



evangelischer
frauenverein
sargans·mels·vilters-wangs

Jahresprogramm **2025**

Zischtighöck

Jeden 2. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr - 21.00 Uhr im evangelischen Kirchgemeindehaus (KGH) wenn nichts anderes erwähnt ist (siehe Bsp Januar!). Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen! Mehrkosten CHF 5.-.

Weitere Angaben unter www.ref-sargans.ch/kreativtreff

Dienstag, 14. Januar Anmeldung bei Corinne

Eisstockschiessen

Wir treffen uns um 19 Uhr im Restaurant Eispark. Nach dem Theorieteil werden wir ins Eisstockschiessen eingeführt. Dauer 19.30 Uhr bis ungefähr 21.15 Uhr.

Kosten: CHF 12.-

Dienstag, 11. Februar Anmeldung bei Karin

Zusammen griechisch kochen und essen (maximal 12 Personen)

Wir kochen zusammen ein griechisches Menü, essen zusammen und trinken ein Glas griechischen Wein dazu, mit griechischer Musik im Hintergrund. Da kommen sicher Feriengefühle auf, genau das Richtige für einen kalten Februarabend.

Kosten Mitglied: CHF 10.-

Dienstag, 11. März Anmeldung bei Ursula

Hauptversammlung mit kalten Häppli

Türöffnung: 18.30, für Mitglieder und geladene Gäste

Dienstag, 08. April Info bei Karin

Englisch (im Gruppenraum, da Kleidertausch)

Deine Englischkenntnisse werden zu wenig gebraucht? An diesem Abend wird nur Englisch gesprochen. Nach der Vorstellungsrunde sehen wir eine kurze Sequenz aus einem Film und reden darüber. Bei einem „Cup of tea“ klingt der Abend aus. Kollekte

Dienstag, 13. Mai Info bei Ursula

Yoga: mit Saskia

Mitnehmen: eigenes Mätteli, Türöffnung 18.30 Uhr, Beginn 18.45 Uhr - 20 Uhr. Im Anschluss Zeit für einen Tee.

Kosten: CHF 10.-

Dienstag, 10. Juni Anmeldung bei Corinne

Erzählkaffee

Zum Thema Freundschaft erzählen alle nacheinander während drei Minuten, was sie zu berichten haben. Die erzählende Person wird von niemandem unterbrochen, aber im Anschluss dürfen Fragen gestellt werden. Ein heilsamer Abend, an dem man sein Gehör im Zuhören schärft. Nach der Erzählrunde können die Gespräche bei Kaffee oder Tee weitergehen. Kollekte

Dienstag, 8. Juli

Info bei Karin

Zeichnen

Du zeichnest gerne? Übung macht den Meister. Ein paar Tipps und Tricks helfen auch. Wir zeichnen einander. Man kann sich aber auch an einem Stilleben versuchen. Kollekte

Dienstag, 12. August

Info unter www.ref-sargans.ch/aktuelles

Grillieren am Walensee oder Pizzaplausch im Restaurant

Wir entscheiden Wetterabhängig, was stattfinden wird, bitte prüfe die Webseite

Dienstag, 09. September Info bei Corinne

Kreative Karten basteln

Wir basteln aussergewöhnliche Karten aus Recyclingmaterial.

(Fotos siehe <https://www.ref-sargans.ch/kreativtreff>)

Kosten pro Karte: CHF 1.-

Dienstag, 14. Oktober

Anmeldung bei Corinne

Rückenmassage

Andrea, ausgebildete Masseurin, zeigt uns eine Rückenmassage, die wir alle zu Hause bei Nacken- und Rückenverspannung machen können.

Kosten: CHF 10.-

Dienstag, 11. November Info bei Ursula

Yoga: mit Saskia

Mitnehmen: eigenes Mätteli, Türöffnung 18.30 Uhr, Beginn 18.45 Uhr - 20 Uhr.

Im Anschluss Zeit für einen Tee.

Kosten: CHF 10.-

Dienstag, 9. Dezember Anmeldung bei Ursula

Samichlaus nur für Mitglieder efv

Info unter www.ref-sargans.ch/aktuelles

Anmeldung / Informationen

Karin Spindler, karinspindler@bluewin.ch,

Tel. 077/467 36 16

Ursula Flüeler, ursula.flueeler@ref-sargans.ch,
(bitte wenn möglich Email benutzen!)

Tel. 079/421 29 69

Corinne Stoffel, corinne.stoffel@ref-sargans.ch,

Tel. 079/768 88 31

Fastenwoche

Info unter www.ref-sargans.ch/aktuelles

- Infoanlass:** Freitag, 14. Februar, 19 Uhr, im evang. Kirchgemeindehaus (KGH), mit Beatrice Kalberer-Willi, Fastenleiterin SKV
Beatrice wird die Fastenwoche begleiten.
Anmeldung für Infoanlass nicht nötig.
- Datum Fasten:** Freitag, 14. März - Freitag 21. März 2025
- Kosten:** für Mitglieder des efv und der fg Sargans: CHF 50.-
für Nicht-Mitglieder der beiden Vereine: CHF 60.
- Anmeldung:** ursula.flueeler@ref-sargans.ch

Zusammen fastet es sich leichter! Oder wie Hippokrates sagte:

“Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mässig, übe den Körper und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente”

Freitag, 14. März, 19 Uhr KGH
Einstieg, Darmentleerung

Montag, 17. März, 19 Uhr KGH
Leberwickel
(ab 18.30 Uhr persönliches Gespräch möglich)

Dienstag, 18. März, 19 Uhr KGH
Klangschalenmeditation mit Branka
(ab 18.30 Uhr persönliches Gespräch möglich)

Mittwoch, 19. März, 19 Uhr Lotusnetzwerk
Yoga mit Saskia
Bahnhofstr. 73, Mels

Donnerstag, 20. März, 19 Uhr KGH
Meditation
(ab 18.30 Uhr persönliches Gespräch möglich)

Freitag, 21. März, 19 Uhr KGH
Fastenbrechen mit Apfel

Weitere Termine

Freitag, 14. Februar, 19 Uhr
Infoanlass Fasten KGH

Freitag, 7. März, 19 Uhr
Weltgebetstag, Cookinseln Vilters

Sonntag, 9 März, 9.30 Uhr
Suppentag KGH

Dienstag, 11. März, 19 Uhr
Hauptversammlung KGH

14. - 21. März, 19 Uhr
Gemeinsam fasten

7. - 10. April, ab 9 Uhr
Kleidertausch: Bereitstellung KGH

Freitag, 11. April, ab 9 Uhr
Kleidertausch: Kleider holen KGH

Freitag, 13. Juni
Vereinsreise nach Lindau

13. - 16. Oktober, ab 9 Uhr
Kleidertausch: Bereitstellung KGH

Freitag, 17. Oktober, ab 9 Uhr
Kleidertausch: Kleider holen KGH

Samstag, 22. November, 14 Uhr KGH

Sonntag, 23. November, 10.30 Uhr KGH

Bastelwerkstatt, Kerzenziehen, Bazar, Kaffeestube und mehr

Info unter www.ref-sargans.ch/bazar

Klöppeln

Jeweils Donnerstags von 14 - 17 Uhr
im Kirchgemeindehaus:

16. Januar	13. Februar
13. März	17. April
15. Mai	19. Juni
14. August	18. September
30. Oktober	20. November

Hast du Interesse?
Infos bekommst du bei:
Edith Manser mohn19@gmx.ch

Weitere Angaben im „Sarganserländer“, ausserdem auf unserer Homepage:
www.ref-sargans.ch/aktuelles

Kleidertausch: Mach mit beim nachhaltigen Umgang mit Kleidern!
Info: Gabriela Frehner, Tel. 079/723 10 10 oder www.ref-sargans.ch/kleidertausch

Vorstand

Ursula Flüeler, Präsidentin

ursula.flueeler@ref-sargans.ch Tel. 079/421 29 69

Andrea Beck-Flassak, Vize-Präsidentin

andrea.beck@ref-sargans.ch

Maya Auger, Kassierin,

maya.auger@ref-sargans.ch

Corinne Stoffel, Zischtighöck

corinne.stoffel@ref-sargans.ch Tel. 079/768 88 31



Von links nach rechts: Andrea, Maya, Corinne, Ursula

Mitglied werden

Bist du noch nicht Mitglied und hast Lust, unseren Verein zu unterstützen?

IBAN: CH88 00781 3055 3304 3505

Vermerk: Jahresbeitrag (CHF 10.-) oder einmalige Spende.

Evang. Frauenverein Sargans · Mels · Vilters-Wangs, 7320 Sargans

*Neumitgliedschaft gerne bei ursula.flueeler@ref-sargans.ch melden oder diesen Text abfotografieren und an **079/421 29 69** senden*

Ja, ich möchte gerne Mitglied werden

Name:
