

INFO

Nr. 2/2025

procap

Procap Sarganserland-Werdenberg · Bahnhofstrasse 3 · 7320 Sargans
T 081 723 61 71 · sarganserland-werdenberg@procap.ch · www.procap-sw.ch



WEIHNACHTSBOTSCHAFT AN DICH

Ich wünsche dir...

Ich wünsche dir für diesen Advent
Einen Engel, der deinen Namen kennt.
Einen Engel, der schützend hinter dir steht
und dich hält, wenn der Winterwind stärker weht.

Einen Engel, der deine Welt heller macht
und der über dich und dein Leben wacht.
Einen Engel der deine Träume versteht
und der schützend an deiner Seite geht.

Einen Engel, der dir Mut und Freude bringt
und der leise für dich ein Weihnachtslied singt.
Einen Engel, der merkt, wenn du müde bist,
der aufpasst, dass du dich selbst nicht vergisst.

Einen Engel, der dir Zeit zum Ausruhen schenkt,
der weiss, was dir gut tut und der an dich denkt.
Ich wünsche dir für diesen Advent
Einen Engel, der deinen Namen kennt.

Und möge dich zu allen Zeiten
Auch im neuen Jahr dieser Engel begleiten!

Michaela Steininge

AGENDA 2025/26

Freitag, 5. Dezember 2025
MANOR Shopping-Night

Samstag, 6. Dezember 2025
Melser Weihnachtsmarkt

Sonntag, 14. Dezember 2025
Weihnachtsfeier

Samstag, 21. März 2026
Hauptversammlung

Sonntag, 26. April 2026
Frühlingsanlass

Sonntag, 21. Juni 2026
Sommerausflug

MANOR[®]
Sargans

**FREITAG
5. DEZEMBER**

MANOR SHOPPING-NIGHT 2025

Das nächste Weihnachtsfest kommt schon bald. Das Warenhaus MANOR Sargans lädt unsere Mitglieder und deren Angehörige, Freunde und Bekannte wiederum zum 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%, welcher an diesem Abend oder auch später eingelöst werden kann.

MANOR Kaufhaus in Sargans
Freitag, 5. Dezember 2025, 17 bis 20 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 26.11.2025

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

WEIHNACHTSFEIER 2025



**SONNTAG
14. DEZEMBER**

Wir freuen uns, die diesjährige Weihnachtsfeier gemeinsam mit euch wiederum im Berufs- und Weiterbildungszentrum bzbs in Sargans feiern zu können.

Die Schülerinnen und Schüler der Klassen 1Fa, 1Fb und 2F der Kantonsschule Sargans führen in diesem Jahr das Stück: «Weihnachten in Gefahr» auf. Zusammen singen wir Weihnachtslieder und stimmen uns auf die kommende, festliche Zeit ein. Der Rota-

ry Club Werdenberg sorgt mit einem feinen Kuchenbuffet für das leibliche Wohl.

**Berufs- und Weiterbildungszentrum
Langgrabenstrasse 24 in Sargans
Sonntag, 14. Dezember 2025, 13.30 Uhr
Anmeldeschluss: Donnerstag, 4.12.2025**

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.

MELSER – WEIHNACHTSMARKT 2025

Am Samstag, 6. Dezember 2025 findet der traditionelle Melser-Weihnachtsmarkt auf dem Dorfplatz in Mels statt.

Auch in diesem Jahr unterstützen 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.



**SAMSTAG
6. DEZEMBER**

SPORTTAG 2025

Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich am Samstag, 6. September 2025 rund 100 Sportler*innen zusammen mit ihren Betreuungspersonen zum diesjährigen Sporttag auf der Sportanlage Riet in Sargans.

Dank tatkräftiger Unterstützung von zwei FMS-Klassen der Kantonsschule Sargans konnten sich die «Wettkämpfer» in fünf Kategorien in den Disziplinen Weitsprung (Korbball für Rollstuhlfahrer), Ballweitwurf und 80m Lauf messen.

Auch der Spass kam nicht zu kurz. So durften sich alle Teilnehmenden bei sechs Plauschdisziplinen austoben.

Der Rotary Club Werdenberg und zahlreiche freiwillige Helfer*innen haben dazu beigetragen, dass dieser unvergessliche Anlass noch lange in Erinnerung bleibt.

Von der Procap-Sektion Sarganserland-Werdenberg haben 28 Sportler*innen am Sporttag teilgenommen. Folgende Personen haben dabei den Sprung aufs Podest geschafft:

Christiane Mazzotta	3. Rang Rollstuhl
Mirco Krummenacher	1. Rang Junioren
Sina Abderhalden	2. Rang Juniorinnen
Manuela Bezemer	3. Rang Juniorinnen

Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurden freiwillige Plauschturniere im Fussball und Basketball durchgeführt. Dort mischten sich die Schüler*innen der Kantonsschule unter die Teilnehmenden und alle hatten grossen Spass.

Bei der XundHalbstund bewegten sich praktisch alle Anwesenden während 30 Minuten beim Spazieren, Joggen oder Fahren mit dem Rollstuhl. Dabei wurden gesamthaft 389 Runden à 852 Metern absolviert. Dies entspricht einer Strecke von 331 km, was ungefähr die Distanz von Sargans bis Genua ergibt!

Der Abschluss bildete die Pendelstafette. Dabei durften die einheimischen Gonzenbaskers und die Tschutters die Ränge zwei und drei ergattern und je einen Pokal entgegennehmen.

Alle Teilnehmer*innen bekamen eine Erinnerungsmedaille.

Wir danken unseren grosszügigen Sponsoren, insbesondere der Evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St.Gallen, der Raiffeisenbank Sarganserland und der Stiftung Pro Sport.

Herzlichen Dank an alle freiwilligen Helfer*innen, die Kantonsschule Sargans sowie den Rotary Club Werdenberg.



SPORTTAG
2025



HERZLICHE
GRATULATION!



Am 05.09.2026
findet der nächste
Sporttag statt.

KURZBERATUNG AM MITTAG AB 1. JANUAR 2026

Procap Sarganserland-Werdenberg bietet eine Kurzberatung am Mittag für Menschen mit einer Beeinträchtigung. Die Kurzberatung bietet die Möglichkeit sozialversicherungsrechtliche Fragen schnell und unkompliziert zu klären. Telefontermine sind möglich.

Termine:

Immer am ersten Montag vom Monat von 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr
Eine Terminvereinbarung ist notwendig.

Ort:

Procap Sarganserland-Werdenberg,
Bahnhofstrasse 3, 7320 Sargans

Themen:

Fragen zur Invalidenversicherung
Fragen zu den Ergänzungsleistungen
Fragen zur Hilflosenentschädigung
Koordinationsfragen bei den Sozialversicherungen

Kosten:

Für Mitglieder von Procap Sarganserland-Werdenberg ist die Beratung kostenlos. Beratungen unter einer Stunde sind auch für Nichtmitglieder kostenlos. Weiterführende Auskünfte oder Fragestellungen, bei denen die Prüfung von Unterlagen notwendig ist, bedürfen in jedem Fall einer Mitgliedschaft. Nähere Angaben dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Telefon: 081 723 61 71



**BERATUNG
AM MITTAG**

BEFREIUNG VON DER MOTORFAHR- ZEUGSTEUER

Personen mit einer körperlichen Beeinträchtigung, die zur Fortbewegung auf ein Motorfahrzeug angewiesen sind, wird die Motorfahrzeugsteuer erlassen. Die Beeinträchtigung muss einerseits ärztlich bestätigt werden und andererseits muss die Angewiesenheit auf ein Motorfahrzeug zumindest glaubhaft geltend gemacht werden.

Gesuchsformulare zur Steuerbefreiung können beim Strassenverkehrs- und Schifffahrtsamt St. Gallen, Abteilung Zentrale Dienste, Telefon 058 229 22 22, angefordert werden.

Die Kosten (ärztliche Untersuchung) müssen von den Gesuchstellenden bezahlt werden.

BETRIEBSFERIEN

Vom **19. Dezember 2025 bis 4. Januar 2026** bleibt unser Büro geschlossen.

Wir wünschen Ihnen schon heute frohe Festtage.

Ihr Procap Team

**FROHE
FESTTAGE**

