

Rheumabetroffene stärken

2017 feiert die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein ihr 50-Jahr-Jubiläum. Ganz nach ihrem Motto «Im Dienste der Rheumabetroffenen» hat sie in den letzten Monaten ihre Angebote erweitert.

Seit 50 Jahren vermittelt die Rheumaliga Fachwissen, organisiert Bewegungskurse, bietet eine unentgeltliche Sozialberatung an und berät Arbeitgeber und Fachpersonen. Dieses umfangreiche Angebot konnte mit der Gründung der Selbsthilfegruppe «Rheuma(tix)» in Chur und Umgebung sowie der Hilfsmittelausstellung in den Geschäftsräumen in Bad Ragaz ergänzt werden.

Halt geben und Halt finden

Die neue Selbsthilfegruppe ist ein Treffpunkt für Menschen, die von verschiedenen Rheumaerkrankungen wie Arthritis, Arthrose, Psoriasis, Osteoporose und Schmerzen im Bewegungsapparat betroffen sind. Rheumaerkrankte können dort Erfahrungen austauschen und gemeinsam beweglich bleiben im Geist, der Seele und dem Körper. Die Treffen werden unter der Leitung eines Rheumabetroffenen mit breiter Erfahrung und in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Graubünden durchgeführt. Sie finden jeweils am letzten Montag im Monat um 18.30 Uhr im ersten Stock der Selbsthilfe Graubünden an der Reichsgasse 25 in Chur statt. Sprachbarrieren sollte es bei den Treffen keine geben, werden sie doch neben Deutsch und Romanisch auch in Italienisch, Französisch, Englisch und Spanisch geleitet.

Kleine Helfer mit grosser Wirkung

Rheuma macht alltägliche Arbeiten oft zu einer Herausforderung. Die cleveren Helfer, welche im Online-Shop der Rheumaliga Schweiz zu finden sind, helfen Betroffenen, ihren Alltag gelenkschonender und selbstständiger zu gestalten. Um die richtigen Hilfsmittel zu finden, ist es empfehlenswert diese vorgängig zu testen. In den Geschäftsräumen der Rheumaliga, Am Platz 10, Bad Ragaz, stehen eine grosse Anzahl der angebotenen Alltagshilfen zum Test bereit. Andrea Schmider, die Sozialberaterin der Rheumaliga, unterstützt Interessierte nach telefonischer Anmeldung gerne

ma ist das grosse Angebot an Bewegungskursen, welche die Rheumaliga anbietet. Sie wirken sowohl vorbeugend, als auch regenerierend und entspannend. Von Bad Ragaz, über Triesen, Schaan bis Buchs finden wöchentliche Kurse im Wasser statt. Ausserdem führt die Rheumaliga in Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz regelmässig Rheumagymnastik-Kurse durch. Die Bewegungskurse finden immer unter geschulter Leitung statt und der Eintritt ist jederzeit möglich. Die Wasserkurse sind zudem für Nichtschwimmer bestens geeignet. Nicht zu Letzt ist der regelmässige Kursbesuch eine gute Gelegenheit soziale Kontakte zu pflegen.

Gratis, aber nicht umsonst – Sozialberatung

Ein bewährtes Angebot der Rheumaliga ist die unentgeltliche Sozialberatung. Eine ausgebildete Sozialarbeiterin unterstützt Rheumabetroffene vertraulich, ziel- und lösungsorientiert. Zentrale Bedeutung dabei haben eine systemische Sichtweise, die Befindlichkeit und die Kompetenzen der Patientinnen und Patienten sowie die Vernetzung mit dem gesamten Helfernetz.

Alle Angebote zusammen machen die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein zum regionalen Kompetenzzentrum für alle rheumaspezifischen Fragen. (pd)

Weitere Auskunft gibt es online unter: www.rheumaliga.ch/sgfl/ oder **081 302 47 80 (Geschäftsleitung, allgemeine Fragen, Kurse) wie auch unter 081 511 50 03 (Sozialberatung und Hilfsmittel Ausstellung).**



beim Ausschuchen der passenden Hilfsmittel. Regelmässig finden in Bad Ragaz auch Hilfsmittel-Ausstellungen zu aktuellen Themen statt. Am 26. April steht die Gartenarbeit im Fokus der Ausstellung.

Angepasste, regelmässige Bewegung

Nicht neu, aber nach wie vor ein hilfreiches Mittel im Umgang mit Rheu-

«Bestatter» zu Gast beim Bestatter

Am 30. April ist «Der Bestatter»-Schauspieler Reto Stalder im Rahmen eines Tages der offenen Tür zu Gast bei Ackermann Bestattungen in Sargans.

Sargans. – In der TV-Serie «Der Bestatter» ist er als Fabio Testi zum Partner von Luc Conrad aufgestiegen, nun kommt Schauspieler Reto Stalder auf Besuch zu einem richtigen Bestatter: Am Tag der offenen Tür der Ackermann Bestattungen in Sargans erzählt Stalder am Sonntag, 30. April, von seiner Rolle im Fernsehkrimi, lässt mit Bildern und Filmsequenzen hinter die Kulissen der Produktion blicken und stellt sich in einem Talk auch den Fragen des Publikums.

Der 30-jährige Stalder hatte zuvor unter anderem in der Schweizer TV-Produktion «Tag und Nacht» mitgewirkt, spielte in verschiedenen Filmen, im Theater und ist regelmässig als Sprecher in Hörspielen tätig. Einem breiteren Publikum bekannt geworden ist der Berner durch seine Rolle als «Der Bestatter»-Grufti, der eine Vorliebe für die Gothic-Kultur hat.



In Sargans zu Gast: Reto Stalder alias Fabio Testi. Bild SRF

Der Tag der offenen Tür bei Ackermann Bestattungen in Sargans findet am Sonntag, 30. April, und Montag, 1. Mai, statt. Die Ackermann Bestattungen AG umfasst die vier Standorte Sargans, Glarus, Malans und Küblis. Sie war vor knapp 25 Jahren als Bestattungsinstitut Ackermann in Heiligkreuz gegründet worden. (pd)

www.ackermann-bestattungen.ch

MELS

Kinderfasnacht

Mels. – Am Schmutzigen Donnerstag, 23. Februar, findet auf dem Dorfplatz die Kinderfasnacht statt. Das Kitu-Team lädt alle Eltern und Kinder ein, dort zusammen zur Musik zu tanzen. Wer möchte, kann mit den Organisierenden gemeinsam zum Dorfplatz einlaufen. Treffpunkt ist um 13.45 Uhr auf dem Parkplatz des Hotels Schweizerhof. Das Kitu-Team freut sich auf viele kleine und grosse Butzis.

Zweite Ischnätzlätä

Mels. – Die Ischnätzlätä im Alten Kino in Mels findet dieses Jahr erstmals zweimal statt: am Fasnachtssamstag, 25. Februar (20.15 Uhr), und am Fasnachtssonntag, 26. Februar (17 Uhr). Für den Sonntag hat es noch wenige Plätze frei (Vorverkauf beim Kinder- und Jugendbuchladen Paprika in Mels). Auf dem Programm stehen Schmitzbankgruppen wie die Nörgeler und die Vacanser aus Sargans, die Nidberg Tüüfel (nur am Samstag) und Güsel-Güggsli aus Mels. Moderiert wird die Ischnätzlätä vom Böllni-Bueb (Bruno Ackermann). Seine Aufwartung macht auch Böllkönig Markus Kalberer.

SARGANS

Gottesdienst

Sargans. – Am Fasnachtssonntag, 26. Februar, wird um 11 Uhr im Bahnhof des Eisenbergwerkes «Gonzen» ein ökumenischer Fasnachtsgottesdienst mit der Sarganser Familienguggenmusik Fägnäschter gefeiert. Alternativ gibt es folgende Möglichkeiten, einen anderen Gottesdienst zu besuchen: Samstagabend, 25. Februar, um 19 Uhr in der Pfarrkirche in Sargans; Sonntagabend, 26. Februar, um 19 Uhr in der Kirche in Heiligkreuz.

Volkstümliche Stubete

Sargans. – Für alle Freunde der Volksmusik führt die Trachtengruppe Sargans am Sonntag, 5. März, im Oberstufenzentrum, Grossfeldstrasse, Sargans, ihre Stubete durch. Für gute Stimmung sorgen von 13 bis 18 Uhr vier Formationen. Festwirtschaft, Tombola, kein Eintritt. Die Trachtengruppe freut sich auf viele Besucher.

WALENSTADT

«Rugg-Beizli»

Walenstadt. – Am kommenden Fasnachtswochenende, 25./26. Februar, bleibt das «Rugg-Beizli» auf Schrina-Hochrugg geschlossen. Familie Wildhaber bittet um Verständnis.

QUARTEN

Bäuerinnen/Landfrauen

Quarten. – Auch die Bäuerinnen und Landfrauen Quarten rufen zur An-

meldung für die Bezirkstagung in Walenstadt auf. Der Anlass findet am Mittwoch, 15. März, im Restaurant Seehof unter dem Thema «Jeder Tag ist ein kleines Wunder» statt. Treffpunkt ist um 13 Uhr vor Ort beim Seeparkplatz. Sofortige Anmeldungen an Karin Zeller, Telefon 079 301 96 23, spätestens bis Montagmorgen.

VILTERS-WANGS

Dorffasnacht

Vilters. – Morgen Freitag, 24. Februar, findet in Vilters die Dorffasnacht statt. Um 19 Uhr spielen die Teppichchlopper im «Linden»-Saal, eine Stunde später dürfen die Besucher auf dem Lindenplatz den traditionellen Sternmarsch bestaunen. Um 20.30 Uhr musizieren regionale Guggen ebenfalls auf dem Lindenplatz. Danach folgt fasnächtliches Treiben rund um das Dorfzentrum. Wie an der Vorfasnacht stehen die Bar im Feuerwehrdepot und die FNF-Bar offen, ausserdem wird im «Linden»-Saal zum Maskenball eingeladen. Das Motto lautet dieses Jahr «Filtris reis(s)t». Die Mitglieder der «FasNachtFiltris» freuen sich auf viele Fasnächtler und tolle Verkleidungen.

Kinderfasnacht Wangs

Wangs. – Heute Donnerstag findet die traditionelle Kinderfasnacht in Wangs statt. Der Kinderumzug wird von der Gugga Zack Zack begleitet. Start des Umzugs ist um 15 Uhr im Altersheim Haus am Bach in Wangs, Ziel ist das Parkhotel in Wangs, wo ein Kindermaskenball stattfinden wird mit einer tollen Maskenprämierung. Auf viele kleine und grosse Butzis freut sich die Fasnachtsgesellschaft Wangs, weitere Infos zur Fasnacht in Wangs gibts unter www.fgwangs.ch.

BAD RAGAZ

Kinderfasnachtsball

Bad Ragaz. – Heute Donnerstag organisiert die Gruppe Solidara Bad Ragaz in der Begegnungsstätte einen Kinderfasnachtsball. Am Nachmittag von 14 bis 17.30 Uhr erwartet das Solidara-Team Kleinkinder und ihre Eltern, sowie Schüler bis zur 3. Klasse (keine Waffen, Knallkörper, Spraydosen und Konfetti). Ab 18 bis 21 Uhr steht die Türe offen für Schüler ab der 4. Klasse. Im Eintrittspreis von fünf Franken am Nachmittag und sieben Franken am Abend sind Imbiss und Getränke inbegriffen. Für Stimmung sorgt die Disco Omega.

Erlös wird gespendet

Bad Ragaz. – Den Erlös der diesjährigen Kinderfasnacht spendet die organisierende Gruppe Solidara zugunsten von betreuten und erlebnisreichen Ferien für behinderte oder ältere Menschen in Griechenland unter Schweizer Leitung von Monika Monoglou. Die Organisierenden freuen sich auf viele kleine Butzis in der BG Bad Ragaz und wünschen allen «einen tollen Nachmittag».

IMPRESSUM

Sarganserländer

Unabhängige Zeitung für das Sarganserland

144. Jahrgang, verbreitete Normalauflage: 9'500 Exemplare, 20'000 Leser, Grossauflage: 20'877 Exemplare, WEMF-beglaubigt. Erscheint Montag bis Freitag

Online / E-Paper
www.sarganserlaender.ch

Verlag
Sarganserländer Druck AG, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 32, Fax 081 725 32 30, druckerei@sarganserlaender.ch, Geschäftsführung: Urs Kälin

Redaktion
Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 00, Fax 081 725 32 30, redaktion@sarganserlaender.ch
Reto Vincenz (rv), Buchs (Chefredaktor), Hans Bärtsch (hb), Mels (Stellvertreter), Jerry Gadient (jg), Sargans, Silja Lipuner (sil), Mols, Susan Rupp (sr), Bad Ragaz, Andreas Hörner (örn), Vilters, Reto Voneschen (rvol), Sargans (Sport), Michael Kohler (mik), Mels, Patricia Hobi (pat), Vilters (Volontärin)

Agenturen
Schweiz.Despeschenagentur (sda), Sportinformation (si)

Abonnementspreise
Telefon 081 725 32 32, Fax 081 725 32 30, abonnemente@sarganserlaender.ch; Durch die Post zugestellt: Fr. 276.– (12 Monate), Fr. 160.– (6 Monate), Fr. 96.– (3 Monate) inkl. 2.5% MWST. Mehrpreis für Frühzustellung (bis 7:00 Uhr) durch Verträge Fr. 76.– (12 Monate), Kernzonen von Bad Ragaz, Vilters, Wangs, Sargans, Mels, Flums und Walenstadt, E-Paper: Fr. 248.– (12 Monate), Ausland auf Anfrage

Inserate
Publicitas AG, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 058 680 91 30, Fax 058 680 91 31, mels@publicitas.ch, www.publicitas.ch, Leitung: Edi Tumler

Inseratekombinationen
RégioPool, Pressekombi 27, Südostschweiz

Die Südostschweiz
Der «Sarganserländer» ist Teil des Zeitungsverbandes «Südostschweiz», der unabhängigen Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz. Verbreitete Gesamtauflage: 76'504 Exemplare. Die in dieser Zeitung publizierten Texte und Inserate dürfen von Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder sonstwie verwertet werden. Ausgeschlossen ist insbesondere auch eine Einspeisung in Online-Dienste, unabhängig davon, ob die Texte und Inserate zu diesem Zweck bearbeitet werden oder nicht. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird vom Verlag rechtlich verfolgt. Für unverlangt eingesandte Texte und Bilder wird keine Haftung übernommen.