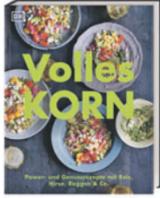


Lecker und gesund kochen

Buchtipps Brigitte Tischhauser-Thöny (btt) von der Landesbibliothek empfiehlt heute folgende Bücher.

«Eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein» - Hippokrates



«Volles Korn: Power- und Genussrezepte mit Reis, Hirse, Roggen und Co.» von Emily Ezekiel. Inhalt: Nutzen Sie die volle Kraft des Kornes! Dieses

Vollkorn-Kochbuch präsentiert Ihnen die zwölf wichtigsten Vollkorngetreidesorten mit all ihren gesundheitlichen Vorteilen. Mit 85 leckeren Rezepten integrieren Sie das vielseitige Getreide ganz einfach in Ihren Alltag - von Smoothies und Porridge über Risotto und süssen Pancakes bis hin zu Gebäck wie Brot und Brownies. Standort: 641.839. (btt/eps)



«Richtig gut kochen bei Diabetes: Genusvoll essen Tag für Tag» von Kathie und Giancarlo Caldesi. Inhalt: Diabetes-

Kochbuch für Einsteiger. Abwechslungsreich essen trotz Diabetes? In diesem Kochbuch zeigt Giancarlo Caldesi, wie Sie durch eine kohlenhydratarmer Ernährung Ihren Gesundheitszustand positiv beeinflussen. Mit viel kulinarischer Kreativität hat der Experte der italienischen Küche seinen Diabetes in den Griff bekommen und über 100 köstliche Rezepte kreiert. Standort: 641.873. (btt/eps)

ANZEIGE
LIECHTENSTEINISCHE
LANDESBIBLIOTHEK

Erwachsenenbildung Das Casino gewinnt immer

SCHAAN Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Blick auf die Spielerschutzmassnahmen in Liechtenstein aus staatlicher und organisatorischer Sicht. Thomas Gstöhl stellt diese vor und geht auf aktuelle Entwicklungen ein. In der anschließenden Podiumsdiskussion mit Branchenexperten wird das Thema vertieft. Die Veranstaltung 3B07 beginnt am Montag, den 10. Mai, um 20.15 Uhr, im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefonnummer 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)

www.volksblatt.li

Seniorenbund

Gedächtnistraining für Senioren: Neuer Einsteigerkurs

VADUZ Geistige Fitness im Alter hat sowohl objektiv als auch subjektiv einen hohen Stellenwert. Regelmäßiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude und die Selbstbestimmung - lässt uns im Alltag flexibler und kreativer handeln. Mit gezielten Denkaufgaben wird unser Gedächtnis auf vielfältige Weise trainiert - die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das logische und räumliche Denken werden verbessert. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und spannend das gemeinsame «Jonglieren» mit Buchstaben, Zahlen, Bil-

dern und einfachen Bewegungsmustern sein kann. Der nächste Einsteigerkurs von Marianne Hoop (Gedächtnistrainerin SVGT) beginnt am 29. März mit einer kostenlosen Schnupperstunde. Die darauf aufbauenden Lektionen finden am 12. April, 26. April, 10. Mai, 17. Mai und am 31. Mai statt und kosten insgesamt 100 Franken. Kurszeit und Ort: 9.30 bis 11 Uhr in der Au-Strasse 13 in Vaduz. Wegen der begrenzten Teilnehmeranzahl bitten wir um Anmeldung. (pr)

Kontakt - Telefonnummer: 230 48 00; E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li

Projekttag an der RSB

Rückblick An der Realschule Balzers wurden am 15. und 16. März zwei Projekttag durchgeführt. Im Klassenverband arbeiteten die Jugendlichen insgesamt an vier Projekten, die eine willkommene Abwechslung im Schulalltag darstellten.

Auswählen durften die Schülerinnen und Schüler zwischen dem sozialen Projekt «Alte PC» und dem Schulentwicklungsprojekt «Neue Lernräume an der RSB». Während sie im sozialen Projekt alte Computer für eine Schule in Bangladesch aufbereiteten, ihren Arbeitsprozess am Laptop in Comicform dokumentierten oder Videos drehten, konnten sie im Schulentwicklungsprojekt ihre Ideen für die Gestaltung neuer Lernräume und Raumkonzepte einbringen und diese am Computer planen. Im Projekt «Escape-Raum und Schnitzeljagd» galt es derweil, Rätsel zu lösen, um die Ecke zu denken und im Team zu arbeiten. Für die Schnitzeljagd waren die jungen Detektive auf der Suche nach einem Dieb in ganz Balzers unterwegs.

Eifrig Abfall gesammelt

Um die Zuwendung einer schönen und sauberen Umwelt in Balzers ging es bei der «BNE-Umweltputzete». Hier sammelten die Jugendlichen eifrig Abfall ein. Vor allem die Zigarettenstummel hatten es ihnen angetan. Diese sind wichtig, da alle Klassen am Wettbewerb «Stop2Drop», der vom Land Liechtenstein unterstützt wird, teilnehmen. Im Projekt «Selfcare» beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler mit der aktuellen Situation und den sich ergebenden Konflikten. Die Jugendlichen testeten verschiedenste Methoden, die ihnen dabei helfen sollen, Herausforderungen zu meistern sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen. (eps)



Einblicke in Projekte der RSB-Sonderwoche. Oben links: «Alte PC». Oben rechts: «Neue Lernräume an der RSB». Unten links: «Selfcare». Unten rechts: «Escape-Raum und Schnitzeljagd». (Fotos: ZVG)



Haus Gutenberg

Achtsamkeit - Ein Weg zum inneren Gleichgewicht (Acht-Wochen-MBSR-Trainingskurs)

BALZERS Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt Menschen aller Altersstufen darin, mit mehr Präsenz und Gelassenheit den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. MBSR steht für das «Mindfulness-Based Stress Reduction» und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die von Jon Kabat-Zinn entwickelten Kurse werden mittlerweile im Gesundheitswesen, in Unternehmen, in Schulen und auch in der Politik angeboten. (pr)

Über den Kurs

- **Leitung:** Ursula Frischknecht-Tobler
- **Termine:** 19. und 26. April, 3., 10., 17. und 31. Mai, 14. und 21. Juni. Jeweils montags von 19 bis 21.30 Uhr
- **Ganztägiger Kurstag:** Sonntag, 6. Juni
- **Kosten:** 650 Franken
- Wir bitten um Anmeldung bis 9. April.



Die 2c-Klasse der OSE füllt innerhalb kurzer Zeit viele PET-Flaschen mit achtlos weggeworfenen Stummeln. (Foto: OSE)

Suchtprävention

550 Schülerinnen und Schüler aus Liechtenstein sammeln bei «stop2drop» mit

ESCHEN Derzeit sammeln 550 Schülerinnen und Schüler ab der Sekundarstufe aus dem ganzen Land weggeworfene Zigarettenstummel auf. Ausgerüstet mit Handschuhen und Mini-Greifzangen machen sie so bei der Sammelaktion «stop2drop» mit. Ziel ist es, eine Million Stummel in der Schweiz und in Liechtenstein zu sammeln, um so auf die Risiken des Rauchens sowie die Umweltbelastung durch Zigarettenstummel aufmerksam zu machen. Über die Hälfte der im Freien gerauchten Zigaretten landet am Boden und nicht im Kehrriech. Dabei enthalten die Stummel viele giftige Stoffe, die durch Regen und Schnee ausgewaschen werden. Die Stummel beeinträchtigen so das Grundwasser, Vögel, Pflanzen und Tiere. Auch auf Kinderspielflächen liegen viele Stummel, was gefährlich ist für Kleinkinder. Die Aktion wird vom Tabakpräventionsprojekt «Experi-

ment Nichtraucher» organisiert. Als regionale Partner helfen die Suchtprävention Liechtenstein und die Schulsozialarbeit nun bei «stop2drop» mit. Für die 17-jährige Sophie ist das Sammeln mit der ganzen Klasse eine tolle Erfahrung: «Das gemeinsame Ziel und die Zeit an der frischen Luft machen grossen Spass und haben unsere Klasse richtig beflügelt. Die Natur von den Stummeln zu befreien, ist zudem eine gute Tat, auf die wir stolz sein können.» Innerhalb einer Stunde sind viele PET-Flaschen schon voll mit Stummeln gefüllt. Und immerhin passen circa 450 Stummel in eine 1,5-Liter-Flasche. An den Schulstandorten in Eschen, Vaduz, Triesen und Balzers sind grosse Sammelkisten für die PET-Flaschen aufgestellt, diese werden täglich auch immer voller. Mitmachen können aber nicht nur Schulklassen, sondern alle. Jung, alt,

Raucher/-innen und Nichtraucher/-innen. Diese Personen können die gesammelten Zigarettenstummel in PET-Flaschen per Post an «stop2drop» senden oder davon ein Foto auf Social Media teilen. Einsendeschluss ist der 24. März. Anfang April wird in den Medien berichtet, ob das Ziel - eine Million Stummel zu sammeln - erreicht werden konnte. In dem Sinne: Jeder Stummel zählt! (pr)

INFOS ZUM MITMACHEN

- www.stop2drop.com
- Social Media: #stop2drop #stop2drop_li
- Postadresse zum Einsenden der PET-Flaschen: stop2drop, Kirchbergstr. 105, Rampe 2, CH-3400 Burgdorf
- Infos zur Aktion in Liechtenstein: www.suchtpraevention.li