

**KBA-AKTIV**

**Kontakt- und Beratungsstelle Alter**

Tel. 237 65 65 – die Nummer für Ihre Wünsche und Anliegen

**•Dr Fingerhut• – Nähservice und Beratung**

Zu eng – zu kurz – zu weit – zu lang oder etwas aus der Mode? Wir ändern für Sie! Wir leisten auch Hilfestellung bei Nähproblemen oder bieten die Möglichkeit unter Anleitung selbstständig zu ändern. Rufen Sie uns an! Weitere Informationen und Beratung: KBA, Vaduz, Tel. 237 65 65

**•Erben und Vererben•**

Testaments-Broschüre, Neuauflage per 1. 3. 2002

**Computer-Spass für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Laufend Kurse in Kleingruppen bis max. fünf Teilnehmende, 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, Telefon 237 65 65

**Sozialberatung**

Wir vermitteln Ihnen Hilfe, die Ihren Bedürfnissen angepasst ist.

**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 älteren Angehörigen und suchen Sie Rat und Unterstützung? Wir informieren und beraten 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.

**Begleitung**

**Hausnotruftelefon**

Die Taste für die schnelle Hilfe

**Hilfe für Senioren in Haus und Garten**

Vermittlung von handwerklicher Hilfestellung, Gartenarbeiten, kleinen Reparaturen etc.

**Begegnung**

Mittagstisch – aus Nanas Kochtopf  
Donnerstag, 13. März 2003, 12.00 Uhr essen Jung und Alt gemeinsam: Gerti's Riz Casimir und Salat. Bitte um Voranmeldung bis 12. März 2003.

**Bewegung**

Mit uns bleiben Sie fit!  
Walking – Fitgymnastik – Schwimmen/Wassergymnastik – Männerturnen – Seniorenturnen – Internationale Folkloretänze – Bewegung mit Musik – Altersturnen

**Velofahren**

Ab sofort ist das neue Tourenprogramm 2003 erhältlich. Rufen Sie uns an!  
Auskunft und Anmeldung: KBA Vaduz, Tel. 237 65 65

**Liecht. 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
Liecht. Unterland,	Tel. 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 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 41 90

\*Organisation durch die freiwilligen Helfer

**Seniorenwanderungen des Alpenvereins**

**733. Seniorenwanderung – 900. Wanderung der Gipfelstürmer – 497. Freitagwanderung**

**SCHAAN – 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 L um 9.15 Uhr und um 11.15 Uhr. Bei Ganztagswanderungen am Vortag um 16.15 Uhr.**

**733. Seniorenwanderung**

Am nächsten Dienstag führt die Wanderung von Vild-Sargans nach Überquerung der Bahnlinie zur Sarganser Au und durch die Rachenschür nach Trübbach zur Einkehr im Restaurant Hirschen.

Treffpunkt: Dienstag, 4. März 03, um 13.46 Uhr bei der Haltestelle Vild in Sargans (ab Schaan um 13.05 Uhr)

**900. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser**

Die 900. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser wollen wir im Schnee feiern. Wir wandern vom Kurhaus Steg an den Kleinsteg-Hütten vorbei zum Gängelese und auf dem Winterwanderweg entlang der Loipe in



die Valüna. Dort gibt es Grillwürste und diverse Getränke. Dazu laden wir auch die LSV-Langlaufnachwuchsläufer mit ihrem Trainer Giuseppe Dermon herzlich ein.

Treffpunkt: Donnerstag, 6. März um 12.44 Uhr beim Hotel Steg (ab

Vaduz 12.20 Uhr)

Auskunft: Agnes Schuler, Tel. 384 15 41

**497. Freitagwanderung**

Am Freitag fahren wir von der Post in Schaan Richtung Planken

bis zum Fürstenweg und wandern bis zum Rüfeweg, dann hinunter zur Sperry-Fabrik.

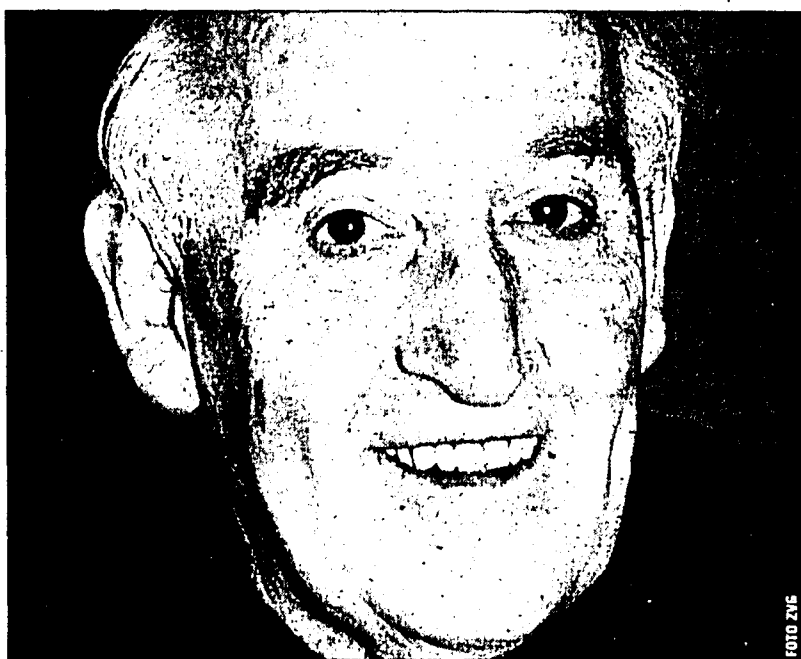
Treffpunkt: Freitag, 7. März um 13.10 bei der Post in Schaan

Auskunft: Ida Moritz, Telefon 384 24 61. LAV/AS

**GEDANKEN ZUM SONNTAG**

**Die wahren Meister des Lebens**

Einigen «ernsthaften» Mitmenschen dauert der heurige Fasching schon zu lange. Wieder andere gingen mit den anfänglichen Feiern und «Eventen» sparsam um, dafür stürzen sie sich voller Freude ins heitere Leben. Lassen die sonst geforderte Ernsthaftigkeit zurück und überlassen sich einer massvollen «Unvernunft». Allerdings beargwöhnt von den allzeit Vernünftigen, die, wie es einmal ein Heiliger ausgedrückt hat, in den Verruf kommen, weil sie nie unvernünftig sind, auch nie vernünftig zu sein. Ich habe schon mehrere Male in diese Gedanken den grossen englischen Poeten William Shakespeare zitiert, der in einem seiner von viel Wahrheit durchdrungenen Weisheiten meint: «Nur der Heitere ist der Meister seiner Seele.» Bisweilen bin ich versucht, den Satz nicht nur bei der «Seele» zu belas-



sen, sondern auf das ganze Leben auszuweiten. Denn ich bin überzeugt, dass es dem Heiteren geschenkt ist, tiefere Einsichten in das Leben zu gewinnen, als so manch allzeit Ernsthafter. Gehören doch der Humor, gehört das Lachen

und die Freude zu den wesentlichen Triebfedern eines erfüllten Lebens. Sie sind aber auch jene Geschenke «von oben», die es uns erlauben, und deshalb habe ich vom hohen Wahrheitsgehalt in der Heiterkeit gesprochen, das Leben so zu neh-

men, wie es ist. «So ist das Leben», habe ich schon oft sagen gehört, aber meistens, wenn ich nach «so» gefragt habe, habe ich unbefriedigende Antworten erfahren. Der «Meister seiner Seele» hingegen weiss, dass das Leben so ist, dass man sich bisweilen mit Lachen dagegen wehren muss. Oder mit jenem Humor aus der Tiefe, der es dann erlaubt wenigstens kurzfristig «über den Dingen zu stehen» oder uns es erlaubt, für wenige Augenblicke die friedlose Lage der Welt zu vergessen. So gesehen, kann uns ein «närrischer» Tanz helfen, jene Krusten der Seele herunterzustampfen, die sich auf ihr abgelagert haben. Oder wie befreiend kann ein Lachen über unsere eigenen oder auch fremde Schwächen wirken. Daher wird es in diesen Tagen sogar heilsam, sich daran zu erinnern, dass nur die oder der Heitere der Meister seiner Seele ist und damit basta.

Kaplan August Paterno

**Gottesdienste in Liechtenstein**

**Katholische Gottesdienste Sonntag, 2. März 2003**

<b>Balzers</b>	18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 10 Uhr
<b>Bendern-Gamprin</b>	17.30 Uhr Vorabend; 9 Uhr
<b>Eschen</b>	19 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr
<b>Mauren</b>	19 Uhr Vorabend; 10 Uhr
<b>Nendeln</b>	18.30 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr
<b>Planken</b>	10.30 Uhr
<b>Ruggell</b>	19 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr
<b>Schaan</b>	Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr Kloster St. Elisabeth: 11 Uhr

<b>Schaanwald</b>	17.45 Uhr Vorabend; 8.30 Uhr
<b>Schellenberg</b>	19 Uhr Vorabend; 9 Uhr
<b>Triesen</b>	Pfarrkirche: 19 Uhr Vorabend; 10, 19 Uhr Marienkapelle: 8.15 Uhr
<b>Triesenberg</b>	9.30, 19.15 Uhr Steg: 9 Uhr Masescha: 10.30 Uhr Malbun: 17.30 Uhr Vorabend
<b>Vaduz</b>	Pfarrkirche: 17.30 Uhr Vorabend; 8.15, 9.30 Uhr St. Josef, Ebenholz: 10.45 Uhr
<b>Gottesdienst in Italienisch</b>	10.30 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
<b>Gottesdienst in Spanisch</b>	9 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan

<b>Gottesdienst in Portugiesisch</b>	10.30 Uhr in Sevelen
<b>Gottesdienst in Kroatisch</b>	12.15 Uhr in der kath. Pfarrkirche in Buchs
<b>Gottesdienst in Englisch</b>	17 Uhr in Buchs, gegenüber Migros
<b>Evangelisch-luth. Kirche</b>	Sonntag, 2. März 2003 <i>Estomini</i> 9.30 Uhr Gottesdienst in der Johanneskirche Vaduz, Schaaner Str. 22. Pfr. Klaus Looft.
<b>Evangelische Kirche</b>	Sonntag, 2. März 2003 10.00 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Karin Ritter. Predigt: Markus 8, 31–38 «Leben gewinnen».
<b>Freie Evangelische Gemeinde</b>	Sonntag, 2. März 2003 18.00 Uhr Gottesdienst: Bahnhofstrasse 16, Möbelhaus Thöny (UG),

Schaan. Predigt: Silvio Spadin, gleichzeitig Programm für Kinder **Bibel-Baptisten-Gemeinde**  
Jeden Sonntag evangelischer Gottesdienst um 10.30 Uhr. Um 9.30 Uhr Erwachsenen-Sonntagsschule. Pastor N. C. Verhoef, Ort: Fam. Riedmann Birkenweg 6, Schaan



Kirche Mauren