



## 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 2. 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	<b>UA</b>	Tel. 081 710 56 90 / 079 438 23 03
Wolfgang Sieber	<b>WS</b>	Tel. 081 723 69 90 / 079 471 82 02
Bruno Tanner	<b>BT</b>	Tel. 081 723 34 27 / 076 421 85 39
Trudi Van Buuren	<b>TV</b>	Tel. 081 723 67 62 / 079 239 71 87
Werner Wüst	<b>WW</b>	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, nächstmals am 4. Juli 2024 (Lift vom Hintereingang). Es ist keine Anmeldung nötig.

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

**Juli: Donnerstag, 11. Juli eBike-Treff**  
**Zusätzlich zum bestehenden Vita-Parcours-Treff bieten wir neu einen monatlichen eBike-Treff an.** Besammlung um 09.30 Uhr im Vitaparcours. Ziel ist eine gemütliche 1 ½ bis 2 Stunden Ausfahrt auf mehrheitlich festen Strassen. Anmeldung mit Bekanntgabe der Handynummer bei Marie-Louise Frühauf nötig. Mail an [ml.fruehauf@bluewin.ch](mailto:ml.fruehauf@bluewin.ch);  
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);

- Juli: Donnerstag, 18. Juli Ausflug über die Silvretta Hochalpenstrasse auf die Bieler Höhe zum Silvretta-Stausee und weiter zum Alpengasthof Zeinisjoch und Umwanderung des Kops-Stausees WW**  
Treffpunkt um 07.15 beim Bahnhof Sargans. Wir fahren mit dem Brunner Car-Reisen. Abfahrt ab Sargans 07.30 Uhr via Feldkirch – Bludenz - durch das Montafon, dann über eine der schönsten und beliebtesten Panoramastraßen, die Silvretta Hochalpenstrasse in 34 Kehren hinauf zur Bieler Höhe (2032m) zum Silvretta Stausee. Um ca 09.30 Uhr Kaffeehalt auf der Bieler Höhe. Dort haben wir genügend Zeit um den Silvretta Stausee und die umliegenden Berge zu bewundern.  
Um 11.00 Uhr Weiterfahrt nach Zeinis. Dort im Alpengasthaus Zeinisjoch geniessen wir gemeinsam ein feines Mittagessen. Um 14.00 Uhr starten wir von dort aus die gemütliche, rund 1 ½-2-stündige Wanderung um den Kops-Stausees auf 1'810 m. Rund um den See führt ein wunderschön angelegter, barrierefreier circa 5 km langer Wanderweg.  
Der Höhepunkt ist sicherlich die Überquerung der 614 Meter langen Bogenstaumauer mit einer Höhe von 122 Metern – höher als die Silvretta-Staumauer.  
Hernach um circa 16.00 Uhr Weiterfahrt nach Galtür im Paznauntal und dann zurück über den Arlbergpass. Rückkehr in Sargans circa 19.30 Uhr.  
Kosten Car, Kaffee mit Gipfel und Mittagessen (ohne Getränke) Fr. 100.--.  
**Teilnehmerzahl auf 45 Personen beschränkt.**  
**Anmeldung bis 2. Juli 2024**
- August: Donnerstag, 8. August Vita-Parcours**  
Siehe «Juli»
- August: Donnerstag, 8. August eBike-Treff**  
Siehe «Juli»
- August: Montag, 12. August Besuch der Oper «Der Liebestrank» von Gaetano Donizetti am Werdenberger See. WS**  
Besammlung 18.15 am Bahnhofplatz, Fahrt mit dem Brunner-Car nach Werdenberg und nach der Aufführung wieder zurück zum Bahnhof Sargans.
- August: Donnerstag, 15. August Grillfest im Clubhaus, Sportanlage Riet, Sargans BT**  
Parkmöglichkeiten vor und neben der Sportanlage Riet.  
Besammlung um 11.30 Uhr. Der Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt. Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag und geniessen dabei die Fleisch- und Wurstgrilladen mit verschiedenen Salaten.  
Kosten: Fr. 25.—für Grilladen, Salate und Mineralwasser.  
Weitere Getränke können gekauft werden.  
**Anmeldung bis 03. August 2024**

- August: Donnerstag, 29. August 2024      Kunstaussstellung Bad Ragartz      BT**  
 Die alle drei Jahre stattfindende Ausstellung in Bad Ragatz ist zu einem bedeutenden Anlass für unsere Region geworden. Wir möchten deshalb unseren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, an einer vom Verein offerierten Führung durch den Skulpturen-Park mitzumachen.  
**Besammlng: 14.00 Uhr bei der Dorfbadhalle in Bad Ragatz.**  
 Die Führung dauert ca. 2 Std. **Die An- und Rückreise ist nicht organisiert.**  
 Es wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.- erhoben.  
**Anmeldung bis 15. August 2021**
- September: Donnerstag, 12. September Vita-Parcours**  
 Siehe «Juli»
- September: Donnerstag, 12. September eBike-Treff**  
 Siehe «Juli»
- September: Donnerstag, 19. September Besichtigung Weingut «Pola» in  
 Maienfeld mit «Zvieri»      TV/UA**  
 Besammlung um 12.50 Uhr am Bahnhof Sargans, Abfahrt nach Maienfeld um 13.06 Uhr dort begeben wir uns zum schönen Weingut «Pola». Ab 13.30 Uhr werden wir zu einer Führung durch die grösste private Bibliothek Graubündens und der Torkel Besichtigung mit Degustation (3 Weine) empfangen.  
 In der wunderschönen Bibliothek mit Sagenwand berichtet uns Herr von Sprecher über das Weingut. Er wird dort auch einige spannenden Sagen über die Region zum Besten geben. Im Anschluss wird ein «zMarendteller» serviert und wir beenden den Nachmittag bei gemütlichem Zusammensein.  
 Um 17.12 Uhr fährt unser Zug zurück nach Sargans.  
 Kosten inkl. Bahnfahrt, Führung, Wein Degustation, Zvieri und Kaffee (weitere Getränke auf eigene Rechnung)  
 Fr. 35.—mit GA, Fr. 40.—mit Halbtax, Fr. 45.—ohne Ermässigung  
**Anmeldung bis 5. September 2024**
- Oktober: Donnerstag, 10. Oktober      Vita-Parcours**  
 Siehe «Juli»
- Oktober: Donnerstag, 10. Oktober      eBike-Treff**  
 Siehe «Juli»
- Oktober: Donnerstag, 17. Oktober      Kurzwanderung Amden      BT**  
 Wir besammeln uns um 10.20 Uhr am Bahnhof Sargans und fahren mit dem Zug 10.35 Uhr nach Ziegelbrücke. Der Bus bringt uns nach Amden, wo wir uns gleich zum Hotel Sonne begeben, wo ein feines Essen auf uns wartet. Nach dem Mittagessen verzichten wir auf ein Mittagsschläfchen und begeben uns auf die Wanderung zum Aussichtspunkt Falle.

Auf einem schönen leicht coupierten Panoramaweg kann man die prächtige Aussicht auf den Walensee und das Glarnerland geniessen. Der letzte Teil zum Aussichtspunkt auf einen grösseren Teil des Walensees ist ansteigend, kann aber gut bewältigt werden. Wanderstöcke sind empfohlen. Auf dem gleichen Weg gehen wir zurück zum Ausgangspunkt, wo uns noch Zeit für ein Getränk bleibt, bevor wir um 16.04 Uhr mit dem Bus zurück via Ziegelbrücke nach Sargans fahren.

Kosten für Fahrt und Mittagessen ohne Getränke:

Fr. 35.- mit GA, Fr. 45.- mit Halbtax, Fr. 55.—ohne Ermässigung

**Anmeldungen bis 03. Oktober 2024**

**November: Donnerstag, 21. November Vortrag Eric Bezemer über „Gesund älter werden - was können wir selber dazu beitragen?“ WS**

In der Schweiz haben wir eine medizinische Versorgung, die zu den Besten der Welt gehört. Müssen wir trotzdem selber auch noch etwas dazu beitragen, um gesünder alt zu werden?

Jüngste wissenschaftliche Artikel und Erkenntnisse belegen, dass wir selber sehr wohl und sehr viel bis ins hohe Alter dazu beitragen können.

14.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans-

Nach dem Vortrag gemütliches Beisammensein bei Kaffee und etwas Süsse.

**Keine Anmeldung nötig.**

**Dezember: Donnerstag, 19. Dezember Weihnachtsfeier BT**

Zum Jahresausklang sitzen wir wie gewohnt im Pfarreiheim gemütlich beisammen, hören uns eine Geschichte an und geniessen Kaffee und Weihnachtsguetsli.

14.00 Uhr im Katholischen Pfarreiheim Sandgrube, Sargans

**Keine Anmeldung nötig**