



## Senioren für Senioren Sargans

Postfach 172

7320 Sargans

[www.sfs-sargans.ch](http://www.sfs-sargans.ch)

[info@sfs-sargans.ch](mailto:info@sfs-sargans.ch)

## Programm 1. Semester 2024

### 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](mailto:info@sfs-sargans.ch) an.

Eine Erinnerungsmeldung erfolgt rechtzeitig über E-Mail und eine Einsendung im «Sarganserländer» unter „Gemeinden“, Sargans.

Auskünfte über die einzelnen Anlässe erteilen die entsprechenden Organisatoren:

Ursi Ackermann **UA** Tel. 081 710 56 90 / 079 438 23 03

Wolfgang Sieber **WS** Tel. 081 723 69 90 / 079 471 82 02

Bruno Tanner **BT** Tel. 081 723 34 27 / 076 421 85 39

Trudi Van Buuren **TV** Tel. 081 723 67 62 / 079 239 71 87

Werner Wüst **WW** Tel. 081 723 68 77 / 079 677 58 08

**Kurzfristige Abmeldungen bei Anlässen verursachen meist grossen Aufwand und auch Kosten. Bei Abmeldungen später als 3 Tage vor dem Anlass werden die anfallenden Kosten, mindestens Fr. 10.-- zur Zahlung fällig.**

**Der Senioren–Mittagstisch** findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat im Hotel Post, Sargans, 1. Stock, statt, erstmals im 2024 wieder am 4. Januar (Lift vom Hintereingang). Es ist keine Anmeldung nötig.

**Januar: Donnerstag, 18. Januar "Einblicke in die Arbeit der Spitex" BT**  
Eine Vertretung der Spitex Sarganserland macht uns mit der Arbeit der Spitex bekannt. Die Aufgaben sind sehr vielfältig und stellen hohe Anforderungen an das Personal und die Organisation. Wir erhalten Einblicke in den Betrieb, der es vielen ermöglicht, auch bei gesundheitlichen Problemen möglichst lange in der gewohnten Umgebung leben zu können. Einige von uns haben wohl von den Leistungen schon einmal profitiert.  
Der Anlass findet um 14.00 Uhr im katholischen Pfarreizentrum, Untergasse, Sargans, statt. Nach dem Vortrag kann man sich bei Kaffee und Gebäck über das Gehörte austauschen.  
**Es ist keine Anmeldung nötig.**

**Februar: Donnerstag, 15. Februar Winterwanderung Flumserberg WS**  
Wir treffen uns um 09.45 Uhr am Bahnhof Sargans, Abfahrt mit der S4 um 10.02 Uhr nach Unterterzen, wo wir auf die Luftseilbahn nach Tannenboden umsteigen. Um 10.45 Uhr befinden wir uns schon auf knapp 1400müM und nehmen den hoffentlich verschneiten Weg zur Sennästube unter die Füsse – gute Schuhe und Wanderstöcke sind zu empfehlen. Nach einer guten halben Stunde erreichen wir unser Ziel und lassen uns das Mittagessen schmecken. Für den Rückweg wählen wir denselben Weg nach Tannenboden, wo wir mit dem Postauto um 15.30 Uhr abfahren und um 16.18 Uhr am Bahnhof Sargans eintreffen. Wer es gemütlicher nimmt, nimmt die Abkürzung zur Bushaltestelle Tannenboden Dorf.  
Kosten: GA Fr. 30.--, Halbtax Fr. 40.--, ohne Ermässigung Fr. 50.--.  
**Anmeldung bis 1. Februar 2024**

**Februar Sonntag, 25. Februar Operettenbühne Balzers WS**  
**„Die Csárdásfürstin»**  
2024 führt die Operette Balzers «Die Csárdásfürstin» auf, eine bestens bekannte Operette. Die Geschichte ist wie üblich ein Gewirr von Beziehungen und Missverständnissen, die sich aber am Schluss in Minne auflösen. Es sind dafür zahlreiche Ohrwürmer zu hören wie: «Ganz ohne Weiber geht die Chose nicht»; «Machen wir’s den Schwalben nach»; «Das ist die Liebe, die dumme Liebe» und «Tausend kleine Englein singen», um nur ein paar zu nennen. Wer kennt sie nicht, diese unsterblichen Melodien? Und wer möchte nicht dabei sein, wenn sie zu hören und zu sehen sind?  
Wir haben wieder eine Anzahl Plätze reserviert, die wir der Reihe nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Die Reservationen sind verbindlich und werden umgehend in Rechnung gestellt.  
Wir fahren mit dem ÖV, d.h. Besammlung am Bahnhof Sargans um 13.30 Uhr, Abfahrt um 13.44 Uhr, Ankunft in Balzers Schlossweg um 13.55 Uhr. Nach einem kurzen Spaziergang zum Gemeindesaal beginnt um 14.30 Uhr die Aufführung.  
Um 18.30 Uhr besteigen wir wieder den Bus am Schlossweg, der uns um 18.42 Uhr am Bahnhof Sargans in den Sonntagabend entlässt, wo die Melodien nachhallen werden! Da der Vorverkauf erst im Dezember anfängt, sind die Preise nicht definitiv. Ebenso kann die Rückfahrtszeit noch leicht ändern.  
Kosten: Fr. 75.-- mit GA, Fr. 82.-- mit Halbtax, Fr. 89.-- ohne Vergünstigung  
**Anmeldung bis 31. Dezember 2023**

**März: Donnerstag, 21. März 10. Hauptversammlung BT**  
14.00 Uhr, Hotel Post, Sargans. Jubiläumsfeier.  
Es folgt eine separate Einladung.

**April: Donnerstag, 11. April Vita-Parcours**  
Besammlung um 09.30 Uhr im Vita Parcours

**April: Donnerstag, 11. April eBike-Treff**  
eBike-Treff wird weiterhin angeboten, Treffpunkt 09.30 Uhr im Vita-Parcours, Anmeldung nötig an [ml.fruehauf@bluewin.ch](mailto:ml.fruehauf@bluewin.ch)  
Ziel ist eine gemütliche 1 ½ bis 2 Stunden Ausfahrt auf mehrheitlich festen Strassen.  
Ausserdem können sich ambitionierte Sfs-Biker dann der bereits bestehenden Whats App **Gruppe für wöchentliche Touren** anschliessen. Dafür wäre eine Anmeldung mit Bekanntgabe der Handynummer bei Hans-Walter Tobler nötig. Mail an [hw.tobler@bluewin.ch](mailto:hw.tobler@bluewin.ch);

**April: Donnerstag, 18. April Ausflug ins Paraplegiker Zentrum Nottwil UA**  
Besammlung um 7.15 Uhr am Bahnhof Sargans, wir fahren mit dem Brunner Bus nach Nottwil. Um 8.15 Uhr kurzer Zwischenstopp mit Kaffee und Gipfeli in Siebnen. Wir treffen um ca. 10.30 Uhr in Nottwil ein. Um 11.00 Uhr Begrüssung mit anschliessendem Film.  
Das Mittagessen wird uns im dortigen Restaurant um 12.00 Uhr serviert.  
Ab 13.30 Uhr beginnt der ca. 1-stündige Rundgang durch das Schweizer Paraplegiker Zentrum, geführt in 2 Gruppen. Ab 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr können wir die Ausstellung des Paraforums besichtigen.  
Ab ca. 16.00 Uhr begeben wir uns auf die Heimfahrt und um ca. 18.30 Uhr sind wir zurück in Sargans.  
**Die Teilnehmerzahl ist auf 48 beschränkt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungseingänge! Vegetarier bitte melden!**  
Die Kosten betragen Fr. 85.--, inbegriffen sind Busfahrt, Kaffee und Gipfeli sowie das Mittagessen ohne Getränke. (Film, Führung und Ausstellung gratis)  
**Verbindliche Anmeldung bis am 4. April 2024**

**Mai: Donnerstag, 9. Mai Vita-Parcours**  
Siehe «April»

**Mai: Donnerstag, 9. Mai eBike-Treff**  
Siehe «April»

**Mai: Donnerstag, 16. Mai Besuch bei der Kantonspolizei St. Gallen mit Führung durch die Kantonale Notrufzentrale und Besuch der Kathedrale in St. Gallen**  
Wir treffen uns um 10.15 im Bahnhof Sargans und nehmen den Zug um 10.34 Uhr Richtung Kantonshauptstadt. Ankunft in St. Gallen um 11.35 Uhr. Vom Hauptbahnhof verschieben wir uns zu Fuss zum Restaurant Marktplatz, an der Neugasse 2, wo wir uns mit einem feinen Mittagessen stärken.  
Um 13.45 Uhr Aufteilung in zwei Gruppen zu max. 25 Personen.  
**Gruppe 1:** Fussmarsch zur Kantonspolizei St. Gallen am Klosterhof 12  
**14.00 Uhr:** Führung durch die Kantonale Notrufzentrale, Dauer 75 Minuten.  
**Gruppe 2:** Fussmarsch zur Kathedrale St. Gallen, Klosterhof  
**14.00 Uhr:** Individuelle Erkundung der Kathedrale mit Audioguide, Dauer 1 Std.

Nach der ersten Führung steht für Alle ca. 1/2 Std. Zeit zur Verfügung z.B. für eine Kaffeepause in der nahen Chocolaterie am Klosterplatz, Gallusstrasse 20, oder im Klosterbistro im Klosterhof 6e.

**Gruppe 1:** Fussmarsch zur Kathedrale St. Gallen, Klosterhof

**16.00 Uhr:** Individuelle Erkundung der Kathedrale, Dauer 1 Std.

**Gruppe 2:** Fussmarsch zur Kantonspolizei St. Gallen am Klosterhof 12

**16.00 Uhr:** Führung durch die Kantonale Notrufzentrale, Dauer 75 Minuten.

Wichtig zu wissen: Es gibt während den ganzen Führungen keine Sitzgelegenheit und die Teilnehmenden sind zu Fuss in den Gebäuden unterwegs. Und Fotografieren ist verboten.

Der Audioguide muss bis spätestens 17.00 Uhr an der Kasse der Stiftsbibliothek zurückgegeben werden.

Nach der letzten Führung begeben wir uns wieder zum Hauptbahnhof.

Um 18.25 Uhr fährt unser Zug wieder auf dem gleichen Weg zurück, sodass wir um 19.25 Uhr in Sargans eintreffen.

Kosten für Bahnfahrt, 2-Gang-Mittagessen und Audioguide:

GA Fr. 40.--, Halbtax Fr. 60.--, ohne Ermässigung Fr. 80.--

**Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen beschränkt.**

**Anmeldung bis 2. Mai 2024**

- |              |  |                                     |           |
|--------------|--|-------------------------------------|-----------|
| <b>Juni:</b> | <b>Donnerstag, 13. Juni</b>  | <b>Vita-Parcours</b>                |           |
|              | Siehe «April»  |                                     |           |
| <b>Juni:</b> | <b>Donnerstag, 13. Juni</b>  | <b>eBike-Treff</b>                  |           |
|              | Siehe «April»  |                                     |           |
| <b>Juni:</b> | <b>Donnerstag, 20. Juni</b>  | <b>Stadtführung in Schaffhausen</b> | <b>BT</b> |
|              | Besammlung um 08.15 Uhr beim Bahnhof Sargans. Wir fahren mit dem Zug 08.27 über Zürich nach Schaffhausen. Kurz vor Erreichen von Schaffhausen können wir den Rheinfluss bewundern.   |                                     |           |
|              | Nach Ankunft stärken wir uns mit einem Kaffee und lassen uns bei einer Führung, die etwa 90 Minuten dauert, die Schönheiten der Altstadt Schaffhausen zeigen. Vielleicht sehen wir dabei auch den Spruch «Lappi, tue d' Auge uuf» am Stadttor. |                                     |           |
|              | Um 12.30 Uhr geniessen wir ein feines Mittagessen im Restaurant La Piazza. Bis zur Zugsabfahrt bleibt noch etwas Zeit für individuelle Besichtigungen.   |                                     |           |
|              | Um 15.47 Uhr treten wir am Bahnhof die Rückfahrt über Zürich nach Sargans an. Ankunft um 17.32 Uhr.  |                                     |           |
|              | Kosten für Fahrt, Kaffee/Gipfel und Mittagessen:   |                                     |           |
|              | Kosten: GA Fr. 50.--, Halbtax Fr. 85.--, ohne Ermässigung Fr. 115.--   |                                     |           |
|              | <b>Anmeldung bis 06. Juni 2024</b>   |                                     |           |