

Informations- und Beratungsnachmittag

Digital im Alltag unterwegs! Tipps für Senior:innen mit Smartphones & Co.

Die Kommunikation per Handy, Tablet und Laptop hat bei Seniorinnen und Senioren während der Corona Zeit einen zusätzlichen „Schub“ erlebt. Manche haben sich zum ersten Mal an die Technik herangetastet, andere wiederum haben neue Programme zur Kommunikation ausprobiert. Bei Fragen möchte man aber nicht unbedingt ständig Familienangehörige „nerven“. Vielleicht ist auch niemand in der Nähe, der behilflich sein kann.

Die Informations- und Beratungsstelle Alter vom Liechtensteiner Seniorenbund bietet zusammen mit dem Verein Zeitvorsorge Liechtenstein (Zeitpolster.li) Unterstützung an.

Im Ruggeller Kuefer-Martis-Huus können Sie an dem Nachmittag freiwilligen Helferinnen und Helfern ihre persönlichen Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop stellen und einfache Tipps für die Nutzung im Alltag einholen.

Anders als im Vorjahr werden an diesem Nachmittag insbesondere ein Überblick zu Digitalisierung (Neue Medien und Geräte) angeboten und Programme zu Kommunikation & Mobilität vorgestellt.

Kurzpräsentationen

Die Kurzpräsentationen werden von Freiwilligen präsentiert. Sie stellen einen Einstieg in das jeweilige Thema dar und zeigen eine Auswahl von hilfreichen Funktionen.

Die Themen sind:

- **Was bedeutet „digital“ im Jahr 2021?** Ein Überblick über Berührungspunkte im Alltag
- **E-Mail** – Meine erste E-Mail-Adresse einrichten (Unterstützungsangebote)
- **WhatsApp** – Videoanrufe, Text- & Sprachnachrichten, Fotos versenden
- **Skype** – Videoanrufe und andere Funktionen
- **Zoom** – Videoanrufe mit mehreren Personen
- **Google Maps** – Strassenkarten, Satellitenaufnahmen, Navigation
- **SBB App, FAIRTIQ & Wemlin** – Informationsstand von LIEmobil zum Thema Apps im öffentlichen Verkehr

Hinweise: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Mobiltelefon, Tablet oder Laptop).

Die Reihenfolge der Präsentationen kann noch variieren. Zwischen den Präsentationen wird es eine längere Pause geben, wo Sie bereits Ihre ersten Fragen stellen können und individuelle Unterstützung erhalten.

Reparaturen und aufwändige Systemwartungen sind bei den Hilfestellungen ausgeschlossen.

Wer im Nachgang eine vertiefte Schulung möchte, kann sich dann bei Zeitpolster melden.

Datum: Freitag, 5. November 2021
Ort: Kuefer-Martis Huus, Giessenstrasse 14, Ruggell
Dauer: 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Programm: Begrüssung, Kurzpräsentationen & Hilfestellung durch Freiwillige
Kosten: Kostenlos / Freie Kollekte
Anmeldung: Bitte bis zum 29. Oktober 2021. Liechtensteiner Seniorenbund, Telefon 230 48 00 oder E-Mail info@seniorenbund.li

Schutzmassnahmen: Maskenpflicht während den Hilfestellungen & begrenzte Teilnehmeranzahl. Die definitiven Massnahmen werden eine Woche vor der Veranstaltung festgelegt und kommuniziert.

Ein Angebot der Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) und Zeitpolster.li mit freundlicher Unterstützung der Gemeinden Ruggell, Gamprin und Schellenberg.

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe September 2021

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



1. Oktober 2021 Internationaler Tag der älteren Menschen ab 15:30 Uhr im Gemeindesaal Balzers

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

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

Der Anlass umfasst ein abwechslungsreiches Programm, unter Mitwirkung von Katja Langenbahn-Schremser und musikalischen Beiträgen der Seniorenmusik Liechtenstein.

Abgerundet wird das Zusammensein mit einem feinen Znacht.

Anmeldung erforderlich!

Eingeladen sind alle Senioren und Seniorinnen aus Liechtenstein mit ihren Freunden und Verwandten.

Wenn Sie teilnehmen möchten, ist eine Anmeldung beim LSB Sekretariat erforderlich. **Für die Teilnahme gilt die 3G Regel. Anmeldeschluss 28. September**

Tel. +423 230 48 00

E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Liebe Mitglieder des
Seniorenbundes,
sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser

Namens des Vorstandes wünsche ich Euch, dass Ihr - trotz abwechslungsreichen Wetters – einen erholsamen Sommer erlebt habt.

Nach Abhalten unserer Mitgliederversammlung, an der diesmal weniger als 100 Mitglieder teilgenommen haben, darf ich Euch bereits für den 1. Oktober zum nächsten gemütlichen Zusammensein einladen.

Weil uns die herbstlich kühlen und kürzer werdenden Tage bevorstehen, an denen für die Gärtnerinnen und Wanderer oftmals weniger Bewegungsmöglichkeiten bestehen, machen wir Euch wieder einmal auf unser vielfältiges Fitness-Programm sowie auf bevorstehende Veranstaltungen und Kinodaten aufmerksam.

Auf unserer Homepage www.seniorenbund.li findet Ihr dazu jeweils aktuelle Informationen. Wir freuen uns, wenn Ihr von den Angeboten des LSB zahlreich Gebrauch macht.

Mit diesem Versand erhaltet Ihr erstmalig die Broschüre „Impuls 60+“, in der Jakob die bisher unter „Horizonte 60+“ erfassten Angebote der IBA in neuem Format mit pfiffigem Layout vorstellt.

Namens des Vorstandes wünsche ich viel Freude bei der Lektüre und grüsse Euch herzlich,

Renate Wohlgend
Präsidentin LSB

Fitness 50+ diverse Kursangebote

Regelmässige Gymnastik wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Das breite Angebot von Fitness 50+ wird von speziell ausgebildeten Leiterinnen für Seniorinnen und Senioren vermittelt. Sie sind hoch motiviert, und bilden sich ständig weiter.

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

Fitgymnastik, Seniorenturnen, Männerturnen, Internationales Folkloretanzen, Walking mit oder ohne Stöcke, Wassergymnastik, Velofahren.

Alle Bewegungskurse finden während des ganzen Jahres - ausser in den Schulferien - statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – „Schnupperlektion“ ist gratis!



Boccia-Spielen in der Boccia Halle, Wiesengasse 100, Schaan

Jeden Mittwoch von 15:00 – ca.16:30 Uhr, mit Anmeldung

Vincenzo D'Elia und Otto Frick vom Boccia Club Schaan führen uns in das Spiel und seine Regeln ein. Es besteht auch die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein.

Minigolf – Nachmittage für Senioren



Beginn jeweils ab 14.00 Uhr
Kosten CHF 5.--

Abschluss Montag, 27. September, mit einem kleinen Paarturnier, es spielen jeweils ein Profi und ein Senior/Seniorin zusammen. Die Paare werden ausgelost.

Anschliessend Pizzaplausch, gesponsert vom LMSV und LSB.

Das Angebot wird auch im Jahr 2022 wieder stattfinden.

Anmeldung Fitness 50+: Tel. 230 48 00
(Sekretariat)

Rechtsberatung: Die nächsten Sprechtage

Dienstage, 21. September, 19. Oktober,
16. November, 14. Dezember 2021.
Jeweils von 9.00 – 11.30 Uhr im 30 Minuten Takt.

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor dem Sprechtag: Tel. 230 48 00 (Sekretariat) oder 230 48 01 (IBA); E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li
(Eingeschränkter Themenbereich, LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung)

Seniorenkino Vaduz

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

Programm:

Freitag, 8. Oktober
„Wir sind die neuen“

Freitag, 5. November
„The Bubble“

Freitag, 3. Dezember
„Nomadland“

Genauer Filmbeschreibungen finden Sie unter **Seniorenbund.li**.

Fahrdienst und Hilfe im Haus und Garten

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

Weitere Angebote von „Senioren für Senioren“: Rasen mähen, Hecken/kleinere Bäume schneiden etc., Kleinreparaturen im Haus und Hof.

Bitte reservieren Sie Ihren Termin frühzeitig unter Tel. 230 48 02 (Sen-Sen)

Neue Inserate auf www.freiwillig.li

freiwillig.li

Auf der Internetplattform für Freiwilligenarbeit in Liechtenstein gibt es neue Inserate.

Telefonische Auskunft und Beratung erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle Alter. Tel. 230 48 01

Inserate auf www.freiwillig.li sind kostenlos und Sie müssen sich dafür nicht registrieren.

Veranstaltungstipp:

Jubiläumsfeier

„5 Jahre Demenz Liechtenstein“
mit dem Theaterstück:



Demenz Liechtenstein begeht im September - zum Tag der Menschen mit Demenz - den 5. Geburtstag. Das Engagement startete 2016 im TAK Theater Liechtenstein und kehrt nun an den Ort des Beginns zurück. Mitten in der Gesellschaft. Mitten im Zentrum. Für alle in der Region.

Donnerstag, 23.9.2021, 19.30 Uhr TAK – Theater Liechtenstein

Programm:

- Begrüssung durch den Vorstand des Vereins; kurze Rückschau, kurze Zwischenbilanz, einige Perspektiven
- Sinnliches Theaterstück: „Rosen für Herrn Grimm“ mit Katja Baumann
- Apéro und Gelegenheit zum Austausch

Alle Menschen sind herzlich eingeladen; geeignet ab 14 Jahren.

Um **Anmeldung** über den Vorverkauf des TAK wird gebeten: Tel. +423 237 59 69 (Mo-Fr 13.30 bis 18 Uhr) oder vorverkauf@tak.li.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Corona-Schutzkonzept: Bitte beachten Sie die 3-G-Regelung des TAK!