

Warum in die Ferne, wenn das Gute so nahe liegt?

Mojas organisiert auf Wunsch von Jugendlichen dieses Jahr wieder ein Lager vom 6. bis 10. April. Die Reise führt in einen Nachbarkanton.

Sarganserland. – Lager bedeutet Lagerfeuer, gemeinsame Ausflüge, einmalige Erlebnisse – aber jeder verbindet mit diesem Wort seine eigenen Erinnerungen. Das Erlebnis beim diesjährigen Lager von Mojias, der offenen Jugendarbeit der Gemeinden Mels, Sargans und Flums, fängt direkt mit der Anreise an.

Diese wird die Gruppe mit dem Velo nach Näfels (Glarus Nord) führen, wobei die knapp 40 Kilometer gemeinsam und gemütlich bewältigt werden. Das Gepäck wird vorab in das Lagerhaus transportiert. Vom Lagerhaus aus werden verschiedene Ausflüge geplant, wobei eine Wanderung nicht fehlen darf.

Teilnehmen dürfen insgesamt 15 Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren aus den Gemeinden Mels, Sargans und Flums. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Den Anmeldetalon gibt es in den Jugendräumen oder unter www.mojas.ch zum Download. Weitere Informationen zum Mojias-Lager finden Interessierte ebenfalls auf der Homepage oder direkt unter der Telefonnummer 081 710 51 75. (pd)

TG Sargans lädt zur Musikstube

Am 10. Februar findet die Volksmusikstube der Trachtengruppe Sargans statt – ausserdem sucht sie Zuwachs.

Sargans. – Am Sonntag, 10. Februar, führt die Trachtengruppe Sargans von 13 bis 18 Uhr zum 20. Mal die volkstümliche Stube im Oberstufenzentrum Grossfeld durch. Zu diesem kleinen Jubiläum erwartet die Gäste ein bunter musikalischer Mix: Zum einen gibt das Jodelerzett Silberdistel aus Walenstadt einige Lieder zum Besten, zum anderen sind die Glarner Huusmusig aus Ennenda und die Heilichrüzer Huusmusig zu Gast.

Schon seit Anfang und auch dieses Mal wieder mit dabei ist die bekannte Kapelle Bärgergruuss aus Mels. Sie unterstützt den Anlass musikalisch und begleitet die Volkstänze. Spontane Darbietungen sind wie immer herzlich willkommen. Die Trachtengruppe und alle Mitwirkenden freuen sich auf viele Besucher. Der Eintritt ist frei.

Übrigens: Die Trachtengruppe würde sich über Zuwachs in der Tanzgruppe freuen. Geprüft wird jeweils am Dienstag um 20 Uhr. Weitere Auskunft erteilt Ruth Kühne unter Telefonnummer 081 723 68 94. (pd)

Kann das Altersheim ein neues Zuhause sein?

Der Verein Senioren für Senioren Sargans hat zum Vortrag «Eintritt ins Altersheim» eingeladen. Ein Thema, bei dem die Meinungen auseinandergehen. So äusserte sich auch eine ältere Dame mit dem Schalk im Gesicht: «Aber ich gehe noch nicht ins Altersheim!»

Eine treffende Aussage – denn allein schon das Interesse zu diesem Vortrag zeigt, dass sich diese Dame, und mit ihr weitere 60 Personen, bereits jetzt schon in Gedanken mit einem eventuell einmal nötigen Schritt befasst. Da bei den älteren Menschen viele Unsicherheiten über den Betrieb in Alters- und Pflegeheimen bestehen, wurde Silvan Looser, Geschäftsleiter vom Generationenhaus Novellas in Vilters, vom Verein Senioren für Senioren Sargans angefragt, mit einem Referat etwas mehr Klarheit zu schaffen.

So lange wie möglich zu Hause

«Wann bin ich bereit dazu?» Auf diese Frage antwortete Looser, dass man so lange wie möglich zu Hause bleiben soll. Dies sollte aber auch für die Angehörigen, das Umfeld und involvierte Fachpersonen, wie Spitex oder Arzt, stimmen. Es ist ratsam, sich vorher schon zu informieren. Zudem gibt es dafür gute Entscheidungshilfen: Einen Termin mit der Heimleitung für eine Besichtigung und ein Gespräch vereinbaren, die Homepage des Heims konsultieren, Besuche bei bereits im Heim wohnenden Bekannten tätigen, einen Aufenthalt für zwei bis drei Wochen im Ferienzimmer buchen oder auch die Beratung bei Pro Senectute suchen und in Anspruch nehmen.

Auf was man achten sollte

Looser erteilte auch Ratschläge, was bei den Informationen beachtet werden sollte. Wichtig ist der erste Eindruck über die gesamte Atmosphäre im Haus. Wie sehen der Alltag und das Aktivierungsprogramm aus? Kann man bei erhöhter Pflegebedürftigkeit im Heim bleiben? Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Punkt bei der Wahl des Heims ist die Erreichbarkeit für Angehörige und andere Besucher.



Gut zugehört: Silvan Looser informiert über den Alltag im Altersheim.

Pressebild

Auch eigene Möbel im Zimmer tragen dazu bei, sich wohlfühlen und ein neues Daheim zu schaffen.

Der Alltag im Heim

Damit auch weitere brennende Fragen und interessante Inputs zum Thema aufgenommen werden konnten, forderte der Referent die Anwesenden auf, ihre Wortmeldungen zu äussern.

Diese Möglichkeit wurde dann auch gerne genutzt: Unklar ist noch immer bei vielen vor allem die Tagesstruktur in einem Heim. Looser konnte die Zuhörerinnen und Zuhörer beruhigen – er erklärte, dass nicht alle Bewohner und Bewohnerinnen um 19 Uhr bettfertig im Pyjama stecken müssten. Auch die Essenszeiten seien nicht strikt festgelegt, zudem werde auf den

9 Alters- und Pflegeheime

führen die Sozialen Dienste Sarganserland für die Region auf. Dazu gehören **die Altersheime Allmend (Bad Ragaz), Kirchbunte (Flums), Mels, Castelsriet (Sargans), das Seniorenzentrum Monteluna (Pfäfers), die Alters- und Pflegeheime Haus am Bach (Vilters-Wangs) und Riva (Walenstadt), sowie das Pflegeheim Sarganserland (Mels) und das Novellas Generationenhaus (Vilters).**

Wunsch, im eigenen Zimmer statt im Gemeinschaftsraum zu essen, eingegangen. Ruhige Momente für sich alleine kann es auch im eigenen Zuhause geben.

Information geben, Angst nehmen
«Was kann ich selber tun, um mich wohlfühlen?» Für das eigene Wohlbefinden im Heim helfen die Offenheit für Neues, die Akzeptanz, die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und Kontakte auch selber zu knüpfen sowie Geduld. Dies sind allerdings nur einige Gedanken zu dieser Frage.

Silvan Looser verhalf mit seinem informativen Referat mit Bestimmtheit zum Abbau von Barrieren. Dafür bedankten sich alle Anwesenden mit einem kräftigen Applaus. Bei anschliessendem Kaffee und Schenkeli wurde noch angeregt weiter diskutiert. (pd)

Bergkäse und singender Pizzabäcker als Hauptdarsteller

Danilo Sangrigoli und sein Team vom «Cosa Nostra» in Mels überzeugen nicht nur als Gastgeber. Mit seinem originellen Kurzfilm «Amore mio» regt der singende Pizzabäcker in der viralen Welt nicht nur die Geschmacksnerven der Zuschauer, sondern auch deren Lachmuskeln an.

Mels. – Dass der mehrfache Welt- und Europameister im Pizzabacken auch eine Vergangenheit als Italo-Sänger hinter sich hat, zeigt Danilo Sangrigoli in seinem neusten Video, das er gemeinsam mit seinem Team produziert hat. Rund 15 000 Personen haben den neusten «Cosa Nostra»-Clip seit seiner Aufschaltung Anfang Jahr geklickt und gesehen.

«Wir erhalten viele Reaktionen auf den Film», freut sich Sangrigoli über den Erfolg des Kurzfilms. «Offenbar hat der Clip viele Zuschauer zum Lachen gebracht.»

Von Mels für Mels

Hintergrund für die Produktion des Films «Amore mio» ist die mit dem neuen Jahr eingeschlagene Marschrichtung «Von Mels für Mels».

Sangrigoli hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Produkte aus «0-Kilo-



Die Hauptdarsteller: Die drei mit Mädriser Bergkäse zubereiteten «Amore mio»-Kreationen von Taiba Aliu.

Bild Andreas Hörner/SLGview rinorecords

meter-Nähe» in seinem Gastrobetrieb zu verarbeiten und zu servieren. So

auch die Fonduemischung der Bergkäseerei Mädris, die den wichtigsten An-

teil dreier leidenschaftlichen Kreationen mit der sinnigen Bezeichnung «Amore mio» bildet.

Regionales Italien

Es sind je ein Salat-, Pizza- und Ravioli-Gericht, die das «Cosa Nostra» mit der Käsemischung aus dem Weiler gleich oberhalb von Mels produziert. Viel mehr Region geht kaum.

Das ist fast wie «wenn Melser Bergkäse auf das Feuer Italiens trifft...». So fasst «Cosa Nostra»-Chef Sangrigoli die gelungenen Kreationen in wenigen Worten zusammen – und widmet ihnen den ausdrucksstarken, auf der humorvollen Schiene fahrenden Video-clip. (örm)

Die Menükarte sowie weitere Spezialitäten vom Chefkoch sind auf der Website der Pizzeria unter www.pizzeriacosanostra.ch zu finden.