



Senioren für Senioren Sargans

Postfach 172
7320 Sargans

www.sfs-sargans.ch
info@sfs-sargans.ch

Programm 1. Semester 2015

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.

- Januar:** **22. Januar** **"Ich sage, was mit mir passiert."**
 Vortrag über Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung
 Frau Judith Schneider und Toni Bendel von der Kindes- und
 Erwachsenenschutzbehörde (KESB) Sarganserland informieren uns über dieses
 wichtige Thema. Was, wenn ein Unfall Sie ins Koma versetzt, ein Hirnschlag
 Ihnen die Sprache verschlägt oder sich Demenz einschleicht? Das
 Erwachsenenschutzrecht ermutigt, selber für solche Fälle vorzusorgen.
 14.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans.
 Keine Anmeldung nötig.
- Februar:** **19. Februar** **Winterwanderung Lenzerheide**
 Leichte Wanderung ohne grosse Höhenunterschiede, maximal 90 Min.
 Besammlung beim Bahnhof Sargans um 09.15 Uhr. Reise mit SBB/RhB,
 Sargans ab 09.33 Uhr, Lenzerheide an 10.39 Uhr.
 Wir wandern dem Heidsee entlang Richtung Valbella. Im Restaurant des
 Hotels Waldhaus (auch mit Bus erreichbar) nehmen wir das Mittagessen ein.
 Nach der Mittagspause wandern wir zurück nach Lenzerheide.
 Rückreise mit dem Postauto um 15.23 Uhr, Sargans an um 16.27 Uhr.
 Kosten für Fahrt und Mittagessen Fr. 60.- ohne Halbtaxabonnement,
 Fr. 42.—mit Halbtaxabonnement, Fr. 24.- mit GA
 Anmeldung bis 15. Februar 2015
- März:** **19. März** **Hauptversammlung**
 14.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans.
 Einladung erfolgt separat.

Siehe auch Rückseite

April:

16. April Ausflug auf die Insel Mainau

Besammlung beim Albert Peter-Platz in Sargans um 07.15 Uhr.

Reise mit Bus von Brunner-Ferienreisen AG, Sargans. Abfahrt ab Sargans

07.30 Uhr / Ankunft Insel Mainau 10.15 Uhr. Geführter Rundgang

(90 Minuten) durch die Blumeninsel. Mitte April blühen Tulpen, Narzissen und Frühjahrsblumen, im Tropenhaus auch Orchideen.

Hernach geniessen wir ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant auf der Insel. Anschliessend noch Zeit zur freien Verfügung.

Rückfahrt um 16.00 Uhr – Ankunft Sargans um 18.00 Uhr.

Kosten Bus, Mittagessen (Tagesteller) und Eintritt mit Führung Fr. 75.--.

Anmeldung bis 15. Februar 2015

Mai:

21. Mai Besuch Art Bad RagARTz

mit Kurzführung maximal 1 1/2 Stunden

Besammlung beim Bahnhof Sargans um 13.15 Uhr. Reise mit SBB/Bus,

Sargans ab 13.27 Uhr, Bad Ragaz Post an 13.37 Uhr.

Kosten Fahrt, Führung und Führer Fr. 16.--.

Rückfahrt ab Bad Ragaz Dorfbad um 16.10 Uhr – Sargans an 16.20 Uhr.

Anmeldung bis 14. Mai 2015

Juni:

15. Juni Walensee-Rundfahrt mit Essen im Seehus Quinten

Besammlung um 09.45 Uhr beim Bahnhof Sargans.

Abfahrt mit SBB ab Sargans 10.02 Uhr, Walenstadt an 10.10 Uhr

Wanderung zum Hafen. Etwas weniger gehfreudige Teilnehmer fahren mit

dem Bus: Walenstadt Bahnhof ab 10.16 Uhr - Walenstadt Hafen

um 10. 19 Uhr. Kaffee oder Aperio im Garten des Hotel Seehof.

Abfahrt des Schiffes ab Walenstadt Hafen um 11.15 Uhr. Seefahrt über Mols,

Unterterzen, Au nach Quinten. Mittagessen im Restaurant Seehus Quinten auf

eigene Rechnung, Menüwahl frei. Die Wanderfreudigen spazieren vom Seehus

aus nach Quinten Au; Laufzeit 15 Minuten. Weiterfahrt ab Quinten Au um

14.40 Uhr oder ab Quinten Dorf um 14:50 Uhr über Weesen nach

Walenstadt. Ankunft in Walenstadt Hafen um 17.00 Uhr. Rückreise mit Bus ab

Walenstadt Hafen um 17.33 Uhr – Walenstadt Bahnhof an 17.36 Uhr.

Rückreise mit SBB: Walenstadt ab 17.47 Uhr, Sargans an 17.58 Uhr.

Die Ostwind-Tageskarten nach Walenstadt bitte selber lösen (3 Zonen).

Kosten für Schifffahrt Fr. 14.--.

Anmeldung bis 10. Juni 2015