



Senioren für Senioren Sargans

Postfach 172

7320 Sargans

www.sfs-sargans.ch

info@sfs-sargans.ch

Programm 1. Semester 2018

Anmeldeverfahren:

Wenn eine Anmeldung verlangt ist, benützen Sie bitte den entsprechenden Anmeldetalon und senden diesen an „Senioren für Senioren Sargans“, Postfach 172, 7320 Sargans oder melden sich über info@sfs-sargans.ch an.

Eine Erinnerungsmeldung erfolgt rechtzeitig über Email und einer Einsendung im „Sarganserländer“ unter „Gemeinden“, Sargans.

Der Senioren–Mittagstisch findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat statt.

**Achtung der Seniorenmittagstisch findet neu im Hotel Post Sargans statt
(Poststübli im 1. Stock – Lift vorhanden)**

- Januar: Mittwoch, 10. Januar Lösen von Handy- Problemen**
Jugendliche helfen bei Problemen mit den elektronischen Geräten
14.00 – 17.00 Uhr im Kirchgemeindehaus, Zürcherstrasse 82 (Ev. Kirche)
Anmeldung erwünscht an Telefon 081 710 43 02
- Januar: Donnerstag, 25. Januar Vortrag über «Altersvergessen – Symptome, Behandlung, Unterstützung».** Wenn wir im Alter zunehmend vergesslich werden, fragen wir uns, ob diese Entwicklung normal oder krankhaft ist.
PD Dr. med. und Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter, Chefarzt der Gerontopsychiatrie und ärztlicher Leiter Coeur der kantonalen Psychiatrischen Dienste, Sektor Nord wird in seinem Vortrag ausführlich auf die verschiedenen Aspekte des Altersvergessens eingehen und nützliche Ratschläge zur Umsetzung im Alltag aufzeigen. 14.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans. **Es ist keine Anmeldung nötig.**
- Februar: Donnerstag, 15. Februar Winterwanderung Davos**
Besammlung Bahnhof Sargans um 08.15 Uhr. Fahrt über Landquart nach Davos Platz. Nach einem Kaffee und Gipfel Wanderung auf flacher Strecke entlang dem «Landwasser» nach Davos Frauenkirch. Dauer etwa 60 Min. Mittagessen im Restaurant Landhuus. Nach dem Mittagessen 14.34 Uhr Rückfahrt nach Sargans über Filisur – Chur, Ankunft in Sargans um 16.27. Kosten für Fahrt, Kaffee/Gipfel und Mittagessen: Fr. 30.- mit GA, Fr. 55.- mit Halbtax, Fr. 80.- ohne Abo.
Anmeldung bis 10. Februar 2018
- März: Mittwoch, 14. März Hauptversammlung**
14.00 Uhr, Aula OZ Sargans.
Einladung erfolgt separat.

- April: Donnerstag, 19. April Vortrag „Auf der Seidenstrasse von China nach Quinten“** . In seinem reich bebilderten Vortrag nimmt uns unser Vereinsmitglied Harry Brouwer mit auf eine faszinierende Reise, die von Peking durch China nach Tibet, Nepal und die Mongolei führt. Weiter führt er uns durch Russland via Moskau nach Antwerpen, seinerzeit eines der wichtigsten Handelszentren der Welt. Den Abschluss dieser Reise bildet Quinten, wo 2017 nach über 100 Jahren zum ersten Male wieder Seidenraupen gezüchtet wurden. Harry zeigt uns den ganzen Werdegang der Raupen von deren „Geburt“ bis zum Verpuppen im Cocon und dem Abwickeln der Seidenfäden. Also Seidenstrasse komplett. Mit Sicherheit interessant. 14.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans.
Es ist keine Anmeldung nötig.
- Mai: Donnerstag, 17. Mai Ausflug nach Appenzell**
Wir treffen uns um 07.45 im Bahnhof Sargans und nehmen den Zug um 08.00 Uhr Richtung St. Gallen. In Altstätten steigen wir in den Bus um, der uns zur Appenzeller Bahn bringt. Um 9.30 Uhr kommen wir in Appenzell an, wo wir uns die Füsse etwas vertreten oder einen Kaffee genehmigen, bevor uns die Stadtführerinnen abholen und uns die offenen und verborgenen Winkel des Appenzeller Hauptortes auf einem Rundgang zeigen. Sie führen uns am Schluss direkt zum Restaurant Rössli, wo wir uns mit dem Mittagessen stärken und um 14.00 Uhr das Programm fortsetzen. Es bestehen 2 Angebote: Führung und Degustation bei Appenzeller Alpenbitter oder Herstellen von Kräutersalz. Bitte gebt auf dem Anmeldetalon an, wofür ihr euch interessiert. Um 16.04 fährt unser Zug wieder auf dem gleichen Weg zurück, sodass wir um 17.24 Uhr in Sargans eintreffen.
Kosten: 35.-- mit GA, Fr. 60.-- mit Halbtax, und Fr. 85.- ohne Ermässigung
Anmeldung bis 13. Mai 2018
- Juni: Donnerstag, 7. Juni Besuch Art Bad RagARTz**
(gilt als Sonderveranstaltung) mit Kurzführung maximal 1 1/2 Stunden
14.00 Uhr Besammlung direkt beim Dorfbad in Bad Ragaz (vis-à-vis Rathaus). Die Kosten für Führung und Führer/innen werden vom Verein übernommen.
Anmeldung bis 31. Mai 2018
- Juni: Donnerstag, 21. Juni Führung durch die Rosen-Gärtnerei Malans**
Lasst Euch in und durch das Reich der Königin der Blumen, der edlen Rose in der Rosen-Gärtnerei Malans (ver-)führen. Besammlung Bahnhof Sargans um 13.10 Uhr. Abfahrt 13.23 Uhr nach Malans. Leichter Fussmarsch (knapp 15 Minuten) bis zur Gärtnerei. Führung durch die Gärtnerei circa 1 Stunde. Danach gibt's im angegliederten Eventlokal gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. Rückfahrt um 17.05 Uhr.
Kosten für Fahrt, Führung und Kaffee/Kuchen: Fr. 7.-- mit GA, Fr. 15.-- mit Halbtax, und Fr. 22.- ohne Ermässigung
Anmeldung bis 14. Juni 2018