

S

SARGANSERLAND

SARGANS

Mütter-/Väterberatung

Sargans.– Morgen Donnerstag, 13. Februar, findet die Mütter- und Väterberatung mit Anmeldung im Familienzentrum an der Zürcherstrasse 9a statt. Online-Terminbuchung unter www.mvb-sarganserland.ch.

Stellwerk-Treff

Sargans.– Der Begegnungsraum im «Capannina» ist jeden Sonntag von 14.30 bis 18 Uhr offen. Willkommen sind Familien und alleinstehende Personen, die gerne ein gemütliches Zusammensein mögen. Für Spielfreudige stehen verschiedenste Karten-, Würfel- und Gemeinschaftsspiele zur freien Verfügung bereit.

SARGANSERLAND

Kurzgespräche im BIZ

Sarganserland.– Die Berufs- und Laufbahnberatung Sarganserland bietet jeweils am Mittwoch und Donnerstag «Kurzgespräche im BIZ» als Ergänzung des Angebotes an. Eine Berufs- und Laufbahnberatungsperson steht an der Bahnhofstrasse 3 in Sargans jeweils am Mittwoch von 15.30 bis 18 Uhr und am Donnerstag von 15.30 bis 17 Uhr im Halbstundentakt für kostenlose Kurzgespräche im BIZ zur Verfügung. Das Kurzgespräch gibt

Infos zu Fragen über die Berufswahl und Laufbahngestaltung. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Leben auf der Alp

Sarganserland.– «Im Fokus» ist eine monatliche Veranstaltungsreihe der reformierten Kirchgemeinde Bad Ragaz-Pfäfers für Interessierte jeglichen Alters. Am Dienstag, 18. Februar, entführt Reto Weber die Besucherschaft um 14 Uhr mit Bildern und Worten in die faszinierende Welt eines Berglers und Älplers. Er erzählt spannende, nachdenkliche und schöne Geschichten über den Alpsommer. Der im Kirchgemeindehaus stattfindende Anlass schliesst mit einem Zvieri ab, weshalb um eine Anmeldung bis zum Vortag gebeten wird (081 302 71 89, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch).

Die Rubrik Gemeinden ist für nicht kommerzielle Veranstaltungshinweise reserviert. Vereine etc. haben auf dieser Seite die Gelegenheit, kostenlos auf ihre Anlässe aufmerksam zu machen. Terminwünsche nimmt die Redaktion gerne entgegen, sie kann allerdings keine Publikation in einer bestimmten Ausgabe garantieren (das gilt insbesondere für die Grossauflage vom Dienstag). Findet eine Einsendung am gewünschten Datum keinen Platz, erlauben wir uns, die Publikation um einen Tag zu verschieben.

In diesem Café findet man Rat

Das «Café-Rat» von «Eviva erleben» bietet mehr als nur Beratung. Es ist auch ein Ort der Begegnung, wie die Organisierenden in einer Mitteilung schreiben.

Mels.– Jeden Monat öffnet das «Café-Rat» an einem Montag seine Türen – sei es für rechtliche Fragen, gesundheitliche Anliegen oder einfach für den Austausch mit anderen. «Die unkomplizierte Beratungsstelle hat sich zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt, bei dem Gemeinschaft und Gespräche genauso wichtig sind wie die fachlichen Ratschläge», heisst es in einer Medienmitteilung.



Antwort auf gesundheitliche und rechtliche Fragen: Das «Café-Rat», hier mit Elisabeth Warzinek (Präsidentin Spitexverband), bei der Begrüssung.

Pressebild

«Wir bieten immer am dritten Montag im Monat eine offene Beratung im Café-Rat an», erklärt Trudi Tschirky, Mitorganisatorin und freiwillige Helferin bei «Eviva erleben». Das persönliche, unkomplizierte Gespräch mit einem Arzt oder Anwalt werde natürlich besonders geschätzt. Doch für viele Besuchende gehe es um weit mehr als um die Beratung, ergänzt Fredi Wachter, ebenfalls engagierter Helfer: «Der Austausch vor und nach den Beratungsgesprächen, das Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen – das ist mindestens genauso wichtig.»

Nächste Ausgabe in Planung

Für das nächste «Café-Rat» am Montag, 17. Februar, laufen bereits die Vorbereitungen. Diesmal wird ein Arzt von 15 bis 17 Uhr im Treffpunkt Melibündle in Mels Fragen rund um die alltägliche Gesundheit beantworten. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Der Treffpunkt Melibündle ist barrierefrei zugänglich. Parkplätze stehen aufgrund der Baustelle begrenzt zur Verfügung, eine Bushaltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe. (pd)

Lea Wildhabers erste Studiosingle ist da

Am Valentinstag wird die erste Studiosingle der Sarganser Singer-Songwriterin Lea Wildhaber veröffentlicht. Ein Song, der in die Schattenseiten eines Lebens als Musikerin blicken lässt. Wildhaber zeigt sich darauf ehrlich und verletzlich.

Lea Wildhaber zeige sich mit ihrer ersten Studiosingle «Let me know» so ehrlich und emotional wie noch nie, heisst es im Presstext zum bevorstehenden Release. Der Song erzähle von dem Gefühl der Überforderung, das ihr als Musikerin immer wieder begegne. Die 24-Jährige schreite mit ihrem neuen Projekt aus dem Bedroom-Pop direkt ins Studio, und dies, ohne den Indie-Vibe in ihrem Sound zu verlieren. «Let me know» wird ab morgen Freitag, 14. Februar, auf allen Streamingplattformen veröffentlicht.

Zwischen Leidenschaft und Überforderung

Gibt es etwas Erfüllenderes, als die Leidenschaft zum Beruf zu machen? Als Indie-Musikerin lebe Lea Wildhaber genau diesen Traum. Seitdem die junge Primarlehrerin Musik zu ihrem Zweitjob gemacht hat, begleitet sie aber nicht nur Freude und Erfüllung. In ihrer ersten Studiosingle erzählt sie von Überforderung und dem Umgang mit Selbstzweifeln. «Nach Konzerten fällt es mir oft schwer, den Moment zu geniessen. Ich verliere mich in den kleinen Dingen, die nicht wie geplant liefen, und kann meine eigene Leistung nicht objektiv einschätzen», erzählt die junge Sängerin. «Statt stolz zu sein, überwältigt mich häufig meine Selbstkritik.»

Trotz aller Herausforderungen bleibe die Musik ihre grösste Leidenschaft. «So sehr mich dieser Job manchmal an meine Grenzen bringt, so sehr brauche und liebe ich ihn auch.» Die Songidee sei vor einem Jahr auf dem gemütlichen Dachboden ihrer Wohnung entstanden, als sich Lea Wildhaber nach einem grossen Konzert eine Auszeit genommen hatte. «Ich hatte endlich Zeit, meine Emotionen zu sortieren und dieses Gefühl der Überforderung anzugehen», erklärt die 24-Jährige. «Ich ver-



Singt Schattenseiten ans Licht: Lea Wildhabers grosse Leidenschaft für die Musik wird auch begleitet von Selbstzweifeln und Überforderung.

Pressebild

brachte das ganze Wochenende mit der Gitarre zu Hause und schrieb mehrere Songs darüber.» Eine dieser Skizzen schaffte es schlussendlich als Audiodatei zu ihrem Produzenten.

Viel Erfahrung sammeln können

Im Herbst 2023 ist Lea Wildhabers erstes Indie-Album «My mind on paper» entstanden. Als Newcomerin machte sie damals ihre ersten Producing-Erfahrungen im selbst errichteten Homestudio. Kurz darauf wagte sie den Schritt vom Bedroom-Pop ins Studio. Wildhaber sagt, sie sei froh, dass sie ihren Weg so eingeschlagen habe und dadurch viele Erfahrungen habe sammeln können.

Als sie vor einem Jahr ihren Produzenten Sandro Dietrich kennengelernt habe, sei für sie schnell klar gewesen, dass sie mit ihm ihr nächstes Projekt angehen wolle. «Mit dem Churer Produzenten sowie Henrik Amschler als

Mixing-Engineer hat die Sarganserin nun zwei bekannte Namen der Schweizer Musikszene an ihrer Seite, welche die Soundqualität der neusten Single auf professionellstes Niveau heben», heisst es in der Medienmitteilung.

EP geplant

Mit ihrem aktuellen Release startet Lea Wildhaber steil ins neue Jahr. Und das ist erst der Anfang. Der Song ist nur ein kleiner Teil ihrer EP, die noch in diesem Jahr erscheinen soll. Neben sehr ehrlichen und verletzlichen Texten dürfen sich ihre Fans auch auf poppige und eingängige Songs freuen. «Musik zu teilen, hat sich noch nie so richtig angefühlt», sagt Wildhaber. «Ich bin bereit, alles zu geben.» (pd)

www.leawildhaber.ch
Nächster Liveauftritt: Samstag, 5. April, im Alten Kino Mels (Vorprogramm von Linda Elys).

Jazzkeller: Blues zum Valentinstag



Übermorgen Freitag, 14. Februar, steht beim Dixie- und Jazzclub Sargans-Werdenberg Blues auf dem Programm. Die talentierten jungen Musiker und Sänger Lucky Wüthrich und Flo Bauer treten gemeinsam im Sarganser Jazzkeller auf. Beide haben sich dem Blues verschrieben und sind von Philipp Fankhauser gefördert worden. Wüthrich mit seiner unverkennbaren, soulgetränkten Stimme und Flo Bauer mit seinem Charisma. Beide sind auch Gitarrenvirtuosen. Das Konzert im Jazzkeller beginnt um 20.15 Uhr. Türöffnung ist um 19 Uhr.

Text und Bild Pressedienst

IMPRESSUM

Sarganserländer

Unabhängige Zeitung für das Sarganserland

152. Jahrgang, verbreitete Normalauflage: 8'213 Exemplare, 20'000 Leser, Grossauflage: 22'493 Exemplare, WEMF-beglaubigt. Erscheint Montag bis Freitag

Online / E-Paper
www.sarganserlaender.ch

Verlag
SL Druck + Medien AG, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Postfach 34, Telefon 081 725 32 32, mail@sarganserlaender.ch
Geschäftsführung: Thomas Ambühl

Redaktion
Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Postfach 34, Telefon 081 725 32 00, redaktion@sarganserlaender.ch
Reto Vincenz (rv), Buchs (Chefredaktor), Hans Bartsch (hb), Mels (Stellvertreter), Silja Lippuner (sil), Murg, Patricia Hobli (pat), Walenstadt, Reto Voneschen (rvo), Sargans (Sport), Nadine Bantli (nb), Sargans, Gianluca Volpe (giv), Sevelen, Susan Rupp (sr), Bad Ragaz, Ruedi Gubser (rg), Walenstadt, Severin Meli (sem), Sargans, Lukas Mutzner (lm), Wangs

Agenturen
Schweiz.Despeschenagentur (sda)

Abonnementspreise
Telefon 081 725 32 32, abonnemente@sarganserlaender.ch; Durch die Post zugestellt: Fr. 359.– (12 Monate), Fr. 203.– (6 Monate), Fr. 119.– (3 Monate) inkl. 2,6% MWST. E-Paper: Fr. 253.– (12 Monate). Ausland auf Anfrage

Inserate
Mediaservice, SL Druck + Medien AG, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels, Telefon 081 725 32 65, mediaservice@sarganserlaender.ch
Leitung: Reto Raguth

Inseratekombinationen
RegioPool, Regio-Trio, 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.