



SARGANSERLAND

Die «Schneefalken» verbrachten ein Wochenende im Tessin

Die Schneefalken verbrachten ein verlängertes Wochenende im schneereichen Tessin, konkret im Val Bedretto (Bild). Mit Ausgangspunkt in Realp wurde die Kantonsgrenze von Uri ins Tessin überquert. Gemütliche Berghütten, eine eingeschneite Gebirgswelt mit grossartigem Panorama und lange Pulverschnee- und Firnabfahrten bescherten den Sarganserländern ein sportliches und vielseitiges Wochenende. Die nächste Tour führt am 2./3. April auf den Piz Palù. Weitere Angaben unter schneefalke.ch. (pd)

FLUMS

Neue Spielgruppe «Spielwiese Regabogä»

Jedes Kind ist von sich aus neugierig und verspürt das Bedürfnis, die Welt zu entdecken und zu erforschen. Eltern und Kinder können am Tag der offenen Tür, am Dienstag, 23. Mai, um 14 Uhr die neue Spielgruppe erforschen und entdecken. Beginn ist um 14 Uhr. Es wird in den Räumlichkeiten der Flumserei in Flums (Bergstrasse 31c) gespielt, gewerkt, getanzt und gesungen. Kontakt: spielwiese.regabogae@bluewin.ch oder <https://www.spielwiese-regabogae.ch>. (pd)

SARGANSERLAND/BUCHS

Andere Jassvarianten kennenlernen

In diesem Kurs der Pro Senectute werden einige weniger bekannte Jassvarianten für zwei bis vier Spielende vorgestellt und gespielt. Der Kurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse im Jassen oder einem anderen Stichspiel haben, und gerne etwas Neues kennenlernen möchten. Der Kurs beginnt am Montag, 24. April, zweimal montags von 14 bis 17 Uhr. Er findet im Kursraum der Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29 in Buchs statt. Weitere Informationen für Interessierte (60+) und Anmeldung bei Pro Senectute, Telefon 081 7500150. kurse.rws@sg.prosenectute.ch oder www.sg.prosenectute.ch. (pd)

SARGANS

Teendisco im Sarganser Jugendraum

Am Mittwoch, 29. März, sind alle 5.- und 6.-Klässler von Sargans und Mels in den Sarganser Jugendraum (Sajura) eingeladen. Von 13.30 bis 16 Uhr dürfen die Schülerinnen und Schüler den Jugendraum und die Jugendarbeitenden der offenen Jugendarbeit Mels/Sargans/Flums kennenlernen. Es wird ein Discopartyabend, bei dem man tanzen, Karaoke singen und bei Partyspielen mitmachen kann. Auch Billard und ein Tschütteli-

kasten stehen zur Verfügung. An der Bar gibt es alkoholfreie Cocktails, andere Getränke und Snacks zu kaufen. Der Eintritt ist gratis. Weitere Infos auf www.mojas.ch oder unter Telefon 081 710 51 75. (pd)

SARGANS

Pizolcare und Mentales Selbstmanagement

Die Pizolcare und Psychiatrie & Psychotherapie Pizol organisieren aus der Reihe «Mentales Selbstmanagement» eine Veranstaltung zum Thema Schmerzbewältigung. Dies am 4. April von 19.30 bis 21 Uhr in der Kantonschule Sargans (Zimmer 60). Das Seminar vermittelt Erfahrungswissen über die Möglichkeiten und Grenzen psychologischer Schmerzbewältigung. Die Veranstaltung «Schmerzbewältigung» wird geleitet von Dr. med. Matthias Reiber, FA für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Buchs, Unkostenbeitrag. Weitere Informationen unter www.pizolcare.ch/angebote. (pd)

BAD RAGAZ

Suppenessen in der Begegnungsstätte

Das Suppenessen während der Fastenzeit ist schon bald vorbei. Am Freitag, 31. März, findet es für dieses Jahr das letzte Mal statt. Bitte bis morgen Mittwoch beim Mesmerehepaar, Serge und Sonia Prodocimo anmelden unter Telefon 081 302 87 57 oder 076 420 57 10. (pd)

FLUMS-GROSSBERG

Ortsbürger treffen sich zur Bürgerversammlung

Am kommenden Freitag sind alle Bürgerinnen und Bürger der Ortsgemeinde Flums-Grossberg um 19.30 Uhr zur Bürgerversammlung ins Restaurant Gräpplang eingeladen. Um 18.45 Uhr kann die Mitfahrgelegenheit ab dem Postplatz Flums genutzt werden. Ab den Aussenparkplätzen Kalktaren verkehrt ein Shuttlebus zum Restaurant. Nach der Versammlung wird ein Nachtessen offeriert. Der Verwaltungsrat freut sich auf rege Teilnahme. (pd)



Inspiziert und bereit für die Kundschaft: Das Team von Coiffure Hausi in Sargans nach der saloninternen Schulung.

Bild Hans Bärtsch

Coiffure Hausi ist bereit für Trendlooks

Die Mitarbeiter bei Coiffure Hausi kennen Trends und halten ihr Fachwissen auf dem neuesten Stand, um kompetent auf Wünsche von Kunden eingehen zu können. Dank einer Schulung mit Fachtrainerin Susanne Huber von Schwarzkopf Professional freut sich das Team künftig besonders auf begeisterte Blondinen.

Inspiziert von der aktuellen Kollektion von Schwarzkopf Professional, nutzten die kreativen Stylisten diese Produkte während der Schulung mit Begeisterung. «Die neuen Blondierungen und Farbcremen sind für jeden geeignet, der blond werden möchte – ganz egal ob kühle oder warme, Karamell-, Platin- oder Bronze-Farbtöne», heisst es in einer Medienmitteilung. Dank der spe-

ziellen Advanced-Bonding-Technologie, die in dieser Produktlinie zum Einsatz komme, sei das Haar des Kunden optimal geschützt. Weisskaschierung, Highlights oder Aufhellung – die Profis bei Coiffure Hausi beherrschen jede Technik und üben sich mit der Fachtrainerin speziell in angesagten Freihand-Colorationstechniken, damit jeder der angesagten Blond-Looks gelingt. «Die gesunde glänzende Haar-

qualität wird dabei nicht nur beim Colorations-Service im Salon, sondern auch bei der Pflege zu Hause bewahrt», heisst es weiter.

Wer interessiert ist an einem neuen Blond-Look oder einer angesagten Trendfrisur, kann sich nach einer Terminvereinbarung bei Coiffure Hausi in Sargans beraten lassen. (pd)

www.coiffurehausi.ch

Reisejournal

Jedes zweite Jahr besuchen die Lernenden der Bartholet Maschinenbau AG (BMF) die Stiftung Best Hope in Herisau, die als anerkanntes Therapie- und Beratungszentrum gilt. Jeder der rund 40 Lernenden ist einmal in seiner Lehrzeit dabei. Ein Lernender berichtet.

Am Nachmittag des 16. März trafen sich 17 Lernende und vier Ausbildner der Firma Bartholet Maschinenbau Flums AG vor dem Verwaltungsgebäude. Auf dem Programm stand der Besuch der Stiftung Best Hope in Herisau.

Ziel des Nachmittags war es, uns Lernenden die Gefahren und die möglichen Folgen des Konsums von Suchtmitteln näherzubringen.

In Herisau angekommen, wurden wir vom Leiter des Therapiezentrums herzlich begrüsst. Er war mit uns sofort per Du; sein Name ist Ennio. Er sprach mit uns sehr offen über sein Leben und die Erfahrungen, welche er selbst mit Drogen gemacht hat:

Ennio hatte eine schwere Kindheit. Sein Vater war Alkoholiker, ihm fehlte somit eine wichtige Bezugsperson. Auch Grenzen, Strukturen, Beachtung und Liebe wurden ihm verwehrt.

Schon sehr früh suchte er Kontakt zu älteren Jugendlichen, die ihm vermeintlich Halt gaben. Um dazuzugehören, fing er mit zwölf Jahren an, zu rauchen. Als diese erste, imaginäre Grenze überschritten war, folgten andere Drogen wie Alkohol und Marihuana. Je mehr er in den Teufelskreis



Besuchten die Stiftung Best Hope: Die BMF-Lehrlinge.

geriet, desto geringer wurde die Schwelle zu harten Drogen. Schliesslich befand er sich, schwer heroinabhängig, in der scheinbar ausweglosen Spirale von Geld aufreiben und Drogen konsumieren. Sein einstiger Traum, Musiker zu werden, war geplatzt, und in seinem Umfeld kamen durch tragische Situationen mehrere Menschen ums Leben, die ihm nahestanden. Wie durch ein Wunder gelang ihm nach 12 Jahren der Ausstieg aus der Drogenszene. Nach einem harten, sehr schmerzhaften Entzug schöpfte er aber wieder Hoffnung. Heute leitet Ennio das Therapiezentrum und hilft Menschen beim Versuch, der Sucht zu entkommen.

Ennio ermahnte uns, dass nicht jede schrecklich endende Geschichte mit einer schwierigen Kindheit beginnen muss. Oft reicht es aus, in den falschen Kollegenkreis zu geraten, und praktisch immer fängt es damit an, eine Grenze zu überschreiten. Die erste Grenze kann eine harmlose Zigarette sein. Weil dann ja nichts Schlimmes passiert, kann man ja noch eine Grenze überschreiten und so weiter.

Auch wenn jeder denkt: «Mir passiert das sicher nicht», muss man sich fragen, ob das nicht auch die Men-

schen gedacht haben, die dann an den Folgen ihrer Drogensucht gestorben sind.

Nach der Feedbackrunde mit interessanten, aber auch sehr persönlichen Fragen an Ennio bedankten wir uns ganz herzlich für die eindrücklichen Worte und den ungeschminkten Einblick in ein Leben, das viele Jahre von Drogen geprägt war.

Auf der Rückfahrt waren die meisten sehr nachdenklich, da uns bewusst geworden ist, welche Auswirkungen eine einzige falsche Entscheidung im Leben haben kann. Aber wir alle sind zuversichtlich, die richtigen Entscheidungen zu treffen und unsere Träume und Wünsche realisieren zu können. Man muss sein Leben selber in die Hand nehmen und nicht anderen die Schuld zuweisen, da jeder seine Entscheidungen selber trifft.

Ennio hat gesagt: «Man muss sich für nichts schämen.» Er wollte damit sagen, dass es wichtig ist, Probleme offen anzusprechen, sobald sie auftreten und nicht zu versuchen ein Problem schön zu reden.

Uns wird dieser eindrückliche Nachmittag lange in Erinnerung bleiben, und in manchen Situationen werden die Worte von Ennio wieder präsent. (pd)