

Ein Schneeabad mit dem Kneippverein

Der Kneippverein Sarganserland hatte zum «Kneippen wie anno dazumal» eingeladen –und machte damit die Lehren von Sebastian Kneipp authentisch erlebbar.

Sarganserland.– Geleitet wurde der Kurs von Andrea Cheridito, Kneipp-Gesundheitsberaterin, die mit Fachwissen und Begeisterung durch das Programm führte. Die Teilnehmenden erwartete ein abwechslungsreiches Programm, das die Lehren von Sebastian Kneipp auf authentische Weise erlebbar machte.

Zum Auftakt gab die Kursleiterin eine spannende Einführung in das Leben und Wirken des berühmten Naturheilkundlers. Anschliessend ging es nach draussen, um die Anwendungen unter freiem Himmel auszuprobieren.

Barfuss im Schnee

Das Wetter hätte passender nicht sein können: Pünktlich zum Anlass fiel der erste Schnee. Mut war gefragt, als die Teilnehmenden barfuss durch die Schneelandschaft wateten oder ein erfrischendes Schneeabad nahmen. Unter der professionellen Anleitung von Andrea Cheridito wurde der wohltuende Reiz von Kälte und Schnee auf den Körper erfahrbar gemacht.

Nach der kalten Herausforderung stand das Aufwärmen im Mittelpunkt: Eine heisse Suppe und ein gemütlicher Platz auf dem Ofenbänklein luden dazu ein, sich zu entspannen und die Erlebnisse nachwirken zu lassen. Die Teilnehmenden genossen diese wohl-



Wanne im Schnee: Der Wechsel von Kälte und Wärme kann wohltuend sein. Pressebild

tuende Kombination aus Kälte und Wärme und tankten neue Energie.

«Der Anlass war ein voller Erfolg und zeigte, wie bereichernd die traditionellen Anwendungen von Sebastian Kneipp auch heute noch sein können», so eine entsprechende Pressemitteilung. Übrigens kann dieser Event bei Andrea Cheridito für Gruppen ab sechs Personen gebucht werden unter 079 291 72 76.

Der nächste Event des Kneippvereins Sarganserland ist ein Räucherworkshop und findet am Donnerstag, 12. Dezember, von 18.30 bis 20.30 Uhr statt. Diesmal stehen die Raunächte im Mittelpunkt. Interessierte können sich bei Tanja Hobi unter 079 701 22 07 oder anmeldung_sarganserland@kneipp.ch anmelden. (pd)



Bei Wind und Wetter für ihre Fahrgäste unterwegs: Die Rotkreuz-Freiwilligen der Region Werdenberg-Sarganserland.

Pressebild

Ihr Lohn ist der Dank

Rund 50 Freiwillige sind als Anerkennung für ihren Einsatz im Rotkreuz-Fahrdienst und bei den SRK-Seniorennachmittagen zum Essen eingeladen worden.

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton St. Gallen organisiert jährlich ein Treffen, um den Freiwilligen des Fahrdienstes für ihren engagierten Einsatz zu danken. Erstmals nahmen dieses Jahr auch einige Helferinnen der SRK-Seniorennachmittage teil. Diese Freiwilligen gestalten in den Gemeinden Buchs, Grabs und Oberschan gesellige Nachmittage für Senioren, bei denen gemeinsam gesungen, erzählt und Zeit miteinander verbracht wird – stets begleitet von einem Zvieri.

In Buchs finden zwischen November und März fünf Seniorennachmittage statt, in Grabs drei, organisiert im Wechsel mit der evangelischen Kirchgemeinde, und in Oberschan zwei. Die Freiwilligen des Rotkreuz-Fahrdienstes übernehmen Fahrten für kranke, ältere oder beeinträchtigte Menschen, die selbst nicht mobil sind und medizinische Termine wahrnehmen müssen.

Einsamkeit thematisiert

Auf das genussvolle Mittagessen im Restaurant da Noi in Buchs folgte ein inspirierendes Referat von Doris Mitchell zum Thema «Einsamkeit: Einsam – was können wir tun?». Mitchell gab wertvolle Impulse, wie der Alltag älterer und alleinstehender Menschen le-

«Da die Nachfrage für den Fahrdienst stetig wächst, sind neue Freiwillige herzlich willkommen.»

Pressemitteilung

SRK-Fahrdienst Werdenberg-Sarganserland

bendiger und weniger isoliert gestaltet werden kann. Sie zeigte zudem auf, welche Anzeichen auf Einsamkeit hinweisen und wie man dieser aktiv vorbeugen kann. Mit einer lebendigen Präsentation und interaktiven Gruppenaufgaben gestaltete sie den Vortrag spannend und praxisnah.

Die Teilnehmenden wurden dabei nicht nur für die Bedürfnisse anderer sensibilisiert, sondern auch dafür, bei sich selbst sorgsam auf mögliche Signale von Einsamkeit zu achten.

Begrüssung und Verabschiedung

Nach dem inspirierenden Inputreferat folgte die Würdigung der Freiwilligen. Es konnten neue Freiwillige willkom-

men geheissen werden, während langjährige Freiwillige verabschiedet wurden. Robert Dubacher aus Grabs, Willy Lenherr aus Haag, Walter Spreiter aus Azmoos und Bea Schober aus Buchs waren viele Jahre mit grossem Engagement für die Fahrgäste des SRK Kanton St. Gallen im Einsatz. Über mehrere zehntausend Kilometer begleiteten sie ihre Fahrgäste zuverlässig bei Wind und Wetter – und sammelten dabei zahlreiche Geschichten, von heiteren Anekdoten bis zu nachdenklichen Erlebnissen. Mit ihrer einfühlsamen und hilfsbereiten Art waren sie sowohl bei den Fahrgästen als auch im Team des SRK sehr geschätzt und wurden mit grossem Dank verabschiedet.

Neue Freiwillige sind willkommen

«Da die Nachfrage für den Fahrdienst stetig wächst, sind neue Freiwillige herzlich willkommen», heisst es in der Pressemitteilung des SRK. Interessierte, die gerne Auto fahren und sich sozial engagieren möchten, können sich unverbindlich informieren bei Martina Kobler, Fahrdienst Werdenberg-Sarganserland, unter fahrdienst.werdenberg-sarganserland@srk-sg.ch oder unter 081 756 13 85. Das SRK bietet den Freiwilligen eine Spesenentschädigung, den Versicherungsschutz und Weiterbildungsmöglichkeiten an. (pd)

Flums: Neue Sterne am Pfarrehimmel



Unter dem Motto «Stern» sind in Flums zwei neue Ministrantinnen aufgenommen worden. Anschliessend durften sie mit ihren Kolleginnen und Kollegen samt Familien im Pfarreisaal ein Mittagessen geniessen und beim Lotto ihr Glück versuchen. «Herzlich willkommen in der Minischar Flums, Katala Tschirky und Emel Motor!», heisst es vonseiten der Pfarrei.

Text und Bild Pressedienst

Eviva erleben: Ein Essen als Dankeschön



In feierlichem Rahmen ist das Team von Eviva erleben im «Collina» bekocht worden. Die 13 freiwilligen Helferinnen und Helfer sowie weitere Partner genossen den gemeinsamen Abend, an dem sie einfach nur Gäste sein durften. Der Abend galt als Dankeschön für ihren Einsatz.

Text und Bild Pressedienst

«Kontakt zu Eltern ist wichtig»

Eltern der Lernenden des Berufs- und Weiterbildungszentrums Buchs Sargans BZBS sind am Elternabend in Sargans über das Leben an der Berufsfachschule orientiert worden. Auch ein Austausch mit den Lehrpersonen stand auf dem Programm.

Sargans.– Eingeladen zum Elternabend am BZBS in Sargans waren die Eltern der Lernenden im Detailhandel, KV und den Gesundheitsberufen. Im Sommer haben viele junge Menschen mit ihrer Ausbildung begonnen. Der Elternabend des BZBS bot die Gelegenheit, die Berufsfachschule und die Gesichter dazu näher kennenzulernen. Durch den Abend führte Bereichsleiterin Beatrice Hefti-Stoll. Sie betonte, dass der Kontakt zu den Eltern den Verantwortlichen der Berufsfachschule sehr wichtig sei.

Dreiteilige Ausbildung

Gegliedert ist die Berufsausbildung in drei Teile, so arbeiten die Lernenden in ihren Betrieben, besuchen die überbetrieblichen Kurse ÜK und die Berufsfachschule. Den Eltern wurde die Organisation BZBS mit rund 2900 Lernenden in der Grundbildung näher vorgestellt. 230 Lehrpersonen unterrichten

in 27 Berufen, das Budget der Berufsfachschule beträgt 36 Millionen Franken. Das BZBS hat Standorte in Buchs, Sargans und Salez. Lernende aus der ganzen Ostschweiz besuchen einen dieser Standorte. Rund 20 Prozent der Lernenden stammen aus dem Fürstentum Liechtenstein. Hefti-Stoll erwähnte, dass in der Schweiz die Berufslehre mindestens so gute Chancen bietet wie das Gymnasium.

Nachteile ausgleichen, Stärken fördern

Informiert wurde am Elternabend auch über die Möglichkeiten des Nachteilsausgleiches, das Lernatelier, Kurse zum Umgang mit Prüfungsangst, die Stützkurse, Freikurse (neu: Deutsch als Fremdsprache), den Sozialdienst KSD oder das Förderprogramm Leistungssport. Hingewiesen wurde weiter auf den Austausch mit Berufsschulen im Ausland, beispielsweise mit Finnland,

Deutschland, Tschechien, oder die Sprachaufenthalte. Auch bei «Schweizer Jugend forscht» gehörten immer wieder Lernende des BZBS zu den Preisträgern.

Nach dem allgemeinen Teil erhielten die Eltern von den Lehrpersonen berufsspezifische Informationen und konnten auch die Klassenzimmer ihrer Töchter und Söhne kennenlernen.

Sportlehrer Keiser informierte über den Sportunterricht. Ziel sei es, die jungen Menschen zu einem gesunden und körperlich aktiven Lebensstil anzuleiten. Auch sollen den Lernenden sportliche Inputs mitgegeben werden. Christian Keiser baute auch eine praktische Übung mit den Eltern in seinen Vortrag ein. Nicht fehlen durfte zum Abschluss der Austausch beim Apéro. Dabei konnten sich die Eltern mit den Vertretern des BZBS informell über die unterschiedlichsten Themen unterhalten. (pd)