

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe November 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



Advent – Zeit der Ruhe und Freude

Die Adventszeit lädt uns ein, innezuhalten und die kleinen Dinge zu genießen: Kerzenschein, der Duft frisch gebackener Kekse, Geschichten teilen, Zeit für die Menschen, die uns wichtig sind.

Für viele Seniorinnen und Senioren ist sie eine besonders wertvolle Zeit, in der Begegnungen mit der Familie Erinnerungen wecken und neue schaffen. Zugleich wissen wir, dass diese Wochen auch von Stillwerden und mancher Leere begleitet sein können – etwa, wenn ein geliebter Mensch fehlt oder Einsamkeit spürbarer wird. Umso wichtiger ist es, einander nahe zu bleiben und Gemeinschaft bewusst zu pflegen. Lasst uns diese besonderen Wochen bewusst erleben, den Alltag entschleunigen und die Herzlichkeit miteinander teilen.

Der Liechtensteiner Seniorenbund möchte dazu beitragen: mit unserem vielfältigen Programm und ganz besonders mit dem stimmungsvollen Weihnachtsausflug, der Gelegenheit bietet, Freude zu teilen und in guter Gesellschaft Kraft zu schöpfen. Wir freuen uns auf viele schöne Momente mit euch.

**Der Vorstand und Mitarbeiter:innen des Liechtensteiner
Seniorenbundes wünschen euch und euren Familien frohe
Festtage und alles Gute im Neuen Jahr.**

**Das LSB Büro bleibt vom 24. Dezember 2025 bis und mit
6. Januar 2026 geschlossen.**

Vorwort

Sehr geehrte liebe Mitglieder
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Diese Ausgabe vom Blättle ist die letzte des Jahres, der 1. Adventssonntag steht bevor.

Wir dürfen dankbar sein, einen von jedem individuell geregelten Alltag zu leben – in Frieden und sozialpolitisch gesichert. In vielen Regionen unserer Welt herrschen Krieg, menschliches Elend, Verzweiflung und Zerstörung. Durch Unterstützung von humanitären Hilfsprojekten können wir unsere Betroffenheit und Anteilnahme auszudrücken. Wir alle hoffen voll Zuversicht auf Frieden.

Seitens Vorstand blicken wir auf ein Vereinsjahr mit abwechslungsreichem Programm zurück. Die reichhaltige Palette von Projekten für Freizeitgestaltung und Gesundheit wird ständig aktualisiert und erweitert. Wie Ihr feststellt, schreiben wir neu eine kurze Rückschau auf unsere Ausflüge und Reisen: eine schöne Erinnerung für die Teilnehmenden oder auch Anreiz zum gelegentlichen Mitmachen!

Es wäre schön, wenn Ihr durch Teilnahme an Veranstaltungen, Ausflügen und Kursen die Möglichkeit zur Kontaktpflege mit Gleichgesinnten nutzt. Der Vorstand des LSB wünscht Euch allen eine ruhige besinnliche Adventszeit, gemütliches Zusammensein mit Familie und Freunden, sowie frohe Weihnachtsfesttage!

Zum Jahreswechsel sagen wir alles Gute und wünschen gute Gesundheit!

Für den Vorstand des LSB
Renate Wohlwend, Präsidentin

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 08.30 - 11.30 Uhr

Neu im Team



Seit Oktober 2025 unterstützt Esther Jäger das Sekretariat und ersetzt Carolin Marxer. Wir bedanken uns bei Carolin für ihr Engagement und begrüßen Esther ganz herzlich im Team und wünschen ihr viel Freude und alles Gute.

Reisen 2026

Der Liechtensteiner Seniorenbund plant für das Jahr 2026 insgesamt 3 Reisen:

- Frühjahrsflugreise vom 4. - 11. Mai
- Herbstbusreise vom 11. - 15. September
- Kreuzfahrt vom 19. - 26. September

Eine weitere Reise ist die betreute Ferienwoche, die von der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) angeboten wird. Entsprechende Informationen dazu folgen zu einem späteren Zeitpunkt.



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.

Auskunft und Anmeldung:
Doris Wenaweser, Telefon: +423 230 48 02

Volkszählung

Liechtenstein zählt

In Liechtenstein findet im Dezember 2025 die nächste Volkszählung statt. Die Einwohnerinnen und Einwohner des Landes werden dazu vom Amt für Statistik zu verschiedenen Themen befragt.

Viele Informationen über Liechtenstein gibt es nur dank der Volkszählung. Sie liefert grundlegende Angaben zur Situation und Entwicklung des Landes, damit die Öffentlichkeit, die Politik und die Behörden sachlich fundiert diskutieren, planen und entscheiden können. Deshalb ist es wichtig, dass die Volkszählung regelmässig und als Vollerhebung durchgeführt wird.

In der Volkszählung 2025 wird dem Internetfragebogen der Vorrang eingeräumt. Die Einwohnerinnen und Einwohner erhalten im Dezember einen Brief mit persönlichen Zugangsdaten zum Fragebogen auf www.volkszaehlung.li zugeschickt. Wer den Fragebogen lieber auf Papier ausfüllen möchte, kann ganz einfach den Erinnerungsbrief abwarten, dem automatisch ein Papierfragebogen zum Ausfüllen beigelegt wird. Personen ab 70 Jahren erhalten im Dezember zusätzlich zu den Zugangsdaten einen Papierfragebogen.

Die Volkszählung ist ein Gemeinschaftswerk, denn nur wenn alle den Fragebogen ausfüllen, sind die Ergebnisse auf Landes- und Gemeindeebene aussagekräftig. Das Amt für Statistik bedankt sich bereits jetzt bei allen Seniorenbund-Blättle Leserinnen und Lesern für das Mitmachen.

**Volks
zählung
2025**



Bewegung im Alter

Körperliche Bewegung und gezieltes Training helfen Stürze zu vermeiden und die Mobilität zu fördern. Regelmässiges Training hilft die motorischen Fähigkeiten zu verbessern oder zu erhalten und ermöglicht dadurch ein selbstbestimmtes Leben. Soziale Kontakte, Freude an der Bewegung und gesteigertes Selbstvertrauen sind positive Begleiterscheinungen.

Der Liechtensteiner Seniorenbund verfügt über ein breites Fitnessangebot, welches von ausgebildeten Leiterinnen und Leitern fachkundig vermittelt wird.

Angebote:

Fitgymnastik, Seniorenturnen, Männerturnen, Internationales Folkloretanzen, Radfahren, Stuhl-Yoga, Walking mit oder ohne Stöcke, Wassergymnastik, Boccia sowie Gedächtnistraining.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.

Das Kursprogramm ist auf unserer Homepage unter www.seniorenbund.li unter der Rubrik Dokumente/ Fitness 50+ Kursangebote zu finden.



(Nordic) Walking

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien und kann als idealer Gesundheits- und Fitness-Sport betrachtet werden. Es ist wie keine andere Ausdauersportart geeignet, um bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu bleiben.

Termine/Treffpunkt:

Schaan: Dienstag, 08.30 - 09.45 Uhr
Parkplatz Tennisplätze Dux

Ruggell: Donnerstag, 14.00 - 15.15 Uhr
Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau

Gedächtnistraining



Regelmässiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude und die Selbstbestimmung - lässt uns im Alltag flexibler und kreativer handeln. Achtung: das Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Mit gezielten Denkaufgaben wird unser Gedächtnis bzw. unser Gehirn auf vielfältige Weise trainiert - die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das logische und räumliche Denken werden verbessert. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und spannend das gemeinsame «Jonglieren» mit Buchstaben, Zahlen, Bildern und einfachen Bewegungsmustern - eingebettet in einer positiven Gruppendynamik - sein kann.

In Vaduz hat es noch freie Plätze.

Termine/Treffpunkt in Vaduz:

jeweils dienstags, 14.00 - 15.30 Uhr, LAK St. Florin
13. & 27. Jan., 10. & 24. Feb., 10. & 24. März 2026



Auflösung aus der letzten Ausgabe:

Im nachfolgenden Satz hat sich eine Wohnmöglichkeit versteckt:

Wenn du den Schal etwas lockerer wickelst, sieht es nicht so streng aus. -> CHALET

Neue Denkaufgabe:

Ersetze die **Fragezeichen** durch die Rechenzeichen «Plus», «Minus», «Mal» und «Geteilt durch», damit sich eine schlüssige Rechenaufgabe ergibt. (keine Punkt- vor Strichregel):

15 ? 3 ? 8 ? 13 ? 5 = 10

Auflösung in der nächsten Ausgabe.

Auskunft & Anmeldung zu den Kursangeboten:
Telefon: +423 230 48 00
E-mail: sekretariat@seniorenbund.li

Seniorenkino



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

Termine und Filmtitel

- Fr. 5. Dez. «Monsieur Blake zu Diensten»
- Fr. 2. Jan. «Die Frau des Nobelpreisträgers»
- Fr. 6. Feb. «Monsieur Aznavour»
- Fr. 6. März «Der Buchspazierer»

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

Rechtsberatung



Am **Dienstag, 16. Dezember 2025** findet am Vormittag der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Dieser Termin ist bereits ausgebucht, wir führen eine Warteliste. Eine Anmeldung ist bis 9. Dezember 2025 erforderlich.

Ort: LSB Sitzungszimmer.

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

Weitere Termine: 20. Jan., 24. Feb., 21. April 2026



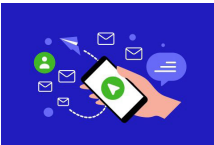
Dr. iur. Benedikt Jehle



Roman Jenal, MLaw

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

Handykurse



Kurstermine 2026

- Kurs 2026-01: Januar**
Termine: 09. / 16. / 23. / 30.01.2026
Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr
- Kurs 2026-02: Februar**
Termine: 04. / 06. / 11. / 13.02.2026
Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr
- Kurs 2026-03: März/April**
Termine: 16. / 23. / 30.03. / 06.04.2026
Zeit: jeweils von 08.30 bis 11.30 Uhr
- Kurs 2026-04: April**
Termine: 15. / 17. / 22. / 24.04.2026
Zeit: jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Haus der Familien, Landstr. 40, Schaan

Kosten: CHF 50.- pro Kurs (jeweils 4 Termine)

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte bis eine Woche vor dem Kurstermin

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li

Smart-Café (Handy-Treff)

Smart-Café Termine

- Samstag, 13. Dezember 2025
- Samstag, 17. Januar 2026
- Samstag, 21. Februar 2026
- Samstag, 14. März 2026

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Haus der Familien, Landstr. 40, Schaan

Kosten: Kostenlos

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte spätestens zwei Tage vor dem Treffen.

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li



Kochklub 60+



In unserem Kochklub 60+ können Sie kochen lernen, Ihre Kenntnisse auffrischen oder ganz einfach aus purer Freude am Kochen mitmachen.

Wir kochen gemeinsam „einfache“ Gerichte und tauschen unsere Erfahrungen rund um das Kochen sowie über das Thema Ernährung, auch zwischen den Generationen, aus. Im Vordergrund stehen aber klar der gesellschaftliche Aspekt sowie die Freude und der Spass am gemeinsamen Tun.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Man kann sich für einen Abend allein, aber auch für zwei oder auch für alle drei Abende anmelden.

Kochtermine

- Donnerstag, 22. Januar 2026
- Dienstag, 24. Februar 2026
- Donnerstag, 26. März 2026

Zeit: 18 Uhr

Ort: Weiterführende Schulen Vaduz (Ober- & Realschule Vaduz), Marianumstr. 43

Kosten: CHF 30.- pro Person und Abend (Inkl. Essen, Getränke)

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: bitte spätestens zwei Tage vor dem Kochabend.

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li



Sprachen-Café



Im September sind zwei neue Sprach-Café-Gruppen – Italienisch und Spanisch – erfolgreich gestartet. Wir freuen uns, dass die freiwilligen Moderatoren viel Freude an ihren Aufgaben haben und das Angebot im neuen Jahr fortsetzen werden. Im Spanisch-Sprachcafé haben wir noch zwei freie Plätze zu vergeben.

Wichtig: Es handelt sich nicht um einen Sprachkurs, sondern um ein reines Konversationsangebot. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Die drei Englisch Sprach-Café Gruppen haben sich sehr gut etabliert und die Termine für das kommende Jahr stehen schon fest.

Alle Termine sind unter www.seniorenbund.li (Angebote / Kultur) zu finden.

Ort: Haus der Familien

Kosten: CHF 50.- pro Person/Halbjahr

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmeldung: Telefon +423 230 48 00 oder E-Mail info@seniorenbund.li



BERICHTE

Radreise Mittenwald, 17.-23.08.

Per Bus reisten insgesamt 27 Personen inklusive E-Bikes nach Mittenwald in Bayern. Leider trafen wir bei unserer Ankunft auf kühles Regenwetter und so fiel die Nachmittagsradtour buchstäblich ins Wasser.

Die folgenden zwei Tage war uns schönes Wetter vergönnt und so konnten wir die geplanten Touren zum Walchensee und zum Isarursprung bei strahlendem Sonnenschein durchführen. Die lange Wartezeit für die Bergfahrt auf den Karwendel erforderte etwas Geduld, wurde dann aber mit einer traumhaften Aussicht auf die eindruckliche Bergwelt belohnt.



Bei der Tour zum Ferchen- und Lautersee schafften wir es am dritten Tag leider nicht ganz trocken bis ins Ziel und die Begehung der Leutaschklamm musste verschoben werden.

Die Wetterprognosen für den vierten Tag sagten ab Mittag Starkregen vorher, was zu einer Programmänderung führte. Statt mit dem Rad fuhren wir nun mit dem Linienbus nach Garmisch-Partenkirchen. Die trockene Zeit am Morgen nutzten wir für eine Begehung der Leutaschklamm, welche sehr eindrucksvoll war.

Die letzte Radtour der Woche führte uns nach Seefeld und weiter zur Wildmoosalm und dies zum Glück wieder bei trockener Witterung.

Abschliessend lässt sich sagen, dass alle, trotz der Wetterkapriolen, die Radwoche genossen haben.



Herbstreise Elsass, 21.-25.09.

Am frühen Sonntagmorgen nahm der Doppeldecker-Bus 80 gutgelaunte, reiselustige Senioren an Bord und verliess das Land Richtung Bodensee. In zügiger Fahrt ging es über Konstanz, den südlichen Schwarzwald nach Freiburg im Breisgau. Gestärkt durch ein Mittagessen im Flammkuchenhaus Harmonie in Freiburg erkundeten wir die malerische Altstadt unter fachkundiger Führung. Leider führten die schmalen Kanäle, für die Freiburg bekannt ist, gerade kein Wasser, dafür begann es von oben zu regnen. Nach der Besichtigung des gotischen Münsters ging die Reise weiter nach Colmar, wo wir im Hotel l'Europe, unserem Stützpunkt für die nächsten Tage, unsere Zimmer bezogen.

Am folgenden Tag stand Strassburg auf dem Programm. Zunächst besichtigten wir den Europarat, wo wir von Madame Klein empfangen wurden. Sie und Botschafter Domenik Wanger führten uns durch das Gebäude und erklärten die Rolle und Bedeutung des Europarates als eine den Menschenrechten verpflichteten Organisation. Darüber hinaus hatten wir das Glück, mit der Präsidentin des LSB, Dr. Renate Wohlwend, die während ihrer Zeit als Landtagsabgeordnete Liechtenstein über 18 Jahre im Europarat vertreten hatte, zusätzliche Informationen aus erster Quelle erhalten zu können. Danach ging es zum Mittagessen in die Altstadt von Strassburg, wo im Restaurant „Le Gruber“ die verschiedensten elsässischen Spezialitäten auf der Karte zur Wahl standen. Das Vergnügen an der anschliessenden interessanten Stadtführung wurde leider getrübt durch anhaltenden Regen und kalten Wind, „an rechtiga Schneeloft“, wie viele meinten. Das konnte aber die gute Laune nicht lange trüben, stand doch mit dem Empfang in der liechtensteinischen Botschaft in Strassburg ein weiteres High-light auf dem Programm. Beim Apéro in der Residenz, bei einem feinen Glas Crémant und ausgezeichnetem Gebäck, bot sich die Gelegenheit zu interessanten Gesprächen mit Botschafter Domenik Wanger, dem es gelungen war, 80 Personen in den Räumlichkeiten der Residenz bequem unterzubringen, da der Empfang im Garten wegen der Witterung nicht möglich war. Ein herzliches Dankeschön von dieser Stelle aus an den Botschafter und seine Mitarbeiter, die sich sehr um das Wohl der Besucher aus der Heimat bemühten.



Bei der kurzen Fahrt am Dienstag vom Hotel in die Altstadt von Colmar liess es sich unser Chaffeur nicht nehmen, zweimal den Kreisel mit der Nachbildung der Freiheitsstatue auf Liberty Island im Hafen von New York (geschaffen vom Bildhauer Auguste Bartholdi aus Colmar) zu umrunden, damit auch wirklich jeder das Kunstwerk ausgiebig betrachten konnte. In Colmar, der Hauptstadt der elsässischen Weine, bestiegen wir den CityTrain und konnten so bequem, trocken und windgeschützt die historische Altstadt von Colmar mit ihren bemerkenswert gut erhaltenen Fachwerkhäusern erkunden. Danach blieb Freizeit für individuelle Unternehmungen, bis uns der Bus entlang der elsässischen Weinstrasse nach Riquewihr brachte, einem wahren Freilichtmuseum mit Fachwerkhäusern aus dem 13. bis 18. Jahrhundert und mit zahlreichen Möglichkeiten, den in der Gegend produzierten Wein auch zu verkosten!



Am Mittwoch brachte uns der Bus zur Hohkönigsburg (Haut Koenigsbourg), einer neoromanischen Höhenburg in der Gemeinde Orschwiller bei Strassburg, erbaut im 12. Jhdt., im 17. Jhdt zur Ruine verfallen und 1908 vom deutschen Kaiser Wilhelm II. wiederhergestellt.

Von der Burg, auf 757 m Höhe gelegen, hätte sich bei günstigen Sichtverhältnissen ein Ausblick bis zum Kaiserstuhl, verschiedene benachbarten Burgruinen und am Horizont sogar auf die 200 km entfernten Berner Alpen ergeben; bei unserer Ankunft lag die Burg jedoch in tiefem Nebel, von Fernsicht keine Rede. Unverdrossen machten wir uns dann entlang der Weinstrasse auf den Weg nach St.Odilienberg, dem bedeutendsten Wallfahrtsort im Elsass. In der benachbarten Ortschaft Obernai fanden wir uns hernach im Gasthaus „La Halle aux Blés“ zu einer sättigenden Mahlzeit mit landestypischen Gerichten ein, stand doch am Nachmittag noch eine Weinverkostung in der Domaine Habsiger in Gertwiller an! Die Weine wurden mit einem pikanten Gugelhupf kredenzt, wobei besonders der Crémant und Pinot gris etliche Reiseteilnehmer zu grösseren Weinkäufen verleiteten.

Nur allzuschnell war auch schon der letzte Abend der Reise angebrochen und im Hotel wurde uns einmal mehr ein ausgezeichnetes 3-gängiges Abendessen serviert, bevor wir uns anderntags nach dem Frühstück zur Heimreise aufmachten. Nach einem Abstecher nach Mühlhausen brachte uns der Bus über Basel wieder wohlbehalten nach Liechtenstein zurück.

Bleibt noch zu danken all jenen, die für die Organisation der Reise besorgt waren, der Reiseleitung und besonders auch dem Fahrer des Doppelstöckers, der uns sicher zu allen unseren Zielen und auch wieder zurück chauffierte. Ein herzliches Dankeschön auch an den Vizepräsidenten Kurt Bühler, der seitens des LSB verantwortlich für die Reise zeichnete. Mit der Einrichtung eines Gruppenchats sorgte er darüber hinaus auch dafür, dass jeder der 80 Reisetilnehmer stets auf dem letzten Informationsstand gehalten wurde.

Auf Wiedersehen - die nächste Reise kommt bestimmt!



Ausflug "Kastanienweg in Murg", 26.09.2025

Am 26. September brachen 34 Seniorinnen und Senioren zum Kastanienweg in Murg auf. Vom Bahnhof Murg aus ging es zuerst zu einem Bach und anschliessend den Kastanienweg entlang ins Kastanien Dorf. An einigen Stationen erzählte uns ein Guide mit viel Leidenschaft einiges über Kastanien. Zum Abschluss gab es Kastanienkuchen, Kastanien und Kaffee zum Geniessen.



Feier am Internationalen Tag der älteren Menschen, 01.10.2025

Lebendiger Vortrag und viel Spass

LSB-Präsidentin Renate Wohlwend konnte am Mittwoch, 1. Oktober, rund 300 Personen im Gemeindesaal Gamprin zur Feier des von der UNO 1991 eingeführten Internationalen Tages der älteren Menschen begrüßen.

Da der Landtag am 1. Oktober tagte, war den Landtagsabgeordneten und Regierungsgliedern eine Teilnahme am Festtag leider nicht möglich. Begrüsst werden konnten jedoch zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter von im Sozialbereich tätigen Institutionen (ASD, FHL, AHV, LAK, Zeitpolster, LBV, Seniorenbeauftragte und -koordinatorinnen der Gemeinden) und nicht zuletzt der Gemeindevorsteher von Gamprin, Johannes Hasler, der als Hausherr eine Grussbotschaft an die Anwesenden richtete.

Gesellschaftsminister Emanuel Schädler hatte freundlicherweise eine Videobotschaft gesandt, die jedoch aufgrund technischer Probleme leider nicht gezeigt werden konnte (Interessierte finden diese Videobotschaft sowie den gedruckten Text auf der Website des LSB).

Spannendes Referat über den Alterungsprozess

Als Referentin konnte Heike Bischof-Ferrari, Inhaberin der Professur für Geriatrie und Departementsleitung Akute Altersmedizin an der Universitären Altersmedizin Felix Platter (UAFP) in Basel, gewonnen werden. Ihr Vortrag befasste sich mit dem Thema, wie sich der biologische Alterungsprozess verlangsamen lässt. Dieser ist komplex und wird von vielen Faktoren beeinflusst: Durch ausreichend Schlaf und Bewegung, gesunde Ernährung, gutes Stressmanagement, präventive Gesundheitsuntersuchungen, soziale Interaktion, Vermeidung von schädlichen Gewohnheiten, insbesondere Rauchen, kann aktiv dazu beigetragen werden, den Alterungsprozess zu verlangsamen und eine gute Lebensqualität im Alter zu erhalten.

Und eine weitere Botschaft: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen.



Nach diesem interessanten und überaus lebendigen Vortrag konnte zum gemütlichen Teil der Veranstaltung übergegangen werden. Die Seniorenmusik, die den Nachmittag mit einem flotten Marsch eröffnete, hatte, unterhielt die Gäste mit zahlreichen Darbietungen und trug massgeblich zur guten Stimmung bei.



Ein feiner Znacht mit Kuchenbuffet, zubereitet von Elmar Zerwas und Team, gab den Gästen Gelegenheit für angeregte Unterhaltungen. Es war ein rundum gelungener Anlass.



Ausflug "Vogelwarte in Sempach", 08.10.2025

Am Mittwoch, dem 8. Oktober 2025, unternahmen 38 Seniorinnen und Senioren einen Ausflug zur Schweizer Vogelwarte. Die Gruppe erlebte dort eine interaktive Ausstellung.



Diese begann in einem grossen Ei, in dem jeder Gast Platz nehmen musste. Nach dem „Schlüpfen“ aus dem Ei ging es an einzelnen Stationen weiter, die mittels eines Rings an der Hand aktiviert wurden. Am Ende konnte der Ring eingelesen werden und jedem Gast wurde eine Vogelart zugeteilt.

Die Beschreibungen der Vögel sorgten so manches Mal für einen Lacher. So kam es während dem Tag unter den vielen Teilnehmern mehrmals zur Frage: "Und Du?...was bist Du für an Vogel??"

Neben der Ausstellung gab es auch einen eindrucksvollen Film zu Vögeln in der Schweiz und ein multimediales Erlebnis zum Vogelgesang. Mit vielen Impressionen und der Gewissheit, dass die Vögel schützenswert sind, ging es ins Städtchen Sempach, wo wir gemeinsam zu Mittag assen.



Vortrag "Schutz vor Betrügern und Einbrechern", 22.10. und 04.11.2025

Insgesamt 105 Seniorinnen und Senioren nahmen an den beiden Vorträgen „Schutz vor Betrügern und Einbrechern“ von der Landespolizei und dem Seniorenbund teil. Die beiden Mitarbeiter des Kommissariats Wirtschaftskriminalität, Jürgen Eberle und Georges Berger, erklärten die perfiden Herangehensweisen von Betrügern und Einbrechern.

Neben dem Enkeltrick und dem „falschen Polizisten“ (Schockanruf) wurden auch Phänomene wie Massenbetrug, Sextortion, Smishing (SMS-Phishing) und Romance Scam besprochen, die auch in Liechtenstein vorkommen. Unter den Teilnehmern gab es einzelne Personen, die bereits Erfahrungen mit solchen Betrugsmaschinen gemacht hatten, diese Betrugsversuche jedoch zum Glück erkannt hatten. Es bestand aber auch Verständnis dafür, dass man z. B. bei Schockanrufen emotional so berührt sein kann, dass einem in diesem Moment nicht der Gedanke an einen Betrug kommt. In solchen Situationen ist es besser, einfach den Hörer aufzulegen, sich einen Moment Ruhe zu gönnen und die „verunglückte“ Person im Anschluss selbst anzurufen.

Welche Betrugsmaschinen es aktuell gibt, ist auf der Webseite <https://cybercrimepolice.ch> einsehbar.

Führung zur Sonderausstellung "Nah am Krieg. Liechtenstein 1939 bis 1945", 13.11.2025

Am Donnerstag, 13. November 2025 nahmen 34 Seniorinnen und Senioren an der einstündigen Führung durch das Landesmuseum teil. Aufgeteilt in zwei Gruppen ging es durch die eindrucksvolle Ausstellung „Nah am Krieg. Liechtenstein 1939–1945“. In den zehn Themenbereichen gab es viele Fotoaufnahmen und ausgestellte Gegenstände zu entdecken. So manch einer konnte sich an diese Zeit erinnern.

Von der Führung und der Ausstellung angeregt, wurden im Anschluss unter den Teilnehmern Kindheitserinnerungen und Erzählungen der Eltern ausgetauscht.

Die Teilnehmer waren begeistert von der Führung und der Ausstellung. Viele werden die Ausstellung ein zweites Mal besuchen, um die Infotafeln in Ruhe durchzulesen.

Wer dies in Gemeinschaft tun möchte, kann sich gerne beim Seniorenbund melden. Wir koordinieren dann einen gemeinsamen Besuch. Im Anschluss könnten wir gemeinsam noch ein Getränk im Café oder am Eisplatz geniessen. Insbesondere der Austausch der Erinnerungen könnte sehr interessant werden.



Ehrenamt ist nicht Arbeit, die nicht bezahlt wird... ... Ehrenamt ist Arbeit, die unbezahlbar ist

Dieses Zitat stammt aus der Interpellation „Förderung des Ehrenamtes“, deren Beantwortung im vergangenen September-Landtag zur Diskussion stand. Dabei waren sich Landtagsabgeordnete wie Regierung einig, dass ehrenamtliche Tätigkeit und Freiwilligenarbeit wesentlich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt, zur Lebensqualität und zur Identität in Liechtenstein beitragen.

Aus zwei aktuellen Studien des Liechtenstein Instituts (2024) und der Uni Liechtenstein (2024) wissen wir, dass ehrenamtliche, d.h. freiwillige und unbezahlte Tätigkeit für einen Verein, eine Organisation oder eine öffentliche Institution in Liechtenstein weit verbreitet und die Vereinsdichte (15 Vereine pro 1000 Einwohner) hoch ist, höher als in den umliegenden Ländern.

Vereine sind Ausdruck einer aktiven Zivilgesellschaft und werden deshalb auch oft zur Messung des Sozialkapitals einer Gesellschaft verwendet: Wo die Vereinslandschaft blüht, ist auch der Zusammenhalt gross. In der Studie des Liechtenstein Instituts wurde als Indikator zur Messung des Sozialkapitals jedoch nicht die Mitgliedschaft in einem Verein, sondern die aktive ehrenamtliche Tätigkeit verwendet: 36 Prozent der Befragten sind aktiv in einem Verein tätig und weitere 28 Prozent waren es in der Vergangenheit. Diese Zahlen sind vergleichbar mit jenen der Schweiz, wo rund 40 Prozent der Wohnbevölkerung in Vereinen aktiv sind.

Zeitaufwendiges ehrenamtliches Engagement ist laut Studie eher selten. Freiwillige Organisationen, deren Mitgliedschaft bzw. Funktionen (Präsidium, Vorstand) einem grossen Zeitaufwand verlangen, haben dementsprechend auch eher Rekrutierungsprobleme.

Diese Erkenntnisse sowie die Feststellung, dass sich in den letzten Jahren die ehrenamtlich Engagierten mit immer mehr und komplexeren administrativen Aufgaben konfrontiert sahen, was steigenden Zeitaufwand und zunehmende Verantwortung mit sich brachte, führte dazu, dass sich manche aus ihrem ehrenamtlichen Engagement zurückzogen oder sich gar nicht erst darauf einliessen.

Diese Entwicklung gab Anlass für eine Interpellation, in welcher der Regierung verschiedenste Vorschläge zur Prüfung vorgelegt wurden, so z.B.

- die Unterstützung auch von privaten Unternehmen für die Freistellung ihrer Mitarbeiter für ehrenamtliche Tätigkeit und Freiwilligenarbeit,
- Erhöhung der Beiträge für Jugendleiterurlaub,
- Aufbau eines Business Centers, welches sich als Büro professionell und mit bezahlten Angestellten um die administrativen Belange der verschiedenen Vereine kümmert oder
- Zeitgutschriften beim Programm Zeitpolster für Personen, die sich in der Freiwilligenarbeit engagierten etc.

Die Regierung bekräftigte ihre Bereitschaft, die Förderung des Ehrenamtes und der Freiwilligenarbeit weiterzuentwickeln, betonte aber gleichzeitig auch ihre Grundhaltungen:

Ehrenamt und Freiwilligenarbeit leben von ideellen Motiven wie sozialer Verantwortung, persönlicher Sinngebung, Identifikation mit der Sache und gegenseitigem Vertrauen, welche zum Teil durch monetäre Anreize unterstützt werden können, aber Geld kann nicht die Hauptmotivation werden. Denn: Sich ehrenamtlich zu engagieren heisst eigentlich, für eine Organisation freiwillig und ohne Vergütung Arbeit zu leisten.



Der Vorstand des Liechtensteiner Seniorenbundes.

Señorama

Hat Ihnen diese Seite mit dem Artikel zum Thema Ehrenamt gefallen?

Jeden ersten Samstag im Monat erscheint in der Vaterland Tageszeitung die Sonderseite "Senorama". Der Seniorenbund gestaltet diese Seite gemeinsam mit der Redaktion der Zeitung.

Nach der Veröffentlichung werden die Seiten kostenlos auf der Vereinswebseite www.seniorenbund.li im Bereich "Dokumente" bereitgestellt.

Ausflug zum Weihnachtsmarkt in Konstanz am Bodensee



Datum: Mittwoch, 10. Dezember 2025

Schlendern, entdecken, geniessen - der Weihnachtsmarkt am See bietet ein besonders stimmungsvolles Erlebnis in einzigartiger Atmosphäre. Rund um die Konzertmuschel, entlang des Seeufers und im Stadtgarten sorgen individuell gestaltete Hütten, liebevolle Dekoration und tausende Lichter für ein bezauberndes Ambiente. Die historischen Gebäude der Altstadt und der Bodensee mit Alpenpanorama im Hintergrund bieten dafür eine atmosphärische Kulisse, die ihresgleichen sucht.

Viele Händler, Kunsthandwerker und Gastronomen locken mit einer großen Vielfalt hochwertiger Waren und einem umfangreichen Angebot an Speisen und Getränken. Bei den kulinarischen Genüssen, auch mit vegetarischen und veganen Essensvarianten, stehen Qualität und Regionalität im Vordergrund.

- 14:05 Uhr** Abfahrt in Schaan
14:18 Uhr Abfahrt in Bendorf
15:45 Uhr Ankunft Konstanz (freier Aufenthalt 120 Minuten)
17:45 Uhr Rückfahrt ab Konstanz
19:15 Uhr Ankunft in Bendorf, Weiterfahrt nach Schaan



Die ankommenden Linienbusse in Schaan (B 11, Ankunft 13:56) und Bendorf (B 32, Ankunft 14:08 und B 31, Ankunft 14:17) werden abgewartet.

Kosten: CHF 30.- für LSB Mitglieder,
CHF 40.- für alle anderen

Teilnehmer: max. 45 Personen

Anmeldung: bis zum 5. Dezember 2025

Telefon: +423 230 48 00

E-Mail: info@seniorenbund.li



Liechtensteiner Seniorenbund



Sekretariat

Melanie Summer / Esther Jäger

Tel. +423 230 48 00

sekretariat@seniorenbund.li

Beratungsstelle IBA

Jakob Gstöhl

Tel. +423 230 48 01

iba@seniorenbund.li