

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe September 2022

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz  
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



## 1. Oktober 2022 Internationaler Tag der älteren Menschen ab 15.30 Uhr im Gemeindesaal Triesen

Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am 1. Oktober den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ mit verschiedenen und unterschiedlichen Schwerpunkten in den einzelnen Ländern.

Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund verantwortlich.

Abgerundet wird das Zusammensein mit einem feinen Znacht. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### **Anmeldung erforderlich!**

Eingeladen sind alle Senioren und Seniorinnen aus Liechtenstein.

Wenn Sie teilnehmen möchten, ist eine Anmeldung beim LSB Sekretariat erforderlich.

**Anmeldeschluss: 27. September 2022**

**Telefon: +423 230 48 00**

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

### **VORWORT**

Liebe Mitglieder des  
Seniorenbundes  
Liebe Leserin, lieber Leser

Namens meiner Kolleginnen und Kollegen im Vorstand wünsche ich Euch, dass Ihr schöne Sommerwochen erlebt habt! Nun können wir uns auf unseren bunten Nachmittag zu Ehren der Seniorinnen und Senioren voreuen.

Am letztjährigen Internationalen Tag der älteren Menschen sorgte die Seniorenmusik mit ihrem abwechslungsreichen Repertoire für gute Stimmung. Heuer dürfen wir uns auf den Seniorenchor, unter der Leitung von Rosmarie Amann, freuen. Mehr als 40 Sängerinnen und Sänger werden den gewiss kurzweiligen Nachmittag mit Gesang auflockern und umrahmen.

Mit dem Start ins neue Schuljahr sind auch die Räumlichkeiten für unsere Angebote von Fitness 50+ wieder geöffnet und es kann munter losgehen, wie auf Seite 2 ausgeführt.

Auf Seite 4 findet Ihr Vorankündigungen der grossteils von Jakob Gstöhl, IBA, organisierten Veranstaltungen, von denen die eine oder andere gewiss Euer Interesse findet.

Nebenstehend seht Ihr die Angaben für den 1. Oktober. Wir freuen uns, Euch da begrüssen zu dürfen und wünschen bis dann alles Gute.

Namens des Vorstandes,  
Renate Wohlwend  
Präsidentin LSB

## NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

Seit dem 1. Juli 2022 haben wir neue

Öffnungszeiten:

**Montag bis Freitag**

Vormittags von 8.30 – 11.30 Uhr



## Gesund und aktiv bleiben

Fit durch den Herbst, denn wer rastet, der rostet!  
Wie wäre es mit Fitgymnastik, Nordic Walking oder Tanzen? Fitness kennt kein Alter. Durch regelmässige Übungen bleibt man fit, vital und beweglich. Der Stoffwechsel wird gefördert, Gelenke bleiben beweglicher und die Bewegungsabläufe harmonischer.

Das breite Angebot von Fitness 50+ wird für Seniorinnen und Senioren von speziell ausgebildeten Leiterinnen vermittelt. Sie sind motiviert und auf dem neuesten Stand in Fragen der Altersgymnastik. Dafür besuchen sie regelmässig Weiterbildungskurse. Zudem sind sie für eine möglichst lange körperliche und geistige Gesundheit der Kursteilnehmenden besorgt. Dabei geht es auch um Geselligkeit und freundschaftliches Zusammensein.

Körperlich aktive Menschen leben in der Regel länger und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

### Nordic Walking

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

### Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Training. Es stärkt die Muskulatur (auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen), fördert die Beweglichkeit, intensiviert und schult die Atmung, regt Stoffwechsel und Blutkreislauf an, macht fit und trainiert die Ausdauer.

Es braucht keine Schwimmkenntnisse, da es im schultertiefen Wasser durchgeführt wird.

### Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheitssport. Er regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke.

Bietet Erlebnisse in der Natur, sowie Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten.

### Internationales Folkloretanzen

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

### Gedächtnistraining

Geistiges Training erhält die Gehirnleistung bis ins hohe Alter! Das Gehirn verfügt über eine erstaunliche Plastizität und diese bleibt ein Leben lang erhalten. Nicht nur bezüglich der Muskulatur, sondern auch auf das Gehirn bezogen gilt die Devise: Wer rastet, der rostet!

Das Training findet ca. alle 14 Tage statt.

### Minigolf

Minigolfanlage Schaan/Vaduz, ab 14.00 Uhr, Termine: Montag, 5. + 19. September 2022

**Abschluss 26. September**, mit einem kleinen Paarturnier. Es spielen jeweils ein Profi und ein Senior/Seniorin zusammen. Die Paare werden ausgelost. Anschliessend Pizzaplausch, gesponsert vom LMSV und LSB.

Alle Bewegungskurse finden während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – eine „Schnupperlektion“ ist gratis! Bitte beim LSB Sekretariat anmelden!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Den aktuellen Programmflyer von Fitness 50+ finden Sie unter „Dokumente“ auf unserer Webseite [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li).

## Senior\*innen im PostMuseum

### Führung zur Ausstellung «Johannes Troyer als Briefmarkengestalter»

**Freitag, 7. Oktober 2022**  
**14.30 – 15.30 Uhr**

Mit lic. phil. Donat Büchel, Co-Kurator, und Caroline Hilty MA, Co-Kuratorin  
Mit anschliessendem Kaffee & Kuchen im Liechtensteinischen LandesMuseum (fakultativ)  
Freier Eintritt / Kaffee & Kuchen CHF 5.00

Das Liechtensteinische LandesMuseum erinnert mit der Ausstellung «Johannes Troyer als Briefmarkengestalter» an das Briefmarkenschaffen des vor 120 Jahren in Österreich geborenen Johannes Troyer (1902–1969). Von 1938 bis 1949 lebte er in Vaduz und prägte in dieser Zeit die liechtensteinische Philatelie massgeblich.

Die Sammlung des Liechtensteinischen LandesMuseums enthält die Originalentwürfe zu diesen Briefmarken sowie von Troyer geschaffene Skizzen und Vorentwürfe. Die meisten dieser Werke werden erstmals in einer Sonderausstellung im Liechtensteinischen PostMuseum gezeigt.



Foto: Keyvisual Ausstellung Johannes Troyer als Briefmarkengestalter ©Sven Beham, Liechtensteinisches LandesMuseum

## Seniorenmusik

Am Sonntag, den 30.10.2022 findet ab 10.30 Uhr ein Frühschoppenkonzert beim Rebelzmorga im Gemeindesaal Gamprin statt. Es sind alle herzlich willkommen.

## Seniorenkino



Jeden ersten Freitagnachmittag im Monat findet um **14.30 Uhr** eine Filmvorführung für Mitglieder des Seniorenbundes statt.

### Nächste Termine:

Freitag, 7. Oktober 2022  
„**Das Leben wartet nicht**“

Freitag, 4. November 2022  
„**Altersglühen – Speed Dating für Senioren**“

Freitag, 2. Dezember 2022  
„**Noch einmal, June**“

Genaue Filmbeschreibungen finden Sie unter [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)



## Fahrdienst und Hilfe im Haus und Garten

Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benützen, einen Fahrdienst an. Rufen Sie uns frühzeitig an, damit wir planen können. Fahrpreis in FL für Hin- und Rückfahrt CHF 10.- inkl. 1 Std. Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

### Hilfe in Haus und Garten

Rasen mähen, Hecken/kleinere Bäume schneiden etc. Kleinreparaturen im Haus und Hof.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig  
Telefon: 230 48 02



### Die nächsten Veranstaltungen:

13. September **Tag des Testaments** «Vorsorge und Erbschaft: So bleibt der Familienfriede gewahrt.», 16.00 – 18.30 Uhr, Ort: Kunstmuseum Liechtenstein, Anmeldung: Stein Egerta (Kursnr. 03E01), Tel. 232 48 22, Kosten: CHF 20.-
14. September **Englisch Sprach Café**, (kostenlose Schnuppermöglichkeit) 9.00 – 10.30 Uhr, Ort: Seniorenbund Vaduz, Austraße 13
20. September **Führung durch das TAK** (mit Bezug auf die Technik), anschliessend gemütlicher Ausklang beim **Vinyl Café im Foyer**, 14.00 – 16.00 Uhr, Ort: TAK Schaan (Anmeldung beim Seniorenbund erbeten)
27. September **Kurs** «Feuer aus – Praktische Übungen mit Kleinlöschgeräten» 13.30 – 16.00 Uhr, in Vaduz, Anmeldung bis 23. September, Seniorenbund
18. Oktober **Vortrag** «Wissenswertes zum Pflege- und Betreuungsgeld» 19.00 - 20.30 Uhr, Ort: Treff am Lindarank Schaan, Anmeldung: Demenz Verein Liechtenstein, Tel. 230 34 45, Kosten: CHF 10.-
21. Oktober **Digital im Alltag unterwegs!** Informations- und Beratungsnachmittag, 13.30 – 16.30 Uhr, Impulsreferate und Hilfestellung, Technopark Vaduz, Anmeldung: Seniorenbund
9. November **Vortrag** «Vorsorgevollmacht – Das ist wichtig!», 19.00-20.30 Uhr Ort: SAL Schaan, Anmeldung: Stein Egerta (Kursnr. 04E03), Tel. 232 48 22, Kosten: CHF 20.-

### Kochklub 60+ «Gemeinsam einfache Gerichte kochen und Spass haben»

**Beginn: 19. Oktober**, 17.30 – ca. 20.00 Uhr (weitere Daten: 15. November & 15. Dezember), in Vaduz, Anmeldung: Seniorenbund  
Weitere Informationen zum jeweiligen Tagesmenu und dem entsprechenden Kostenbeitrag werden demnächst bekannt gegeben.

## Seniorenachmittag

Mittwoch, 21. September 2022, ab 14.00 Uhr



Mit dem LIHGA-Eintritt für CHF 12.- erhalten Seniorinnen und Senioren einen z’Vieri inklusive einem Freigetränk.

Der Gutschein kann ab 16 Uhr in der ARGUS Arena eingelöst werden.  
Für die musikalische Umrahmung sorgt Pure 94.