

KBA-AKTIV

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

Velofahren

Geleitete Halbtagestour am Dienstag, 5. April 2005, von Vaduz nach Trübbach und zurück. Distanz ca. 20 km, Anforderungsstufe leicht, Getränk, Helm und wetterfeste Kleidung mitnehmen.

Treffpunkt: 14 Uhr Sportplatz Vaduz, Parkplatz. Auskunft und Anmeldung KBA Tel. 237 65 65.

Computaria

Unsere Computaria 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 Freitagnachmittag von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

«Erb- und Vererb-»

Testaments-Broschüre

«Dr Fingerhut» - Nähservice



Zu eng - zu weit - zu kurz - zu lang? Wir ändern oder flicken für Sie! Annahme jeweils Donnerstagsvormittag 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

1009. Wanderung der Gipfelstürmer - 842. Seniorenwanderung - 604. Freitagswanderung

Dank unzähliger Stunden freiwilliger Arbeit kann der Alpenverein jede Woche drei Seniorenwanderungen für jedermann kostenlos anbieten. Ein Hinweis auf unsere Seniorenwanderungen erfolgt im Veranstaltungskalender von Radio 1 um 8.15 Uhr und um 11.15 Uhr. Bei Ganztageswanderungen am Freitag um 18.15 Uhr.

1009. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgeniesser

Nach der Wanderung über die nördliche Grenze Liechtensteins wandern wir am nächsten Donnerstag über die südliche Grenze und zwar von Trübbach nach Sargans. Wir starten bei der Post in Trübbach und wandern dem Trübbach entlang bis zur Chlefibündt (549 m). Nach der Weggabelung auf Matug geht es durch den Gonzenwald auf den Spuren des Frühlings Richtung Schloss Sargans. Beim Aussichtspunkt über Sargans mit dem Jägerstand/Baumhütte machen wir eine kurze Rast und entschei-



den uns für die längere Wanderung auf dem Erzbildweg oder der direkten Wanderung über Prod zum Schloss Sargans. Die Erzbildkapelle (795 m) im Gonzenwald mit dem Altarbild der 14 Nothelfer ist eine historische Gebets- und Gedenkstätte der Knappen vom Eisenbergwerk Gonzen, wo seit der Römerzeit bis 1966 Erz abgebaut wurde. Der direkte Weg führt hinunter über Prod zum Schloss Sargans, wo wir im dortigen Restaurant, bzw. bei schönem Wetter auf der Schlossterrasse, einkehren. Im Schlosssturm

ist das Museum Sarganserland untergebracht, das sehr sehenswert ist und vom Europarat ausgezeichnet wurde.

● Treffpunkt: Donnerstag, 7. April, um 13.42 Uhr bei der Post in Trübbach (ab Schaan 13.09 Uhr).

● Auskunft: Agnes Schuler, Telefon 384 15 41.

842. Seniorenwanderung

Die erste Wanderung im April führt von der Post in Mauren über die Torkelgasse, Steinbö, Rosenbühler, Aspen nach Eschen.

● Treffpunkt: Dienstag, 5. April, um 13.25 Uhr bei der Post in Mauren (ab Schaan 13.10 Uhr).

● Wanderleiterin: Hanni Schreiber, Telefon 373 21 62.

604. Freitagswanderung

Am Freitag wird bis Rizlina mit dem Li-Bus gefahren. Anschliessend Spaziergang nach Lavadina, Steinort und durch den Wald hinunter ins Zentrum von Triesenberg zur Einkehr im Café Gufina.

● Treffpunkt: Freitag, 8.4.2005 um 13.40 Uhr bei der Haltestelle Rizlina (ab Vaduz 13.20 Uhr)

● Auskunft: Ida Moritz, Telefon 384 24 61.

Filmpremiere

Zur Film Premiere «Auf Schusters Rappen durch Liechtenstein», mit den LAV-Seniorenwanderer im Jahre 2004: Am Montag, 11. April, 19.15 Uhr (Bus ab Vaduz 18.40 Uhr) im Gemeindesaal (Hotel Kulm) in Triesenberg.

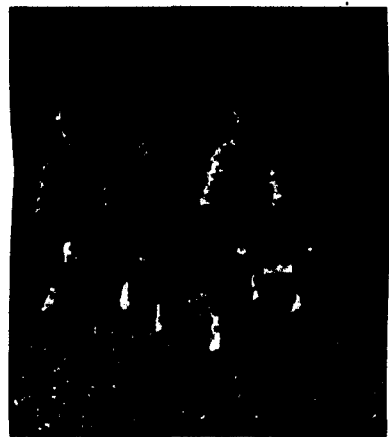
Dazu ist jedermann herzlich eingeladen. (LAV)

KBA: VELOFAHREN

Velofahren:
Das gesunde Vergnügen

VADUZ - Sobald sich der Winter in diesen Tagen endgültig verabschiedet, wächst die Lust, sich wieder im Freien sportlich zu betätigen. Dabei erfreut sich das Velofahren gerade bei Seniorinnen und Senioren steigender Beliebtheit, bietet es doch die Möglichkeit, unter Schonung der Gelenke die persönliche Fitness zu fördern. Als typische Ausdauersportart werden hierbei Herz, Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt, die körperliche Bewegung und die Freude am Naturerlebnis steigern das psychische Wohlbefinden, und nicht zuletzt machen gemeinschaftliche Unternehmungen einfach Spass! Wer mitfahren will muss keine Sportskanone sein, denn der Start im Frühjahr findet gemächlich statt. Allerdings sollte man sich gesund fühlen bzw. den Arzt zur Abklärung allfälliger Fragen konsul-

tieren. Durch regelmässiges Fahren, auch im Alltag bei jeder Gelegenheit, findet eine langsame Konditionssteigerung statt, und man fühlt sich im Sattel zunehmend wohl.



Viele Teilnehmer schätzen es, unter sachkundiger Leitung auch andere Routen als die bisher gefahrenen, sowie neue Orte kennen zu lernen. Nebenbei übt man, sich sicher im Verkehr zu bewegen oder

als Velofahrer den Zug zu benutzen. Was man als Alleinfahrer oft vernachlässigt, Aufwärmen und Dehnen, fällt in der Gruppe viel leichter. Tipps rund um die Fahrtechnik, Kleidung, Ernährung und Velopfleger werden auf Wunsch mitgeliefert. Als fahrbarer Untersatz sind Touren-, City- oder Mountainbikes geeignet, die den Verkehrsbestimmungen entsprechen.

Jeden Dienstag
Halbtages- oder Tagestouren

Ab 5. April finden wieder wöchentlich jeden Dienstag begleitete Halbtages- oder Tagestouren statt. Auf anfangs kurzen, später maximal 35 Kilometer langen Halbtagestouren erfahren Sie die nähere Umgebung. Diese Touren sind ideal zum Aufbau und zur Erhaltung der Kondition. An den Tagestouren werden leichte bis anspruchsvolle Wege mit 50 bis 75 km unter die Räder genommen. Ein Hinweis auf

die aktuelle Tour der kommenden Woche erscheint jeweils samstags in der Rubrik KBA aktiv in den Landeszeitungen. Eine Übersicht aller Touren ist bei der KBA erhältlich.

Hinweis: am Dienstag, 5. April, findet die erste Tour von Vaduz nach Trübbach statt (20 Kilometer). Treffpunkt: 14 Uhr beim Sportplatz Vaduz.

Wochen-Tagestour im Allgäu

Den Höhepunkt der diesjährigen Saison stellt die Fahrt ins hügelige Voralpenland zwischen Bregenz und Immenstadt dar (vom 21. bis 24. August). Die abwechslungsreiche Landschaft und die Gastlichkeit Oberschwabens entschädigen für manchen Schweißstropfen, der sicher fallen wird (Auskunft bei der KBA). Wenn Sie sonst noch etwas wissen möchten: die Kontakt- und Beratungsstelle Alter gibt detailliert Auskunft unter Telefon 237 65 65. (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	Tel. 232 42 41
Planken	Tel. 373 27 78
Gamprin/Bendern	Tel. 373 22 83
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
-------------------	----------------

Haushilfsdienst 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
Sonntag, 3. April 2005

Balzers	18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 9.30 Uhr Kapelle Haus Gutenberg; 8.30 Uhr Bendern-Gamprin
Eschen	18 Uhr Vorabend; 9 Uhr
Mauren	19 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr
Nendeln	9.30 Uhr
Planken	19.30 Uhr Vorabend
Ruggell	19.30 Uhr Vorabend; 10 Uhr
Schaan	Pfarrkirche 18 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr
Schaanwald	8.30 Uhr

Schellenberg

19 Uhr Vorabend; 9 Uhr

Triesen

Pfarrkirche: 19 Uhr Vorabend;

10 Uhr, 19 Uhr

Marienkappelle: 8.15 Uhr

Triesenberg

9.30, 19.15 Uhr

Steg

9 Uhr

Masescha: 10.30 Uhr

Vaduz

Pfarrkirche: 18 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

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, 3. April 2005

10 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer

Hartwig Janus; anschliessend Kir-

chenkaffee, Schaaner Strasse 22.

Evangelische Kirche

Sonntag, 3. April 2005

10 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer

Christoph Möhl, Predigt: Lukas 7,

1 - 10 «Jesus und die Nicht-Juden».

Freie Evangelische Gemeinde

Gottesdienst, Sonntag, 3. April 2005,

18 Uhr in der FEG Liechtenstein,

Bahnstr. 16, Möbelhaus Thöny

UG, FL - 9494 Schaan.

Predigt: Hans-Jörg Rätz, gleichzeitig

Programm für Kinder