

NACHRICHTEN

«Der Dicke – autsch
mein Bein hat wieder
heut sein Zipperlein»

Sie meinen vielleicht, Rheuma sei eine Krankheit von Leuten im Pensionsalter, Leuten mit finanziellen oder anderen Problemen, Leuten, die in feuchten Wohnungen leben müssen.

Mit diesen Gedanken ist man auf dem Holzweg! Rheuma ist die Volkskrankheit Nummer 1 in der Schweiz. 20% der Bevölkerung erkranken schwer daran. Meist sind es Leute ab 35 Jahren, welche von Rückenproblemen, Weichteilrheumatismus, Polyarthritiden und vielem mehr geplagt werden.

Glücklich sind diejenigen, die frühzeitig in eine Beratungsstelle gehen, z.B. in die Beratungsstelle der St. Gallischen Rheumaliga, Medizinisches Zentrum 7310 Bad Ragaz.

Mit Beratungen und verschiedenen Massnahmen wie Rückenschulungskurse, Verbesserung der Haltung, Stärkung der Muskeln, Umstellung der Ernährung und v.a.m. steigen die Chancen für eine beschwerdefreie und gesunde Zukunft.

Zögern Sie nicht, wenn Sie betroffen sind, buchen Sie einen Termin – langfristig werden Sie zu den Gewinner und Gewinnerinnen zählen. Die Beratungen sind kostenlos. Öffnungszeiten sind: Montag- und Donnerstagnachmittag, sowie Dienstag- und Mittwochnachmittag. Tel. 081/303 38 33

Tanzend zu mehr
Fitness

Mit Tanzen kann man im Alter von fünf Jahren beginnen und mit 95 immer noch mitmachen. Von welcher körperlichen «Sportart» kann man das sonst noch behaupten.

In der Volkstanzgruppe der KBA können Sie den Zauber internationaler Volkstänze erleben. Gleichzeitig wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Mobilität ins Reisegepäck mitgegeben.

In der Tanzstunde ziehen wir den Trainer dem Abendkleid vor. Es darf geschwitzt werden – gelacht auch!

Sie können jederzeit in die Volkstanzgruppe eintreten und werden den Anschluss nie verpassen.

Ort und Termine geben wir Ihnen gerne telefonisch bekannt: 237 65 65.

Mittagstisch

Nächstes gemeinsames Mittagessen in der KBA, Beckagässli 1, 9490 Vaduz
Donnerstag, 17. Februar 2000, 12.00 Uhr
Risotto alla Lucio, gemischter Salat.
Anmeldung Tel. 237 65 65, Frau Trudy Frick.

Generationen-
Plattform

Das nächste Treffen der Generationen Plattform findet am
Mittwoch, den 16. Februar 2000, 18.00 Uhr
in der KBA, Beckagässli 1, 9490 Vaduz statt. Es ist keine Anmeldung nötig. Schauen Sie einfach hinein!

Ich freue mich...

von Max Feigenwinter

Ich freue mich,
wenn du bei mir bist, aber
hilf mir nicht,
wenn ich es selbst kann,
auch wenn es lange dauert;
gib mir nicht,
was ich selbst nehmen kann,
auch wenn ich mich anstrengen muss;
stütze mich nicht,
wenn ich selbst stehen kann,
auch wenn es mich fordert;
hole mir nicht,
was ich selbst erreichen kann,
auch wenn ich Umwege mache;
sage mir nicht,
was ich selbst erkennen kann,
auch wenn ich es nicht so klar sehe.
Lass mir Raum, lass mir Zeit,
lass mir die Möglichkeit,
selbst zu suchen,
selbst zu finden,
selbst zu tun,
meine Möglichkeiten zu entfalten,
ich selbst zu sein

Ergänzungsleistungen
sind keine Almosen

Gesetzlicher Anspruch im AHV-Gesetz verankert

Für den Bezug von Ergänzungsleistungen besteht unter bestimmten Voraussetzungen ein gesetzlicher Anspruch. Dieser ist im AHV-Gesetz verankert.

Vorgesehen sind Ergänzungsleistungen für in Liechtenstein wohnhafte Landesbürger, Frauen und Männer, sowie Ausländer und Ausländerinnen, deren Einkommen eine gesetzlich festgelegte Grenze nicht erreicht und die nicht über ein grösseres Vermögen verfügen.

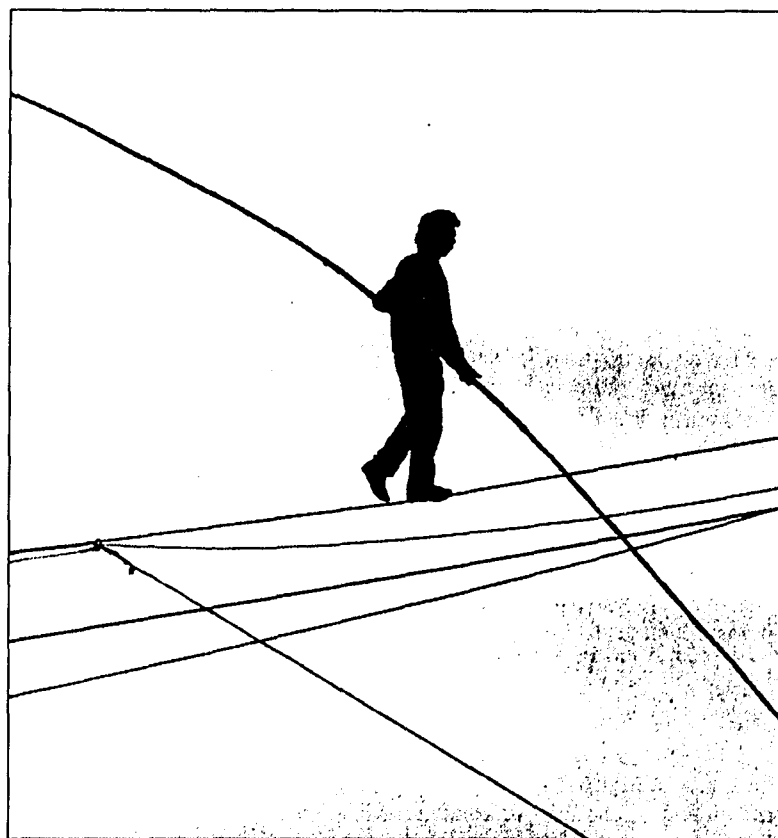
Mit Hilfe der Ergänzungsleistungen soll den Bezüglern von AHV- und IV-Renten ein Geldwert ausgedrücktes Existenzminimum gesichert werden. Durch Mitberücksichtigung der Einnahmen- und Ausgabenseite können die Leistungen sehr differenziert den unterschiedlichen Verhältnissen der einzelnen Bezüglern angepasst werden.

Es gibt immer noch Rentner und Rentnerinnen, die den Bezug einer Ergänzungsleistung weit von sich

weisen in der irrigen Annahme, solche Leistungen seien Almosen oder Zahlungen der Armenfürsorge. Sie ziehen es eher vor, mit kleinsten AHV-Renten durchzukommen, als dass sie ihre Anspruchsberechtigung geltend machen. Besonders Frauen deren Rente aus einem kleinen Einkommen errechnet werden musste oder die wegen ihrer Funktion als «Haustochter» für ihre Tätigkeiten gar keine Einnahmen erhielten, müssen mit einer Minimalrente ihre immer mehr ansteigenden Lebenskosten bewältigen. Man denke nur an die jährliche Erhöhung der Krankenkassapremien!

Wie kommt man zu den
Ergänzungsleistungen?

Gemäss AHV-Gesetz sind die Gemeindekanzleien Zweigstellen der AHV. Am besten, Sie melden sich bei der Gemeindekanzlei Ihrer Wohngemeinde. Diese hat alle nötigen Unterlagen zur Verfügung und wird auch Ihr Ansuchen bearbeiten und weiterleiten.



Reicht die AHV-Rente? Der monatliche Balance-Akt muss nicht sein!

Hören statt lesen mit der «Hörbuch-CD»



Die Enkelin, der Enkel helfen sicher beim Umgang mit der «Hörbuch-CD».

Lesen ist ein schönes Hobby bis ins hohe Alter, sofern das Augenlicht mitmacht. Es trifft oft hart, wenn dieser Zeitvertreib zu anstrengend wird oder gar aufgegeben werden muss.

Liebhaber guter Bücher müssen aber nicht ganz darauf verzichten. In der Liecht. Landesbibliothek gibt es «Hörbücher» zum Ausleihen. Die Hörbücher-Bibliothek ist derzeit im Aufbau und enthält vornehmlich CD's. Zu einem späteren Zeitpunkt werden nach Auskunft der Landesbibliothek auch Kassetten hinzukommen. Anhand einer Liste können Sie sich für ein «Buch» entscheiden, z.B. Allende Isabel «Paula», oder Dörrie Doris «Meine Freundin und eine weitere Geschichte» oder verschiedene

Romane von Pilcher Rosamunde, klassische Literatur usw. Die CD oder Kassette können Sie einen Monat behalten; die Ausleihzeit wird aber ohne weiteres verlängert. Nachdem die Auswahl (noch) nicht sehr gross ist, wird jeweils nur ein Exemplar abgegeben. Die Liste der Hörbücher kann über Tel. 236 63 62 bei der Liecht. Landesbibliothek angefordert werden. Falls Sie noch nie die Angebote der Liecht. Landesbibliothek in Anspruch genommen haben, erhalten Sie bei der ersten Ausleihe einen Mitgliederausweis. Für die Anfertigung dieses Ausweises wird ein Foto und ein Personalausweis (Führerschein, Pass, Identitätskarte) benötigt. Der Ausweis kostet Fr. 10.-, die Ausleihe ist dann jeweils kostenlos. Viel Spass beim Lesen mit dem Hörbuch!

Prost: Alkohol in
Kinderschokolade

In fünf von zwölf Süssigkeiten Alkohol

Das Konsumenten-Magazin «saldo» liess zwölf Süssigkeiten testen und fand in fünf Produkten Alkohol. Wer denkt schon an so etwas, wenn man seinen Kindern oder Grosskindern hie und da einen Schokolade-Riegel zusteckt!

Die Hersteller behaupten, der Alkoholgehalt verbessere die Haltbarkeit. Er unterstützt und verstärkt aber auch den Geschmack der Süssigkeiten.

Die Resultate der Tests sind erschreckend: Zwischen 0.51 und 0.98 Massenprozent stecken in den Schokolade-Riegeln YouYou (Balconi), YesCaramel (Nestlé), YesCacao (Nestlé), Kinder D'Élice (Ferrero) und Milka Tender Milch (Suchard). Man stelle sich vor: Ein durchschnittliches Bier enthält 4.8 % Alkohol. Im You You mit 0.98 % hat es folglich rund einen Fünftel so viel Alkohol wie in einem Feldschlösschen!

Zwar könne eine direkte körperliche Wirkung bei diesen Mengen ausgeschlossen werden, harmlos sind sie aber nicht, so Richard Müller, Leiter der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol und andere

Drogenprobleme in Lausanne und warnt:

«Alkohol in Süssigkeiten ist äusserst bedenklich. Kinder reagieren von Natur aus ablehnend auf Alkohol. Wenn er aber in Süssigkeiten versteckt ist, wird der natürliche Schutzmechanismus der Kinder unterlaufen und sie werden frühzeitig auf den Geschmack gebracht.» Das beweisen auch die für Jugendliche bestimmten süssen Alko-Drinks!

Vom Alkohol in den Schokolade-Riegeln kann man nichts wissen, denn der Alkohol ist nirgends deklariert, weder in der Zutatenliste noch sonst auf der Verpackung! Lebensmittel, die mehr als 0.5 Massenprozent Alkohol enthalten, sind aber gemäss Deklarationspflicht mit dem Wort «alkoholhaltig» zu kennzeichnen. Aber schon 0.5 % Alkohol in Kinderschokolade sind 0.5 % zuviel! Mit der Deklaration allein ist das Problem nicht vom Tisch. In Kinderschokolade hat Alkohol nichts zu suchen.

Es heisst also aufgepasst beim Kauf der beliebten Kinder-Schokoladen, die wir ahnungslos unseren Kindern oder Enkeln schenken!

Wohin mit den
Gegenständen?

Oft Probleme nach der Haushaltsauflösung

Beim Umzug in eine kleinere Wohnung müssen Keller und Estrich geräumt werden. Nach Eintritt in ein Altersheim oder im Todesfall haben die Angehörigen die oft nicht leichte Aufgabe, den Haushalt aufzulösen. Möbel ins Brockenhaus, Kleider ins Hilfswerk. Aber es bleiben viele Gegenständen, die niemand mehr benötigt, aber doch noch benutzt werden könnten.

Anstatt alles dem Müll zu übergeben, gibt es eine Möglichkeit zur Weiterverwertung:

Wir können Ihnen eine Kontaktperson vermitteln, welche Ihnen bei den Aufräumarbeiten behilflich ist

und Ihnen jene Sachen abnimmt, die Sie nicht behalten wollen oder wegwerfen würden.

Was nicht an caritative Einrichtungen weitergegeben werden kann, wird auf einem Flohmarkt verkauft und der Erlös dem Hilfswerk übergeben.

Auf diese Weise wird es leichter fallen, liebgewordene Gegenstände weiterzugeben. Denn zum einen können Drittpersonen Haushaltsgegenstände zu einem günstigen Preis kaufen, zum andern unterstützen Sie das Liechtensteinische Hilfswerk, das mit Ihrer Hilfe weiterhelfen kann. Rufen Sie die KBA an. Tel. 237 65 65.

Sprüche

Viele Menschen werden nur deshalb nicht achtzig, weil sie zu lange versucht haben, vierzig zu bleiben
Heinrich Wetz

Die Angst vor dem Tod hält uns nicht vom Sterben, sondern vom Leben ab.
P.R.

IMPRESSUM

KBA-Team, Beckagässli 6, 9490 Vaduz. Diese Seite wurde unabhängig von der Redaktion dieser Zeitung in eigenverantwortlicher Zusammenarbeit mit der KBA gestaltet. Anfragen und Meinungsäusserungen richten Sie daher bitte an die obenstehend genannte Adresse.