

KBA AKTIV

KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE ALTER
TEL. 237 65 65 - die Nummer für Ihre Wünsche und Anliegen.

INTERNET UND EXCEL-KURSE

In Kleingruppen bis max. 5 Teilnehmenden
Auskunft und Anmeldung KBA, Vaduz, Tel. 237 65 65

PC-SPASS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

In Kleingruppen bis max. 5 Teilnehmenden.
Auskunft und Anmeldung KBA, Vaduz, Tel. 237 65 65

COMPUTERIA

Unsere Computeria steht Ihnen zur Verfügung zum Üben am
PC, Surfen im Internet, Hilfestellung bei Fragen ...
Auskunft und Anmeldung KBA, Vaduz, Tel. 237 65 65

Sozialberatung

Sozialversicherungen und finanzielle Hilfen
Betreuende Angehörige
Pflegevereinbarung
Krisen- und Konfliktsituation

Begleitung

Hausnotruftelefon
Hilfe für Senioren in Haus und Garten

Bewegung

BEWEGUNG MIT MUSIK
neu jeden Mittwoch in Nendeln

VELOFAHREN

Saisonstart im April 2002

WALKING - DIE NEUE FITNESSLUST

in Schaan und Triesen

FITGYMNASTIK - ZUR STÄRKUNG DER KNOCHENSUBSTANZ

in Balzers, Triesen, Triesenberg, Vaduz, Schaan und Eschen

INTERNATIONALE FOLKLORETÄNZE

TANZEND ZU MEHR LEBENSFREUDE

in Vaduz

MÄNNERTURNEN - AKTIV UND FIT BLEIBEN

in Vaduz und Schellenberg

SCHWIMMEN, WASSERGYMNASTIK - BEWEGUNG IM WASSER

in Eschen, Schaan, Triesen und Balzers

SENIORTURNEN -

ZUR FÖRDERUNG VON GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

in Eschen, Nendeln, Schellenberg und Mauren

ALTERSTURNEN - BEWEGLICH BIS INS HOHE ALTER

jeden Freitag im Treffpunkt Ebenholz, Vaduz

Auskunft und Anmeldung: KBA Vaduz, Tel. 237 65 65.

Die liechtensteinischen Familienhilfen für Sie im Dienst

Table with columns for service type (e.g., Familienhilfe/Hauspflege, Zahnärztlicher Dienst), location, and telephone number.

Seniorenwanderungen des Alpenvereins

844. Wanderung der Gipfelstürmer - 677. Seniorenwanderung - 441. Freitagswanderung

Dank unzähliger Stunden Freiwilligen-Arbeit kann der Alpenverein jede Woche drei Seniorenwanderungen für jedermann kostenlos anbieten. Ein Hinweis auf unsere Seniorenwanderungen erfolgt im Veranstaltungskalender von Radio Ri um 8.40 und 11.40 Uhr, bei Ganztagswanderungen am Vorabend um 16.40 Uhr.

geniesser besteht die Möglichkeit, mit dem Ortsbus vom Bahnhof Klosters bis Monbiel zu fahren und die Wanderstrecke dadurch zu halbieren. In der Alphütte Garfiun (Selbstbedienung) ist für uns am Freitag reserviert. Treffpunkt: Donnerstag, 7. Februar 2002 um 9.09 Uhr beim Bahnhof in Sargans (ab Vaduz 8.40 Uhr) zur Weiterfahrt mit dem Zug um 9.20 Uhr nach Landquart-Klosters. Fahrpreis kollektiv Fr. 28.-, mit Halbtax-Abo Fr. 14.-.



844. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser
Einer der schönsten Winterwanderwege mit knapp 200 m Höhendifferenz führt von Klosters-Platz zur Alp Garfiun. Diese ca. 14 km (retour) lange Wanderung wollen wir bei schönem Wetter nächste Woche, noch vor den Winterferien, durchführen. Für die Gipfel-

Wanderung von Sargans nach Trübbach. Treffpunkt um 13.46 Uhr in Sargans-Vild (ab Vaduz 13.20 Uhr). Auskunft Agnes Schuler, Tel. 384 15 41.
677. Seniorenwanderung
Am kommenden Dienstag wird von Rizlina über Parmetzg nach Lavadina hinunter gewandert. Von dort geht es am Werkhof und dem neuen

Schulhaus vorbei ins Dorfzentrum von Triesenberg zur Einkehr im Restaurant Edelweiss. Treffpunkt: Dienstag, 5. Februar um 13.40 Uhr bei der Haltestelle Rizlina in Triesenberg. Wanderleiter Ernst Wohlwend, Tel. 373 21 76.
441. Freitagswanderung
Diese leichte Wanderung führt von der Post in Vaduz am Friedhof vorbei zum Saminawerk. Auf dem Waldweg zum Meierhof und auf dem Wolfgang- und Haldenweg nach Triesen zur Einkehr im Restaurant Schäfle. Treffpunkt: Freitag, 8. 2. 2002 um 13.40 Uhr bei der Post in Vaduz. Auskunft: Ida Moritz, Tel. 384 24 61. LAV/A.S

IM NOTFALL

- Notrufnummern: Polizei 117, Feuerwehr 118, Sanitätsnotruf 144, Europäischer Notruf 112.
Ärztlicher Dienst: ab Samstag, 8.00 Uhr Dr. Michael Barthel, Nendeln...
Zahnärztlicher Dienst: Samstag und Sonntag von 10.00 bis 12.00 Uhr...
Apothekendienst: Schlossapotheke Vaduz...
AIDS-Hilfe Liechtenstein: Im Malarsch 4, Schaan...

- Krebshilfe Liechtenstein: Im Malarsch 4, Schaan, Tel. 233 18 45...
Bestattungsdienste: Bestattungsdienst Bemax, Schaan, Tel. 233 49 50...
Selbsthilfegruppen im FL: Kontaktstelle der SHG/FL Postfach 1, 9494 Schaan...
Kontakt- und Beratungsstelle: Ökumenische Arbeitsgruppe 'Neue religiöse Bewegung'...

Gottesdienste in Liechtenstein

Table listing church services by location (Katholische, Evangelische, etc.) and time (e.g., Samstag, 2. Februar, Sonntag, 3. Februar).