

## KBA-AKTIV

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

**Velofahren**

Saisonstart am Dienstag, 5. April 2005 mit einer Halbtagesstour nach Trübbach für alle über 50, die Freude am Velofahren haben oder wieder einsteigen wollen.

**Computeria**

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

**Besser sehen:**

Gebrauchte Lupen günstig abzugeben, – bitte melden Sie sich bei der KBA – Telefon 237 65 65.

**Ausstellung****«Hilfsmittel für den Lebensalltag»**

Unsere Ausstellung in der KBA ist jeweils am **Freitag** nachmittag von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

**«Erben und Vererben»**

Testaments-Broschüre

**«D'r Fingerhuat» – Nähservice**

Zu eng – zu weit – zu kurz – zu lang? Wir ändern oder flicken für Sie! Annahme jeweils Donnerstagvormittag von 9 bis 10.30 Uhr in der KBA. Wir bitten um Anmeldung unter Tel. 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 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.

**Begleitung**

**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.

**Bewegung**

**Bewegungsangebote im ganzen Land – rufen Sie uns an!**

**Walking** in Schaan und Triesen – **Fitgymnastik** in Schaan, Vaduz, Triesen, Triesenberg, Balzers und Eschen – **Schwimmen/Wassergymnastik** in Schaan, Triesen, Balzers und Eschen – **Männerturnen** in Vaduz und Schellenberg – **Seniorenturnen** in Eschen, Nendeln und Schellenberg – **Internationales Folkloretanzen** in Vaduz – **Altersturnen** in Vaduz – **Velofahren:** attraktive Touren in und um Liechtenstein.

**Weitere Informationen und Anmeldung KBA Tel. 237 65 65**

# Seniorenwanderungen des Alpenvereins

**1008. Wanderung der Gipfelstürmer – 841. Seniorenwanderung – 603. 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 L um 9.15 Uhr und um 11.15 Uhr. Bei Ganztageswanderungen am Vortag um 16.15 Uhr.**

**1008. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesler**

Am nächsten Donnerstag wandern wir auf dem Höhenweg von Feldkirch nach Göfis. Nach der Bahnhofunterführung geht es an der Elendbildkapelle vorbei hinauf zum Gasserplatz. Dann rechts auf einer Forststrasse durch den Wald zum Aussichtspunkt Hochkänzele (635 m) und weiter zum Niederkänzele und durch den Steinwald nach Göfis-Stein mit dem Gletschertopf über der Autobahn beim Amberg-Tunnel. Nach Überqueren der Fahrstrasse biegen wir in den Waldweg ein, der nach Göfis-Kirchdorf führt. Am Dorfausgang befindet sich der Gasthof Brunnenwald, der zur Jause einlädt. Der Rückweg erfolgt auf dem direkten Waldweg oder mit dem Bus.



● Treffpunkt: Donnerstag, 31. März um 13.43 Uhr beim Bahnhof in Feldkirch (ab Schaan 13.10 Uhr)  
● Wanderleiterin: Josy Meier Tel. 373 23 38

**841. Seniorenwanderung**

Am Dienstag nach Ostern fahren wir mit dem Postauto nach Vorderplanken. Von dort geht's

zum Bärenboden, hinauf nach Oberplanken und, wer noch will, in die Voralpe Rütli und hinunter nach Planken ins Restaurant Saroja.

● Treffpunkt: Dienstag, 29. März um 13.10 Uhr bei der Post in Schaan zur Weiterfahrt nach Planken  
● Wanderleiter: Alex Schreiber, Tel. 373 21 62

**603. Freitagwanderung**

Von der Post in Mauren fahren wir auf Berg und wandern über Güdigen und an der Schule vorbei ins Dorf zum Ländle Markt.

● Treffpunkt: Freitag, 1. April um 13.25 Uhr bei der Post in Mauren (ab Schaan 13.10 Uhr)  
● Wanderleiterin: Ida Moritz, Tel. 384 24 61 LAV/AS

## ELTERNBILDUNG WERDENBERG

**Lieben – ermutigen – loslassen**

**GRABS** – Kinder zu selbstständigen Menschen erziehen, Freiheiten gewähren und doch gesunde Grenzen setzen, stellt hohe Anforderungen an Eltern und andere Erziehende. Die Elternbildung Werdenberg bietet zu diesem Thema einen zweitei-

ligen Kurs an. Er findet im Begegnungszentrum Gallus in Grabs statt, am Freitag, den 15. April (19 bis 21.30 Uhr) und Samstag, den 16. April (9 bis 16.30 Uhr) sowie Freitag, den 29. April und Samstag 30. April zu den gleichen Zeiten. Heidi Maier-Hauser aus Benglen/ZH, Montessori-Pädagogin, erfahrene Elternkursleiterin und Autorin des

Erziehungsratgebers «Lieben – ermutigen – loslassen» ([www.heidimaier.com](http://www.heidimaier.com)) leitet diese Kurstage. Der Kurs beinhaltet praktisch anwendbare Elemente aus der Montessori-Pädagogik und behandelt Themen wie Grenzen setzen, Umgang mit Trotz und Aggressionen, Sinn von Strafe und Belohnung, Ängste des Kindes etc. In Gruppen-

gesprächen, Fallbeispielen und praktischen Übungen gelangen die Teilnehmerinnen zu mehr Freude, Entspannung und Sicherheit im Umgang mit Kindern. Nähere Auskünfte und Anmeldung bis 05.04.05 bei Rita Zäch, Elternbildung Werdenberg Tel. 081 771 69 50 oder per E-Mail an [elternbildung\\_werdenberg@hotmail.com](mailto:elternbildung_werdenberg@hotmail.com). (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

**Mahlzeitendienst**

Balzers	Tel. 384 21 18
Triesen	Tel. 392 19 17
Triesenberg	Tel. 262 94 97
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

**Gemeindekrankenpflege**

Balzers	Tel. 388 13 51
Triesen	Tel. 392 19 50
Triesenberg	Tel. 262 67 37
Vaduz	Tel. 232 84 11
Schaan/Planken	Tel. 232 94 68

Liecht. Unterland	Tel. 373 22 26
-------------------	----------------

**Haushilfedienst für Betagte**

Balzers	Tel. 384 18 08
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 41 90

# Gottesdienste in Liechtenstein

**Katholische Gottesdienste****Ostersonntag, 27. März 2005**

**Balzers**  
20 Uhr Vorabend; 7.30, 10, 18.30 Uhr  
Kapelle Haus Gutenberg; 8.30 Uhr

**Bendern-Gamprin**

20 Uhr Vorabend; 9 Uhr

**Eschen**

20 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr

**Mauren**

20.30 Uhr Vorabend; 10 Uhr

**Nendeln**

20 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr

**Planken**

21 Uhr Vorabend; 11 Uhr

**Ruggell**

20 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr

**Schaan**

Pfarrkirche 21 Uhr Vorabend;  
9.30, 19 Uhr

**Schaanwald**

10 Uhr

**Schellenberg**

20 Uhr Vorabend; 9 Uhr

**Triesen**

Pfarrkirche: 21 Uhr Vorabend;  
10 Uhr

Marienkapelle: 8.15 Uhr

**Triesenberg**

20.30 Uhr Vorabend; 9.30, 19.15 Uhr

Steg: 9 Uhr

Masescha: 10.30 Uhr

Malbun: 17.30 Uhr

**Vaduz**

Pfarrkirche: 21 Uhr Vorabend;

8.15, 9.30 Uhr

St. Josef, Ebenholz: 11 Uhr,

**Gottesdienst in Italienisch**

17 Uhr Vorabend in Mariahilf in

Balzers

10.45 Uhr 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

**Katholische Gottesdienste****Ostermontag, 28. März 2005****Balzers**

10 Uhr

**Bendern-Gamprin**

9 Uhr

**Eschen**

9.30 Uhr

**Mauren**

10 Uhr

**Nendeln**

9.30 Uhr

**Planken**

11 Uhr

**Ruggell**

10.30 Uhr

**Schaan**

Pfarrkirche 9.30 Uhr

**Schaanwald**

8.30 Uhr

**Schellenberg**

9 Uhr

**Triesen**

Pfarrkirche: 10,19 Uhr

Marienkapelle: 8.15 Uhr

**Triesenberg**

9.30, 19.15 Uhr

**Vaduz**

Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend;

8.15, 10 Uhr

St. Josef, Ebenholz: 11 Uhr,

**Gottesdienst in Italienisch**

17 Uhr Vorabend in Mariahilf in

Balzers

10.45 Uhr 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**

Samstag, 26. März 2005, Osternacht

um 21 Uhr (Pfn Catharina Janus und

Pfn Karin Ritter)

Sonntag, 27. März 2005 Pfr Hartwig

Janus, anschliessend Ostereiersuche

für Kinder

**Evangelische Kirche**

Karsamstag, 26. März 2005

21 Uhr, Gemeinsame Osternachts-

feier der Evangelischen und der

Evangelisch-lutherischen Kirche in

der Johanneskirche, Schaanerstrasse.

Ostersonntag, 27. März 2005

10 Uhr, Abendmahlgottesdienst mit

Pfarrerinnen Karin Ritter, anschliessend

Ostereiersuchen rund um die Kirche

**Freie Evangelische Gemeinde**

Ostergottesdienst, Sonntag, 27. März

2005, 9.30 Uhr in der FEG Buchs,

hinter MM-Parc, 9470 Buchs.

Predigt: Stefan Lanz, gleichzeitig

Programm für Kinder

