

INFO

Nr. 2/2024

für Menschen
mit Handicap

procap

Procap Sarganserland-Werdenberg · Bahnhofstrasse 3 · 7320 Sargans

T 081 723 61 71 · sarganserland-werdenberg@procap.ch · www.procap-sw.ch

UNSERE WEIHNACHTSBOTSCHAFT

Zünde ein Licht an, um deine Welt zu erhellen!

Wir verbinden das Kerzenlicht mit Freude, Liebe, Geborgenheit, Trost und guten Wünschen. Ganz besonders in dieser Advents- und Weihnachtszeit wünschen wir dir ein Licht, das dir Hoffnung und Zuversicht gibt. Lenke deinen Blick auf das, was du gerne in der Welt sehen möchtest, an-

statt zu klagen. Zünde eine Kerze an mit dem Wunsch, dass du und alle dir wichtigen Menschen immer genügend Licht und Wärme im Leben haben mögen. Wenn du möchtest, dann bringe dein Licht aktiv zu einem Menschen in deinem Umfeld und bereite ihm eine kleine Freude.

Doris Wolf und Rolf Merkle



AGENDA 2024/25

Freitag, 6. Dezember 2024

MANOR Shopping-Night

Samstag, 7. Dezember 2024

Melser Weihnachtsmarkt

Sonntag, 15. Dezember 2024

Weihnachtsfeier

Samstag, 22. März 2025

Hauptversammlung

Sonntag, 27. April 2025

Frühlingsanlass

Sonntag, 22. Juni 2025

Sommerausflug

MANOR SHOPPING-NIGHT 2024

Bald steht der Weihnachtseinkauf vor der Tür. Auch in diesem Jahr lädt das Warenhaus MANOR Sargans unsere Mitglieder und deren Angehörige, Freunde und Bekannte zum gemütlichen Weihnachtseinkauf ein und verwöhnt uns im Manora-Restaurant mit einem feinen Apéro von 17.00 – 18.00 Uhr.

Danach können sich unsere Mitglieder mit ihren Angehörigen gemütlich bis 20.00 Uhr ihren Weihnachtseinkäufen widmen. Das Warenhaus Manor offeriert unseren Mitgliedern und deren Angehörigen einen Einkaufsgutschein von 10%, welchen ihr an diesem Abend oder auch später einlösen könnt.

MANOR Kaufhaus in Sargans

Freitag, 6. Dezember 2024, 17 bis 20 Uhr

Anmeldeschluss: Mittwoch, 27.11.2024.

Anmeldung mit beiliegender
Anmeldekarte oder an:

Procap Sarganserland-Werdenberg

Telefon 081 723 61 71

sabine.guntli@procap.ch

**FREITAG
6. DEZEMBER**



WEIHNACHTSFEIER 2024

Auch in diesem Jahr findet die Weihnachtsfeier infolge Erweiterung der Kantonsschule wieder im Berufs- und Weiterbildungszentrum bzbs in Sargans statt. Gemeinsam stimmen wir uns auf Weihnachten ein und freuen uns, das Jahr 2024 mit euch ausklingen zu lassen. Die Schülerinnen und Schüler der Kantonsschule Sargans werden uns mit einer Geschichte und weihnachtlichen Liedern verzaubern und der Rotary Club Werdenberg sorgt mit einem feinen Kuchenbuffet für das leibliche Wohl.

**Berufs- und Weiterbildungszentrum
Langgrabenstrasse 24 in Sargans
Sonntag, 15. Dezember 2024, 13.30 Uhr
Anmeldeschluss: Freitag, 5.12.2023**

**SONNTAG
15. DEZEMBER**

Anmeldung mit beiliegender Anmeldekarte oder an:
Procap Sarganserland-Werdenberg
Telefon 081 723 61 71
sabine.guntli@procap.ch



Achtung:
Es gibt KEINE organisierte Busfahrt. Wir bitten Sie, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benützen.

**SAMSTAG
7. DEZEMBER**

MELSER WEIHNACHTSMARKT 2024

Am Samstag, 7. Dezember 2024 findet der traditionelle Melser-Weihnachtsmarkt auf dem Dorfplatz in Mels statt. Auch in diesem Jahr unterstützt uns die FDP Mels sowie unsere Sportlerinnen und Sportler wieder tatkräftig. Es werden die beliebten Glückskäferli verkauft. Der Erlös geht zu Gunsten

von Menschen mit einer Beeinträchtigung in unserer Region und wird für die beliebten Anlässe wie Weihnachtsfeier, Lottomatch, Sporttag und Herbsttreff verwendet.

Wir freuen uns auf euren Besuch an unserem Stand!



DEUTSCHSCHWEIZER SPORTTAG 2024

Bei wunderbar warmem Herbstwetter trafen sich am ersten September-Samstag über 200 Personen auf der schönen Rietanlage in Sargans und haben sich einen Tag lang sportlich betätigt. Vielfältige Disziplinen und verschiedene Workshops standen zur Auswahl und mit Hilfe von KantonsschülerInnen, dem Rotary Club Werdenberg sowie zahlreichen freiwilligen HelferInnen war es ein unvergesslicher Anlass. Als alle TeilnehmerInnen ihre Medaillen und Pokale entgegennehmen

durften, war die Freude riesig. Zufrieden traten die Teams aus der ganzen Deutschschweiz die Heimreise an, mit dem Wissen etwas für ihre Gesundheit getan zu haben.

Herzlichen Dank an alle HelferInnen, die Kantonsschule Sargans sowie den Rotary Club Werdenberg.

Am 6. September 2025 findet der nächste Sporttag in Sargans statt.

SPORTTAG



VORANKÜNDIGUNG

SCHNUPPERTRAININGS BEI DER GRUPPE AKTIV+

Du hast Lust auf Bewegung und Spass in der Gemeinschaft?

Dann komm zu unserem Schnuppertraining bei der Gruppe Aktiv+ der Gymnastikgruppe Vilters! Wir bieten ein vielseitiges Training für alle, die Lust auf Bewegung und Tanz haben und gemeinsam Sport treiben wollen.

Wer sind wir?

Die Gymnastik Vilters gehört im Sarganserland zu den wenigen Vereinen, die den Gymnastiksport anbieten. Wir bewegen uns zu Musik, tanzen und turnen, und versuchen uns in der Akrobatik, Beweglichkeit und an Partnerelementen. Unser Fokus liegt auf Gruppenübungen mit und ohne Handgeräte.

Unser Verein besteht aus sechs Jugendgruppen, zwei Aktivgruppen und unserer Aktiv+ Gruppe. Zudem komplettiert ein Team am Schulstufenbarren unser Angebot. Schweizweit gehört die Gymnastik Vilters zu den Spitzenvereinen in der Gymnastik und hat seit 2005 34 Schweizer Meister- und 21 Vize-Schweizer-Meistertitel gesammelt.

Was zeichnet die Gruppe Aktiv+ aus?

Die Turnerinnen der Gruppe Aktiv+ sind zwischen 25 und 45 Jahre alt. Unser Team besteht aus erfahrenen Gymnastinnen und solchen, die es noch werden wollen.

Mit lebendigen Choreografien, mit und ohne Handgeräte, trainieren wir wöchentlich in der Halle. Wer möchte, kann mit uns das Gelernte an Wettkämpfen oder Showanlässen vorführen.

Bei uns steht die Freude an der Bewegung, die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit, das Ausprobieren neuer Bewegungsformen und vor allem die Gemeinschaft im Mittelpunkt!

Wann?

Herbst 2025! Einzelne Daten werden noch bekannt gegeben
Dienstags jeweils von 20 – 22 Uhr

Wo?

Mehrzweckhalle Vilters

Für wen?

Für alle, die Spass am Tanzen und an der Bewegung haben und + 25 sind!

Was erwartest du beim Schnuppertraining?

- Abwechslungsreiche Gymnastikübungen
- Kräftigung, Beweglichkeit und Ausdauertraining
- Lebendige Choreografien
- Eine tolle Gemeinschaft und erfahrene Trainerinnen



**GYMNASTIK
VILTERS**

Neugierig?

Komm vorbei und mach mit! Für dein erstes Training brauchst du nur bequeme Sportkleidung und eine Trinkflasche.

Fragen?

vorstand@gymnastikvilters.ch
www.gymnastikvilters.ch

Gymnastikgruppe Vilters –
Gemeinsam aktiv bleiben!
Wir freuen uns auf dich!

Die Daten werden ab Februar 2025 auf unserer Homepage publiziert.
www.procap-sw.ch



WINTERSPORTFESTIVAL AUF DER LENZERHEIDE

Am 8. März 2025 findet das Wintersportfestival zum vierten Mal in der Roland Arena in Lantsch/Lenz in Graubünden statt. Dieser Anlass ermöglicht Kindern, Jugendlichen und Junggebliebenen mit und ohne Beeinträchtigungen, Wintersport in allen Facetten zu erleben.

Beim integrativen Sporttag in der Roland Arena in Lantsch/Lenz können verschiedene Sportarten ausprobiert werden.

Details zum Programm, den Voraussetzungen sowie weitere Informationen können auf der Homepage unter www.biathlon-arena-lenzerheide.ch – Eventkalender – Wintersportfestival oder mit untenstehendem QR Code eingesehen werden.



Anmeldungen werden ausschliesslich über die Homepage des Wintersportfestivals entgegengenommen.

Teilnahme an der Verlosung

Der Lions Club Bad Ragaz möchte gerne für ein Mitglied von Procap Sarganserland-Werdenberg das Startgeld übernehmen sowie die Anreise organisieren.

Um in die Auswahl für den Gewinn zu kommen, bitten wir euch nach der erfolgten Anmeldung beim Veranstalter um eine kurze Mailnachricht an sabine.guntli@procap.ch.

Der Gewinner/die Gewinnerin wird ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**SAMSTAG
8. MÄRZ**

BETRIEBSFERIEN

Vom 20. Dezember 2024 bis 5. Januar 2025 bleibt unser Büro geschlossen.

Wir wünschen Ihnen schon heute frohe Festtage.

Ihr Procap Team



**FROHE
FESTTAGE**

SPASS MUSS SEIN

Die kleine Schlange fragt ihren Vater: «Papi sind wir giftig?» — «Nein. Wieso?» Darauf meint die kleine Schlange erleichtert: «Gott sei Dank! Ich hab mir gerade auf die Zunge gebissen.»

Ich habe mir gestern eine Tarnhose gekauft. Heute kann ich sie nicht mehr finden.

Die Lehrerin zu ihrem Schüler: «Martin, ich hoffe ich werde Dich in Zukunft nicht mehr beim Abschreiben erwischen!» Martin: «Das hoffe ich auch!»