

Senioren
Handbuch

Inhaltsverzeichnis

Angebote in den Gemeinden **Register 1**

Informationen und Angebote	1.01
Gemeinde Vaduz	1.02
Gemeinde Schaan	1.03
Gemeinde Planken	1.04
Gemeinde Triesen	1.05
Gemeinde Triesenberg	1.06
Gemeinde Balzers	1.07
Gemeinde Eschen	1.08
Gemeinde Mauren	1.09
Gemeinde Ruggell	1.10
Gemeinde Gamprin	1.11
Gemeinde Schellenberg	1.12

Wohnen im Alter **Register 2**

Informationen und Angebote	2.01
ARGUS Hausnotruf – Immer für Sie da	2.02

Freiwilligenarbeit **Register 3**

Informationen und Angebote	3.01
www.freiwillig.li	3.02
www.zeitpolster.li	3.03

Aktiv im Alter **Register 4**

Informationen und Angebote	4.01
Liechtensteiner Seniorenbund	4.02
Fitness 50+ Angebote	4.03
Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv	4.04
Liechtensteiner Alpenverein	4.05
Senioren-Kolleg Liechtenstein	4.06
Erwachsenenbildung Stein Egerta	4.07
Bildungshaus Gutenberg	4.08
Gemeinschaftszentrum Resch	4.09
Liechtensteinische Landesbibliothek	4.10

Inhaltsverzeichnis

Liechtensteiner Senioren-Handbuch

Beratung und Unterstützung **Register 5**

Informationen und Angebote	5.01
Informations- und Beratungsstelle Alter	5.02
Amt für Soziale Dienste	5.03
Caritas Liechtenstein e.V.	5.04
Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV)	5.05
Verein für Menschen mit Demenz	5.06
Sachwalterverein Liechtenstein	5.07
Liechtensteiner Patientenorganisation	5.08
Palliativ-Netz Liechtenstein	5.09
Hospizbewegung Liechtenstein	5.10
Der Seniorenbeirat	5.11

Finanzen **Register 6**

Informationen und Angebote	6.01
Ermässigungen für Senior/innen	6.02
AHV-IV-FAK Anstalten	6.03
Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege	6.04
Amt für Soziale Dienste	6.05
Budget- und Schuldenberatung der Hand in Hand Anstalt	6.06
Caritas Liechtenstein e.V.	6.07

Gesundheit, Betreuung und Pflege **Register 7**

Informationen und Angebote	7.01
Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe	7.02
Lebenshilfe Balzers	7.03
Familienhilfe Liechtenstein e.V.	7.04
Krankenmobilen/Verband Liechtensteiner Samaritervereine	7.05
Landesspital Liechtenstein in Vaduz	7.06
Amt für Gesundheit	7.07

Digitalisierung	Register 8
Informationen und Angebote	8.01
Wichtige Telefonnummern	Register 9
Wichtige Telefonnummern	9.01
Notfall-Nummern	9.02
Angebot finden	Register 10
Adressverzeichnis	10.01
Stichwortverzeichnis	10.02

Vorwort

Der dritte Lebensabschnitt ist im Gegensatz zu früher eine sehr aktive Zeit. Bildung und Bewegung, Reisen, gesellschaftliche Anlässe und Geselligkeit nehmen einen grossen Teil der Zeit ein. Gleichzeitig aber auch verschreiben sich viele Personen nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben der Freiwilligenarbeit und leisten damit wertvolle Dienste für die Gesellschaft. Die Spanne reicht von der Betreuung der Enkel bis zu karitativem Engagement in allen möglichen Facetten. Auch im kulturellen Bereich sind viele Senioren aktiv.

Aber es gibt auch eine Zeit im dritten Lebensabschnitt, in der Hilfe in Anspruch genommen werden muss. Diese Zeit gestaltet sich für die Senioren und deren Angehörige oft etwas schwieriger, denn alleine schon den Überblick über die verschiedenen Angebote zu gewinnen, ist nicht leicht. In den letzten Jahren wurden die Rahmenbedingungen für Betreuung und Pflege stark verbessert und das Angebot wird zunehmend erweitert.

Dieses Handbuch soll Ihnen einen Überblick verschaffen über die vielen Angebote und Dienstleistungen. Ich hoffe, es leistet Ihnen wertvolle Dienste.

Dr. Mauro Pedrazzini

Minister für Gesellschaft

Editorial

Es freut uns, dass Sie das neue Senioren-Handbuch vor sich haben und sich über die Angebote für Seniorinnen und Senioren in Liechtenstein einen Überblick verschaffen können.

Als erste Anlaufstelle für Ihre «Altersfragen» können Sie die Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) kontaktieren. Sie erhalten bei uns die wichtigsten Erstinformationen und Hilfestellungen.

Das neue Senioren-Handbuch wurde inhaltlich und visuell neu konzipiert. Es gibt eine neue Registerzuweisung der Vereine und Institutionen. Es ist nicht unser Anspruch, alle Angebote aller Dienstleister im Einzelnen darzustellen. In unserem Adressverzeichnis finden Sie aber dazu die jeweilige Webadresse.

Angebote für Seniorinnen und Senioren erleben auch einen Wandel, denn jede Generation bringt verschiedene Interessen, Bedürfnisse und Ansprüche mit sich. Das erfordert Anpassungen bestehender Angebote oder es entstehen neue. Anregungen zum Aufbau und Inhalt des Senioren-Handbuchs sind daher jederzeit willkommen.

Die IBA bedankt sich bei allen Partnern in diesem Handbuch für die Zusammenarbeit und der bereitgestellten Informationen, dem Ministerium für Gesellschaft, den Gemeinden, den Ämtern, den Vereinen und den Institutionen.

Jakob Gstöhl, Leiter der IBA

Sozialarbeiter, B.A. (ASH Berlin),
CAS Soziale Gerontologie (ZHAW)

Bestellung, Informations-Service & Redaktion

Liechtensteiner Seniorenbund

Austr. 13, Vaduz
T 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Kosten: CHF 10.– Unkostenbeitrag /
Für LSB Mitglieder ist das Handbuch
kostenlos.

Informations-Service: Als Besitzer/in
dieses Handbuchs erhalten Sie neue
Inhaltsblätter kostenlos zugestellt.
Sie müssen sich hierfür lediglich
registrieren, damit wir ihre Adresse
gemäss Datenschutzrichtlinien zu
diesem Zweck speichern dürfen.

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

T 230 48 01
iba@seniorenbund.li

Angebote in den Gemeinden

Informationen und Angebote

Die Gemeinden offerieren viele Freizeitangebote für ältere Menschen und führen eigene Seniorentreffs.

Je nach Gemeinde werden Turnen, Schwimmen, Spazieren, Tanzen, Wandern, u. a. für Ältere angeboten. Es werden auch Ausflüge, Seniorentreffs und Feiern – oft in Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen, Gruppen und Pfarreien durchgeführt.

Nähere Angaben sowie Kontaktadressen entnehmen Sie bitte auf den Seiten zu den einzelnen Gemeinden. Es lohnt sich auch immer, einen Blick auf die Webseite der jeweiligen Gemeinde zu werfen.

Gemeinde Vaduz

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Treffen von Männern und Frauen, gemütliches Beisammensein	Jeden zweiten Mittwoch 14.00 – 17.00 Uhr Gasthof Au	Seniorencafé Arthur Walser T 232 23 92
Krankenbesuche im Haus St. Florin mit Kuchen	Jeden Mittwoch	Frauenverein Ulrike Hasler T 232 07 15
Suppentag im Vaduz Saal	1x jährlich	Gabi Kaiser T 233 10 68
Seniorenadventskränzle im Haus St. Florin	Anfangs Dezember	
Grosser Wohltätigkeitsbazar	Alle 2 Jahre	
Seniorenausflug «Ehre dem Alter» ab 70 J.	1x jährlich im September	Seniorenkommission Hannelore Eller T 232 36 41
Besichtigungsprogramm «Vaduz erleben»	6x jährlich nach Bekanntgabe	
Ortstaxi in der Gemeinde Vaduz	06.00 – 24.00 Uhr Ticketbezug im Rathaus	
Turnstunden mit Gymnastik, Step-Aerobics, Pilates, etc.	Jeden Montag 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr PS Ebenholz, Turnhalle	Frauenturnverein Ebenholz (FTVE) Sandra Bischof T 792 13 21
Turnen «50plus» Gymnastik/ Ballspiele	Jeden Montag 20.00 – 21.30 Uhr PS Aeule, Turnhalle	Männerturnverein (MTV) Franz Waldherr T 232 39 88 Werner Frick T 232 09 60
Fitgymnastik	Jeden Montag 18.30 – 19.30 Uhr Haus St. Florin (LAK)	Sekretariat LSB T 230 48 00
Seniorenturnen	Jeden Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr Proberaum Kirchenchor, Haus St. Florin (LAK)	Sekretariat LSB T 230 48 00
Internationales Folkloretanzen	Jeden Dienstag 09.30 – 10.30 Uhr Haus St. Florin (LAK)	Sekretariat LSB T 230 48 00

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Vermietung von Krankenmobilen	Haus St. Laurentius (LAK), Bahnstr. 20, Schaan	Stiftung Krankenmobilen Christian Schlegel T 791 48 65 info@krankenmobilen.li www.krankenmobilen.li
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflege- stufen, Demenzpflege, Palliative-Care, Postakute Übergangspflege / Ferien- betten / Tagesheim	St. Florinsgasse 16, Vaduz	Haus St. Florin (LAK) Leiterin: Barbara Forrer T 239 12 12

Gemeindeverwaltung

Städtle 6, Vaduz
T 237 78 78
gemeinde@vaduz.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchefl.li

Kath. Pfarramt

St. Florinsgasse 17, Vaduz
T 232 36 16
pfarrei.vaduz@adon.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Ressort Senioren

GR Hannelore Eller

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Schaan

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Seniorencafé, Offener Treff, Gespräche, gemütliches Beisammensein u. a. m.	Mittwoch – Freitag und jeden zweiten und letzten Sonntag im Monat 14.30 – 17.30 Uhr Treff am Lindarank, Landstr. 15, Schaan	Treff am Lindarank Rita Rüdisser T 237 72 64
Jährlicher Seniorenausflug Senioren-Fasnacht Senioren-Weihnachtsfeier	Jeweils im September Jeweils in der Fasnacht Jeweils im Advent	Aktives Alter Hubert Hilti T 787 67 82
Seniorenturnen Frauen (ab 55 Jahren)	Jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr GZ Resch, Singsaal	Turnverein Schaan Petra Hilti T 373 95 69 Elfriede Frick T 232 37 28
Seniorenturnen Männer (ab 60 Jahren)	Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr SZ Resch, Halle 2	Werner Niedhart T 232 51 57
Fitgymnastik	Jeden Montag 08.30 – 09.30 Uhr 09.45 – 10.45 Uhr Haus St. Laurentius (LAK), Bahnstr. 20, Schaan	Sekretariat LSB T 230 48 00
Männerturnen	Jeden Dienstag 17.15 – 18.15 Uhr Haus St. Laurentius (LAK), Bahnstr. 20, Schaan	Sekretariat LSB T 230 48 00
Nordic Walking (mit oder ohne Stöcke)	Jeden Montag 08.30 – 09.45 Uhr <i>Frühling und Sommer</i> Tennisplatz Dux, Parkplatz <i>Herbst und Winter</i> Sportplatz, Parkplatz	Sekretariat LSB T 230 48 00

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Soft Nordic Walking (langsames walken)	Jeden Mittwoch 09.00 – 10.15 Uhr <i>Frühling und Sommer</i> Tennisplatz Dux, Parkplatz	Sekretariat LSB T 230 48 00
	Jeden Mittwoch 14.00 – 15.15 Uhr <i>Herbst und Winter</i> Sportplatz, Parkplatz	
Wassergymnastik	Jeden Montag 07.45 – 08.45 Uhr Hallenbad HPZ, Schaan	Sekretariat LSB T 230 48 00
	Jeden Freitag 15.40 – 16.30 Uhr 16.35 – 17.25 Uhr Hallenbad Resch, Schaan	
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Vermietung von Krankenmobilen	Haus St. Laurentius (LAK), Bahnstr. 20, Schaan	Stiftung Krankenmobilen Christian Schlegel T 791 48 65 info@krankenmobilen.li www.krankenmobilen.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Demenzpflege, Palliative-Care	Bahnstr. 20, Schaan	Haus St. Laurentius (LAK) Leiter: Martin Wanger T 236 47 47
Wohnen für Senioren	Landstr. 19, Schaan	Liegenschaftsverwaltung T 237 72 40

Gemeindeverwaltung

Landstr. 19, Schaan
T 237 72 00
info@schaan.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Kath. Pfarramt

Reberastr. 14 – 16, Schaan
T 232 16 71
pfarre@schaan.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Ressort Gemeinwesenarbeit der Gemeinde

GR Alexandra Konrad-Biedermann
(Vorsitz)

Seniorenarbeit der Gemeinde

Rita Rüdissler, Leiterin Treff am Lindarank

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Gemeinde Planken

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Seniorenachmittage: Gespräche, Vorträge Lese- und Erzählstunden, Ausflüge etc. mit Kaffee und Kuchen, Imbiss	1x monatlich, jeweils am ersten Mittwoch im Monat	Seniorentreff der Seniorenkommission Josephine Biedermann T 373 25 84
Frauengruppe	Jeden Montag 18.30 Uhr PS Planken, Turnhalle	Turnverein Planken Rosi Gantner T 373 73 21
Tagesausflug	Jeweils am ersten Mittwoch im Juli	Gemeindevorstehung Planken Rainer Beck T 375 81 01
Yoga	Auskunft und Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung	Gesundheitskommission Rainer Beck T 375 81 01
Gymnastikkurs	Auskunft und Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung	Gesundheitskommission Rainer Beck T 375 81 01
Osterbrunch	Jeweils am Donnerstag in der Karwoche	PS Planken Esther Felder T 373 15 43
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Vermietung von Krankenmobilen	Haus St. Laurentius (LAK), Bahnstr. 20, Schaan	Stiftung Krankenmobilen Christian Schlegel T 791 48 65 info@krankenmobilen.li www.krankenmobilen.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Demenzpflege, Palliative-Care	Bahnstr. 20, Schaan	Haus St. Laurentius (LAK) Leiter: Martin Wanger T 236 47 47

Gemeindeverwaltung

Dorfstr. 58, Planken
T 375 81 00
gemeinde@planken.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Kath. Pfarramt

Reberastr. 14–16, Schaan
T 232 16 71
pfarrei@schaan.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Ressort Senioren

GR Katja Langenbahn-Schremser

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Triesen

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Gespräche, Jassen, Besuchsdienst, Ausflüge u. a. m.	Laut Aushang bei der Sennerei Triesen Torkel 3, Triesen	Arlette Hess T 392 16 53 <i>Privat organisierter Sennerei-Treff</i>
Altersausflug	1x jährlich	Kommission Familie und Alter T 399 36 36
Fitgymnastik	Jeden Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr PS Triesen, Alte Turnhalle	Sekretariat LSB T 230 48 00
Wassergymnastik	Jeden Freitag 10.45 – 11.30 Uhr Hallenbad Triesen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Gratis-Ausleihe von Krankenmobilen	Gemeindezentrum Dröschistr. 6, Triesen	Samariterverein Marietta Beck T +41 79 517 62 78
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Demenzpflege, Palliative-Care, Sozialpsychiatrische Pflege und Betreuung inkl. geschützter Werkstätte	Landstr. 317, Triesen	Haus St. Mamertus (LAK) Leiterin: Anna Eggenberger T 399 15 00

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Wohnen für Senioren / Mietbare Räumlichkeiten	Dröschistr. 4, Triesen	Leiter Liegenschaften T 399 36 71 www.triesen.li

Gemeindeverwaltung

Dröschistr. 4, Triesen
T 399 36 36
gemeinde@triesen.li

Kath. Pfarramt

Dorfstr. 58, Triesen
T 392 37 57
pfarrei-triesen@adon.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Kommission Familie und Alter

GR Dominik Banzer (Vorsitz)

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Triesenberg

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Gemütliche Nachmittage mit Z'vieri	Jeden letzten Freitag im Monat 14.00 – ca. 17.00 Uhr	Seniorentreffpunkt <i>Schirmherrschaft</i> <i>Kommission FAG</i>
Detailliertes Programm siehe Gemeindekanal	Haus St. Theodul (LAK), Mehrzwecksaal	Treffpunktleiterinnen: Ruth Sele T 392 10 50
Informationsflyer in der Gemeindeverwaltung erhältlich		Karin Gassner T 262 63 28 Kris Beck T 262 68 20 Monika Eberle T 268 31 10
Gemütliche Turnstunde, vorwiegend im Sitzen, mit viel Humor bereichert	Jeden Montag 13.45 – 14.45 Uhr Haus St. Theodul (LAK), Mehrzwecksaal	Seniorenturnen Ruth Sele T 392 10 50
Fitgymnastik für interessierte Frauen über 50 Jahren	Jeden Donnerstag 08.30 – 09.30 Uhr Haus St. Theodul (LAK), Mehrzwecksaal	Sekretariat LSB T 230 48 00
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Seniorenmittagstisch «Gemeinsam statt einsam» (Anmeldung erforderlich) Fahrdienst kann angefordert werden Gemeindekanal / Informationsflyer in der Gemeindeverwaltung erhältlich	Jeden Donnerstag 11.30 – 13.30 Uhr Restaurant wird im Gemeindekanal bekannt gegeben	Franz Schmid T 268 39 27 franz.schmid@li-life.li Monika Eberle T 268 31 10 monika-eberle@powersurf.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Gemeindeausflug «Tag dem Alter zur Ehre» für Senior/innen ab 65 Jahren Veranstaltungskalender der Gemeinde auf www.triesenberg.li/events/anstehend/	1x jährlich jeweils am ersten Donnerstag im September	Gemeindebeauftragter und Kommission FAG T 265 50 38
Verleih von Krankenmobilen	Landstr. 91, Triesenberg (IPAG Areal)	Samariterverein Triesenberg Laura Glauser T 262 50 68
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Dezentrale Station vom Haus St. Mamertus Triesenberg für geriatrische Pflege und Betreuung und Palliative-Care	Landstr. 4, Triesenberg	Pflegewohngruppe St. Theodul (LAK) Leiter: Beat Heini T 265 31 41

Gemeindeverwaltung

Landstr. 4, Triesenberg
T 265 50 10
info@triesenberg.li

Kath. Pfarramt

Hagstr. 17, Triesenberg
T 262 19 18

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Kommission Familie, Alter und Gesundheit

GR Barbara Welte-Beck (Vorsitz)

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Gemeinde Balzers

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Spielnachmittag / Treffen / Aktivitäten	Jeden zweiten Donnerstag- nachmittag im Monat	Marianne Hasler T 384 15 07 Dorle Rügger T 384 16 58 <i>Privat organisierter Seniorentreff</i>
Altersnachmittag (Jassen, Kaffee und Kuchen)	Jeden ersten Dienstag im Monat 13.30 – 17.00 Uhr Gemeindesaal, Foyer	Frauenverein Ingrid Vogt T 384 26 16
Altersturnen für Frauen und Männer, lockere und gesunde Fitness-Stunde	Jeden Mittwoch 14.30 – 15.30 Uhr Pfleheim Schlossgarten, Mehrzweckraum	Vreni Vogt T 384 16 85 <i>Privat organisiert</i>
Fitgymnastik	Jeden Montag 08.30 – 09.30 Uhr PS Iramali, Aula	Sekretariat LSB T 230 48 00
Wassergymnastik	Jeden Dienstag 16.30 – 17.15 Uhr Hallenbad Balzers	Sekretariat LSB T 230 48 00
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Gratis-Ausleihe von Krankenmobilen (Rollstühle, Gehhilfe, Krücken oder elektronische Krankenbetten)	Werkhof, Neugrüt 4, Balzers	Samariterverein Annemarie Eberle T 384 22 93 Lydia Villamar T 792 25 60
Familienhilfe, Beratung, Betreuung, Hauspflege, Spitex, Mahlzeitendienst	Unterm Schloss 80, Balzers	Lebenshilfe Balzers T 388 13 40

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Beratung, Stationäre Pflege und Betreuung inkl. einer geschützten Wohneinheit für demente Menschen, Ferienpflege, Tagespflege, Übergangspflege, Sozialpsychiatrische Pflege	Unterm Schloss 80, Balzers	Pflegeheim Schlossgarten T 388 13 13
Seniorentreffpunkt der Gemeinde «bim Rosele»	Fürstenstr. 51, Balzers	Seniorentreff (Eröffnung 2021) T 388 05 05

Gemeindeverwaltung

Fürstenstr. 50, Balzers
T 388 05 05
info@balzers.li

Kath. Pfarramt

Gnetsch 23, Balzers
T 384 12 18
pfarresekretariat@balzers.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Ressort Senioren

Vizevorsteherin Désirée Bürzle (Vorsitz)

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Gemeinde Eschen

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Koordination und Hilfestellungen, Beratung, Abklärungen und deren Prävention für Senior/innen und deren Angehörige	Gemeindeverwaltung	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit Manuela Nägele T 377 49 97
Senioreninformationsnachmittag, Seniorenausflug, Eschner-Tag im Haus St. Martin (LAK), Seniorenadventsfeier	1x jährlich	Seniorenkommission T 377 49 97
Seniorentreff Eschen: Gemütliche Nachmittage bei Kaffee und Kuchen, Gespräche, Spiele, kleinere Ausflüge in der Umgebung etc.	Jeden dritten Dienstag im Monat 14.00 – 17.00 Uhr Mehrzweckgebäude, Eschen	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit Manuela Nägele T 377 49 97
Seniorentreff Nendeln: Gemütliche Nachmittage bei Kaffee und Kuchen, Gespräche, Spiele, kleinere Ausflüge in der Umgebung etc.	1x monatlich am Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr Alte Schule, Nendeln	
Seniorenmittagstisch: Gemeinsames Mittagessen	Jeden ersten Mittwoch im Monat 11.30 Uhr in verschiedenen Restaurants der Gemeinde Eschen-Nendeln	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit Manuela Nägele T 377 49 97
Pfarrei-Wallfahrt (Ausflug)	1x jährlich	Pfarrei Eschen-Nendeln Pfarrer:
Krankensegnung / Erntedankfeier	1x jährlich im Herbst	Christian Vosshenrich T 794 90 44

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Fitgymnastik	Jeden Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr Vereinshaus, Eschen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Seniorenturnen	Jeden Mittwoch 15.30 – 16.30 Uhr Alte Schule, Nendeln	Sekretariat LSB T 230 48 00
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Vermietung von Kranken- mobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unter- land	Haus St. Martin (LAK), Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Samariterverein Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung, Ferienpflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Haus St. Martin (LAK), Leiterin: Helene Frick T 377 46 00

Gemeindeverwaltung

St. Martins-Ring 2, Eschen
T 377 50 10
verwaltung@eschen.li

Kath. Pfarramt

St. Luzi-Str. 11, Eschen
T 794 90 44
pfarrer.eschen@dsl.li

T 794 90 41
kaplan.nendeln@dsl.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchefl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Ressort Soziales und Gesundheit

GR Fredy Allgäuer (Vorsitz)

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Mauren

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Seniorentreff, Ausflüge, Projekte, Beratung, Hausbesuche u. a. m. Umfassendes Programm siehe: www.mauren.li/uebersicht-senioren	Büro: Peter- und Paul-Str. 27 (Montag – Donnerstag)	Koordinationsstelle Senioren Andrea Maurer T 377 10 35
Altersausflug (ab 70 Jahren)	1x jährlich im September	Koordinationsstelle Senioren Andrea Maurer T 377 10 35 <i>(in Zusammenarbeit mit Trachtenverein)</i>
Basteln, Stricken, Gestalten von Karten, Jassen etc. bei Kaffee, Brot und Konfi	Jeden Montag 14.00 – ca. 18.00 Uhr Gemeindehaus	Seniorentreff Mauren Mentigsfrau T 377 10 35
Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Gespräche, Spiele, Ausflüge etc.	Jeden zweiten Montag 14.00 – 17.00 Uhr KG Schaanwald	Seniorentreff Schaanwald T 377 10 35
Bewegung, Mobilität, Gleichgewichtsübungen	Primarschule Schaanwald	Seniorenturnen Schaanwald T 377 10 35 <i>Privat organisiert</i>
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Hausbesuche bei älteren Menschen und/oder kranken Menschen zuhause oder in Heimen für Bewohner von Mauren/Schaanwald		Pfarrsekretariat T 377 10 39

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Freiwilligenarbeit in der Gemeinde		Koordinationsstelle Senioren Andrea Maurer T 377 10 35
Mittagstisch	1x monatlich Gasthaus Hirschen	Koordinationsstelle Senioren Andrea Maurer T 377 10 35
Krankensalbungsfeier Advents- und Weihnachtsfeier	Jeweils im März Jeweils am 8. Dezember 14.30 Uhr Gemeindesaal Mauren	Pfarreirat Pfarreisekretariat: T 377 10 39
Pfarreiwallfahrt	Jeweils am letzten Mittwoch im August	
Vermietung von Kranken- mobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unter- land	Haus St. Martin (LAK), Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Samariterverein Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung	Gänsenbach 17, Mauren	Haus St. Peter und Paul Leiter: Daniel Morscher T 377 74 00

Gemeindeverwaltung

Peter- und Paul-Str. 27, Mauren
T 377 10 40
gemeinde@mauren.li

Kath. Pfarramt

Peter- und Paul-Str. 25, Mauren
T 377 10 39
pfarreizentrum@mauren.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Kommission Gesellschaft

GR Martina Brändle-Nipp (Vorsitz)
Kurt Hofner (Mitglied Bereich Senioren)

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Gemeinde Ruggell

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Koordinationsstelle für Anregungen und Fragen	Angebote und Anlässe werden im Gemeindekanal und auf www.ruggell.li publiziert	Seniorenachmittag Nicole Berger T 377 49 20
Altersausflug	Jeweils am ersten Donnerstag im September	Seniorenkommission Nicole Berger T 377 49 20
Senioren-Nachmittag zum Fridolinstag	Anfang März	Pfarrei T 373 14 49
Seniorenturnen	Jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr 15.15 – 16.15 Uhr Gemeindesaal, Foyer	Sekretariat LSB T 230 48 00
Internationales Folkloretanzen	Jeden zweiten und vierten Freitag 16.30 – 18.00 Uhr Kindergarten, Mehrzweckraum	Sekretariat LSB T 230 48 00
Nordic Walking (mit oder ohne Stöcke)	Jeden Donnerstag 14.00 – 15.15 Uhr Freizeitpark Widau, Parkplatz	Sekretariat LSB T 230 48 00
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Vermietung von Krankenhilfen für Einwohner vom Liechtensteiner Unterland	Haus St. Martin (LAK), Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Samariterverein Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung, Ferienpflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Haus St. Martin (LAK) Leiterin: Helene Frick T 377 46 00
Wohnen und Leben im Alter	Gemeindeverwaltung, Poststr. 1, Ruggell	Gemeinde/Hochbau Patrik Marxer T 377 49 34

Gemeindeverwaltung

Poststr. 1, Ruggell
T 377 49 20
info@ruggell.li

Kath. Pfarramt

Kirchstr. 3, Ruggell
T 373 14 49
kath.pfarramt.ruggell@supra.net

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Ressort Senioren

GR Kevin Hasler

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Gamprin

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Spiele, Vorträge, Fasnachtsunterhaltung, Maiandacht, div. Veran- staltungen und Ausflüge	Jeden ersten Montagnach- mittag im Monat (ausser Oktober)	Seniorentreff Marta Elkuch T +41 79 689 02 47
Frühlingsausflug, Senioren- tag / Ausflug, Weihnachts- feier, Kontakte / Besuche bei Geburtstagen, Ehejubiläen und Krankheit	Siehe Veranstaltungs- kalender der Gemeinde www.gamprin.li/dorfleben/ veranstaltungen	Ehre dem Alter Präsident: Rudolf Hasler T 373 48 40
Wohnen und Leben im Alter Förderung Neu-/ Umbau, Komfortabel und sicher wohnen, Wohnberatung sicheres Zuhause, Zuhause älter werden	Haldenstr. 93, Gamprin Terminvereinbarung während den Bürozeiten	Gemeindebauverwaltung T 375 91 00
Pfarreiwallfahrt	Alle 2 Jahre	Pfarrei Gamprin-Bendern Pfarrer: Roland Casutt T 373 14 94
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Seniorenturnen	Jeden Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr Vereinshaus Gamprin	Sekretariat LSB T 230 48 00
Vermietung von Kranken- mobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unter- land	Haus St. Martin (LAK), Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Samariterverein Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung, Ferienpflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Haus St. Martin (LAK) Leiterin: Helene Frick T 377 46 00

Gemeindeverwaltung

Haldenstr. 93, Gamprin
T 375 91 00
info@gamprin.li

Kath. Pfarramt

St. Luziweg 3, Bendern
T 373 14 94
casutt.roland@sunrise.ch

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Schellenberg

Angebot	Ort / Tag / Zeit	Kontakt / Veranstalter
Altersausflug Seniorenachmittag	1x jährlich im August 1x jährlich im Frühling	Seniorenkommission T 399 20 30
«Fasnachtskränzle»	Jeweils im Februar in Gamprin	Gemeinde Gamprin T 375 91 00
Sommerfest	Jeweils im Juni in Schellenberg	Gemeinde Schellenberg T 399 20 30
«Törggela»	Jeweils im Oktober in Ruggell	Gemeinde Ruggell T 377 49 20
Die Senioren aus diesen Gemeinden werden gemeinsam eingeladen.		
Seniorenturnen	Jeden Dienstag 16.15 – 17.15 Uhr Turnhalle Schellenberg	Sekretariat LSB T 230 48 00
Männerturnen	Jeden Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr Turnhalle Schellenberg	Sekretariat LSB T 230 48 00
Velofahren	Wöchentliche Tour von April – Oktober Treffpunkt und Route bitte nachfragen	Sekretariat LSB T 230 48 00
Vermietung von Kranken- mobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unter- land	Haus St. Martin (LAK), Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Samariterverein Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11
Spitex, Betreuung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr Schwefelstr. 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein Geschäftsführerin: Barbara Frommelt T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Geriatrische Pflege und Betreuung, Ferienpflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	Haus St. Martin (LAK) Leiterin: Helene Frick T 377 46 00
Wohnen und Leben im Alter	Gemeindeverwaltung, Dorf 49, Schellenberg	Martin Kaiser T 399 20 40

Gemeindeverwaltung

Dorf 49, Schellenberg
T 399 20 30
gemeinde@schellenberg.li

Kath. Pfarramt

Franz-Salesweg 9, Schellenberg
T 373 64 71
pfarramt@schellenberg.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 42
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
friedhelm.feigk@t-online.de

Kommission Senioren

Marianne Hasler (Vorsitz)

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

A large, stylized house icon in shades of green, serving as a background for the title. The house has a gabled roof, a chimney on the right side, and a door at the bottom center.

Wohnen im Alter

Informationen und Angebote

Das Thema «Wohnen im Alter» wurde im Senioren-Handbuch neu aufgenommen. In den letzten Jahren gab es immer mehr Gemeinden, die altersgerechte Wohnungen gebaut oder solche in Planung haben bzw. solche im Bau befindlich sind. Wenn Sie eine altersgerechte / barrierefreie Wohnung suchen, dann empfehlen wir Ihnen, sich direkt bei der Gemeinde (Liegenschaftsverwaltung o. ä.) zu informieren. Weitere Mietwohnungen finden Sie natürlich auch über private Immobilienverwalter. Gewisse Gemeinden bieten auch eine altersgerechte Bau- bzw. Umbauberatung an, einen ähnlichen Service bietet auch der Liechtensteinische Behinderten-Verband an. Für weitere Fragen zum Thema können Sie gerne auch die IBA kontaktieren (T 230 48 01).

Die meisten altersgerechten Wohnungen der Gemeinden sind als Service-Wohnungen in der Nähe eines LAK-Hauses konzipiert, so dass zusätzliche Dienstleistungen, wie Waschservice, Mahlzeiten, etc. dazu gebucht werden können. Das Ziel, möglichst lange die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden aufrechtzuerhalten, wird auch durch die Dienstleistungen der Familienhilfe / Spitex / Lebenshilfe Balzers verfolgt (siehe Register 7).

Nachstehend finden Sie ein paar direkte Informationen aus den Gemeinden. In Zukunft sollen hier noch weitere Inhaltsblätter folgen zu weiteren Wohnangeboten der Gemeinden und zu allgemeinen Themen wie: Wohnformen, Beweggründe für einen Umzug, Barrierefreies Wohnen, Umzug im Alter – die Herausforderungen

und Chancen, Technische Assistenzsysteme (Ambient assisted living) etc.

Schaan

Die Gemeinde Schaan stellt verschiedene Angebote «Wohnen für Senioren» zur Verfügung. Über freie Wohnungen informiert die Gemeinde jeweils aktuell über ein Wohnungsinserat; Bewerbungen sind nur auf diese Inserate möglich.

Triesen

Die Bürgergenossenschaft verfügt an der Landstr. 315 über neun Wohnungen, welche in Kooperation mit der Gemeinde Triesen an Senioren vermietet werden. Die Wohnungen befinden sich in Zentrumsnähe und der unmittelbaren Nachbarschaft zum LAK-Haus St. Mamertus und eignen sich hervorragend für ältere Ehepaare oder ältere Alleinstehende. Bei Interesse oder für Beratungen steht die Liegenschaftsverwaltung der Gemeinde Triesen zur Verfügung, T 399 36 71.

Eschen

Die Gemeinde Eschen verfügt über mehrere Wohnungen im «Haus der Gesundheit», die für ältere Personen (AHV Bezieher), wohnhaft in der Gemeinde, sehr gut geeignet sind. Bewerbungen können an die Liegenschaftsverwaltung der Gemeinde gerichtet werden.

Das «Haus Sozialfonds Kreuz» ist ein Generationenhaus mit barrierefreien Servicewohnungen. Bewerbungen können an die Ing. Bau AG Immobilien in Vaduz gerichtet werden.

Balzers

Das Bauprojekt «Wohnen im Alter» entsteht an der Elgagass, in unmittelbarer Nähe zum Pflegeheim Schlossgarten. Die zwölf Wohnungen werden auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmt und nicht nur behindertengerecht, sondern auch altersgerecht gestaltet. Die ersten Mieterinnen und Mieter werden voraussichtlich im März 2021 die Wohnungen beziehen können.

ARGUS Hausnotruf – Immer für Sie da



Mit dem ARGUS Hausnotruf können Sie Ihre Unabhängigkeit und Freiheit zu Hause wahren, ohne dass Familie und Angehörige sich um Ihre Sicherheit sorgen müssen.

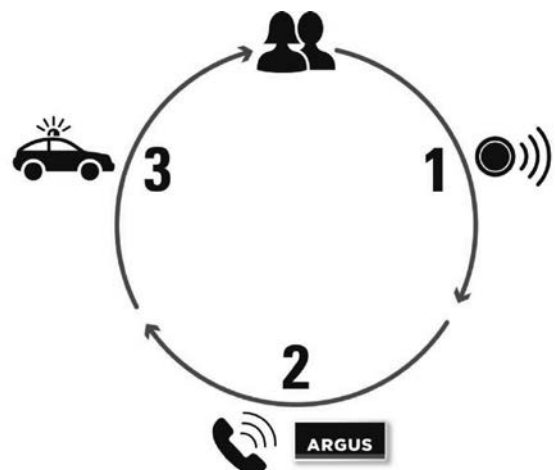
Nirgendwo fühlt man sich so sicher, wohl und zufrieden wie in den eigenen vier Wänden. Darum ist es verständlich, dass man so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben möchte – auch bei Pflegebedürftigkeit, Krankheit oder Unfall. Der ARGUS Hausnotruf macht das möglich.

Sicherheit für Zuhause

Wenn Sie alleine wohnen, ist niemand da, der Ihnen in Notsituationen hilft. Genau dann ist ARGUS zur Stelle: Ihr Notruf wird von der ARGUS Alarmzentrale sofort angenommen und schnelle Hilfe ist garantiert.

Schnelle Hilfe

Je nach Notsituation leiten wir die richtigen Massnahmen ein. Unsere ARGUS Mitarbeiter sind sowohl im Ober- als auch im Unterland 24h einsatzbereit und so innert kürzester Zeit bei Ihnen.





Basisstation
(inkl. Freisprecheinrichtung)



Notrufknopf



«Elegance»

Modernes Design

Der ARGUS Hausnotruf umfasst eine Basisstation und einen Notrufknopf, den Sie am Handgelenk tragen. Sie können zwischen zwei Designs wählen: Der klassische Notrufknopf ist in verschiedenen Farben erhältlich. Die Option «Elegance» beinhaltet eine modische Uhr mit einem Notrufknopf.

Einfache Einrichtung

Sie können den ARGUS Hausnotruf einfach telefonisch unter 377 40 66 oder online unter www.hausnotruf.li bestellen. Wir bringen die Basisstation und das Zubehör an Ihrem Wunschtermin zu Ihnen nach Hause. Vor Ort machen wir einen Funktionstest und Ihr Hausnotruf geht gleich in Betrieb.

Verständigung von Familie und Angehörigen

Sie können Angaben dazu machen, wer von Ihrer Familie und Angehörigen im Notfall von uns kontaktiert werden soll. So sind auch gleich die richtigen Personen informiert.

Mehr Infos

Der ARGUS Kundenservice und die Notrufzentrale sind die zentralen Anlaufstellen für

alle Ihre Fragen und Wünsche rund um den ARGUS Hausnotruf. Ob Kundenbetreuung oder Änderung von Kontaktdaten, technische Fragen oder Hinterlegung relevanter Notizen für den Notruf: Wir sind jederzeit 365 Tage im Jahr erreichbar. Im Notfall leiten wir sofort alle notwendigen Schritte ein.

Über uns

ARGUS hat den Sitz in Eschen und beschäftigt 140 Mitarbeiter. Seit über 50 Jahren steht ARGUS für Sicherheit in Liechtenstein und der angrenzenden Schweiz. Zudem hat sich ARGUS in den letzten Jahren zum Anbieter von Remote-Services in der DACH-Region entwickelt.

Kontaktadresse

ARGUS Sicherheitsdienst AG

Wirtschaftspark 23, 9492 Eschen

T 377 40 66

hausnotruf@argus.li

www.hausnotruf.li



Freiwilligen- arbeit

Informationen und Angebote

In Liechtenstein sind über 500 Vereine aus verschiedenen Bereichen wie Sport, Kultur, Soziales, religiöses und politisches Engagement, Umwelt etc. mit über 15'000 Mitgliedern tätig (Sozialkapitalstudie 2008). Sie alle tragen einen wesentlichen Teil zum sozialen Funktionieren unserer Gesellschaft bei. Freiwillig Tätige stellen ihre Arbeitsleistung und ihr Wissen der Gemeinschaft ohne Lohnzahlung zur Verfügung. Das sind Menschen, die sich nicht nur für sich selbst, sondern auch gegenüber der Gesellschaft verantwortlich fühlen. Freiwilligenarbeit wird – wie der Name schon sagt – aus freiem Willen, zeitlich befristet und unentgeltlich geleistet.

Neben den zwei Angeboten www.freiwillig.li und www.zeitpolster.li (4. Säule – Zeitgut-schriften) möchten wir an dieser Stelle auch die Freiwilligenarbeit der Familienhilfe Liechtenstein, LAK und Lebenshilfe Balzers erwähnen.

Dank den Koordinatoren dieser Organisationen wird die professionelle Freiwilligenkoordination stetig verbessert. Davon profitieren die Freiwilligen selbst und natürlich auch die Personen, die durch die Freiwilligen unterstützt werden.

Kontaktadressen

Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)

Geschäftsleitung und Stiftungsrat
Bahnstr. 20, 9494 Schaan
T 236 48 10
office@lak.li
www.lak.li

Familienhilfe Liechtenstein e.V.

T 236 00 66
www.familienhilfe.li

Lebenshilfe Balzers

T 388 13 13
www.lebenshilfe-balzers.li

www.freiwillig.li

Mit www.freiwillig.li bietet sich seit 2011 eine Plattform für die Freiwilligenarbeit in Liechtenstein an.

Mit wenigen «Klicks» können Sie die Angebote und Anfragen zur Freiwilligenarbeit überblicken oder selbst aufschalten.

Einfacher Zugang

Für das Inserieren und Antworten auf die Inserate ist keine Registrierung notwendig. Die Plattform ist für Anbieter wie für Anfrager von freiwilligen Tätigkeiten in Gemeinden, von Vereinen und besonders für Privatpersonen interessant. Auch für die beliebte projektbezogene Freiwilligenarbeit ist die Seite sehr gut geeignet.

Angebote erkunden und eigene Ideen einbringen

Mit diesem «tool» (engl.: Werkzeug) können Sie sich leicht orientieren, welche Dienstleistungen gerade angefragt werden. Vielleicht inspiriert Sie das, auch eigene Dienstleistungen einzubringen. Sie sind auf jeden Fall eingeladen, eigene Angebote einzutragen. Diese Möglichkeit steht Ihnen auf der Webseite offen. Sie bestimmen, was Sie anbieten wollen, in welchem Zeitrahmen und wie oft und für wen. Dabei stehen Ihnen etliche Wirkungsbereiche und mögliche Tätigkeitsbereiche offen. Sie können sich nach Zielgruppen ausrichten wie der Jugend oder der Senioren oder der Personen mit einer Beeinträchtigung oder Sie wollen in bestimmten Bereichen wie etwa im Sport, der Bildung & Kultur, der Umwelt oder der Integrationsarbeit tätig sein.

Gemeinsam die Freiwilligenarbeit fördern

Wir arbeiten auch mit zeitpolster.li zusammen. Das heisst, es besteht die Möglichkeit, Zeitgutschriften über zeitpolster.li in Anspruch zu nehmen. Diese Möglichkeit wird je nach Tätigkeit angeboten und in der Ausschreibung (der Freiwilligenarbeit) entweder bereits im Inserat erwähnt oder es kann eine Anfrage dazu direkt an das Team von zeitpolster.li gestellt werden.

Vereine, Gemeinden, soziale Institutionen und andere Organisationen können Partner von freiwillig.li werden. Die Partner werden zu gemeinsamen Besprechungen, die je nach Bedarf stattfinden, eingeladen.

Support & Kontakt

Fragen zur Bedienung der Webseite freiwillig.li, zum Ablauf oder andere Fragen zur Freiwilligenarbeit können Sie gerne an die Informations- und Beratungsstelle Alter richten. Sollten Sie keinen Internetzugang oder aus anderen Gründen die Seite nicht bedienen können, dann hilft Ihnen die IBA gerne weiter.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund – Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Austr. 13, 9490 Vaduz

T 230 48 01

info@freiwillig.li

www.freiwillig.li

www.zeitpolster.li

Die Organisation «Zeitpolster» vernetzt Freiwillige mit älteren Personen, die Hilfe benötigen. Konkret funktioniert das so: Freiwillige und Hilfesuchende melden sich je nach Wohnort entweder bei der Zeitpolster-Gruppe im Unterland oder im Oberland. Diese rund fünfköpfigen Teams versuchen dann aus dem Pool an Hilfsangeboten ein passendes für die hilfesuchende Person zu finden. Ist ein passendes Angebot gefunden, werden die Personen einander vorgestellt und sie können dann selbst vereinbaren, wann und in welchem Umfang Hilfe geleistet wird. Mögliche Tätigkeitsfelder sind:

- Fahrdienste und Begleitung: Zum Arzt oder zu Therapien, zur Fusspflege, zum Friseur, auf den Friedhof oder zu Gottesdiensten, Bank, Behörden und Botengänge, gemeinsames Einkaufen (oder die selbstständige Erledigung eines Einkaufs)
- Administrative Hilfe: Unterstützung beim allgemeinen Schriftverkehr, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, im Umgang mit dem PC, TV oder Mobiltelefon
- Hilfe in Haushalt und Garten: Waschen, bügeln, staubsaugen, Betten beziehen, Müllentsorgung, gemeinsames Kochen, kleine Gartenarbeiten
- Freizeitaktivitäten: Ausflüge in die Natur, Spaziergänge, gemeinsames Spielen, vorlesen, Kaffee trinken, Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen oder Vorträgen
- Handwerkliche Hilfe: Schneeschaufeln, kleinere Reparaturen im Haus, Ersatz von defekten Leuchtmitteln, Mithilfe beim Wohnungswechsel

- Freiräume für pflegende Angehörige schaffen: Die stellvertretende Anwesenheit abdecken, einfach zuhören und Gesellschaft leisten

Für die erbrachten Dienstleistungen bekommen die Helfenden Zeitgutschriften, die sie später bei eigener Bedürftigkeit einlösen können. Aber auch ältere Menschen, die über keine Zeitgutschriften verfügen, können das Angebot in Anspruch nehmen. Für sie ist die Dienstleistung jedoch nicht ganz kostenlos, sondern sie bezahlen pro geleistete Arbeitsstunde 10 Franken. Mit diesem Geld werden einerseits die administrativen Kosten des Systems abgedeckt, andererseits wird ein Notfallkonto eingerichtet. Dieses kommt dann zum Einsatz, wenn später jemand sein Zeitguthaben einlösen möchte und nicht genügend Helfende zur Verfügung stehen. In diesem Fall können dank dem Guthaben auf dem Notfallkonto gewisse Dienstleistungen zugekauft werden.

Kontaktadresse

Verein Zeitvorsorge Liechtenstein

Postfach 847, 9490 Vaduz
T 794 48 55 (Geschäftsstelle)
info@zeitpolster.li
T 794 48 53 (Team Oberland)
team.oberland@zeitpolster.li
T 794 48 54 (Team Unterland)
team.unterland@zeitpolster.li
www.zeitpolster.li



Aktiv im Alter

Informationen und Angebote

In Liechtenstein gibt es zahlreiche Kultur-, Musik- und Sportvereine, die zum sozialen Miteinander beitragen und das subjektive Wohlbefinden fördern können. Es ist allgemein bekannt, dass ein gesundes Mass an Bewegung und sozialen Beziehungen im Alter, neben Ernährung und anderen gesundheitsfördernden Faktoren, wichtig im Kontext des «gesunden» Alterns sind. In diesem Kapitel finden Sie ein paar Anregungen zu einer aktiven Freizeitgestaltung sowie Informationen zu Anbietern von Kultur- und Bildungsangeboten. Doch selbst wenn Sie in einem Alter sind, wo Ihnen alltägliche Bewegungen schwerfallen, finden Sie hier spezielle Angebote, die die Teilhabe für Personen mit Einschränkungen ermöglichen (z. B. Programm «Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv»).

Weitere Sport- und Bewegungsangebote finden Sie unter der Webseite www.bewegt.li.

Ein Blick auf die Vereinsliste Ihrer eigenen oder einer anderen Gemeinde ist ebenfalls sehr inspirierend und empfehlenswert.

Liechtensteiner Seniorenbund

Der Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) ist ein gemeinnütziger Verein zur Wahrung der Interessen der in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren. Er setzt sich dafür ein, dass den Menschen der älteren Generation eine Lebensführung und Lebensgestaltung ermöglicht wird, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht. Er ist politisch und konfessionell neutral und hat 2020 ca. 1'800 Mitglieder. Der Vorstand des LSB gibt zu altersrelevanten Themen Stellungnahmen zuhanden der Regierung ab. Zu den konkreten Angeboten des LSB gehören:

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Das Beratungsangebot der IBA richtet sich primär an ältere Menschen wie auch deren Angehörige. Sie

- verhilft zu Antworten auf Fragen zur Vorbereitung auf die Pensionierung und zur Gestaltung der persönlichen Lebenssituation nach der Pensionierung
- bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei persönlichen oder längerfristigen Problemlagen
- informiert und berät zu bedarfsgerechten Angeboten
- führt Projekte durch oder wirkt bei Projekten zur Präventionsarbeit mit
- unterstützt die Freiwilligenarbeit in Liechtenstein mittels der Internetplattform www.freiwillig.li und betreut die informative Seite www.altersfragen.li
- unterhält ein Freizeitangebot für Menschen ab 60 Jahren: Studienreisen, Exkursionen, Ausflüge, Kurse und Vorträge
- bietet Beratungen zu Altersthemen, nach Bedarf auch für Gruppen, Institutionen oder Organisationen, an

- gelangt bei der Feststellung von Lücken im Leistungsangebot für ältere Menschen in Absprache mit dem Vorstand mit einer sachlichen Darstellung an die zuständigen Stellen und trägt gegebenenfalls auch Verbesserungsvorschläge vor.

Fachgruppen

Eine Reihe von Dauerangeboten wie die Computertia, Tanzangebote, Kinonachmittage, Chorsingen, Gruppenreisen, Generationenprojekte etc. werden mit Hilfe ehrenamtlicher Mitglieder oder engagierter Fachpersonen begleitet. Auskunft über die aktuellen Angebote, zur Teilnahme und den Treffen der Fachgruppen bekommen Sie bei unserem Sekretariat.

Fitness 50+

Angebote für Bewegung/Fitness organisieren wir seit vielen Jahren in verschiedenen Gemeinden. Siehe Fitnessangebote in der Übersicht im Register 4.03.

Reisen

In der Regel gibt es jeweils im Kalenderjahr eine Frühlings- und eine Herbstreise, die von einem erfahrenen Reisebüro organisiert werden. Die IBA organisiert zudem ein Mal im Jahr auch eine Kultur- bzw. Studienreise.

Generationenprojekte

Der Seniorenbund freut sich über die zahlreichen erfolgreichen Generationenprojekte zwischen der Oberschule Vaduz, Realschule Vaduz oder dem Jugendtreff in Ruggell und die spannenden und unterhaltsamen Begegnungen der letzten Jahre. Projektanfragen können Sie gerne beim Sekretariat zuhanden des Vorstands einreichen.

Internationaler Tag der älteren Menschen

Jedes Jahr am 1. Oktober lädt der LSB die Seniorinnen und Senioren aus Liechtenstein zu einem gemütlichen grossen Zusammentreffen ein. Neben Bühnenprogramm und Verpflegung werden von allen die persönlichen Begegnungen wertgeschätzt. Dieser Anlass wird jeweils vom Ministerium für Gesellschaft finanziell unterstützt.

Mitgliederversammlung

Jedes Jahr im Mai werden alle Vereinsmitglieder und ausgewählte Gäste zur ordentlichen Mitgliederversammlung eingeladen.

Selbsthilfeprojekt

«Senioren für Senioren» (Sen-Sen)

Senioren unterstützen ältere Menschen mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten, die weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung leben möchten, gegen eine geringe Entschädigung in ausgewählten Bereichen (z. B. Fahrdienste, Hilfe für Haus und Garten) des täglichen Lebens. Das Projekt finanziert sich selber, teils aus Spenden, teils aus Entgelt für die erbrachten Dienstleistungen.

Dokumentationen

Zu den beständig geführten Dokumentationen gehören die Broschüren

- Erben und Vererben (Wie regle ich meinen Nachlass?)
- Vorsorgeordner
- Seniorenhandbuch

Sie können im Sekretariat (teilweise gegen Entgelt) erworben werden.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund

Austr. 13, Vaduz
T 230 48 00 (Sekretariat)
sekretariat@seniorenbund.li
T 230 48 01 (IBA)
iba@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Fitness 50+ Angebote

Fitgymnastik

Schaan	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	Haus St. Laurentius (LAK), Saal
	Montag	09.45 – 10.45 Uhr	Haus St. Laurentius (LAK), Saal
Balzers	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	Primarschule, Aula
Vaduz	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	Haus St. Florin (LAK)
Triesen	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Primarschule, Turnhalle
Triesenberg	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr	Haus St. Theodul (LAK), Mehrzwecksaal
Eschen	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Vereinshaus

Seniorenturnen

Ruggell	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Gemeindesaal / Foyer
	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Gemeindesaal / Foyer
Schellenberg	Dienstag	16.15 – 17.15 Uhr	Turnhalle
Nendeln	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	Alte Schule
Gamprin	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Vereinshaus
Vaduz	Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr	Haus St. Florin (LAK)

Männerturnen

Schaan	Dienstag	17.15 – 18.15 Uhr	Haus St. Laurentius (LAK)
Schellenberg	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr	Turnhalle

Internationales Folkloretanzen

Vaduz	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Florin (LAK)
Ruggell	2.+ 4. Freitag im Monat	16.30 – 18.00 Uhr	Kindergarten, Mehrzweckraum

Nordic Walking – mit oder ohne Stöcke

Schaan	Montag	08.30 – 09.45 Uhr	Sportplatz Rheinwiese oder Tennisplatz Dux
Ruggell	Donnerstag	14.00 – 15.15 Uhr	Freizeitpark Widau

Soft Nordic Walking – langsames walken

Schaan	Mittwoch	09.00 – 10.15 Uhr	Sportplatz Rheinwiese oder Tennisplatz Dux
	Mittwoch	14:00 – 15.15 Uhr	Sportplatz Rheinwiese oder Tennisplatz Dux

Wassergymnastik

Schaan	Montag	07.45 – 08.45 Uhr	Hallenbad HPZ Schaan
	Freitag	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch
	Freitag	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch
Balzers	Dienstag	16.30 – 17.15 Uhr	Hallenbad Balzers
Triesen	Freitag	10.45 – 11.30 Uhr	Hallenbad Triesen

Velofahren

Wöchentliche Tour von April – Oktober

Jeden Dienstag
(Halbtages- oder Tagestour)

Information über Treffpunkt und Route
beim Liecht. Seniorenbund, T 230 48 00

Stand: Herbst 2020

Weitere Auskünfte (Kosten, Anmeldung, etc.) zu den Fitness 50+ Angeboten erhalten Sie bei der nachstehenden Kontaktadresse.

Probieren Sie ein Angebot Ihrer Wahl aus und vereinbaren Sie eine kostenlose Schnupperstunde.

Alle Bewegungskurse (Ausnahme Velotouren) finden während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kontaktadresse**Liechtensteiner Seniorenbund
fitness 50+**

Austr. 13, 9490 Vaduz
T 230 48 00
fitness@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Bürozeiten:
Werktags von 08.00 – 11.30 Uhr
und von 13.00 – 16.30 Uhr
Freitagnachmittag geschlossen

Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv

Vielfältiges Angebot

Mit diesem Engagement, bei dem gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen, möchten wir soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten, Kennenlernen von Neuem und Spass ermöglichen und den sozialen Zusammenhalt stärken. Eingeladen zur Teilnahme sind ältere Menschen (mit und ohne Einschränkungen), die sich durch das jeweilige Angebot angesprochen fühlen, und gerne selbstverständlich deren Begleitperson. Die Angebote können auch als Entlastung für betreuende Angehörige genutzt werden, damit diese eine kurze Auszeit nehmen können.

Uneigennützig

«Zemma tua – Senioren gemeinsam aktiv» ist ein gemeinsames Angebot von (Stand Juli 2020):

Familienhilfe Liechtenstein, Demenz Liechtenstein, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Karin Büchel-Vogt (dipl. logotherapeutische Beraterin NDS HF, dipl. Schreibpädagogin FSB), Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Elke Nestler-Schreiber (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Christel Kaufmann (Musiktherapeutin / Religionspädagogin), Erwachsenenbildung Stein Egerta, Rheumaliga SG/GR/FL; in dankbarer Nutzung von Ressourcen von Vogelparadies Mauren, Gemeinde Schaan, Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St. Gallen, Haus Gutenberg, Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und weiteren Plattformen.

Durch die Auswahl der Veranstaltungen, die teils explizit für dieses Programm organisiert sind und zum Teil aus bestehenden Angeboten für eine vulnerable Zielgruppe umkonzipiert sind, bieten wir v. a. durch personelle Verstärkung und fachliche Eignung der Begleitpersonen oder Anbieter eine besondere Niederschwelligkeit an. Selbstverständlich richten sich alle Angebote an Teilnehmende aus dem ganzen Land; auch, wenn sie manchmal gemeinde-spezifisch angelegt sind.

Ausgezeichnet!

«Senioren gemeinsam aktiv» wurde im April 2018 mit dem Liechtensteiner Chancengleichheitspreis ausgezeichnet.

Eigenverantwortung

Die einzelnen Anlässe sind immer nach bestem Wissen und mit unseren Betreuungspersonen seniorengerecht angelegt. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen jedoch immer auf eigene Verantwortung.

Das aktuelle Programm können Sie bei der Kontaktadresse bestellen oder auf der Website abrufen.

Kontaktadresse

Familienhilfe Liechtenstein
Schwefelstr. 14, Postfach 737,
9490 Vaduz
T 236 00 66
barbara.frommelt@familienhilfe.li
www.familienhilfe.li

Liechtensteiner Alpenverein

Der Liechtensteiner Alpenverein (LAV) gehört zu den ältesten Vereinen des Fürstentums Liechtenstein. Er wurde als Sektion Liechtenstein des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins im Jahre 1909 gegründet und wurde 1949 selbständig. Heute ist der LAV mit über 2'900 Mitgliedern der grösste Verein im Land. Sein Sitz ist am Domizil der Geschäftsstelle in Vaduz. Grundlagen sind die Statuten von Mai 2016.

Der LAV will das Bergsteigen und alpine Sportarten fördern und vor allem der Jugend und Familien Anleitungen zu echtem Naturerlebnis vermitteln. Er will Gedanken und Bestrebungen für den heimatlichen Natur- und Landschaftsschutz wecken und fördern sowie bei der Gesetzgebung und Umsetzung vereinsrelevanter Themen mitwirken. Ein weiteres Ziel ist es, die vereinseigenen Hütten (Gafadurahütte und Pfälzerhütte) zu bewirtschaften.

Seniorenwanderungen

Das ganze Jahr hindurch finden wöchentlich dreimal verschiedene Wanderungen statt, welche bei jedem Wetter durchgeführt werden. In den beiden Landeszeitungen steht jeweils am Donnerstag der Vorwoche, wann und wo die Wanderungen stattfinden. Weiteres ist auch nachzulesen, wer die Wanderung leitet. Diese Informationen sind auch auf der LAV-Internetseite unter Programm aufgelistet.

Am **Dienstag** finden mittelschwere Wanderungen statt. Im Durchschnitt dauert die Wanderung zwei Stunden. Im Sommer wandert die Gruppe mehrheitlich in den

Bergen und im Winter im Tal. Die Dienstagwanderer sind mit ca. 30 Teilnehmern die zweitgrösste Gruppe.

Am **Donnerstag** finden die schweren Wanderungen statt. Diese Gruppe macht im Sommer Ganztagestouren. Bei unsicheren Wetterverhältnissen wird eine Schlechtwetter-Variante durchgeführt. Im Winter werden im Tal sowie in der Höhe Wanderungen durchgeführt. In der Gruppe der Donnerstagwanderer sind normalerweise ca. 30 Teilnehmer.

Am **Freitag** finden gemütliche Spaziergänge von etwa einer bis anderthalb Stunden statt. Diese vorwiegend im Tal. Die Gruppe Freitagswanderer zählt meistens ca. 20 Personen.

Wanderwoche

Jedes Jahr wird Mitte Juni eine Wanderwoche in den Alpenregionen angeboten. Zusätzlich wird eine Dreitageswanderung angeboten. Wann diese durchgeführt wird, ist abhängig vom Thema der Wanderung.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Alpenverein (LAV)

Aeulestr. 72, 9490 Vaduz
T 232 98 12 (Sekretariat)
info@alpenverein.li
www.alpenverein.li

Senioren-Kolleg Liechtenstein

Der Verein «Senioren-Kolleg Liechtenstein» wurde anlässlich des Jubiläums «300 Jahre Liechtensteiner Unterland» im September 1999 gegründet. Das Senioren-Kolleg ist in seiner Art einzigartig in Liechtenstein. Ähnliche Einrichtungen bestehen in grösseren Städten in der Schweiz und finden guten Anklang. Eine enge Zusammenarbeit besteht zur Senioren-Universität Zürich. Ebenso wird die Fachkompetenz in der Region genutzt.

Förderung von Bildung für alle Senioren durch Beziehungen und Austausch und damit neuen Lebenssinn im dritten Lebensabschnitt und Stärkung der Stellung der älteren Generation: Ihre Denkfähigkeit zu trainieren, Neues zu lernen, Gründliches aus allen Wissensgebieten zu erfahren, die Welt zu verstehen, den Alltag zu meistern sowie – verbunden mit den eigenen reichen Lebenserfahrungen – die eigene Kompetenz zu erhalten und sogar zu erweitern. Das Senioren-Kolleg bezweckt daher die Ergänzung und Erweiterung der bestehenden Bildungsangebote im Land, ohne diese zu konkurrenzieren.

Breite Wissensvermittlung aus dem unermesslichen Reich menschlichen Wissens, neuer Errungenschaften und Erkenntnissen aus allen Disziplinen von Wissenschaft und Kultur, Technik und Wirtschaft, Medizin und Kunst. Wir bieten regelmässige Vorträge mit fachkompetenten Referenten aus dem In- und Ausland.

Das Wintersemester dauert von Oktober bis Februar und das Sommersemester von März bis Mai. Die wöchentlichen Veranstaltungen finden jeweils am Donnerstagnachmittag statt. Nach dem einstündigen Referat und einer kurzen Pause besteht die Möglichkeit zur Fragestellung und Diskussion.

Das Angebot richtet sich in erster Linie an Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngere Interessierte sind herzlich willkommen. Es ist keine Ausbildungsvoraussetzung notwendig und es gibt keine Prüfungen oder Diplome.

Kontaktadresse

Senioren-Kolleg Liechtenstein
Postfach 330, 9490 Mauren
T 798 19 99
kontakt@senioren-kolleg.li
www.senioren-kolleg.li

Erwachsenenbildung Stein Egerta

Die Erwachsenenbildung Stein Egerta wurde im Jahre 1979 als Arbeitsstelle für Erwachsenenbildung gegründet und stand während 20 Jahren unter der Trägerschaft des Dekanats Liechtenstein. Im Jahr 1999 wird der Verein für eine offene Kirche Träger der Organisation. Die Gründerrechte werden 2016 an die Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt übertragen.

Seit 1982 führt die Erwachsenenbildung Stein Egerta im gemeindeeigenen Anwesen das Seminarzentrum Stein Egerta, einer wunderschönen alten Villa oberhalb von Schaan mit einzigartiger und persönlicher Atmosphäre. Eine prächtige Parkanlage mit einer Freiluftbühne im Parkbad lädt zum Verweilen und Erholen ein.

Breites Angebot an Bildung und Freizeitgestaltung

Das jährlich im Juli und Dezember erscheinende Kursbuch offeriert für die breite Öffentlichkeit – egal welchen Alters – eine breitgefächerte Palette an Kursen und Veranstaltungen im Bereich der Erwachsenenbildung und Freizeitgestaltung.

Zu den Angeboten der Erwachsenenbildung Stein Egerta gehören:

- Kursangebote in verschiedenen Fachbereichen wie Literatur und Musik, Bewegung und Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, religiöse und ethische Fragen, Natur und Umwelt, Studienreisen, Kurse zur aktiven Freizeitgestaltung in den Gemeinden, Sprach- und Computerkurse

- Berufliche Weiterbildungskurse für Einzelpersonen oder Firmen
- Führung des Seminarzentrum Stein Egerta und Vermietung von Räumlichkeiten für Gastgruppen aus Industrie, Dienstleistung und Wirtschaft.

Seniorenrabatt

Die Kurse und Angebote im Bereich der allgemeinen Erwachsenenbildung werden vom Land subventioniert und sind deshalb preisgünstig. Senioren erhalten einen Rabatt von 10% des Kursbeitrages (ausgenommen sind Studienreisen).

Kontaktadresse

Erwachsenenbildung Stein Egerta

In der Steinegerta 26, 9494 Schaan

T 232 48 22

info@steinegerta.li

www.steinegerta.li

Bildungshaus Gutenberg

Das Haus Gutenberg ist ein Ort der Bildung und der Begegnung. Es hat sich in den letzten 30 Jahren in Liechtenstein und in der weiteren Region einen Namen als das Bildungs- und Seminarhaus mit dem besonderen Ambiente gemacht. Die Lage zu Füßen der Burg, inmitten von Rebbergen und mit weitem Ausblick übers Tal und auf die umliegenden Berge zeichnet es aus. Seit dem Jahr 2004 ist das Haus Gutenberg eine Stiftung, die vom Land Liechtenstein, der Gemeinde Balzers, von Stiftungen, Unternehmen, Privaten und dem Freundeskreis getragen und unterstützt wird. Das Bildungsangebot widmet sich aktuellen Fragestellungen und deckt folgende Themenbereiche ab:

- Spiritualität – Religion – Philosophie
- Ethik – Gesellschaft – Natur
- Persönlichkeit – Erziehung
- Gesundheit – Bewegung
- Kultur – Kunst
- Kinderprogramm

Breites Bildungsangebot

Das qualitativ hochwertige Bildungsangebot richtet sich an Menschen, die sich an einem besonderen Ort mit aktuellen Fragen auseinandersetzen wollen, die ein gemeinsames Erlebnis suchen und mit anderen Menschen lernen möchten. Das Bildungsangebot mit ethischen, spirituellen und sozialen Inhalten sorgt für eine überregionale Beliebtheit des Hauses. Anerkannte Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Referentinnen und Referenten aus dem In- und Ausland gehen im Haus ein und aus.

Kontaktadresse

Bildungs- und Seminarhaus Gutenberg

Burgweg 8, 9496 Balzers

T 388 11 33

gutenberg@haus-gutenberg.li

www.haus-gutenberg.li

Gemeinschaftszentrum Resch

Das Gemeinschaftszentrum (GZ Resch) steht als Haus der Integration und der Bildung allen offen: Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren. Die Kurse und Veranstaltungen animieren zu sinnvoller Freizeitgestaltung und fördern die Gemeinschaft.

Das GZ Resch bietet verschiedene Werkstätten und Kreativräume an. Ein Jugendtreffpunkt und der Abenteuerspielplatz «Dräggspatz» – eine Oase der Kreativität unter den Schaaner Kinderspielplätzen – runden das Angebot ab.

Angebot

- Holz- und Metallwerkstatt
- Keramik- und Siebdruckatelier
- FabLab Liechtenstein (Labor für digitale Produktion)
- Bastelraum, Fotolabor
- Schulungsräume
- Räume für Eigeninitiativen und Familienfeste
- Treffpunkt und Ausstellungsraum (Foyer)
- Sternwarte und Planetarium (Astronomischer Arbeitskreis FL)
- Kursangebote für alle Altersgruppen

Öffnungszeiten Büro/Empfang

Dienstag bis Freitag 14 – 18 Uhr

Öffnungszeiten der offenen Werkstätten

Dienstag und Freitag 14 – 18 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 14 – 22 Uhr

Samstag 09 – 15 Uhr

Öffnungszeiten der fachlich betreuten Werkstätten

Mittwoch 19 – 22 Uhr

Kontaktadresse

Gemeinschaftszentrum Resch

Duxgass 28, 9494 Schaan

T 237 72 99

gzresch@schaan.li

www.gzresch.li

Liechtensteinische Landesbibliothek

Die Liechtensteinische Landesbibliothek wurde 1961 gegründet. Als öffentliche Bibliothek stellt die Landesbibliothek der ganzen Bevölkerung Bücher, Hörbücher, Filme und andere Medien zur kostenlosen Nutzung bereit. Als Nationalbibliothek sammelt die Landesbibliothek alle Veröffentlichungen aus Liechtenstein und über Liechtenstein.

Grosse Medienvielfalt

In der Landesbibliothek sind rund 50'000 Medien frei zugänglich. Romane, Sachbücher, Hörbücher, Filme und Zeitschriften stehen zur Ausleihe bereit. Bei den Romanen finden sich zum Beispiel Krimis, Familienerzählungen, Geschichten für Frauen oder Literatur aus Liechtenstein.

Viele Sachbücher bieten praktische Informationen, zum Beispiel zu Gesundheit, Ernährung, Garten, Kochen oder Handarbeiten. Andere Sachbücher vermitteln Wissen in Bereichen wie Geschichte, Glaube und Natur.

Wer Texte lieber hört, leiht Hörbücher aus und lässt sich ein Buch vorlesen. Oder man schaut sich zu Hause einen Spielfilm oder Sachfilm aus der Landesbibliothek an.

Elektronische Medien

Auf der Webseite der Landesbibliothek gibt es einen Zugang zur Digitalen Bibliothek Ostschweiz (Dibiost). Auf Dibiost kann man kostenlos eBooks, Hörbücher, Zeitschriften und Zeitungen zum Beispiel auf einen eBook-Reader oder PC herunterladen.

Digitalisierte Bücher und Zeitschriften über Liechtenstein findet man auf der Webseite der Landesbibliothek unter «Liechtensteinensia».

Wie nutze ich die Landesbibliothek?

In der Landesbibliothek darf man verweilen, in der Cafeteria eine Zeitung durchblättern oder an einem ruhigen Platz ein Buch lesen.

Wer Medien der Landesbibliothek ausleihen möchte, benötigt einen Benutzungsausweis. Diesen Ausweis erhält man gegen eine geringe, einmalige Gebühr direkt an der Empfangstheke. Wer seinen Ausweis verloren hat, kann sich einen neuen Ausweis ausstellen lassen. Die Ausleihe der Medien ist kostenlos.

Die Landesbibliothek ist Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.30 Uhr offen, am Dienstag bis 19.30 Uhr und am Samstag von 13.00 bis 17.00 Uhr.

Kontaktadresse

Liechtensteinische Landesbibliothek

Gerberweg 5, 9490 Vaduz

T 236 63 63

info@landesbibliothek.li

www.landesbibliothek.li

A large, faint, light-green graphic in the background depicts two hands cupping a heart. The hands are positioned on the left and right sides, with fingers pointing upwards. The heart is centered in the upper half of the image. The overall background is a solid, medium-green color.

Beratung und Unter- stützung

Informationen und Angebote

Es gibt in Liechtenstein verschiedene Anlaufstellen, die, je nach Lebenslage und Anliegen, sich bemühen, Ihnen die passende Beratung und Unterstützung anzubieten. Mit Unterstützung ist primär die Hilfe zur Selbsthilfe gemeint.

Zur Orientierung, welche Beratung und Unterstützung für Ihre persönliche Situation wichtig ist, verhilft Ihnen die Informations- und Beratungsstelle Alter als Erstanlaufstelle für Ihre Altersfragen und Anliegen.

Beim Bedarf von häuslicher Betreuung und Pflege können Sie direkt die Familienhilfe Liechtenstein (in Balzers die Lebenshilfe Balzers) kontaktieren. Informationen hierzu und zu stationären sowie teilstationären Angeboten finden Sie unter dem Register 7 «Gesundheit, Betreuung und Pflege».

Informations- und Beratungsstelle Alter

Die Informations- und Beratungsstelle Alter (kurz IBA) sieht sich als zentrale Drehscheibe in Liechtenstein für sämtliche Fragen der Zielgruppe älterer Menschen. Die Fragen umfassen oft folgende Anliegen z. B.:

- Pflege in Liechtenstein / Wohnen im Alter
- Betreuungs- und Pflegegeld (z. B. Lohnabrechnung, Antrag, Formulare)
- Finanzielle Angelegenheiten
- Rechtsberatung für Senioren
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Individuelle Sorgen und Fragen im Alter
- Beratung und Entlastung für Angehörige
- Vorsorge im Alter / Vorbereitung auf Pensionierung
- Einsamkeit oder depressive Gefühle

Das Beratungsangebot der IBA richtet sich primär an ältere Menschen wie auch deren Angehörige. Sie

- verhilft zu Antworten auf Fragen zur Vorbereitung auf die Pensionierung und zur Gestaltung der persönlichen Lebenssituation nach der Pensionierung.
- bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei akuten persönlichen Krisensituationen oder längerfristigen Problemlagen.
- informiert und berätet zu bedarfsgerechten Angeboten.
- führt Projekte durch oder wirkt bei Projekten zur Präventionsarbeit mit.
- unterstützt die Freiwilligenarbeit in Liechtenstein mittels der Internetplattform www.freiwillig.li und betreut die informative Seite www.altersfragen.li.

- unterhält ein Freizeitangebot für Menschen ab 60 Jahren: Studienreisen, Exkursionen, Ausflüge, Kurse und Vorträge. Diese sind im Programmheft «Horizonte 60+» und auf www.seniorenbund.li veröffentlicht.
- bietet Beratungen zu Altersthemen nach Bedarf auch für Gruppen, Institutionen oder Organisationen an.
- gelangt bei der Feststellung von Lücken im Leistungsangebot für ältere Menschen in Absprache mit dem Vorstand mit einer sachlichen Darstellung an die zuständigen Stellen und trägt gegebenenfalls auch Verbesserungsvorschläge vor.

Die Mitgliedschaft beim Liechtensteiner Seniorenbund ist keine Voraussetzung zur Teilnahme an den Angeboten.

Die Beratung ist kostenlos und selbstverständlich vertraulich.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund – Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Austr. 13, Vaduz

T 230 48 01

iba@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

Amt für Soziale Dienste

Das Amt für Soziale Dienste stellt die soziale Versorgung der Menschen in Liechtenstein sicher. Das Sozialhilfegesetz sowie das Kinder- und Jugendgesetz bilden dafür die Grundlagen.

Anlaufstelle für Ratsuchende

Das Amt für Soziale Dienste informiert und berät in persönlichen, sozialen und finanziellen Fragen und hilft bei wirtschaftlichen Problemen. Es erteilt Auskünfte über die Sozialversicherungen und Transferleistungen (z. B. Leistungen der AHV/IV-Anstalt, Krankenversicherung, Prämienverbilligung, Arbeitslosenversicherung und Mietbeiträge). Die Dienstleistungen des Amtes stehen allen Einwohnerinnen und Einwohnern Liechtensteins kostenlos zur Verfügung.

Behördliche Aufgaben

Neben der sozialen Grundversorgung ist das Amt für Soziale Dienste auch für behördliche Aufgaben zuständig. Dazu gehören u. a. die Subventionierung von

privaten Einrichtungen der Sozialhilfe sowie der Kinder- und Jugendhilfe, die Unterstützung sozialer Projekte und die Information der Öffentlichkeit. Des Weiteren werden zuhanden der Regierung Stellungnahmen und Berichte erstellt.

Kontaktadresse

Amt für Soziale Dienste

Postplatz 2, Postfach 63, 9494 Schaan
T 236 72 72
info.asd@llv.li

Caritas Liechtenstein e.V.

Seit dem Jahr 1924 engagiert sich die Caritas Liechtenstein e.V. als gemeinnütziger Verein für im Land wohnhafte Menschen in schwierigen Lebenssituationen. In Gesprächen mit den betroffenen Personen betrachten und besprechen wir die jeweilige Notsituation. Eine finanzielle Unterstützung geht in der Regel einher mit beratenden und begleitenden Massnahmen, wobei wir auch die Angebote anderer sozialer Einrichtungen empfehlen.

Als Beratungs- und erste Anlaufstelle verfügen wir über entsprechend fundiertes Know-how, um Hilfe zu leisten:

- Orientierung über das soziale Netzwerk und Hilfeleistungen in Liechtenstein
- Vermitteln von Kontakten
- Budgetberatungen

Finanzielle Notlagen entstehen aus unterschiedlichsten Gründen. Sie können insbesondere Personen und Familien mit tiefem Einkommen in eine aussichtslose Krise und / oder Schuldenspirale werfen. Die Caritas Liechtenstein hilft in solchen Situationen einmalig bzw. vorübergehend mit Spenden oder mit kleineren zinslosen Darlehen. Wir arbeiten eng mit den Antragstellenden zusammen und erörtern gemeinsam die Wege einer möglichst nachhaltigen Unterstützung.

- Antragsformular auf Unterstützung:
www.caritas.li

Neben der professionellen Begleitung in unserer Beratungsstelle stehen Gemeindevertreterinnen und -vertreter der Caritas Liechtenstein sowie andere fachlich versierte Personen ehrenamtlich mit Rat und Tat zur Seite:

- Lese- und Schreibservice
- Organisatorische Hilfestellung
- Praktische Tipps für die Budgeterstellung und die Finanzen
- Kulturlegi – vergünstigte Eintritte zu Sport- und Kulturangeboten

Dieses Angebot wird nach Bedarf erweitert. Informationen und Aktualisierungen finden Sie auf unserer Webseite.

Kontaktadresse

Caritas Liechtenstein e.V.

Landstr. 25, 9494 Schaan
T 376 50 33 (Geschäftsstelle)
info@caritas.li
www.caritas.li

Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV)

Der Liechtensteiner Behinderten-Verband ist eine private Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderungen im Fürstentum Liechtenstein. Der Verband wurde 1953 gegründet und zählt heute rund 500 Mitglieder.

Die Beratungsstelle des LBV

- bietet Bauberatungen für Privathaushalte an, damit ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen länger zu Hause leben können.
 - bietet einen Fahrdienst für Personen mit einer mobilen Einschränkung an.
 - hilft bei der Auswahl des geeigneten Hilfsmittels.
 - bietet monatlich eine Sehberatung in Kooperation mit Obvita St. Gallen an.
 - bietet einen Besuchsdienst für die Mitglieder an.
 - unterstützt bei administrativen Belangen im Umgang mit Ämtern, etc.
- bietet Beratung in Sozialversicherungsfragen an.
 - organisiert Freizeit- und Sportangebote wie z. B. den Chor, die Breitensportgruppe, die Wassergymnastik etc.
 - vermittelt Ferien- und Bildungsangebote.
 - führt Sensibilisierungen und diverse Projekte durch.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Behinderten-Verband

Wiesengass 17, 9494 Schaan

T 390 05 15

lbv@lbv.li

www.lbv.li

Verein für Menschen mit Demenz

Demenz ist zweifellos eine grosse Herausforderung; oft für die betroffene Person selbst, auf jeden Fall für die pflegenden Angehörigen und weitere in der Betreuung Tätige, aber auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Wir möchten mit unserem Angebot Verschiedenes anregen: So ist es uns ein Anliegen, Menschen in ihrem einzigartigen «Fall» gut zu informieren. Über den Umgang mit diesem Phänomen, über eine mögliche Zugangsweise im Alltag, über Unterstützungsangebote, zur Finanzierung, zu rechtlichen Belangen und zu möglichen, individuellen Perspektiven. Das kann und darf auch über einen längeren Zeitraum hinweg sein.

Es ist uns daneben ein Bedürfnis, auch die breite Öffentlichkeit oder spezielle Zielgruppen über einen möglichen Umgang mit Menschen mit Demenz zu informieren und sie zu einem achtsamen Umgang zu animieren. Vielfach ist der Begriff Demenz mit Ängsten verbunden, mit Scham, mit Wut. Manchmal gelingt es durch Information und Beispiele, einen Teil dieses Gewichts von den Schultern aller möglicher Betroffener zu nehmen.

Demenz Liechtenstein betrachtet sich vor allem als Beratungs-Dienstleister bzw. Anbieter und Vermittler von Angeboten, die sich an der konkreten Nachfrage von Angehörigen von Menschen mit Demenz orientieren.

Wenden Sie sich gerne mit allen Fragen zum Thema Demenz an uns!

Kontaktadresse

Demenz Liechtenstein
(Verein für Menschen mit Demenz in Liechtenstein)
Im Malarsch 4, 9494 Schaan
T 230 34 45
kontakt@demenz.li
www.demenz.li

Sachwalterverein Liechtenstein

Der Sachwalterverein ist ein privatrechtlicher Verein, der die gesetzliche Vertretung und Förderung der Interessen von volljährigen Personen mit psychischer Erkrankung oder geistiger Behinderung bezweckt. Der Verein ist von der Regierung des Fürstentums Liechtenstein beauftragt, Aufgaben im Bereich der Sachwalterschaft zu übernehmen.

Sachwalterschaft

Wenn eine volljährige Person, die an einer psychischen Erkrankung leidet oder geistig behindert ist, nicht mehr in der Lage ist, alle oder einzelne ihrer Angelegenheiten zu besorgen, ohne dass sich ein Nachteil für sie ergibt, braucht sie eine gesetzliche Vertretung. Es braucht eine Sachwalterschaft. Ob und in welchen Bereichen eine Sachwalterschaft nötig ist, wird vom Fürstlichen Landgericht genauestens überprüft. Erst nach rechtskräftigem Beschluss wird eine Sachwalterschaft eingerichtet. Wenn keine geeignete nahestehende Person für diese Aufgabe zur Verfügung steht oder die Sachwalterschaft mit speziellen Anforderungen verbunden ist, wird der Verein zum Sachwalter einer Person bestellt.

Alternativen zur Sachwalterschaft

Kann eine volljährige Person trotz geistiger Behinderung oder psychischer Krankheit ihre Angelegenheiten selbst meistern – etwa mit Hilfe ihrer Familie, mit Hilfe von Pflegeeinrichtungen oder Einrichtungen der Behindertenhilfe oder im Rahmen sozialer oder psychosozialer Dienste – darf kein

Sachwalter bestellt werden. Dasselbe gilt auch, wenn die betroffene Person von einem nächsten Angehörigen oder Vorsorgevollmächtigten ausreichend vertreten werden kann.

Beratung und Unterstützung

Der Sachwalterverein steht bei Fragen rund um die Sachwalterschaft zur Verfügung und berät Angehörige und Antragsteller. Zudem unterstützt er Personen, die eine Sachwalterschaft übernommen haben, in Bezug auf Pflegschaftsbericht, Rechnungslegung und bei rechtlichen Fragen. Zu diesem Zweck hat der Verein auch eine Informationsbroschüre erstellt, die kostenlos angefordert werden kann. Die Broschüre steht auch zum Download unter www.sachwalterverein.li bereit.

Kontaktadresse

Sachwalterverein

An der Halde 3, 9495 Triesen
T 399 30 90
F 399 30 99
info@sachwalterverein.li
www.sachwalterverein.li

Liechtensteiner Patientenorganisation

Auf Initiative der Regierung und der Liechtensteiner Ärztekammer hat eine Interessensgruppe im Dezember 2005 unter dem Namen «Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO» einen gemeinnützigen Verein gegründet. Dieser bezweckt die Wahrnehmung der Interessen der Patienten sowie der Versicherten und die Verbesserung ihrer Stellung im Gesundheitswesen. Die LIPO hat im September 2006 ihre Tätigkeit aufgenommen.

Die Dienstleistungen

Die Geschäftsstelle der LIPO unterstützt Interessenten, wenn sie Fragen und Anliegen haben im Zusammenhang mit:

- Arzt, Zahnarzt oder Apotheke
- Vermuteten Diagnosen- und Behandlungsfehlern
- Spital- und Kuraufenthalten, Kostengutsprachen
- Pflege- und Altersheimen
- Krankenkassen und Versicherungen

Die LIPO leistet Hilfestellung, wenn die Herausgabe von Krankheitsunterlagen verweigert wird. Sie verfügt über eine externe juristische Beratungsstelle. Die LIPO arbeitet mit den entsprechenden Organisationen in Österreich und der Schweiz zusammen.

Kontaktadresse

**Liechtensteiner
Patientenorganisation LIPO**
Im Lutfeld 2, 9493 Mauren
T 230 00 33
info@lipo.li
www.lipo.li

Palliativ-Netz Liechtenstein

Das Palliativ-Netz Liechtenstein ist ein gemeinnütziger Verein, der 2012 gegründet wurde. Der Verein setzt sich dafür ein, dass Palliative Care im Liechtensteinischen Gesundheitswesen fest und dauerhaft verankert und gefördert wird. Mitglieder sind das Landesspital Liechtenstein, die Hospizbewegung Liechtenstein, das Erzbistum Vaduz, die Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe, die Familienhilfe Liechtenstein e.V., die Lebenshilfe Balzers e.V. und die Liechtensteinische Ärztekammer.

Was ist Palliative Care?

Palliative Care bezeichnet sämtliche Massnahmen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern und ihm Lebensqualität bis zuletzt ermöglichen. Palliative Care fördert eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Lebensende, bejaht das Leben und erachtet das Sterben als natürlichen Prozess. Als berufsübergreifendes Angebot ist Palliative Care zudem ein Zusammenspiel von professionellen und freiwillig tätigen Personen, Institutionen und Organisationen. Im Vordergrund steht dabei nicht primär eine Diagnose, sondern die bestmögliche Behandlung der Symptome, die konkreten Bedürfnisse und Sorgen des betroffenen Menschen und seiner nahestehenden Angehörigen.

Wofür setzt sich der Verein

Palliativ-Netz Liechtenstein ein?

In erster Linie bemüht sich der Verein um eine Sensibilisierung für Palliative Care und das Aufzeigen der vielfältigen Möglichkeiten dieser Form der Betreuung und Begleitung. Zielgruppen sind die Bevölkerung ebenso wie die Mitarbeitenden der

Mitgliederorganisationen. So hat das Palliativ-Netz Liechtenstein schon vielfach Kinoabende, öffentliche Vorträge und Publikationen in Printmedien sowie Radio und Fernsehen zu Palliative Care Themen organisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt der Vereinsarbeit ist die interdisziplinäre Vernetzung. Der Verein Palliativ-Netz Liechtenstein pflegt kontinuierlich den Austausch mit dem regionalen Netzwerk (z. B. mit Palliative Ostschweiz) und steht bei sämtlichen Fragestellungen rund um das Thema Palliative Care zur Verfügung.

Kontaktadresse

Palliativ-Netz Liechtenstein

Forellenweg 10, 9490 Vaduz

T +41 79 277 77 79

info@palliativ-netz.li

www.palliativ-netz.li

Hospizbewegung Liechtenstein

Der Verein Hospizbewegung Liechtenstein (HBL) wurde im Jahre 2001 von engagierten Frauen und Männern aus Liechtenstein gegründet und hat seinen Sitz im Haus St. Mamertus in Triesen. Der Arbeitsschwerpunkt liegt in der Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung von betroffenen Menschen. Oberstes Ziel der Hospizbewegung ist es, die Bedingungen des Sterbens zu Hause, in den Heimen und Spitälern zu verbessern. Dazu hat die HBL insgesamt drei Arbeitsschwerpunkte gesetzt, welche auf dem Drei-Säulenkonzept beruhen. Dieses umfasst nachfolgende Bereiche:

Bewusstseinsbildung / Öffentlichkeitsarbeit

Ein Hauptziel der HBL ist es, die humanistischen Grundgedanken der Hospizbewegung einer möglichst breiten Öffentlichkeit zu vermitteln. Dies geschieht durch Veranstaltungen (Benefizkonzerte, HOSPIZZITIG, Vorträge, Publikationen und Bücher, Seminare etc.), hohe Medienpräsenz (Printmedien und Radio), Mitarbeit in Arbeitsgruppen (Palliative-Care-FL), die Herausgabe der Patientenverfügung, Partnerschaft mit Helderberg-Hospiz in Südafrika, etc. Auch durch spezielle Informationsveranstaltungen für Vereine, Institutionen etc. werden interessierte Zielgruppen über die Arbeit der HBL informiert.

Fort- und Weiterbildung

Seit vielen Jahren werden – in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta – die drei Basis-Kurse «Praktische Hospizarbeit» durchgeführt. Für die amtierenden ehrenamtlichen Mitarbeiter werden zielgerichtet für bestimmte Themenberei-

che Weiterbildungskurse angeboten. Im Mittelpunkt steht die Förderung jeglicher Weiterbildung für Laien und Pflegeprofis.

Hospizteam für Lebensbegleitung

Seit dem Frühjahr 2007 stehen der HBL ca. 20 gut ausgebildete Frauen und Männer für die ehrenamtliche Begleitung von Menschen in Grenzsituationen zur Verfügung. Unter der Leitung von Fachpersonen finden regelmässige Treffen mit Austausch und Supervision statt. Diese Ehrenamtlichen begleiten Menschen, besuchen sie, führen Gespräche mit ihnen, gehen mit ihnen spazieren und knüpfen so Kontakte und zeigen Anteilnahme am Leben der Menschen. Die HBL ist auch ein wichtiger Systempartner der Palliative-Care FL im Sinne der psychosozialen Begleitung von Menschen.

Trauerbegleitung

Auf Wunsch bietet die HBL selbstverständlich auch Einzelgespräche für trauernde Angehörige an. Nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit der HBL-Koordinatorin unter der Telefonnummer 777 20 01 auf.

Kontaktadresse

Hospizbewegung Liechtenstein

Haus St. Mamertus
Landstr. 317, 9495 Triesen
T 233 41 38 (Sekretariat)
T 777 20 01 (Koordination der
Ehrenamtlichen)
info@hospizbewegung.li
www.hospizbewegung.li

Der Seniorenbeirat

Im Rahmen der im Jahre 2007 definierten alterspolitischen Grundsätze hat die Regierung beschlossen, einen parteipolitisch neutralen und einrichtungsunabhängigen Seniorenbeirat (SBR) als beratendes Gremium für die Regierung einzurichten. Der Seniorenbeirat wurde erstmals im Jahre 2008 für eine Mandatsdauer von vier Jahren eingesetzt.

Der Zweck des Seniorenbeirates liegt darin, das Sprachrohr für die Seniorinnen und Senioren in Liechtenstein zu sein. Er soll ihre Interessen und Anliegen in die landespolitische Meinungsbildung praxisnah einbringen. Als beratendes Gremium der Regierung hat der Beirat verschiedene Aufgaben wie bspw. das Kommentieren und Bewerten der alterspolitischen Ziele und Konzepte der Regierung oder die Diskussion spezifischer alterspolitischer Fragen mit der Regierung. Der Seniorenbeirat fungiert hingegen nicht als Anlaufstelle für Sorgen oder Problemstellungen von einzelnen Mitbürgerinnen und Mitbürgern.

Der Seniorenbeirat setzt sich zusammen aus insgesamt 22 Mitgliedern, welche von den elf Gemeinden des Landes vorgeschlagen und nominiert wurden. Aus jeder Gemeinde sind je eine Frau und ein Mann bestellt worden, die einerseits das 60. Altersjahr erreicht haben und zudem in keiner anderen öffentlichen Funktion tätig sind.

Kontaktadresse

Gemeindevertreter oder Ministerium für Gesellschaft

Regierungsgebäude, 9490 Vaduz
T 236 60 18



Finanzen

Informationen und Angebote

Die finanzielle Vorsorge für die Zeit nach der Pensionierung ist ein Thema, welches natürlich über die ganze berufliche Lebensphase wichtig ist. Bei Kursen zur Vorbereitung auf die Pensionierung wird die finanzielle Situation vor Renteneintritt nochmals thematisiert und Entscheidungsoptionen (z.B. Frühpensionierung und deren Einfluss auf das künftige Einkommen) diskutiert. Es ist sicherlich von Vorteil, wenn man das Einkommen und das Vermögen gegenüber den Ausgaben, die sich in der Pension auch stark ändern können, gut im Auge behält.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen u. a. zu Ergänzungsleistungen, Betreuungs- und Pflegegeld, Budgetberatung und anderen sozialrechtlichen Ansprüchen und Unterstützungsformen.

Zur Ablage Ihrer Dokumente zum Thema «Finanzen» empfehlen wir den Vorsorgeordner vom Liechtensteiner Seniorenbund.

Ermässigungen für Senior/innen

Folgende Einrichtungen / Organisationen bieten Ermässigungen für AHV-Rentner (ab 64/65 Jahren) an:

- Stein Egerta Erwachsenenbildung
- LieMobil
- Hallenbad SZU
- Freibad Mühleholz
- Kunstmuseum
- Landesmuseum
- Bergbahnen Malbun

Detaillierte Informationen zu den jeweiligen Ermässigungen entnehmen Sie bitte aus den jeweiligen Webseiten.

Hinweise der Gemeinden

Informationen zur finanziellen Beteiligung am Busabonnement (Liemobil) und zur Tageskarte (Flexicard SBB) erhalten Sie bei Ihrer Wohngemeinde.

Schaan

Ermässigungen in der Gemeinde Schaan finden Sie auf www.schaan.li bzw. bei den einzelnen Vereinen oder Anbietern.

Triesen

Die Gemeinde gewährt allen Einwohnern Ermässigungen. Dazu gehört der Eintritt ins Hallenbad, bei Saisonkarten im Skigebiet Malbun, bei der Saisonkarte Langlaufloipe Valüna, sowie bei Bus- (liemobil) und Bahnabo (Flexicard).

Diese Liste wird laufend aktualisiert. Die aktuelle Liste finden Sie unter www.seniorenbund.li/iba oder per tel. Auskunft unter T 230 48 01.

Stand: Sept. 2020

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund – Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Austr. 13, Vaduz

T 230 48 01

iba@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

AHV-IV-FAK Anstalten

Grundsatz

Die AHV-IV-FAK Anstalten stehen für: Alters- und Hinterlassenenversicherung, Invalidenversicherung, Familienausgleichskasse. Es handelt sich um öffentlich-rechtliche Anstalten, welche verschiedene Leistungen der sozialen Sicherheit ausrichten, wie zum Beispiel:

- Altersrenten
- Witwen- und Witwerrenten
- Waisenrenten
- Eingliederungsmassnahmen (z. B. Hilfsmittel)
- Invalidenrenten
- Hilfsmittel
- Ergänzungsleistungen
- Hilflosenentschädigungen
- Blindenbeihilfen
- Betreuungs- und Pflegegeld
- Familienzulagen

Altersrente

Der Anspruch auf Altersrente verlangt eine Versicherungsdauer von mindestens 1 Jahr. Das ordentliche Rentenalter ist 65 Jahre (ab Jahrgang 1958, zuvor 64 Jahre). Die Rente kann jedoch auch ab dem 60. Altersjahr flexibel vorbezogen werden (der Rentenbeginn ist monatsweise wählbar) oder bis zum 70. Altersjahr aufgeschoben werden. Dies hat eine Kürzung (bei Vorbezug) bzw. eine Erhöhung (bei Aufschub) zur Folge.

Witwen- und Witwerrente sowie Waisenrente

Damit ein Anspruch auf Hinterlassenenrente der AHV entsteht, muss die verstorbene Person während mindestens 1 Jahr Beiträge zur AHV entrichtet haben.

Anspruch auf unbefristete Verwitwetenrente besteht für verwitwete Personen mit Kindern sowie für kinderlose Personen, die nach dem 45. Altersjahr verwitwet und mindestens 5 Jahre verheiratet waren. Sind diese Voraussetzungen nicht erfüllt, besteht Anspruch auf befristete Verwitwetenrente (für 2 bis 5 Jahre). Anspruch auf Verwitwetenrente besteht auch für Geschiedene, wenn die verstorbene Person (früherer Ehemann, frühere Ehefrau) im Zeitpunkt des Todes laufende, wiederkehrende Unterhaltsbeiträge zu leisten hatte.

Der Anspruch auf Waisenrente gilt für Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres (wenn sie noch in Ausbildung sind bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres).

Eingliederungsmassnahmen und Invalidenrente

Es gilt der Grundsatz «Eingliederung vor Rente». Wenn Eingliederungsmassnahmen nicht erfolgreich sind, kommen je nach Ausmass der Invalidität ganze Rente, halbe Rente oder Viertelsrente in Frage.

Rentenberechnung

Die Rentenberechnung richtet sich nach der Beitragsdauer sowie dem «massgebenden durchschnittlichen Jahreseinkommen» (versicherter Lohn, Erziehungsgutschriften, Splitting bei Ehegatten etc.).

Ergänzungsleistungen

Ergänzungsleistungen sollen Rentner mit Wohnsitz in Liechtenstein (auch bei Bezug von Renten ausländischer staatlicher Sozialversicherungen) zusammen mit der Rente sowie allfälligen weiteren Einnahmen

(unter Berücksichtigung des Vermögens) ein ausreichendes Mindesteinkommen sichern. Zur Festsetzung des Anspruchs erfolgt eine Ermittlung der wirtschaftlichen Situation. Für ausländische Staatsangehörige (nicht jedoch bei Staatsangehörigkeit Schweiz oder EWR) bestehen Karenzfristen (Mindestdauer eines ununterbrochenen Wohnsitzes in Liechtenstein).

Hilflosenentschädigung

Anspruch auf Hilflosenentschädigung besteht, wenn jemand bei den alltäglichen Verrichtungen (Aufstehen, Ankleiden, Essen usw.) in erheblicher Weise die Hilfe Dritter benötigt. In der Regel wird liechtensteinischer Wohnsitz erforderlich sein (Vorbehalt: anders lautende zwischenstaatliche Regelungen).

Blindenbeihilfen

Bei Wohnsitz in Liechtenstein besteht ab dem vollendeten 6. Lebensjahr Anspruch auf Blindenbeihilfe (Abstufung nach drei Graden: vollblind, praktisch blind, hochgradig sehgeschwach). Für ausländische Staatsangehörige (nicht jedoch bei Staatsangehörigkeit Schweiz oder EWR) bestehen Karenzfristen (Mindestdauer eines ununterbrochenen Wohnsitzes in Liechtenstein).

Hilfsmittel

Zu den Hilfsmitteln gehören beispielsweise Hörapparate, Prothesen, orthopädisches Schuhwerk, Rollstühle usw.

Familienleistungen

Zusammen mit den Renten (Altersrente, Invalidenrente) richten die AHV und die IV auch Leistungen für die Kinder von Rent-

nern aus (für Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs, bei Kindern in Ausbildung längstens bis zur Vollendung des 20. Lebensjahres).

Die FAK richtet zudem bei Wohnsitz oder Erwerbstätigkeit in Liechtenstein Familienzulagen aus: Einmalige Geburtszulagen, monatliche Kinderzulagen, monatliche Alleinerziehendenzulagen sowie gegebenenfalls Differenzausgleich (wenn die ausländische Zulage geringer ist als die liechtensteinische Zulage).

Betreuungs- und Pflegegeld

Personen mit zivilrechtlichem Wohnsitz in Liechtenstein haben Anspruch auf Betreuungs- und Pflegegeld, sofern sie

- gesundheitsbedingten Betreuungs- und Pflegebedarf (länger als 3 Monate) haben
- erhebliche Dritthilfe bei den alltäglichen Lebensverrichtungen benötigen
- Kosten für diese Dritthilfe entstehen.

Nach Eingang der Meldung prüfen die AHV-IV-FAK Anstalten – unter Einbezug einer Fachstelle und des Hausarztes – die Leistungseinstufung.

Anmeldung und Information

Die Anmeldungen für die einzelnen Leistungen sind mittels besonderer Formulare geltend zu machen. Weitere Informationen erhalten Sie bei den AHV-IV-FAK Anstalten in Vaduz oder im Internet unter www.ahv.li

Kontaktadresse

Liechtensteinische AHV-IV-FAK

Gerberweg 2, 9490 Vaduz

T 238 16 16

ahv@ahv.li

www.ahv.li

Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege

Seit 1. Januar 2010 ersetzt das vom Landtag beschlossene Betreuungs- und Pflegegeld für häusliche Betreuung die auf der Krankenversicherung basierende Entschädigung Betreuungsbedürftiger mit regulärem Wohnsitz in Liechtenstein. Sie erhalten unabhängig vom Alter und Vermögensstand je nach Schweregrad ihrer Beeinträchtigung von CHF 10.- bis max. CHF 180.- pro Tag, zusätzlich zur Hilflosenentschädigung. Damit soll zumindest ein Teil des Pflegeaufwandes an Patienten, die im häuslichen Umfeld betreut werden, abgegolten werden.

Die fachliche Beurteilung und Abklärung übernimmt die «Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege», die bei der Familienhilfe Liechtenstein e.V. angesiedelt ist. Die Fachstelle erfasst das Pflegekonzept.

Kontaktadressen

Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege

Herrengasse 30, 9490 Vaduz
T 233 48 48
info@fachstelle.li
www.fachstelle.li
Montag und Donnerstag
07.00 – 10.00 Uhr

AHV-IV-FAK Anstalten

Gerberweg 2, 9490 Vaduz
T 238 16 16

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Austr. 13, 9490 Vaduz
T 230 48 01

Amt für Soziale Dienste

Wirtschaftliche Hilfen

In folgenden Bereichen bietet das Amt für Soziale Dienste Beratung, finanzielle Hilfen und Unterstützung an:

- **Prämienverbilligung an die Krankenversicherung**

Einkommensschwache Versicherte können beim Amt für Soziale Dienste Beiträge an die Prämien und die Kostenbeteiligungen der Krankenversicherungen beantragen.

- **Wirtschaftliche Sozialhilfe**

Sofern Einkommen oder Renten den Existenzbedarf nicht abdecken, berät das Amt für Soziale Dienste betroffene Personen über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten (wie z. B. Ergänzungsleistungen zur AHV/IV) oder berechnet den Anspruch auf wirtschaftliche Sozialhilfe.

- **Mietbeiträge**

Anspruchsberechtigt sind Familien oder Alleinerziehende mit unterhaltsabhängigen Kindern, die in Miete wohnen und ihren zivilrechtlichen Wohnsitz seit mindestens einem Jahr in Liechtenstein haben.

Kontaktadresse

Amt für Soziale Dienste

Postplatz 2, Postfach 63, 9494 Schaan
T 236 72 72
info.asd@llv.li

Budget- und Schuldenberatung der Hand in Hand Anstalt

Aus Anlass des 25-jährigen Jubiläums der David Vogt Holding initiierte die Unternehmerfamilie Vogt die Hand in Hand-Beratungsstelle. Damit wurde das Engagement der gemeinnützigen Stiftung Liachtbleck, mit der sich die Familie Vogt seit 2005 für wirtschaftlich benachteiligte Menschen in und aus Liechtenstein engagiert, gezielt erweitert. Die Hand in Hand Beratungsstelle bietet eine kostenlose Budget- und Schuldenberatung für finanziell in Not geratene Menschen in Liechtenstein an. Eine nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe ist das erklärte Ziel.

Kontaktadresse

Hand in Hand Anstalt Beratungsstelle

Meierhofstr. 39, 9495 Triesen
T 384 59 90
beratungsstelle@handinhand.li
www.handinhand.li

Caritas Liechtenstein e.V.

Seit dem Jahr 1924 engagiert sich die Caritas Liechtenstein e.V. als gemeinnütziger Verein für im Land wohnhafte Menschen in schwierigen Lebenssituationen. In Gesprächen mit den betroffenen Personen betrachten und besprechen wir die jeweilige Notsituation. Eine finanzielle Unterstützung geht in der Regel einher mit beratenden und begleitenden Massnahmen, wobei wir auch die Angebote anderer sozialer Einrichtungen empfehlen.

Als Beratungs- und erste Anlaufstelle verfügen wir über entsprechend fundiertes Know-how, um Hilfe zu leisten:

- Orientierung über das soziale Netzwerk und Hilfeleistungen in Liechtenstein
- Vermitteln von Kontakten
- Budgetberatungen

Finanzielle Notlagen entstehen aus unterschiedlichsten Gründen. Sie können insbesondere Personen und Familien mit tiefem Einkommen in eine aussichtslose Krise und/oder Schuldenspirale werfen. Die Caritas Liechtenstein hilft in solchen Situationen einmalig bzw. vorübergehend mit Spenden oder mit kleineren zinslosen Darlehen. Wir arbeiten eng mit den Antragstellenden zusammen und erörtern gemeinsam die Wege einer möglichst nachhaltigen Unterstützung.

- Antragsformular auf Unterstützung:
www.caritas.li

Neben der professionellen Begleitung in unserer Beratungsstelle stehen Gemeindevertreterinnen und -vertreter der Caritas Liechtenstein sowie andere fachlich versierte Personen ehrenamtlich mit Rat und Tat zur Seite:

- Lese- und Schreibservice
- Organisatorische Hilfestellung
- Praktische Tipps für die Budgeterstellung und die Finanzen
- Kulturlegi – vergünstigte Eintritte zu Sport- und Kulturangeboten

Dieses Angebot wird nach Bedarf erweitert. Informationen und Aktualisierungen finden Sie auf unserer Webseite.

Kontaktadresse

Caritas Liechtenstein e.V.

Landstr. 25, 9494 Schaan
T 376 50 33 (Geschäftsstelle)
info@caritas.li
www.caritas.li

A large, semi-transparent, light green graphic of a nurse's head and shoulders is centered on the page. The nurse is wearing a traditional nurse's cap with a cross on the front. The face is simplified, showing eyes, a nose, and a smiling mouth. The graphic is layered behind the main title text.

Gesundheit, Betreuung und Pflege

Informationen und Angebote

Fit bleiben

«Gesund altern» ist für viele das Wichtigste. Es gibt viele Ratgeberbücher und wissenschaftliche Studien zu diesem Thema. Die Informations- und Beratungsstelle Alter kann Ihnen im persönlichen Gespräch helfen, weitere Informationen und Antworten zu Ihren Interessen und Fragen zu finden.

Im Liechtensteiner Seniorenhandbuch finden Sie unter dem Kapitel «Aktiv im Alter» einige präventive Gesundheitsangebote.

Vorträge und Veranstaltungen

- Amt für Gesundheit / Gesundheitsförderung und Prävention: Vorträge und Projekte
- Ärztekammer: Mittwochsforum
- Stein Egerta Erwachsenenbildung, Schaan
- Haus Gutenberg, Balzers
- Vereine und Gemeinden
- Informations- und Beratungsstelle Alter vom Liechtensteiner Seniorenbund

Welche Ärzte gibt es in Liechtenstein?

Im Falle von Krankheitssymptomen suchen Sie bitte zuerst das Gespräch mit Ihrem Hausarzt / mit Ihrer Hausärztin oder in Notfällen natürlich den Sanitätsnotruf. Eine Liste von Ärzten nach Fachgebiet finden Sie unter www.aerztekammer.li/arzt-finden/mitgliederverzeichnis/

Berufsverbände führen auch Listen über Therapeuten und Spezialisten: Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Zahnärzte, u. a.

Weitere Adressen hierzu finden Sie unter www.llv.li/inhalt/1154/amtsstellen/gesundheitsberufe oder im Branchenverzeichnis Ihrer Wahl.

Hausarzt/-ärztin und Krankenversicherung

Ihre Krankenversicherung können Sie natürlich auch bei Gesundheit- / Krankheits-themen kontaktieren. Sie bieten unterschiedliche Beratungen an, nicht nur zu Versicherungsfragen.

Ihr/e Hausarzt/ärztin:

Tel.:

Ihre Krankenversicherung:

Tel.:

Tipp: Vorsorgeordner vom Liechtensteiner Seniorenbund

Mit dem Vorsorgeordner behalten Sie die Übersicht: Eine Liste mit weiteren Angaben Ihrer eigenen Ärzte führen, Ihre persönlichen Unterlagen sortiert halten und alles an einem zentralen Ort zusammenführen. Hier gibt es ein eigenes Register zum Thema Gesundheit. Für Auskunft und Bestellung bitte T 230 48 00 anrufen oder eine kurze E-Mail an sekretariat@seniorenbund.li senden (Kosten: CHF 20.– Unkostenbeitrag, das Register ist kostenlos als PDF Datei erhältlich).

Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe

Die Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe gewährleistet die bestmögliche Pflege und Betreuung von in Liechtenstein wohnhaften betagten und hilfsbedürftigen Menschen. In unseren Häusern St. Florin in Vaduz, St. Laurentius in Schaan, St. Mamerus in Triesen, St. Martin in Eschen, St. Peter und Paul in Mauren sowie in der Pflegewohngruppe St. Theodul in Triesenberg ist es uns ein wichtiges Anliegen, den Bewohnenden eine gute Lebensqualität mit einem hohen Grad an Selbstbestimmung zu ermöglichen.

Die LAK ist mit über 400 Mitarbeitenden einer der bedeutenden Arbeitgeber im Land. Der Ausbildung von jungen Menschen messen wir einen hohen Stellenwert bei, indem wir über 50 Ausbildungsplätze in verschiedenen Berufsfeldern anbieten. Die LAK verfügt an allen Standorten über eine moderne und zweckmässige Infrastruktur, welche sowohl die Anliegen unserer Bewohnenden, als auch jene unserer Mitarbeitenden voll und ganz abdeckt.

Unsere Bewohner im Zentrum

Den Bewohnenden gilt unsere höchste Aufmerksamkeit. Wir sind uns bewusst, dass entstehende Hilfs- und Pflegebedürftigkeit die betroffenen Menschen und deren Angehörige vor besondere Herausforderungen stellt. Durch fachlich und persönlich kompetent ausgeführte Dienstleitungen bieten wir unseren anvertrauten Bewohnenden ein Zuhause, in welchem die Würde und die Autonomie bewahrt bleiben. Die

Bedürfnisse und persönliche Anliegen nehmen wir dabei gerne entgegen und berücksichtigen diese in unserer täglichen Arbeit.

Case Management

Ein Heimeintritt stellt die betroffenen Menschen sowie deren Angehörige vor zahlreiche Fragen. Unser Case Management steht gerne für persönliche Auskünfte oder für ein Beratungsgespräch zur Verfügung. Den exakt richtigen Zeitpunkt für eine Anmeldung zum Heimeintritt gibt es nicht. Dennoch ist es ratsam, sich früh genug mit einem Heimeintritt auseinander zu setzen.

Gemeinsam stark

Der Zusammenschluss von mehreren Pflegeheimen in der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe ermöglicht es, Synergien zu nutzen und Kompetenzen zu bündeln. Aktuelles pflegerisches Wissen ist heute unabdingbar, um den besonderen Aspekten der Alterspflege und -betreuung zu begegnen. Der Formenkreis von Demenzerkrankungen oder die Palliativpflege seien hier beispielhaft erwähnt.

Breite Trägerschaft

Getragen wird die LAK vom Land Liechtenstein und den elf Gemeinden des Landes. Der Strategierat setzt sich aus den 11 Gemeindevorstehern zusammen. Die Aufsicht der Stiftung wird durch den Stiftungsrat wahrgenommen, welcher von der Regierung bestellt wird.

Kontaktadressen

Case Management

St. Florinsgasse 16, 9490 Vaduz
T 239 12 25
case.management@lak.li

Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)

Geschäftsleitung und Stiftungsrat
Bahnstr. 20, 9494 Schaan
T 236 48 10
office@lak.li
www.lak.li

Haus St. Florin

St. Florinsgasse 16, 9490 Vaduz
T 239 12 12
st.florin@lak.li

Haus St. Laurentius

Bahnstr. 20, Postfach 361
9494 Schaan
T 236 47 47
st.laurentius@lak.li

Haus St. Mamertus

Landstr. 317, 9495 Triesen
T 399 15 00
st.mamertus@lak.li

Haus St. Martin

Dr. Albert Schädler-Str. 11, 9492 Eschen
T 377 46 00
st.martin@lak.li

Pflegewohngruppe St. Theodul

Landstr. 4, 9497 Triesenberg
T 265 31 41
st.theodul@lak.li

Haus St. Peter und Paul

Gänsenbach 17, 9493 Mauren
T 377 74 00
st.peterundpaul@lak.li

Lebenshilfe Balzers

Der Verein Lebenshilfe Balzers erbringt mit hoher Dienstleistungsqualität als «soziales Zentrum» mitten im Dorf einen wichtigen Beitrag zu einer lebenswerten Zukunft in Balzers. In Form eines ganzheitlichen und integrativen Konzeptansatzes werden folgende Hilfestellungen in der Betreuung und Pflege bedürftiger Menschen in Balzers und in Liechtenstein angeboten.

Pflegeheim Schlossgarten

An ruhiger Lage, abseits vom Verkehr und doch zentral in der Gemeinde, steht der Bevölkerung ein liebevolles Daheim für betagte und pflegebedürftige Menschen zur Verfügung. Das Angebot umfasst:

- Stationäre Pflege und Betreuung inkl. einer geschützten Wohneinheit für demente Menschen
- Ferienpflege / Kurzzeitpflege
- Tagespflege und Betreuung (z. B. zur Entlastung pflegender Angehöriger)
- Übergangspflege (z. B. nach Spitalaufenthalt)
- Sozialpsychiatrische Pflege

Tagesstätte Schirma

In der Tagesstätte Schirma wird professionelle Pflege und Tagesbetreuung, vorwiegend für ältere betreuungsbedürftige Menschen, die noch zu Hause leben, angeboten.

Für die Heimbewohner und auch für Menschen mit Demenz wird der Aufenthalt in der Schirma ermöglicht. Die Schirma ist ein Ort der Begegnung und des gemeinsamen Wohnens für bedürftige Menschen. Der Aufenthalt in der Tagesstätte trägt dazu bei, dass die Menschen möglichst lange

in der eigenen Wohnumgebung im Kreis der Angehörigen verbleiben können.

Den pflegenden Angehörigen möchte die Schirma Entlastung bieten und dadurch helfen, deren gewohnte Tagesstruktur weitgehend zu erhalten.

Cafeteria

Sie ist ein beliebter Treffpunkt für alle Generationen. Mit einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung trägt unser Küchenteam viel dazu bei, dass sich unsere Gäste wohl fühlen.

Mahlzeitendienst

Aus der Küche des Pflegeheims Schlossgarten wird während sieben Tagen in der Woche ein warmes, vollwertiges Mittagessen nach Hause geliefert.

Mittagstisch

Wer nicht gerne allein zu Hause isst, kann das Mittagessen in der Cafeteria des Pflegeheims in Gesellschaft geniessen. Jeweils dienstags und donnerstags besteht die Möglichkeit, sich von freiwilligen Fahrern zum Pflegeheim Schlossgarten und wieder nach Hause bringen zu lassen.

Betreuungsdienstleistungen zu Hause

Die Lebenshilfe Balzers bietet personenbezogene Betreuung und hauswirtschaftliche Leistungen für Einzelpersonen und Familien und leistet Unterstützung bei der Aufrechterhaltung des familiären Tagesablaufs. Sie betreut betagte und chronisch kranke Menschen, um ihnen ein möglichst langes Wohnen zu Hause in ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen.

Spitexdienstleistungen

Zum Angebot der Lebenshilfe Balzers gehören Spitexdienstleistungen mit umfassender Grund- und Behandlungspflege zu Hause. Basierend auf einer Bedarfsabklärung und in Absprache mit den Bedürftigen und ihrem behandelnden Arzt, erledigen bestens ausgebildete Pflegefachpersonen sämtliche Pflegeaufgaben kompetent und zielgerichtet.

Beratungsangebote

Über das Angebot der Lebenshilfe Balzers informiert das Beratungsteam gerne oder gibt Hilfestellung beim Anfordern anderer Dienstleistungen. Die Beratungsangebote umfassen die Themenfelder:

- Gesundheitsberatung
- Entlastungs- und Unterstützungsangebote
- Ambulante und stationäre Pflege- und Betreuungsangebote
- Selbständigkeit erhalten und Umfeld optimieren
- Hilfestellung beim Anfordern anderer Dienstleistungen

Freiwilligenarbeit

Mit der regionalen Verankerung soll das Gespür für die soziale Verantwortung im Dorf gesteigert werden. Dazu bildet die Lebenshilfe Balzers eine starke Plattform für den Ausbau der Ehren- und Freiwilligenarbeit in der Gemeinde, beispielsweise mit einem Fahrdienst für bedürftige Menschen. Freiwilligenarbeit stellt einen Aspekt des Miteinanders dar, der immer mehr an Bedeutung gewinnt u. a. zur langfristigen Sicherung der Gesundheitsdienstleistungen.

Betreutes Wohnen

Bestandteil des Gesamtkonzepts ist auch die Schaffung von geeignetem, hindernisfreiem Wohnraum für ältere Menschen und Menschen mit besonderen Wohnbedürfnissen. Solche Wohneinheiten befinden sich in der Bauendphase (Stand Herbst 2020) und werden nahe beim Pflegeheim von der Gemeinde Balzers realisiert, um eine einfache soziale Anbindung und Gewährleistung von Dienstleistungen der Pflege, Betreuung und Hotellerie gewährleisten zu können. Zum Thema «Wohnen im Alter» stand die Lebenshilfe Balzers dem Gemeinderat in der Bearbeitung der Entscheidungsschritte unterstützend zur Seite.

Kontaktadresse

Lebenshilfe Balzers

Unterm Schloss 80, 9496 Balzers
T 388 13 13
info@lebenshilfe.li
www.lebenshilfe-balzers.li

Familienhilfe Liechtenstein e.V.

Daheim leben zu dürfen – trotz körperlicher und/oder psychischer Einschränkungen – ist das Bedürfnis vieler Menschen. Um diesen Wunsch erfüllen zu können, erbringt die Familienhilfe Liechtenstein ihre Dienstleistungen für Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft bei den Klienten aller Altersstufen zu Hause und liefert bei Bedarf auch Mahlzeiten.

Die Dienstleistungen, rund um die Uhr an 365 Tagen, stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern Liechtensteins (ausgenommen Balzers) in jeder Lebensphase bei Krankheit, nachlassenden Kräften, bei Mutterschaft, bei psychischen Erkrankungen sowie am Lebensende zur Verfügung.

Wir beraten und begleiten Angehörige, auch unter Einbezug weiterer Fachpersonen auf dem Wege der bestmöglichen und situationsangepassten Lösung.

Unser Pflege- und Betreuungsverständnis basiert auf dem Recht der Selbstbestimmung und Autonomie der Klientinnen und Klienten, dies unter Berücksichtigung ihrer Sicherheit.

Spitex

Das Leistungsangebot umfasst nebst der professionellen Pflege auch die Prävention, Unterstützung, Beratung und Begleitung. Dabei werden gezielt die Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten berücksichtigt, sei dies im physischen, psychischen, sozialen oder spirituellen Bereich.

Die Leistungen, basierend auf der Bedarfsabklärung und in Absprache mit den

Klienten und dem behandelnden Arzt, werden von der Krankenkasse übernommen.

Mitarbeitende verfügen über vertiefte Fachkenntnisse in den Bereichen:

- Palliative Care
- Wundmanagement
- Schmerzmanagement
- Psychiatrische Pflege/ Psychosoziale Betreuung

Betreuung/ Hauswirtschaft

Die nicht pflegerische Unterstützung fördert und erhält ein möglichst selbständiges Leben zu Hause. Sie trägt trotz gesundheits- oder altersbedingten Einschränkungen zur Alltagsbewältigung in gewohnter Umgebung bei. Im Zentrum steht die individuelle, bedarfsorientierte Unterstützung und Begleitung der Klientinnen und Klienten im Alltag. Dabei berücksichtigen die Mitarbeitenden auch die Gesundheitsförderung und die Wiedererlangung oder Stabilisierung der Selbständigkeit, was zur bestmöglichen Lebensqualität beiträgt und die soziale Isolation vermeidet.

Die Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen kann für Angehörige eine grosse Herausforderung sein. Umso mehr ist die Unterstützung durch unsere Mitarbeitenden eine hilfreiche Entlastungsmöglichkeit für die Familien.

Unsere Mitarbeitenden übernehmen Aufgaben zur Sicherstellung des familiären Alltags bei einer krankheits- oder unfallbedingten Abwesenheit eines Elternteils oder eines Kindes.

Case Management

Das Case Management unterstützt und berät Klienten und Familien in folgenden Bereichen:

- Verschiedene Unterstützungs- und Entlastungsangebote der Familienhilfe und anderer im Gesundheitswesen tätigen Organisationen, bspw. Tagesstrukturen der LAK
- Beratungsgespräche für Angehörige
- Abklärungen, Mitorganisation und weitere Hilfestellungen bei der Rückkehr nach Hause z. B. nach einem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt
- Abklärung, Organisation und Instruktion bei der Anwendung verschiedener Hilfsmittel

Mahlzeitendienst

Wenn Ihnen die selbständige Zubereitung des Mittagessens dauerhaft oder für einen bestimmten Zeitraum nicht möglich ist, bringen Ihnen freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein vollständiges Menü zu Ihnen nach Hause. Die Mahlzeiten werden von der LAK-Küche zubereitet. Die Koordination erfolgt über die Familienhilfe.

Kontaktadressen

Familienhilfe Liechtenstein e.V.

Schwefelstr. 14, 9490 Vaduz

T 236 00 66

info@familienhilfe.li

www.familienhilfe.li

Krankenmobilien / Verband Liechtensteiner Samaritervereine

Der Verband Liechtensteiner Samaritervereine www.samariter.li setzt sich aus sechs örtlichen Samaritervereinen zusammen. Diese bieten während des ganzen Jahres Nothilfekurse an und verwalten die Krankenmobilien-Lager, welche ein reichhaltiges Angebot an Krücken, Gehhilfen, Rollstühlen, diversen Transporthilfen,

Krankenbetten, Nachtstühlen, Lagerkissen und diverse Hygieneartikel leihweise zur Verfügung stellen.

Beispiele (zum Teil Verkauf): Krankenhausbetten, Gehhilfen, Rollstühle, Rollatoren, Badelifte, Nacht- und Duschstühle, Urinflaschen, Toilettenerhöhungen etc.

Kontaktadressen

Stiftung Krankenmobilien

Vaduz, Schaan, Planken
Krankenmobilien:
Christian Schlegel
T 791 48 65
info@krankenmobilien.li
www.krankenmobilien.li

Samariterverein Triesen

Krankenmobilien:
Marietta Beck
T +41 79 517 62 78
www.samariter-triesen.li

Samariterverein Triesenberg

Krankenmobilien:
Laura Glauser
T 262 50 68
www.samariterverein.li

Samariterverein Balzers

Krankenmobilien:
Annemarie Eberle
T 384 22 93
Lydia Villamar
T 792 25 60
www.samariter.li/samariterverein-balzers

Samariterverein Unterland

Eschen, Mauren, Gamprin,
Ruggell, Schellenberg
Krankenmobilien:
Cornelia Potetz
T 791 47 11
www.svlu.li

Landesspital Liechtenstein in Vaduz

Das Landesspital Liechtenstein ist das Regionalspital zur wohnortnahen Behandlung häufig auftretender Krankheiten und Unfälle. Die Notfallstation steht jeden Tag rund um die Uhr zur Verfügung, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Vor Ort sind spezialisierte Spital- und Belegärzte tätig – im Notfall, bei einem stationären oder ambulanten Aufenthalt. Sie sind zusammen mit dem Fachpersonal für die qualitativ hochwertige Akutversorgung im Bereich Chirurgie mit Schwerpunkt Allgemein- und Unfallchirurgie, der Orthopädischen Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Gynäkologie und Urologie, der Inneren Medizin sowie Geriatrie und Palliativmedizin verantwortlich. Das LLS arbeitet überdies im Rahmen einer Kooperation mit dem Kantonsspital Graubünden zusammen. Deshalb halten auch Spezialisten des Kantonsspitals Sprechstunden im Landesspital ab und führen Behandlungen durch.

Kurzfakten

- Öffentlich-rechtliche Stiftung
- 365 Tage im Jahr rund um die Uhr verfügbar
- Notfallstation mit 3 Kojen, Schockraum und neuer Überwachungsstation mit 3 bis 4 Betten
- 40 Betten auf der interdisziplinären Abteilung
- 180 Mitarbeitende

Kontaktadresse

Landesspital Liechtenstein

Heiligkreuz 25, 9490 Vaduz
T 235 44 11
info@landesspital.li
www.landesspital.li

Amt für Gesundheit

Die vom Amt für Gesundheit betreuten Aufgabengebiete beinhalten:

- die Gesundheitsförderung und Prävention (siehe www.bewegt.li)
- die Gesundheitsberufe (Liste www.llv.li/inhalt/1154/amtstellen/gesundheitsberufe)
- das Spitalwesen (Liste www.llv.li/inhalt/11338/amtstellen/stationar)
- das Kranken- und Unfallversicherungswesen (www.llv.li/inhalt/11463/amtstellen/versicherung)
- die Heilmittel
- den amtsärztlichen Dienst

Die Grundversorgung der Bevölkerung wird von einer Vielzahl ambulanter Leistungserbringer, vom Liechtensteinischen Landesspital und von ausländischen Krankenhäusern sichergestellt.

Das Krankenversicherungswesen ist ähnlich wie in der Schweiz aufgebaut und beinhaltet ein Versicherungsobligatorium. Im Gesundheitswesen nimmt zudem die Gesundheitsvorsorge einen hohen Stellenwert ein.

Kontaktadresse

Amt für Gesundheit

Äulestr. 51, 9490 Vaduz

T 236 73 46

info.ag@llv.li

Digitali- sierung

Informationen und Angebote

Die Entwicklung neuer Technologien, die «Digitalisierung», greift auch in den Alltag von Seniorinnen und Senioren hinein, selbst wenn man den neuen Technologie-Trends nicht viel abgewinnen will. Zum Beispiel, wenn man die Parkgebühren nur noch mit einer APP bezahlen kann oder Zug-Spartickets nur noch über das Internet erhältlich sind. Die Digitalisierung finden wir in der Kommunikation mit Familienangehörigen (Videotelefonie, Messenger-Dienste, etc.), in der Mobilität (Fairtiq) oder bei öffentlichen Dienstleistungen (z. B. eID), in der Bildung und in vielen anderen Bereichen. Dabei sei gesagt, dass die persönliche Auskunft am Schalter oder der Bezug von ausgedruckten Formularen nach wie vor weiterhin möglich sind.

Regelmässige Angebote:

Computeria vom LSB

Als Seniorenbund Mitglied können Sie bei der Computeria mit anderen Seniorinnen und Senioren zusammen ihre Computer Kenntnisse erweitern und üben. Jeder bringt seinen eigenen Laptop mit, somit kann der gezeigte Stoff in der Computeria auf dem gewohnten Gerät geübt sowie zuhause wiederholt werden. Die Computeria gibt es für Anfänger und Fortgeschrittene. Bei den Anfängern wird ein Kursbuch zu Windows 10 als roter Faden benutzt. Bei den Fortgeschrittenen werden spezifische Themen wie z. B. Internet, Umgang mit Mails, Office-Programme, Fotos vom Handy kopieren, Datensicherung, Virenschutz usw. behandelt. Die Leiter der Computeria sind Senioren, die aufgrund ihrer Berufserfahrungen eine ideale Kompetenz aus

Informatik und Pädagogik mitbringen.

Neben dem Lernen ist uns auch das Gesellige dabei wichtig und so wird der Name «Computeria» zum Programm: Computer und Cafeteria.

Auskunft und Anmeldung: LSB Sekretariat, T 230 48 00, sekretariat@seniorenbund.li

Kurse

Die Stein Egerta und das Haus Gutenberg sowie private Angebote aus der Region bieten immer wieder Kurse zu Windows, Smartphone, Tablet und Co. an.

E-Banking

Fragen Sie direkt bei Ihrer Bank nach. Viele Banken bieten eigene Kurse zu E-Banking und deren Apps an.

Hilfestellung und Tipps erhalten

Die Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) bietet zusammen mit freiwilligen Helfern ein Beratungsangebot an, bei dem Sie Ihre persönlichen Fragen zu Smartphone, Mobiltelefon, Tablet und Laptop/PC stellen können.

Schreiben Sie Ihre Fragestellung* per E-Mail an digital@seniorenbund.li oder rufen Sie an unter T 230 48 01.

Einfache Fragen werden, nach Möglichkeit, schriftlich per E-Mail beantwortet, ansonsten wird ein persönliches Treffen vereinbart. Je nach Möglichkeit werden grössere Treffen für 5 – 10 Senioren organisiert, wo wir bei Kaffee und Kuchen gemeinsam Ihnen weiterhelfen und Tipps für den (digitalen) Alltag mitgeben möchten. Schliess-

lich geht es uns nicht nur um die Technik, sondern um den generationsübergreifenden Dialog bei diesen Treffen.

* Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind generell ausgeschlossen.

Die Unterstützung und Koordination per E-Mail via digital@seniorenbund.li wird bis Ende 2021 als Pilotprojekt getestet und steht ausschliesslich den Seniorinnen und Senioren aus Liechtenstein (wohnhaft in FL) offen.

Wichtige Telefon- nummern

Wichtige Telefonnummern

Spitex-Betreuung / Hauswirtschaft / Mahlzeitendienst / Hausnotruf	Telefon
Vaduz, Triesen, Triesenberg, Schaan, Planken, Eschen, Mauren, Gamprin, Ruggell, Schellenberg: Familienhilfe Liechtenstein e.V.	236 00 66
Balzers: Lebenshilfe Balzers	388 13 40
Hausnotrufdienst ARGUS Sicherheitsdienst AG Wirtschaftspark 23, 9492 Eschen sicherheit@argus.li, www.hausnotruf.li	377 40 40
Informations- und Beratungsstelle Alter	Telefon
Erste Anlaufstelle für Ihre Fragen im Alter	230 48 01
Spitäler / Krankenhäuser	Telefon
Landesspital Vaduz	235 44 11
Kantonsspital Grabs	+41 81 772 51 11
Landeskrankenhaus Feldkirch	+43 5522 303 0
Apotheken	Telefon
Vaduz: Schloss Apotheke	233 25 30
Schaan: Medbase Apotheke Laurentius	232 48 44
Schaan: Apotheke am Postplatz	233 55 55
Balzers: TopPharm Engel Apotheke	232 92 32
Eschen: Apotheke am St. Martins-Ring	373 01 01

Notfall-Nummern

Richtig reagieren kann Leben retten. Zögern Sie deshalb nicht, im Notfall eine Notrufnummer zu wählen. Hilfe ist in Liechtenstein über folgende Notrufnummern zu erreichen:

	Telefon
Europäischer Notruf – Landes-Notruf und Einsatzzentrale	112
Sanitätsnotruf – Notrufzentrale des Landesspitals	144
Feuerwehr – Landes-Notruf-Einsatzzentrale	118
Landespolizei – Landes-Notruf-Einsatzzentrale	117
Auskunft der Landespolizei	236 71 11
REGA Rettungshelikopter – REGA Einsatzzentrale	1414
Vergiftungsnotfälle Schweiz-Tox-Zentrum Zürich	145
Die dargebotene Hand – Gesprächspartner für Menschen in Krisen	143
Strassenhilfe – Pannenhilfe Zentrale Schweiz	140
Hilfe für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr	147
Ärztlicher Notfalldienst in Liechtenstein (Nacht- und Wochenenddienst)	230 30 30

Meldeschema für Notfallsituationen

Wenn Sie einen Notruf betätigen, ist es wichtig, dass Sie der Meldestelle genaue Angaben machen.

- Wer meldet?
- Was ist geschehen?
- Wo? (genaue Ortsangabe)
- Wann ist der Unfall geschehen?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Beantworten Sie allfällige Fragen!

*Quelle: Amt für Bevölkerungsschutz,
Landesverwaltung*



Angebot finden

Adressverzeichnis

AHV-IV-FAK-Anstalten

Siehe Liechtensteinische AHV

Alpenverein

Siehe Liechtensteiner Alpenverein

Amt für Gesundheit (AG)

Aeulestr. 51, 9490 Vaduz

T 236 73 46

info.ag@llv.li

Amt für Soziale Dienste (ASD)

Postplatz 2, Postfach 63, 9494 Schaan

T 236 72 72

info.asd@llv.li

Balzers Gemeindeverwaltung

Fürstenstr. 50, 9496 Balzers

T 388 05 05

info@balzers.li

www.balzers.li

Behinderten-Verband

Siehe Liechtensteiner Behinderten-
Verband

Bildungs- und Seminarhaus Gutenberg

Burgweg 8, 9496 Balzers

T 388 11 33

gutenberg@haus-gutenberg.li

www.haus-gutenberg.li

Demenz Liechtenstein

(Verein für Menschen mit
Demenz in Liechtenstein)

Im Malarsch 4, 9494 Schaan

T 230 34 45

kontakt@demenz.li

www.demenz.li

Eschen Gemeindeverwaltung

St. Martins-Ring 2, 9492 Eschen

T 377 50 10

verwaltung@eschen.li

www.eschen.li

Erwachsenenbildung Stein Egerta

In der Steinegerta 26, 9494 Schaan

T 232 48 22

info@steinegerta.li

www.steinegerta.li

Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege

Herrengasse 30, 9490 Vaduz

T 233 48 48

info@fachstelle.li

www.fachstelle.li

Montag und Donnerstag

07.00 – 10.00 Uhr

Familienhilfe Liechtenstein e.V.

Schwefelstr. 14,

Postfach 737, 9490 Vaduz

T 236 00 66

www.familienhilfe.li

Gamprin Gemeindeverwaltung

Haldenstr. 93, 9487 Gamprin

T 375 91 00

gamprin@gamprin.li

www.gamprin.li

Gehörlosen Kulturverein Liechtenstein

Postfach 348, 9490 Vaduz

info@deaf.li

www.deaf.li

Gemeinschaftszentrum Resch

Duxgass 28, 9494 Schaan
T 237 72 99
gzresch@schaan.li
www.gzresch.li

**Hausnotrufdienst ARGUS
Sicherheitsdienst AG**

Wirtschaftspark 23, 9492 Eschen
T 377 40 40
sicherheit@argus.li
www.hausnotruf.li

Hospizbewegung Liechtenstein

Haus St. Mamertus
Landstr. 317, 9495 Triesen
T 233 41 38 (Sekretariat)
T 777 20 01 (Koordination der
Ehrenamtlichen)
info@hospizbewegung.li
www.hospizbewegung.li

**Informations- und
Beratungsstelle Alter (IBA)**

Austr. 13, 9490 Vaduz
T 230 48 01
iba@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li
www.altersfragen.li

**Krankensmobilitäten Balzers, Triesen,
Triesenberg, Unterländer Gemeinden**

Siehe Samariterverein

Krankensmobilitäten Vaduz, Schaan, Planken

Siehe Stiftung Krankensmobilitäten

Landesspital Liechtenstein

Heiligkreuz 25, 9490 Vaduz
T 235 44 11
info@landesspital.li
www.landesspital.li

Lebenshilfe Balzers

Unterm Schloss 80, 9496 Balzers
T 388 13 13
info@lebenshilfe.li
www.lebenshilfe-balzers.li

Liechtensteiner Alpenverein (LAV)

Aeulestr. 72, 9490 Vaduz
T 232 98 12 (Sekretariat)
info@alpenverein.li
www.alpenverein.li

Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV)

Wiesengass 17, 9494 Schaan
T 390 05 15
lbv@lbv.li
www.lbv.li

**Liechtensteiner
Patientenorganisation LIPO**

Im Lutzfeld 2, 9493 Mauren
T 230 00 33
info@lipo.li
www.lipo.li

Liechtensteiner Seniorenbund

Austr. 13, 9490 Vaduz
T 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Liechtensteinische AHV-IV-FAK

Gerberweg 2, 9490 Vaduz
T 238 16 16
ahv@ahv.li
www.ahv.li

Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)

Geschäftsleitung und Stiftungsrat
Bahnstr. 20, 9494 Schaan
T 236 48 10
office@lak.li
www.lak.li

Mauren Gemeindeverwaltung

Peter- und Paul-Str. 27, 9493 Mauren
T 377 10 40
gemeinde@mauren.li
www.mauren.li

Palliativ-Netz Liechtenstein

Forellenweg 10, 9490 Vaduz
T +41 79 277 77 79
info@palliativ-netz.li
www.palliativ-netz.li

Patientenorganisation

Siehe Liechtensteiner Patientenorganisation

Pflegeheim Schlossgarten

Lebenshilfe Balzers
Unterm Schloss 80, 9496 Balzers
T 388 13 13
info@lebenshilfe.li
www.lebenshilfe-balzers.li

Planken Gemeindeverwaltung

Dorfstr. 58, 9498 Planken
T 375 81 00
gemeinde@planken.li
www.planken.li

Ruggell Gemeindeverwaltung

Poststr. 1, 9491 Ruggell
T 377 49 20
info@ruggell.li
www.ruggell.li

Sachwalterverein Liechtenstein

An der Halde 3, 9495 Triesen
T 399 30 99
F 399 30 99
info@sachwalterverein.li
www.sachwalterverein.li

Samariterverein Balzers

Neuer Werkhof, Neugrüt 4, 9496 Balzers
Krankensmobilitäten:
Annemarie Eberle
T 384 22 93
Lydia Villamar
T 792 25 60
www.samariter.li/samariterverein-balzers/

Samariterverein Triesen

Dröschistr. 6, 9495 Triesen
Krankensmobilitäten:
Marietta Beck
T +41 79 517 62 78
www.samariter-triesen.li

Samariterverein Triesenberg

Wangerbergstr. 60, 9497 Triesenberg
Daniel Beck
Krankenmobilien:
Laura Glauser
T 262 50 68
www.samariterverein.li

Samariterverein Unterland (Eschen, Mauren, Gamprin, Ruggell, Schellenberg)

Haus St. Martin (LAK),
Dr. Albert-Schädler-Str. 11,
Postfach 211, 9492 Eschen
Krankenmobilien:
Cornelia Potetz
T 791 47 11
www.svlu.li

Schaan Gemeindeverwaltung

Landstr. 19, 9494 Schaan
T 237 72 00
info@schaan.li
www.schaan.li

Schellenberg Gemeindeverwaltung

Dorf 49, 9488 Schellenberg
T 399 20 30
gemeinde@schellenberg.li
www.schellenberg.li

Seniorenbund

Siehe Liechtensteiner Seniorenbund

Senioren-Kolleg Liechtenstein

Postfach 330, 9490 Mauren
T 798 19 99
kontakt@senioren-kolleg.li
www.seniorenkolleg.li

Stiftung Krankenmobilien

Vaduz, Schaan, Planken
Bahnstr. 20, 9494 Schaan
Christian Schlegel
T 791 48 65
info@krankenmobilien.li
www.krankenmobilien.li

Triesen Gemeindeverwaltung

Dröschweg 4, 9495 Triesen
T 399 36 36
gemeinde@triesen.li
www.triesen.li

Triesenberg Gemeindeverwaltung

Landstr. 4, 9497 Triesenberg
T 265 50 10
info@triesenberg.li
www.triesenberg.li

Vaduz Gemeindeverwaltung

Städtle 6, 9490 Vaduz
T 237 78 78
gemeinde@vaduz.li
www.vaduz.li

Verein Zeitvorsorge Liechtenstein

Postfach 847, 9490 Vaduz
T 794 48 55 (Geschäftsstelle)
info@zeitpolster.li
www.zeitpolster.li

Stichwortverzeichnis

Administrative Hilfe	3.03	Fitnessangebote	4.02
AHV-IV-FAK	6.03	Freiwilligenarbeit	3.0
Akutgeriatrie	7.06	Freizeitaktivitäten	3.03
Alleinerziehendenzulage	6.03	Gedächtnistraining	5.02
Altersfragen.li	5.02	Gehirntraining	5.02
Altersrente	6.03	Gemeinde Balzers	1.07
Alterswohnungen	2.01 / 5.02	Gemeinde Eschen	1.08
Alzheimer	5.06	Gemeinde Gamprin	1.11
Amt für Gesundheit	7.07	Gemeinde Mauren	1.09
Amt für Soziale Dienste	5.03	Gemeinde Planken	1.04
Angehörigenberatung	5.02	Gemeinde Ruggell	1.10
Angehörige von Menschen mit Demenz	5.06	Gemeinde Schaan	1.03
Apotheken	9.01	Gemeinde Schellenberg	1.12
Ausflüge	5.02	Gemeinde Triesen	1.05
Bauberatung für Privathaushalte	5.05	Gemeinde Triesenberg	1.06
Begleitung	5.02 / 3.0	Gemeinde Vaduz	1.02
Behinderung	5.05	Gewalt	5.02
Beratung allgemein	5.02	Gymnastik	4.03
Beratung in		Handwerkliche Hilfe	3.03
Sozialversicherungsfragen	5.02 / 5.05	Hausnotruf	2.02
Bestattung	5.02	Hauswirtschaft	7.04 / 7.03
Besuchsdienst	5.05 / 3.03	Hilfe im Haushalt und Garten	3.03 / 4.02
Betreuungs- und Pflegegeld	5.02 / 6.04	Hilflosenentschädigung	6.03
Bildungs- und Seminarhaus	4.07 / 4.08	Hilfsmittel	6.03 / 7.05
Blindenbeihilfe	6.03	Hospizbewegung	5.10
Caritas	5.04	IBA	5.02
Chirurgie	7.06	Invalidenrente	6.03
Computeria	8.01 / 4.02	Konflikte	5.02
Demenz	5.06	Krankenmobilen	7.05
Depression	5.02	LAK	7.02
Entlastungsangebote	5.02	Landesspital Liechtenstein	7.06
Ergänzungsleistungen	6.03	LBV	5.05
Ermässigungen	6.02	Lebenshilfe Balzers	7.03
Erwachsenenbildung	4.07	Mahlzeitendienste	7.04 / 7.03
Exkursionen	5.02	Männerturnen	4.03
Fachstelle für häusliche Betreuung und Pflege	6.04	Mediation	5.02
Fahrdienst	5.02 / 5.05 / 3.03	Medizin	7.06
Familienhilfe	7.04	Mietbeiträge	5.03
Familienzulagen	6.03	Mobilität	5.02
		Nordic Walking	4.03

Notfall	7.06	Spitäler	9.01
Notfall-Nummern	9.02	Spitex	9.01 / 7.04 / 7.03
Notfallstation	7.06	Sterbe- und Trauerbegleitung	5.10
Palliativ Care	5.09	Studienreisen	4.07 / 4.08 / 5.02
Palliativ-Netz	5.09	Testament	5.02
Patientenorganisation	5.08	Treppenlift	5.05
Patientenverfügung	5.02	Umzug	5.02
Pensionierungsvorbereitung	5.02	Velotouren	4.03
Pflege zu Hause	7.04 / 7.03 / 6.04	Verbraucherschutz	5.02
Pflegeheim	7.02 / 7.03	Verwitwetenrente	6.03
Prämienverbilligung	5.03	Vorbereitung auf Pensionierung	5.02
Prävention	5.02	Vormundschaft	5.07
Rad fahren	4.03	Vorsorge	5.02
Rechtsberatung in einfachen Fällen	5.02	Vorsorgeordner	5.02
Reisen	4.02 / 5.02	Vorsorgevollmacht	5.02
Rentenberechnung	6.03	Waisenrente	6.03
Sachwalterschaft	5.07	Wandern	4.05
Schuldenberatung	6.06	Wassergymnastik	4.03
Schwimmen	4.03	Weiterbildung	4.06 – 4.09 / 5.02
Sehberatung	5.05	Werkstätten und Kreativräume	4.09
Selbsthilfegruppen	5.02 / 5.03	Wohnen und Leben im Alter	2.0
Seniorenbeirat	5.11	Zeitgutschriften	3.03
Seniorenberatung	5.02	Zeitpolster.li	3.03
Seniorenchor	4.02		
Seniorenferien (mit Betreuung)	5.02		
Senioren für Senioren	4.02		
Senioren gemeinsam aktiv	4.04		
Seniorenkino	4.02		
Seniorenreisen	4.02		
Seniorentanz	4.02		
Seniorenturnen	4.03		
Seniorenwanderung	4.05		
Sen-Sen	4.02		
Sozialhilfe	5.03		
Spital	7.06		

Lesehinweis: Jedes Stichwort hat mindestens eine Registernummer. Wenn mehrere Registernummern angegeben sind, kann die Reihenfolge auch eine Priorität zum Ausdruck bringen. Beachten Sie daher bitte auch die Reihenfolge.