

KBA AKTIV

**Kontakt- und Beratungsstelle Alter
Tel. 237 65 65**

Sozialberatung
AHV-Broschüre
Bin ich durchgehend versichert oder habe ich Beitragslücken?
ERBSCHAFTSFBEL
«Erben und vererben» weist Ihnen den Weg
AUSGEBRANNT? RATLOS?
Gesprächsguppe für Betreuende Angehörige

Begleitung
ENTLASTUNG IN DER BETREUUNG
Wir unterstützen Sie stundenweise in der Betreuung Ihrer Angehörigen
HAUSNOTRUFTELEFON
Die Taste für die schnelle Hilfe
HILFE FÜR SENIOREN IN HAUS UND GARTEN
Vermittlung von handwerklicher Hilfestellung, kleinen Reparaturen, Räumarbeiten usw.
PFLEGEVEREINBARUNG
Für die Betreuung Ihrer Angehörigen sind klare Abmachungen sehr wichtig. Wir haben eine Mustervereinbarung abzugeben und informieren Sie gerne.

Begegnung
KONTAKTBÖRSE
Vermittlung von Angebot und Nachfrage für Hobbys, Jassen, Fremdsprachen usw.
MITTAOSTISCH - AUS NANAS KOCHTOPF
Donnerstag, 16. März, 12 Uhr essen Jung und Alt gemeinsam: Olivias Ghackets mit Hörnle und Salat. Bitte um Voranmeldung.

Bewegung
WALKING
Die Fitnesslust auch für Ältere - in Schaan.
FIYOGYMNASTIK
zur Stärkung der Knochensubstanz - in Balzers, Eschen, Schaan, Triesen, Triesenberg, Vaduz
INTERNATIONALE VOLKSTÄNZE
in Vaduz und Nendeln
MÄNNERTURNEN
in Schellenberg und Vaduz
SCHWIMMEN, WASSERGYMNASTIK
Bewegung im Wasser in Eschen, Schaan und Triesen.

Für Sie im Dienst

- Familienhilfe/Hauspflege**
Balzers Tel. 384 21 18
Triesen Tel. 392 19 17
Triesenberg Tel. 262 27 19
Vaduz Tel. 232 98 90
Schaan/Planken Tel. 233 24 84
Liechtenst. Unterland Tel. 373 39 45
- Gemeindekrankenpflege**
Balzers Tel. 388 13 51
Triesen/Triesenberg Tel. 392 19 50
Vaduz Tel. 232 84 11
Schaan/Planken Tel. 232 94 68
Liechtenst. Unterland Tel. 373 22 26

- Haushilfedienst für Betagte**
Balzers Tel. 384 18 08
Triesen Tel. 392 19 17
Triesenberg Tel. 262 27 19
Vaduz Tel. 232 98 90
Schaan/Planken Tel. 233 24 84
Liechtenst. Unterland Tel. 373 45 81 / 373 41 90

- Mahlzeitendienst**
Balzers Tel. 384 21 18
Triesen* Tel. 392 42 82
Triesenberg Tel. 262 69 06
Vaduz Tel. 232 42 78
Schaan Tel. 232 23 67
Planken Tel. 373 27 78
Gamprin/Bendern Tel. 373 22 83
Eschen/Nendeln Tel. 373 20 34
Mauren/Schaanwald Tel. 373 17 79
Schellenberg Tel. 373 10 02
Ruggell Tel. 373 45 81

* Organisation durch die freiwilligen Helfer

BRIEFFREUNDSCHAFTEN

Tomoyo Kawade, eine 24-jährige Japanerin, möchte auf dem Weg der Brieffreundschaft mehr über Liechtenstein und seine Menschen erfahren. Zu ihren Hobbies gehören Reisen, Lesen, Musik und vieles mehr. Interessierte schreiben an Tomoyo Kawade, 163, Miyake 9-chome, Ginan-cho, Hashima-gun, Gifu 501-6002 Japan.

Seniorenwanderungen des Alpenvereins

Regelmässig informieren wir unsere Leserschaft über die Aktivitäten des Alpenvereins. Darüber hinaus werden die LAV-Seniorenwanderungen aber auch jeweils im Radio-L-Veranstaltungskalender um 9.15 und um 11.15 Uhr angekündigt, über Ganztagswanderungen wird am Vortag auch um 16.15 Uhr informiert.

742. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser

Sehr beliebt ist die Wanderung rund um den Fläschberg. Wir starten auf der Luziensteig. Nach der Strassen-Abzweigung nach Fläsch führt ein Wanderweg durch den Wald «da Förel» und über die Rufe ins Winzerdorf Fläsch. An der Kirche vorbei, deren Turm die «Kinderstube» für eine grosse Fledermauskolonie ist, gelangen wir zu den Weinbergen. Diesen geht es entlang zum alten Fläschbad und durch die Rheinauen und am Ellhorn entlang zum Kletterfelsen am Freienberg und dem Balzner Marmorsteinbruch. Eingekehrt wird zum Schluss der gemütlichen 2 1/2-Stunden-Wanderung im Gasthaus Falknis in Mäls.
Treffpunkt: Donnerstag, den 24. Februar 2000 um 13.35 Uhr beim Postamt in Balzers (ab Vaduz 13.20 Uhr mit Beiwagen) zur Weiterfahrt

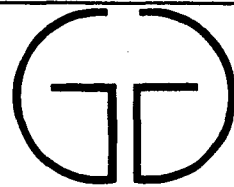
ab Balzers mit dem privaten Extrabus nach der Luziensteig (Fr. 1.-).
Auskunft: Agnes Schuler, Telefon 384 15 41.

577. Seniorenwanderung

Am Dienstag wandern wir in Triesen. Vom Gartnetschhof durch die Unterführung zur Alten Landstrasse, am Lawenawerk und Campingplatz vorbei durch den Wald über die Rufe. Über Bofel gehts ins Dorf und hinunter ins Schäfle zum Zviere.
Treffpunkt: Dienstag, den 22. Februar 2000 um 13.51 Uhr bei der Postautohaltestelle Gartnetschhof in Triesen (ab Schaan 13.29 Uhr).
Wanderleiterin: Hanni Schreiber, Tel. 373 21 62.

339. Freitagwanderung

Nächsten Freitag fahren wir Richtung Triesenberg bis Meierhof. Dann wandern wir über Matschils und Sunnaberg zur St. Mamerten-Kapelle. Von dort hinunter zum Lindenplatz in Triesen und auf der Römerstrasse - Langgasse in die Tennishalle zum Zviere.
Treffpunkt: Freitag, den 25. Februar 2000 um 13.40 Uhr bei der Post in Vaduz zur Weiterfahrt Richtung Triesenberg.
Auskunft: Ida Moritz, Telefon 384 24 61. (LAV/a.s.)



**HAUS GUTENBERG
MITTE FINDEN
VERSÖHNUNG LEBEN**

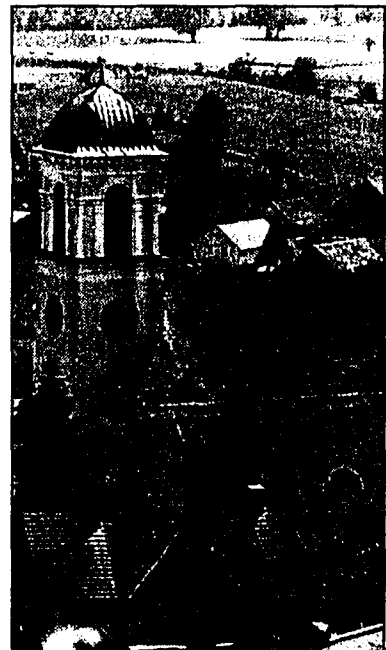
ANMELDUNGEN UND AUSKUNFTE: TEL: 388 11 33, FAX 388 11 35
E-Mail: gutenberghaus@gutenberg.li - Online: www.haus-gutenberg.li

- Montag, 28. Februar, 19.30 Uhr**
Kirche im Dorf
Ein Cabaretabend mit Regula Pavelka und Felix Wicky.
- Freitag, 3. März, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 5. März, 18.00 Uhr**
Humorvolle Herausforderung in Beratung und Therapie von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Eine Einführung in den Provokativen Humor mit Peter Hain, Psychologin und Psychotherapeutin FSP und SPV
- Freitag, 10. März, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 12. März, 18.00 Uhr**
I have a dream
Traumsymbole bei Tag und in der Nacht mit Klaus Bernd Vollmar, Diplompsychologin
- Freitag, 17. März, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 19. März, 18.00 Uhr**
Wir die Gruppe laufen lernt
Einführung in die Gruppenpädagogik mit P. Ludwig Zink
- Montag, 20. März, 19.30 Uhr**
Gutenberg Geschichtsvortrag
Eine Veranstaltung des Historischen Lexikons FL in Zusammenarbeit mit dem Haus Gutenberg
- Freitag, 31. März, bis Freitag, 7. April**
Fasten - Zuhause und in Begleitung
Ein ambulanter Fastenkurs jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr (jeden Abend) mit Teepause.
- Was wir noch bieten:**
Angenehme Schulungsräume, gute Atmosphäre, feines Essen, Übernachtungsmöglichkeiten und vieles mehr ...
- Für wen?**
Gruppierungen aus Wirtschaft, aus kirchlichen und staatlichen Organisationen, Schulen und Vereine.

Gottesdienste in Liechtenstein

**Katholische Gottesdienste
Sonntag, 20. Februar 2000**

- BALZERS**
18.30 Uhr Vorabend;
7.30, 10.00 Uhr
- BENDERN-GAMPRIN**
17.30 Uhr Vorabend;
9.00 Uhr
- ESCHEN**
19.00 Uhr Vorabend;
9.30, 19.00 Uhr
- MAUREN**
7.30, 9.30, 19.00 Uhr
- NENDELN**
18.30 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr
- PLANKEN**
18.00 Uhr Vorabend; 10.00 Uhr
- RUOCELL**
19.00 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr
- SCHAAN**
Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend;
9.30, 19.00 Uhr
Kloster St. Elisabeth: 11.00 Uhr



Kirche Mauren

- SCHAANWALD**
19.00 Uhr Vorabend; 9.15 Uhr
- SCELLENBERG**
19.00 Uhr Vorabend; 9.00 Uhr
- TRIESEN**
Pfarrkirche: 19.00 Uhr Vorabend;
10.00 Uhr
Marienkapelle: 8.15, 19.00 Uhr
- TRIESENBERG**
Pfarrkirche: 9.30, 19.15 Uhr
Steg: 9.00 Uhr
Masescha: 10.30 Uhr
Malbun: 17.30 Uhr Vorabend
- VADUZ**
Pfarrkirche: 17.30 Uhr Vorabend;
8.15, 9.30 Uhr
Betagtenwohnheim: 10.30 Uhr
Kindergottesdienst
St. Josef, Ebenholz: 10.45 Uhr
- GOTTESDIENST IN SPANISCH**
9.15 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan

- GOTTESDIENST IN ITALIENISCH**
18.00 Uhr Vorabend in Mariahilf, Balzers
10.30 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
- GOTTESDIENST IN PORTUGIESISCH**
10.30 Uhr in der Muttergotteskapelle in Triesen
- GOTTESDIENST IN KROATISCH**
12.15 Uhr in der kath. Pfarrkirche in Buchs
- EVANGELISCHE KIRCHE
VADUZ-EBENHOLZ**
Sonntag, 20. Februar 2000
10.00 Uhr Gottesdienst mit Pfarrer Dr. André Ritter
- EVANGELISCH-LUTH. KIRCHE
VADUZ-BARTLEGROSCH**
Sonntag, 20. Februar 2000
Septuagesimä
9.30 Uhr Gottesdienst in der Johannes-Kirche Vaduz-Bartlegrosch
Predigt: Jeremia 9, 22-23 (Pfr. G. Daub)

IM NOTFALL

- Notrufnummern**
Polizei 117
Feuerwehr 118
Sanitätsnotruf 144
24-Stunden-Notruf, gilt auch für LRK-Rettungsdienst!
- Ärztlicher Dienst**
ab Samstag, 8.00 Uhr
Dr. Pepo Frick, Mauren
Telefon 373 40 30
ab Sonntag, 8.00 Uhr
Dr. Branco Grizelj, Schaan
Telefon 232 46 77
- Zahnärztlicher Dienst**
Samstag und Sonntag
von 10.00 bis 12.00 Uhr
Dr. med. dent. Norman Kranz,
Im Kresta 32, 9494 Schaan
Telefon 232 17 36
- Apothekendienst**
Schlossapotheke Vaduz
Telefon 233 25 30
(10.00 - 11.30 Uhr)
- AIDS-Hilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4 - Schaan
Telefon 232 05 20
Mo bis Fr 9.00 bis 12.00 Uhr
und gemäss Telefonbeantworter

- Parkinson-Selbsthilfegruppe**
Auskünfte ab 18.00 Uhr unter
Tel. 232 92 35 (Yvonne Odoni)
Treffpunkt: Jeden 3. Donnerstag
im Monat um 15.00 Uhr
im Betagtenwohnheim in Vaduz
- Kontakt- und Beratungsstelle
ALTER**
Beratung und Information
Telefon 237 65 65
- AI-Anon-Gruppe**
Angehörige von Alkoholkranken
Treffpunkt: Montag um 20 Uhr im
Dachgeschoss Postgebäude Schaan
Kontakttelefon: 081 / 740 13 24
- EA Emotions Anonymous**
Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit. Treffpunkt jeden Freitag,
20 Uhr, Postgebäude Schaan, 3.
Stock, Kontakt-Tel.-Nr. 268 39 48
- Sorgentelefon für Kinder**
233 31 31
- Die dargebotene Hand**
Telefonseelsorge Telefon 143
- Frauenhaus Liechtenstein**
Tag und Nacht während der ganzen
Woche erreichbar - Tel. 232 45 70

- Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4, Schaan, Tel. 233 18 45
Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr
- Krebstelefon 0800 55 88 38**
Gratis und anonym. Informations-
und Beratungsdienst zum Thema
Krebs (Mo-Fr von 16 bis 19 Uhr)
- Bestattungsdienste**
Bestattungsdienst Bemax, Schaan
Tel. 373 36 80
Bestattungsdienst P. Marxer, Bendern
Tel. 373 12 82
Kintra, Bestattungsdienst,
Tel. 392 37 33
- Amt für Soziale Dienste**
Tel. 236 72 82 oder 236 72 42
(erreichbar während den üblichen
Bürozeiten)
- Selbsthilfegruppen im FL**
Kontaktstelle der SHG/FL
Postfach 1 · 9494 Schaan
Telefon 079 / 419 18 02
- Diabetes-Beratungsstelle**
Jonaboda/Postgebäude
9497 Triesenberg, Tel. 075 / 262 00 02
Beratungen nach telef. Verein-
barung. Die Beratungsstelle
ist jeweils am Mittwoch von 15.00
bis 18.00 Uhr geöffnet.

- Kontakt- und Beratungsstelle**
Ökumenische Arbeitsgruppe
«Neue religiöse Bewegung» (Sek-
tenberatung) Ursula Jaquemar,
9485 Nendeln, Tel. 075 / 373 76 10
- Gasversorgung**
Störungsdienst Telefon 233 35 55
- LGGA Antennen-Anlage**
Störungsdienst Telefon 232 88 77
- Notschlachflokal**
Notfallmetzger täglich rund
um die Uhr unter Tel. 373 40 40
- Stromversorgung**
Liechtensteinische Kraftwerke
Telefon 233 37 33
- Pannendienst TCS Telefon 140**
19. bis 25. Februar 2000
- Nachtschleppdienst ab Freitag
16.00 Uhr und Tagesdienst Samstag
und Sonntag:
Zech AG, Schaanwald
Telefon Geschäft: 373 20 10
Privat: 373 20 10
Natel: 079/696 00 88