

Datum	Anlass im Treffpunkt Melibündte Mels	Uhrzeit
Januar		
So, 4.1.	Tanzcafé	14.30–17.30 Uhr
Fr, 9.1.	Stammtisch	15–17 Uhr
Mo, 19.1.	CaféRat	15–17 Uhr
Di, 27.1.	Vortrag Ernährung	18–19 Uhr
Fr, 30.1.	Spielenachmittag	15–17 Uhr
Februar		
So, 1.2.	Tanzcafé	14.30–17.30 Uhr
Fr, 13.2.	Stammtisch	15–17 Uhr
Mo, 16.2.	CaféRat	15–17 Uhr
Fr, 27.2.	Spielenachmittag	15–17 Uhr
März		
So, 1.3.	Tanzcafé	14.30–17.30 Uhr
Mo, 9.3.	Handynutzung – einfach erklärt	17–18 Uhr
Fr, 13.3.	Stammtisch	15–17 Uhr
Mo, 16.3.	CaféRat	15–17 Uhr
Fr, 27.3.	Spielenachmittag	15–17 Uhr
April		
Fr, 10.4.	Stammtisch	15–17 Uhr
So, 12.4.	Tanzcafé	14.30–17.30 Uhr
Mo, 20.4.	CaféRat	15–17 Uhr
Di, 21.4.	Vortrag Gesundheit	18–19 Uhr
Fr, 24.4.	Spielenachmittag	15–17 Uhr
Mai		
So, 3.5.	Tanzcafé	14.30–17.30 Uhr
Fr, 8.5.	Stammtisch	15–17 Uhr
Mo, 11.5.	Vortrag Erbrecht	17–18 Uhr
Mo, 18.5.	CaféRat	15–17 Uhr
Fr, 29.5.	Spielenachmittag	15–17 Uhr
Juni		
Fr, 12.6.	Stammtisch	15–17 Uhr
Mo, 15.6.	CaféRat	15–17 Uhr
Fr, 26.6.	Spielenachmittag	15–17 Uhr

Bewegungsangebot: dienstags 8.30–9.30 Uhr Flums und donnerstags ab 8.45 Uhr Mels
Musik und Tanz in Bad Ragaz: Sonntag, 22.2., 15.3., 19.4. und 31.5., 14.30–17.30 Uhr
Stand November 2025, Änderungen vorbehalten.
Immer aktuell auf www.eviva-erleben.ch

eviva erleben ist als Organisation ans regionale Pflegezentrum Collina angegliedert und ein Projekt des Zweckverbands. Dahinter stehen die Gemeinden Mels, Vilters-Wangs, Sargans, Bad Ragaz, Pfäfers und Flums.

Treffpunkt
MELIBÜNDTE

Kontakt

eviva erleben
Klosterstrasse 8 | 8887 Mels
Telefon: 079 430 45 17
info@eviva-erleben.ch

eviva erleben in Bad Ragaz
Begegnungsstätte
Dekan-Oesch-Strasse 2, Bad Ragaz

eviva erleben in Flums
Mehrzweckhalle Kirchbunte, Bergstrasse

Weitere Angebote:
www.spitex-sarganserland.ch
www.sfs-sargans.ch
www.sg.prosenectute.ch/rws
www.hospiz-sarganserland.ch
www.collina.ch

www.eviva-erleben.ch

Melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an.



Januar bis Juni 2026
DO LAUFT
NÄMIS!



Gemeinsam **aktiv kreativ** – für **Momente**, die bewegen.
www.eviva-erleben.ch

Nachfolgend finden Sie unser Programm von Januar bis Juni 2026.
Ohne besonderen Hinweis finden unsere Veranstaltungen im Treffpunkt Melibündte in Mels statt, sind kostenlos und ohne Anmeldung.
Wir freuen uns auf Sie!

Sonntag, 4. Januar 2026 | 14.30 bis 17.30 Uhr

Tanzcafé

tanzen, die Musik geniessen und gemütlich einen Kaffee trinken

Weitere Termine: 1.2., 1.3., 12.4., 3.5.2026

in der Regel am 1. Sonntag im Monat

Donnerstag, 8. Januar 2026 | 9 bis 10 Uhr resp. 8.45 bis 11.00 Uhr (nach Bedarf)

Bewegung, wöchentlich, immer am Donnerstagmorgen

sich bewegen in Gemeinschaft und unter fachkundiger Anleitung von Barbara Kühne

Termine auf www.eviva-erleben.ch, CHF 5.- pro Person pro Stunde

Anmeldung: barbara.kuehne@gmx.ch, 079 601 84 33

Freitag, 9. Januar 2026 | 9.30 bis 10.30 Uhr

Yoga, wöchentlich, immer am Freitagmorgen

sich bewegen in Gemeinschaft und unter fachkundiger Leitung von Regula Ackermann

Termine auf www.eviva-erleben.ch, CHF 5.- pro Person pro Stunde

Anmeldung: regula_ackermann@bluewin.ch, 076 579 15 27

Freitag, 9. Januar 2026 | 15 bis 17 Uhr

Stammtisch

gemütlich zusammensitzen und sich austauschen

Weitere Termine: 13.2., 13.3., 10.4., 8.5., 12.6.2026

immer am 2. Freitag im Monat

Montag, 19. Januar 2026 | 15 bis 17 Uhr

CaféRat

sich unkompliziert zu verschiedenen Themen beraten lassen

Weitere Termine: 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.2026

immer am 3. Montag im Monat

Dienstag, 27. Januar 2026 | 18 bis 19 Uhr

Vortrag Zucker unter der Lupe

Zwischen Genuss und Gesundheit: Fakten, Folgen, Alternativen

von Barbara Kühne, Ernährungsberaterin

mit offeriertem Apéro

Freitag, 30. Januar 2026 | 15 bis 17 Uhr

Spielenachmittag

gemeinsam spielen und in die spannende Welt der Gesellschaftsspiele eintauchen

Weitere Termine: 27.2., 27.3., 24.4., 29.5., 26.6.2026

in der Regel am 4. Freitag im Monat

Mittwoch, 4. Februar, bis Mittwoch, 25. März 2026

Line Dance-Kurs von Pro Senectute

für Anfänger 13.30 bis 15 Uhr (Kurs 326/113)

für Fortgeschrittene 15.15 bis 16.45 Uhr (Kurs 326/114)

je 8 x 1½ Std. für CHF 168.-

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch, 058 750 09 00

Dienstag, 24. Februar, bis Dienstag, 24. März 2026 | 14 bis 16 Uhr

Malkurs «Der Klecks, der zu einem Bild wird» von Pro Senectute

Kurs 326/503

5 x 2 Std. für CHF 145.- inkl. Material

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch, 058 750 09 00

Montag, 9. März 2026 | 17 bis 18 Uhr

Handynutzung – einfach erklärt zu allgemeinen Einstellungen, Whatsapp & Co.
eigenes Handy und Fragen mitbringen. Auch Begleitpersonen sind willkommen.
mit offeriertem Apéro

Mittwoch, 11. März, bis Mittwoch, 18. März 2026 | 14 bis 16.30 Uhr

Patiencekurs von Pro Senectute

Kurs 326/507

2 x 2½ Std. für CHF 90.-

Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch, 058 750 09 00

Dienstag, 21. April 2026 | 18 bis 19 Uhr

Vortrag «Das Herz als Quelle für ein gesundes Leben» – Theorie und Praxis

von Dr. med. Bruno Weber und Dr. med. Miriam Good-Weber

mit offeriertem Apéro

Dienstag, 5. Mai, bis Dienstag, 2. Juni 2026 | 14 bis 16 Uhr

Kreativ sein – Bildnerisches Gestalten

Collagen und Mixed Media – Ein Spiel mit Papieren, Acrylfarben, Schablonen, Stempeln und Spachteltechniken

5 x 2 Std. für CHF 145, für Anfänger und Fortgeschrittene, mindestens 4 Teilnehmende

Anmeldung: Cornelia Mannhart, info@atelier-mannhart.ch, 079 472 79 66

Montag, 11. Mai 2026 | 17 bis 18 Uhr

Vortrag «Erbrecht – was gilt es hier zu beachten?»

sich über aktuelle Themen informieren

mit offeriertem Apéro

Immer mittwochs | 8.30 bis 11.30 Uhr

«Beratung vor Ort» von Pro Senectute

sich von Fachpersonen rund um das Thema Alter beraten lassen

eviva erleben neu auch in Flums und Bad Ragaz

eviva erleben Flums

Bewegungsstunde mit Barbara Kühne, jeweils dienstags 8.30 bis 9.30 Uhr

Mehrzweckhalle Kirchbunte, Bergstrasse Flums, CHF 5.- pro Person und Stunde

Anmeldung: barbara.kuehne@gmx.ch, 079 601 84 33

eviva erleben Bad Ragaz

Musik und Tanz in Bad Ragaz

Termine: Sonntag, 22. Februar, 15. März, 19. April, 31. Mai 2026, von 14.30–17.30 Uhr

Begegnungsstätte, Dekan-Oesch-Strasse 2, Bad Ragaz

in der Regel am 3. Sonntag im Monat, ohne Anmeldung, kostenfrei

eviva erleben unterwegs

Donnerstag, 19. März 2026, um 18.30 Uhr im Haus am Bach in **Wangs**

mit Informationen und Lotto

Mittwoch, 29. April 2026, um 18.30 Uhr im Panoramasaal der Arwole in **Sargans**

mit Informationen und Vortrag zu einem aktuellen Thema

