

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe September 2024

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Landstr. 40a, 9494 Schaan
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



EINLADUNG

Internationaler Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2024, um 15.30 Uhr im Gemeindesaal in Mauren

Traditionell feiern die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen seit dem Jahre 1991 am 1. Oktober den „Internationalen Tag der älteren Menschen“. Seit vielen Jahren ist für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung in unserem Land der Liechtensteiner Seniorenbund verantwortlich.

In diesem Jahr wird der Seniorenchor den Nachmittag musikalisch untermalen. Begrüssung sowie Grussworte von Gemeindevorsteher Peter Frick und Regierungsrat Manuel Frick, anschliessend ein Vortrag „Geistige Gesundheit - warum wir unser Hirn fördern müssen“ von Elke Nestler stehen vor dem Znacht auf dem Programm.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmeldung erforderlich!

Eingeladen sind alle in Liechtenstein wohnhaften Seniorinnen und Senioren und die Mitglieder des Seniorenbundes.

Anmeldeschluss: **Dienstag, 24. September 2024**

Telefon: +423 230 48 00
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Vorwort

Sehr geehrte liebe Mitglieder
Sehr geehrte Leserin
Sehr geehrter Leser

Nach den Sommerferien, aus denen Doris, Melanie und Jakob sowie wir Vorstandsmitglieder gut erholt, voller „Tatendrang“ unsere Arbeit wieder aufnehmen, bieten wir euch eine reichhaltige Palette von Angeboten, wie z.B. Seniorenkino, viele Fitnesskurse, Handykurse, Smart-Café, gemeinsam mit Jugendrotkreuz-Freiwilligen, und Exkursionen.

Für Rückschauen auf gemeinsam Erlebtes bietet unser Blättle leider zu wenig Platz, diese findet ihr auf unserer Webseite.

Besonders hervorheben will ich die Einladung zu dem von uns auftrags der Fürstlichen Regierung gestalteten Nachmittag am 1. Oktober, dem Internationalen Tag der älteren Menschen.

An diesem Tag, 1990 von der UNO initiiert, wird der Liechtensteiner Seniorenchor eine Auswahl seines umfangreichen Lieder-Repertoires darbieten. Nach einem Vortrag über geistige Fitness freuen wir uns auf gemütliches Zusammensein bei einem feinen Z'Nacht. Bei diesem Anlass bietet sich Gelegenheit zu persönlichen Begegnungen, zum Wiedersehen mit alten Bekannten und zum Neu-Kennenlernen.

Wir vom Vorstand freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen, sodass wir viele von euch begrüssen dürfen.

Bis dann wünsche ich allseits eine gute Zeit und grüsse euch freundlich,

Renate Wohlwend, Präsidentin LSB

Büro Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8.30 - 11.30 Uhr

Seniorenkino

Jeden ersten Freitag im Monat findet um 14.30 Uhr eine Filmvorführung des Seniorenbundes im «Alten Kino Vaduz» statt. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.



Termine und Filmtitel

- Fr. 6. Sep. «Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry»
- Fr. 4. Okt. «Die einfachen Dinge»
- Fr. 8. Nov. «Maria träumt - oder die Kunst des Neuanfangs»
- Fr. 6. Dez. «Mamma Ante Portas»

Filmbeschreibungen sind auf unserer Webseite www.seniorenbund.li unter «Kalender» zu finden.



Neues Kursprogramm

Regelmässige Gymnastik wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Das breite Angebot von Fitness 50+ wird von speziell ausgebildeten LeiterInnen vermittelt. Dabei geht es auch um Geselligkeit und freundschaftliches Zusammensein.

Die Kurse haben ab 19. August 2024 wieder gestartet. Fitgymnastik und Wassergymnastik (Resch) in Schaan finden ab 6. September statt, Nordic Walking in Schaan startet neu ab 10. September 2024.

Für alle Seniorinnen, Senioren und Mitglieder des LSB wird ein breites Kursangebot offeriert: Fitgymnastik, Seniorenturnen, Männerturnen, Internationales Folkloretanzen, Walking mit oder ohne Stöcke, Wassergymnastik, Velofahren, Boccia sowie Gedächtnistraining. Neu auch Walking-Fussball.

Das neue Kursprogramm ist auf unserer Webseite www.seniorenbund.li unter «Dokumente» zu finden. Weiters auch unter www.bewegt.li.



Interesse? Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Auskunft und Anmeldung beim LSB Sekretariat:
Tel. 230 48 00, fitness@seniorenbund.li

Walking Football

Ein Projekt des Liechtensteiner Fussballverbandes von August bis Oktober 2024

Walking-Fussball ist eine modifizierte Version des traditionellen Fussballs, bei dem die Spieler gehen statt rennen. Es ist so konzipiert, dass es Personen mit körperlichen Einschränkungen oder solche, die eine weniger intensive Form des Sports suchen, gerecht wird. Das Spiel fördert körperliche Aktivität, soziale Interaktion und geistiges Wohlbefinden bei den Teilnehmenden.

Wann:

Neustart ab 26. August bis 21. Oktober 2024, jeden Montag um 16 Uhr - 1 Stunde Walking Fussball mit Trainer Pius Fischer, danach 30 Minuten geselliges Zusammensitzen / „Zemma Hocka“

Wieso:

Bewegung und Freude in den Alltag bringen, neue Freundschaften knüpfen, eine nachhaltige Gemeinschaft aufbauen

Für wen:

Männer und Frauen ab 65 Jahren (Ausnahmen sind auch möglich)

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 230 48 00,
fitness@seniorenbund.li

Die Teilnahme ist kostenlos.



Neustart: Fitgymnastik in Triesen

Am **20. August 2024** haben wir mit Fitgymnastik in Triesen unter neuer Leitung von Beatrice Thöny gestartet.

Mit unserer „Fitgymnastik ab 50“ bieten wir

- gezieltes Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- Stretching
- Entspannung
- Spass in der Gruppe



Tag: Dienstagnachmittag
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Gemeindeschule Triesen

Sie haben Interesse? Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne geben wir Auskunft zu Fitgymnastik.

Individuelles Training zu Hause

Mobilität verbessern, Sturzrisiko vermindern, Lebensqualität erhalten.

Angesprochen sind Personen, die nicht mehr mobil sind, um in einer Bewegungsgruppe teilzunehmen.

Mit einer ausgebildeten Leiterin trainieren sie individuell gemäss ihren Ressourcen.

- Verbesserung der Mobilität
- Kraftaufbau in Beinen, Rumpf und Armen
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Variantenreiche Koordinationsübungen mit Spiel, Spass und Musik
- Entspannungsübungen

Erlernte Übungen können von den Teilnehmern täglich, selbständig ausgeführt werden, um den Trainingseffekt zu steigern.

Tag und Zeit:

1x pro Woche, bzw. nach persönlicher Absprache mit der Leiterin.

Ort:

bei Ihnen zu Hause



Wassergymnastik Balzers

Aufgrund des Umbaus vom Hallenbad in Balzers vom 14.09. - 20.10.2024 entfällt fitness 50+ Wassergymnastik in diesem Zeitraum.

Minigolf

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist. Beim Minigolf kommt es vor allem auf die Konzentration und Zielsicherheit an. Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen.

Die nächsten Termine: Montag, jeweils 14 - 17 Uhr
2. September, 9. September 2024
Abschluss: 23. September 2024

Am 23. September 2024 findet ein kleines Abschlussturnier statt. Anschliessend gibt es einen Pizzaplausch, der vom LMSV und LSB gesponsert wird.

Gesucht:

**Leiter für Wassergymnastik /
und Nordic Walking (m/w/d)**

Wassergymnastik und Nordic Walking wird im Fachbereich von „fitness 50+“, unter der Trägerschaft des Liechtensteiner Seniorenbundes, angeboten.

Für die jeweiligen Sportarten sind wir auf der Suche nach einem/einer LeiterIn, der/die bereits eine Ausbildung als Erwachsenen sportleiterIn hat bzw. bereit wäre, diese zu machen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder jemanden kennen, melden Sie sich beim Liechtensteiner Seniorenbund. Wir freuen uns auf Ihren Anruf / E-Mail.

Ruhestand

Daniela Eitzinger, unsere langjährige Nordic Walking Leiterin hat beschlossen, sich zukünftig mehr ihrer Familie zu widmen.

Wir danken Daniela für ihren Einsatz und wünschen ihr auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute.



Foto: Daniela Eitzinger mit Josephine Biedermann

Seniorenchor

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Mit einem gelungenen und fröhlichen Grillplausch verabschiedete sich der Liecht. Seniorenchor in die wohlverdiente Sommerpause. Ein halbes Jahr Probenarbeit fand mit diesem alljährlich stattfindenden Anlass ein gemütliches Ende.

Durchatmen und dann mit viel neuem Elan werden wir ab Montag, den **19. August 2024** das Einstudieren von neuen, aber auch altbekannten und beliebten Liedern in Angriff nehmen. Für unser Ziel, am 1. Oktober 2024 beim Internationalen Tag der älteren Menschen in Mauren, vielen Besucherinnen und Besuchern eine Freude zu machen, zeigen wir vollen Einsatz und geben unser Allerbestes.

Vielleicht können wir auch einige Leserinnen und Leser dazu bewegen, sich bei unserer Präsidentin Christl Gstöhl, bei unserer Dirigentin Rosmarie Amann oder bei einem Chormitglied zu melden oder einfach zu einer Probe ins Probelokal im LAK St. Mamertus in Triesen zu kommen, um eine «Schnupprobe» mitzumachen. Voraussetzung, um ein



Foto: Dirigentin Rosmarie Amann und Präsidentin Christl Gstöhl

Mitglied des Seniorenchores zu werden, sind lediglich Freude am gemeinsamen Singen und das Alter von 60 Jahren erreicht zu haben. Auch Interessierte ohne Chorerfahrung sind herzlich willkommen. Die Proben finden jeweils am Montag, von 15.30 -17.00 Uhr im LAK Triesen statt.

Ein gemütliches Zusammensitzen und über alles Mögliche zu reden, runden jede Probe ab, denn so pflegen wir ganz bewusst den sozialen Aspekt unter unseren Mitgliedern.

Wir freuen uns über alle, die sich zur Mitwirkung im Seniorenchor entscheiden und uns mit ihren Stimmen verstärken möchten.

Auskunft und Anmeldung LSB: Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li



Seniorenmusik



Weinfest Gamprin

Am 7. September findet das Weinfest ab 16 Uhr auf dem Bongertplatz bei der Pfarrkirche Bendern (bei schlechter Witterung: Grossabündt) in Gamprin unter Mitwirkung der Seniorenmusik (ab 20 Uhr) statt.



Gesucht:

Mitarbeiter Garten (m/w/d)

Hilfsbereite Senioren bieten anderen Senioren ihre Hilfe in Haus und Garten an, z.B. Rasen mähen, Hecken schneiden, Aufräumarbeiten usw.

Wenn auch Sie Ihre Hilfestellung für eine kleine Entschädigung anbieten wollen, melden Sie sich bitte - wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Fahrdienst und Gartenhilfe

Fahrdienst:

Wir bieten Hilfsbedürftigen, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benützen, einen Fahrdienst an. Der Fahrpreis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt beträgt CHF 15.- inkl. 1 Stunde Wartezeit. Fahrten über weitere Distanzen auf Anfrage.

Gartenhilfe: Rasen mähen und Hecken schneiden.

Auskunft und Anmeldung Sen-Sen:
Doris Wenaweser, Telefon: 230 48 02

Handykurse im Herbst 2024

1. Kurs 2024-01: 09. / 16. / 19. September 2024
2. Kurs 2024-02: 09. / 16. / 19. Dezember 2024

Zeit: jeweils von 13.30 – 16.30 Uhr

Ort: Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan
Sitzungszimmer, 2. OG

In diesen Handykursen werden Installationen von Applikationsprogrammen auf dem Mobiltelefon geschult. Die Kurse gelten für Mobiltelefone mit Betriebssystemen von ANDROID **und** Apple iPhone. In gemütlichem Tempo werden grundsätzliche Installationen, Anwendung, Wartung und Deinstallation vermittelt. Es werden beliebte Applikationsprogramme besprochen wie:

- eMail: eMails senden, empfangen, Umgang mit Dokumenten/Fotos
 - Kontakte: Adressverzeichnis auf dem Mobiltelefon
 - Kalender: elektronische Agenda, Terminplaner
 - Einkaufen: elektronischer Einkaufszettel, Apps von Supermarktketten
 - Parkieren: Parkingpay, Easyparking, SBB P&R
 - Bezahl-App: TWINT
 - Fahrpläne: Wemlin, SBB, OeBB, Fairtq
 - Kundenkarten: alle Kundenkarten in einem App
 - Maps: Routenplaner mit dem Auto, zu Fuss, mit dem Fahrrad usw.
 - Übersetzer: Sprach-Übersetzungs-App
- Weitere Apps nach Wunsch.

Kosten: CHF 30.00

Anmeldung bitte bis Freitag 6. September 2024:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Rechtsberatung



Am **Dienstag, 17. September**

2024, findet der nächste Sprechtag zur kostenlosen Rechtsberatung für LSB Mitglieder von 09.00 bis 11.30 Uhr statt, jeweils im 30 Minuten Takt. Ort: LSB Sitzungszimmer. Eine Anmeldung ist bis 10. September 2024 erforderlich.

Rechtsgebiete: Erben und Vererben, Schenkungsvertrag bzw. Kaufvertrag im Zusammenhang mit Grundstücken, Mietrecht und Sozialversicherungsrecht.

Weitere Termine: 15. Okt., 19. Nov., 17. Dez. 2024

Auskunft und Anmeldung: Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

Kurs: LIEbike - Fahrradleihsystem

NEUES DATUM (Verschiebedatum vom 3. Juli 2024)

Montag, 16. September 2024, 9.00 - 12.00 Uhr

Bei grosser Nachfrage erfolgt am Nachmittag ein zusätzlicher Kurs!

Ort: Bahnhofsgebäude Schaan-Vaduz



Am 16. September 2024 laden LIEmobil und der Liechtensteiner Seniorenbund zu einem Kurs ein, der das LIEbike-E-Bike-Verleihsystem von LIEmobil näherbringt. Dieser Vormittag bietet eine umfassende Einführung in die Nutzung der LIEbike-App und der E-Bikes.

Der Kurs beginnt um 9 Uhr in Schaan am Postplatz 5 mit einer Führung durch das denkmalgeschützte Bahnhofsgebäude Schaan-Vaduz. Nach der Begrüssung geniessen die Teilnehmer im Kurszimmer Kaffee und Gipfel, bevor eine ausführliche Präsentation über LIEbike folgt. Hier erfahren Sie nicht nur alles über die Entstehung von LIEbike, sondern auch über die Positionierung der Ausleihstationen, die Funktionen der E-Bikes und die Nutzung der App. Eine LIEmobil-Mitarbeiterin steht vor Ort bereit, um Fragen zu beantworten. Im praktischen Teil des Kurses wird die App gemeinsam heruntergeladen und installiert, wobei die LIEmobil-Mitarbeiterin Schritt für Schritt durch die Anwendung führt. Anschliessend begeben sich alle zur LIEbike-Station beim Bahnhof, wo die App in der Praxis getestet wird.

Den Abschluss des Kurses bildet eine kurze Testfahrt, bei der die Teilnehmer die Möglichkeit haben, die E-Bikes selbst auszuprobieren. Für die Teilnahme am Kurs bitten wir Sie, einen Personalausweis, das eigene Smartphone, eine Kreditkarte und einen Helm mitzubringen.

Der Kurs dauert circa. drei Stunden. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um die Vorteile des LIEbike-Systems kennenzulernen.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bitte bis Donnerstag, 12. September 2024: Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Einblicke bei der Landespolizei

Dienstag, 24. September 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Landespolizei, Gewerbeweg 4, 9490 Vaduz



Der Seniorenbund und die Landespolizei laden ein zu einem Blick hinter die Kulissen. Beim Rundgang erfahren Sie mehr über die Arbeiten unserer Polizei, auch ein Blick ins (kleine) Polizeimuseum dürfte den einen oder anderen Besucher an frühere Zeiten erinnern.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung bitte bis Dienstag, 17. September 2024:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Einladung zur Filmvorführung „Die Enkeltrickbetrüger“

Montag, 14. Oktober 2024, 15 Uhr

Ort: Altes Kino Vaduz



Am 14. Oktober zeigt der Liechtensteiner Seniorenbund den Film „Die Enkeltrickbetrüger“. Ein 80-minütiger spannender Dokumentarfilm, der eindrücklich die Betrugsmaschen aufzeigt und zur Vorsicht mahnt. Im Anschluss an den Film steht die Landespolizei für Fragen zur Verfügung. Weitere Informationen zum Film finden Sie als Beilage im Mitgliederversand und auf unserer Webseite.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Einblicke in die Welt von LIEmobil und Kurs: Sicher Bus fahren

Donnerstag, 3. Oktober 2024, 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Busdepot der BOS PS Anstalt
Industriestrasse 25, Ruggell



Am 3. Oktober 2024 laden LIEmobil und der Liechtensteiner Seniorenbund zu einem Kurs ein, der die Fahrsicherheit im Bus fördern soll und einen Einblick in die LIEmobil-Welt und das Busdepot der BOS PS Anstalt, LIEmobils Transportunternehmer, gibt.

Der Kurs startet um 9 Uhr beim Busdepot. Zum Start gibt es einiges an Insiderwissen von LIEmobil: Was sind die Aufgaben von LIEmobil, wie wird ein Liniennetz geplant oder was muss bei einer Linienanpassung beachtet werden?

Anschliessend werden wir in einer Führung das Busdepot in Ruggell kennenlernen und spannende Einblicke hinter die Kulissen erhalten.

Nach einer Stärkung bei Kaffee und Gipfel werden wir dann zum praktischen Teil übergehen. Darin wird erklärt, auf welches Verhalten im Bus zu achten ist, um sicher zu reisen.

Zum Abschluss kann dann eindrücklich erlebt werden, welche Kräfte bei einer Schnell-Bremmung wirken.

Kosten:
Die Teilnahme ist kostenlos.

Anreise mit dem Bus ist empfehlenswert:
Bushaltestelle Ruggell, Flandera
08.40 Uhr ab Bondern Post - 08.50 Ankunft Ruggell, Flandera

Rückreise: 12.06 Uhr ab Ruggell Flandera

Anmeldung bitte bis 30. September 2024:
Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Exkursion: Woher kommt unser Wasser?

Dienstag, 8. Oktober 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Wasserversorgung Liechtensteiner Unterland, Wirtschaftspark 19, 9492 Eschen



Unglaubliche 768 Liter Wasser verbraucht durchschnittlich jede Person im Tag im Land (inkl. Industrie- und Dienstleistungsunternehmen). Am teuersten ist das kostbare Nass im Unterland.

Für uns ist Wasser eine Selbstverständlichkeit. Morgens duschen, Toilette, Kaffee geniessen, kochen, waschen, Pflanzen tränken. Immer und überall steht Wasser zur Verfügung.

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie diese Kostbarkeit in den Wasserhahn kommt? Wo wird es von wem zubereitet? An welchen Stellen das Wasser gefasst wird?

Programm:

Fürs Verständnis schauen wir zuerst einen Film. Hier wird der Weg vom Regen zum Wasserhahn erläutert.

Nach einem Rundgang durch die Betriebswarte in Eschen fahren wir mit einem Bus zum Pumpwerk Oberau in Ruggell und dann weiter zum Reservoir Obergut in Schellenberg, anschliessend wieder retour nach Eschen.

Kosten:

Die Führung ist kostenlos.

Für den Zwischentransport mit dem Privatbus wird ggfls. noch ein kleiner Unkostenbeitrag bekanntgegeben.

Anmeldung bitte bis Freitag, 4. Oktober 2024:

Telefon 230 48 00, info@seniorenbund.li

Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter

Kurstermine:

Dienstag, 29. Oktober 2024, oder

Donnerstag, 28. November 2024,

8.00 - 11.00 Uhr oder 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: LRK, Zollstrasse 56, 9490 Vaduz

Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt – auch Seniorinnen und Senioren können Leben retten! Ältere Menschen sind oft zurückhaltend, wenn es darum geht, fremde Hilfe anzunehmen, und glauben, dass akute gesundheitliche Probleme, die von selbst auftreten, auch von selbst wieder verschwinden. Die Erfahrung zeigt, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Der letzte Erste-Hilfe-Kurs liegt dann schon lange zurück.

In unserem dreistündigen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Senioren und alle Junggebliebenen möchten wir auf folgende Schwerpunkte eingehen.

- Alarmierung / Hausnotruf / Notfallkonzept
- Lebensrettende Sofortmassnahmen
- Die häufigsten Notfälle erkennen und handeln.
- Stolperfallen und Konsequenzen
- Die zweckmässige Notfall Apotheke zuhause haben.

Der Liechtensteiner Seniorenbund unterstützt dieses Angebot und bietet einen Rabatt für seine Mitglieder an.

Kursleitung: Mirco Beck

Kosten: CHF 80.- pro Person
CHF 40.- für LSB Mitglieder

Anmeldung: Tel. 222 01 35, kurse@roteskruz.li



LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ

Menschen. Retten. Leben.

Smart-Café (Handy-Treff)

Ein gemeinsames Projekt vom Liechtensteinischen Roten Kreuz und dem Liechtensteiner Seniorenbund

Freiwillige des Jugendrotkreuz bieten mit dem Smart-Café einen Lern- und Übungsort zu Smartphone-Themen an. Die Treffen finden an drei Samstagvormittagen im September, Oktober und November 2024 statt. Das Liechtensteinische Rote Kreuz startet gemeinsam mit dem Liechtensteiner Seniorenbund das neue Angebot für die Seniorinnen und Senioren des Landes.

Senioren haben hierbei die Möglichkeit, ihre Fragen rund um Apps und Smartphone-Nutzung zu stellen. Die Freiwilligen stehen ihnen zur Seite und helfen bei den ersten Schritten im digitalen Alltag. Egal ob es um die Nutzung von WhatsApp, Shopping-Apps oder ÖV-Apps geht – die Jugendlichen bieten kompetente Unterstützung.

Die **Themenschwerpunkte der Treffen** werden flexibel nach den Bedürfnissen der Teilnehmer zusammengestellt. Zu den möglichen Themen gehören unter anderem:

- WhatsApp: Nachrichten senden und empfangen, Gruppen erstellen
- Google Maps: Navigation und Standortsuche
- SBB App: Fahrpläne einsehen und Tickets kaufen
- YouTube: Videos suchen und ansehen
- Shopping-Apps: Online einkaufen leicht gemacht
- Soziale Netzwerke: Facebook und Instagram verstehen und nutzen
- Geräteeinstellungen: Allgemeine Einstellungen und Tipps zur Nutzung des Smartphones



Wann?

- **Samstag, 28. September 2024**
- **Samstag, 26. Oktober 2024**
- **Samstag, 30. November 2024**

Jeweils von **10.00 bis 12.00 Uhr**

Wo? Haus der Familien, 2. OG, Landstrasse 40, 9494 Schaan

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesen kostenlosen Veranstaltungen teilzunehmen und die digitalen Möglichkeiten kennenzulernen. Gemeinsam wollen wir die Brücke zwischen den Generationen schlagen und den Senioren den Zugang zur digitalen Welt erleichtern. Mitzubringen: eigenes Smartphone. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Liechtensteinische Rote Kreuz.

Anmeldungen

Liechtensteiner Seniorenbund, info@seniorenbund.li, Tel. 230 48 00, Mo.- Fr. von 8.30 - 11.30 Uhr



LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ

Jugendrotkreuz Liechtenstein

Prämienverbilligung in der Krankenversicherung: Frist 31. Oktober 2024

Einkommensschwache Versicherte haben Anspruch auf staatliche Prämienverbilligungsbeiträge. Der Anspruch richtet sich nach dem steuerpflichtigen Erwerb des Versicherten bzw. des Ehegatten. Die Anträge auf Prämienverbilligung sind jeweils bis 31. Oktober an das Amt für Soziale Dienste zu richten. Weitere Infos: IBA / seniorenbund.li



Sekretariat
Melanie Summer
Tel. 230 48 00
sekretariat@seniorenbund.li

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter
Jakob Gstöhl
Tel. 230 48 01
iba@seniorenbund.li