

INFO

Nr. 2/2023

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

WEIHNACHTSBOTSCHAFT AN DICH

Irgendwann wirst du erkennen, dass du kein 5-Sterne-Luxushotel brauchst, um zu dir zu finden, wenn du Millionen von Sternen am Nachthimmel bestaunen kannst. Dass du dich in einer Villa ebenso einsam fühlen kannst wie in einer kleinen Mietwohnung. Und dass ein Plastikring aus dem Kaugummiautomaten dich ebenso erfreut wie ein Brillant, wenn ihn dir ein Herzensmensch geschenkt hat.

Erfolg und materielle Dinge bestimmen nicht, wie es dir geht und wer du bist. Deine innere Haltung und Menschen, die dich wertschätzen und lieben, mit denen du lachen und reden kannst, machen den wahren Unterschied aus. Mögest du immer aus einem vollen Reservoir an Liebe schöpfen.

An dieser Stelle wünschen wir Ihnen von Herzen eine wunderbare Adventszeit, geniessen Sie die ruhige und besinnliche Zeit mit Ihren Lieben und Angehörigen.



AGENDA 2023/24

Freitag, 8. Dezember 2023
MANOR Shopping-Night

Samstag, 9. Dezember 2023
Melser Weihnachtsmarkt

Sonntag, 17. Dezember 2023
Weihnachtsfeier

Samstag, 23. März 2024
Hauptversammlung

Sonntag, 28. April 2024
Frühlingsanlass

Sonntag, 16. Juni 2024
Sommerausflug

FREITAG
8.12.23



MANOR SHOPPING-NIGHT 2023

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 ihren Angehörigen einen

Einkaufsgutschein von 10%, welchen sie an diesem Abend oder auch später einlösen können.

MANOR Kaufhaus in Sargans
Freitag, 8.12.2023, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 29.11.2023

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

MELSER – WEIHNACHTSMARKT 2023

Der traditionelle Melser-Weihnachtsmarkt findet am Samstag, 9. Dezember 2023 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, welcher für die beliebten Anlässe wie Weihnachtsfeier, Lottomatch, Sporttag und Herbsttreff verwendet wird.

Wir würden uns sehr auf Ihren Besuch an unserem Stand freuen.



**SAMSTAG
09.12.23**

**WICHTIG:
NEUER ORT!**



**SONNTAG
17.12.23**

WEIHNACHTSFEIER 2023

Die diesjährige Weihnachtsfeier findet infolge Erweiterung der Kantonsschule im Berufs- und Weiterbildungszentrum bzbs in Sargans statt. Gemeinsam stimmen wir unsere Herzen auf Weihnachten ein und freuen uns, das Jahr 2023 mit Ihnen ausklingen zu lassen. Die Schülerinnen und Schüler der Kantonsschule Sargans werden uns mit weihnachtlichen Liedern verzaubern und der Rotary Club Werdenberg sorgt mit einem feinen Kuchenbuffet für das leibliche Wohl.

**NEU Berufs- und Weiterbildungszentrum
Langgrabenstrasse 24 in Sargans
Sonntag, 17. Dezember 2023, 13.30 Uhr
Anmeldeschluss: Freitag, 8.12.2023**

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

Achtung: Es gibt KEINE organisierte Busfahrt. Wir bitten Sie, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benützen. Personen, welche deswegen die Weihnachtsfeier nicht besuchen könnten, melden sich bitte bei uns im Sekretariat.

**STEUER-
ERKLÄRUNG**

AUSFÜLLEN DER STEUERERKLÄRUNG 2023

Sie taucht jedes Jahr auf und ist unvermeidlich. Man kann sie zwar eine Weile ignorieren, doch irgendwann muss sie dann eben doch ausgefüllt werden. Wir unterstützen Sie beim Ausfüllen einer einfachen Steuererklärung (ohne Aktienpakete, fremdvermietetem Eigentum oder Vermögen und Grundbesitz im Ausland etc.).

Reservieren Sie einen Termin bei uns unter Telefon 081 723 61 71!

Kosten
mit Ergänzungsleistungen CHF 35.–
ohne Ergänzungsleistungen CHF 70.–





LOTTO MATCH

PROCAP FRÜHLINGSANLASS 2023

Mit der Unterstützung der Jungen Wirtschaftskammer Sarganserland konnte dieses Jahr bereits zum zweiten Mal ein Lottonachmittag im Kirchgemeindehaus in Grabs durchgeführt werden. Rund 50 Mitglieder von Procap genossen den Nachmittag und fieberten auf die richtigen Zahlen hin, um zu den glücklichen Gewinnerinnen

und Gewinnern zu gehören. In der Pause wurden sie von den jungen Geschäftsleuten der JCI Sarganserland mit Kaffee und Kuchen verwöhnt.

Alles in allem war es wieder ein rundum gelungener Anlass mit vielen Lottofans.

PROCAP SOMMERAUSFLUG 2023

Eine stattliche Anzahl von gut gelaunten Ausflüglern traf sich Ende Juni im Rahmen des Jahressommerausfluges von Procap Sarganserland-Werdenberg. Die Reise führte bei wunderschönem Wetter mit zwei bequemen Cars nach Schaffhausen. Ein feines Mittagessen genossen die Procap-Mitglieder mit ihren Angehörigen und Betreuern im Restaurant Güterhof, welches direkt an der Schifflände von Schaffhausen liegt.

Nach dem Mittagessen ging es weiter nach Neuhausen am Rheinflall. Dort bewunderten die Ausflügler die liebevoll gestaltete Anlage der Miniaturwelt «Smilestones», welches

einige der bekanntesten Schweizer Destinationen wie das Alpsteingebiet, das Berner Oberland, den Rheinflall und vieles mehr zeigte. Die Miniaturwelt hat mit ihren detailreichen Ausführungen alle begeistert. Wer dann noch nicht genug hatte, konnte den Rheinflall auch noch in Natura besichtigen.

Glücklich und zufrieden ging es für alle wieder heimwärts. Im Car wurde fröhlich gesungen und einige machten dabei sogar ein Nickerchen. Das tolle Miteinander war wieder der Garant für den gelungenen Procap-Sommerausflug.



SOMMER AUSFLUG

PROCAP SPORTTAG 2023

Bei spätsommerlichem Traumwetter konnte der diesjährige Procap Sporttag zum 28. Mal auf der Sportanlage Riet in Sargans durchgeführt werden. Das Mit- und Füreinander stand dabei im Zentrum. Sportgruppen aus verschiedenen Behinderten-Sportvereinen nahmen an diesem Anlass teil. Nebst dem Sarganserland und Werdenberg reisten an diesem Tag auch Gruppen aus den benachbarten Regionen wie Graubünden, Glarus, Toggenburg, Appenzell, Rorschach und Winterthur an. Die Sportler und Sportlerinnen konnten sich in unter-

schiedlichsten Disziplinen messen. Dass es nicht immer nur um den Sieg ging, zeigten die Procap-Sportlerinnen und Sportler auf eindrückliche Art und Weise. Erzielte ein Teammitglied eine gute Leistung, jubelten ihm die restlichen zu und freuten sich darüber.

Rund 60 Schülerinnen und Schüler der Kantonsschule Sargans halfen an diesem Tag mit und konnten theoretisch Gelerntes praktisch anwenden. In den Pausen und beim Mittagessen sorgte der Rotary Club



SPORTTAG 2023

Werdenberg für die Verpflegung und führte die Festwirtschaft.

Herzlichen Dank an alle Helfer, der Kantonsschule Sargans sowie dem Rotary Club Werdenberg.

Am 7. September 2024 findet der Deutschschweizer Sporttag auf der Sportanlage Riet in Sargans statt.

SARWER-GRUPPE

Die seit vielen Jahren bestehende Freizeitgruppe von Procap Sarganserland-Werdenberg, bekannt unter dem Namen SARWER, ist ein Treffpunkt für Menschen mit Handicap. Pia Rutz, Astrid Tschirky und Sandra Fischbacher leiten die Jugend- und Freizeitgruppe SARWER. Einmal monatlich werden Aktivitäten durchgeführt, wie

- Kinobesuche
 - Spielnachmittage
 - gemeinsame Ausflüge, Wanderungen
 - Besuch im Thermalbad
 - Kochspass
 - gemütliches Brunchen, Mittag- oder Nachtessen
 - Kreative Nachmittage...
- einfach alles was Spass macht.

Wer Interesse hat, kann gerne einmal Probeschneppern. Für Fragen und weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte unter Tel. 081 723 61 71

Zudem baucht unser SARWER-Team Unterstützung. Wir suchen eine aufgestellte Person die unser SARWER-Leiterteam einmal im Monat (jeweils am SA) unterstützt.

Nähere Informationen auf unser Homepage oder unter: Tel. 081 723 61 71



SAWER GRUPPE

FOTO- UND VIDEO-AUFNAHMEN AN VERANSTALTUNGEN

An sämtlichen Anlässen von Procap Sarganserland-Werdenberg können Fotos und Videos gemacht werden, die auf der Website, auf Social Media, in Newslettern, Drucksachen und sonstigen Publikationen veröffentlicht werden könnten. Diese Bearbeitung dient der Wahrung unseres berechtigten Interesses an Öffentlichkeitsarbeit

und Dokumentation. Die Teilnehmenden dieser Anlässe bzw. Erziehungsberechtigte nehmen anerkennend zur Kenntnis, dass teilnehmende Personen auf diesen Bildern abgebildet und erkennbar sein könnten. Fotos werden nicht mit Namen der abgebildeten Personen beschriftet.

WICHTIG!

WILLKOMMEN



**SVEN
DIESNER**

Im März 2023 wurde Sven Diesner vom Vorstand als Sport-Koordinator gewählt.

Sven Diesner ist 44 Jahre alt und ist in Dresden (Deutschland) aufgewachsen. Seit 12 Jahren wohnt er mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Mels. Er arbeitet im heilpädagogischen Zentrum in Trübbach als Chefkoch und ist dort Herr über Töpfe & Pfannen und sorgt für die ausgewogene Verpflegung der Kinder.

Der Sport für Menschen mit Beeinträchtigungen ist seine grosse Leidenschaft. Er bewundert ihren Einsatz und ihre Freude und findet es grossartig, dass sie auch einen zweiten oder dritten Platz feiern, als hätten sie gewonnen. Das ist einzigartig und fantastisch!

Mit viel Freude und Begeisterung übernimmt er seine neue Aufgabe von Javier Alonso als Sportkoordinator.

BETRIEBSFERIEN

Vom **22. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024** bleibt unser Büro geschlossen.

Wir wünschen Ihnen schon heute frohe Festtage.

Ihr Procap Team