

Aktion «2x Weihnachten»

Gemeinsam verpacken wir Glück

VADUZ Vom 24. Dezember 2020 bis 11. Januar 2021 führt das Liechtensteinische Rote Kreuz zusammen mit der Liechtensteinischen Post AG auch dieses Jahr die Aktion «2x Weihnachten» durch.

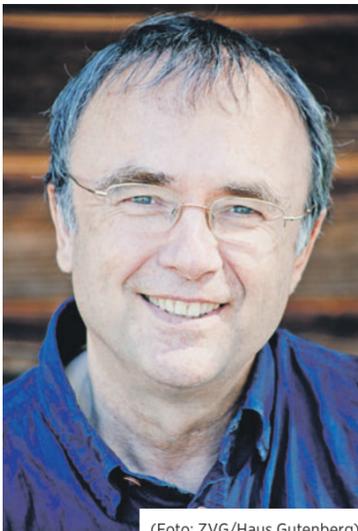
Legen Sie bitte ausschliesslich lang haltbare Lebensmittel sowie Hygiene- und Toilettenartikel, Schulmaterial, Schreibwaren und neue Kinderschuhe in Ihr Paket. Geben Sie Ihr Paket vom 24. Dezember 2020 bis 11. Januar 2021 kostenlos am Schalter einer Postfiliale der Liechtensteinischen Post AG oder bei einem Postpartner in Liechtenstein auf. Sie er-

halten dort auch vorgedruckte Adressetiketten für die Aktion «2x Weihnachten». Die Waren werden in der Schweiz direkt an bedürftige Menschen und an soziale Institutionen verteilt, die sich sehr darüber freuen. Weitere Informationen erhalten Sie in allen liechtensteinischen Postfilialen, unter www.rotekreuz.li oder unter www.2xweihnachten.ch.

Das Liechtensteinische Rote Kreuz und die Liechtensteinische Post AG bedanken sich im Voraus für Ihre Solidarität und wünschen allen Spenderrinnen und Spendern frohe Festtage und ein gutes neues Jahr. (pr)

Abendseminar für Väter

Von der Kunst, ein gelassener Vater und Partner zu sein



(Foto: ZVG/Haus Gutenberg)

BALZERS Wenn wir Väter werden, bringt das zahlreiche Veränderungen und Herausforderungen mit sich. Viele dieser Veränderungen machen unser Leben nicht leichter und wir können unser inneres Gleichgewicht verlieren. Lienhard Valentin wird anschaulich erläutern, warum uns manche Veränderungen herausfordern und stressen und was dabei in unserem Gehirn ausgelöst wird. Er wird Wege aufzeigen, wie die Praxis der Achtsamkeit dazu beitragen kann, auf den Wellen, die das Leben uns beschert, reiten zu lernen. (pr)

Über die Veranstaltung

- **Referent:** Lienhard Valentin
- **Termin:** 4. Februar, 18.30 bis 21 Uhr
- **Kosten:** 60 Franken, für Mitglieder vom Verein für Männerfragen 35 Franken
- Wir bitten um **Anmeldung**.

Stein Egerta 400 Kurse zur Auswahl

SCHAAN Mit 400 frischen Angeboten startet die Erwachsenenbildung Stein Egerta ab sofort in das Frühjahrssemester 2021. Das Institut bietet ein breites Angebotsspektrum von A wie Arabisch (Kurs 10E01) bis Z wie Zeitmanagement (Kurs 32A12).

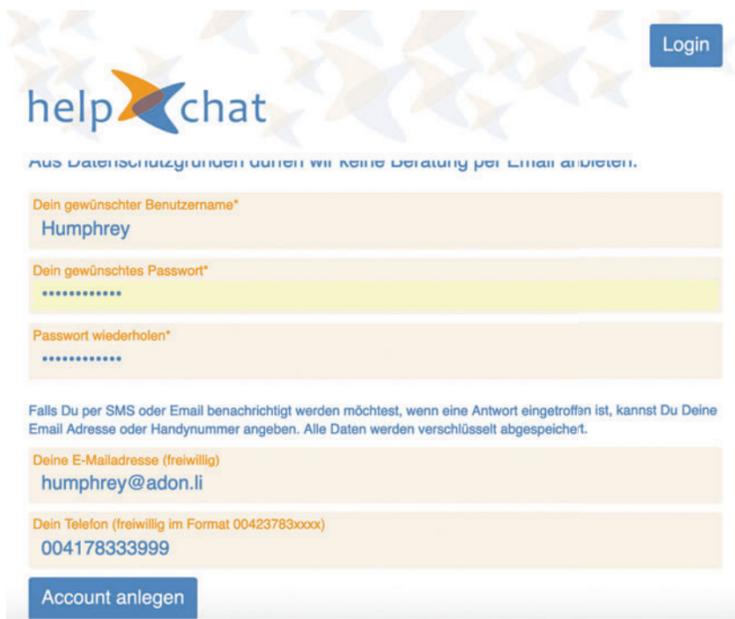
Lernen online

Die letzten Monate haben gezeigt, dass Lernen und Weiterbildung auch in Zeiten der Coronapandemie vorzugsweise mit sozialen Kontakten und persönlichen Begegnungen in Verbindung gebracht wird. Bei den Präsenzveranstaltungen wird mit weitgehenden Schutzkonzepten alles für die Sicherheit der Teilnehmenden getan. Neu im Onlineange-

bot sind «Englische Konversation B1», (Kurs 10B08), «Deutsche Konversation B1» (Kurs 10A11), «Wellen beruflicher Veränderung reiten lernen» (Kurs 32A02), «Macht meiner Gedanken kennen» (Kurs 04A02) und eine «Online-Schreibwerkstatt für starke Texte» (Kurs 30A03).

Nachhaltig leben

Das Thema Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Corinna Amann gibt in ihrem Vortrag «Ein plastikfreies Leben führen» (Kurs 03B01) alltagstaugliche Anregungen für ein ökologischeres Leben mit weniger Plastikmüll. Bei Dr. Florian Bernardi im «Ernährungsfeld Liechtenstein» (Kurs 03B06) lernen die Teilnehmenden die regionale Lebensmittelproduktion kennen und diskutieren Lösungsansätze für die Ernährung der Zukunft. Bei der «Waldbegehung mit dem Förster» (Kurs 03A09) wer-



Helpchat-Formular, für die Anmeldung eines Accounts. (Foto: ZVG)



NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung

Helpchat die unkomplizierte Onlinehilfe

ONLINE Seit Oktober 2020 gibt es Helpchat, ein Angebot von NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung. Helpchat ist die Nachfolgelösung von Helpmail, welches einige Jahre von NetzWerk angeboten wurde. Der Wechsel von der Mail- zur Chat-Lösung war nicht ganz freiwillig. So ist es gemäss EU-Datenschutz-Richtlinien nicht mehr möglich, eine Beratung mit vertraulichem Inhalt in einer E-Mail-Lösung anzubieten. Dies, weil wir zwar unsere Sicherheitsstandards (Verschlüsselung, Speicherung etc.) hochhalten können, was aber auf der Seite des Nutzers ist, kann vom Anbieter der Dienstleistung nicht garantiert werden. So wurde dann aus Helpmail ein Helpchat. Der Name ist vielleicht etwas verwirrend.

Denn im Prinzip ist es eher eine gesicherte Mail-Lösung als eine Chat-Lösung, wie man dies von WhatsApp etc. kennt. Einziger Unterschied für den Nutzer zur vorherigen Lösung ist, dass dieser sich auf der Plattform

anmelden muss. Diese Anmeldung ist aber komplett anonymisiert, das heisst, der Name kann ein Fantasie-name sein. Weil die Antwort in einer Art Briefkasten auf unserer Plattform abgespeichert ist, muss diese auch dort abgeholt werden.

Wie das geht, ist hier in ein paar Schritten erklärt

1. Internetadresse: www.helpchat.li eingeben.
2. Button drücken: Hier geht's zur Hilfe in 24 Stunden.
3. Formular (s. oben) ausfüllen. (Passwort und Benutzername bitte notieren!)
4. Button drücken: Account anlegen.
5. Schon bist du angemeldet.
6. Es kommt das Formular mit einem Feld, in welches du dein Anliegen schreiben kannst.
7. Button drücken: Senden.

Innert 24-Stunden bekommst du nun eine Antwort von einer unserer drei Psychologinnen.

Falls du deine E-Mail-Adresse oder deine Telefonnummer ausgefüllt hast im Formular, bekommst du eine Meldung, wenn eine Antwort in deinem Postfach liegt.

8. Wieder auf www.helpchat.li gehen und einloggen. Dort kannst du nun in deinem persönlichen Postfach deine Antwort einsehen.

Wenn du einmal angemeldet bist, kannst du jederzeit einfach einloggen und einen neuen Text eingeben oder den vorherigen Text lesen.

Egal zu welchem persönlichen Thema du Hilfe suchst. Unsere Psychologinnen haben dir gute Tipps, was du machen könntest, und auch Adressen, wo du ein Hilfsangebot findest. Helpchat.li, professionelle Hilfe, kostenlos, einfach und diskret. Melde dich, wir sind gerne für dich da. (pr)



Aktuelles Kursprogramm von der Stein Egerta in Schaan. (Foto: ZVG)

den bei einem Rundgang im Schaaner Forst die Auswirkungen des Klimawandels thematisiert.

Erfolgreich in die Zukunft

In der Stein Egerta holt man sich das Computerwissen-Rüstzeug oder frischt es auf. Neue Lehrgänge sind: «Richtiges Verhalten im Umgang mit Gefahren im Cyberraum» (Kurs 11D01), «Filmen mit dem iPhone» (Kurs 11A03) und «AppleWatch nutzen» (Kurs 11A05).

Gutscheine schenken

Mit einem Gutschein der Stein Egerta schenkt man seinen Lieben nicht nur Bildung und Erlebnis, sondern liefert ihnen mitunter auch den nötigen Anstoss, sich einen lang gehegten Wunsch endlich selbst zu erfüllen. (pr)

Kontakt via info@steinegerta.li (E-Mail) oder telefonisch +423 / 232 48 22

Vereinsnachrichten



Funkenzunft Schaan «Tännala» am Samstag

SCHAAN Am Samstag, den 9. Januar, ab 8 Uhr sammelt die Funkenzunft Schaan die Weihnachtsbäume ein. Bitte deponieren Sie diese gut sichtbar am Strassenrand. (Text: ZVG; Foto: Paul Trummer)

Funkenzunft Schaanwald Funkner sammeln Christbäume

SCHAANWALD Die Schaanwälder Funkzunft sammelt am kommenden Samstag, den 9. Januar, in Schaanwald die Christbäume ein. Stellen Sie bitte die komplett geleerten Bäume bis 9 Uhr gut sichtbar an die Strasse. Für eine Spende ist die Funkzunft ausserdem dankbar. Bitte beachten Sie, dass jegliches Ablagern von Altholz oder auch Baumstamm auf unserem Funkenplatz untersagt ist.

SPIELREGELN

Gern veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge in den Vereinsnachrichten des «Liechtensteiner Volksblatts». Dabei wird ein Unkostenbeitrag von 30 Franken pro Publikation erhoben. Stecken Sie den entsprechenden Betrag einfach in ein Couvert und schicken Sie dieses an: «Liechtensteiner Volksblatt AG», Vereinsnachrichten, Im alten Riet 103, 9494 Schaan. Den Text mit höchstens 800 Zeichen und ein Foto mailen Sie an: vereinsnachrichten@volksblatt.li.