Arbeit geleistet wird.

Nach einer wohlverdienten Sommerpause wollen wir uns noch dichter mit anderen sozialpolitisch engagierten Vereinen und Institutionen auf Landes- und Gemeindeebene vernetzen und zusammenwirken, zum Wohl von gesunden und indisponierten Senioren sowie deren Angehörigen.

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch allen eine unbeschwerte sonnige Sommerferienzeit und freue mich auf persönliche Begegnungen beim Baden oder Wandern.

Renate Wohlwend
Präsidentin LSB

Büro Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

Fortsetzung Rückschau Mitglieder- versammlung 2024

Nach der Entlastung des Vorstandes genehmigte die Versammlung einstimmig die Revision der Statuten. Beim Tagesordnungspunkt «Festsetzung der Mitgliedsbeiträge» wurde über den Antrag eines Mitgliedes abgestimmt, wonach künftig der Mitgliedsbeitrag CHF 30.- pro Person betragen solle, unabhängig vom Zivilstand bzw. der Lebensform. Dieser Vorschlag fand mehrheitliche Zustimmung. Bisher hatten Einzelmitglieder CHF 30.- bezahlt, Ehepaare und im selben Haushalt lebende Partner nur CHF 40.-.

Bevor die Präsidentin eine kurze Vorschau auf die Themenschwerpunkte 2024 gab, nahm die Versammlung die Rücktritte der Vizepräsidenten Josephine Biedermann (12 Jahre) und Reinhold Zanghellini (8 Jahre) zur Kenntnis. Die beiden durften sich über Blumen, kleine Dankesgeschenke und vor allem grossen Applaus freuen.



Verabschiedung Josephine Biedermann (Mitte) im Bild mit Kurt Bühler und Renate Wohlwend



Verabschiedung Reinhold Zanghellini (Mitte) im Bild mit Karin Quaderer und Renate Wohlwend

Vorstandsmitglied Renate Müssner und die Präsidentin werden gerne eine weitere Mandatsperiode (2 Jahre) im Vorstand mitarbeiten; sie wurden einstimmig wiedergewählt.

Abschliessend wurde der grossartige Einsatz der SAL-Verantwortlichen und der freundliche Service seitens des Frauenvereins Schaan, der Rölfischrenzer und des Turnvereins Schaan verdankt.

Begleitet von der wie immer spritzig spielenden Seniorenmusik, die in ihrem reichen Repertoire auch Kompositionen von Walter Boss vorstellte, liess man beim gemütlichen Zusammensein einen rundum gelungenen Nachmittag ausklingen.

Wir sagen allen Teilnehmenden und Helfern nochmals ein herzliches „Vergelt's Gott“!

Sommerferien der Aktivitäten des LSB

Während der Schulferien vom 6. Juli bis 18. August 2024 machen auch die verschiedenen Fachgruppen wie Fitness 50+, Computera und Seniorenkino eine wohlverdiente Pause.

Das Büro des Liechtensteiner Seniorenbundes ist in den Sommerferien wie folgt geschlossen:

**Fr. 26. Juli bis einschliesslich Mo. 5. August und
Do. 15. bis Fr. 16. August 2024.**

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



Es gibt nur noch wenige Restplätze zur diesjährigen Herbstreise nach Kärnten.

Anmeldungen werden nur mit dem entsprechenden Anmeldeformular 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.

KÄRNTEN

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

Rechtsberatung



Am **Dienstag, 16. Juli** 2024 findet der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder von 09.00 bis 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Ort: LSB Sitzungszimmer.

Eine Anmeldung ist bis 9. Juli 2024 erforderlich.

Rechtsgebiete:

Erben und Vererben, Schenkungsvertrag bzw. Kaufvertrag im Zusammenhang mit Grundstücken, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine:

17. September, 15. Oktober 2024

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



Gesucht:

Mitarbeiter Garten (m/w/d)

Hilfsbereite Senioren bieten anderen Senioren ihre Hilfe in Haus und Garten an, z.B. Rasen mähen, Hecken schneiden, Aufräumarbeiten usw.

Wenn auch Sie Ihre Hilfestellung für eine kleine Entschädigung anbieten wollen, melden Sie sich bitte - wir freuen uns auf Ihren Anruf.

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. 5. Juli «Heaven can wait - Wir leben jetzt»
Fr. 6. Sep. «Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry»
Fr. 4. Okt. «Die einfachen Dinge»

Im August ist Sommerpause.

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

Seniorenmusik



Platzkonzert

Am 23. August findet beim Weiherring in Mauren um 19 Uhr ein Platzkonzert statt.

Ausweichtermin: 30. August 2024

Mitgliederbeiträge

Mit der letzten Aussendung haben wir die Rechnung mit Einzahlungsschein zur Begleichung des Mitgliederbeitrages 2024 gesendet.

Vielen Dank an alle, die den Mitgliederbeitrag 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

Fahrdienst und Gartenhilfe

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 beträgt CHF 15.- inkl. 1 Stunde Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Gartenhilfe: Rasen mähen und Hecken schneiden.

Auskunft und Anmeldung Sen-Sen:
Doris Wenaweser, Telefon: 230 48 02

WALKING FOOTBALL

**WERDE TEIL
DER GEMEINSCHAFT**

WO:

RHEINPARK STADION VADUZ, KUNSTRASEN

WANN:

2 MONATE, 19. AUGUST 2024 – 21. OKTOBER 2024

JEDEN MONTAG UM 16 UHR 1 STUNDE WALKING FUSSBALL MIT TRAINER PIUS FISCHER
30 MINUTEN GESELLIGES ZUSAMMENSITZEN / „ZEMMA HOCKA“

WIESO:

BEWEGUNG UND FREUDE IN DEN ALLTAG BRINGEN
NEUE FREUNDSCHAFTEN KNÜPFEN
EINE NACHHALTIGE GEMEINSCHAFT AUFBAUEN

FÜR WEN:

MÄNNER UND FRAUEN AB 65 JAHREN
(AUSNAHMEN SIND AUCH MÖGLICH)

KONTAKT UND ANMELDUNG:

FCV

CARMEN ALABOR

+423 375 18 07

CARMEN.ALABOR@FCVADUZ.LI

LFV

MARCO VÖGELI

+423 238 24 00

MARCO.VOEGELI@LFV.LI

LSB

RACELA WOHLWEND

+423 230 48 00

SEKRETARIAT@SENIORENBUND.LI



Gesucht:

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

Wassergymnastik und 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 ErwachsenensportleiterIn 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

Minigolf

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.

Die nächsten Termine:

Mo. 19. August, 2. September, 9. September 2024

Abschluss: Mo. 23. September 2024

jeweils von 14 bis 17 Uhr

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



Kursprogramm

Mit Schulende am 5. Juli 2024 macht auch fitness 50+ eine Sommerpause. Die Kurse starten wieder ab 19. August, Wassergymnastik Schaan im hpz ab 29. August und Fitgymnastik Schaan ab 6. September 2024.

NEUSTART

Fitgymnastik in Triesen ab August

Regelmässige Gymnastik wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Wir von fitness 50+ betrachten regelmässige Bewegung als biologische Altersvorsorge. Wie beim Ersparen des Alterskapitals müssen wir auch in der Gesundheitsvorsorge früh beginnen, um im Alter einen Nutzen ziehen zu können.

Ab **20. August 2024** wollen wir mit Fitgymnastik in Triesen neu starten.

Mit unserer „Fitgymnastik ab 50“ bieten wir

- gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Stretching
- Entspannung
- Spass in der Gruppe

Tag: Dienstag Nachmittag

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Ort: Gemeindeschule Triesen

Sie haben Interesse? Gerne geben wir Auskunft zu Fitgymnastik. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

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



Kurs: LIEbike - Fahrradleihsystem

Mittwoch, 3. Juli 2024, 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Bahnhofsgebäude Schaan-Vaduz



Am 3. Juli 2024 laden LIEmobil und der Liechtensteiner Seniorenbund zu einem Kurs ein, der das LIEbike-E-Bike-Verleihsystem von LIEmobil näher bringt. Dieser Vormittag bietet eine umfassende Einführung in die Nutzung der LIEbike-App und der E-Bikes.

Der Kurs beginnt um 9 Uhr in Schaan am Postplatz 5 mit einer Führung durch das denkmalgeschützte Bahnhofsgebäude Schaan-Vaduz. Nach der Begrüssung geniessen die Teilnehmer im Kurszimmer Kaffee und Gipfel, bevor eine ausführliche Präsentation über LIEbike folgt. Hier erfahren Sie nicht nur alles über die Entstehung von LIEbike, sondern auch über die Positionierung der Ausleihstationen, die Funktionen der E-Bikes und die Nutzung der App. Eine LIEmobil-Mitarbeiterin steht vor Ort bereit, um Fragen zu beantworten. Im praktischen Teil des Kurses wird die App gemeinsam heruntergeladen und installiert, wobei die LIEmobil-Mitarbeiterin Schritt für Schritt durch die Anwendung führt. Anschliessend begeben sich alle zur LIEbike-Station beim Bahnhof, wo die App in der Praxis getestet wird.

Den Abschluss des Kurses bildet eine kurze Testfahrt, bei der die Teilnehmer die Möglichkeit haben, die E-Bikes selbst auszuprobieren. Für die Teilnahme am Kurs bitten wir Sie, einen Personalausweis, das eigene Smartphone, eine Kreditkarte und einen Helm mitzubringen.

Der Kurs ist kostenlos und dauert circa drei Stunden. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um die Vorteile des LIEbike-Systems kennenzulernen.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bitte bis Montag, 1. Juli 2024:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Landesgartenschau in Wangen

Samstag, 27. Juli 2024, ca. 08.00 - 19.30 Uhr

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 Telefon 230 48 00 oder sekretariat@seniorenbund.li.



www.lgswangen2024.de



Edle Tropfen aus dem Unterland

Donnerstag, 22. August 2024, 13.30 bis 17.00 Uhr

Ort: Eschen

Weinbau in Liechtenstein hat Tradition. Das kontinentale Klima, die Niederschlagsmenge, aber auch die milden Temperaturen, vor allem, wenn der älteste Liechtensteiner seine Finger im Spiel hat, trugen dazu bei, dass bereits um das Jahr 1500 in Vaduz und Triesen Weinbau betrieben worden ist.

Um die Mitte der 1880er Jahre war im Weinbau Krise angesagt. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg gab es einen leichten Aufschwung. Ende des 19. Jahrhunderts wurden im Unterland 24 ha Rebfläche bewirtschaftet.



Eine Handvoll Weinfanatiker gründeten im Jahre 1991 den Verein «Winzer am Eschnerberg» und legten damit erneut den Grundstein des Unterländer Weinbaus. Diese und viele andere Winzer im Land produzieren sehr feine Weine, es sind teils Spitzenweine, die einfach mal degustiert werden möchten.

Doch zuerst besuchen wir am Eschnerberg einen Rebberg und lassen uns vom Winzer die verschiedenen Schritte erklären, von der Rebe bis zum feinen Tropfen.

Anschliessend fahren wir in einen Weinkeller, wo nicht nur feine Fleisch- und Käseplättli serviert werden, sondern auch der eine oder andere Weiss- oder Rotwein aber auch Rosé degustiert werden kann.

Und nicht vergessen, ein deutsches Sprichwort sagt «Der Wein hält nichts geheim.»

Kosten: CHF 80.- pro Person (inklusive Führung im Weinberg, Transport, Zvieri und Weindegustation)

Anmeldung bitte bis Montag, 19. August 2024:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Onlinebanking bei der **ilb** 1861

Kursdaten: 20., 22. August oder 5. September 2024
Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Liechtensteinische Landesbank in Vaduz

Der Kurs beinhaltet die Voraussetzungen zum Zugang des Online Portals, das korrekte An- und Abmelden, Abfragen von Kontodaten, Onlinezahlungen, Sicherheitsaspekte usw.

Die Kursteilnehmer bringen ihr eigenes Endgerät (Mobiltelefon, Laptop, etc.) mit, damit die Schulung direkt auf diesen Geräten erfolgen können. Die Teilnehmeranzahl beschränkt sich pro Kurstag auf mindestens 10 Teilnehmer, maximal 20 Teilnehmer.

Die Kurse werden für Vereinsmitglieder des LSB kostenlos angeboten.

Schriftliche Anmeldung bitte bis Di. 6. August 2024:
Telefon 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Vorschau: Einblicke bei der Landespolizei



Dienstag, 24. September, 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Landespolizei, Gewerbeweg 4, 9490 Vaduz

Der Seniorenbund und die Landespolizei laden ein zu einem Blick hinter die Kulissen. Beim Rundgang erfahren Sie mehr über die Arbeiten unserer Polizei, auch ein Blick ins (kleine) Polizeimuseum dürfte den einen oder anderen Besucher an frühere Zeiten erinnern.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bitte bis Dienstag, 17. September 2024:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Seniorenferien auf der Insel Reichenau, 22.-28. Mai 2024

Die traditionellen Seniorenferien führten wieder auf die Insel Reichenau, die in diesem Jahr „1300 Jahre Klostergründung“ feiert. So erwartete die 18 teilnehmenden Seniorinnen und Senioren einige andere Programmpunkte als im Vorjahr.

Auch das Wetter spielte vom mit, die Sonne liess sich immer wieder blicken. Ganz trocken blieb es zwar nicht, aber nach einer verregneten Inselrundfahrt mit dem Bus wurde es bei den anstehenden Aktivitäten wieder sonniger.

Die Schifffahrt nach Stein am Rhein und der Aufenthalt in Konstanz waren sehr schön und werden den Teilnehmern in guter Erinnerung bleiben. Am höchsten Feiertag der Insel, dem Heilig-Blut-Fest, besuchten einige die Messe und sahen zu, wie die imposanten Reliquien aus dem Münster zur anschließenden Prozession getragen wurden.

Insgesamt war in dieser Woche für jeden etwas dabei und mit etwas Freizeit zwischen den Tagen gab es auch genügend Gelegenheit, die Ruhe auf der Insel Reichenau zu genießen. Das gute und frische Essen im Hotel, die Insel ist ja auch als Gemüseinsel bekannt, rundete den Aufenthalt ab. Nach dem Abendessen war aber noch lange nicht Schlafenszeit. Es gab unter anderem ein Lottospiel, einen Singabend und einige Spieleabende, an denen vor allem bis spät in die Nacht gejasst wurde.

Der Vorstand des Seniorenbundes und der Reiseleiter Jakob Gstöhl danken den Teilnehmenden und den ehrenamtlichen Begleitpersonen Marianne Hoop und Elisabeth Stalder für ihre professionelle und tatkräftige Unterstützung.

Dank einer Stiftung konnten wir Personen, die Ergänzungsleistungen zur AHV beziehen, die Reise zu einem stark reduzierten Preis anbieten. Auch dieses Jahr haben einige Personen davon Gebrauch gemacht.



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

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