

**KBA-AKTIV**

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

**«Bus fahren macht mobil»**

Mobil sein – mobil bleiben  
 • Eine Veranstaltung der Kontakt- und Beratungsstelle Alter, Liechtenstein-Bus-Anstalt und Verkehrs-Club Liechtenstein  
 Datum: Dienstag, 18. Oktober 2005, 13.30 – 17.00 Uhr (Treffpunkt 13.30 Uhr vor dem Rathaus in Vaduz)  
 Ort: KBA, Beckagässli 6, 9490 Vaduz  
 Anmeldung erforderlich bis 4. Oktober 2005 bei der KBA: Tel. 237 65 65

**Erben und Vererben**

• Testamentsbroschüre

**Velofahren**

• Am Dienstag, 13. Sept. 05, wird die wegen schlechtem Wetter ausgefallene Tagestour von Altstätten nach Rorschach nachgeholt. Anforderungsstufe leicht bis mittel, ca. 60 km. Treffpunkt: Sportplatz Schaan um 8.30 Uhr zur Bildung von Fahrgemeinschaften oder beim Bahnhof Altstätten um 9.15 Uhr.  
 Bei zweifelhafter Witterung findet nach vorheriger Absprache die ursprünglich geplante Nachmittagstour in die Bündner Herrschaft statt. Treffpunkt Sportplatz Balzers um 13.30 Uhr. Anmeldung und Auskunft: KBA Tel. 237 65 65

**Bewegung**

• Männerturnen in Vaduz und Schellenberg  
 • Schnuppern und Einsteigen ist jederzeit möglich – rufen Sie uns an!

**Sozialberatung**

• Wir vermitteln Ihnen Hilfe, die Ihren Bedürfnissen angepasst ist (z.B. in der Administration, für betreuende Angehörige, in Krisen- und Konfliktsituationen etc.)  
 • Hilfe und Betreuung zu Hause (z. B. einkaufen, kochen, spazieren)

**«Dr Fingerhau» – 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.

**Senioren für Senioren**

Senioren bieten älteren Menschen gegen Entschädigung folgende Dienstleistungen an:  
 • Hilfe in Haus und Garten  
 • Unterstützung im und ums Haus  
 • Umgang mit dem Computer  
 • Besuchsdienst (z.B. einkaufen, kochen, spazieren)  
 • Englischkurse/Conversation  
 • Umzüge  
 • Autofahren: Auffrischen der Fahrpraxis mit einem Fahrlehrer  
 Weitere Informationen und Anmeldung KBA, Telefon 237 65 65.

**IN KÜRZE**

**«EM»-Höck in Buchs**

BUCHS – «EM» ist die Abkürzung für «Effektive Mikroorganismen». Der monatliche Höck, der jeden 2. Montag im Monat stattfindet, ist nun neu in Buchs. Das Thema lautet dieses Mal «Bokashi». Der Erfahrungsaustausch findet am kommenden Montag, den 12. September, um 20 Uhr im Restaurant Buchserhof in Buchs statt. (PD)

**Tanznachmittage für Senioren**

BUCHS – Am kommenden Mittwoch, den 14. September, treffen sich tanzfreudige Männer und Frauen im Hotel Buchserhof in Buchs zu unterhaltsamen Stunden. Für die musikalische Begleitung sind beliebte Nostalgiesänger besorgt. Die Tanznachmittage der Pro Senectute dauern von 14 bis 17 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Hotel Buchserhof ist gut erreichbar (Bahnhof, Bushaltestelle). Parkplätze sind ebenfalls vorhanden. Es wird ein Unkostenbeitrag von 10 Franken pro Person erhoben, weitere Informationen erhalten Sie von Margrit Riccitelli-Hefti unter der Telefonnummer 0041/81/756 53 27. (PD)

**Seniorenwanderungen des Alpenvereins**

**1032. Wanderung der Gipfelstürmer – 865. Dienstagswanderung – 627. Freitagswanderung**

Dank unzähliger Stunden Freiwilligenarbeit 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.

**1032. Wanderung der Gipfelstürmer und Gipfelgenuss**

Am Donnerstag, den 15. September, geht es von Rizlina nach Vaduz. Wir wandern auf dem Philosophenweg nach Masescha, weiter über Hinterprofatscheng hinunter zum Wildschloss.

Am Spörryweiher vorbei zum Waldhotel-Parkplatz, von dort zum Spörrycafe. Wanderzeit zirka 2,5 Stunden.

Treffpunkt: Rizlina 13.40 Uhr (ab Vaduz 13.20 Uhr).

Schlechtwettervariante: Vom Wangerberg zum Täschlerloch, weiter auf dem Gruschaweg zum Schloss Vaduz, auf dem Quadretschaweg zum Spörrycafe.

Treffpunkt: 15. September 2005, Steinort 13.36 Uhr (ab Vaduz 13.20 Uhr).



Wanderleiter: Beda Noser, Telefon 232 24 61.

**865. Dienstagswanderung**

Nächsten Dienstag holen wir die im Monat August total verregnete Wanderung am Philosophenweg nach. Wir starten auf Rizlina und gelangen über Gnalp nach Masescha. Nach einer Stärkung im Berggasthof geht's über Waldi und Rotenboden hinunter nach Triesenberg (Bus möglich).

Treffpunkt: Dienstag, den 13. September, bei der Haltestelle Rizlina in Triesenberg um 13.40 Uhr (Vaduz ab 13.20 Uhr).

Wanderleiter: Alex Schreiber, Telefon 373 21 62.

**627. Freitagswanderung**

Am nächsten Freitag wandern wir vom Gartnetschhof in Triesenberg auf der alten Landstrasse an den

Wiesenbildern vorbei nach Balzers. Durch die Industrie und Gewerbezone in den Stadel und weiter ins Restaurant Zentrum.

Treffpunkt: Freitag, den 16. September 2005, um 13.28 Uhr bei der Postautohaltestelle Gartnetschhof in Triesenberg (ab Schaan 13.09 Uhr).

Wanderleiterin: Ida Moritz, Telefon 384 24 61.

Liechtensteiner Alpenverein

**ERWACHSENENBILDUNG**

**Autogenes Training – Grundkurs**

SCHAAN – Im autogenen Training erlernen die Teilnehmenden eine Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Kurs- oder Seminarleitern gelehrt und auch von Ärzten, Heilpraktikern und Psychologen eingesetzt und empfohlen wird. Die Entspannungsübungen des autogenen Trainings können dem Menschen helfen, sich von der Anspannung des Alltags zu lösen, neue Harmonie und neue Lebenskräfte in sich aufzunehmen. Dieses gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, in ihr Leben mehr Gesundheit, Freude und Erfolg einzubringen.

Das autogene Training hilft den Teilnehmenden, sich besser zu konzentrieren, ruhiger und tiefer zu schlafen, gesünder und leistungsfähiger in der Schule, im Studium und Beruf oder im Sport zu werden. Es hilft, neue Kräfte aufzunehmen, die sich auf das ganzheitliche Wohlbefinden auswirken können.

Charlotte Ender ist Seminarleiterin für autogenes Training und Meditation. Sie ist Studienleiterin der Erwachsenenbildung Stein-Egerta und Erwachsenenbildnerin. Der Kurs 775 beginnt am Montag, den 19. September 2005, um 18 Uhr im Haus Stein-Egerta und dauert sieben Abende. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung

Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Grosse Literaten im kleinen Land**

SCHAAN – Mathias Ospelt erzählt an drei Donnerstagabenden in der Erwachsenenbildung Stein-Egerta von international renommierten Literaten, die in Liechtenstein zumindest einen Zufluchtsort fanden. Was führte sie in ein kleines Land wie Liechtenstein? Und was wäre die «Literatur aus Liechtenstein» ohne diese «Einflüsse von aussen»?

Ab den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts entwickelte sich

Liechtenstein zu einer kleinen Insel der deutschen Exilliteratur. Die Folgen waren die Gründung des Pen-Clubs Liechtenstein, das Werden eines eigenen Verlagswesens und Lesungen, die internationale Aufmerksamkeit erregten. Mathias Ospelt wird die Einflüsse von Zuwanderern wie Curt Goetz und Hans Haas aufzeigen und sich Schlaglichtern wie Paul Gallico, C. C. Bergius und Paul Celan widmen. Der Kurs Nr. 701 findet donnerstags, am 1., 15. und 22. September, jeweils um 20.15 Uhr, im Haus Stein-Egerta in Schaan statt. Auskünfte und Anmeldung: Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Tel. 232 48 22, E-Mail: info@stein-egerta.li. (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. 236 48 70
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

Liecht. Unterland Tel. 373 22 26

**Gemeindekrankenpflege**

Balzers	Tel. 388 13 51
Triesen	Tel. 392 19 50
Triesenberg	Tel. 262 67 37
Vaduz	Tel. 232 84 11
Schaan/Planken	Tel. 236 48 72

**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. 236 48 70
Liecht. Unterland	Tel. 373 41 90

**Gottesdienste in Liechtenstein**

**Katholische Gottesdienste Sonntag, 11. September 2005**

Balzers	
18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 10 Uhr	
Bendern-Gamprin	
18 Uhr Vorabend; 9 Uhr (Feldgottesdienst in Oberbühl)	
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: 10 Uhr, 19 Uhr  
 Marienkapelle: 8.15 Uhr

**Triesenberg**

10 Uhr, 19.15 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, 11. September 2005  
 10 Uhr, Pfarrer Hartwig Janus, anschliessend Kirchenkaffee  
 Johanneskirche, Schaaner Strasse 22

**Evangelische Kirche**

Sonntag, 11. September 2005, 10 Uhr, Gottesdienst mit Pfarrerin Karin Ritter mit Taufe.

**Freie Evangelische Gemeinde**

Sonntag, 11. September 2005, 9.30 Uhr, Gottesdienst an der Wiga in Buchs/Werdenberg

