

## KBA-AKTIV

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

## «Dr Fingerhut» – 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.

## Nordic Walking ab 50 / Einführungskurs

• Einführungskurs «Nordic Walking» vom 18.08. – 29.09.05, jeweils am Donnerstag von 08.30 – 09.45 Uhr. Treffpunkt: Sportplatz Schaan. Auskunft und Anmeldung bei der KBA, Tel. 237 65 65.

## Velofahren

• Geleitete Tagestour am Dienstag, 19. Juli, ins Bündner Oberland. Individuelle Anreise nach Landquart, von dort gemeinsam mit der Bahn nach Tavanasa und per Velo zurück nach Landquart. Diese sehr schöne Tour ist konditionell anspruchsvoll und beinhaltet mehrere langgezogene Steigungen und eine lange Abfahrt (Bremsen kontrollieren). Für einen unbeleuchteten Tunnel unterwegs ist Licht am Rad empfohlen. Distanz ca. 65 km, Helm, Sonnen-, Regenschutz, Getränk und Zwischenverpflegung mitnehmen.

Treffpunkt: Bahnhof Landquart um 7.50 Uhr, Abfahrt RhB um 8.19 Uhr

• 4 Tage im Allgäu: Mittelschwere, geleitete Tour durch die Allgäuer Voralpen vom 21. bis 24. August 2005 auf verkehrsarmen Nebenstrassen von Lindau nach Oberstdorf und zurück. Übernachtung in Hotels der Mittelklasse, Gepäckselbsttransport, max. 12 Teilnehmer. Noch wenige Plätze frei.

Auskunft und Anmeldung KBA, Telefon 237 65 65

## Bewegung

• Bewegungsangebote im ganzen Land  
• Schnuppern und Einsteigen ist jederzeit möglich – rufen Sie uns an!

## Sicherer älter werden

• Hausnotruftelefon – die Taste für die schnelle Hilfe  
• Wohnungsanpassung und Hilfsmittelberatung  
• Hilfsmittel-Ausstellung in der KBA, geöffnet jeweils Freitagnachmittag von 14 – 17 Uhr

## Senioren für Senioren

Senioren bieten älteren Menschen gegen Entschädigung folgende Dienstleistungen an:

- Hilfe in Haus und Garten
- Unterstützung im und um's Haus
- Umgang mit dem Computer
- Besuchsdienst (z. B. einkaufen, kochen, spazieren)
- Englisch-Kurse/Conversation
- Umzüge
- Autofahren: Auffrischen der Fahrpraxis mit einem Fahrlehrer

Weitere Informationen und Anmeldung KBA, Telefon 237 65 65.

## NACHRICHTEN

## KBA: Radeln im Allgäu

VADUZ – Während vier Tagen, vom 21. bis 24. August, führt eine geleitete Velotour vom Bodensee durch die Voralpen des Allgäus nach Oberstdorf und auf anderer Route zurück. Der Weg ist sehr abwechslungsreich und bietet nach jedem Aufstieg wieder eine andere Aussicht. Belohnt für die Mühe wird man durch genussvolle Abfahrten auf überwiegend geteerten Nebenstrassen mit wenig Verkehr. Landschaftlich reizvoll ist auch der Radweg entlang der Iller, der einen kleinen Teil der Strecke ausmacht. Übernachtet wird in Hotels der Mittelklasse.

Die Tagesetappen sind an die Anforderungen des Weges angepasst, das Tempo ist gemächlich. Diese eher anspruchsvolle Tour erfordert eine gute Grundkondition und ein gut gewartetes Rad, das Gepäck wird selbst transportiert. Es sind noch wenige Plätze frei. Weitere Auskunft bei der KBA Telefon 237 65 65. (PD)

## Seniorenwanderungen des Alpenvereins

1024. Wanderung der Gipfelstürmer – 857. Seniorenwanderung – 619. Freitagwanderung

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 L um 9.15 Uhr und um 11.15 Uhr. Bei Ganztageswanderungen am Vortag um 16.15 Uhr.

## 1024. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgenesser

Wir treffen uns um 8.30 Uhr beim Postparkplatz in Schaan. Mit dem LAV Bus und Fahrgemeinschaften (Privatautos) fahren wir zum Berggasthaus Malbun am Buchserberg. Von dort wandern wir nach Obersäss, weiter an den vier Brunnen vorbei zum Sisitzgrat auf 2016 Meter. Die trittsicheren Gipfelstürmer steigen auf den 2167 Meter hohen Margelkopf. Nach einer wohlverdienten Verpflegungspause geht es auf dem gleichen Weg zurück.

• Treffpunkt: Donnerstag 21. Juli um 8.30 Uhr beim Postparkplatz Schaan. Parkplatzgebühr 6 Franken.

• Wanderleitung: Fredi und Charlotte (Tel. 081 771 32 47).



• Treffpunkt bei Schlechtwetter-Variante (Auf dem Felsbandweg zum Gasthof Egg): 13.25 Uhr bei der Post Mauren (ab Schaan 13.10 Uhr).

## 857. Dienstagwanderung

Am Dienstag wandern wir von der Haltestelle Oberwiesen in Nendeln zur Unterführung der Hauptstrasse und gelangen auf der alten Landstrasse zu den Ställen. Neben der Forstrübe geht es dann aufwärts,

bis wir die Plankner Strasse beim Bildstöckle überqueren und auf dem Waldweg nach Planken gelangen. Unseren Durst löschen wir im Restaurant Saroja.

• Treffpunkt: Dienstag, 19. Juli um 13.36 Uhr (vom Unterland her um 13.41 Uhr) bei der Haltestelle Oberwiesen in Nendeln (Schaan ab 13.30 Uhr).

• Wanderleiterin: Hanni Schreiber Tel. 373 21 62.

## 619. Freitagwanderung

Am Freitag fahren wir mit dem Bus bis zur Rizlina. Von dort führt die Wanderung über den Philosophenweg bis Masescha, wo wir uns im Restaurant wieder stärken werden.

• Treffpunkt: Freitag, 22. Juli, Vaduz ab 13.20 Uhr.

• Wanderleiterin: Ida Moritz, Tel. 384 24 61.

Liechtensteiner Alpenverein

## VERANSTALTUNG

## Auf den Spuren Hildegards von Bingen

SCHAAN – Am Donnerstag, den 8. und am Freitag, den 9. September 2005, führt die Erwachsenenbildung Stein-Egerta eine Zweitagesfahrt nach Bingen und Umgebung (Nähe Mainz) durch. An diesen zwei Tagen begeben wir uns auf die Spuren dieser aussergewöhnlichen Frau und Mystikerin. Wir hören sowohl Wissenswertes über ihr damaliges Leben und Werk als auch über eine zeitgemässe und gesunde Lebensweise heute. Die Reise wird begleitet von Brigitte Pregoner, Buchautorin und Hildegard-Expertin aus Dornbirn (unter anderem ORF-Berichte).

Hildegard von Bingen gilt als ei-

ne der bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Sie wurde



1098 in der Pfalz geboren und starb 1179 in hohem Alter als Äbtissin des Klosters auf dem Rupertsberg

oberhalb von Bingen. Ihre Zeitgenossen zog sie als Prophetin in den Bann, heute fasziniert sie uns als weibliches Multitalent mit einem einzigartigen und vielseitigen Werk, das nicht nur das Thema Theologie beinhaltet, sondern auch die Bereiche Botanik, Medizin und Musik.

Besuchsprogramm: Am Donnerstag, den 8. September 2005, fahren wir gemeinsam mit dem Bus um 6 Uhr in Schaan ab. Zirka 14 Uhr Ankunft am Disibodenberg mit Besuch des dortigen Gründungsklosters (nur noch Ruine sichtbar). Zirka 16 Uhr Weiterfahrt ins Kloster Rupertsberg und um 17.30 Uhr Besuch der Vesper. Anschliessend Fahrt ins Kloster Tiefenthal zum Zimmerbezug. Einfache Unter-

kunft mit Etagenduschen. Abendessen im Weinort Rauenthal und dann Rückfahrt in die Unterkunft.

Freitag, den 9. September 2005: Um 8 Uhr Frühstück. 9 Uhr Abfahrt nach Idar Oberstein. Anschliessend individuelle Besichtigung der Stadt und Steinschleifereien (Heilsteine sind ebenfalls ein Thema in der Hildegard-Lehre). Gemeinsames Mittagessen in Idar Oberstein. Ab 13.30 Uhr Rückfahrt nach Liechtenstein. Ankunft im FL gegen 20 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Tel. 232 48 22 oder per Mail info@stein-egerta.li. Anmeldeabschluss ist am Freitag, den 19. August 2005. (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  
Sonntag, 17. Juli 2005

**Balzers**  
18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 10 Uhr Kapelle Haus Gutenberg: 8.30 Uhr  
**Bendern-Gamprin**  
18 Uhr Vorabend; 9 Uhr  
**Eschen**  
19 Uhr Vorabend; 9.30 Uhr  
**Mauren**  
19 Uhr Vorabend; 10 Uhr  
**Nendeln**  
18.30 Uhr Vorabend (Holzerhütte); 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  
Steg: 9 Uhr  
Masescha: 10.30 Uhr  
Malbun: 10.30 Uhr  
**Vaduz**  
Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 8.15, 9.30 Uhr.  
St. Josef, Ebenholz: 11 Uhr  
**Gottesdienst in Italienisch**  
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, 17. Juli 2005  
10 Uhr, Pfarrer Hartwig Janus, anschliessend Kirchenkaffe  
Johanneskirche, Schaaner Strasse 22.

**Evangelische Kirche**  
Sonntag, 17. Juli 2005, 10 Uhr,  
Gottesdienst mit Pfarrer Dr. André Ritter.

**Freie Evangelische Gemeinde**  
Gottesdienst, Sonntag, 17. Juli 2005, 9.30 Uhr, Predigt: Jürg Buchegger, gleichzeitig Programm für Kinder. FEG Buchs, hinter M-Parc (kein Gottesdienst in Schaan)

