

NACHRICHTEN

**Eröffnung der Fotoausstellung «Aussichtsreich – Steiles Erbe»**

TRIESENBERG – Heute Freitag findet um 19 Uhr im Triesenberger Dorfsaal die Eröffnung der Fotoausstellung «Aussichtsreich – Steiles Erbe» mit den international bekannten Fotografen Jörg Heieck und Nikolaus Walter statt. Prof. Dr. Gerhard Glüher, der an der Universität Bozen lehrt, wird die Fotografen vorstellen und durch die Ausstellung führen. Zu sehen sind ausgewählte Fotografien vorwiegend aus dem Grossen Walsertal. Die Ausstellung ist durch die grenzüberschreitende Zusammenarbeit mit dem Projekt Walscherherbst, das dem Grossen Walsertal vielfältige kulturelle Impulse gegeben hat, zustande gekommen. Die bereits in Thüringerberg gezeigte Ausstellung bildet nun mit der Präsentation in Triesenberg den Abschluss des gelungenen Projektes. Alle sind zur Ausstellungseröffnung herzlich eingeladen. Beim anschliessenden «herbstlichen Apéro» werden auch Begegnung und Gedankenaustausch nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf Sie.

Kulturkommission Triesenberg

**«Alt, krank und verwirrt»**

SCHAAN – Ein Tagesseminar für Angehörige und Pflegende unter dem Titel «Alt, krank und verwirrt» findet am Freitag, den 29. Oktober, von 9 bis 17 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan statt. Das Seminar wird geleitet von DDR. Marina Kojer. Die Betreuung von alten, kranken und verwirrten Menschen fordert uns im Besonderen. An diesem Tagesseminar mit DDR. Marina Kojer werden sich die Teilnehmenden mit dem alltäglichen Umgang und den Bedürfnissen alter Menschen mit fortgeschrittene Demenz auseinandersetzen. Stichworte wie Lebensqualität, Menschenwürde, lebenswertes Leben bis zuletzt, Kommunikation, Rolle der Pflegenden und der Angehörigen, Ethik und Geriatrie, werden Inhalt dieses Tagesseminars sein. In Kurzvorträgen, Übungen, aber auch im gegenseitigen Austausch lernen sie, was zu fachlichen und zu den menschlichen Kompetenzen Pflegenden und pflegender Angehörige führt. Marina Kojer, Dr. med. Dr. phil., Ärztin für Allgemeinmedizin in Wien, war vor ihrer Pensionierung 14 Jahre Leiterin der Abteilung für palliativmedizinische Geriatrie am Geriatriezentrum Wienerwald. Anmeldungen: Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per Mail info@stein-egerta.li. (PD)

# Zum «Älterwerden»

Am 1. Oktober wird der Internationale Tag der älteren Menschen begangen



Heute wird der Internationale Seniorentag begangen. Unsere Aufnahme entstand anlässlich des Seniorennachmittages während der diesjährigen LIHGA.

**VADUZ – «Erst mit 100 Jahren beginnt das Alter» – lautete kürzlich ein Titel. Nein, so locker sind unsere Gedanken nicht. Am Tag der älteren Menschen bewegen uns andere Überlegungen: Dank für gesunde Tage, Dank für gute Pflege, Dank für die Nähe lieber Menschen, Dank für viel Alltägliches, das nicht mehr als selbstverständlich genommen wird.**

Obenan steht die Freude. Dem Alter sind besondere Freuden eigen: die Freude über den sonnigen Tag, die Freude über den Regen nach schwülen Tagen. Über Wolken und ihre interessanten Bilder. Über Schnee, der die graue Novembererde zudeckt. Über Wind, der stürmt und wärmt und den Frühling verspricht. Wir sind leiser geworden. Lassen Erinnerungen kommen. Lächeln und schmunzeln. Ab und zu werden wir traurig, weil so

vieles anders geworden ist, weil wir mit dem Neuen nicht mehr Schritt halten können.

Doch unsere Einschränkungen verleiten nicht zum Aufgeben. Im Gegenteil, sie lassen uns kreativ werden. Was einst verboten war, wird jetzt geübt und kommt zu Ehren, beispielsweise die linke Hand. Die Umstellung fällt schwer. Das Schreiben ist zittrig, die Buchstaben sind wacklig, die Linie ist keine Zielgerade. Wir finden überall Abkürzungen, und neue Wege, mit mehr Kurven. Wir meiden Steilhänge und lernen «Nordic Walking». Wir akzeptieren Stöcke und Geh-Hilfen und stehen zu unserer Schwerhörigkeit und Sehschwäche. Wir melden uns – trotzdem.

Wir setzen neue Lebensschwerpunkte. Was können wir, was möchten wir (hinzu)lernen, wo sind Grenzen? Ein Blick in die Zeitungen, ins Internet mit den Angeboten

für ältere Menschen lassen uns träumen und planen. Jung-Senioren und rüstige Ältere ziehen in die Berge, Senioren und Seniorinnen radeln, besuchen das Senioren-Kolleg, treffen sich in der Zukunftswerkstatt oder in der Schreibstube des Seniorenbundes. Sie möchten vielerlei und erfahren sich unerwartet auf neue Weise. Wissen wird erweitert, Talente werden entdeckt. Können geübt, wie zum Beispiel in der Schreibstube. Nach drei Lernnachmittagen «Gutes Deutsch» (mit Ilse Brinkmann, ebenfalls Seniorin) entstanden innerhalb einer Viertelstunde Berichte über eigene Sammlungen, Beobachtungen, Ergebnisse. Doch überzeugt euch selber:

**Zwei Beispiele**

Die Enkel kamen zu Besuch. Grosse Freude bei Nana und Nene. Ein, zwei Tage miteinander spielen, «Würstle braten», Waldspaziergän-

ge unternehmen. Im Haus zwar herrschte Unordnung – überall. Gut, dass der Besuch absehbar war! «Wir kommen bald wieder. Es war schön» – das hörten Nana und Nene gerne. Auf Wiedersehen!

(TM-R)

Ich las die Zeitung. «Schnell beamtete er das Programm an die Wand.» Beamtete, beamten, was soll das, fragte ich mich. Beamte, beamte langsam, halbblaut, las ich das Wort wieder und wieder. Dann – aha: «Beamer». Ein englisches Wort hat sich in die deutsche Sprache eingeschlichen. (BM-Z)

Mitmachen lohnt sich. Die Jahre zwischen 60 und 90 sind reich an schönen, interessanten Erfahrungen und Begegnungen. Was soll deshalb die Redefloskel mit dem Alter ab 100? Wir sind jetzt schon älter, alt – und gerne.

Berty Malin, Mitglied des Koordinationsausschusses für Altersfragen

ANZEIGE

**Tu nicht so erwachsen**



**MODUS**  
RENAULT CREATEUR D'AUTOMOBILES



Ab Fr./18 500.- netto\*  
www.modus.renault.ch

**Der neue Renault Modus weckt das Kind in Ihnen. Zu entdecken an unserer Ausstellung am 1. und 2. Oktober 2004.**

Der Modus ist der perfekte Alleskönner für alle, die ab und zu noch das Kind in sich spüren. Klein, aber oho, bietet er einen grosszügigen, komfortablen Innenraum und überraschende Nutzungsmöglichkeiten. Der pfiffige Modus steckt voller Innovationen. Und was die aktive und die passive Sicherheit anbelangt, so ist der Jüngste von Renault genauso erwachsen wie alle anderen Modelle! Entdecken Sie ihn und seine Kollegen bei uns. Und gewinnen Sie an unserem Wettbewerb mit etwas Glück einen Renault Modus. Mehr Infos unter Gratis-Nummer 0800 80 80 77 oder www.renault.ch

\*Renault Modus Authentique Pack 1.2 16V 75 PS, 1149 cm<sup>3</sup>, Treibstoffverbrauch 6,0 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 145 g/km, Energieeffizienz-Kategorie B, Fr. 18 500.- netto (inkl. MwSt.). Abgebildetes Modell: Renault Modus Dynamique Confort 1.2 16V, inkl. zusätzlicher Ausstattung, Fr. 20 940.- netto (inkl. MwSt.).

Balzers: Erich Nipp AG, 00423/384 17 47

**Mehr SEX für weniger Geld!**

erlebt Man(n) im **Club Fantasy, Zizers**  
Autobahnausfahrt Zizers, 5 Automin. von Chur  
Junge Girls mit den wildesten Fantasien, Klinik und SM-Raum.  
081 322 76 49, www.clubfantasy.ch

**Erotikclub BELLAROMA**

Chur  
Luxus-Luder in Luxusambiente erwarten Dich in angenehmem Ambiente.  
081 252 60 30  
Neue Girls+ Bilder www.bellaroma.ch

**www.kontakt.kbr.ch**

der Click  
zum Mann/zur Frau des Lebens  
für Menschen mit christlicher Lebenshaltung

**Vicky**  
Luxusgirl, das sich jeder leisten kann.  
081 252 60 30  
Neue Bilder+Girls  
www.bellaroma.ch

**ARENA**  
EROTIK-STUDIO  
Immer wieder Girls mit Stil und Klasse.  
Dem Arena-Team  
081 302 53 63

**NEU NEU Studio Asla**  
Body-Schaumassage  
Valenserstr. 1,  
Bad Ragaz  
081 302 48 67

**Inga**  
Rothaarige Russin, Top-Figur, Top-Service.  
081 322 76 85  
www.clubfantasy.ch