

KBA-AKTIV

**KBA – Ihre Informationsstelle
für alle Altersfragen Tel. 237 65 65**

Velofahren

Geleitete Tagestour am Dienstag, 10. August 04, von Ziegelbrücke nach Rapperswil und zurück. Anforderungsstufe: einfach bis mittel ohne Steigungen, Distanz ca. 68 km. Mitnehmen: Halbtaxabo, Helm, Sonnen-, Regenschutz, Verpflegung.

Anreise individuell oder mit dem Zug ab Sargans. Treffpunkt: Sportplatz Balzers um 7.40 Uhr. Auskunft und Anmeldung Telefon 262 66 05.

Velotour Bodensee

Für die Herbsttour vom 21. bis 23. Sept. rund um den Bodensee sind noch wenige Plätze frei. Auskunft und Anmeldung Tel. 262 66 05

Besser sehen

Gebrauchte Lupen günstig abzugeben – melden Sie sich bei der KBA – Tel. 237 65 65

Ausstellung**«Hilfsmittel für den Lebensalltag»**

Unsere Ausstellung in der KBA ist jeweils am Freitagnachmittag von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

«Erben und Vererben»

Testaments-Broschüre

**Computer-Spass für Einsteiger
und Fortgeschrittene**

Kurse nach Mass in Kleingruppen bis max. 5 Personen. Für alle Altersgruppen!

Computeria

Unsere Computeria steht Ihnen zur Verfügung zum Üben am PC, Surfen im Internet, Hilfestellung bei Fragen.

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 uns 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.

Hausnotruftelefon: Die Taste für die schnelle Hilfe. **Hilfe für Senioren in Haus und Garten:** Vermittlung von handwerklicher Hilfestellung, Gartenarbeiten, kleinen Reparaturen etc. **Wohnungsanpassung und Hilfsmittelberatung,** Beratung und Beschaffung von Hilfsmitteln für ein sicheres Zuhause.

Begegnung**Mittagstisch aus Nana's Kochtopf**

Donnerstag, 19. August 2004, 12 Uhr essen Jung und Alt gemeinsam in der KBA: Anni's Spaghetti mit Tomatensauce und Sommersalat. Bitte um Voranmeldung bis 18. August 2004.

Bewegung

Bewegungsangebot im ganzen Land – rufen Sie uns an! Walking – Fitgymnastik – Schwimmen/Wassergymnastik – Männerturnen – Seniorenturnen – Internationale Folklore tänze – Altersturnen – Velo fahren. KBA, Telefon 237 65 65.

Seniorenwanderungen des Alpenvereins

974. Wanderung der Gipfelstürmer – 807. Seniorenwanderung – 569. Freitagwanderung

Bank 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 Ganztageswanderungen am Vortag um 16.15 Uhr.

974. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser

Der Pizol ist nicht nur ein beliebter Schiberg sondern auch ein nahegelegenes, fast unerschöpfliches Wandergebiet mit einem guten Überblick über unser kleines Ländchen und die St. Galler-, Liechtensteiner- und Graubündner Bergwelt aus nächster Distanz.

Am 1. Donnerstag im August sind wir mit Filmemacher Klaus Schädler auf Schusters Rappen unterwegs auf der Zwei-Seen-Wanderung. Wir benötigen als Aufstiegs-hilfe die alte aber immer noch fahrtüchtige Gondelbahn Bad Ragaz-Pardiel sowie die neue Vierer-Sesselbahn Pardiel-Laufböden.

Von der Sesselbahn-Bergstation auf 2226 Meter geht es auf dem Panoramahöhenweg zum Wangerseer unterhalb der abgebrannten Pizol-



hütte. Recht abwechslungs- und blumenreich ist der Bergweg hinunter zum Viltersersee und zur Alp Schwarzbüel mit wunderschönen Aussichtspunkten und Motiven aus der Heidi-Erzählung. Beim Alpöhi auf Schwarzbüel (1654 m) gibt's unter freiem Himmel die besten Älplermagrona, ab und zu auch mit Alphornmusik. Wanderzeit 2 bis 2,5 Stunden. Wer den etwas steilen Abstieg vom Wangerseer scheut, kann Schwarzbüel in einer Stunde auf dem oberen Heidipfad von Pardiel erreichen. Der Rück-

kweg auf dem unteren Heidipfad zur Bergbahn auf Pardiel ist topfeben und dauert nur eine halbe Stunde.

● Treffpunkt: Donnerstag, 5. August um 10.55 Uhr bei der Post in Balzers (ab Schaan 10.29 Uhr) zur Weiterfahrt mit den nötigen Privatautos nach Bad Ragaz, Pizolbahn, Bergbahnen mit Halbtax-Abo Fr. 15.–, ohne Halbtax Region lösen (mit Ausweis).

● Auskunft bei unsicherem Wetter: Agnes Schuler, Tel. 384 15 41

● Schlechtwettervariante: Hügel-

wanderung in Wartau von Trübbach nach Sevelen über die Burgruine Wartau. Treffpunkt: 11 Uhr in Trübbach bei der Dornau-Bushaltestelle.

807. Seniorenwanderung

Am Dienstag besuchen wir die Alpenvereins-Hütte auf Gafadura. Von Planken wandern wir gemütlich auf dem Alpweg durch den Wald und über die Alpe hinauf zur LAV-Hütte, wo wir uns von Charlotte Wohlwend verwöhnen lassen. Wer Probleme mit dem Auf- oder Abstieg hat, der kann ein Stück weit mit dem LAV-Kleinbus fahren.

● Treffpunkt: Dienstag, 3. August um 10.20 Uhr beim Schulhaus Planken (ab Schaan Post 10.10 Uhr)
● Wanderleiter: Ernst Wohlwend, Tel. 373 21 76

569. Freitagwanderung

Am Freitag, den 6. August besuchen wir die Triesner Alpe Valüna. Vom Alphotel Steg geht es an den Kleinsteghütten vorbei zum Gängleseesee und dem Bach entlang zur Valüna Alphütte zum Zviere.

● Treffpunkt: Freitag, 6. August um 13.44 Uhr in Steg (ab Vaduz 13.20 Uhr)

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

OPENAIR WAVEJAM

Open Air Wavejam mit «Lunik»

BALZERS – Auch im dritten Jahr setzt das Openair Wavejam am 21. August ab 14 Uhr auf ein bunt gemischtes Programm. Verschiedenste Stilrichtungen sowie ein familienfreundliches Nachmittagsprogramm werden die Stimmung von Anfang an auf den Siedepunkt treiben. Es ist dem Veranstalter gelungen mit Lunik einen schweizerischen Top Act als Headliner zu verpflichten. Weiters treten auf: Chatterbox (FL), Ladiesroom (CH), Strike (CH), SkaT (DE), BlackSonicProphets (FL) und Elis (CH/FL). Dazwischen und danach sorgt DJ Loftarasa für ausgelassene Festival-Stimmung.

Der Verein Openair Wavejam wird dieses Jahr zum ersten Mal ein familienfreundliches Rahmenprogramm mit ganz vielen Attraktionen bieten. Kinder und Jugendliche können sich an der Malholzwand in ihren kreativen Phantasien austoben, sich aber auch vom Clown in seine Welt verzaubern lassen. Ebenfalls wird ein lustiges und vielfältiges Kinderanimationsprogramm geboten. Für Jugendliche steht ein informativer Sucht- und Präventionsstand zur Verfügung, welcher von einer ausgebildeten Sozialarbeiterin betreut wird. Die Kinderhüpfburg fehlt natürlich auch nicht (nur bei schönem Wetter). Der Tattoo-Stand und die Künstlerin für Haarzöpfchen werden das Openair-Feeling



voll und ganz aufkommen lassen. Das Ganze wird musikalisch von Beetwee D mit ihren Didgeridoo Klängen umrahmt. Die bemalte Holzwand wird am Abend des Ope-

nair Wavejams versteigert. Der Erlös ergeht an den Stipendienfonds der Lehrerschaft der Liechtensteiner Musikschule für sozial benachteiligte Kinder. (PD)

FAMILIENHILFE

Für Sie im Dienst**Familienhilfe/Hauspflege**

Balzers	Tel. 384 21 18
Triesen	Tel. 392 19 17
Triesenberg	Tel. 262 94 97
Vaduz	Tel. 232 98 90
Schaan/Planken	Tel. 233 24 84
Liecht. Unterland	Tel. 373 39 45

Gemeindekrankenpflege

Balzers	Tel. 388 13 51	Triesen	Tel. 392 19 17
Triesen	Tel. 392 19 50	Triesenberg	Tel. 262 94 97
Triesenberg	Tel. 262 67 37	Vaduz	Tel. 232 98 90
Vaduz	Tel. 232 84 11	Schaan/Planken	Tel. 233 24 84
Schaan/Planken	Tel. 232 94 68	Liecht. Unterland	Tel. 373 41 90
Liecht. Unterland	Tel. 373 22 26		

Haushilfedienst für Betagte

Balzers	Tel. 384 18 08
---------	----------------

Triesenberg	Tel. 262 94 97	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 94 97

Vaduz	Tel. 232 98 90
Schaan	Tel. 232 42 41
Planken	Tel. 373 27 78
Gampin/Bendern	Tel. 373 22 83
Eschen/Nendeln	Tel. 373 20 34
Mauren/Schaanwald	Tel. 373 13 79
Schellenberg	Tel. 373 10 92
Ruggell	Tel. 373 41 90

*Organisation durch die freiwilligen Helfer

Gottesdienste in Liechtenstein

**Katholische Gottesdienste
Sonntag, 1. August 2004**

Balzers	18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 10 Uhr
Bendern-Gampin	18 Uhr Vorabend; 9 Uhr
Eschen	19 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr
Mauren	19 Uhr Vorabend; 10 Uhr
Nendeln	18.30 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr
Planken	11 Uhr
Ruggell	19.30 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr
Schaan	Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr
Schaanwald	17.45 Uhr Vorabend; 8.30 Uhr
Schellenberg	19 Uhr Vorabend; 9 Uhr

Triesen	Pfarrkirche: 19 Uhr Vorabend; 10, 19 Uhr Marienkapelle: 8.15 Uhr
Triesenberg	9.30, 19.15 Uhr Masescha: 10.30 Uhr
Vaduz	Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 8.15, 9.30 Uhr St. Josef, Ebenholz: 11 Uhr
Gottesdienst in Italienisch	10.45 in der St. Peterskirche in Schaan
Gottesdienst in Spanisch	9 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
Gottesdienst in Portugiesisch	10.30 Uhr in Sevelen
Gottesdienst in Kroatisch	12.15 Uhr, kath. Pfarrkirche in Buchs

IBF International Bible Fellowship	Gottesdienst in Englisch: sonntags, 17 Uhr in Buchs, gegenüber Migros Gottesdienst in Spanisch: jeden 2. und 4. Samstag, 19.30 Uhr in Buchs, gegenüber Migros.
Evangelisch-luth. Kirche	Sonntag, 1. August 2004, 8. Sonntag nach Trinitatis Gottesdienst in der Johannes-Kirche, Vaduz, Schaaner Str. 22, um 10 Uhr. Pfr. Klaus Looft.
Evangelische Kirche	Sonntag, 1. August 2004 10 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer Hans Jaquemar. Predigt: Matthäus 5, 13-16 «Salz in der Suppe»
Freie Evangelische Gemeinde	Sonntag, 1. August 2004, 18 Uhr, Predigt: Martin Leicht, gleichzeitig Programm für Kinder, Bahnhofstr. 16, Schaan

