

**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**  
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**  
**ADMINISTRATIVE HILFE**  
Wächst Ihnen Ihre Korrespondenz über den Kopf? Oder brauchen Sie Hilfe bei Anträgen für Hilflosenentschädigung, Hilfsmittel oder Pflegegeld? Dann rufen Sie an!  
Betreuende Angehörige  
Betreuen Sie Ihre Angehörigen und suchen Sie Rat und Unterstützung? Wir informieren und beraten Sie gerne.  
Pflegevereinbarung  
Für die Betreuung Ihrer Angehörigen sind klare Abmachungen sehr wichtig. Wir haben eine Mustervereinbarung abzugeben und informieren Sie gerne.  
Krisen- und Konfliktsituation  
Schwierige Lebenssituationen wie Krankheit, Betreuungsbedürftigkeit, Unstimmigkeiten und Todesfälle in der Familie usw. machen Ihnen zu schaffen. Bei uns finden Sie ein offenes Ohr und Hilfe für neue Perspektiven.

**Begegnung**  
**MITTAGSTISCH – AUS NANA'S KOCHTOPF**  
Donnerstag, 28. März 2002, 12.00 Uhr essen Jung und Alt gemeinsam: Hilda's Piccata, Spaghetti und Salat. Bitte um Voranmeldung bis 27. März 2002.

**Begleitung**  
Hausnotruftelefon  
Hilfe für Senioren in Haus und Garten

**Bewegung**  
**VELOFAHREN:**  
– Kurs für Wiedereinsteiger/-Innen und gemütliche Fahrer/-innen ab 16. April bis 14. Mai 2002 jeweils am Dienstagmorgen, 14.00 – 16.00 Uhr.  
Anmeldungen bis 10. April 2002 bei der KBA, Tel. 237 65 65  
– Dreitagestour Samedan – Landeck vom 1. bis 3. Juli 2002.  
Informationstreffen am Mittwoch, 17. April um 14.00 Uhr in der KBA. Voranmeldung und Auskunft KBA, Tel. 237 65 65

**BEWEGUNG MIT MUSIK**  
neu jeden Mittwoch in Nendeln  
**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  
**SENIORENTURNEN – 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**

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
Mahlzeldendienst	
Balzers	Tel. 384 21 18
Triesen*	Tel. 392 42 82
Triesenberg	Tel. 262 69 06
Vaduz	Tel. 232 98 90
Schaan	Tel. 232 42 41
Planken	Tel. 373 27 78
Gamprin/Bendern	Tel. 373 22 83
Eschen/Nendeln	Tel. 373 20 34
Mauren/Schaanwald	Tel. 373 13 79
Schellenberg	Tel. 373 10 02
Ruggell	Tel. 373 45 81

\* Organisation durch die freiwilligen Helfer

# Seniorenwanderungen des Alpenvereins

851. Wanderung der Gipfelstürmer – 684. Seniorenwanderung – 448. Freitagwanderung

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 Ganztageswanderungen am Vorabend um 16.40 Uhr.



Zum Frühlingsbeginn hat sich der Winter nochmals zurückgemeldet und die Skifahrer freuen sich auf gute Pistenverhältnisse an Ostern. Die Senioren wandern das ganze Jahr, ob im Schnee oder im Grünen. Am Gründonnerstag geht es in die Höhe. Vom Hotel Steg je nach «Frühlingsfortschritt» in einer grösseren oder kleineren Runde zur Sücka hinauf, wo eingekehrt wird. Der Retourweg wird entweder Richtung Steg oder nach Rizlina unter die Füsse genommen. Nach Ostern wandern wir auf den Spuren des Frühlings in vier Etappen von Balzers bis Ruggell.

Treffpunkt am Donnerstag, 28. März, um 13.44 beim Hotel Steg (ab Vaduz 13.20) Wanderleiter: Alfons Schädler, Tel. 262 44 21

**684. Seniorenwanderung**  
Am Dienstag wandern wir

von Ruggell-Limsneck auf schönen Waldwegen hinauf nach Schellenberg zur Einker in Restaurant Kreuz.  
Treffpunkt: Dienstag, 26. März, um 13.17 bei der Post in Bendern zur Weiterfahrt nach Ruggell-Limsneck. (Schaan ab 13.10). Wanderleiter: Alex Schreiber, Telefon 373 21 62

**448. Freitagwanderung**  
Da am Freitag Feiertag ist, wandern wir am Mittwoch. Von der Post in Mauren zum Berg-Ochsenweg-Zöllnersteig-Binz ins Café Matt zur Christina.  
Treffpunkt: Mittwoch, 27. März um 13.25 bei der Post in Mauren (ab Schaan 13.10) Auskunft: Ida Moritz, Tel. 384 24 61

**IM NOTFALL**

Notrufnummern	
Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf	144
Europäischer Notruf	112
24-Stunden-Notruf, gilt auch für LRK-Reitungsdienst	
Ärztlicher Dienst	
ab Samstag, 8.00 Uhr	
Dr. Jan Huys, Schaan	Telefon 236 10 70
ab Sonntag, 8.00 Uhr	
Dr. Susanna Sentl, Eschen	Telefon 232 63 63
Zahnärztlicher Dienst	
Samstag und Sonntag von 10.00 bis 12.00 Uhr	
Praxis Dr. med. dent. Benno Matt	Zollstrasse 38, 9494 Schaan Telefon 232 38 38
Apothekendienst	
Schlossapotheke Vaduz	Tel. 233 25 30, (10 – 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

Kontakt- und Beratungsstelle Alter	
Beratung und Information	Telefon 237 65 65
Al-Anon-Gruppe	
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken	Treffpunkt: jeden Montag um 20 Uhr im Dachgeschoss Postgebäude Schaan Kontakttelefon: 0041 81 / 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	Sorgetelefon für Kinder 147
Die dargebotene Hand	
Telefonseelsorge	Telefon 143
Frauenhaus Liechtenstein	
Tag und Nacht während der ganzen Woche erreichbar – Tel. 380 02 03	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. 233 49 50	Bestattungsdienst P. Marxer, Bendern, Tel. 373 12 82
Klntra, Bestattungsdienst, Triesen, Tel. 392 37 33	Filliale Eschen, Tel. 373 82 40
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. Vereinbarung. Die Beratungsstelle ist jeweils am Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.
Kontakt- und Beratungsstelle	
Ökumenische Arbeitsgruppe «Neue religiöse Bewegung» (Sektenberatung) Ursula Jaquemar, 9485 Nendeln, Tel. 075 / 373 76 10	

Gasversorgung	
Störungsdienst	Telefon 233 35 55
Wasserversorgung Liechtensteiner Unterland (WLU)	
Notruf-Telefon	373 25 25
Störungsdienst Kabelfernsehen	
Störungsdienst	Telefon 232 88 77
Notschlachtlokal	
Notfallmetzger täglich rund um die Uhr unter	Tel. 373 40 40
Stromversorgung	
Liechtensteinische Kraftwerke	Telefon 233 37 33
Pannendienst TCS	Telefon 140
22. bis 29. März 2002	
Nachabschleppdienst ab Freitag 16.00 Uhr und Tagesdienst	Samstag und Sonntag:
Zech AG, Schaanwald	Tel. Geschäft: 373 20 10
Tel. Privat:	373 20 10
Telefon Natel:	079/696 00 88

# Gottesdienste in Liechtenstein

Katholische Gottesdienste	
<b>Palmsonntag, 24. März</b>	
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	
	19.00 Uhr Vorabend; 10.00 Uhr
Nendeln	
	18.30 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr
Planken	
	10.30 Uhr
Ruggell	
	19.00 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr
Schaan	
Pfarrkirche:	18.00 Uhr Vorabend; 9.30, 19.00 Uhr
Kloster St. Elisabeth:	11.00 Uhr

Schaanwald	
	8.30, 19.00 Uhr
Schellenberg	
	19.00 Uhr Vorabend; 9.00 Uhr
Triesen	
	19.00 Uhr Vorabend; 10.00, 19.00 Uhr
Triesenberg	
	9.30, 19.15 Uhr; Malbun: 17.30 Uhr Vorabend
	Steg: 9.00 Uhr; Masescha: 10.30 Uhr
Vaduz	
Pfarrkirche:	17.30 Uhr Vorabend; 8.15, 9.30 Uhr
St. Josef, Ebenholz:	10.45 Uhr
Gottesdienst in Italienisch	
	10.30 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
Gottesdienst in Spanisch	
	9.00 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan

Gottesdienst in Portugiesisch	
	10.30 Uhr in Sevelen
Gottesdienst in Kroatisch	
	12.15 Uhr in der kath. Pfarrkirche in Buchs
Gottesdienst in Englisch	
	Sonntag, 24. März 2002, 17.00 Uhr im Kirchgemeinde-saal in Grabs
Evangelische Kirche	
	Sonntag, 24. März 2002
	19 Uhr Gottesdienst mit Pfarrer Dr. André Ritter und Konfirmanden und Konfirmandinnen, musikalisch gestaltet von der Gruppe «slow down» (Jugendband der Musikschule). An-schliessend Konzert der Jugend-band in der Kirche.
Evangelisch-Luth. Kirche	
	Sonntag, 24. März 2002
	Palmsonntag
	9.30 Uhr Gottesdienst in der Johanneskirche Vaduz, Schaaner Str. 22. Pfr. Gottfried Daub.

Anschliessend ordentl. Gemein-deversammlung  
**Freie Evangelische Gemeinde**  
Sonntag, 24. März 2002, 18.00 Uhr Gottesdienst mit Abend-mahl, Bahnhofstrasse 16, Mö-belhaus Thöny (UG), Schaan.  
Predigt: Hans-Jörg Rätz, gleich-zeitig Programm für Kinder.  
**Bibel-Baptisten-Gemeinde**  
Jeden Sonntag evangelischer Gottesdienst um 10.15 Uhr.  
Ort: Fam. Riedmann  
Speckli 31b, 2. Stock  
Schaan



Marienkapelle in Triesen