

Volksservice

WICHTIGE TELEFONNUMMERN FÜR DAS FL

NOTRUFNUMMERN

| | |
|--------------------------------|------|
| Sanität | 144 |
| Feueralarm, Öl-, Chemieunfälle | 118 |
| Polizei | 117 |
| Rettungsflugwacht | 1414 |
| Tox-Zentrum | 145 |

ÄRZTE IM DIENST

| | |
|---------------|-----------|
| Notfallnummer | 230 30 30 |
|---------------|-----------|

ZAHNÄRZTE IM DIENST 10-12 UHR

| | |
|--|-----------|
| Samstag, 5. November 2022 | |
| Dr. med. dent. Martin Schädler, Schaan | 231 33 33 |
| Sonntag, 6. November 2022 | |
| Dr. med. dent. Martin Schädler, Schaan | 231 33 33 |

SORGENTELEFON

| | |
|---|------------|
| Für Kinder & Jugendliche in Liechtenstein | 147 |
| Weitere Informationen | www.147.li |

STÖRUNGSDIENSTE

| | |
|--|-----------|
| Telekommunikation (Festnetz und Mobilnetze): Telecom Liechtenstein AG | 217 51 75 |
| Radio und Fernsehen Telecom Liechtenstein AG | 217 51 75 |
| Liechtensteinische Kraftwerke Störungsdienst | 236 01 11 |
| Liechtensteinische Gasversorgung Störungs- und Pikettendienst | 233 35 55 |
| Wasserversorgung Liechtensteiner Unterland | 373 25 25 |

APOTHEKEN

| | |
|--|-----------|
| Apothek am Postplatz Schaan, Postplatz 2 | 233 55 55 |
| Schlossapotheke Vaduz, Aeulestr. 60 | 233 25 30 |
| TopPharm Engel Apotheke Balzers, Landstr. 20 | 232 92 32 |
| Laurentius Apotheke Schaan, Landstr. 97 | 232 48 44 |
| Apothek am St. Martins-Ring Eschen, St. Martins-Ring 1 | 373 01 01 |

KRANKENHÄUSER

| | |
|--------------------------|------------------|
| Vaduz | 235 44 11 |
| Grabs | 081/772 51 11 |
| St. Gallen Kantonsspital | 071/494 11 11 |
| St. Gallen Kinderspital | 071/243 71 11 |
| Chur Kantonsspital | 081/256 61 11 |
| Chur Kreuzspital | 081/255 21 11 |
| Chur Fontana | 081/254 81 11 |
| Walenstadt | 081/736 11 11 |
| Altstätten | 071/757 44 11 |
| LKH Feldkirch | 0043/55 22/30 30 |

BESTATTUNGSDIENSTE

| | |
|-------------------------|-----------|
| Kintra, Triesen | 392 37 33 |
| Marxer Anstalt, Bendern | 373 12 82 |

BUS / BAHNHÖFE / FLUGHÄFEN

| | |
|----------------------------------|---------------|
| LBA | 236 63 10 |
| Zugauskunft ganze CH | 0900 300 300 |
| Hauptstz SBB AG | |
| Telefonzentrale | 051/220 11 11 |
| Bahnhofoleitung Buchs | 051/228 61 11 |
| Bahnhofoleitung Sargans | 051/228 61 11 |
| Bahnhof Feldkirch | 0043/517 17 |
| Flughafen Zürich | |
| Auskunft über Ankunft und Abflug | 0900 300 313 |
| Airport Altenrhein | 071/858 51 65 |

DIENSTLEISTUNGEN / BERATUNG

| | |
|--|------------------|
| Aidshilfe Liechtenstein | 232 05 20 |
| Babysitterdienst | 233 24 38 |
| Hospizbewegung Liechtenstein | 233 41 38 |
| | 777 20 01 |
| Amt für soziale Dienste | 236 72 72 |
| Sucht- und Drogenberatung | 236 72 72 |
| Fachgruppe gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen | 236 72 27 |
| Frauenhaus Liechtenstein | 380 02 03 |
| Fax | 380 02 04 |
| Infra Informations- und Kontaktstelle für Frauen (Mo-Do 8.30-11.30 Uhr und Do 14.00-16.00 Uhr) | 232 08 80 |
| Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, www.kose.li | 079/419 18 02 |
| Schwanger.li - Rasche, kostenlose und anonyme Hilfe, Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr, www.schwanger.li | 0848/003344 |
| Kinder-Sorgentelefon | 233 31 31 |
| KIT - Kriseninterventionsteam über die Landespolizei 24 Std. erreichbar | 236 71 11 |
| Solina Stiftung, Feldstrasse 7, Vaduz, Psychiatrische und psychotherapeutische Begleitung für Kinder, Jugendliche und deren Eltern | 232 58 80 |
| Fax 230 17 27, info@solina.li | 233 18 45 |
| Krebshilfe Liechtenstein | 390 05 15 |
| Liechtensteiner Behindertenverband | 239 65 65 |
| Tierschutzhaus | |
| Pilzkontrolle Sabine Gahr | 373 14 86 |
| Evelyn Schocher | +41 78 694 93 20 |
| Rüttelgasse 48, Schaanwald | +423 788 59 88 |
| Pilzkontrolle nach telefonischer Voranmeldung. Das Sammeln von Pilzen ist während des ganzen Jahres nur jeweils vom 11. bis zum letzten Tag des Monats in der Zeit zwischen 8 und 20 Uhr erlaubt. | |
| Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) Servicestelle des Liecht. Seniorenbundes, Fragen der Altersprävention, Leben und Wohnen im Alter, sinnvolle Freizeitgestaltung, Seniorenferien, persönliche Fragen zur Lebensgestaltung im Alter etc. Standort: Vaduz, Austrasse 13, Öffnungszeiten: werktags von 8-12 und von 14-17 Uhr. Senioren für Senioren: «Hilfe in Haus und Garten» und «Fahrdienst für Patienten und Senioren» 9490 Vaduz, Austrasse 13, Telefon 230 48 02. | |

Verein Netzwerk

Einfach professionelle Unterstützung bekommen

SCHAAN Wer kennt das nicht. Manchmal ist einfach Sand im Getriebe. Im Job läuft es harzig, in der Familie ist es sehr schwierig, das Geld wird knapp und dann kommt noch eine Freundin, die unbedingt ihre Unterstützung braucht. Alles wird viel - zu viel - die Nerven liegen blank.

Überforderung kann zu Kontrollverlust führen

In einer Situation der Überforderung wird nicht selten mit zwei, drei Gläsern Wein oder ein paar Beruhigungstabletten versucht, Oberwasser zu behalten. Leider ist das nicht wirklich eine gute Strategie. Je länger eine belastende Situation anhält, desto mehr geht sie an die Substanz. Es kann aber auch passieren, dass man den Boden unter den Füßen verliert, ohne wirklich zu wissen weshalb. Die Batterien sind einfach leer.

suppOrt - die Beratungsstelle für Probleme aller Art

In so einem Augenblick wäre man froh, wenn es da einfach einen Ort gäbe, wo man ganz unbürokratisch Unterstützung bekommt. Seit dem 19. Oktober gibt es so eine Stelle für Menschen die am Anschlag sind. Egal welches Thema oder auch wenn es mehrere «Baustellen» sind, die



(Foto: Ida-Herberstein)

belasten, bei suppOrt - Soziale Beratungsstelle hilft man ihnen weiter. suppOrt ist eine niederschwellige Beratungsstelle für alle Lebensthemen.

Ohne Voranmeldung - einfach vorbeikommen

Das Konzept dieser Beratungsstelle ist, dass jeder/jede, der überfordert ist, eine Anlaufstelle hat, die unbürokratisch und kostenlos Hilfe bietet. Ziel von suppOrt ist es, hilfesu-

chenden Menschen den Zugang zu bestehenden Fachstellen zu erleich-

tern und dort zu helfen, wo es kein bestehendes Angebot gibt. Insbesondere das Thema Sucht, das sich in vielen Facetten zeigen kann. Sprechen Sie Ihre Freundin oder Ihren Vater an, wenn Sie merken, dass etwas aus dem Ruder gelaufen ist oder holen Sie sich selbst Unterstützung, um nicht selbst in eine Negativspirale zu geraten.

Kostenlos professionelle Unterstützung holen

Oftmals kann auch ein gutes Gespräch mit Freunden oder dem Partner/der Partnerin helfen. Hinschauen und nicht wegschauen ist nicht einfach und vielleicht als Familienmitglied auch nicht möglich. Warten Sie nicht zu lange, je früher, desto einfacher ist es, die Weichen neu zu stellen. (pr)

Wir freuen uns auf sie!

SUPPORT - SOZIALE BERATUNGSSTELLE

Mittwoch & Donnerstag: 9 bis 18 Uhr
Saxgass 4, Schaan
Es ist keine Anmeldung notwendig.
T + 423 233 22 99, M +423 797 22 77
support@netzwerk.li oder www.support.li



Erwachsenenbildung

Wenn sich der Stress nicht mehr abbauen lässt

SCHAAN Anzeichen, Auswirkungen, Vorbeugung: Die Weltgesundheitsorganisation rechnet damit, dass im Jahr 2030 affektive Störungen, zu denen auch Erschöpfungsdepressionen und Stressfolgeerkrankungen zählen, die häufigsten Krankheitsbilder darstellen werden. Die Bandbreite für Stressfolgeerscheinungen reichen von vorübergehenden vegetativen Syndromen wie Magenbeschwerden oder Schwindel bis hin zu komplexen Erschöpfungsbildern wie bei der Depression. Der Referent erläutert, wann Stress krank macht und wie bei den ersten Warnhinweisen rechtzeitig vorgebeugt werden kann. Der Vortrag (Kurs 7A23) von Dr. med. Michael Holzapfel findet am Montag, den 7. November 2022, 18.30 bis 20.30 Uhr im SAL, Kleiner Saal, Schaan, statt. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (232 48 22, info@steinegerta.li). (pr)

Erwachsenenbildung

Atem-Rhythmus: Lebensfreude

SEVELEN Durch achtsames Üben in verschiedenen Positionen werden Körper und Atem bewusster, spontan und frei eingestellt. Der Kurs 7A22 dauert am Montag, den 7. November 2022, von 18.15 bis 19.30 Uhr bei Atemstunde, Ute Blapp, Rietgarage 1.OG, Gonzenstrasse 7, Sevelen. Anmeldung und Auskunft. 232 48 22, info@steinegerta.li. (pr)

Bodenseehotel Weisses Rössli Staad

Das Weihnachts-Wunder-Land direkt am Bodensee mit vielen Neuerungen

STAAD Die einzigartigen und begehrten Weihnachtskugeln mit direkter Sicht auf den Bodensee sind ab sofort für Gäste und Gruppen reservierbar. Neu ist der Weihnachts-Märchenwald, dekoriert mit vielen Christbäumen, für Gruppen von bis zu 50 Personen buchbar. Eine weitere Innovation sind die urchigen Holzfässer, welche für ein Candle-Light-Dinner oder für bis zu 6 Personen Platz bieten. Das Weihnachts-Wunder-Land beim Hotel Rössli in Staad wird zum dritten Mal durchgeführt und die Nachfrage ist gross. «Dank dem einmaligen Ambiente direkt am See und dem wunderschön umgesetzten Weihnachts-Wunder-Land ist es für Familien und Firmen eine einzigartige und gemütliche Möglichkeit, Weihnachtsfeiern zu geniessen», so Stephan Haindl, Pächter des Hotels. Die Kugeln können auch für Teamessen oder Seminare gebucht werden. Natürlich ist das Ambiente für ein Candle-Light-Dinner mit grosser Privatsphäre bestens geeignet. Wer einen edlen Tropfen geniessen will, kann im Hotel die Übernachtung dazu buchen. Das Essensangebot läuft über die A-la-Carte-Karte oder mit leckerem Chinoise, Raclette, Käsefondue, aber auch vielen anderen Saisongerichten.



(Fotos: Stephan Haindl)

Jetzt reservieren

Die Kugeln können täglich in drei verschiedenen Zeitfenstern unter Tel 071 855 15 15 oder

info@weissesroessli.ch reserviert werden: 11.30 bis 14 Uhr, 17 bis 19.30 Uhr oder 20.15 bis 23 Uhr. Von 14 bis

16.30 Uhr stehen die Kugeln am Wochenende auch für Kaffee und Kuchen bereit. (pr)

Erwachsenenbildung

Raffinierte Adventslaterne ...

TRIESENBERG Es entsteht ein kunstvoller Adventsblickfang mit drahtigen und rostigen Details. Gebohrte Durchbrechungen lassen den Kerzenschein vom Innen ins Aussen

blinzeln und zaubern Licht erfüllte Stillleben in die vorweihnachtliche Zeit. Mit einem Trick kann die Laterne zum attraktiven Ganzjahres-Objekt gewandelt werden. Hierfür werden zusätzliche Dekoelemente hergestellt. Der Kurs 2B21 unter der Leitung von Karin Gervasoni findet am Dienstag, den 15. November 2022, 18.30 bis 22 Uhr in der Primarschu-

le, Werkraum, Triesenberg, statt. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefon: 232 48 22; E-Mail: info@steinegerta.li). (pr)

ROTES KREUZ

| | |
|---------------------------|-----------|
| Rotes Kreuz | |
| Rettungsdienst Notfall | Tel. 144 |
| Geschäftsstelle Vaduz | 222 01 30 |
| Kinderheim Gamander | 232 25 03 |
| Mütter- und Väterberatung | 787 37 21 |

FAMILIENHILFE

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Familienhilfe Liechtenstein | 236 00 66 |
| • Betreuung | |
| • Pflege | |
| • Mahlzeitendienst | |
| Familienhilfe Balzers | 388 13 40 |
| • Betreuung | |
| • Pflege/Spitex | |
| • Mahlzeitendienst | |

GOTTESDIENSTE

Evangelisch-lutherische Kirche
Kein Gottesdienst
Evangelische Kirche
Sonntag, 6. November, 10 Uhr
Gottesdienst am Reformationssonntag mit Abendmahl, Pfarrer Diedrich Onnen

Freie Evangelische Gemeinde
Sonntag, 6. November, 10.10 Uhr
Gottesdienst, Predigt: Lukas Hauser
Nächster Gottesdienst in Italienisch
Sonntag, 6. November, 11 Uhr,
in der St. Peterskirche in Schaan

IBF International Bible Fellowship
Gottesdienst in Englisch: Sonntags, 17 Uhr
in Buchs, gegenüber Migros.

ANZEIGE

