

KBA-AKTIV

KBA - Ihre Informationsstelle für alle Altersfragen, Tel. 237 65 69

Nordic Walking ab 50 / Einführungskurs

• Einführungskurs «Nordic Walking» vom 18. 8. - 29. 9. 05, jeweils am Donnerstag von 8.30 - 9.45 Uhr. Treffpunkt: Sportplatz Schaan. Auskunft und Anmeldung bei der KBA, Tel. 237 65 65.

Velofahren

• Geleitete Tagestour am Dienstag, 2. August, von Altstätten nach Rorschach und zurück. Die Route führt auf überwiegend geteerten Nebenstrassen durch das untere Rheintal zum Rorschacher Hafen mit nur einer mässigen Steigung unterwegs. Distanz ca. 60 km, Anforderungsstufe leicht bis mittel, mitnehmen: dem Wetter angepasste Kleidung, Helm, Getränk, Zwischenverpflegung, ID. Anreise nach Altstätten mit der SBB (Buchs ab 9.01 Uhr) oder in Fahrgemeinschaften. Treffpunkt: Sportplatz Schaan um 8.30 Uhr bzw. Bahnhof Altstätten um 9.15 Uhr

• 4 Tage im Allgäu

Mittelschwere, geleitete Tour durch die landschaftlich eindrucksvollen Allgäuer Voralpen vom 21. bis 24. August 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, Tel. 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 Freitag Nachmittag von 14.00 - 17.00 Uhr

«D'r 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

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.

Seniorenwanderungen des Alpenvereins

1026. Wanderung der Gipfelstürmer - 859. Dienstagswanderung - 621. Freitagswanderung

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.

1026. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgenesser

Am Donnerstag den 4. August wandern wir von Gaflei über den Fürstensteig-Kuhgrat-Drei Schwestern nach Gafadura. In den Tipps für Wanderungen wird dies als eine klassische Bergtour bezeichnet.

• Treffpunkt, Donnerstag, 4. August: Postauto ab Vaduz 9.20 Uhr, Wanderstart ab Gaflei 9.53 Uhr. Wanderzeit 4 bis 5 Stunden, Höhendifferenz im Aufstieg 800 m, im Abstieg 1400 m.

Schlechtwettervariante - Wanderung für die Gipfelgenesser

• Postauto ab Schaan 12.15 Uhr, Wanderstart zur Gafadurahütte in Planken 12.25 Uhr.
• Bei unsicherer Witterung für die



grosse Tour gibt am Mittwoch ab 19 Uhr der Wanderleiter Edgar El-kuch Auskunft unter der Telefon 373 11 66.

859. Dienstagswanderung

Am nächsten Dienstag wird in Balzers gewandert: Vom Mälsnerdorf geht's an der Mariahilf-Kapelle vorbei zum Wald, von dort dann gemächlich aufwärts zu den Diaba-

löchern, durch die Ellwiesen hinunter und am Waldrand entlang nach Mäls, wo wir im Restaurant Falknis unseren Durst löschen können.

• Treffpunkt: Dienstag, 2. August um 13.35 Uhr bei der Haltestelle Mälsnerdorf (Schaan ab 13.09 Uhr).

• Wanderleiter: Alex Schreiber, Telefon 373 21 62.

621. Freitagswanderung

Am kommenden Freitag besuchen wir die Vaduzer Alpe Pradamme, wo ein Zviererhalt eingeschaltet wird, bevor es wieder nach Malbun zurückgeht.

• Treffpunkt: Freitag, 5. August um 13.51 Uhr in Malbun (ab Vaduz 13.20 Uhr).

• Wanderleiterin: Ida Moritz, Telefon, 384 24 61. 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 Zweitagefahrt 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 Pregener, 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. Circa 14 Uhr Ankunft am Disibodenberg mit Besuch des dortigen Gründungsklosters (nur noch Ruine sichtbar). Circa 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 Etageduschen. 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. Anmelde-schluss 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, 31. Juli 2005

Balzers	18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 10 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; 9.30 Uhr
Planken	11 Uhr
Ruggell	19.30 Uhr Vorabend; 10.30 Uhr
Schaan	Pfarrkirche 18 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr Kloster: 11 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, 31. Juli 2005 10 Uhr, Pfarrer Klaus Borchers, anschliessend Kirchenkaffee Johanneskirche, Schaaner Strasse 22.
Evangelische Kirche	Sonntag, 31. Juli 2005, 10 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrer Rolf Schlessmann, Bonn

Freie Evangelische Gemeinde
Gottesdienst, Sonntag, 31. Juli 2005, 18 Uhr, Predigt: Jost Bigler, gleichzeitig Programm für Kinder. Bahnhofstrasse 16, Möbelhaus Thöny UG, Schaan.

