

KBA AKTIV

Kontakt- und Beratungsstelle Alter
Telefon 237 65 65

Sozialberatung

AHV-Broschüre

Welche AHV-Beiträge muss ich bezahlen, wenn ich früh pensioniert, aber noch nicht im AHV-Rentenbezugsalter bin?

ERBSCHAFTSFBEL

«Erben und vererben» weist Ihnen den Weg

AUSGEBRANNT? RATLOS?

Gesprächsgruppe 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.

MITTAGSTISCH - AUS NANAS KOCHTOPF

Donnerstag, 6. Juli, 12 Uhr essen Jung und Alt gemeinsam: Lucio's Fitnesscenter. Bitte um Voranmeldung.

Bewegung

WALKING

Die Fitnesslust auch für Ältere in Schaan.

FIGYMNASTIK

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.

Die leicht. Familienhilfen 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 98 90
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 G. 373 13 79 Tel P. 373 10 44
Schellenberg	Tel. 373 10 02
Ruggell	Tel. 373 45 81

* Organisation durch die freiwilligen Helfer

Ortspilz kontrollleure(innen) im Dienst

Bekanntmachung: Pilzkontrolle jeweils 18.00 - 19.00 Uhr nach tel. **Voranmeldung ab 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

Unterland: samstags, dienstags und donnerstags
Frau Blank Brigitte, Tel. 373 48 42 oder
Frau Gahr Sabine, Tel. 373 14 86

Oberland: samstags, dienstags und donnerstags
Herr Bachmann Erich, Natel 079/280 99 51
Herr Scherzer Edi, Natel 079/204 93 14

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.

761. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser

Wie jedes Jahr während der Wanderwoche sind die «Zuhausegebliebenen» mit David Mündle unterwegs in den Malbuner Alpen. So



auch am nächsten Donnerstag. Treffpunkt ist um 10.48 Uhr in Malbun (ab Vaduz 10.20 Uhr). Besucht werden die Alpe Pradamee, Turna und Sareis und Mittagsrast wird wiederum im Bergrestaurant Sareisjoch bei der Waltraud gemacht. Bei dieser Gelegenheit wünschen wir unseren eifrigen Achtzigern Martha

Büchel und Paul Kerber, die diese Woche ihren 83. bzw. 81. Geburtstag feierten, weiterhin gute Gesundheit und viele schöne Gipfelstürmerwanderungen. Treffpunkt: Donnerstag, 6. Juli 2000 um 10.48 Uhr in Malbun. Wanderleiter: David Mündle, Tel. 373 12 63.

596. Seniorenwanderung

Diese Wanderung geht von der Post in Vaduz zum Schloss. Auf dem Quadretschaweg in die Letzi zu den Forst-Blockhütten, auf dem Fürstentweg zur Mühleholz- und zur Quaderrüfe. Hinunter auf dem Damm zur Landstrasse - Schaanerstrasse und dort ins bewährte Restaurant Forum. Treffpunkt: Dienstag, 4. Juli 2000 um 13.20 Uhr bei der Post in Vaduz (ab Schaan 13.09 Uhr). Wanderleiter: Rudolf Amann, Tel. 232 25 88.

358. Freitagwanderung

Am Freitag führt Gebhard Büchel die dritte LAV-Seniorenwandergruppe vom Zentrum in Triesenberg auf dem Grüschaweg ins Zentrum von Vaduz. Eingekehrt wird im Café Amann. Treffpunkt: Freitag, 7. Juli 2000 um 13.20 Uhr bei der Post in Vaduz zur Weiterfahrt nach Triesenberg. Wanderleiter: Gebhard Büchel, Tel. 232 19 80. (LAV/AS)



**HAUS GUTENBERG
MITTE FINDEN
VERSÖHNUNG LEBEN**

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

Freitag, 7. Juli, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 9. Juli, 16.00 Uhr
Freiheit und Fülle als Lebensauftrag

Ein Bibliodrama-Wochenende zu Exodus 3,1-17 mit Trudy Hofmann, Religionspädagogin, Supervisorin und Bibliodramaleiterin

Montag, 7. August, 12 Uhr, bis Freitag, 11. August, 15 Uhr

«Du selbst bist ein Gleichnis»
Symbol drama mit Gleichnissen aus der Literatur und der Bibel mit Ursula Bold und P. Ludwig Zink

Freitag, 11. August, 18 Uhr, bis Freitag, 18. August, 14 Uhr

«Ora et labora» auf Gutenberg
Kloster für eine Woche mit A. Keller, M. Tobler und P. L. Zink

**14./21./28. August;
4./11./18./28. September**
JEWELNS MONTAGS, 18 Uhr und 19.45 Uhr
Kraft aus der Meditation schöpfen

Zwei Angebote am gleichen Tag mit Patrick Afchain, Erwachsenenbildner

Freitag, 18. August, 18 Uhr, bis Freitag, 25. August, 14 Uhr

Heilfasten auf dem Gutenberg
mit Armella Häne-Züger, Lehrerin für Feldenkrais BFS und Berufsschullehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege

Samstag, 26. August, 18 Uhr, bis Sonntag, 27. August, 15.45 Uhr

«Humor ist, wenn man trotzdem lacht»

Ein Workshop der Humorwerkstatt mit Iren Bischofberger, Pflegewissenschaftlerin und Dozentin

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, 2. Juli

BALZERS	18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 9.30 Uhr
BENDERN-GAMPRIN	18.00 Uhr Vorabend; 9.00 Uhr
ESCHEN	19.00 Uhr Vorabend; 9.30, 19.00 Uhr
MAUREN	7.30, 9.30, 19.00 Uhr (Jugendgottesdienst)
NENDELN	18.30 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr
PLANKEN	11.15 Uhr
RUGGELL	19.30 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr
SCHAAN	Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 9.30, 19.00 Uhr Kloster St. Elisabeth: 11.00 Uhr



Kirche Eschen

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: 10.30 Uhr
VADUZ	Pfarrkirche: 18.30 Uhr Vorabend; 8.15, 9.30, Familiengärten am Binnenkanal: 11.00 Uhr Pradamee: 11.30 Uhr;
GOTTESDIENST IN ITALIENISCH	10.30 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan

GOTTESDIENST IN SPANISCH	9.15 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-ESENHOLZ	Sonntag, 2. Juli 2000, Gottesdienst mit Pfarrehepaar Ritter, anschliessend Grillfest im Ebenholz
EVANGELISCH-LUTH. KIRCHE VADUZ-BARTLEGROSCHE	2. Juli 2000 - 2. Sonntag nach Trinitatis 9.30 Uhr Gottesdienst mit Feier des Hl. Abendmahls in der Johannes-Kirche in Vaduz, Schaaner Str. 22. Predigt: 1. Korinther 14, 1-3 20-25 (Pfar- rer Hans A. Uhlhorn)

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. Juan Caballero, Schaan
Telefon 232 77 22

ab Sonntag, 8.00 Uhr
Dres. U. & A. Deckert, Balzers
Telefon 384 27 20

Zahnärztlicher Dienst

Samstag und Sonntag von 10.00 bis 12.00 Uhr
med. dent. Niels Hørnø
Weihering 204, 9493 Mauren
Telefon 371 11 21

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 19Uhr)

Bestattungsdienste

Bestattungsdienst Bemax, Schaan
Tel. 233 49 50
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

Störungsdienst Kabelfernsehen

Störungsdienst Telefon 232 88 77

Notschlachtlökal

Notfallmetzger täglich rund
um die Uhr unter Tel. 373 40 40

Stromversorgung

Liechtensteinische Kraftwerke
Telefon 233 37 33

Pannendienst TCS Telefon 140

30. Juni bis 7. Juli 2000

Nachabschleppdienst ab Freitag
16.00 Uhr und Tagesdienst Samstag
und Sonntag:

Marxer Heinrich, Nendeln
Telefon Geschäft: 373 12 88
Privat: 373 34 18
Natel: 079/418 23 77