

Singen mit Freude mit Pro Senectute

Region/Bad Ragaz. – Viele Seniorinnen und Senioren singen gerne und haben Freude daran. Dieser Kurs ermöglicht ihnen einen Einstieg ins Singen in einer Gruppe, auch ohne Notenkenntnisse.

Gesungen werden unterschiedliche Lieder, auch nach Wunsch der Teilnehmenden (alte und heutige Lieder, volkstümliche Lieder usw.). Sie lernen dabei ihre Stimme und ihren Atem besser kennen und einzusetzen. Das Singen in der Gruppe wirkt ausgleichend und macht fröhlich.

Der Kurs beginnt am Freitag, 15. Oktober, von 14.15 bis 15.45 Uhr in der katholischen Begegnungsstätte an der Dekan-Oesch-Strasse in Bad Ragaz. Der Kurs dauert vier Mal und endet am 12. November. (pd)

Anmeldung ist erwünscht bei Pro Senectute Werdenberg-Sarganserland, Bahnhofstrasse 29, 9470 Buchs, Telefon 081 750 01 50, E-Mail: kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

Grundkurs Powerpoint Office 2007

Sargans. – Die Erwachsenenbildung Sarganserland startet am Montag, 20. Oktober, um 18.45 Uhr diesen Beginnerkurs.

Kursinhalt: Kennenlernen der wichtigsten Funktionen und Möglichkeiten; Bildschirmgestaltung und Einstellungen; Vorbereiten und Gestalten von Präsentationen mit Grafik- und Textelementen; Arbeiten mit Folienlayouts, das heisst Folien mit Diagrammen, Organigrammen usw.; Präsentationen animieren; selber zeichnen und vielem mehr. Der Kurs dauert 3 x 3 Lektionen. (pd)

Anmeldungen an: Sekretariat Erwachsenenbildung Sarganserland, Monika Raimann, Tel. 081 701 03 71, oder E-Mail: sekretariat@eb-sarganserland.ch

Seniorenkurse der Erwachsenenbildung

Sargans. – Die Erwachsenenbildung Sarganserland (EBS) startet am Mittwoch, 20. Oktober, um 17 Uhr einen PC-Fortsetzungskurs für Seniorinnen und Senioren. Word: Textverarbeitung; Powerpoint: Präsentieren, Internet und Kommunikation. Der Kurs dauert 5 x 2 Lektionen.

Am Dienstag, 26. Oktober, startet ein Excel-Grundkurs für Seniorinnen und Senioren. Microsoft Excel ist das meistgebrauchte Tabellenkalkulationsprogramm. In diesem Anwenderprogramm können Listen erstellt, ein Kassabuch geführt sowie einfache und komplizierte Berechnungen durchgeführt werden. Ebenso können Zahlen in Grafiken umgewandelt werden usw. Der Kurs dauert 3 x 3 Lektionen. (pd)

Detailliertere Auskunft/Anmeldung: Sekretariat Erwachsenenbildung Sarganserland, Monika Raimann, Telefon 081 701 03 71 oder E-Mail: sekretariat@eb-sarganserland.ch

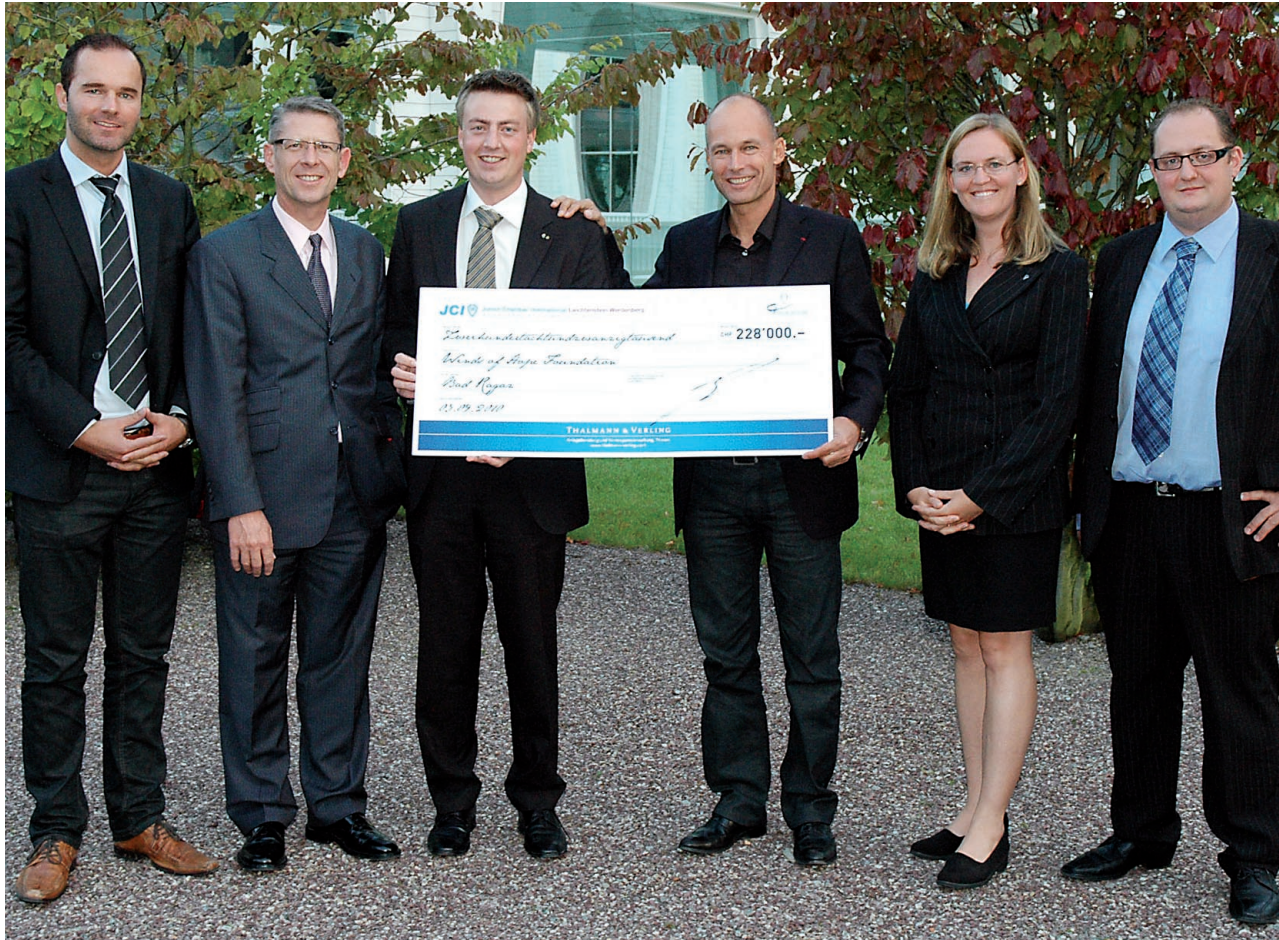
Yoga für Seniorinnen und Senioren

Region. – Am Montag, 18. Oktober, startet ein Yoga-Kurs der Pro Senectute. Er richtet sich an Personen, die gerne Erfahrung mit Yoga machen wollen. Die Körperwahrnehmung wird geschult und die Teilnehmenden werden individuell sorgfältig und langsam in die verschiedenen Übungen eingeführt. Traditionelles Yoga ist frei von religiösen Einflüssen und für Frauen und Männer geeignet.

Der Kurs dauert 8 x 1½ Stunden. Er findet jeweils am Montag von 8.30 bis 10 Uhr im Kurslokal der Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29 in Buchs, statt (bis 13. Dezember). (pd)

Anmeldung/Informationen: Pro Senectute Rheintal-Werdenberg-Sarganserland, Telefon 081 750 01 50. E-Mail: kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

Checkübergabe der JCI an Bertrand Piccard



Bei der Checkübergabe: René Bruggmann (Max Heidegger AG), Remo Thalmann (Patronatsträger Thalmann & Verling Trust reg.), Daniel Mettler (JCI Liechtenstein-Werdenberg), Bertrand Piccard (Stiftung «Winds of Hope»), Jenny Singer (JCI), Damian Meier (JCI).

Am vergangenen Freitag durfte Luftfahrtpionier Bertrand Piccard im Namen seiner Stiftung Winds of Hope offiziell den Erlös des JCI Benefiz 2009 entgegennehmen.

Region. – Beim Event im November 2009 bei der Heidegger AG in Triesen wurden 228 000 Franken gesammelt. Die Checkübergabe fand im Hotel Quellenhof in Bad Ragaz statt.

Kampf gegen Noma unterstützen

Der Betrag wird in Bertrand Piccards Stiftung «Winds of Hope» aktive Ver-

wendung finden. Piccard engagiert sich aktiv gegen die Infektionskrankheit Noma. Noma trifft vor allem unterernährte Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren, welche unter schlechtesten hygienischen Bedingungen leben müssen. Die Krankheit beginnt als offene Wunde am Mund und zerstört innert weniger Tage das umliegende Gewebe, sodass Teile des Kiefers und Wangenbereichs freigelegt werden. 80 Prozent der betroffenen Kinder sterben. Das restliche Fünftel überlebt – für immer entstellt und handicapiert. Der JCI Benefiz gehört mittlerweile zu den führenden Veranstaltungen für einen guten Zweck über unsere Region hinaus. In den letzten sieben Jahren

sind für Projekte zugunsten verschiedener Organisationen, unter anderem für Karl-Heinz Böhm's «Menschen für Menschen», Beträge in fünfstelliger Höhe gesammelt worden.

2011 wieder ein Benefizanlass

Dank grossem Einsatz der Mitglieder von JCI Liechtenstein-Werdenberg sowie der langjährigen Unterstützung der Patronatsträgerin und Sponsoren sind solch sensationelle Spendergebnisse möglich. Im Jubiläumsjahr des JCI Liechtenstein-Werdenberg findet kein Benefiz statt, jedoch wird 2011 wieder eine Veranstaltung organisiert. (pd) Mehr Infos zu diesem Thema: www.jci.li und www.benefiz.li

Schlüsselsuche, Sofortpreis gewinnen

Morgen Samstag steigt ab 11 Uhr das Herbstfest im und ums Berggasthaus Oberdorf. Der Event wird bei jeder Witterung durchgeführt. Hauptattraktion ist die Schatzsuche.

Wildhaus. – «Die Gäste dürfen sich über einen tollen Event mit zahlreichen Attraktionen freuen», verspricht Rolf Bleisch, Gastronomieleiter der Bergbahnen Wildhaus AG und Initiant des Herbstfestes.

Auf dem Programm stehen neben der Schatzsuche musikalische Einlagen, Auftritte der Miss Earth Switzerland, touristische Inputs der Kurdirektorin Christine Bolt sowie Testmöglichkeiten und Beratung im Bereich von Gesundheitsschuhen.

Schatzsuche mit Sofortpreisen

Die Schatzsuche beziehungsweise die Schlüsselsuche beginnt um 11.30 Uhr mit Instruktionen auf der Sonnenterrasse. Danach machen sich die Schatzsucher auf den Weg und suchen

in einem Radius von zirka 300 Metern um das Berggasthaus nach den Schlüsseln. Insgesamt zehn Stück hat das Gastronomieteam versteckt.

«Sobald ein Schlüssel gefunden wird, kann man damit seinen Preis aus einer der zehn Schatzkisten befreien», erklärt Rolf Bleisch. Wird ein oder werden mehrere Schlüssel nicht gefunden, entscheidet ab 18 Uhr das Los. Zu gewinnen gibt es neben einem tollen Barpreis zwei Sommersaisonkarten, verschiedene Gutscheine aus dem Sport- und Gastronomiebereich sowie Naturliegen oder Pisten-Bully-Fahrten.

Kostenlos Schuhe testen

Wen die Schatzsuche ermüdet hat, der kann gleich vor Ort abklären lassen, ob es womöglich am Schuhwerk gelegen hat. Die Sport Treff Toggenburg AG führt von 11 bis 16 Uhr einen Schuhtest durch. Karl Hilty, Sport-Treff-Geschäftsführer, erklärt, worum es geht: «Wir machen gemeinsam mit einem Lauftrainer und Haltungsspezialisten Fussdruck-Ganganalysen, Fussdruckmessungen, Rebound-Analysen oder 2-D-Haltungschecks.» (pd)

Fahrsicherheitstraining für Senioren

Sargans. – Das Fahrsicherheitstraining für Senioren wird in Zusammenarbeit mit Fachkräften des Ostschweizerischen Fahrlehrer-Verbandes durchgeführt.

Seniorinnen und Senioren schätzen die Unabhängigkeit, die ihnen das eigene Auto ermöglicht. Wer sein Fahrvermögen trainieren und sich mit Neuerungen im Strassenverkehr aktiv auseinandersetzen will, kann an diesem Fahrsicherheitstraining teilnehmen. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil (ein Nachmittag) und einem Praxisteil (eine

individuelle Fahrt im eigenen Auto, begleitet durch einen Fahrlehrer). Der Termin für den praktischen Teil wird mit den Teilnehmenden im Anschluss an den Theorieteil vereinbart. Der Kurs findet am Montag, 11. Oktober, von 14 bis 17 Uhr in Sargans, Altersheim an der Grossfeldstrasse 7 statt. (pd)

Anmeldungen und Fragen: Pro Senectute Rheintal-Werdenberg-Sarganserland, Telefon 081 750 01 50. E-Mail: kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Sargans. – Am Dienstag, 19. Oktober, ab 19 Uhr beginnt bei der Erwachsenenbildung Sarganserland ein Kurs «Bildbearbeitung mit Photoshop Elements».

Der Kurs dauert fünf Abende à zwei Lektionen. Nach Beendigung dieses Kurses können die Teilnehmenden ihre digitalen Bilder von der Fotokamera auf den Computer übertragen und verwalten. Sie lernen mit den Werkzeugen von Photoshop Elements die Bilder auf einfache Art zu bearbeiten respektive zu korrigieren, eine Diashow zu erstellen und zu präsentieren.

Ein wichtiger Teil wird auch die Archivierung nach verschiedenen Kriterien und Speichermedien sein. Voraussetzung: PC- oder Mac-Kenntnisse. (pd)

Weitere Infos und Anmeldung: Sekretariat Erwachsenenbildung Sarganserland, Tel. 081 710 03 71, sekretariat@eb-sarganserland

Schnupperkurs Golf für Senioren

Gams. – In einem Schnupperkurs der Pro Senectute lernen Seniorinnen und Senioren die Sportart Golf näher kennen, auch um herauszufinden, ob dies ihre neue Sportart sein könnte.

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung und probieren anschliessend selbst erste Golfschwünge. Zudem erfahren sie Wissenswertes über das Golfspiel und das Golfmaterial. Sie lernen auch chippen und pitchen auf der Driving Ranch (auf Fairway und Sand). Das benötigte Material wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet am Mittwoch, 6. Oktober, von 8.30 bis 11.30 Uhr beim Golfclub Gams-Werdenberg an der Haagerstrasse statt. (pd)

Anmeldung und weitere Informationen bei Pro Senectute Rheintal-Werdenberg-Sarganserland, Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08, E-Mail: kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

Aufbruch in neues Mobilitäts-Zeitalter



Der Mitsubishi i MiEV: ein adaptiertes, umweltfreundliches Elektrofahrzeug.

Region. – Mitsubishi Motors hat mit dem i MiEV auf Basis des in Japan beliebten Stadtautos «i» ein revolutionäres und umweltfreundliches Elektrofahrzeug zur Serienreife entwickelt.

Der i MiEV ist ein Auto voller innovativer Technologien, mit leistungsfähigen Lithium-Ionen-Batterien (fünf Jahre Garantie) und einem kompakten 49-kW-Elektro-Hochleistungsmotor. Die Serienproduktion des weltweit ersten Elektroautos eines Grossherstellers – eine Pionierleistung von Mitsubishi Motors – startete bereits 2009 für den japanischen Markt. Die Produktion der für

Europa adaptierten, linksgelenkten Fahrzeuge (Anpassung der Elektrokomponenten und des Ladesystems, Front-/Heckstossfänger entsprechen der EU-Norm, modifiziertes Interieur mit neuer Mittelkonsole, verbesserte Ausstattung) wird im Oktober 2010 starten. Die ersten Einheiten für die Schweiz werden im Dezember 2010 erwartet.

Die Top Ausstattung umfasst Alufelgen, Nebellampen mit Tagfahrlicht, Stabilitäts-/Traktionskontrolle, acht Airbags, Klimaanlage, elektrische Fenster, Sitzheizung, Audio und vieles mehr. (pd)

«Schaufenster», betreut durch die Publicitas Buchs

Bahnhofstrasse 14 • Postfach 662 • 9470 Buchs
Telefon 081 750 07 20 • Fax 081 750 07 21
buchs@publicitas.ch • www.publicitas.ch

Die Seite «Schaufenster» besteht ausschliesslich aus eingesandten Presseartikeln. Die Publicitas Buchs und die W&O-Redaktion können deshalb keine Garantie für einen wahrheitsgetreuen Inhalt gewähren.