

evivaerleben

Januar bis Juni 2025

DO LAUFT NÄMIS!



Gemeinsam **aktiv kreativ** – für **Momente**, die bewegen.

Nachfolgend finden Sie unser Programm von Januar bis Juni 2025. Ohne besonderen Hinweis sind unsere Veranstaltungen kostenlos und ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

Sonntag, 5. Januar 2025 | 15 bis 18 Uhr

Tanzcafé

tanzen, die Musik genießen und gemütlich einen Kaffee trinken

Weitere Termine: 2.2., 2.3.2025

immer am 1. Sonntag im Monat

Immer mittwochs ab 8. Januar 2025 | 8.30 bis 11.30 Uhr

Beratung «vor Ort» von Pro Senectute

sich von Fachpersonen rund um das Thema Alter beraten lassen

Donnerstag, 9. Januar 2025 | 9 bis 10 Uhr

Bewegung

sich bewegen in Gemeinschaft und unter fachkundiger Anleitung

Weitere Termine: 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 24.4., 1.5., 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.2025

wöchentlich, immer am Donnerstagmorgen

CHF 5.- pro Person pro Stunde, Anmeldung: barbara.kuehne@gmx.ch, 079 601 84 33

Freitag, 10. Januar 2025 | 15 bis 17 Uhr

Stammtisch

gemütlich zusammensitzen und sich austauschen

Weitere Termine: 14.2., 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.2025

immer am 2. Freitag im Monat

Montag, 20. Januar 2025 | 15 bis 17 Uhr

CaféRat

sich unkompliziert zu verschiedenen Themen beraten lassen

Weitere Termine: 17.2., 17.3., 28.4., 19.5. und 16.6.2025

immer am 3. Montag im Monat



Dienstag, 21. Januar 2025 | 18 bis 19 Uhr

Vortrag Basis der gesunden Ernährung

mehr erfahren über Ernährung im Alter
von Barbara Kühne, Ernährungsberaterin

Dienstag, 4. Februar bis Dienstag, 4. März 2025 | 14 bis 16 Uhr

Kreativ sein

Mixed Media – Ein Spiel mit Papieren, Formen, Stempeln, Spachteltechniken
für Anfänger und Fortgeschrittene

14 bis 16 Uhr

5 × 2 Std. für CHF 145.-

Anmeldung: info@atelier-mannhart.ch, 079 472 79 66

Mittwoch, 5. Februar bis Mittwoch, 2. April 2025

Tanzen

Line-Dance-Kurse

für Anfänger 13.30 bis 15 Uhr (Kurs 325/107)

für Fortgeschrittene 15.15 bis 16.45 Uhr (Kurs 325/115)

von Pro Senectute je 8 × 1½ Std. für CHF 156.-

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch, 058 750 09 00

Montag, 10. März 2025 | 17 Uhr

Vortrag Vorstellung Hospiz Sarganserland

mit Elisabeth Warzinek, Präsidentin und Andrea Schena,
Geschäftsleiterin, mit Apéro



Dienstag, 13. März bis Dienstag, 10. April 2025 | 14 bis 16 Uhr

Malkurs «Der Klecks, der zu einem Bild wird»

von Pro Senectute, Kurs 325/505

5 × 2 Std. für CHF 120.–

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch, 058 750 09 00

Mittwoch, 19. März 2025 | 15 Uhr

Vortrag Alltagskriminalität, nein danke

Trickdiebstahl, Einzeltrick, falscher Polizist – sich informieren über aktuelle Themen

von Pro Senectute 1×1 Std. in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei St. Gallen

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch, 058 750 09 00

Dienstag, 29. April 2025 | 18 bis 19 Uhr

Vortrag Demenz muss nicht sein

mehr erfahren über Gesundheit im Alter

von Dr. med. Bruno Weber

Montag, 12. Mai 2025 | 17 Uhr

Vortrag

sich über aktuelle Themen informieren

mit Apéro

Dienstag, 13. Mai bis Dienstag, 10. Juni 2025 | 14 bis 16 Uhr

Kreativ sein

5 Bilder gleichzeitig – Malen ist ein Prozess

für Anfänger und Fortgeschrittene

5×2 Std. für CHF 145.–

Anmeldung: info@atelier-mannhart.ch, 079 472 79 66





Datum	Anlass	Uhrzeit
Januar		
Sonntag, 5.1.	Tanzcafé	15-18 Uhr
Freitag, 10.1.	Stammtisch	15-17 Uhr
Montag, 20.1.	CaféRat	15-17 Uhr
Dienstag, 21.1.	Gesundheitsvortrag Ernährung	18-19 Uhr
Februar		
Sonntag, 2.2.	Tanzcafé	15-18 Uhr
Freitag, 14.2.	Stammtisch	15-17 Uhr
Montag, 17.2.	CaféRat	15-17 Uhr
März		
Sonntag, 2.3.	Tanzcafé	15-18 Uhr
Montag, 10.3.	Vortrag Vorstellung Hospiz Sarganserland	17-19 Uhr
Freitag, 14.3.	Stammtisch	15-17 Uhr
Montag, 17.3.	CaféRat	15-17 Uhr
Montag, 19.3	Vortrag Alltagskriminalität, nein danke	15-16 Uhr
April		
Freitag, 11.4.	Stammtisch	15-17 Uhr
Montag, 28.4.	CaféRat	15-17 Uhr
Dienstag, 29.04.	Vortrag Demenz muss nicht sein	18-19 Uhr
Mai		
Freitag, 9.5.	Stammtisch	15-17 Uhr
Montag, 12.5.	Vortrag	17-19 Uhr
Montag, 19.5.	CaféRat	15-17 Uhr
Juni		
Freitag, 13.6.	Stammtisch	15-17 Uhr
Montag, 16.6.	CaféRat	15-17 Uhr

Wöchentlich (ohne Anmeldung):

Bewegung: Jeden Donnerstag von 9 bis 10 Uhr mit Barbara Kühne.

Beratungen vor Ort: Jeden Mittwoch von 8.30 bis 11.30 Uhr von

Pro Senectute. Stand Dezember 2024, Änderungen vorbehalten.

Treffpunkt

MELIBÜNDTE

Der Treffpunkt Melibündte ist barrierefrei, die Bushaltestelle ist in unmittelbarer Nähe. Parkplätze stehen vor dem Gebäude, beim Kloster und beim Schulhaus zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kontakt

eviva erleben
Klosterstrasse 8 | 8887 Mels
Telefon: 079 430 45 17
info@melibuendte.ch

.....
Weitere Angebote:
www.spitex-sarganserland.ch
www.sfs-sargans.ch
www.sg.prosenectute.ch
www.hospiz-sarganserland.ch
www.collina.ch



Melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an.

