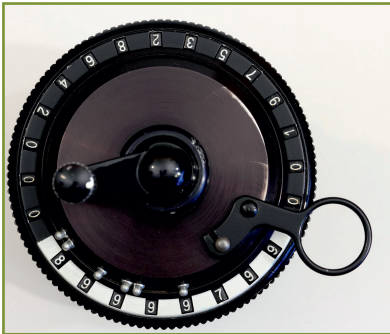


Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Februar 2025

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon +423 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



Erfreulich:

AHV-Rentenerhöhung ab 1. Januar 2025 um 2.9 Prozent

Die AHV-Renten in Liechtenstein wurden auf den 1. Januar 2025 um 2.9 Prozent erhöht.

Das bedeutet eine Zunahme von 1190 auf 1225 Franken monatlich (Minimalrente) bzw. von 2380 auf 2450 Franken (Maximalrente), oder jährlich von 455 bzw. 910 Franken.

Weniger erfreulich: nicht alle profitieren gleichermassen von dieser Rentenerhöhung

Einige Renten werden gar nicht oder um weniger als 2.9 Prozent erhöht werden. Betroffen sind **Übergangsfälle aus früheren Gesetzesrevisionen**, wo die Renten nicht gekürzt, sondern zur Bestandswahrung die frühere höhere Rente ausbezahlt wurde. Die Teuerungsanpassung wird hier auf den niedrigeren Betrag berechnet.

Auch **Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL)** könnten feststellen, dass sie in Summe (AHV und EL) u.U. weniger als 2.9 Prozent ausbezahlt bekommen.

Die AHV-Rente wurde zwar um 2.9 Prozent erhöht, damit aber auch die für die Berechnung der EL anrechenbaren Einnahmen. Je nach individueller AHV-Rente um mindestens 455 Franken bzw. bis zu 910 Franken.

Gleichzeitig wurden bei den abzugsberechtigten Kosten zwar der Pauschalbetrag von 20 496 Franken auf 21 096 Franken und der Pauschalbetrag für die OKP-Prämien von 1390 Franken auf 1448 Franken erhöht, insgesamt um 658 Franken.

Die Differenz zwischen Erhöhung der anrechenbaren Einnahmen von 910 Franken (maximale AHV-Rentenerhöhung) und abzugsberechtigten Kosten von 658 Franken beträgt 252 Franken, um die die EL gekürzt wird; bei Erhöhung der anrechenbaren Einnahmen um 455 Franken (minimale AHV-Rentenerhöhung) beträgt die Differenz zu den abzugsberechtigten Kosten 203 Franken, um die die EL erhöht werden.

Vorwort

Liebe Mitglieder des Seniorenbundes
Sehr geehrte interessierte Leser

Namens meines Kollegen und meiner Kolleginnen im Vorstand wünsche ich Euch, dass Ihr gut ins Neue Jahr gestartet seid!

Wenn Ihr, wie ich, zum Jahreswechsel gute Vorsätze gefasst habt, könnt Ihr den einen oder anderen anhand dieser Blättle-Ausgabe realisieren: mein Mobiltelefon nicht nur zum Telefonieren einsetzen – wie geht das? Nicht nur allein dieselbe Runde laufen – vielleicht im Wasser bewegen oder in Gesellschaft walken oder sogar ein paar Folklore-Tanzschritte wagen? Unsere bestausgebildeten Kursleiter/-innen begrüßen Sie gerne zu einer Schnupperstunde! Oberstufen-Schüler wollen sich mit uns Senioren in Fremdsprachen unterhalten, andere verhelfen uns zur optimalen Telefonnutzung. „Heraus aus dem Schneckenhaus“, knüpfen Sie Kontakte mit Gleichgesinnten und –interessierten. Erleben Sie im Kreis anderer Senioren einen Tagesausflug mit interessantem Programm.

Wenn Sie sich von alledem nicht begeistern lassen oder Sie sich einsam fühlen, nehmen Sie bitte Rat und Hilfe von Herrn Jakob Gstöhl, Leiter der IBA, an.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen namens des Vorstandes viel Elan, Freude, gute Gesundheit, Mut zu Neuem und Zuversicht!

Renate Wohlwend, Präsidentin

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

Mitgliederbeiträge 2025

In der Beilage dieser Aussendung finden Sie einen QR-Einzahlungsschein zur Begleichung des Mitgliederbeitrages 2025.

Der Beitragssatz ist gemäss Beschluss an der Mitgliederversammlung im Juni bzw. Oktober 2024:

CHF 30.- pro Mitglied.

Wir danken Ihnen für Ihre Einzahlung.

Vorankündigung: Mitgliederversammlung 2025

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Liechtensteiner Seniorenbundes findet am **Mittwoch, 28. Mai 2025, um 15.30 Uhr, im Gemeindesaal in Balzers** statt.

Die Einladung und der Jahresbericht folgen im April. Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen.

Frühjahrsflugreise Mallorca Reisetermin: 7. - 14. Mai 2025

Es gibt noch wenige Restplätze für diese Reise. Anmeldungen werden bis auf Weiteres angenommen. Informationen und Flyer sind im Sekretariat vom Seniorenbund erhältlich.

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt.



Termine und Filmtitel

Fr. 7. März «Verrückt nach Figaro»
Fr. 4. April «Unsere Seelen bei Nacht»
Fr. 2. Mai «Was dein Herz dir sagt»

Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Filmbeschreibungen sind auf unserer Homepage www.seniorenbund.li unter «Kalender» zu finden.

Ruhestand

Doris Wenaweser, langjährige Mitarbeiterin beim LSB, hat im Dezember 2024 ihre offizielle Pension angetreten. Sehr erfreulich, dass sie weiterhin für Sen-Sen «im Dienst» bleibt und die Fahrdienste und Gartenhilfe weiterhin einteilt.

Wir danken Doris für ihren unermüdlichen Einsatz und wünschen ihr auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute.

(Foto vlnr: Renate Wohlwend, Doris Wenaweser, Kurt Bühler)



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.

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.

Auskunft und Anmeldung:

Doris Wenaweser, Telefon: +423 230 48 02

Generationenprojekte

Wir wollen den Austausch zwischen Jung und Alt fördern. Dank sozial engagierten Lehrpersonen und motivierten Schülern darf der Seniorenbund vielerlei interessante Projekte durchführen, zumeist mit der Oberschule Vaduz (OSV).

Der Vorstand freut sich sehr über das aktuelle Angebot der OSV und hat auch gerne die Einladung der formatio Privatschule angenommen.

Gerne würden wir auch den Kontakt mit anderen Schulen reaktivieren.

Ihre Teilnahme bei diesen generationendurchmischten Anlässen da und dort wird für alle Beteiligten ein bereicherndes Erlebnis!



Smartphone-Kurs für Senioren und Seniorinnen

Wollen Sie mehr über Ihr Smartphone lernen?

Dann freuen wir uns, Sie in der Oberschule Vaduz begrüßen zu dürfen. Die Schülerinnen und Schüler der 4. Stufe freuen sich darauf, Ihnen bei Fragen und Problemen zum Smartphone weiter zu helfen. Wir bieten den Senioren aus dem LSB einen Vormittag an, an dem wir mehrere Funktionen des Smartphones zeigen und Fragen rund um den Umgang mit Apps und anderen Funktionen beantworten.

Wann: **Dienstag, 18. März 2025**

Zeit: von 09.00 – 11.00 Uhr

Wo: Oberschule Vaduz
Marianumstr. 43, Vaduz

Treffpunkt: Haupteingang

Anmeldung bitte bis zum 11. März 2025:

E-Mail: info@seniorenbund.li, Tel. +423 230 48 00

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmer!
Die Schülerinnen und Schüler der 4. Oberstufe.

Rechtsberatung

Am **Dienstag, 15. April 2025** findet der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder von 10.00 bis 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt.
Ort: LSB Sitzungszimmer.

Eine Anmeldung ist bis 8. April 2025 erforderlich.

Rechtsgebiete: Erben und Vererben, Verträge, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine: 20. Mai, 17. Juni, 15. Juli 2025



2. Senior:innen-Sprachencafé

mit Schülerinnen und Schülern des formatio Oberstufengymnasiums

Sie haben Freude daran, Sprachen auszuprobieren? Sie lernen gern Neues oder möchten Ihr vorhandenes Sprachwissen reaktivieren? Dann schauen Sie vorbei beim formatio Sprachencafé!

Wir, die Schülerinnen und Schüler des formatio Oberstufengymnasiums, gehen in eine pluri-linguale Schule und lernen gleichzeitig vier Fremdsprachen. Unsere Sprachenleidenschaft möchten wir gerne in einem abwechslungsreichen Sprachencafé mit Ihnen teilen. Egal, ob Sie in einer Sprache schon flüssig sind, oder ob Sie gerne in eine neue Sprache eintauchen möchten, wir freuen uns auf Sie!

Wann: **Freitag, 11. April 2025**

Wo: formatio Privatschule
Dorfstr. 24, Triesen

Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Latein
Treffpunkt: Folgen Sie der Beschilderung ins Gebäude

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
Für eine Kaffeepause ist gesorgt.

Anmeldung bitte bis zum 4. April 2025:

E-Mail: info@seniorenbund.li, Tel. +423 230 48 00
oder direkt unter <https://www.formatio.li/denkmanufaktur/>

Wichtig: Bitte melden Sie sich für **zwei** Sprachen an und wählen Sie für jede Sprache Ihr Niveau:

Niveau 1: «Ich bin Anfänger/Anfängerin.»

Niveau 2: «Ich kann schon ein wenig Konversation führen.»

Wir freuen uns auf Sie!

formatio
Privatschule



Neuerungen im Erbrecht

Die Broschüre „Erben und Vererben“ wird dem neuen Gesetz angepasst und ist noch in Überarbeitung.

Der Fachvortrag, bei dem wir die revidierte Fassung vorstellen, wird ca. im Juni 2025 stattfinden. Weitere Informationen im nächsten Seniorenbund-Blättle.

Auskunft und Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Gedächtnistraining

Auflösung der Denkaufgabe aus der letzten Ausgabe: Wie heisst der Dichter, der sich hinter diesem Zahlencode verbirgt?

7 – 15 – 5 – 20 – 8 – 5

Richtige Antwort: **GOETHE**

Neue Denkaufgabe:

Welches Wort passt nicht zu den anderen?

NEBEL – LUPE – TOR – LAGER – ALLE

Auflösung in der nächsten Ausgabe.

Gesucht

Velotourenleiter/in ab 50+

Velofahren wird im Fachbereich von „fitness 50+“, unter der Trägerschaft des Liechtensteiner Seniorenbundes, angeboten.

Wir sind auf der Suche nach einem/einer VelotourenleiterIn, 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 bitte beim Liechtensteiner Seniorenbund. Tel. 230 48 00, E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf/E-Mail.

Internationales Folkloretanzen

Walzer, Rumba, Cha cha cha, Syrtaki, Balkantänze, Volkslieder und vieles mehr, unsere tänzerische Reise geht um die Welt.

Tanzen fördert die Konzentration, Beweglichkeit und Ausdauer. Tanzen macht glücklich, belebt die Sinne, den Geist, den ganzen Körper.

Alle, die Freude an Musik und Bewegung haben, sind herzlich eingeladen. Wir tanzen im Kreis oder in der Reihe, es braucht keinen PartnerIn. Jeder Tanz wird Schritt für Schritt eingeführt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schnuppern ist jederzeit möglich.

Vaduz: jeweils am Dienstag
09.30 - 10.30 Uhr, LAK St. Florin

Ruggell: jeweils am Freitag
16.30 - 18.00 Uhr, Chorraum Musikhaus

Leitung: Anita Magdika, Tel. +41 79 664 23 90



HOMEX: Daheim turnen - aktiv bleiben

Auf der Plattform bewegt.li gibt es ein ganz besonderes Bewegungsangebot für ältere Menschen: «Homex: daheim turnen». Das Wochentrainingsprogramm HOMEX führt mit verständlichen Videos durch alle Übungen und sorgt für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. In verschiedenen Schwierigkeitsstufen finden sich sowohl Trainingsanfänger als auch Fortgeschrittene gut zurecht.

Für den Start in das Training zuhause stellt das Amt für Gesundheit die benötigten Therabänder (grün) gerne zur Verfügung.

Einfach ausprobieren - und mitturnen!
www.bewegt.li/homex

Interessierte können ein Theraband kostenlos im Büro beim Liechtensteiner Seniorenbund abholen oder bestellen.



Ruhestand

Claudia Hermann-Frick, langjährige Leiterin für Männerturnen im Schellenberg, hat beschlossen, sich zukünftig mehr ihrer Freizeit und Familie zu widmen. Wir danken Claudia für ihren Einsatz und wünschen ihr auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute.

(Foto mit Judith Meile re.)



Auskunft / Anmeldung: Tel. +423 230 48 00,
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li



Tagesausflug nach Bern: SRF Studio und Botschaft

Donnerstag, 20. März 2025, 08.00 – 19.30 Uhr

**Bei «SRF News» live im Studio dabei sein und die
Liechtensteinische Botschaft in Bern besuchen.**

In Bern, wo die Schweizer Politik gemacht wird, ist auch Radio SRF mit seinen Infosendungen zu Hause. Hier entstehen Magazinsendungen wie «Echo der Zeit», «Rendez-vous» oder «Info3».

Welche Meldungen schaffen es in die Nachrichten? Wer kontrolliert, ob die Inhalte glaubwürdig sind? Wie viele Redaktionssitzungen sind auf der Tagesordnung?

Die Nachrichten um 12.30 Uhr sind eine Art Institution. Wie hoch ist der Höreranteil dieser Nachrichtensendung? Diese und weitere Fragen werden uns im Kompetenzzentrum von Radio SRF in Bern beantwortet.

Höhepunkt der Exkursion im Radiostudio ist um 12 Uhr. Wir sind live dabei, wenn auf SRF 3 die Sendung «Info3» über den Äther geht.

Nach diesen interessanten Einblicken werden wir gemeinsam im Restaurant „Dampfzentrale“ zu Mittag essen und anschliessend zur Liechtensteiner Botschaft fahren und auch dort werden uns Fragen beantwortet, die unter den Nägeln brennen.

Programm:

Abfahrt mit Reiseкар ab letzter Haltestelle:	8.00 Uhr
Studioführung:	11.30 - 12.30 Uhr
Mittagessen:	13.00 - 14.30 Uhr
Besuch Botschaft:	15.00 - 16.15 Uhr
Abfahrt ab Bern:	16.30 Uhr
Ankunft Balzers:	19.30 Uhr



Kosten: CHF 60.- pro Person
CHF 50.- für LSB Mitglieder

für Busfahrt (exkl. Mittagessen).

Preiskalkulation für 30 Teilnehmer.
Aufpreis bei kleinerer Gruppe.



Anmeldung bitte bis zum 27. Februar 2025:

Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li

Anlaufstelle für Altersfragen

Ein weiteres Angebot des Seniorenbundes ist die IBA, die Informations- und Beratungsstelle Alter, welche Jakob Gstöhl leitet. In erster Linie ist die IBA eine Anlaufstelle für alle Altersfragen, das heisst für Fragen, Anliegen oder Anregungen, die sich mit dem Eintritt in die nachberufliche Lebensphase ergeben. Es können sich aber auch Personen vor der Pensionierung oder Angehörige, die beispielsweise nach Unterstützungsangeboten oder möglichen Anregungen für ihre Eltern suchen, an uns wenden.

Zudem hilft die IBA bei der **Orientierung**, beispielsweise **welche Angebote geeignet sind**, welche Schritte in der jeweiligen Situation zu beachten sind oder auch welche sozialrechtlichen Ansprüche (z.B. bei Pflege- und Betreuungsbedarf oder bei finanziellen Schwierigkeiten) bestehen.

Die Beratung ist **kostenlos und vertraulich**, eine Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht erforderlich.

Häufige **Beratungsthemen** sind z.B.:

Vorsorgethemen (Vorsorgevollmacht, Testament, Patientenverfügung), Betreuungs- und Pflegegeld, AHV-Leistungen, Finanzielle Fragen, aktiv im Alter, Wohnen, Freiwilligenarbeit, Einsamkeit oder andere belastende Lebenssituationen.

Tel. +423 230 48 01, iba@seniorenbund.li

Vorsorgeordner: 30 neue Inhaltsblätter

Der Vorsorgeordner des Liechtensteiner Seniorenbundes wurde überarbeitet und mit rund 30 neuen Inhaltsblättern ergänzt.

Die bei uns registrierten Besitzer des Vorsorgeordners erhalten die neuen Inhaltsblätter kostenlos und der Versand erfolgt in den darauffolgenden Wochen per Post.

Wir werden auf unserer Homepage und in der Zeitung bekannt geben, wann der neue Ordner bei uns erhältlich ist.

Neue Inhalte sind u.a.:

- Ergänzende Informationen und Vorlagen zu Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- Anordnung im Todesfall
- Checkliste: Umzug
- Musterschreiben: Kündigung der Mietwohnung
- Formulierungshilfe: Todesanzeige
- u.v.m.



Kurs «Fit am Steuer»

Mittwoch, 9. April 2025, 08.00 - 12.00 Uhr

Kursort: Driving Center, Sennwald

Neue Verkehrsregeln, höheres Verkehrsaufkommen und neue Fahrerassistenzsysteme der Autos haben in den letzten Jahren einige Veränderungen im Strassenverkehr mit sich gebracht. Bei diesem Kurs erhalten Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, sich von Fachleuten auf den neuesten Stand bringen zu lassen.

Es handelt sich um einen **Auffrischkurs** und keine Prüfung. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre Sicherheit im Strassenverkehr zu erhöhen.

Das speziell für Seniorinnen und Senioren aufgebaute Training gliedert sich in zwei Theorieteile und in zwei praktische Teile. Die vier Kursteile dauern jeweils 45 Minuten mit einer 10-minütigen Pause. Die Kursteile sind nicht einzeln, sondern nur als gesamtes Paket buchbar.

Unfallprävention (Theorieteil)

Die Landespolizei informiert über die häufigsten Unfallursachen und über mögliche Unfallpräventionsmassnahmen.

Neue Verkehrsregeln (Theorieteil)

Ein qualifizierter Fahrlehrer vermittelt den Teilnehmern die neusten Änderungen im Strassenverkehrsgesetz. Zudem gibt es ein Update bezüglich richtiges Fahrverhalten im heutigen Strassenverkehr mit Kreiseln, Rechtsvortritt etc.

Bremsen und Bremsen ausweichen (pr. Teil)

Im praktischen Teil erfahren die Teilnehmer mit ihren eigenen Fahrzeugen mehr über die richtige Brems- und Ausweichtechnik, sowie das Kennenlernen der neusten elektronischen Fahrhilfen.

Fahren im Strassenverkehr (praktischer Teil)

Mit einem qualifizierten Fahrlehrer fahren die Teilnehmer eine vorgegebene Fahrstrecke auf der öffentlichen Strasse. Dabei stehen das richtige Kreiselfahren, Einspuren, richtiges Einfahren in die Autobahn usw. im Mittelpunkt. Diese Fahrt wird mittels Video aufgezeichnet und anschliessend mit dem Fahrlehrer und dem Kursteilnehmer eingehend analysiert. Vertraulichkeit wird gewährleistet.

**Kosten: CHF 77.- pro Person.
CHF 40.- für LSB Mitglieder**

Die KfU subventioniert diese Aktion.
LSB gibt zusätzlichen Rabatt für seine Mitglieder.

Anmeldung bitte bis zum 2. April 2025:

Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li

„Fit am Steuer“ ist ein Kooperationsangebot von: Kommission für Unfallverhütung KfU, Driving Center Sennwald, Automobilclub Fürstentum Liechtenstein (ACFL), Landespolizei FL und dem Seniorenbund.

E-Bike Fahrkurs 60+

Mittwoch, 14. Mai 2025, 09.00 – 12.15 Uhr

Ausweichtermin bei Schlechtwetter: 21. Mai 2025

Kursort: Parkplatz Rheinparkstadion Vaduz

E-Bike fahren macht Spass und ermöglicht es, auch längere Strecken ohne große Anstrengung zurückzulegen. Damit diese Freude mit dem mühelos höheren Tempo nicht getrübt wird, bietet der Liechtensteiner Seniorenbund, in Zusammenarbeit mit der Kommission für Unfallverhütung (KfU) und der Landespolizei, den Fahrkurs «Sicher unterwegs mit dem E-Bike» an.

Der Kurs vermittelt wertvolle Tipps und Tricks rund um das E-Bike, wie Sie sich im Strassenverkehr sicher fortbewegen oder wie E-Bikes auf andere Verkehrsteilnehmende wirken.

Inhalte wie Gefahrenerkennung, Sichtbarkeit, Geschwindigkeit, Bremsweg, etc. werden praxisbezogen thematisiert.

Inhalte:

- Wie schätze ich meine Geschwindigkeit ein?
- Verkehrsregeln – was gilt es zu beachten?
- Wie werde ich von anderen Verkehrsteilnehmenden wahrgenommen?
- Förderung von Sicherheit, Vertrauen und Spass auf dem E-Bike.
- Übungen auf dem Gelände

Programm:

- 1 h Theorie inkl. Fragerunde mit der Landespolizei Fürstentum Liechtenstein,
- 1.5 h Praxis mit einem zertifizierten E-Bike-Instruktor aus der Schweiz.
- Aufteilung in zwei Gruppen und einer Pause zwischen Theorie- & Praxisteil.

Änderungen sind vorbehalten.

Mitnehmen: Eigenes E-Bike, Velohelm, dem Wetter angepasste Kleidung

**Kosten: CHF 20.- pro Person
CHF 10.- für LSB Mitglieder**

Die KfU subventioniert diese Aktion.
LSB gibt zusätzlichen Rabatt für seine Mitglieder.

Anmeldung bitte bis zum 7. Mai 2025:

Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li

Dieser Kurs richtet sich an alle in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

„E-Bike Fahrkurs 60+“ ist ein Kooperationsangebot von: Kommission für Unfallverhütung KfU, Landespolizei FL und dem Seniorenbund.

Die Angebote vom Liechtensteiner Seniorenbund im Bereich: Digitalisierung, Fragen zu Handy und Laptop



Info-Veranstaltungen

- Vortrag mit Referenten zu ausgewählten Themen.
- Bei Bedarf mit kleinen Übungseinheiten & individueller Beratung vor Ort.



Kurse z.B. Handykurs

- Klassischer Kurs, wie man ihn kennt.
- Schwerpunkt: Laptop & Smartphone Anwendungen
- Die Kurseinheiten sind zeitlich begrenzt.
- KursleiterInnen: Ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren, externe Fachleute oder z.B. Schulklassen

Nächste Handykurs Termine:

Drei Dienstagvormittage: 11., 18., 25. März 2025

jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr

Ort: Haus der Familien, Schaan

Ausgebucht - wir führen eine Warteliste!

Vier Freitagvormittage: 4., 11., 25. April + 2. Mai 2025

jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr

Ort: Haus der Familien, Schaan



Computeria

- Wöchentliches Treffen ausser in den Schulferien.
- Ein Angebot exklusiv für LSB Mitglieder.
- Seniorinnen und Senioren beschäftigen sich gemeinsam mit Fragen zur Bedienung von Laptops und gelegentlich auch mit Smartphone-Apps.
- Das Bildungs-Team besteht aus ehrenamtlichen Seniorinnen und Senioren.
- Das Angebot ist ideal, wenn man sich wöchentlich (und über Monate hinweg) mit anderen treffen möchte, um gemeinsam in kleinen Schritten die Fähigkeiten am Laptop zu verbessern.

Mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: GZ Resch, Schaan

Anfängergruppe: Anmeldung möglich

Fortgeschrittenen-Gruppe: Anmeldung möglich

Eine Anmeldung beim Liechtensteiner Seniorenbund zu den Terminen ist erforderlich:
Tel. +423 230 48 00, info@seniorenbund.li



Smart Café

- Gelegentlicher Treffpunkt – organisiert vom LRK mit dem LSB.
- Das Angebot ist eine Fragestunde – Sie stellen Ihre Fragen und die freiwilligen HelferInnen beantworten diese nach bestem Wissen und Gewissen. Neben den Antworten erfahren Sie hier Unterstützung, Tipps und Tricks zur digitalen Teilhabe.
- Das Team „Digital-Coaches“ besteht aus jungen Freiwilligen des Jugendrotkreuz (Liechtensteinisches Rotes Kreuz).
- Generationsübergreifender Gedanke – Von der jungen Generation und ihrem Know-how als „digital natives“ lernen. Neben der Technik (als Einstiegsthema) können und sollen auch andere Themen zwischen den Generationen diskutiert werden.

Nächster Smart-Café Termin:

Sa. 15. März 2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Haus der Familien, Schaan

Anmeldung: Siehe unten



Beratungsstelle

Aktuelle Fragen, Anregungen oder Wünsche zum Thema können Seniorinnen und Senioren per E-Mail an digital@seniorenbund.li oder per Tel. 230 48 01 der Informations- und Beratungsstelle Alter (Jakob Gstöhl) gestellt werden. In dringenden Fällen kann auch eine Beratung/Hilfestellung im Büro zu solchen Fragen erfolgen.

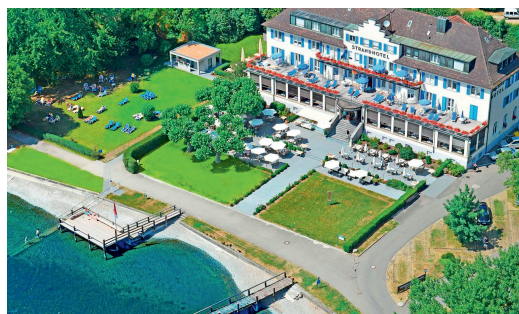


Begleitete Seniorenferien auf der Insel Reichenau

Freitag bis Donnerstag, 27. Juni – 3. Juli 2025

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr so agil sind und dennoch einmal Urlaub in der Region machen möchten.

Sieben Tage auf der Insel Reichenau am Bodensee sich erholen und mit anderen Seniorinnen und Senioren eine schöne, gesellige Zeit und die frische Luft auf der deutschen Insel am Bodensee genießen.



Für das seelische Wohl sorgt ein Team von BegleiterInnen, welches auch ein fakultatives Tagesprogramm vor Ort anbietet. So sind z.B. leichte Spaziergänge, Gesellschaftsspiele und Ausflüge vorgesehen. Das **4-Sterne-Hotel «Strandhotel Löchnerhaus»** ist ideal am Wasserufer gelegen und bietet einen schönen Ausblick auf die wunderschöne umliegende Natur. Ein feines Frühstück vom Buffet und jeweils drei Hauptgerichte zur Auswahl vervollständigen das tägliche Genuss-Paket.

Freiwilliges Aktiv-Programm (Die nachstehenden Ausflüge* sind noch in Abklärung):

- *Rundfahrt auf der Insel mit Stopp beim Pfiffikus Gewürzladen
- *Führung im Münster St. Maria und Markus mit Schatzkammer und Klostergärten
- *Busfahrt zur Unterseepromenade in Meersburg oder zur Blumeninsel Mainau
- *Rundfahrt mit dem Schiff auf dem Untersee
- *Teilnahme an einer heiligen Messe am Sonntag - Voranmeldung erforderlich (Taxipreis nicht inbegriffen).
- Gedächtnistraining, Gymnastikstunde, Lotto-Match im Hotel

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Selbständigkeit beim Essen, Anziehen und bei der Körperpflege. Das Angebot ist für Seniorinnen und Senioren mit Wohnsitz in Liechtenstein vorgesehen. Die Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht erforderlich.

Kosten: Der Gesamtpreis pro Person beläuft sich auf ca. CHF 980.-

Leistungen inbegriffen:

- Sechs Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- Hin- und Rückfahrt mit dem Bus ab Ihrer Wohngemeinde
- Vollpension (2-3 Gänge) ohne Getränke
- Programm-Aktivitäten vor Ort (Ausflüge, Führungen, Spiele, Gedächtnistraining, u.v.m.)

Ermässigung für EL-Bezüger: Dank einer Stiftung können wir für Personen, die Ergänzungsleistungen beziehen, das Reisepaket auf Anfrage günstiger anbieten.

Anmeldefrist: Mittwoch, 12. März 2025

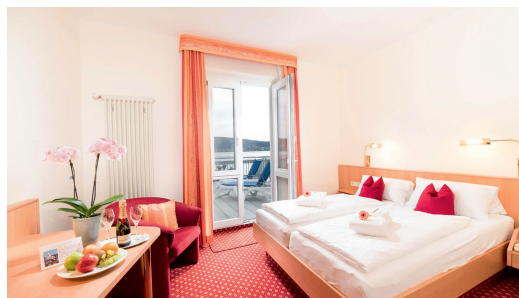
Auskunft und Anmeldung:

Liechtensteiner Seniorenbund

Tel. +423 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Infos auch unter www.seniorenbund.li (Kalender)

Weitere Bilder auf www.loechnerhaus.de



Sekretariat

Melanie Summer

Tel. +423 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA

Jakob Gstöhl

Tel. +423 230 48 01

iba@seniorenbund.li