



Senioren für Senioren Sargans

Postfach 172

7320 Sargans

www.sfs-sargans.ch

info@sfs-sargans.ch

Programm 1. Semester 2020

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.

Auskünfte über die Anmeldung erteilt Werner Wüst.

Auskünfte über die einzelnen Anlässe erteilen die entsprechenden Organisatoren:

Lina Bäbler	LB	Tel. 081 723 44 95 / 079 250 60 52
Ursi Ackermann	UA	Tel. 081 710 56 90 / 079 438 23 03
Werner Wüst	WW	Tel. 081 723 68 77 / 079 677 58 08
Wolfgang Sieber	WS	Tel. 081 723 69 90 / 079 471 82 02
Bruno Tanner	BT	Tel. 081 723 34 27 / 076 421 85 39

Der Senioren–Mittagstisch findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat im Hotel Post, Sargans, 1. Stock, statt. Es ist keine Anmeldung nötig.

Januar: Donnerstag, 09. Januar Mittagstisch Hotel Post Sargans (statt 2. Januar)

**Januar: Donnerstag, 23. Januar Vortrag: «Das unglückliche Kleeblatt - WW
Muskelschwund, Mangelernährung, Gebrechlichkeit und Stürze im Alter»**

Dr. med. Birgit Schwenk, Fachärztin Geriatrie, Altstätten

14.00 Uhr im kath. Pfarreiheim Sargans.

Bedingt durch eine altersbedingte Abnahme der Muskulatur und Gewichtsverlust schwindet zunehmend die Kraft, was zu Gebrechlichkeit und letztlich zu Stürzen und dem Verlust der Selbständigkeit führen kann. Sie lernen an diesem Vortrag unter anderem die Ursachen und Auswirkungen der Gebrechlichkeit und Mangelernährung sowie weiteres Interessantes rund ums Thema «Sturz im Alter» kennen. Zudem erfahren Sie, wie man durch gezieltes Training, durch eine sinnvolle Ernährung und weitere Massnahmen fit und kräftig bleibt im Alter und wie man Stürzen und ihren Folgen vorbeugen kann.

Danach locken Kaffee und Kuchen zu gemütlichem Beisammensein.

Keine Anmeldung nötig.

- Februar** **Sonntagnachmittag, 2. Februar, Operette Balzers «Im Weissen Rössl»** **WS**
 Nach dem grossen Interesse im letzten Jahr nehmen wir wiederum den Besuch der Operette Balzers in unser Programm auf.
 Treffpunkt 13.30 am Bahnhof Sargans. Fahrt mit dem Liechtensteiner Bus um 13.44 nach Balzers Höfle. Zu Fuss ein paar Schritte zum Gemeindesaal.
 Die Vorstellung beginnt um 14.30. Wir haben 40 Plätze Kategorie 2 reserviert und werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs zuteilen.
 Mit der Anmeldung wird die Vorauszahlung fällig, der Einzahlungsschein wird zugestellt, die Tickets werden am 2.2.20 vor der Aufführung abgegeben.
 Kosten: GA Fr. 65.--, Halbtax Fr. 70.--, ohne Abo Fr. 75.--.
Verbindliche Anmeldung bis 15. Dezember 2019.
- Februar** **Donnerstag, 27. Februar** **Winterwanderung Alp Garfiun, Klosters** **BT**
 Wir treffen uns um 08.15 Uhr beim Bahnhof Sargans und fahren um 08.27 Uhr via Landquart nach Klosters. Nach Kaffee und Gipfel fahren wir mit dem Bus nach Monbiel, wo wir unsere Wanderung zur Alp Garfiun beginnen. In etwa einer Stunde erreichen wir auf einem guten Weg mit wenig Steigung die Alp, wo uns ein schmackhaftes Mittagessen erwartet. Den Rückweg nach Monbiel können wir über den gleichen oder über einen etwas längeren Weg machen.
 Rückkehr nach Sargans, Ankunft um 16.32 Uhr.
 Gutes Schuhwerk und nach Möglichkeit Stöcke sind empfehlenswert.
 Kosten inkl. Fahrt, Kaffee/Gipfel und Mittagessen pro Person:
 GA Fr. 35.--, Halbtax Fr. 55.--, ohne Abo Fr. 75.--
Anmeldeschluss 20. Februar 2020.
- März** **Mittwoch, 25. März** **Hauptversammlung** **BT**
 Aula Oberstufenzentrum, Grossfeldstrasse, Sargans um 14 Uhr.
 Details mit spezieller Einladung.
- April** **Donnerstag, 16. April** **Hommage an Mani Matter** **BT**
 Vor 60 Jahren fanden die ersten Auftritte des Berner Liedermachers statt.
 Andreas Aeschlimann unterhält uns während einer Stunde mit bekannten Liedern aus dem grossen Liederschatz des allzu früh verstorbenen Künstlers.
 Bei Kaffee und Kuchen lassen wir den Nachmittag ausklingen.
 Die Veranstaltung findet um 14.00 Uhr im katholischen Pfarreiheim statt.
Keine Anmeldung nötig.
- Mai** **Mittwoch, 20. Mai** **Besuch der Zweifel Pomy-Chips AG in Spreitenbach und Besichtigung des Klosters Wettingen.** **WS**
 Um 8.15 besammeln wir uns am Bahnhof Sargans und fahren mit dem Brunner-Car nach Wettingen. Dort lassen wir uns in einer interessanten Führung die Klosteranlage zeigen. Im 1227 gegründeten Zisterzienser-Kloster befindet sich heute die Kantonsschule, die Mönche sind in das Zisterzienser-

Kloster Mehrerau in Bregenz umgesiedelt. Die Klosteranlage gilt als Kulturgut internationalen Ranges.

Im danebenliegenden Restaurant Sternen (ältestes Gasthaus der Schweiz) nehmen wir das Mittagessen ein.

Um 13.00 bringt uns der Car nach Spreitenbach zur Chipsfabrik Zweifel, wo wir einen geführten Rundgang machen (und selbstverständlich auch einkaufen können). Vorschrift: Lange Hosen, sauberes flaches geschlossenes Schuhwerk, keine Infektionskrankheiten, nicht Rollstuhlgängig (kein Lift).

Um 16.15 fahren wir wieder ab und sind um ca. 17.30 in Sargans.

Kosten: Fr. 85.- pro Person

Anmeldung bis 10. Mai 2020

Juni

Montag 15. Juni, Walensee-Schiffahrt mit Besuch des Raupenhoteles in Quinten **WS**

Treffpunkt Sargans Bahnhof 09.45. Um 10.02 mit der S4 nach Walenstadt und zu Fuss oder mit dem Bus zum Restaurant «Seehof», wo uns Kaffee und Gipfeli serviert werden. Um 11.15 erwartet uns das Schiff zur Fahrt nach Quinten und zum Mittagessen im Restaurant Seehus.

Am Nachmittag begeben wir uns zum **Raupenhotel**, wo wir von den «erfahrenen Seidenraupenzüchtern» unseres Vereins in die Geheimnisse der Seidenraupenzucht eingeweiht werden. Die Zeit reicht anschliessend noch für einen gemütlichen Aufenthalt im dortigen Bistro, bevor wir wieder zur Schiffflände zurückwandern und um 16.15 das Schiff nach Walenstadt besteigen. Um 17.00 treffen wir im Hafen ein und begeben uns zu Fuss oder mit dem Bus (Hafen ab 17.32) zum Bahnhof. Der Zug um 17.46 bringt uns nach Sargans, Ankunft 17.58.

Kosten (**ohne Mittagessen**): GA Fr. 15.--, Halbtax Fr. 22.--, ohne Abo 30.--

Anmeldung bis 08. Juni 2020

August

Mittwoch, 12. August, Oper «Carmen» (Werdenberger Schlossspiele) **WS**

Vielen dürfte der Besuch von «La Traviata» im 2018 noch in guter Erinnerung sein und bereits steht die nächste Aufführung an: Die Oper «Carmen» von Bizet, ein Opernklassiker mit zahlreichen berühmten Arien und Chorstücken. Unser Verein organisiert wiederum einen Opern-Besuchs-Abend in Werdenberg.

Wir fahren mit dem Brunner-Car um 18.30 ab Bahnhofplatz Sargans zum Werdenbergersee, sehen uns die Oper an und besteigen im Anschluss an die Aufführung (ca. 23.00) wieder den Car für die Rückfahrt nach Sargans.

Wir haben 40 Plätze reserviert und werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs zuteilen. Mit der Anmeldung wird die Vorauszahlung fällig, der Einzahlungsschein wird zugestellt. Die Tickets werden am 12. 8. vor der Aufführung abgegeben.

Kosten Fr. 100.- (Eintritt und Carfahrt).

Verbindliche Anmeldung bis 1. März 2020