

# Verein hat 152 Stunden Dienst geleistet

Bereits zum 53. Mal traf sich der Samariterverein Pizol zur Hauptversammlung. Neben den anstehenden Wahlen wurden auch zahlreiche Jubilare geehrt.

Nachdem die Anwesenden durch die «Linden»-Küche mit einem Nachtessen verwöhnt wurden, richtete sich die Präsidentin Rita Heller um 20 Uhr an die Versammlung. Die Traktandenliste konnte wie immer in unveränderter Abfolge zügig abgehandelt werden. Mit grosser Spannung folgte die Versammlung dem Bericht der Präsidentin. Rita liess das Vereinsjahr nochmals Revue passieren. Neben elf Vereinsübungen, dem Blutspenden sowie der Kleidersammlung, leisteten die Samariter an acht Anlässen 152 Stunden Samariterdienst. Der Präsidentenbericht wurde mit grossem Applaus genehmigt und verdankt. Den Kassabericht sowie das Budget präsentierte Berti Schudel vorbildlich. Die Entlastung des Vorstandes erfolgte einstimmig.

## Ehrung der Jubilare

In diesem Jahr standen Wahlen an. Die Präsidentin Rita Heller sowie der bestehende Vorstand wurden für die nächsten zwei Jahre wiedergewählt. Als neuer Ersatzrevisor wurde Franz Arthaber gewählt.

An der diesjährigen Hauptversammlung konnten diverse Vereinsmitglieder zu ihrer 50-jährigen Mitgliedschaft geehrt werden. Die Jubilare sind Rita Grünenfelder, Ida Grünenfelder, Alois Mannhart, Maria Giger, Erwin Good,



Samariterverein Pizol: Maria Giger, Erwin Good (hinten von links) und Frieda Marquart, Anita Schneckenburger, Alois Mannhart, Präsidentin Rita Heller (vorne von links). Auf dem Foto fehlen Rita Grünenfelder-Gübeli und Ida Grünenfelder.

Frieda Marquart und Anita Schneckenburger. Die Geehrten erhielten von der Präsidentin ein kleines Geschenk sowie einen riesigen Applaus von der Versammlung.

## Neumitglieder jederzeit willkommen

Nach dem Dessert wurden drei Runden Lotto gespielt, das von Brigitta Hürlimann und Berti Schudel organisiert wurde. Es gab tolle Preise, welche

teils von Firmen im Dorf und der Region gesponsert wurden, zu gewinnen. Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Die Übungen finden in der Regel am ersten Mittwoch des Monats von 20 bis 22 Uhr im Pfarrzentrum in Wangs statt.

Das Jahresprogramm und weitere Informationen sind auf der Homepage [www.samariter-pizol.ch](http://www.samariter-pizol.ch) ersichtlich. Die Übungen können auch durch Nichtmitglieder besucht werden. (pd)

## Regelmässiges Training hält die Gelenke gesund

Angepasste Bewegung unter fachkundiger Leitung ist für Rheumabetroffene oft die beste Medizin. Die Rheumaliga bietet in der Region zahlreiche Bewegungskurse an. Einer davon ist die Rheumagymnastik.

### Ein Netzwerk-Beitrag von Doris Averkamp-Peters

Rheumaerkrankungen gehen meist mit akuten oder chronischen Schmerzen einher. Da ist die Versuchung gross, sich zu schonen und auf Bewegung zu verzichten. Und schon steckt man drin im Teufelskreis von Schmerz, Schonung und Schwächung der Muskulatur. Die Folge davon ist noch mehr Schmerz. Um aus dieser Negativspirale herauszukommen, hilft angepasste, dosierte Bewegung. So wie sie in den Kursen der Rheumaliga in Bad Ragaz unter fachkundiger Anleitung regelmässig angeboten wird.

Neben den zahlreichen Wasserkursen findet einmal wöchentlich die Rheumagymnastik statt. Geleitet wird das Training von Physiotherapeuten, die das Training an die Bedürfnisse Rheumabetroffener anpassen. Das Trainingsprogramm richtet sich zudem nach der Art der Erkrankung. Das heisst, bei akuten entzündlichen Schmerzen wird sanft und nur soweit bewegt, wie es der Schmerz zulässt.

Regelmässiges Training mit der richtigen Technik und in angepasster Dosierung hält die Gelenke gesund.

Sie durchblutet die Gelenkkapseln und sichert die Ernährung der Knorpelzellen. Ausserdem kräftigt regelmässige Bewegung die Muskulatur, trainiert Koordination und Gleichgewicht und verhindert so Stürze und deren schwerwiegenden Folgen. Nicht zuletzt hilft Bewegung, die Knochenmasse zu erhalten, was bei Osteoporose sehr wichtig ist.

### Willkommen zur Schnupperlektion

Bewegung beeinflusst jedoch nicht nur den Körper, auch auf die Psyche wirkt sich angepasstes Training positiv aus. Die Schmerzen sind nach dem Training vielleicht immer noch da, aber die psychische Verfassung ist besser, denn man hat sich aktiv mit der Erkrankung auseinandergesetzt und hatte, wie es bei den Kursen der

Rheumaliga der Fall ist, positive soziale Kontakte. Die Rheumagymnastik, welche die Rheumaliga in Bad Ragaz anbietet, wird von Physiotherapeuten geleitet. «Das finde ich sehr wichtig», sagt Milly Bon, eine Kursteilnehmerin, die seit vielen Jahren das Training besucht, «sie kennen den Aufbau des Körpers, wissen, welche Übungen geeignet sind, und achten darauf, dass sich niemand überfordert».

Trainiert wird in Bad Ragaz jeden Donnerstag von 17 bis 17.45 Uhr im Turnsaal des medizinischen Zentrums. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich für eine unverbindliche Schnupperstunde anzumelden. Weitere Informationen sind bei der Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Telefon 081 302 4780 oder [s.triet@rheumaliga.ch](mailto:s.triet@rheumaliga.ch) erhältlich.



Rheumagymnastik in Bad Ragaz: Regelmässige, angepasste Bewegung ist oft die beste Medizin.

Bild Doris Averkamp-Peters



MELS

## Kühnis-Optik hat Gutscheine verlost

Nach dem Kauf einer Brille erhält jeder Kunde bei Kühnis-Optik seine persönliche Servicekarte, seine Gläserwerte und eine Kunden-Umfragekarte zugestellt. Mit der Umfragekarte werden Kundenzufriedenheit, Qualität der Produkte und Dienstleistungen ermittelt. Wer diese einsendet, nimmt an einer Verlosung von drei Warengutscheinen teil. Der glückliche junge Gewinner der heurigen Ziehung bei Kühnis-Optik im Pizolpark Mels ist Romeo Schrepfer aus Flums. Geschäftsführer Jürgen Fink überreicht dem Glückspilz gerne einen Kühnis-Warengutschein im Wert von 300 Franken. (pd)

SARGANS

## Von Testament bis zur Patientenverfügung

Pro Senectute bietet am 19. März in Sargans den Kurs «Vorkehrungen für den Todesfall» an. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zu Patienten- und Sterbeverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Sinn und Zweck von Ehe- und Erbvertrag, Bestattungswünsche, Vollmachten, Anweisungen und Wünsche im Falle des Todes. Der Kurs findet von 13.30 bis 16.45 Uhr im Kursraum Haus Castelsriet (Alterszentrum) in Sargans statt. Weitere Info erhalten Interessierte (60+) bei Pro Senectute (Telefon 058 750 09 00, E-Mail [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch)). (pd)

SARGANS

## Wassergymnastik für Kraft und Herz

Pro Senectute bietet in Sargans einen Wassergymnastik-Kurs an. Gemäss Mitteilung wird die allgemeine Fitness mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es würden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Der Kurs beginnt am Dienstag, 3. April, und findet acht Mal am Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr im Schulhaus Kastels an der Grossfeldstrasse 36 in Sargans statt. Weitere Informationen erhalten Interessierte (60+) unter 058 750 09 00, [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch). (pd)

SARGANS

## Mobil sein und auch mobil bleiben

Pro Senectute bietet am 27. März in Sargans den Kurs «mobil sein und bleiben» an, um gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs sein zu können. In einem halben Tag werden praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei vermittelt. Auch für praktische Übungen am Billettautomaten, im Bus und am Bahnhof ist genügend Zeit reserviert. Der Kurs

findet bei jeder Witterung statt. Alle Teilnehmenden erhalten einen SBB-Gutschein. Der Kurs findet von 13.30 bis 17 Uhr im Kursraum der Pro Senectute im Bahnhofpark 3 in Sargans statt. Weitere Informationen bei Pro Senectute (058 750 09 00, E-Mail [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch)). (pd)

SARGANS

## Filmgottesdienst wird in Sargans gefeiert

Der Filmgottesdienst am Sonntag, 4. März, in der evangelisch-reformierten Kirche von Sargans, Zürcherstrasse 82, beginnt um 9.30 Uhr. Diakonin Elsbeth Bass führt durch den Gottesdienst, in dem der Film «Die Kinder von Shatila» gezeigt wird. Hunderttausende Menschen sind vor dem Krieg in Syrien geflohen und haben in bereits überfüllten Flüchtlingslagern im Libanon Unterschlupf gesucht. Im Film wird ein eindrückliches Bild von Menschen gezeichnet, die auch angesichts von grösster Not die Hoffnung nie aufgeben haben und einen Weg in die Zukunft suchen. Die musikalische Gestaltung des Gottesdienstes übernehmen Maria und Sebastião Kupessa mit ein paar Trommeln und Corinne Grendelmeier Nipp an der Orgel. Weitere Mitwirkende sind das OeME-Team der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde und die Mesmerin Susanne Riess. Alle sind herzlich eingeladen. (pd)

BAD RAGAZ

## Stimmungsmusik erklingt in der Gondelbar

Am Samstag, 3. März, ab 14 Uhr gibts Stimmungsmusik mit Bruno Gmür in der Gondelbar an der Talstation Bad Ragaz der Pizolbahnen. (pd)

FLUMSERBERG

## Trio Bergalarm zu Gast in der Slalombar

Morgen Freitag, 2. März und am Samstag, 3. März, sorgt das Trio Bergalarm in der Slalom Bar, Flumserberg für Partystimmung. Livemusik ab 21 Uhr, Türöffnung 20 Uhr, Eintritt frei. [www.tannenboden.ch](http://www.tannenboden.ch). (pd)