



Bei diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe.

Bild: iStock

Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter

Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt – denn 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 diesem dreistündigen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren und alle Jung-

gebliebenen wird ausführlich auf die folgende Schwerpunkte eingegangen.

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

Der Liechtensteiner Seniorenbund unterstützt dieses Ange-

bot und bietet einen Rabatt für seine Mitglieder an.

Nächster Kurstermin für den Erste-Hilfe-Kurs ist am 6. Februar von 8 bis 11 Uhr oder von 14 bis 17 Uhr. Der Kurs wird geleitet von Mirco Beck. Der Kurs findet im LRK, Zollstrasse 56, 9490 Vaduz, statt. (red)

Anmeldung

kurse@roteskreuz.li
Telefon: +423 222 01 35

Argus Sicherheitsdienst AG

Sicher und frei fühlen – mit dem Argus-Hausnotruf

Zu Hause fühlt man sich am sichersten und am wohlsten. Das Bedürfnis, in dieser vertrauten Umgebung zu bleiben – auch im Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen – ist nachvollziehbar. Der Argus-Hausnotruf unterstützt genau dieses Anliegen: Er ermöglicht es allen, ihre Unabhängigkeit zu bewahren, während ihre Familie beruhigt sein kann, dass ihre Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.



Berater Oliver Geissmann

Bild: eing.

So funktioniert der Argus-Hausnotruf

- **Notruf-Auslösung:** Durch einen einfachen Druck auf den Notruftaste wird ein Alarm abgesetzt.
 - **Sofortige Kontaktaufnahme:** Argus stellt umgehend eine Verbindung zur alarmierenden Person her. Sollte dies nicht möglich sein, werden die definierten Angehörigen kontaktiert.
 - **Schneller Alarmeinsatz:** Kann kein Angehöriger erreicht werden, übernimmt Argus die Situation und führt eine professionelle Überprüfung vor Ort durch. Wenn nötig, wird sofort Unterstützung über die jeweilige Blaulichtorganisation angefordert.
- Der Argus-Hausnotruf steht für einen verlässlichen und schnellen Alarmierungs-

prozess. Die Fachkräfte sind rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, für die Kunden im Einsatz. Allein im letzten Jahr hat Argus über 3000 Hausnotruf-Alarmierungen erfolgreich bearbeitet. Mit den Einsatzdiensten im Ober- und Unterland garantiert Argus im Notfall eine prompte Reaktion.

Die passende Lösung für sich kann jeder online auf www.hausnotruf.li erfragen oder alternativ direkt mit dem Kundenberater Oliver Geissmann unter der Telefonnummer +423 377 40 66 in Kontakt treten. (Anzeige)

Kontakt

Oliver Geissmann
Telefon: +423 377 40 66

Weitere Infos gibt es unter www.hausnotruf.li



Bei Onlinebestellung über www.paradisokurier.li

Pizza Kurier Paradiso
+423 390 00 90

10% auf alle Pizzas

Lieferzeiten	Fr & Sa	10:45 - 13:30
Mo - Do		10:45 - 13:30
		16:45 - 22:00
	So	10:45 - 22:00



Die nächste Seite erscheint am 2. März 2024.



Wir wollen es genau wissen



ARGUS Hausnotruf

Mit unserer 24h Notruflösung können Sie länger unabhängig und unbeschwert zu Hause wohnen bleiben.

Im Notfall ist ARGUS nur einen Knopfdruck von Ihnen entfernt.

Mehr unter: www.argus.li
Mail: sicherheit@argus.li
Tel: +423 377 40 40

LSB macht sich stark für ältere Generation

Der Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) befindet sich neu neben dem Haus der Familien an der Landstrasse 40a in Schaan.

Die einen freuen sich auf die Zeit nach der Pensionierung, andere denken mit gemischten Gefühlen an den neuen Lebensabschnitt. Doch eines gilt: Das beste Alter ist jetzt!

Vor dreissig Jahren wurde der Seniorenbund, LSB, gegründet. Eines seiner Ziele ist es, den Senioren eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten anzubieten. Egal ob Computerta, Fitness 50+, Kochen 60+, Gedächtnistrainings, Chorsingen, Kinonachmittage, Ausflüge, gemeinsame Reisen oder Generationenprojekte, das Angebot ist umfangreich und spricht Jungsenioren genauso an wie die reiferen Senioren.

«Senioren für Senioren» (SenSen) ist ein weiteres Angebot des LSB. Hilfsbedürftige, die nicht mehr in der Lage sind, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, können sich für Fahrdienste melden. Der Preis in Liechtenstein für Hin- und Rückfahrt beträgt 15 Franken, inklusive einer Stunde Wartezeit. Auskünfte über weitere Distanzen erteilt Doris Wenaweser. Unterstützung bietet «SenSen» auch im Haus und Garten, wie beispielsweise Rasen mähen, Hecken oder kleinere Bäume schneiden.

Der Verein setzt sich für die Interessen der in Liechten-



Jakob Gstöhl, Doris Wenaweser und Melanie Summer (von links) sind die Ansprechpartner beim Liechtensteiner Seniorenbund.

Bild: Liechtensteiner Seniorenbund

stein wohnhaften Seniorinnen und Senioren ein. «Wir wollen gemeinsam etwas bewegen. Deshalb setzen wir uns für mehr Lebensqualität im Alter ein», sagt Renate Wohlwend, Präsidentin des Liechtensteiner Seniorenbundes. Mit den rund 2000 Mitgliedern verschafft sich der LSB Gehör bei Behörden und Amtsstellen, wenn es um die Anliegen der älteren Generation geht. «Es

ist von Vorteil, wenn wir unsere Reihen verstärken, um auch künftig unseren Einfluss geltend zu machen», unterstreicht die Präsidentin weiter.

IBA, Anlaufstelle für Altersfragen

Ein weiteres Angebot des Seniorenbundes ist die IBA, die Informations- und Beratungsstelle Alter, welche Jakob Gstöhl leitet. In erster Linie ist

die IBA eine Anlaufstelle für alle Altersfragen, das heisst für Fragen, Anliegen oder Anregungen, die sich mit dem Eintritt in die nachberufliche Lebensphase ergeben. «Es können sich aber auch Personen vor der Pensionierung oder Angehörige, die beispielsweise nach Unterstützungsangeboten oder möglichen Anregungen für ihre Eltern suchen, an uns wenden»,

erklärt Jakob Gstöhl. Zudem hilft die IBA bei der Orientierung, beispielsweise welche Angebote geeignet sind, welche Schritte in der jeweiligen Situation zu beachten sind oder auch welche sozialrechtlichen Ansprüche (beispielsweise bei Pflege- und Betreuungsbedarf oder bei finanziellen Schwierigkeiten) bestehen. Die IBA-Beratung ist kostenlos, eine Mitgliedschaft beim Seniorenbund ist nicht erforderlich.

Mit diesen und weiteren Angeboten fördert der Seniorenbund die Selbstständigkeit der Senioren bis ins hohe Alter und trägt so zu einem positiven Altersbild in der Gesellschaft bei. (hem)

Ansprechpersonen LSB/IBA

Leiter: Jakob Gstöhl,
Tel: +423 230 48 01

Auskünfte zu Mitgliedschaft, Veranstaltungen, Fitness, Reisen, usw. Melanie Summer, Sekretariat,
Tel: +423 230 48 00

Senioren für Senioren, Fahrdienste und Hilfe im Haus und Garten, Doris Wenaweser, Tel: +423 230 48 02

www.seniorenbund.li



liechtensteiner
seniorenbund
gemeinsam bewegen

T 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

06./22. Februar
08.00 - 11.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr

Erste Hilfe im Seniorenalter - Liechtensteinisches Rotes Kreuz
Kurszeit: Wahlweise am Vormittag oder Nachmittag am 06. oder 22. Februar
Anmeldung: LRK, Telefon 222 01 35, Kursort: LRK, Zollstrasse 56, Vaduz
Ausführliche Kursbeschreibung unter www.seniorenbund.li.

07. Februar, Mi.
14.00 - 16.00 Uhr

„Kaffee bim Seniorabund“ - Lebensgeschichten Erzählcafé
Ort: Seniorenbund, Schaan, Anmeldung bis 06. Februar

07. Februar, Mi.

Englisch Sprach-Café
Ort: Seniorenbund, Schaan, jeweils vormittags, Anmeldung beim Seniorenbund

20. Februar, Di.
09.00 - 11.30 Uhr

Rechtsberatung für LSB Mitglieder
Ort: Seniorenbund, Schaan, Anmeldung bis 13. Februar beim Seniorenbund

01. März, Fr.
14.30 Uhr

Seniorenkino „Die goldenen Jahre“ - Wenn auf der Kreuzfahrt alle Dämme brechen
Ort: Altes Kino Vaduz. Das nächste Seniorenkino findet statt am 5. April.

21. März, Do.
14.00 - 17.00 Uhr

Führung durch das Regierungs- und Landtagsgebäude und Landesarchiv
Ort: Regierungsgebäude, Anmeldung bis 18. März beim Seniorenbund

22. März, Fr.
09.00 - 11.00 Uhr

Kurs: Biografisches Schreiben „Lebensübergänge“
Ort: Seniorenbund, vier Vormittage mit Karin Büchel, dipl. Schreibpädagogin, Kosten: CHF 145.-

Werden Sie Mitglied beim Seniorenbund. Infos unter: www.seniorenbund.li/verein/mitgliedschaft

Informations- und Beratungsstelle Alter:

Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und helfen Ihnen gerne weiter oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen. Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Tel. 230 48 01 oder iba@seniorenbund.li



Jooly Epaulette 5
Brillenfassung 145.-
Einstärkengläser Orma von Essilor, mehrfach entspiegelt, inkl. UV-Schutz 90.-
Einschleifen im eigenen Atelier (Paar) 100.-
Total 335.-



Gucci GG07690
Brillenfassung 184.-
Gleitsichtgläser Varilux® von Essilor, mehrfach entspiegelt, inkl. UV-Schutz 304.-
Einschleifen im eigenen Atelier (Paar) 70.-
Total 558.-

Alle Preise in CHF. Preismodell «economy».
Infos zu unseren Preismodellen unter www.federerbuchs.ch

Topqualität
zu Toppreisen.

federerbuchs.ch
NEUES SEHEN.

