

Bad Ragaz, Pfäfers

Veranstaltungen

Kindernachmittag

Mittwoch, 19. November, 14.00 Uhr: «Sterne: Basteln und Backen für den Advent», Kirchgemeindehaus, siehe Artikel auf dieser Seite

KonfWeg 1/2 (1./2. Oberstufe)

Donnerstag, 20. November, 18.30 Uhr, Aktion Weihnachtspäckli

Konfirmandenunterricht

Mittwoch, 5. und 19. November, 3. Dezember, 17.30 Uhr Kirchgemeindehaus

Singtag-Projekt

Samstag, 8. November, 10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr, Kirchgemeindehaus; Sonntag, 9. November, 9.40 Uhr, Mitwirkung im Gottesdienst, siehe Artikel auf dieser Seite

Vortrag «Trauer mutig begegnen»

Donnerstag, 6. November, 19.00 Uhr, Kirchgemeindehaus. Referat: Elisabeth Warzinek und Dr. Tim Binnewies, Sterbe- und Trauerbegleiter. Im Anschluss Erfahrungsberichte, Austausch und Apéro. Eine Veranstaltung der Hospizgruppe Sarganserland. Eintritt frei.

Abschlussnachmittag des Frauenvereins

Mittwoch, 12. November, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

Zämme ässe

Mittwoch, 12. November, 12.00 Uhr, Mittagessen im Restaurant «Löwen» in Bad Ragaz, Anmeldung bis zum Vortrag bei Pfr. Andreas Gäumann, 081 302 71 89, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch oder über die Webseite <https://ref-badragaz.ch>

Kafi Zischtig – Ort der Begegnung

Dienstag, 4., 11., 25. November, 2. Dezember, jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

Stricktreff

Donnerstag, 6., 13., 20., 27. November, 14.00, Jugendraum (UG Pfarrhaus). Infos: Margrit Graf, 081 302 59 81, grafaragaz@icloud.com

Im Fokus: «Resilienz – die inneren Kräfte nutzen»

Dienstag, 18. November, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus, Vortrag von Prof. Dr. Jürg Kesselring. Anmeldung bis zum Vortrag bei Pfr. Andreas Gäumann, 081 302 71 89, andreas.gaeumann@ref-badragaz.ch, oder über <https://ref-badragaz.ch>, siehe Artikel auf dieser Seite

Andacht im Altersheim Allmend

Freitag, 31. Oktober, 10.15 Uhr, Pfr. Andreas Gäumann
Freitag, 14. November, 10.15 Uhr, Pfrn. Sabine Gäumann
Freitag, 28. November, 10.15 Uhr, Pfr. Andreas Gäumann

Kindernachmittag «Sterne»

Sterne stehen diesmal im Mittelpunkt unseres Nachmittages. Kinder im Primarschulalter (1. Kindergarten bis 6. Schuljahr) sind herzlich eingeladen am Mittwoch, 19. November (14.00 – 16.00 Uhr, Kirchgemeindehaus) zum Backen, Basteln und Singen zum Advent. Zu Beginn singen wir alle miteinander und sind dann in kleinen Gruppen beim Basteln und Backen an verschiedenen Stationen aktiv. Zwischendurch gibt es einen einfachen Zvieri. Erwachsene Begleitpersonen, die mithelfen möchten, sind herzlich willkommen. Monika Benz, Sonja Haas und Pfrn. Sabine Gäumann freuen sich auf euch.
Anmeldungen/Fragen: Sabine Gäumann, 081 302 71 89, sabine.gaeumann@ref-badragaz.ch



«Unterwegs» – Singtag im November

Die vielen Wege, die wir gehen, aber auch unser Lebensweg sind die Themen, zu denen wir am Singtag alte und neue Lieder aus verschiedenen Stilrichtungen einüben. Wir treffen uns am Samstag, 8. November, zu zwei Proben, und zwar von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.00 Uhr. In der Mittagspause stehen Kuchen, Kaffee, Tee und Mineral zur Verfügung. Weitere Verpflegung müssten die Teilnehmenden selbst mitbringen.

Am Sonntag, 9. November gestaltet die Singtaggruppe mit ihren Liedern gemeinsam mit den Konfirmanden und Pfrn. Sabine Gäumann den Gottesdienst.

Singfreudige Erwachsene sowie Schüler und Schülerinnen ab dem 5. Schuljahr sind herzlich eingeladen. Notenkenntnisse oder Chorerfahrung sind nicht nötig. Pascal Weder wird sich auf die Möglichkeiten der Gruppe einstellen. Anmeldungen: Pfrn. Sabine Gäumann 081 302 71 89, sabine.gaeumann@ref-badragaz.ch



Im Fokus: «Resilienz – die inneren Kräfte nutzen»

Dienstag, 18. November, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus, Vortrag von Prof. Dr. Jürg Kesselring (Bad Ragaz)

Der Begriff Resilienz bedeutet Widerstandskraft, Belastbarkeit und Elastizität, auf den Menschen bezogen aber auch die Fähigkeit, Wandel zu bewältigen und sich an Stress und Widrigkeiten anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit findet sich bei jedem von uns in unter-

schiedlichem Ausmass. Es sind vorhandene – aber nicht immer erkannte und genutzte – innere Kräfte und Potenziale, die es zu entfalten gilt, damit sie zum Schutz vor überwältigenden Risikofaktoren werden.

Zahlreiche Schutzfaktoren tragen zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der eigenen Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit bei. So z.B. eine realistische Vorausplanung, ein positives Selbstkonzept, eine proaktive Persönlichkeit, Flexibilität, Lebensfreude, eine Lebensperspektive, ein unterstützendes soziales Umfeld. Sie machen eine Person in schwierigen Situationen robuster und ermöglichen es ihr, trotz belastender Emotionen optimistisch zu bleiben. Gezielte Coping-Techniken verhelfen dazu, effektiver durch Krisen zu navigieren.

Der Resilienz werden verschiedene Dimensionen zugeschrieben: eine physiologische, eine emotionale, eine geistige und eine spirituelle. Diese gilt es zu (er-)kennen und dank lebenslangem Lernen zu entfalten und zu stärken.



Gottesdienste

Reformationssonntag, 2. November	
9.40 Uhr Bad Ragaz	Abendmahlsgottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfrn. Sabine Gäumann, Reformationskollekte
Sonntag, 9. November	
9.40 Uhr Bad Ragaz	Gottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, mit Singprojektchor und Konfirmandengruppe, Pfrn. Sabine Gäumann, Kollekte: Kind und Solidarität (Sonntagsschularbeit)
Sonntag, 16. November	
9.40 Uhr Bad Ragaz	Gottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfr Claudius Hess, Kollekte: Hospizgruppe Sarganserland
Ewigkeitssonntag, 23. November	
9.40 Uhr Bad Ragaz	Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag, Pfr. Andreas Gäumann, Kollekte: Hospizgruppe Sarganserland
Sonntag, 1. Advent, 30. November	
9.40 Uhr Bad Ragaz	Gottesdienst, im Anschluss Kirchenkaffee, Pfr. Andreas Gäumann, Kollekte: mission 21
Sonntag, 2. Advent, 7. Dezember	
9.30 Uhr Reformierte Kirche Sargans (Zürcherstrasse 82)	Regionaler Gottesdienst in Sargans, im Anschluss Apéro riche, Pfrn. Sabine Gäumann, Pfr. Simon Sigris, Pfr. Reto Schaufelberger, Kirchenchöre von Walenstadt und Sargans. Fahrdienst: Sabine Gäumann 081 302 71 89, sabine.gaeumann@ref-badragaz.ch
Alle Termine finden sich auch in der Freitagsausgabe des «Sarganserländers» sowie auf www.ref-badragaz.ch	