

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.zeitvorsorge.li	3.03

Aktiv im Alter **Register 4**

Informationen und Angebote	4.01
Liechtensteiner Seniorenbund	4.02
Fitness 50+ Angebote	4.03
Senior:innen gemeinsam aktiv	4.04
Liechtensteiner Alpenverein	4.05
Senioren-Kolleg Liechtenstein	4.06
Erwachsenenbildung Stein Egerta	4.07
Haus Gutenberg	4.08
Gemeinschaftszentrum Resch	4.09
Liechtensteinische Landesbibliothek	4.10
Liechtensteiner Senioren-Magazin 60Plus	4.11

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
Abschied in Würde	5.11
Rheumaliga	5.12
Casemanagement der LAK	5.13
Der Seniorinnen- und Seniorenbeirat	5.14
Männerfragen	5.15
infra – Informations- und Beratungsstelle für Frauen	5.16
Stiftung für soziale und psychische Gesundheit SPGe	5.17

Finanzen **Register 6**

Informationen und Angebote	6.01
Ermässigungen für Senior / innen	6.02
AHV-IV-FAK Anstalten	6.03
Fachstelle Betreuungs- und Pflegegeld	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
Psychische Gesundheit	7.02
Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)	7.03
Familienhilfe Liechtenstein	7.04
Krankenmobilen, Verband Liechtensteiner Samariter	7.05
Landesspital Liechtenstein in Vaduz	7.06
Amt für Gesundheit	7.07
Verein Herzgruppe	7.08

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

Liebe Seniorinnen und Senioren

Liebe Angehörige und Interessierte

Das Leben im Alter ist heute vielfältiger denn je. Es bietet neue Chancen, stellt uns aber auch vor neue Herausforderungen, die mit Wissen, Erfahrung und guter Unterstützung gemeistert werden können. Genau hier setzt das Seniorinnen- und Seniorenhandbuch an: Es ist ein verlässlicher Wegweiser für ein selbstbestimmtes, aktives und gut informiertes Leben im Alter.

Das Handbuch bietet praktische Hilfe in zentralen Lebensbereichen – von Gesundheit und rechtlichen Fragen bis hin zu Freizeitaktivitäten und sozialen Kontakten. Die Themen sind so vielfältig wie das Leben selbst und orientieren sich an den Interessen und Bedürfnissen älterer Menschen.

In einer Zeit des Wandels, in der sich gesellschaftliche Rahmenbedingungen, technologische Entwicklungen und persönliche Lebenssituationen rasch verändern, hilft das Handbuch dabei, den Überblick zu behalten und neue Möglichkeiten zu entdecken.

Seit der letzten Ausgabe des Handbuchs wurde die erste Altersstrategie für Liechtenstein entwickelt. Ihr Ziel ist es, die Lebensqualität im Alter nachhaltig zu sichern und die gesellschaftliche Teilhabe bis ins hohe Alter zu fördern.

Als zuverlässiges Nachschlagewerk liefert das Handbuch alle relevanten Informationen zu Angeboten und Rahmenbedingungen in Liechtenstein. Es richtet sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern auch an deren Angehörige und Betreuungspersonen. Es unterstützt dabei, den Alltag zu gestalten, Bewährtes zu nutzen und neue Angebote zu entdecken.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses Handbuch als Ihren persönlichen Begleiter zu nutzen. Möge es Ihnen Inspiration, Sicherheit und neue Perspektiven schenken.



Dr. Emanuel Schädler

Regierungsrat

Ministerium für Gesellschaft und Justiz

Editorial

Wir freuen uns, dass Sie das aktualisierte Senioren-Handbuch in den Händen halten und sich damit einen Überblick über die Angebote für Seniorinnen und Senioren 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 vorliegende Handbuch wurde Anfang 2026 auf den aktuellen Stand gebracht. Unser Anspruch ist es nicht, alle Angebote aller Dienstleister im Detail darzustellen, sondern einen Überblick über die wichtigsten Adressen zu geben.

Auch Angebote für Seniorinnen und Senioren unterliegen einem Wandel, denn jede Generation bringt verschiedene Interessen, Bedürfnisse und Ansprüche mit. Das erfordert Anpassungen bestehender Angebote oder die Entwicklung neuer Angebote. Anregungen zum Aufbau und Inhalt des Senioren-Handbuchs sind daher jederzeit willkommen.

Die IBA bedankt sich bei allen Partnern, die in diesem Handbuch aufgeführt sind, für die Zusammenarbeit und die bereitgestellten Informationen. Ein besonderer Dank gilt dem Ministerium für Gesellschaft und Justiz, 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

Landstrasse 40a, Schaan
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
www.senioren-info.li

Informationen und Angebote

Die Gemeinden im Unterland haben eine eigene **Seniorinnen- und Seniorenkoordination** sowie die Gemeinde Vaduz und Balzers eine **Seniorenbeauftragte**. Diese Stellen sind innerhalb der Gemeinde für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren sowie für deren Angehörige da. Zudem organisieren sie wohnortnahe Angebote z. B. Vorträge, Kurse und ein vielfältiges Freizeitprogramm. Weiteres dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Die Gemeinden offerieren grundsätzlich viele Freizeitangebote für ältere Menschen und führen zum Teil auch 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.

Fachstelle Senioren der Gemeinde Vaduz

Gemeinsam für ein aktives und lebenswertes Alter

Die Fachstelle Senioren wurde eingerichtet, um die Seniorenarbeit in Vaduz zu fördern und zu pflegen. Senior/innen leisten einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben – durch Engagement, Erfahrung und Mitgestaltung des Dorfgeschehens. Mit der Fachstelle nimmt die Gemeinde ihre Rolle in der Alterspolitik aktiv und zum Wohle der älteren Einwohnerschaft wahr.

Vernetzung und Zusammenarbeit

Ein Schwerpunkt der Fachstelle liegt in der Zusammenarbeit mit verschiedenen Interessenträgern und sozialen Institutionen. Regelmässige Austauschtreffen mit Seniorenvertretungen helfen, Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und passende Angebote zu entwickeln. Zudem ist die Fachstelle an der Umsetzung des seniorenpolitischen Auftrags beteiligt und unterstützt die Seniorenkommission beratend.

Ihre Anlaufstelle in Vaduz

Die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz ist eine zentrale Ansprechperson für Senior/innen und deren Angehörige. Sie ist am Montag, Mittwoch und Donnerstag von 08.00 bis 12.00 Uhr sowie von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr erreichbar. Nach telefonischer Vereinbarung sind auch Hausbesuche möglich.

In den Gesprächen können Themen rund um Gesundheit, Alltag und das Älterwerden besprochen werden. Ziel ist es, individuelle Lebenssituationen zu betrachten und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten – etwa durch Weitervermittlung an Fachstellen oder Begleitung zu Behörden.

Begegnung und Bewegung

Die Fachstelle organisiert regelmässig Treffpunkte, Kurse und Veranstaltungen, die den Austausch fördern. Dazu gehören die Strick- und Häkelnachmittage im Vadozner Huus für alle, die gerne in Gesellschaft handarbeiten.

Ein weiteres Angebot ist EverFit, ein Bewegungskurs zur Stärkung der Standfestigkeit und Sturzprävention. Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten.

Im Rahmen des Projektes «Lesen macht stark» können Lesepat/innen ihre Zeit und ihr Wissen einsetzen, um Kinder beim Lesenlernen zu unterstützen.

Darüber hinaus organisiert die Seniorenbeauftragte jährlich den Seniorenausflug, den «Vaduzer Adventstreff 70+» und weitere Veranstaltungen wie Erzählcafés oder Fachvorträge. Aktuelle Angebote sind unter www.vaduz.li/senioren zu finden.

Mitmachen und Gestalten

Für Veranstaltungen werden immer wieder freiwillige Helfer /innen gesucht, die sich engagieren möchten – sei es durch Mithilfe oder organisatorische Unterstützung. Interessierte können sich bei der Seniorenbeauftragten melden. So bleibt Vaduz auch im Alter ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Lebensqualität.

Kontaktadresse

Gemeinde Vaduz

Eleonora Nägele
Städtle 14, 9490 Vaduz
T 238 29 55
eleonora.naegele@vaduz.li
www.vaduz.li / senioren

Gemeinde Vaduz

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Seniorenbeauftragte	Vadozner Huus Montag, Mittwoch, Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr 13.30 – 17.00 Uhr	Eleonora Nägele T 238 29 55 eleonora.naegele@vaduz.li
Strick- und Häkelnachmittage	Vadozner Huus regelmässig nach Bekanntgabe, 14.00 – 16.00 Uhr	Eleonora Nägele T 238 29 55 eleonora.naegele@vaduz.li
Erzählcafé	Vadozner Huus regelmässig nach Bekanntgabe, 14.00 – 16.00 Uhr	Eleonora Nägele T 238 29 55 eleonora.naegele@vaduz.li
Seniorenausflug «Ehre dem Alter» (ab 70 J.)	1 × jährlich im August / September	Eleonora Nägele T 238 29 55 eleonora.naegele@vaduz.li
Vaduzer Adventstreff 70+	Vaduzer-Saal 1 × jährlich im Dezember	Eleonora Nägele T 238 29 55 eleonora.naegele@vaduz.li
Seniorencafé: gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen	Vadozner Huus jeden 2. Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr	Seniorenkommission GR Claudia Bartholdi claudia.bartholdi@vaduz.li Gemeindeverwaltung T 237 78 78
Besichtigungsprogramm «Vaduz erleben»	3 × im Frühjahr 3 × im Herbst	Seniorenkommission GR Claudia Bartholdi claudia.bartholdi@vaduz.li Gemeindeverwaltung T 237 78 78
Krankenbesuche und Kuchen	Haus St. Florin (LAK) jeden Mittwoch	Frauenverein Elke Simonis T 785 56 06
Suppentag	Vaduzer-Saal 1 × jährlich	Yvonne Ospelt T 233 12 85
Grosser Wohltätigkeitsbazar	alle 2 Jahre	frauenverein-vaduz@fl1.li www.frauenvereinvaduz.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Ortstaxi	in der Gemeinde Vaduz täglich, 06.00 – 24.00 Uhr (Ticketbezug im Rathaus)	Seniorenkommission Gemeindeverwaltung T 237 78 78 www.vaduz.li/ortsbus
EverFit: Kurs zur Stärkung der Standfestigkeit und Sturz- prävention	Bewegungsraum Kinder- garten Schwefel 2, Vaduz 1 x pro Woche, freitags 09.45 – 10.45 Uhr	Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein T +41 81 302 47 80 info.sgfl@rheumaliga.ch www.rheumaliga.ch/sgfl
Vermietung von Krankenmobilen	Bahnstrasse 22, Schaan	Stiftung Krankenmobilen Christian Schlegel T 791 48 65 info@krankenmobilen.li www.krankenmobilen.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflege- stufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care	LAK Haus St. Florin, St. Florinsgasse 16, 9494 Vaduz	LAK Haus St. Florin T 239 12 12

Gemeindeverwaltung

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

Kath. Pfarramt

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

Ressort Senioren

GR Claudia Bartholdi

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 29
evang@kirchefl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Seniorenbeauftragte

Eleonora Nägele
T 238 29 55
eleonora.naegle@vaduz.li

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.	Dienstag - Donnerstag und am zweiten und letzten Sonntag im Monat 14.30 – 17.30 Uhr Treff am Lindarank, Landstr. 15, Schaan	Treff am Lindarank Sonia Eberle T 237 72 64
Jährlicher Seniorenausflug Senioren-Fasnacht Senioren-Weihnachtsfeier	Jeweils im September Jeweils in der Fasnacht Jeweils im Advent	OK Seniorenanlässe Hubert Hilti T 787 67 82
Seniorenturnen Männer und Frauen (ab 55 Jahren)	Jeden Montag 14.00 – 15.00 Uhr GZ Resch, Singsaal	Turnverein Schaan Petra Hilti T 373 95 69
Fitgymnastik	Jeden Montag 08.30 – 09.30 Uhr 09.45 – 10.45 Uhr LAK Haus St. Laurentius, Bahnstrasse 20, Schaan	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Vermietung von Krankenmobilen	Bahnstrasse 22, 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, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care	Bahnstrasse 20, Schaan	LAK Haus St. Laurentius T 236 47 47
Wohnen für Senioren (Gemeinde)	Bahnstrasse 22, 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 29
evang@kirchefl.li

Kath. Pfarramt

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

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

**Ressort Gemeinwesenarbeit
der Gemeinde**

GR Alexandra Konrad-Biedermann
(Vorsitz)

Seniorenarbeit der Gemeinde

Sonia Eberle,
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	1 × monatlich, jeweils am ersten Donnerstag im Monat	Seniorentreff der Seniorenkommission Stefan Miescher T +41 78 758 61 10
Frauengruppe	Jeden Montag 18.30 Uhr PS Planken, Turnhalle	Turnverein Planken Rosi Gantner T 373 73 21
Tagesausflug	Jeweils am ersten Donnerstag im Juli	Gemeindevorstellung Planken Rainer Beck T 375 81 01
Ausflug auf Gafadura	Jeweils am ersten Donnerstag im September	Seniorenkommission Stefan Miescher T +41 78 758 61 10
Osterbrunch	Jeweils am Donnerstag in der Karwoche	PS Planken Mathias Marogg T 373 15 43
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirt- schaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Vermietung von Krankenmobilen	Bahnstrasse 22, Schaan	Stiftung Krankenmobilen Christian Schlegel T 791 48 65 info@krankenmobilen.li www.krankenmobilen.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care	Bahnstrasse 20, Schaan	LAK Haus St. Laurentius 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 29
evang@kirchefl.li

Kath. Pfarramt

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

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Ressort Senioren

GR Stefan Miescher

**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	Sennerei-Treff Arlette Hess T 392 16 53
Anlass dem Alter zur Ehre	1 × jährlich	Kommission Alter & Gesundheit T 399 36 36
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Vermietung von Krankenmobilen	Bahnstrasse 22, Schaan	Stiftung Krankenmobilen Christian Schlegel T 791 48 65 info@krankenmobilen.li www.krankenmobilen.li
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung/unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care, Sozialpsychiatrische Pflege und Betreuung inkl. geschützter Werkstätte	Landstrasse 317, Triesen	LAK Haus St. Mamertus T 399 15 00
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 29
evang@kirchefl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Kommission Alter & Gesundheit

GR Christian F. Anrig (Vorsitz)

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Triesenberg

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Seniorentreff: Gemütliche Nachmittage mit Z'vieri. Programm im Gemeindekanal. Informationsflyer in der Gemeindeverwaltung erhältlich Unkostenbeitrag CHF 5.–	In der Regel jeden letzten Freitag im Monat 14.00 – ca. 17.00 Uhr LAK Pflegewohngruppe St. Theodul, Mehrzweck- saal	Seniorentreffpunkt <i>Schirmherrschaft</i> <i>Kommission FAG</i> Treffpunktleiterinnen: Ruth Sele T 392 10 50 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 15.45 – 16.45 Uhr Haus St. Theodul, Mehr- zwecksaal	Seniorenturnen Ruth Sele T 392 10 50
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Seniorenmittagstisch «Gemeinsam statt einsam» Die Einladung erfolgt eine Woche vorher im Gemein- dekanal (Anmeldung erfor- derlich)/ Informationsflyer in der Gemeindeverwaltung erhältlich	In der Regel jeden 1. und 3. Donnerstag 11.30 – 13.30 Uhr Haus St. Theodul Mehrzwecksaal	Monika Eberle T 268 31 10 Nicole Loretz T +41 78 602 51 01
Gemeindeausflug «Tag dem Alter zur Ehre» für Senior/innen ab 65 Jahren Veranstaltungskalender der Gemeinde auf www.triesenberg.li/events/anstehend/	1 × jährlich jeweils im September	Kommission FAG T 265 50 38

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Verleih von Krankenmobilen	Bergstrasse 160, Triesenberg (BLO Gebäude)	Samariterverein Triesenberg Monika Eberle T +423 791 41 44
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Dezentrale Station vom Haus St. Mamertus Triesenberg für geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Palliative Care	Landstrasse 4, Triesenberg	LAK Pflegewohngruppe St. Theodul 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 29
evang@kirchefl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Kommission Familie, Alter und Gesundheit

GR Barbara Welte-Beck (Vorsitz)

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Fachstelle Senioren Balzers

Leitbild Gemeinde

Die Gemeinde Balzers bietet eine generationengerechte Infrastruktur und eine soziale Umgebung, die sich insbesondere auch an den Bedürfnissen der älteren Menschen orientiert. In Anlehnung an das Leitbild der Gemeinde Balzers und ergänzend zum bereits bestehenden Seniorentreff «Bim Rosele» wurde 2025 die Fachstelle Senioren ins Leben gerufen.

Es geht dabei auch darum, das Potenzial des Alters zu erkennen und es neu zu denken. Senioren und Seniorinnen werden als wichtiger, wertvoller und unverzichtbarer Teil der Gesellschaft wertgeschätzt und dementsprechend in den Fokus gerückt.

Fachstelle Senioren

Eine Seniorenbeauftragte wurde mit der Leitung der Fachstelle Senioren betraut. Die Fachstelle ist Anlaufstelle für Seniorenfragen und bietet niederschwellige Beratungen sowie Hausbesuche für die Senioren in Balzers an. Bei Bedarf leitet sie an externe professionelle Fachstellen weiter (z. B. LSB, LAK, Familienhilfe Liechtenstein, etc.) Ausserdem informiert sie über Dienstleistungen der Gemeinde. Unter Einbezug von Senioren plant und organisiert die Seniorenbeauftragte bedürfnisgerechte Projekte, Angebote und Aktivitäten für verschiedene Senioren-Altersgruppen. Soziales Miteinander sowie lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln stehen dabei stark im Fokus. Der gemeinsame Lebensraum in Balzers wird so auch zusammen gestaltet und die aktive Teilnahme am Gemeindeleben gefördert.

Die Seniorenbeauftragte der Fachstelle Senioren arbeitet in Arbeitsgruppen zum Thema Alter und Senioren sowie zur Umsetzung der Altersstrategie für das Fürstentum Liechtenstein mit. Sie vernetzt und koordiniert mit anderen Gemeinden sowie Institutionen und der Landesverwaltung.

Treff bim Rosele

Mit dem Seniorentreff «Bim Rosele» wurde in Balzers ein Begegnungsort für Menschen ab 65 Jahren geschaffen. Hier sind ein ungezwungener Austausch und die Pflege von sozialen Kontakten möglich. Die Leitung des Seniorentreffs obliegt der Seniorenbeauftragten. Ehrenamtliche Helfer:innen gewährleisten die Treff-Öffnungszeiten und sind die Ansprechpersonen vor Ort. Je nach Ressourcen der Ehrenamtlichen werden verschiedene Aktivitäten im Treff angeboten.

Sämtliche Informationen zu aktuellen Projekten, Anlässen und Aktivitäten sowie die aktuellen Treff-Oeffnungszeiten können der homepage www.balzers.li entnommen werden.

Kontaktadresse

Fachstelle Senioren Balzers

Seniorenbeauftragte Manuela Bazzana
T +41 78 233 64 19
manuela.bazzana@balzers.li
www.balzers.li

Gemeinde Balzers

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Seniorenbeauftragte	Gemeindeverwaltung	Manuela Bazzana T +41 78 233 64 19 manuela.bazzana@balzers.li
Seniorentreffpunkt der Gemeinde «bim Rosele»	Di. & Do. 13.30 - 17.00 Uhr Fürstenstr. 51, Balzers	Seniorentreff T +41 78 233 64 19
Altersturnen für Frauen und Männer, lockere und gesunde Fitness-Stunde	Jeden Mittwoch 14.30 – 15.30 Uhr Seniorentreff «Bim Rosele»	Vreni Vogt T 384 16 85 <i>Privat organisiert</i>
Herzturnen des Vereins HerzGruppe für Herzpatienten und Diabetiker	Jeden Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr (ausser an Feiertagen und während den Sommerferien der Schulen in Liechtenstein) Aula der Primarschule Balzers	Johann Ott T 232 51 64 johann.ott@herz-gruppe.li
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Gratis-Ausleihe von Krankenhilfen (Rollstühle, Gehhilfen, Krücken oder elektronische Krankenbetten)	Werkhof, Neugrüt 4, Balzers	Samariterverein Lydia Villamar T 792 25 60
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Pflege von Palliative Care, Ferienpflege. Zudem wird die Tagespflege für Menschen mit Demenz angeboten.	Unterm Schloss 80, Balzers	LAK Haus Schlossgarten T 388 13 13

Gemeindeverwaltung

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

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 29
evang@kirchefl.li

Kath. Pfarramt

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

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Ressort Gesellschaft

Vizevorsteher Matthias Eberle

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Gemeinde Eschen-Nendeln

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Koordination und Hilfestellungen, Beratung	Gemeindeverwaltung	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit T 377 50 10
Senioreninformationsnachmittag, Seniorenausflug, Eschner-Tag im LAK Haus St. Martin, Seniorenadventsfeier	je 1 × jährlich	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit T 377 50 10
Seniorentreff Eschen: Gemütliche Nachmittage bei Kaffee und Kuchen, Gespräche, Spiele, kleinere Ausflüge in der Umgebung etc.	Jeden dritten Dienstag im Monat 13.30 – 16.30 Uhr Mehrzweckgebäude, Eschen	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit T 377 50 10
Seniorenmittagstisch: Gemeinsames Mittagessen	Jeden ersten Mittwoch im Monat 11.30 Uhr in verschiedenen Restaurants der Gemeinde Eschen-Nendeln	Koordinationsstelle Alter und Gesundheit T 377 50 10
Pfarrrei-Wallfahrt (Ausflug)	1 × jährlich	Pfarrrei Eschen-Nendeln Pfarrer:
Krankensegnung / Erntedankfeier	1 × jährlich im Herbst	Christian Vosshenrich T 794 90 44
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Vermietung von Krankmobilen für Einwohner des Liechtensteiner Unterlandes	ABZ-Samariter LU, Seiteneingang LAK Haus St. Martin, Dr. Albert-Schädler-Str. 11, 9492 Eschen	Samariter Liecht. Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11 krankenmobilen@svlu.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeiten-dienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflege-stufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care, Ferien-pflege und Tagespflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen Gänsenbach 17, Mauren	LAK Haus St. Martin T 377 46 00 LAK Haus St. Peter und Paul T 377 74 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
christian.vosshenrich@eschen.li

T 794 90 41
pius.rueegg@eschen.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 29
evang@kirchefl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

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
Info, Beratung, Unterstützung, Freizeitgestaltung, Gemeinwesenarbeit. Umfassendes Programm siehe: www.mauren.li/uebersicht-senioren	Büro: Peter- und Paul-Str. 5 (Montag – Donnerstag)	Koordinationsstelle Senioren Andrea Maurer T 377 10 35 Josef Thaler T 377 10 37
Rickschaausflüge	April – Oktober	
Gedächtnistraining (Denkdünger, Elke Nestler Schreiber)	Ganzjährig	
Computerschulung und Unterstützung daheim für Senioren (Blum Informatik, Remo Blum)	Ganzjährig	
Altersausflug (ab 70 Jahren)	1 × jährlich im September	
Mittagstisch	1 × monatlich Gasthaus Hirschen	
Freiwilligenarbeit in der Gemeinde		
Basteln, Stricken, Gestalten von Karten, Jassen etc. bei Kaffee, Brot und Konfi		Seniorentreff Mauren Mentigsfrau T 377 10 35 <i>Privat organisiert</i>
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 <i>Privat organisiert</i>

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Bewegung, Mobilität, Gleichgewichtsübungen	Primarschule Schaanwald	Seniorenturnen Schaanwald T 377 10 35 <i>Privat organisiert</i>
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Hausbesuche bei älteren Menschen und / oder kranken Menschen zu Hause oder in Heimen für Bewohner von Mauren / Schaanwald		Pfarreisekretariat Alexandra Schedler T 377 10 39
Krankensalbungsfest Advents- und Weihnachtsfest Pfarreiwallfahrt	Jeweils im März Jeweils am 8. Dezember 14.30 Uhr Gemeindesaal Mauren Jeweils am letzten Mittwoch im August	Pfarrerrat Pfarreisekretariat: Alexandra Schedler T 377 10 39
Vermietung von Kranken- mobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unterland	ABZ-Samariter LU, Seiteneingang LAK Haus St. Martin, Dr. Albert-Schädler-Str. 11, 9492 Eschen	Samariter Liecht. Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11 krankenmobilen@svlu.li
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirt- schaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflege- stufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care	Gänsenbach 17, Mauren	LAK Haus St. Peter und Paul T 377 74 00

Gemeindeverwaltung

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

Kath. Pfarramt

Pater Anto Poonoly
Peter- und Paul-Str. 25, Mauren
T 377 10 89
pfarreizentrum@mauren.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 29
evang@kirchefl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Kommission Gesellschaft

GR Lorin Oehri-Hoop (Vorsitz)

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Seniorenkoordination der Gemeinden Ruggell, Gamprin, und Schellenberg

Anlauf- und Beratungsstelle rund ums Thema Alter

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden – von Alltagshilfe über Wohnfragen bis zur Finanzierung? Dann ist Ann Näff Oehri Ihre persönliche Ansprechpartnerin, und gemeinsam finden wir eine passende Lösung.

Beratung & Information

Einfach erklärt. Persönlich begleitet

- Zu Hause betreut: Familienhilfe Liechtenstein, 24-h Care, Mahlzeitendienst und Notrufsysteme
- Stationäre Angebote
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Antragshilfe bei Pflege- und Betreuungsgeld sowie weiteren Sozialleistungen
- Vermittlung von Begleit-, Fahr- und Besuchsdiensten

Begleitung & Vorsorge

Veränderungen gemeinsam meistern

- Barrierefrei wohnen
- Individuelle Begleitung bei Veränderungsprozessen
- Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht mit Kontakt zu Expert*innen

Miteinander aktiv sein

gemeinsam stark

- Veranstaltungen und Aktivitäten
- Förderung von freiwilligen Engagements

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Persönliche Ansprechpartnerin
- Kostenlos, vertraulich & unbürokratisch

So funktioniert's

1. Kontakt aufnehmen
2. Termin vereinbaren (bei Ihnen zu Hause oder im Büro der Seniorenkoordination)
3. Wohlfühlen

Jetzt Termin sichern – ich freue mich auf Sie!

Sie finden uns auch auf Facebook und Instagram:

Facebook: Senioren Rugasch
Instagram: seniorenrugasch

Kontaktadresse

Seniorenkoordination

Ann Näff-Oehri
T +423 377 49 36
ann.naeff@ruggell.li
www.ruggell.li/senioren

Gemeinde Ruggell

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Information, Beratung, Begleitung, Hausbesuche, Freiwilligenarbeit und Projekte (Siehe Reg. 1.10)	Nach Vereinbarung und gemäss Programm	Koordinationsstelle Senioren Ruggell, Gamprin, Schellenberg Ann Näff-Oehri T 377 49 36 ann.naeff@ruggell.li www.ruggell.li/senioren
Seniorenausflug und weitere Veranstaltungen	Siehe Veranstaltungskalender der Gemeinde Ruggell www.ruggell.li	Seniorenkommission Nicole Berger T 377 49 20
Förderung für hindernisfreies Bauen und Umbauen	Gemeindeverwaltung, Poststr. 1, Ruggell	Gemeinde/Hochbau Patrik Marxer T 377 49 34
Senioren-Nachmittag zum Fridolinstag	Anfang März	Pfarrei T 373 14 49
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Vermietung von Krankmobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unterland	ABZ-Samariter LU, Seiteneingang LAK Haus St. Martin, Dr. Albert-Schädler-Str. 11, 9492 Eschen	Samariter Liecht. Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11 krankmobilen@svlu.li
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Geriatrische Pflege und Betreuung, Ferienpflege, Tagesbetreuung	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen	LAK Haus St. Martin T 377 46 00
	Gänsenbach 17, Mauren	LAK Haus St. Peter und Paul T 377 74 00

Gemeindeverwaltung

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

Kath. Pfarramt

Kirchstr. 3, Ruggell
T 373 14 49
pfarramt@gamprin.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 29
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Ressort Senioren

GR Carmen Reutegger

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter

T 230 48 01

Gemeinde Gamprin

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Information, Beratung, Begleitung, Hausbesuche, Freiwilligenarbeit und Projekte (Siehe Reg. 1.10)	Nach Vereinbarung und gemäss Programm	Koordinationsstelle Senioren Ruggell, Gamprin, Schellenberg Ann Näff-Oehri T 377 49 36 ann.naeff@ruggell.li www.ruggell.li/senioren
Spiele, Vorträge, Fasnachtsunterhaltung, Maiandacht, div. Veranstaltungen und Ausflüge	Siehe Veranstaltungskalender der Gemeinde: www.gamprin.li/leben-gemeinschaft/veranstaltungen	Seniorentreff Marta Elkuch T +41 79 689 02 47
Frühlingsausflug, Senientag/Ausflug, Weihnachtsfeier, Kontakte/Besuche bei Geburtstagen, Ehejubiläen und Krankheit	Siehe Veranstaltungskalender der Gemeinde: www.gamprin.li/leben-gemeinschaft/veranstaltungen	Ehre dem Alter Präsident: Rudolf Hasler T 373 48 40
Förderung für hindernisfreies Bauen und Umbauen	Haldenstr. 93, Gamprin Terminvereinbarung während den Bürozeiten	Gemeindebauverwaltung T 375 91 14
Pfarreiwallfahrt	Letzter Sonntag im August	Katholisches Pfarramt T 373 14 94
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Vermietung von Krankmobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unterland	ABZ-Samariter LU, Seiteneingang LAK Haus St. Martin, Dr. Albert-Schädler-Str. 11, 9492 Eschen	Samariter Liecht. Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11 krankmobilen@svlu.li

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care, Tagespflege, Ferienpflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen Gänsenbach 17, Mauren	LAK Haus St. Martin T 377 46 00 LAK Haus St. Peter und Paul T 377 74 00

Gemeindeverwaltung

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

Kath. Pfarramt

St. Luziweg 3, Bendern
T 373 14 94
pfarramt@gamprin.li

Evang. Pfarramt

Fürst-Franz-Josef-Str. 11, Vaduz
T 232 21 29
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

Gemeinde Schellenberg

Angebot	Ort/Tag/Zeit	Kontakt/Veranstalter
Information, Beratung, Begleitung, Hausbesuche, Freiwilligenarbeit und Projekte (Siehe Register 1.10)	Nach Vereinbarung und gemäss Programm	Koordinationsstelle Senioren Ruggell, Gamprin, Schellenberg Ann Näff-Oehri T 377 49 36 ann.naeff@ruggell.li www.ruggell.li/senioren
Seniorenausflug und weitere Veranstaltungen	Siehe Veranstaltungskalender Gemeinde www.schellenberg.li/agenda	Seniorenkommission T 399 20 30
Förderung für hindernisfreies Bauen und Umbauen	Gemeindeverwaltung, Dorf 49, Schellenberg	Martin Kaiser T 399 20 40
Fitness 50+ (Siehe Register 4.03)	Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.seniorenbund.li oder Sie können es telefonisch erfragen.	Liechtensteiner Seniorenbund Sekretariat T 230 48 00 info@seniorenbund.li
Vermietung von Krankenhilfsmobilen für Einwohner vom Liechtensteiner Unterland	ABZ-Samariter LU, Seiteneingang LAK Haus St. Martin, Dr. Albert-Schädler-Str. 11, 9492 Eschen	Samariter Liecht. Unterland Cornelia Potetz T 791 47 11 krankenhilfsmobilen@svlu.li
Spitex (somatisch und psychiatrisch), Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst	Bürozeiten: Montag – Freitag 08.00 – 11.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr Schwefelstrasse 14, Vaduz	Familienhilfe Liechtenstein T 236 00 66 info@familienhilfe.li www.familienhilfe.li
Geriatrische Pflege und Betreuung für alle Pflegestufen, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Care, Tagespflege, Ferienpflege	Dr. Albert-Schädler-Str. 11, Eschen Gänsenbach 17, Mauren	LAK Haus St. Martin T 377 46 00 LAK Haus St. Peter und Paul T 377 74 00

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 29
evang@kirchfl.li

Luth. Pfarramt

Schaanerstr. 22, Vaduz
T 232 25 15
luth.kirche@adon.li

Kommission Senioren

Birgit Beck (Vorsitz)

**IBA Informations- und
Beratungsstelle Alter**

T 230 48 01

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 in der Nähe eines LAK Hauses konzipiert, so dass zusätzliche Dienstleistungen, wie Waschservice, Mahlzeiten, etc. in Anspruch genommen werden können. Das Ziel, die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden möglichst lange aufrechtzuerhalten, wird auch von der Familienhilfe Liechtenstein durch die Dienstleistungen im Bereich Betreuung und unterstützende Hauswirtschaft sowie der Spitex 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

Die Gemeinde Balzers stellt an der Elgagass, in unmittelbarer Nähe zum Pflegeheim LAK Haus Schlossgarten, Wohnungen zur Verfügung für ältere Menschen über 80 Jahre, die selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung leben möchten. Freie Wohnungen werden publiziert.

Bauberatung durch den Behindertenverband

Der Liechtensteiner Behinderten-Verband (LBV) betreibt eine Beratungsstelle, die unter anderem Bauberatungen für Privathaushalte anbietet. (Register 5.05).

Privater Immobilienmarkt

In der Gemeinde Gamprin-Bendern an der Eschner Strasse 62 gibt es seit 2026 sechs neue Alterswohnungen.

Das Projekt in Bendern ist mit einem Restaurant im EG ausgestattet. Eine Bushaltestelle ist in der Nähe. Kleinere Einkäufe können bequem bei der Tankstelle getätigt werden und weitere Einkaufsmöglichkeiten sind nicht weit entfernt.

IMMOtion Anstalt
Alemannenstrasse 24
9485 Nendeln
T +423 230 09 55
www.immotion.li

Neue Anbieter für Haus- und mobile Notrufsysteme

Neben dem Hausnotrufsystem der Argus Sicherheitsdienst AG gibt es in Liechtenstein auch zwei neue Schweizer Anbieter.

- Argus Hausnotruf: www.hausnotruf.li
- Certas AG: www.certas.care (Securitas AG)
- Vitatel AG: www.vitatel.ch

Die Certas AG und die Vitatel AG bieten zudem Lösungen für den Notfall ausser Haus (z. B. beim Spaziergang im Freien) und verfügen über Geräte mit **Sturzsensoren**. Stürzt die Person und kann den Notrufknopf nicht mehr selbst betätigen, wird der Sturz bzw. Notfall automatisch erkannt und die Alarmkette ausgelöst. Die Argus AG hat eine alternative Lösung.

Flyer mit weiteren Informationen erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter, Landstrasse 40a, in Schaan.



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.

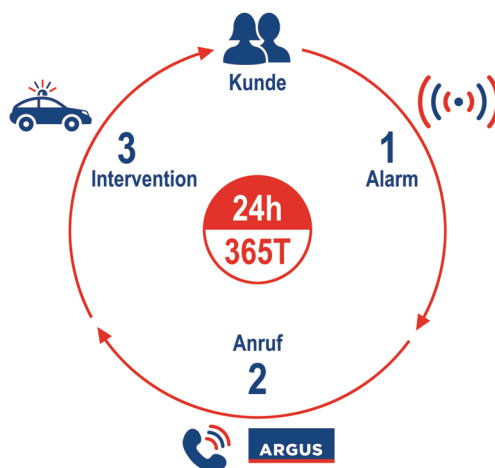
Nirgendwo fühlt man sich so sicher, wohl und zufrieden wie in den eigenen vier Wänden. Darum ist es verständlich, dass man so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben möchte – auch bei Pflegebedürftigkeit, Krankheit oder Unfall. Der ARGUS Hausnotruf macht das möglich.

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



Uhr mit 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 nachhause. 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. Sollte niemand erreichbar sein, kommt ARGUS umgehend vor Ort, um die Situation zu überprüfen und Hilfe zu leisten.

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 200 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 über die DACH-Region hinaus entwickelt.

Kontaktadresse

ARGUS Sicherheitsdienst AG

Wirtschaftspark 23, 9492 Eschen
T 377 40 66
hausnotruf@argus.li
www.hausnotruf.li

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 (Siehe Register 3.03) und www.zeitvorsorge.li (Register 3.04) möchten wir an dieser Stelle auch die Freiwilligenarbeit der Familienhilfe Liechtenstein und der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe (LAK) 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)

Freiwilligenkoordination
Bahnstrasse 20, 9494 Schaan
T 236 48 10
freiwillig@lak.li
www.lak.li

Familienhilfe Liechtenstein

Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz
T 236 00 66
info@familienhilfe.li
www.familienhilfe.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 die 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 haben oder aus anderen Gründen die Seite nicht bedienen können, dann hilft Ihnen die IBA gerne weiter.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund – Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Landstrasse 40a, 9494 Schaan
T 230 48 01
info@freiwillig.li
www.freiwillig.li

www.zeitvorsorge.li

Der Verein Zeitvorsorge Liechtenstein vernetzt Freiwillige mit Personen, die Hilfe benötigen. Konkret funktioniert das so: Freiwillige und Hilfesuchende melden sich bei dem/der Gemeindeverantwortlichen ihres Wohnorts. Diese 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. 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
- Kleine Gartenarbeiten, Mithilfe beim Jäten und Pflanzen
- Freizeitaktivitäten: Ausflüge in die Natur, Spaziergänge, gemeinsames Spielen, Vorlesen, Kaffee trinken, Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen oder Vorträgen
- Handwerkliche Hilfe: kleinere Reparaturen im Haus, Ersatz von defekten Leuchtmitteln
- Rundumsorglospaket bei Abwesenheit: Post holen, Haustiere füttern, Pflanzen giessen, Grabpflege

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

Für die erbrachten Unterstützungsleistungen bekommen die Helfenden Zeitgutschriften, die sie später einlösen können.

Aber auch Personen, die über keine Zeitgutschriften verfügen, können das Angebot in Anspruch nehmen. Für sie ist die Unterstützungsleistung jedoch nicht ganz kostenlos, sondern sie bezahlen pro geleistete Stunde 10 Franken. Mit diesem Geld werden die administrativen Kosten des Systems gedeckt. Allfällige Fahrspesen und Parkgebühren werden separat verrechnet.

Kontaktadresse

Verein Zeitvorsorge Liechtenstein

c/o Judith Oehri

Geisszipfelstrasse 38, 9491 Ruggell

T +423 794 48 55 (Geschäftsstelle)

info@zeitvorsorge.li

T +423 794 48 53 (Kontakt Oberland)

T +423 794 48 54 (Kontakt Unterland)

Gemeinde (z.B.Ruggell)@zeitvorsorge.li

www.zeitvorsorge.li

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 «Senior:innen 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.

Die nachfolgenden Angebote unter Dem Register 4 sind auch im Sinne der Gesundheitsprävention zu verstehen.

In den letzten Jahren sind auch im Bereich der geistigen Gesundheit neue Angebote entstanden. Dazu zählen insbesondere Angebote wie Gedächtnistraining, Gehirnttraining oder Gehirnjogging.

In Liechtenstein gibt es aktuell zwei Hauptanbieter und zwar sind das:

- der Liechtensteiner Seniorenbund mit dem Gedächtnistraining sowie
- Denkdüenger.li mit dem Gehirnttraining und dem Denkspaziergang sowie weiteren Kursen.

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 2026 ca. 2'200 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)

Siehe hierzu auch Register 5.02.

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.
- bietet Beratungen zu Altersthemen an. Nach Bedarf auch für Gruppen, Institutionen oder Organisationen.
- führt Projekte durch oder wirkt bei Projekten zur Präventionsarbeit mit.
- unterhält ein Freizeitangebot für Menschen ab 60 Jahren: Kurse, Vorträge, Exkursionen, Ausflüge und die Seniorenferien.

- unterstützt die Freiwilligenarbeit in Liechtenstein mittels der Internetplattform www.freiwillig.li und betreut die informative Seite www.senioren-info.li.
- 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.
- aktualisiert und ergänzt die Publikationen: Vorsorgeordner, Broschüre Erben und Vererben und das Senioren-Handbuch.

Fachgruppen

Eine Reihe von Dauerangeboten wie die Computeria, Kochklub 60+, Sprach-Café, Tanzangebote, Seniorenkino, Gruppenreisen, Generationenprojekte etc. werden mit Hilfe ehrenamtlicher Mitglieder oder engagierter Fachpersonen begleitet. Auskunft über die aktuellen Angebote und zur Teilnahme 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 Frühjahrs- und eine Herbstreise, die von einem erfahrenen Reisebüro organisiert werden.

Generationenprojekte

Der Seniorenbund freut sich über die zahlreichen erfolgreichen Generationenprojekte zwischen der Ober- und Realschule Vaduz, dem Jugendtreff in Ruggell oder der formatio Privatschule und die spannenden und unterhaltsamen Begegnungen der letzten Jahre. Projektanfragen können Sie gerne beim Sekretariat zuhänden 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 werden alle Vereinsmitglieder und ausgewählte Gäste zur ordentlichen Mitgliederversammlung eingeladen.

Publikationen

Zu den beständig geführten Dokumentationen gehören die Broschüren

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

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

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund

Landstrasse 40a, 9494 Schaan
T 230 48 00 (Sekretariat)
sekretariat@seniorenbund.li
T 230 48 01 (IBA)
iba@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Fitness 50+ Angebote

Das breite Angebot von Fitness 50+ wird von speziell ausgebildeten LeiterInnen für SeniorInnen vermittelt.

Für alle Seniorinnen / Senioren des Landes wird ein breites Kursangebot offeriert.
Kurse für:

- Fitgymnastik
- Seniorenturnen
- Männerturnen
- Internationales Folkloretanzen
- Nordic Walking
- Wassergymnastik
- Stuhl-Yoga
- Radfahren (E-Bike)
- Gedächtnistraining

Weitere Angebote, um sich sportlich zu betätigen: Boccia, Minigolf

Individuelles Training zu Hause nach Absprache möglich.

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund fitness 50+

Landstrasse 40a, 9494 Schaan
T 230 48 00
fitness@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Bürozeiten:
Werktags von 08.30 – 11.30 Uhr

Senior:innen gemeinsam aktiv

Vielfältiges Angebot

Mit diesem Engagement möchten wir gemeinsame Erlebnisse und soziale Kontakte fördern, Aktivierung und Vorbeugung anbieten sowie Freude ermöglichen. Eingeladen zur Teilnahme sind Senior:innen und ihre Begleitpersonen, die sich durch das jeweilige Angebot angesprochen fühlen. Die Angebote können auch als Entlastung für betreuende An- und Zugehörige genutzt werden.

Uneigennützig

«Senior:innen gemeinsam aktiv» ist ein uneigennütziges Engagement der Familienhilfe Liechtenstein und von Demenz Liechtenstein sowie von: Birnstiel Regula (Sozialarbeiterin), Derungs Beatrice (Sozialbegleiterin), Finger Simone (Sturzprävention, Yogalehrerin), Frommelt Beate (Künstlerin), HerzGruppe, Johann Ott, Kunstmuseum Liechtenstein, Liechtensteiner Seniorenbund, Nestler-Schreiber Elke (Life Kinetik® & LINK MOVES®-Trainerin), Oehri Arno (Multimediakünstler), Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit, Psychiatrie St. Gallen, Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL, Bad Ragaz, Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz, Seniorenkoordination Gemeinde Mauren, Seniorenkoordination Ruggell/Gamprin/Schellenberg, Studer Julia (Sozialpädagogin), Vogt Karin (Biografie Schreibpädagogin), Wolf Ursula (Aerobic-Gymnastikinstruktorin), Zeitpolster und weiteren Plattformen.
Stand November 2025

Die Veranstaltungen wurden teils explizit für dieses Programm organisiert und für eine vulnerable Zielgruppe konzipiert. Dank personeller Verstärkung und fachlicher Eignung der Begleitpersonen bzw. Anbieter ist es besonders niederschwellig. Selbstverständlich richten sich alle Angebote an Teilnehmende aus dem ganzen Land; auch wenn sie manchmal gemeindespezifisch angelegt sind.

Ausgezeichnet!

«Senior:innen 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 online abrufen:

www.senioren-info.li

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund

Landstrasse 40a
9494 Schaan
T 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.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 2'600 Mitgliedern der grösste Verein im Land. Sein Sitz ist am Domizil der Geschäftsstelle in Vaduz. Grundlagen sind die Statuten von Mai 2023.

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 der Landeszeitung Liechtensteiner Vaterland steht jeweils am Donnerstag der Vorwoche, wann und wo die Wanderungen stattfinden. Weiters ist auch nachzulesen, wer die Wanderung leitet. Diese Informationen sind auch auf der LAV-Website unter Veranstaltungen&Bergtouren / Aktuelles-Programm aufgelistet.

Am **Dienstag** finden mittelschwere Wanderungen statt. Im Durchschnitt dauert

die Wanderung zweieinhalb Stunden. Im Sommer wandert die Gruppe mehrheitlich in den Bergen und im Winter im Tal.

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.

Am **Freitag** finden gemütliche Spaziergänge von etwa einer bis anderthalb Stunden statt. Diese vorwiegend im Tal.

Wandertage

Die Wandertage dauern 4 Tage und finden im Sommer statt. Sie werden in zwei Gruppen mit unterschiedlicher Schwierigkeit durchgeführt.

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 Montagnachmittag statt. Nach dem ca. einstündigen Referat 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 +423 798 19 99

kontakt@senioren-kolleg.li

www.senioren-kolleg.li

Erwachsenenbildung Stein Egerta

Seminarzentrum

Die Erwachsenenbildung Stein Egerta wurde im Jahre 1979 gegründet und seit 1982 führt sie 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 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, Kurse zur aktiven Freizeitgestaltung in den Gemeinden, Sprach- und Computerkurse
- Berufliche Weiterbildungskurse für Einzelpersonen oder Firmen
- Führung des Seminarzentrums Stein Egerta und Vermietung von Räumlichkeiten für Private sowie 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 auf Anfrage einen Rabatt von 10 Prozent des Kursbeitrages (ausgenommen sind Vorträge, Reisen, Exkursionen, Prüfungen und BMS-Vorbereitungslehrgang).

Kontaktadresse

Erwachsenenbildung Stein Egerta

In der Steinegerta 26, 9494 Schaan

T 232 48 22

info@steinegerta.li

www.steinegerta.li

Haus Gutenberg

Das Haus Gutenberg bietet inspirierende Veranstaltungen zu einem breiten Themenspektrum. Es steht seit 1985 für Auseinandersetzung und Dialog. Das Bildungs- und Seminarhaus liegt auf dem «guten Berg». Unterhalb der Burg Gutenberg erbaut, ist es ein Ort, der Kraft ausstrahlt und Menschen zur Ruhe kommen lässt.

Das Bildungsangebot widmet sich aktuellen Fragestellungen und Angeboten, die die gesellschaftliche Auseinandersetzung und die persönliche Entwicklung im Fokus haben.

Zu folgenden Themenbereichen werden inspirierende Vorträge und spannende Seminare angeboten:

- Gesellschaft
- Persönlichkeit
- Gesundheit
- Spiritualität
- Kultur
- Familie

Raum für Auseinandersetzung, Inspiration und Erkenntnisse

Das qualitativ hochwertige Bildungsangebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die sich an einem besonderen Ort mit aktuellen Fragen auseinandersetzen wollen, die ein gemeinsames Erlebnis und den Dialog mit anderen Menschen suchen.

Aktuelle Fragen der Zeit werden lebendig und bieten Raum für Auseinandersetzung, Inspiration und Erkenntnisse. Von gesellschaftlichen Herausforderungen über neue Einsichten bis hin zu brennenden sozialen Fragen. Renommierete Expertinnen und Experten teilen ihr Wissen und ihre Erfahrungen. Jeder Kurs öffnet Türen zu neuen Perspektiven und Einsichten.

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

Haus 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.

Auf GENIOS sind Artikel von Zeitungen, Zeitschriften und Fachzeitschriften kostenlos herunterladbar. Auf der Plattform Overdrive bekommt man gratis fremdsprachige Bücher und Zeitschriften.

Filmfreund bietet kostenlos Filme zum Streamen an.

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

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 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

60Plus – das Liechtensteiner Senioren-Magazin

Das Magazin 60Plus ist eine Publikumszeitschrift, die seinen Leserinnen und Lesern thematisch breit gefächerten Lese-stoff bietet – ein vielfältiges Spektrum an Themen aus Unterhaltung, Freizeit, Ratgeber-Inhalten und relevanten, aktuellen Gesellschaftsthemen aus allen Bereichen des Lebens.

60Plus versteht sich als unabhängiges Informationsmedium mit eigener Meinung, erfreut sich in der Bevölkerung bester Reputation und hat sich mittlerweile zur gefragten Werbeplattform entwickelt.

Die Beiträge der Redaktionsmitglieder, Gastautoren und -autorinnen zeichnen sich durch sorgfältig recherchierte und journalistisch wertvoll aufbereitete Textinhalte aus – ergänzt durch aussagekräftige, attraktive Bildinhalte. Ein hochwertiges Layout überzeugt durch gestalterische Klarheit, Funktionalität und ästhetische Balance.

Neben der klassischen Print-Version wird 60Plus auch online als Download-Variante angeboten. Ein digitales Archiv mit entsprechender Suchfunktion ermöglicht durch Eingabe von Schlüsselwörtern (Keywords) den benutzerfreundlichen Zugriff auf zurückliegende Daten und Artikel.

Die erste Ausgabe erschien im Jahr 2003. Seit 2008 besteht der eingetragene Verein Seniorenmagazin 60Plus.

Das Magazin erscheint 4-mal jährlich (März, Juni, September, Dezember) in einer Auflage von 9300 Exemplaren, gelangt kostenlos direkt in die Briefkästen aller in Liechtenstein wohnhaften Personen ab 60 Jahren und liegt zudem bei Regierungs- und Amtsstellen, Arztpraxen, Apotheken etc. auf.

Kontaktadresse

60Plus – das Liechtensteiner Senioren-Magazin

Postfach 828, 9490 Vaduz

Gabi Eberle/Leitende Redakteurin
T +423 793 33 09, redaktion@60plus.li

Angelika Matt/Administration &
Vereinspräsidentin
T +41 79 449 69 37, office@60plus.li

www.60plus.li
Facebook 60PLUS –
[@LiechtensteinerSeniorenMagazin](https://www.facebook.com/LiechtensteinerSeniorenMagazin)

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 kontaktieren. Informationen hierzu und zu stationären sowie teilstationären Angeboten finden Sie unter dem Register 7 «Gesundheit, Betreuung und Pflege».

Haben sie Fragen zu einem Heimeintritt oder einem vorübergehenden stationären oder teilstationären Aufenthalt in einem der LAK Häuser beraten sie die Case Managerinnen der LAK gerne (Register 5.13.).

Kontaktadresse

**Liechtensteiner Seniorenbund –
Informations- und
Beratungsstelle Alter (IBA)**

Landstrasse 40a, Schaan

T 230 48 01

iba@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

www.senioren-info.li

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. Folgende Themen werden in den Fragen oft behandelt:

- 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.senioren-info.li.

- unterhält ein Freizeitangebot für Menschen ab 60 Jahren: Kurse, Vorträge, Exkursionen, Ausflüge und die Seniorenferien.
Diese sind im «Seniorenbund Blättle» und auf www.seniorenbund.li sowie www.senioren-info.li veröffentlicht.
- bietet Beratungen zu Altersthemen nach Bedarf auch für Gruppen, Institutionen oder Organisationen an.
- macht auf fehlende Angebote aufmerksam.
- aktualisiert und ergänzt die Publikationen: Vorsorgeordner, Broschüre Erben und Vererben und das Senioren-Handbuch.

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)

Landstrasse 40a, Schaan
T 230 48 01

iba@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li
www.senioren-info.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, Stationären Kosten, 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.

Psychiatrisch-Psychologische Hilfe

Der Psychiatrisch-Psychologische Dienst fungiert als erste Anlaufstelle für Menschen mit verschiedenen psychosozialen Problemstellungen. Er organisiert und koordiniert Hilfestellungen nach internen Zuweisungen wie auch externen Meldungen

durch z. B. soziale Institutionen, Behörden, die niedergelassene (Fach-)Ärztenschaft und Therapeutinnen und Therapeuten. Betroffene, Angehörige wie auch das soziale Umfeld können sich zudem selbst für eine kostenlose Beratung an den Dienst wenden.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle informiert über bestehende Selbsthilfegruppen oder Gruppen im Aufbau und vermittelt den Kontakt zu der gesuchten Gruppe. Sie berät und unterstützt zudem beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.

Suchtberatung

Eine Suchtberatung für Direktbetroffene und Angehörige wird durch Leistungsvereinbarungen zwischen dem Amt für Soziale Dienste und dem Sozialen Dienst Werdenberg sowie dem Zweckverband Soziale Dienste Sarganserland ermöglicht. Betroffene und Angehörige können sich direkt und ohne vorgängige Abklärung und Zuweisung bei einer der beiden Stellen für eine Suchtberatung melden.

Weitere Informationen zum Amt für Soziale Dienste finden Sie im Register 6.05.

Kontaktadresse

Standortadresse

Amt für Soziale Dienste
Postplatz 2, 9494 Schaan
T 236 72 72
info.asd@llv.li

Postadresse

Amt für Soziale Dienste
Postfach 684, 9490 Vaduz

Caritas Liechtenstein e.V.

Seit über 100 Jahren setzt sich die Caritas Liechtenstein als gemeinnützige Organisation für Menschen ein, die im Land in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung benötigen. Im Zentrum unserer Arbeit steht eine professionell aufgestellte Sozialberatung, die hilfesuchende Personen individuell, vertraulich und lösungsorientiert begleitet.

Gemeinsam mit den Betroffenen analysieren wir die jeweilige Lebens- und Notsituation sorgfältig. Ziel ist es, kurzfristig Entlastung zu schaffen und gleichzeitig mittelfristig neue Perspektiven zu eröffnen. Die Unterstützung erfolgt ganzheitlich: Finanzielle Hilfe wird – wenn nötig – mit fachlicher Beratung und Begleitung kombiniert.

Unsere Sozialberatung bietet unter anderem:

- Professionelle Beratung bei finanziellen und sozialen Notlagen
- Orientierung im sozialen Netzwerk und zu bestehenden Hilfsangeboten in Liechtenstein
- Unterstützung bei Budgetfragen und finanzieller Planung
- Vermittlung an geeignete Fachstellen und weiterführende Angebote

Finanzielle Notlagen können aus unterschiedlichen Gründen entstehen und Menschen mit geringem Einkommen besonders stark belasten. In solchen Situationen unterstützt die Caritas Liechtenstein durch finanzielle Hilfeleistungen. Die Hilfe erfolgt stets in enger Zusammenarbeit mit den Betroffenen und mit dem Ziel einer möglichst nachhaltigen Stabilisierung der Lebenssituation.

Ergänzend zur Beratung stehen praktische Unterstützungsangebote wie Lese- und Schreibhilfe, organisatorische Hilfestellungen sowie alltagsnahe Tipps rund um Finanzen und Budget zur Verfügung. Zudem ermöglicht die Kulturlegi vergünstigten Zugang zu Sport- und Kulturangeboten und fördert so die gesellschaftliche Teilhabe.

Ab Mitte 2026 übernimmt die Caritas als neues Aufgabengebiet die Budget- und Schuldenberatung im Auftrag des Amts für Soziale Dienste.

Weitere Informationen sowie aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Webseite: www.caritas.li

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 (LBV) ist Fach- und Anlaufstelle für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Mit unserem Fahrdienst, den Freizeitangeboten und Sensibilisierungsprojekten tragen wir dazu bei, dass Menschen mit Behinderungen ein gleichwertiger und gleichberechtigter Teil der Gesellschaft sind, dass sie Chancengleichheit erleben und Wahlmöglichkeiten haben.

Dienstleistungen

- Fahrdienst für Personen mit einer mobilen Einschränkung
- Vermietung von Rollstühlen und Rollatoren
- Informationen zu Hilfsmitteln
- Sehberatung in Kooperation mit der «obvita»

- Bauberatung für Privathaushalte, damit ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen länger zu Hause leben können
- Unterstützung von Mitgliedern bei administrativen Belangen im Umgang mit Ämtern, etc.
- Beratung in Sozialversicherungsfragen
- Freizeitaktivitäten z. B. Chor «sing mit», Halbtages- oder Tagesausflüge
- Sensibilisierungsprojekte

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 ihrer jeweils einzigartigen Situation gut zu informieren. Über den Umgang mit dem Phänomen Demenz, 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.

Seit 2024 führt Demenz Liechtenstein zudem den Tagestreff «Vergissmeinnicht». Das zentrale Anliegen ist es, ein guter Ort für Menschen mit Demenz zu sein und damit den betreuenden Angehörigen erholsame Auszeiten zu ermöglichen. Das Team des Tagestreffs begegnet seinen Gästen auf Augenhöhe, mit Geduld und Liebe.

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

Kontaktadresse

Demenz Liechtenstein

(Verein für Menschen mit Demenz in Liechtenstein)

Poststrasse 14, 9494 Schaan

T 230 34 45

kontakt@demenz.li

www.demenz.li

Instagram demenzliechtenstein

Facebook Demenz Liechtenstein

LinkedIn Demenz Liechtenstein

Sachwalterverein Liechtenstein

Der Sachwalterverein ist ein privatrechtlicher Verein, der die gesetzliche Vertretung und Förderung der Interessen von volljährigen Personen mit psychischer Erkrankung oder geistiger Beeinträchtigung 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 oder an einer geistigen Beeinträchtigung leidet, nicht mehr in der Lage ist, alle oder einzelne ihrer Angelegenheiten selbst 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 Sachwalterverein zum Sachwalter einer Person bestellt.

Alternativen zur Sachwalterschaft

Kann eine volljährige Person trotz geistiger Beeinträchtigung 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 Vorsorgebevollmächtigten ausreichend vertreten werden kann.

Beratung und Unterstützung

Der Sachwalterverein steht Betroffenen, Angehörigen und Interessierten mit seiner Kompetenz in allen Fragen im Bereich Sachwalterschaft zur Verfügung. Zudem unterstützt er Personen, die eine Sachwalterschaft übernommen haben, in Bezug auf Pflegerichtsbericht, 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
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
- Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)
- 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 die Liechtensteinische Ärztekammer, das Landesspital Liechtenstein, die Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe, die Stiftung Familienhilfe Liechtenstein, die Hospizbewegung Liechtenstein und das Erzbistum Vaduz.

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 im Fernsehen zu Palliative Care Themen organisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt der Vereinsarbeit sind die interdisziplinäre Vernetzung, die 4-mal jährlich stattfindenden interdisziplinären Fallbesprechungen IP-PNFL sowie die jährlichen Fortbildungsveranstaltungen des Vereins Palliativ-Netz Liechtenstein in Kooperation mit UFL und H-Och.

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 kostenlos 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 2001 von einigen engagierten Frauen und Männern aus Liechtenstein gegründet. Der Arbeitsschwerpunkt liegt in der Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung von betroffenen Menschen. Oberstes Ziel der HBL ist es, die Bedingungen des Sterbens zu Hause, in den Pflegeheimen und Spitälern zu verbessern. Dazu hat die HBL insgesamt drei Arbeitsschwerpunkte gesetzt, welche auf dem Drei-Säulenkonzept beruhen.

Bewusstseinsbildung / Öffentlichkeitsarbeit

Ein Hauptziel der HBL ist es, die humanistischen Grundgedanken der Hospizbewegung einer möglichst breiten Öffentlichkeit zu vermitteln. Im Jubiläumsjahr 2021 hat die HBL ihre bereits fünfte Publikation unter dem Titel «...aber die Liebe bleibt» veröffentlicht. Öffentlichkeitsarbeit geschieht durch Veranstaltungen, Hospiz-Zitig, Bücher, Seminare und einer adäquaten Medienpräsenz, Mitarbeit in Arbeitsgruppen (Palliative Care FL), Herausgabe einer Patientenverfügung in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer, Patenschaft mit dem Helderberg Hospiz in Südafrika, etc.

Kursangebot und Weiterbildung

Seit fast 20 Jahren werden die drei Basis-Kurse «Praktische Hospizarbeit» durchgeführt. Im Herbst 2024 ist ein weiterer Kurs dazugekommen – Baustein 4: Trauernde verstehen. Ab Januar 2026 finden die Hospizkurse in enger Zusammenarbeit mit und in den Räumen der LAK statt. Die HBL ist seit 2022 Lizenzträger für Liechtenstein der Kurse «Letzte Hilfe», Umsorgen von

schwer erkrankten und sterbenden Menschen und führt Kurse für die Öffentlichkeit oder spezielle Gruppen kostenlos durch. Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter / innen der HBL werden zielgerichtet für konkrete Themenbereiche Weiterbildungskurse angeboten. Die HBL ist auch vertreten im Kursleiterteam der internen Palliative Care Schulung der LAK.

Hospizteam für Lebensbegleitung

Seit dem Frühjahr 2007 stehen der HBL rund 20 selbst geschulte Frauen und Männer für die ehrenamtliche Begleitung von Menschen in Grenzsituationen zur Verfügung. Diese Ehrenamtlichen besuchen Menschen, begleiten sie, führen Gespräche mit ihnen, gehen mit ihnen spazieren oder sind einfach da und zeigen Anteilnahme am Leben der Menschen. Die HBL ist deshalb ein wichtiger Systempartner der Palliative-Care FL im Sinne der psychosozialen Begleitung von betroffenen Menschen.

Trauerbegleitung

Seit 2025 bietet die HBL einen Trauertreff für Gruppen an, auf Wunsch sind auch Einzelgespräche möglich.

Kontaktadresse

Hospizbewegung Liechtenstein

LAK Haus St. Mamertus
Landstrasse 317, 9495 Triesen
T 233 41 38 (Sekretariat: Mo-Na., Do-Vm)
T 777 20 01 (Koord. Hospizbegleitung)
info@hospizbewegung.li
www.hospizbewegung.li
www.letztehilfe.li

Abschied in Würde

Sie wollen in Würde Abschied nehmen von verstorbenen Angehörigen. Gerne gestalten wir für Sie einen persönlichen Abschied. Wir, das sind christliche Theologinnen und Theologen und Katechetinnen des Vereins für eine offene Kirche..

Wir bieten

- Vorbereitende Gespräche mit Ihnen für die Gestaltung der Abschiedsfeier
- Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf und beraten Sie, welche Form einer Verabschiedung für Sie passend ist, im Sinne der Verstorbenen und der Hinterbliebenen.
- Sie haben die Möglichkeit, eigene Ideen und Beiträge einzubringen.
- Vorbereitung, Gestaltung und Durchführung des Abschieds.

Art und Kosten

1. Bestattung an einem vereinbarten Bestattungsort: CHF 700.00
2. Abschiedsfeier an einem vereinbarten Ort ohne Bestattung: CHF 900.00
3. Abschiedsfeier und Bestattung an vereinbarten Orten: CHF 1'200.00
4. Abschiedsfeier und Bestattung an zwei verschiedenen Tagen an vereinbarten Orten: CHF 1'500.00

Preisreduktionen sind in begründeten Fällen möglich.

Unser Team

Andreas Dietrich, Christel Kaufmann, Dagmar Frick-Islitzer, Margot Hassler, Marina Kieber, Sandra Büchel-Thalmeier. Marina Kieber nimmt Ihren Anruf entgegen und vermittelt Ihnen eine Fachperson aus unserem Team.

Information zum Verein

Der Verein für eine offene Kirche wurde am 2. Februar 1998 aufgrund der Errichtung des Erzbistums Vaduz gegründet aus Sorge um das kirchliche Leben in Liechtenstein. Die damals ca. 1000 Mitglieder formulierten u.a. folgende Ziele:

- Kirchliches Leben: Förderung und Erhalt der religiösen Vielfalt in Liechtenstein, Dialog und Orientierungshilfen in praktischen Belangen des kirchlichen Lebens
- Soziales und Mitwelt: Solidarität und Einsteher für die Würde und Rechte aller Menschen
- Politik: Auseinandersetzung mit dem Staat Liechtenstein aus christlicher Sicht und der Partnerschaft zwischen Kirche und Staat
- Öffentlichkeitsarbeit: Informationen über das christliche, pastorale Leben und die kirchliche Situation in Liechtenstein

Kontaktadresse

Abschied in Würde

Marina Kieber
T +423 789 00 99
verein@offenekirche.li
www.offenekirche.li

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Im Zentrum unserer Bemühungen steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

Unsere Dienstleistungen

Beraten:

Rheumaliga Beratungsstelle – das Kompetenzzentrum für Menschen mit Rheuma.

Wir beraten, kostenlos und lösungsorientiert. Wir unterstützen vertraulich und professionell. Wir bieten Fachwissen und Beratung zu folgenden Themen:

- Psychosoziale Fachberatung
- Hilfe zur Bewältigung der neuen Lebenssituation und zur Selbsthilfe
- Abklärung von Versicherungsleistungen, Umgang mit Ämtern und Behörden
- Ausstellung der Alltagshilfen
- Prüfung und Erstellung von Finanzgesuchen bei ungedeckten Krankheitskosten

Bilden:

- Mit Broschüren der Rheumaliga informieren wir über diverse Rheumaerkrankungen
- Wir bieten Fachvorträge in kleinen Gruppen und organisieren Tagesanlässe bei denen sich gleichgesinnte Menschen informieren, bewegen, gemeinsam geniessen und sich sozial vernetzen
- Wir moderieren regelmässige Rheumatreffen

- Wir bieten Entspannungskurse in Progressiver Muskelentspannung (PME) an, damit sie diese Entspannungsmethode selbstständig im Alltag und Zuhause anwenden können

Bewegen:

Bewusst bewegt - machen Sie mit!

Bewegung schmiert die Gelenke und erhält die Beweglichkeit, Bewegung baut Muskeln auf und entlastet den Stützapparat, Bewegung trainiert Koordination und Gleichgewicht, Bewegung verhindert Stürze und deren schwerwiegende Folgen, Bewegung stärkt das Herz-Kreislaufsystem, Bewegung in der Gruppe motiviert und macht Spass.

- Gesundheitsfördernde Bewegungskurse im Wasser sowie im Trockenen
- Fortlaufende Kurse mit wöchentlichen Lektionen
- Einstieg jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich
- kostenlose Schnupperlektion nach Voranmeldung

Kontaktadresse

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
T +41 81 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch / sgfl

Casemanagement der LAK

Wünschen Sie Informationen oder haben Sie Fragen zu einem unserer Pflegeheime oder zum Angebot in unseren Häusern?

Eine individuelle und auf Sie abgestimmte Beratung verschafft Ihnen einen wertvollen Überblick und ist eine Grundlage für die richtige Entscheidung in belastenden Lebenssituationen. In einem kostenlosen, persönlichen Gespräch besprechen wir Ihre aktuelle Situation und klären Fragen zu Strukturen und Leistungen der verschiedenen stationären Angebote.

Unsere Case Managerinnen beantworten Ihre Fragen zu folgenden Themen:

- Anmeldung ins Pflegeheim
- Wie sind die Heime organisiert?
- Verschiedene Angebote der LAK Häuser:
wie Kurzaufenthalte, Ferien, rehabilitative Pflege, Tagespflege und Langzeit-
aufenthalte
- Kosten / Finanzierung

Kontaktadresse

**Liechtensteinische Alters- und
Krankenhilfe (LAK)**
Casemanagement
Dunja Fausch
Martina Weibel
St. Florinsgasse 16, 9490 Vaduz
T 239 12 25
case.management@lak.li
www.lak.li

Der Seniorinnen- und Seniorenbeirat

Das Hauptziel des Seniorinnen- und Seniorenbeirats besteht darin, als Sprachrohr für die Seniorinnen und Senioren in Liechtenstein zu agieren und ihre Interessen und Anliegen praxisnah in die landespolitische Meinungsbildung einzubringen.

Der Beirat hat verschiedene Aufgaben, wie etwa die Kommentierung und Bewertung der alterspolitischen Strategien und Konzepte der Regierung. Zudem dient er als Plattform, um spezifische alterspolitische Fragen mit der Regierung zu diskutieren. Der SBR versteht sich jedoch nicht als Anlaufstelle für individuelle Sorgen oder Problemstellungen von einzelnen Bürgerinnen und Bürgern.

Der SBR besteht aus 22 Mitgliedern, die von den elf Gemeinden Liechtensteins vorgeschlagen und nominiert werden. Aus jeder Gemeinde werden je eine Frau und ein Mann bestellt, die mindestens 60 Jahre alt sind und keine weitere öffentliche Funktion ausüben.

Kontaktadresse

Ministerium für Gesellschaft und Justiz

Regierungsgebäude, 9490 Vaduz
T 236 60 18

Männerfragen

Seit 2009 engagiert sich der Verein für Männerfragen e.V. als unabhängige, nicht-staatliche Organisation für die Anliegen von Männern, Familien und Paaren in Liechtenstein. Als Nachfolgeorganisation der Fachgruppe MannsBilder knüpfen wir an deren Arbeit an und entwickeln diese weiter, um den aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen gerecht zu werden.

Jedes Jahr beraten wir auch Senioren aus Liechtenstein, sozial und rechtlich. Unser Angebot umfasst Beratung, Notunterkunft, Projektarbeit und finanzielle Unterstützung im Rahmen unserer Möglichkeiten. Wir begleiten Männer und Väter in ihrer persönlichen Entwicklung, stärken sie in ihrer Rolle in Familie, Beruf und Gesellschaft und fördern ihr selbstbestimmtes Handeln. Durch Workshops, Veranstaltungen und individuelle Gespräche bieten wir praktische Hilfestellung und Orientierung.

Ein zentrales Anliegen ist die Vernetzung – sowohl in Liechtenstein als auch im deutschsprachigen Raum. Dadurch schaffen wir Synergien und fördern den Austausch von Erfahrungen. Gleichzeitig setzen wir uns politisch und gesellschaftlich für faire Rahmenbedingungen ein, die die Vielfalt männlicher Lebensentwürfe anerkennen. Mit Projekten, Kampagnen und

Kooperationen tragen wir dazu bei, dass Männer in einer sich wandelnden Welt Unterstützung und Perspektiven finden.

Unsere Arbeit basiert auf der Überzeugung, dass eine gleichberechtigte Gesellschaft nur gelingt, wenn die Bedürfnisse und Perspektiven von Männern ernst genommen werden. Deshalb engagieren wir uns für die Gleichstellung der Geschlechter, die Förderung der Männergesundheit sowie für Prävention und Aufklärung. Als Beratungsstelle bei Trennungsfragen unterstützen wir Männer und Paare in schwierigen Lebensphasen und fördern gesellschaftliche Diskussionen über Männerrollen und -themen.

2015 richteten wir unsere Fachstelle ein, 2025 das Männercafé. Dank einem erfolgreichen Fundraising sowie Zuwendungen von Stiftungen professionalisieren wir unser Angebot weiter.

Der staatliche Finanzierungsbeitrag beträgt rund 40 % unserer Aufwendungen und wir sind auf Unterstützung von Institutionen, Firmen, Stiftungen und Personen angewiesen. Als gemeinnütziger Verein sind wir anerkannt, Spenden können von der Steuer abgesetzt werden.

infra – Informations- und Beratungsstelle für Frauen

Die infra ist eine unabhängige Informations- und Beratungsstelle für Frauen im Fürstentum Liechtenstein. Sie unterstützt Frauen in allen Lebenslagen – vertraulich, kostenlos und orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen der Ratsuchenden. Auch für Seniorinnen können die vielfältigen Angebote der infra eine wertvolle Unterstützung sein, wenn es um rechtliche Fragen, finanzielle Sicherheit oder den Umgang mit belastenden Lebenssituationen geht.

Beratung und Unterstützung

Die infra bietet professionelle Beratung zu Themen wie:

- Ehe, Trennung, Scheidung und Konkubinat
- Altersvorsorge und Finanzen
- Gleichstellung und Arbeitsrecht
- Häusliche Gewalt, sexuelle Belästigung, Stalking

Viele Frauen stehen im Alter vor besonderen Herausforderungen – sei es beim Übergang in die Pensionierung, im Umgang mit finanziellen Unsicherheiten oder beim Verlust des Partners. Die infra hilft, Antworten zu finden, Rechte zu klären und neue Perspektiven zu eröffnen.

Projekte und Initiativen

Neben der individuellen Beratung setzt sich die infra durch Projekte, Veranstaltungen und Kampagnen für die Gleichstellung von Frauen und Männer ein. Schwerpunkte unserer Arbeit sind unbezahlte Care-Arbeit, die Sensibilisierung und Aufklärung zur Altersvorsorge sowie Kampagnen zu Sexismus.

Vernetzung und Engagement

Die infra arbeitet eng mit Partnerorganisationen, Behörden und Fachstellen zusammen. Sie äussert sich zu geplanten Gesetzesänderungen mit Stellungnahmen und bringt die Anliegen von Frauen aktiv in den gesellschaftlichen Diskurs ein.

integra – Beratung für Migrantinnen

Mit der Dienstleistung integra bietet die infra ein spezielles Angebot für Migrantinnen in Liechtenstein an. Ziel ist es, Frauen mit Migrationshintergrund beim Ankommen und Zurechtfinden im neuen Lebensumfeld zu unterstützen. integra berät zu Themen wie Aufenthaltsrecht, Arbeit, Bildung, Familie und gesellschaftlicher Teilhabe. Dabeistehen individuellen Beratungen als auch die Förderung von Integration und Chancengleichheit im Mittelpunkt.

Für Seniorinnen besonders relevant

- Beratung zur Altersvorsorge wie AHV und Pensionskasse
- Unterstützung bei Trennung oder Scheidung im Alter
- Hilfe bei häuslicher Gewalt oder Konflikten
- Information und Orientierung bei rechtlichen oder sozialen Fragen

Kontaktadresse

infra – Informations- und Beratungsstelle für Frauen

Landstrasse 92, 9494 Schaan
T 232 08 80
info@infra.li
www.infra.li

Stiftung für soziale und psychische Gesundheit SPGe

Ehemals VBW

Das Leben bringt Veränderungen mit sich. Gesundheitliche Einschränkungen seelischer oder körperlicher Art – manchmal auch in ihrem Zusammenspiel –, Verluste, Einsamkeit oder langjährige Belastungen können den Alltag spürbar verändern und die innere Balance ins Wanken bringen. In solchen Zeiten braucht es Halt. Oft sind es Familie und Freunde, die tragen – und manchmal ist es hilfreich, wenn zusätzlich fachkundige Begleitung zur Seite steht.

Die Stiftung für soziale und psychische Gesundheit SPGe ist aus dem VBW – Verein für Betreutes Wohnen in Liechtenstein, gegründet 1989 – hervorgegangen. Im Jahr 2024 wurde die Stiftung errichtet; die Überführung erfolgte schrittweise bis zum 1. Januar 2026. Erfahrung, gewachsene Beziehungen und fachliche Kontinuität bleiben dabei erhalten. Heute begleiten wir rund 400 Klientinnen und Klienten pro Jahr. Ein engagiertes Team von rund 70 Mitarbeitenden aus den Bereichen Psychotherapie, Sozialarbeit, Psychiatriepflege, Pädagogik und weiteren Fachrichtungen arbeitet interdisziplinär zusammen. Im Mittelpunkt steht stets der einzelne Mensch – mit seiner Geschichte, seinen Fähigkeiten und seiner Würde.

Unsere Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche, Familien sowie Erwachsene ab 18 Jahren bis ins hohe Lebensalter, sofern keine Pflegebedürftigkeit im engeren Sinne besteht. Die SPGe ist eine therapeutische, sozialpsychiatrische und sozialpäda-

gogische Fachorganisation mit Schwerpunkt auf therapeutischer Begleitung, strukturgebender Tagesgestaltung, psychosozialer Unterstützung und sozialpädagogischer Arbeit.

Angebote für Erwachsene

Tageszentrum, Schaan

Lebensorientierung LEO bietet eine strukturierte Tagesgestaltung in einem geschützten, offenen Rahmen. Gemeinschaft erleben, gemeinsam kochen, kreativ tätig sein, Gespräche führen oder einfach dazugehören – all dies stärkt. Verlässliche Tagesabläufe geben Orientierung. Kleine Schritte können neue Zuversicht schaffen. LEO hilft, Isolation zu überwinden und dem Alltag wieder Halt zu geben. Ergänzend dazu festigen die **Manufaktur** und das **Arbeitstrainingsprogramm ATP** wichtige Arbeits- und Alltagskompetenzen, während **Job Integration in Liechtenstein JIL** Menschen auf ihrem Weg zur passenden Arbeitsstelle begleitet. In der **Manufaktur** entstehen mit Sorgfalt handgefertigte, kreative Produkte. Die Geschenkartikel werden vor Ort hergestellt und können bestellt oder direkt erworben werden. Jedes Produkt steht für Qualität, Sorgfalt und Kreativität – und zugleich für das Engagement unserer Klientinnen und Klienten, ihr Potenzial zu entdecken, weiterzuentwickeln und ihr Bestes zu geben. Das **Arbeitstrainingsprogramm ATP** übernimmt private Kundenaufträge. Dazu gehören unter anderem Garten- und Umgebungsarbeiten sowie Umzüge.

Privatpersonen können das Team direkt kontaktieren. Die Arbeiten werden fachlich begleitet ausgeführt und verbinden professionelle Dienstleistung mit sozialem Mehrwert. Zum Arbeitstrainingsprogramm gehört auch das **Restaurant Specki** in Schaan. Hier wird ökologisch, regional und saisonal gekocht – mit einer vielfältigen vegetarischen und veganen Küche sowie ausgewählten Fleischgerichten aus der Region. Das Restaurant verbindet Qualität, Nachhaltigkeit und Gastfreundschaft mit sozialem Engagement und ist zugleich ein Ort der Begegnung.

Das **Mobile sozialpsychiatrische Team MST** begleitet Menschen direkt in ihrem vertrauten Zuhause. Es unterstützt bei Alltagsfragen, in belastenden Situationen sowie bei organisatorischen Herausforderungen – achtsam, respektvoll und individuell abgestimmt.

Tagestherapie, Therapiehaus Guler, Mauren

Die Tagestherapie verbindet therapeutische Begleitung mit einer klaren Tagesstruktur. Psychotherapie, Ergo- und Kunsttherapie sowie strukturierte Gruppenangebote unterstützen dabei, innere Stabilität aufzubauen und persönliche Ressourcen zu stärken. Sie richtet sich an Menschen, die intensivere Unterstützung benötigen, jedoch keine stationäre Betreuung benötigen.

Wohnangebote und stationäre Therapie

Wenn der Unterstützungsbedarf grösser wird, stehen begleitete Wohnformen sowie

stationäre Therapieplätze zur Verfügung. Sie bieten Schutz, Struktur und fachliche Begleitung in einem sicheren Rahmen.

Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien

Am Standort Eugen-Rosmarie-Haus in Triesen begleitet die SPGe Kinder, Jugendliche und ihre Familien bei emotionalen Belastungen, Entwicklungsfragen oder familiären Herausforderungen. Beziehung, Stabilität und individuelle Förderung stehen dabei im Mittelpunkt.

Unsere Standorte

- Schaan – Geschäftsstelle und Tageszentrum
- Mauren – Therapiehaus Guler, Tagestherapie und stationäre Therapie
- Eschen und Schaan – Begleitete Wohnformen
- Triesen – Kinder- und Jugendangebote

Kontaktadresse

Stiftung für soziale und psychische Gesundheit SPGe

Reberastrasse 4
9494 Schaan
T +423 235 01 01
info@spge.li
www.spge.li

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) erhalten Sie bei Ihrer Wohngemeinde.

Schaan

Fördermöglichkeiten der Gemeinde Schaan finden Sie auf www.schaan.li.

Triesen

Die Gemeinde gewährt allen Einwohnern Ermässigungen. Dazu gehören der Eintritt ins Hallenbad, die Saisonkarte für das Skigebiet Malbun, die Saisonkarte für die Langlaufloipe Valüna sowie das Busabonnement (LIEmobil).

Weiterbildungsgutschein

Der Weiterbildungsgutschein der Stiftung Erwachsenenbildung kann nun auch von Personen im Alter 65+ bezogen werden. Voraussetzungen sind der Wohnsitz in Liechtenstein sowie die festgelegten Einkommensgrenzen. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.weiterbildungsgutschein.li oder per tel. Auskunft unter T 388 29 29.

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

Stand: März 2026

Kontaktadresse

Liechtensteiner Seniorenbund – Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Landstrasse 40a, 9494 Schaan
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
- Erwerbsersatzleistungen für Eltern

Altersrente

Der Anspruch auf Altersrente verlangt eine Versicherungsdauer von mindestens 1 Jahr. Das ordentliche Rentenalter ist 65 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 sehschwach). 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 Rentnern 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).

Ab 01.01.2026 richtet die FAK auch «Erwerb ersatzleistungen» für Eltern aus. Erwerbstätige Mütter haben anlässlich der Geburt des Kindes Anspruch auf Mutterschaftsgeld für die Dauer von 20 Wochen. Erwerbstätige Männer können nach der Geburt eines Kindes 2 Wochen Vaterschaftszeit nehmen. Für den Verdienstausschlag erhalten sie von der FAK ein Vaterschaftsgeld. Erwerbstätige Mütter und Väter können nach der Geburt eines Kindes bis zu (je) 4 Monate «unbezahlte Elternzeit» nehmen. Für 2 der 4 Monate erhält die Mutter / der Vater für den Verdienstausschlag ein Elterngeld.

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) im häuslichen Bereich haben
- Dritthilfe bei den alltäglichen Lebensverrichtungen im Rahmen der häuslichen Betreuung und Pflege bedürfen
- ein Betreuungs- und Pflegekonzept haben

Nach Eingang der Anmeldung bei den AHV-IV-FAK-Anstalten wird die Einstufung durch die Fachstelle Betreuungs- und Pflegegeld nach einer Abklärung vor Ort vorgenommen.

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 Betreuungs- und Pflegegeld

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. Unabhängig von Alter und Vermögen erhalten Sie, je nach Intensität der Pflegebedürftigkeit, eine finanzielle Unterstützung. 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 Betreuungs- und Pflegegeld», die bei der Familienhilfe Liechtenstein angesiedelt ist. Die Fachstelle erfasst das Pflegekonzept.

Kontaktadressen

Fachstelle

Betreuungs- und Pflegegeld

Herrengasse 30, 9490 Vaduz

T 233 48 48

info@fachstelle.li

www.fachstelle.li

AHV-IV-FAK Anstalten

Gerberweg 2, 9490 Vaduz

T 238 16 16

Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)

Landstrasse 40a, 9494 Schaan

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. Bei stationären Aufenthalten bspw. im Hospiz können Leistungen unter gewissen Voraussetzungen übernommen werden.

- **Mietbeiträge**

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

Weitere Informationen zum Amt für Soziale Dienste finden Sie im Register 5.03.

Kontaktadresse

Standortadresse

Amt für Soziale Dienste
Postplatz 2, 9494 Schaan
T 236 72 72
info.asd@llv.li

Postadresse

Amt für Soziale Dienste
Postfach 684, 9490 Vaduz

BSB Hand in Hand Stiftung Beratungsstelle für Schulden und Budget

Die Beratungsstelle für Schulden und Budget bietet seit Mai 2016 Menschen mit Wohnsitz in Liechtenstein eine kostenlose und vertrauliche Beratung in finanziellen Fragestellungen an. Ziel der Beratung ist es, Betroffene zu unterstützen, ihre finanzielle Situation zu stabilisieren und langfristig selbstständig zu bewältigen.

In einem ersten Gespräch wird gemeinsam ein Überblick über die persönliche Lebens- und Finanzierungssituation erarbeitet. Darauf aufbauend werden individuelle Lösungsansätze entwickelt und das weitere Vorgehen festgelegt. Die Beratung erfolgt professionell, ressourcenorientiert und auf die jeweilige Situation abgestimmt.

Angebote Unterstützung im Bereich Budget:

- Zusammenstellung von Einnahmen und Ausgaben
- Erstellen eines Haushaltsbudgets
- Prüfung des Budgets auf Optimierungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Prüfung und Geltendmachung von Ansprüchen (z. B. Ergänzungsleistungen, Prämienverbilligungen)

Angebote Unterstützung im Bereich Schulden:

- Erfassung der Schulden in einem Gläubigerverzeichnis
- Unterstützung bei Verhandlungen mit Gläubigern (z. B. Vergleiche, Rückzahlungsvereinbarungen, Stundungen)
- Begleitung bei aussergerichtlichen Schuldenregelungen
- Unterstützung im Rahmen eines Privatkonkurses
- Einrichtung und Begleitung von Einkommensverwaltungen (z. B. Lohnverwaltung)

Die Beratungsstelle besteht bis zum 30. Juni 2026 unter dem Dach der BSB Hand in Hand Stiftung. Ab 1. Juli 2026 wird das Angebot im Bereich der Schulden- und Budgetberatung durch die Caritas Liechtenstein weitergeführt.

Kontaktadresse (bis 30.06.2026)

BSB Hand in Hand Stiftung
Aeulestrasse 60, 9490 Vaduz
T 384 59 90
beratungsstelle@handinhand.li

Caritas Liechtenstein e.V.

Seit über 100 Jahren setzt sich die Caritas Liechtenstein als gemeinnützige Organisation für Menschen ein, die im Land in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung benötigen. Im Zentrum unserer Arbeit steht eine professionell aufgestellte Sozialberatung, die hilfeschuchende Personen individuell, vertraulich und lösungsorientiert begleitet.

Gemeinsam mit den Betroffenen analysieren wir die jeweilige Lebens- und Notsituation sorgfältig. Ziel ist es, kurzfristig Entlastung zu schaffen und gleichzeitig mittelfristig neue Perspektiven zu eröffnen. Die Unterstützung erfolgt ganzheitlich: Finanzielle Hilfe wird – wenn nötig – mit fachlicher Beratung und Begleitung kombiniert.

Unsere Sozialberatung bietet unter anderem:

- Professionelle Beratung bei finanziellen und sozialen Notlagen
- Orientierung im sozialen Netzwerk und zu bestehenden Hilfsangeboten in Liechtenstein
- Unterstützung bei Budgetfragen und finanzieller Planung
- Vermittlung an geeignete Fachstellen und weiterführende Angebote

Finanzielle Notlagen können aus unterschiedlichen Gründen entstehen und Menschen mit geringem Einkommen besonders stark belasten. In solchen Situationen unterstützt die Caritas Liechtenstein durch finanzielle Hilfeleistungen. Die Hilfe erfolgt stets in enger Zusammenarbeit mit den Betroffenen und mit dem Ziel einer möglichst nachhaltigen Stabilisierung der Lebenssituation.

Ergänzend zur Beratung stehen praktische Unterstützungsangebote wie Lese- und Schreibhilfe, organisatorische Hilfestellungen sowie alltagsnahe Tipps rund um Finanzen und Budget zur Verfügung. Zudem ermöglicht die Kulturlegi vergünstigten Zugang zu Sport- und Kulturangeboten und fördert so die gesellschaftliche Teilhabe.

Ab Mitte 2026 übernimmt die Caritas als neues Aufgabengebiet die Budget- und Schuldenberatung im Auftrag des Amtes für Soziale Dienste.

Weitere Informationen sowie aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Webseite: www.caritas.li

Kontaktadresse

Caritas Liechtenstein e.V.

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

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 <https://www.aerztekammer.li/arzt-finden>

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

Weitere Adressen hierzu finden Sie unter <https://www.llv.li/de/unternehmen/branchen-berufe-verbaende/gesundheitsberufe-und-heilmittel> 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 info@seniorenbund.li senden (Kosten: CHF 20.– Unkostenbeitrag, das Register ist kostenlos als PDF Datei erhältlich).

Psychische Gesundheit

Der Eintritt in die Pensionierung oder der Verlust des Lebenspartners sind nicht für jeden einfach zu bewältigen. Zwar lassen sich mit den im Senioren-Handbuch beschriebenen Angeboten die Resilienz stärken und Probleme bewältigen, dennoch kann eine Hilfestellung notwendig werden.

Die Liste basiert auf Angaben aus dem Psychatriekonzept. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Viele der Angebote sind für die Betroffenen kostenlos, werden gemäss Tarifvertrag von der Krankenkasse übernommen oder über einen Leistungsvertrag mit dem Land Liechtenstein abgerechnet. Falls unklar ist, ob die jeweilige Hilfeleistung bereits gedeckt ist oder nicht, gilt es, dies bei der jeweiligen Krankenkasse, dem Krankenkassenverband oder der betreffenden Fachstelle abzuklären.

Präventive Angebote

Wer belastet, angespannt, bedrückt oder niedergeschlagen ist, kann sich an folgende niederschwellige Hilfsorganisationen wenden.

- Dargebotene Hand (für akute Notfälle): 143 und www.143.ch
- Elternberatung von der Pro Juventute: +41 58 261 61 61 und www.projuventute.ch
- Onlineberatung Helpchat: www.helpchat.li sowie +423 233 22 77

Ambulante Angebote

- Hausärzte: +423 370 20 30 und www.aerztekammer.li
- Psychiater: +423 370 20 30 und www.aerztekammer.li
- Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen (BPL): info@bpl.li und www.psychotherapie.li
- Familienhilfe Liechtenstein (psychiatrische Spitex): +423 236 00 66 und www.familienhilfe.li
- Kriseninterventionsteam (KIT): +423 230 05 06 und www.kit.li
- Polizeinotruf: 117
- Ärztlicher Notrufdienst: +423 230 30 30

Weitere Informationen zu intermediären (Selbsthilfegruppen) und stationären Angeboten erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter des Liechtensteiner Seniorenbundes.

Kontaktadresse

**Liechtensteiner Seniorenbund –
Informations- und
Beratungsstelle Alter (IBA)**
Landstrasse 40a, 9494 Schaan
T 230 48 01
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK)

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, Schlossgarten in Balzers 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 550 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 Bewohnende 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 fachliche 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 auseinanderzusetzen.

Gemeinsam stark

Der Zusammenschluss aller Pflegeheime 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. Beispielhaft ist hier die Zertifizierung der LAK in allgemeiner Palliative Care zu erwähnen.

Breite Trägerschaft

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

Kontaktadressen**LAK Case Management**

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

**Liechtensteinische Alters-
und Krankenhilfe (LAK)**

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

LAK Haus St. Florin

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

LAK Haus St. Laurentius

Bahnstrasse 20
9494 Schaan
T 236 47 47
st.laurentius@lak.li

LAK Haus St. Mamertus

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

LAK Haus St. Martin

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

LAK Pflegewohngruppe St. Theodul

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

LAK Haus St. Peter und Paul

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

LAK Haus Schlossgarten

Unterm Schloss 80. 9496 Balzers
T 388 13 13
schlossgarten@lak.li

Familienhilfe Liechtenstein

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 in jeder Lebensphase bei Krankheit, Unfall, bei körperlichen Beeinträchtigungen, 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 nach dem Motto: «Leben, wo ich mich wohl fühle. Ich bleibe wo ich bin und wie ich bin».

Spitex

Die Leistungen der Spitex umfassen die professionelle Pflege, die Prävention, Unterstützung, Beratung und Begleitung der Klienten und Bezugspersonen. Die kontinuierliche Förderung der vorhandenen Fähigkeiten sowie der Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität stehen dabei im Zentrum.

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
- Aromatherapie
- Diabetes

Psychiatrische Spitex

Ein ausgewiesenes Team an spezialisierten Pflegefachpersonen betreut und unterstützt Menschen jeden Alters mit einer psychischen oder gerontopsychiatrischen Erkrankung in allen Bereichen der Alltagsbewältigung und in Krisensituationen.

Betreuung / unterstützende Hauswirtschaft

Das vielseitige Unterstützungsangebot der Betreuung und Hauswirtschaft ermöglicht es bei gesundheits- oder altersbedingten Einschränkungen, sich in der gewohnten Umgebung sicher, umsorgt und geborgen zu fühlen. Im Zentrum steht die individuelle, bedarfsorientierte Unterstützung und Begleitung der Klientinnen und Klienten im Alltag. Dabei berücksichtigen die Mitarbeitenden die Gesundheitsförderung und die Wiedererlangung oder Stabilisierung der Selbständigkeit, was zur bestmöglichen Lebensqualität beiträgt und die soziale Isolation vermeidet.

Die Betreuung von Menschen mit Demenz kann für An- und Zugehörige eine grosse

Herausforderung sein. Umso mehr ist die Unterstützung durch unsere Mitarbeitenden eine hilfreiche Entlastungsmöglichkeit.

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

Nachtdienst

Rund um die Uhr zu betreuen, kann kräftezerrend sein. Damit sich pflegende An- und Zugehörige die Kräfte einteilen können, bietet die Familienhilfe Liechtenstein Nachtdienst an. Unser Nachtwachen-Team übernimmt betreuende und einfache pflegerische Tätigkeiten und geben Sicherheit durch ihre Anwesenheit.

Case Management

Das Case Management unterstützt und berät Klienten, An- und Zugehörige in folgenden Bereichen:

- Abklärungen, Mitorganisation und weitere Hilfestellungen bei der Rückkehr nach Hause z. B. nach einem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt
- Abklärung des individuellen Unterstützungsbedarfs in Zusammenarbeit mit dem privaten und professionellen Umfeld
- Koordination der Sicherstellung für die bedarfsgerechte Pflege und Betreuung mit allen beteiligten Personen
- Unterstützung bei der Organisation verschiedener Hilfsmittel
- Beratung über die verschiedenen Unterstützungs- und Entlastungsangebote der Familienhilfe Liechtenstein und anderen im Gesundheitswesen tätigen Organisationen

Mahlzeitendienst

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

Freiwilligenarbeit

Freiwillige leisten einen wichtigen Beitrag bei der Unterstützung und Betreuung unserer Klienten, dass deren Leben lebendiger und vielfältiger wird, z. B. durch die Mithilfe bei Anlässen, Mahlzeiten verteilen etc.

Kontaktadressen

Familienhilfe Liechtenstein

T 236 00 66
info@familienhilfe.li
www.familienhilfe.li

Postadresse und Hauptsitz
Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz

Zweigstelle in Eschen

Krankensmobilien Verband Liechtensteiner Samariter

Der Verband Liechtensteiner Samaritervereine www.samariter.li setzt sich aus sechs örtlichen Samaritervereinen zusammen. Diese bieten während des ganzen Jahres Erste-Hilfe-Kurse aller Art an und verwalten die Krankensmobilien-Lager, welche ein reichhaltiges Angebot an Krücken, Gehhilfen, Rollstühlen, diversen Transporthilfen, Krankensbetten, Nachtschnehl, Lagerkissen und diverse Hygieneartikel leihweise zur Verfügung stellen.

Die Samariter bieten gegen eine kleine Gebühr ein breites Sortiment an Sanitätsartikeln und Krankensutensilien zur Nutzung für jedermann an. Eine Unterstützung für mehr Bewegungsfreiheit und Lebensqualität im eigenen Zuhause. Unsere modernen und benutzerfreundlichen Hilfsmittel stehen der gesamten Bevölkerung zur Verfügung.

Kontaktadressen

Stiftung Krankensmobilien

Schaan, Vaduz, Planken, Triesen
Krankensmobilien:
Christian Schlegel
T +423 791 48 65
info@krankensmobilien.li
www.krankensmobilien.li

Samariterverein Triesenberg

Krankensmobilien:
Monika Eberle
T +423 791 41 44
www.samariterverein.li

Samariterverein Balzers

Krankensmobilien:
Lydia Villamar
T +423 792 25 60
www.samariter.li/samariterverein-balzers

Samariter Liechtensteiner Unterland

Eschen, Mauren, Gamprin,
Ruggell, Schellenberg
Krankensmobilien:
Cornelia Potetz
T +423 791 47 11
krankensmobilien@svlu.li
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 Landesspital 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
- Über 200 Mitarbeitende

Kontaktadresse

Landesspital Liechtenstein

Heiligkreuz 25, 9490 Vaduz

T 235 44 11

info@landesspital.li

www.landesspital.li

Amt für Gesundheit

Die Grundversorgung der Bevölkerung wird von einer Vielzahl ambulanter Leistungserbringer, vom Liechtensteinischen Landesspital und von ausländischen Spitälern sichergestellt. Das Krankenversicherungswesen ist ähnlich wie in der Schweiz aufgebaut und beinhaltet ein Versicherungsobligatorium. Im Gesundheitswesen nimmt zudem die Gesundheitsvorsorge einen hohen Stellenwert ein.

Die vom Amt für Gesundheit betreuten Aufgabengebiete beinhalten:

- die Gesundheitsförderung und Prävention
- die Gesundheitsberufe
- das Spitalwesen
- das Kranken- und Unfallversicherungswesen
- die Heilmittel
- den amtsärztlichen Dienst
- das Elektronische Gesundheitsdossier (eGD)

Im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention stehen Informationen zu verschiedenen Themenbereichen zur Verfügung. Zum Thema Bewegung bietet bewegt.li eine Übersicht über Bewegungsangebote und Vereine sowie gezielte Informationen für unterschiedliche Fitness- und Altersgruppen. Das Spektrum reicht von Terminen für gemeinsame Wanderungen des Alpenvereins über Seniorenfitness-Gruppentrainings bis hin zu Angeboten und Materialien für das Heimtraining.

Auf alleswurscht.li finden sich zahlreiche frische und gesunde Rezepte, die zum Ausprobieren anregen. Zusätzlich werden in den Hofläden Liechtensteins saisonale Rezeptkärtchen verteilt.

Auch das Gesundheitsrisiko Hitze wird auf der Informationsplattform hitze.li thematisiert. Dort werden Tipps und Verhaltensempfehlungen für Hitzetage bereitgestellt.

Sämtliche weiteren Bereiche sowie Aufgabenfelder sind auf der Webseite beschrieben – siehe unter Kontaktadresse.

Kontaktadresse

Amt für Gesundheit

Äulestr. 51, 9490 Vaduz

T 236 73 46

info.ag@llv.li

www.llv.li/de/landesverwaltung/

[amt-fuer-gesundheit/unsere-aufgaben](http://www.llv.li/de/landesverwaltung/amt-fuer-gesundheit/unsere-aufgaben)

Verein Herzgruppe

Die Herztturngruppe in Liechtenstein mit der Bezeichnung «HerzGruppe» ist ein gemeinnütziger Verein gemäss Art. 246 PGR mit Sitz in Vaduz. Die Gruppe wurde im Jahr 2001 durch das Landesphysikat ins Leben gerufen.

Seit dem 3. Februar 2011 ist er als gemeinnütziger Verein organisiert und wird mit Hilfe privater und öffentlicher Unterstützung sowie den Mitgliederbeiträgen erhalten. Der Verein «HerzGruppe» ist in das Herzgruppen-Verzeichnis der Schweizerischen Herzstiftung aufgenommen und arbeitet zusammen mit der Diabetes-Gesellschaft Glarus-Graubünden-Liechtenstein

Fachkundige Bewegungstherapeutinnen mit spezieller kardialer Ausbildung bieten eine wirkungsvolle, immerwährende Langzeittherapie. Im Bedarfsfall steht dem Verein der Kardiologe Dr. med. Thomas Felkel als Vertrauensarzt zur Seite.

Wir pflegen und fördern mit regelmässigen Treffen den sozialen Zusammenhalt untereinander und nach aussen mit Kommunikation und gegenseitiger Hilfe.

Das wöchentliche Herztturnen findet jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr (ausser an Feiertagen und während den Sommerferien in der Aula der Primarschule Balzers statt.

Kontaktadresse

Verein Herzgruppe

Johann Ott
Untere Pradafant 5, 9490 Vaduz
T 232 51 64
johann.ott@herzgruppe.li
www.herz-gruppe.li

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

Der Seniorenbund, die Seniorenkoordinatoren und Seniorenbeauftragte der Gemeinden, die Stein Egerta sowie private Anbieter 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 info@seniorenbund.li oder rufen Sie an unter T 230 48 01.

*Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind generell ausgeschlossen.

Smart Café

Das Smart Café findet an einem Samstagvormittag im Haus der Familien (Landstrasse 40, Schaan) statt. Die Termine sind auf der Webseite www.seniorenbund.li zu finden. Es wird von Freiwilligen des Jugendrotkreuzes (Liechtensteinisches Rotes Kreuz) in Kooperation mit dem Liechtensteiner Seniorenbund angeboten. Bei diesen Treffen können Sie nach Voranmeldung Ihre Fragen zu Smartphone Anwendungen der jüngeren Generation stellen.

Wichtige Telefonnummern

Spitex/ Betreuung/ unterstützende Hauswirtschaft/ Mahlzeitendienst/ Hausnotruf	Telefon
Vaduz, Triesen, Triesenberg, Schaan, Planken, Eschen, Mauren, Gamprin, Ruggell, Schellenberg, Balzers: Familienhilfe Liechtenstein	236 00 66
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
Case Management der LAK	Telefon
Erste Anlaufstelle für Fragen zum Heimeintritt	239 12 25
Spitäler/ Krankenhäuser	Telefon
Landesspital Liechtenstein	235 44 11
Spital 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

Adressverzeichnis

Abschied in Würde

Marina Kieber
T +423 789 00 99
verein@offenekirche.li
www.offenekirche.li

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)

Standortadresse

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

Postadresse

Amt für Soziale Dienste
Postfach 684, 9490 Vaduz

Balzers Gemeindeverwaltung

Fürstenstr. 50, 9496 Balzers
T 388 05 05
info@balzers.li
www.balzers.li

Behinderten-Verband

Siehe Liechtensteiner Behinderten-
Verband

BSB Hand in Hand Stiftung

Beratungsstelle

Aeulestrasse 60, 9490 Vaduz
T 384 59 90
beratungsstelle@handinhand.li
www.handinhand.li

Caritas Liechtenstein e.V.

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

Demenz Liechtenstein

(Verein für Menschen mit
Demenz in Liechtenstein)
Poststrasse 14, 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 Betreuungs- und Pflegegeld

Herrengasse 30, 9490 Vaduz
T 233 48 48
info@fachstelle.li
www.fachstelle.li

Fachstelle Senioren Balzers

Seniorenbeauftragte Manuela Bazzana
T +41 78 233 64 19
manuela.bazzana@balzers.li
www.balzers.li

Familienhilfe Liechtenstein

Schwefelstrasse 14, 9490 Vaduz
T 236 00 66
info@familienhilfe.li
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

Haus Gutenberg

Burgweg 8, 9496 Balzers
T 388 11 33
gutenberg@haus-gutenberg.li
www.haus-gutenberg.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 +423 777 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

**infra – Informations- und Beratungsstelle
für Frauen**

Landstrasse 92, 9494 Schaan
T 232 08 80
info@infra.li
www.infra.li

**Krankensmobilen Balzers, Triesenberg,
Unterländer Gemeinden**

Siehe Samariterverein

**Krankensmobilen Schaan, Vaduz, Planken,
Triesen**

Siehe Stiftung Krankensmobilen

Krebshilfe Liechtenstein

Landstrasse 40a, 9494 Schaan
T 233 18 45
info@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li

Landesspital Liechtenstein

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

Liechtensteinische Landesbibliothek

Gerberweg 5, 9490 Vaduz
T 236 63 63
info@landesbibliothek.li
www.landesbibliothek.li

Liechtensteiner

Patientenorganisation LIPO

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

Liechtensteiner Seniorenbund

Landstrasse 40a, 9494 Schaan
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
Bahnstrasse 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

Männerfragen Information, Beratung, Café

Feldkircherstrasse 50, 9494 Schaan
T +423 794 07 00 (Geschäftsführung)
info@maennerfragen.li
www.maennerfragen.li

**Ministerium für Gesellschaft
und Justiz**

Regierungsgebäude, 9490 Vaduz
T 236 60 18

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

Planken Gemeindeverwaltung

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

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
T +41 81 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch / sgfl

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 90
info@sachwalterverein.li
www.sachwalterverein.li

Samariterverein Balzers

Neuer Werkhof, Neugrüt 4, 9496 Balzers
Krankenmobilen:
Lydia Villamar
T +423 792 25 60
www.samariter.li / samariterverein-balzers /

Samariterverein Triesenberg

Bergstrasse 160 (BLO), 9497 Triesenberg
Krankenmobilen:
Monika Eberle
T +423 791 41 44
www.samariterverein.li

Samariter Liechtensteiner Unterland (Eschen, Mauren, Gamprin, Ruggell, Schellenberg)

LAK Haus St. Martin
Dr. Albert-Schädler-Str. 11,
Postfach 211, 9492 Eschen
Krankenmobilen:
Cornelia Potetz
T +423 791 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 +423 798 19 99
kontakt@senioren-kolleg.li
www.seniorenkolleg.li

Seniorenkoordination

Ann Näff-Oehri
T +423 377 49 36
ann.naeff@ruggell.li
www.ruggell.li/senioren

Senioren Magazin 60PLUS

Redaktion
Postfach 828, 9490 Vaduz
T +423 793 33 09
redaktion@60plus.li
www.60plus.li

Stiftung Krankenmobilien Schaan, Vaduz, Planken, Triesen

Bahnstr. 22, 9494 Schaan
Christian Schlegel
T +423 791 48 65
info@krankenmobilien.li
www.krankenmobilien.li

Stiftung für soziale und psychische Gesundheit SPGe

Reberastrasse 4, 9494 Schaan
T +423 235 01 01
info@spge.li

Triesen Gemeindeverwaltung

Dröschiweg 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 Herzgruppe

Johann Ott
Untere Pradafant 5, 9490 Vaduz
T 232 51 64
johann.ott@herzgruppe.li
www.herz-gruppe.li

Verein Zeitvorsorge Liechtenstein

c/o Judith Oehri
Geisszipfelstrasse 38, 9491 Ruggell
T +423 794 48 55 (Geschäftsstelle)
info@zeitvorsorge.li
www.zeitvorsorge.li

Stichwortverzeichnis

Administrative Hilfe	3.03	Fahrdienst	5.02 / 5.05 / 3.03
AHV-IV-FAK	6.03	Familienhilfe Liechtenstein	7.04
Akutgeriatrie	7.06	Familienzulagen	6.03
Alleinerziehendenzulage	6.03	Fitnessangebote	4.02
Altersfragen.li	5.02	Frauenberatung	5.16
Altersrente	6.03	Freiwilligenarbeit	3.0
Altersvorsorge	5.16	Freizeitaktivitäten	3.03
Alterswohnungen	2.01 / 5.02	Gedächtnistraining	5.02
Alzheimer	5.06	Gehirntraining	5.02
Amt für Gesundheit	7.07	Gemeinde Balzers	1.07
Amt für Soziale Dienste	5.03	Gemeinde Eschen	1.08
Angehörigenberatung	5.02	Gemeinde Gamprin	1.11
Angehörige von Menschen mit Demenz	5.06	Gemeinde Mauren	1.09
Apotheken	9.01	Gemeinde Planken	1.04
Ausflüge	5.02	Gemeinde Ruggell	1.10
Bauberatung für Privathaushalte	5.05	Gemeinde Schaan	1.03
Begleitung	5.02 / 3.0	Gemeinde Schellenberg	1.12
Behinderung	5.05	Gemeinde Triesen	1.05
Beratung allgemein	5.02	Gemeinde Triesenberg	1.06
Beratung in		Gemeinde Vaduz	1.02
Sozialversicherungsfragen	5.02 / 5.05	Gewalt	5.02
Bibliothek	4.10	Gleichstellung	5.16
Bestattung	5.02	Gymnastik	4.03
Besuchsdienst	5.05 / 3.03	Handwerkliche Hilfe	3.03
Betreuungs- und Pflegegeld	5.02 / 6.04	Häusliche Gewalt	5.16
Bildungs- und Seminarhaus	4.07 / 4.08	Hausnotruf	2.02
Blindenbeihilfe	6.03	Hauswirtschaft	7.04 / 7.03
Care-Arbeit	5.16	Hilfe im Haushalt und Garten	3.03 / 4.02
Caritas	5.04	Hilflosenentschädigung	6.03
Case Management LAK	5.13	Hilfsmittel	6.03 / 7.05
Chirurgie	7.06	Hospizbewegung	5.10
Chorsingen	5.02	IBA	5.02
Computeria	8.01 / 4.02	Invalidenrente	6.03
Demenz	5.06	Konflikte	5.02
Depression	5.02	Krankenmobilen	7.05
Entlastungsangebote	5.02	LAK	7.02
Ergänzungsleistungen	6.03	Landesspital Liechtenstein	7.06
Ermässigungen	6.02	LBV	5.05
Erwachsenenbildung	4.07	Mahlzeitendienste	7.04 / 7.03
Exkursionen	5.02	Männerfragen	5.14
Fachstelle Betreuungs- und Pflegegeld	6.04	Männerturnen	4.03

Mediation	5.02	Seniorenturnen	4.03
Medizin	7.06	Seniorenwanderung	4.05
Mietbeiträge	5.03	Sozialhilfe	5.03
Mittagastische	5.02	Spital	7.06
Mobilität	5.02	Spitäler	9.01
Nordic Walking	4.03	Spitex	9.01 / 7.04 / 7.03
Notfall	7.06	Stiftung für soziale und	
Notfall-Nummern	9.02	psychische Gesundheit SPGe	5.17
Notfallstation	7.06	Sturzprävention	5.02
Palliativ Care	5.09	Sturzsensor	2.02
Palliativ-Netz	5.09	Testament	5.02
Patientenorganisation	5.08	Treppenlift	5.05
Patientenverfügung	5.02	Umzug	5.02
Pensionierung	5.16	Velotouren	4.03
Pensionierungsvorbereitung	5.02	Verabschiedungen	5.11
Pflege zu Hause	7.04 / 7.03 / 6.04	Verbraucherschutz	5.02
Pflegeheim	7.02 / 7.03	Verwitwenrente	6.03
Prämienverbilligung	5.03	Vorbereitung auf Pensionierung	5.02
Prävention	5.02 / 4.01	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
Rheumaliga	5.12	Wandern	4.05
Sachwalterschaft	5.07	Wassergymnastik	4.03
Scheidung	5.16	Weiterbildung	4.06 – 4.09 / 5.02
Schuldenberatung	6.06	Werkstätten und Kreativräume	4.09
Schwimmen	4.03	Wohnen im Alter	2.0
Sehberatung	5.05	Zeitgutschriften	3.03
Selbsthilfegruppen	5.02 / 5.03	Zeitvorsorge.li	3.03
Seniorenbeauftragte	1.01		
Seniorinnen- und Seniorenbeirat	5.14		
Seniorenberatung	5.02		
Seniorenchor	4.02		
Seniorenferien (mit Betreuung)	5.02		
Senior:innen gemeinsam aktiv	4.04		
Seniorenkino	4.02		
Seniorenkoordination	1.01		
Seniorenmagazin 60Plus	4.11		
Seniorenreisen	4.02		
Seniorentanz	4.02		

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.

