

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe November 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



**»Im Grunde sind es immer die  
Verbindungen mit Menschen,  
die dem Leben seinen Wert geben.«**

**Wilhelm von Humboldt**



*Alle Jahre wieder freuen wir uns auf diese Zeit, die besondere und gemütliche Weihnachtszeit. Die Zeit der kleinen und großen Freuden, sie ist jedes Jahr aufs Neue schön und wird sehnsüchtig herbeigesehnt.*

**Der Vorstand des LSB wünscht Ihnen eine ruhige besinnliche Adventszeit, gemütliches Zusammensein mit Familie und Freunden, sowie frohe Weihnachtsfesttage!**

**Zum Jahreswechsel sagen wir alles Gute und wünschen gute Gesundheit!**

**Das Büro bleibt vom 24. Dezember 2022 bis und mit 8. Januar 2023 geschlossen.**



## VORWORT

Sehr geehrte liebe Mitglieder des Liechtensteiner Seniorenbundes  
Sehr geehrte Leserin,  
Sehr geehrter Leser

Diese Ausgabe vom Blättle ist die letzte des Jahres – eines weltpolitisch traurigen Jahres.

Wir sollen vor dem schrecklichen Kriegsgeschehen in der Ukraine, der Hungersnot in Afrika und anderen Krisen nicht die Augen verschliessen, können aber leider nichts anderes tun als unser Mitgefühl durch Unterstützung von humanitären Hilfsprojekten auszudrücken. Wir dürfen dankbar sein für unseren in geregelten Bahnen verlaufenden Alltag.

Bei Rückschau auf das Vereinsjahr freut es uns, dass wir einige Veranstaltungen und Reisen sowie die Mitgliederversammlung und den Tag der älteren Menschen mit jeweils vielen Teilnehmern durchführen konnten.

Wir hoffen auf Frieden in der Welt und blicken voll Zuversicht ins nächste Jahr. Also haben wir viele interessante Anregungen aus dem abwechslungsreichen Programm des LSB zusammengestellt, die Ihr auf den Seiten 2 bis 4 findet: angefangen von Film & Theater sowie einem Ausflug zur Lindauer Hafenweihnacht im Dezember hin zu Fitness 50+, Tanzen und vielem mehr im Neuen Jahr.

Es wäre schön, wenn Ihr das eine oder andere Angebot annehmt und durch Teilnahme an Veranstaltungen, Ausflügen und Kursen auch Kontakt mit Gleichgesinnten pflegt.

für den Vorstand des LSB  
Renate Wohlwend  
(Präsidentin)

## Büro ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 8.30 – 11.30 Uhr

## AHV-RENTENANPASSUNG

An seiner Novembersitzung hat der Landtag die Fairness-Initiative der Abgeordneten Johannes Kaiser und Manfred Kaufmann angenommen und damit die Rückkehr zum Mischindex bei der AHV-Rentenberechnung beschlossen, sodass längerfristig regelmässige Rentenanpassungen ermöglicht werden. Die erste Rentenanpassung - in einer Höhe von voraussichtlich 2,5% - erfolgt im Januar 2023.

Der Vorstand des LSB dankt den Initianten und den „Ja“-stimmenden Abgeordneten. Unser Dank gilt auch der Direktion und den Mitarbeitern der AHV-Verwaltung.

## VERANSTALTUNGSTIPP

«Hänsel und Gretel»



Ein musikalisches Märchen mit George Nussbaumer und dem Sonus Brass Ensemble. Das Sonus Brass Ensemble präsentiert charmant und einfühlsam seine Version des Märchenklassikers «Hänsel und Gretel».

Gemeinsam mit George Nussbaumer als Erzähler geleiten die spielfreudigen Musiker die beiden Geschwister durch den geheimnisvollen dunklen Wald und geraten in die Fänge der Knusperhexe. Den Soundtrack für die spannende Erzählung liefern Hits aus Engelbert Humperdincks Oper und Musik von John Dowland bis Werner Pirchner.

### Termine:

**Sonntag, 4. Dezember 2022**, 16 Uhr,  
**Montag, 5. Dezember 2022**, 10 + 14 Uhr,  
**Dienstag, 6. Dezember 2022**, 10 + 14 Uhr

**Angebot für Mitglieder des Seniorenbundes:  
CHF 10.00**

Tickets und Infos im **TAK**: Tel. +423 237 59 69  
vorverkauf@tak.li, www.tak.li

## SENIORENKINO



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

### Nächste Termine:

Freitag, **2. Dezember 2022**  
«**Pane e tulipane**» - eine melancholisch-  
beschwingte Komödie

Freitag, **6. Januar 2023**  
**Filminformationen folgen**

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

## DOKUMENTE

Kennen Sie die Broschüre „Erben und Vererben“, das Senioren-Handbuch oder den umfangreichen Vorsorgeordner?

Diese Unterlagen sind bei uns im LSB Büro erhältlich, oder besuchen Sie unsere Webseite [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li). Dort finden Sie diese Unterlagen unter der Rubrik «Dokumente».



## KURSANGEBOTE

**Für alle Personen ab 50 Jahren offeriert der Seniorenbund auch im Herbst und Winter ein breites Kursangebot:**

Fitgymnastik, Seniorenturnen, Männerturnen, Internationales Folkloretanzen, Nordic Walking, Wassergymnastik und Gedächtnistraining.

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 vorher anmelden! Tel. 230 48 00. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

## VELOFAHREN

# 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, melden Sie sich bitte beim Liechtensteiner Seniorenbund, Tel. 230 48 00, E-Mail: [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li).

Wir freuen uns auf Ihren Anruf/E-Mail.

## Vorankündigung SENIORENTANZ

### im Restaurant Rössle, Schaan

Nach der langen durch Corona bedingten Pause starten wir am **6. Februar 2023** wieder mit dem beliebten Senioren- und Seniorinnen-Tanz im Restaurant Rössle in Schaan. Begleitet werden wir von einer Live-Musik und einem DJ.

Näheres werden Sie zu gegebener Zeit erfahren und wird auch auf unserer Webseite veröffentlicht.



## 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.

Ein weiteres Angebot ist die Hilfe und die Kleinreparaturen im Haus, Hof und Garten.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig!  
Telefon: 230 48 02



## PROJEKTE mit Schulklassen



### Digital: Kurse zu WhatsApp, Fotos & Videos (iPhone)

Schülerinnen und Schüler der Realschule Vaduz bieten für Senior:innen drei Kursnachmittage an, die am Programm „WhatsApp“ oder zum Thema „Fotos und Videos erstellen und verschicken“ interessiert sind.

Die Präsentationen und Erklärungen sind auf die Bedienung von „iPhone“ Smartphones beschränkt. Die Teilnahme ist kostenlos.

**29. November:** „WhatsApp“

**06. Dezember:** „Fotos und Videos“

**13. Dezember:** Übungsstunde für Fragen und Repetition nach Bedarf

Jeweils von **14:00 – 16:00 Uhr** in der Realschule Vaduz

Anmeldung: Sekretariat vom Liechtensteiner Seniorenbund, Telefon: 230 48 00

## RECHTSBERATUNG

Der nächste Rechtsberatung-Sprechtag findet am **Dienstag, 13. Dezember 2022** von 9.00 – 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Eine Anmeldung ist bis Dienstag, 6. Dezember 2022 erforderlich.

Weitere Termine: 17. Januar, 28. Februar 2023

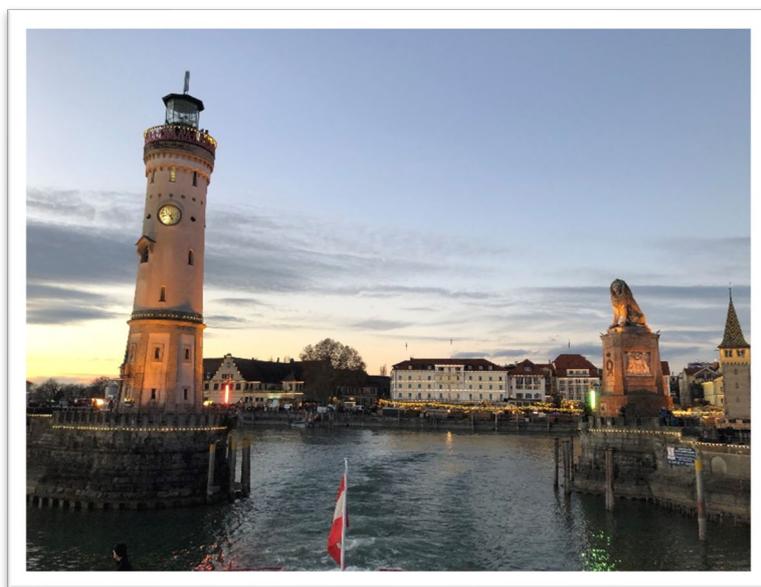
Die LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung.

Anmeldung: Sekretariat vom Liechtensteiner Seniorenbund, Telefon: 230 48 00 oder IBA, Tel. 230 48 01



### Ausflug zur Lindauer Hafenweihnacht

Der letzte gemeinsame Ausflug zu einem Weihnachtsmarkt liegt nun schon länger zurück. Gerne bieten wir heuer, nach der sehr positiven Resonanz im Jahr 2018, den Ausflug zur Lindauer Hafenweihnacht wieder an. Der Reisebus bringt uns komfortabel von Liechtenstein bis zum Bregenzer Hafen, dort fahren wir dann mit dem dekorierten Weihnachtsschiff weiter zum Lindauer Hafen. Auf dem Weihnachtsschiff gibt es eine Krippenausstellung, eine Modelleisenbahn und einen märchenhaften Winterwald zu entdecken sowie eine gemütliche Bar im Panoramadeck zu geniessen.



#### Programm:

In Lindau angekommen, können Sie sich beim gemeinsamen Mittagstisch in einem traditionellen Wirtshaus anschliessen. Neu wird um 15 Uhr eine 90-minütige Stadtführung (Insel, zu Fuss) angeboten. Den Weihnachtsmarkt können Sie dann von ca. 16.45 bis zur Rückfahrt um 18.20 Uhr bei besinnlicher Abenddämmerung erleben und geniessen.

Selbstverständlich dürfen Sie den Aufenthalt auch individuell gestalten.

Dies gilt im Übrigen auch für die Rückfahrt, denn mit dem erworbenen Schiffsticket sind Sie am Reisetag auch für andere Schiffsabfahrtszeiten zur Rückfahrt nach Bregenz berechtigt. Statt mit dem Schiff können Sie mit dem gleichen Ticket auch die S-Bahn oder den Regio-Express zurück nach Feldkirch nehmen.

**Datum/ Dauer:** **Freitag, 9. Dezember 2022,**  
11.00 Uhr Hinfahrt, 18.20 Uhr Rückfahrt mit dem Schiff und 19.00 Uhr  
Rückfahrt ab Bregenz Hafen mit dem Bus nach Liechtenstein.

**Preis pro Person:** Busfahrt ab FL und zurück: CHF 40.-  
Schiffticket (inkl. VVV): Euro 15.-  
Stadtführung: Euro 12.-

**Anmeldung:** **Bis zum 1. Dezember 2022** beim Seniorenbund, Tel. 230 48 00,  
info@seniorenbund.li

