



Senioren für Senioren Sargans
Postfach 172
7320 Sargans
www.sfs-sargans.ch
info@sfs-sargans.ch

Programm 2014

- Juni : **19. Juni Bleibe Fit im Alter!**
Herr Erwin Kühne, Physiotherapeut, gibt uns Anregungen.
14 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans
- Juli: **17. Juli Grillparty und Besuch „Alte Post“ Weisstannen**
Besammlung Bahnhof Sargans 08.45 Uhr
Rückkehr Bahnhof Sargans 17.24 Uhr
Kosten: Fr. 23.- Eintritt Museum und Essen.
Kosten Fahrt: Fr. 10.-, mit Halbtaxabo Fr. 6.-
Anmeldung bis Freitag, 11. Juli 2014
- August: **21. Aug. Wanderung um den Davosersee**
Leichte Wanderung, Marschzeit max. 1Std. 30 Min.
Reise mit SBB/RhB, Kosten Fr. 45.-, mit Halbtaxabo 23.-, GA Fr. 0.-
Verpflegungsmöglichkeit Hotel Seebüel, Davos Wolfgang, auch mit Bus
erreichbar. Preis Essen Fr. 19.- bis Fr. 25.-
Sargans Besammlung Bf. 08.45, Davos Dorf an 10.24
Davos Dorf ab 16.06, Sargans an 17.26
Anmeldung bis Freitag, 15. August 2014
- September: **18. Sept. Weinbauweg Sargans nach Heiligkreuz**
Mit Führung und Weindegustation mit Zvieri
Besammlung 14.00 Uhr bei der Spleekapelle Sargans
Marschdauer mit Erklärungen ca. 2 Std.
Ende ca. 18 Uhr in Heiligkreuz, Rückfahrt mit Bus
Kosten für Führung, Degustation und Zvieri Fr. 30.-
Anmeldung bis Freitag, 12. September 2014
- Oktober: **16. Okt. Vortrag über Ernährung im Alter**
Frau Irene Lenz, Ernährungsberaterin, gibt Tips für eine gesunde Ernährung
14 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans
- November: **20. Nov. Lotto im Kath. Pfarreiheim Sandgrube, Sargans**
Beginn um 14 Uhr, Kleine Einsätze, schöne Preise
- Dezember: **04. Dez. Einstimmung auf Advent und Weihnachten (Lesung)**
Herr Max Feigenwinter liest passende Texte.
14 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans,
Kaffee und Kuchen
Wer bringt Kuchen mit ???