

GEMEINDE FLAWIL BEWERTEN

Flawils Einwohnerinnen und Einwohner sind dazu aufgerufen, bei der Umfrage der Fachhochschule St.Gallen mitzumachen, welche die Erforschung der Lebensqualität in Schweizer Gemeinden zum Ziel hat.

>>> SEITE 3

DIE VIEHSCHAU 2016...

...ist Vergangenheit. Mit unserem Bilderbogen vom bäuerlichen «Grossereignis» in der vergangenen Woche vermitteln wir den FLADE-Blatt-Leserinnen und -Lesern ein paar bunte Erinnerungen.

>>> SEITE 10

BARMETTLER SCHWEIZER MEISTER

Hans Barmettler aus Degersheim gewann an der Schweizer Meisterschaft im Gespannfahren, die kürzlich in Frauenfeld stattfand, die Bronzemedaille.

>>> SEITE 12T



FORD MONDEO



Zentrum-Garage Krüsi AG | 9113 Degersheim
Verkauf | Werkstatt | Carrosserie | Spritzwerk
www.zentrumgarage.com | 071 371 17 17

Flawil plant einen Pumptrack



Flawil plant, im Frühling 2016 beim Oberstufenzentrum einen Pumptrack – ein gewellter Parcours für Velos mit Kurven und Steilwänden – zu bauen.

FLAWIL Auf und ab, Kurve, Sprung, Steilwand. Flawil plant den Bau einer Pumptrackanlage beim Oberstufenzentrum Feld. Zurzeit liegt das Baugesuch auf. Die Anlage soll im Frühling 2016 eröffnet werden.

Die Idee für den Bau eines Pumptracks stammt vom Mountainbike-Club Flawil. Nach Einreichung des Betriebs- und des Finanzierungskonzepts hat der Gemeinderat – unter Bedingungen – grünes Licht für den Bau gegeben. Doch was ist überhaupt ein Pumptrack?

Von Australien bis Flawil

Die ersten Pumptracks wurden in Australien gebaut. Zuerst waren es Trainingsanlagen für BMX-Velos, später wurden sie von Mountainbikern genutzt zum Training für die Disziplin Downhill. Track bedeutet Strecke, pump heisst ziehen, stossen. Auf einem Pumptrack wird durch Ziehen und Stossen des Fahrrads Geschwindigkeit aufgebaut, ohne dabei in die Pedale zu treten. Der Kurs besteht aus einer ca. 2 m breiten Piste mit vielen Steilwandkurven und Wellen. Pumptrackanlagen gibt es in der Schweiz mehrere, so in Zürich, Bern, Chur, Pontresina usw. Und bald auch in Flawil.

Fördert die Koordination

Pumptracks können von allen Zweirädern, aber auch von anderen rollenden Freizeitgeräten genutzt werden. Nicht nur von Jugendlichen, sondern auch von Kindern und Erwachsenen. Gemeinderat Eddie Frei, Bereichsvorsteher Kultur, Freizeit, Sport und selber Velofahrer, findet diese Anlage nicht nur cool, sondern auch sinnvoll: «Ein Pumptrack ist Fun, aber nicht nur. Auf der Anlage kann die Bewegungskoordination von Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Die Beherrschung des Fahrrads wird trainiert, was auch zu mehr Sicherheit im Strassenverkehr beiträgt.» Schulen und Vereine können die Anlage zur Ergänzung ihres Angebots nutzen.

Grüniger-Stiftung finanziert

Die Flawiler Pumptrackanlage soll östlich des Trakts 4 des Oberstufenzentrums Feld auf Land der Gemeinde erstellt werden. Die Baukosten betragen rund 200'000 Franken und werden durch die Eduard-Grüniger-Stiftung finanziert. Die jährlich wiederkehrenden Kosten für den Unterhalt werden von der Gemeinde getragen.

Öffentlich und gratis

Der Pumptrack ist eine öffentliche Anlage, also für jedermann und jedefrau jeden Alters zu-

Folgetext Seite 1



Ein Pumptrack macht Spass und trainiert gleichzeitig die Koordinationsfähigkeiten.

gänglich und gratis nutzbar. Man muss nicht Mitglied eines Clubs sein. Die Bahn kann nicht reserviert werden, auch nicht von der Schule oder vom Mountainbike-Club. Auf dem Pumptrack gilt Helmtragepflicht. Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Anlage darf nur bei Tageslicht genutzt werden, bei Eindämmerung ist Schluss. Grundsätzlich gelten folgende Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 9 bis 21 Uhr und Sonntag von 10 bis 20 Uhr. Es werden keine sanitären Anlagen erstellt. Es ist vorgesehen, dass die Anlage in den regelmässigen nächtlichen Patrouillen der Securitas integriert wird.

Mountainbike-Club hilft

Für den regelmässigen Unterhalt der Anlage ist die Gemeinde zuständig. Diese Arbeiten werden jedoch nur in der Saison, zwischen Anfang April und Ende Oktober, ausgeführt. Zusätzlich führen die Mitglieder des Mountainbike-Clubs Flawil zweimal pro Jahr einen Unterhaltstag durch, einmal im Frühling, um die Anlage für die neue Saison in Schuss zu bringen, und einmal im Sommer, um sie für die zweite Saisonhälfte aufzufrischen.

Bau im Frühling 2016

Zurzeit liegt das Baugesuch für die Pumptrackanlage öffentlich auf. Die Anwohner sind bereits früher umfassend informiert worden. Der Terminplan sieht vor, die Anlage in den Frühlingferien 2016 zu erstellen. Dabei arbeitet die Gemeinde mit der Bündner Firma Velosolutions zusammen. Diese hat bereits mehrere solcher Anlagen im In- und Ausland realisiert, so auch in Thailand oder New York City. Die Anlage wird nach den Standards der bfu, der Beratungsstelle für Unfallverhütung, erstellt.



Der Flawiler Pumptrack ist öffentlich, gratis und für Klein und Gross nutzbar.

Sanierung Hügelpfad

FLAWIL Nach einem schweren Defekt an der Elektro-Hauptleitung im Hügelpfad wurden seitens der Gemeinde umfangreiche Abklärungen zum baulichen Zustand des Hügelpfades vorgenommen. Genannte Leitung stellt im Gebiet Hügelpfad die Versorgung nicht mehr sicher, weshalb sie, gemeinsam mit Strasse und Kanalisation, saniert wird.

Der Baubeginn ist auf den 19. Oktober 2015 angesetzt. Es wird mit einer Bauzeit von ca. zwei Monaten gerechnet. Während der Bauzeit ist, speziell bei den engen Verhältnissen vor Ort, mit Behinderungen zu rechnen. Fussgänger und Radfahrer werden im Baustellenbereich geführt. Die Anwohner wurden direkt informiert. Die Bauverwaltung bittet die Bevölkerung um Verständnis und hofft auf einen reibungslosen Bauablauf.

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST FLAWIL/DEGERSHEIM

Allgemein **0900 144 914**
(CHF 1.30/Minute)
Kinder **0900 144 100**
(CHF 1.92/Minute)

Impressum

Amtliches Publikationsorgan
der Gemeinden Flawil und Degersheim

Gedruckt auf Profutura 70 g/m²,
100 % Recycling-Papier, FSC®, blauer Engel

Herausgeberinnen:

Gemeinde Flawil, www.flawil.ch
Gemeinde Degersheim, www.degersheim.ch
Auflage: 6700 Ex.

Verlag und Inserate: Cavelti AG, Gossau
Erscheinen: Das FLADE erscheint wöchentlich.
Nächste Ausgabe am 23. Oktober 2015

Inserate- und Redaktionsschluss:

Donnerstag, 15. Oktober 2015
Beiträge und Inserate direkt an:
flawil@cavelti.ch, degersheim@cavelti.ch

Todesanzeigen:

Inserateschluss Dienstag, 20. Oktober 2015

RECHTSAUSKUNFT

Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle Wil

Dienstag, 20. Oktober
Gerichtshaus, Hofplatz, Wil, im Anwaltszimmer,
1. Stock; 16.00 bis 18.30 Uhr

Kostenlose Sprechstunde zum Ehegüter- und Erbrecht, Amtsnotariat Wil

Dienstag, 20. Oktober
Gemeindeverwaltung Niederuzwil, Flawilerstrasse 2; 9.30 bis 11.30 Uhr. Telefonische Voranmeldung: 058 229 76 30

ABFALL-KALENDER

Grünabfuhr Kreis 2

Donnerstag, 22. Oktober, 7.00 Uhr

BAUGESUCHE

Öffentliche Auflage vom 19. Oktober bis 2. November 2015, Rechtsmittel gemäss Art. 82 ff. Baugesetz. Beim Bausekretariat (Gemeindehaus, Anschlagbrett 3. Stock) können folgende Baugesuche eingesehen werden:

MBC-Flawil, Iddastrasse 11, 9000 St. Gallen; Baugesuch Nr. 118/2015, Erstellung Pumptrack-Anlage, Grundstück Nr. 3439, Landbergstrasse, Flawil.



Edi Ledergerber

Bewerten Sie die Gemeinde Flawil

FLAWIL Die Fachhochschule St.Gallen erforscht die Lebensqualität in den Schweizer Gemeinden. Dazu hat sie die Onlineplattform www.solebtdieschweiz.ch geschaffen. Die Gemeinde Flawil ruft die Einwohnerinnen und Einwohner auf, bei der Umfrage – das Ausfüllen dauert nur gerade vier Minuten – mitzumachen.

Die Fragen drehen sich um Wohnen, Infrastruktur, Arbeit, Bildung, Mobilität, Finanzen, Zusammenleben und Sicherheit. Wenn viele Flawilerinnen und Flawiler ihre Beurteilung über das Leben in der Gemeinde abgeben, lässt sich ein ziemlich präzises Bild über die Flawiler Lebensqualität zeichnen. Eine wertvolle Grundlage für die Gemeindebehörden.

Metzgete Freizytchörl Gossau-Flawil

VEREIN Am 16. und 17. Oktober findet im Marktstübli in Gossau die traditionelle Metzgete des Freizytchörlis Gossau-Flawil statt. Die Sänger und Sängerinnen freuen sich, die Gäste mit Speis und Trank, aber auch mit musikalischen Leckerbissen zu verwöhnen.

Das Personal steht am Freitag und Samstag ab 16.30 Uhr für das leibliche Wohl der Gäste bereit. Nebst den gesanglichen Einlagen des Gastgeberchors wird am Samstag das «Trio Querdöre» für musikalische Unterhaltung sorgen. eing.



Arbeits- und Erlebnistag

VEREIN Am Samstag, 24. Oktober 2015, findet der jährliche Arbeits- und Erlebnistag des Naturschutzvereins Flawil statt.

Wir treffen uns um 9 Uhr beim Materialschopf am Weg zum Schützenhaus im Girenmoos. Vorgesehene Arbeiten sind Schneiteln (Stutzen) von Kopfweiden und Hecken auf den Stock setzen.

Mitbringen:

- Gute Schuhe, strapazierfähige Kleider, Regenschutz
- Gartenhandschuhe, Gartenschere oder Säge

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Bei anhaltendem Regen fällt der Arbeitstag aus. Nach getaner Arbeit erwartet uns am Mittag traditionell eine Stärkung am offenen Feuer in geselliger Runde. Wir freuen uns auf viele Helferinnen und Helfer!

Naturschutzverein und Stiftung
Naturschutzreservate Flawil und Umgebung

**Ja
tatsächlich:
Hier haben
Fussgänger
Vortritt.
Auch auf der
Strasse.**

In einer Begegnungszone gilt Tempo 20. Fussgängerinnen und Fussgänger haben gegenüber dem Fahrzeugverkehr Vortritt. Sie können die Fahrbahn überall und jederzeit überqueren, dürfen die Fahrzeuge jedoch nicht unnötig behindern.

flawil.ch





Ökumenische Seniorenferien in Emmetten

VEREIN Vom 30. August bis 5. September genossen die 32 Gäste aus Flawil mit dem Betreuungsteam herrliche Tage im Hotel Seeblick in Emmetten.

Die Woche verging im Flug. Liebliche Sonnenstunden wechselten mit Regentropfen und Frühherbstnebeln. Die durch ein Teammitglied angebotene Besinnung bildete jeweils den Tagesauftakt. Dank den von Teammitgliedern gelenkten Kleinbussen konnten die Ausflüge für alle spontan der Wetterlage angepasst werden. Schifffahrten, die Rigi, die Glasi, Luzern, Engelberg, der Bürgenstock und die Stockhütte standen auf dem vielseitigen Programm. Auch für die handicapierten Gäste war durch das pflegeerfahrene Leitungsteam bestens gesorgt.

Das seit fünf Jahren bewährte Team mit M. Fecker als Leiterin und den Mitgliedern H. Märkli, M. Schildknecht und den Ehepaaren Brülisauer und Specht durfte alle Gäste wieder wohlbehalten zurückbringen. Einmal mehr berührte die in der Woche gelebte Ökumene tief. Christen gehören zusammen und gemeinsam können die Herausforderungen des Lebens einfach besser bewältigt werden.

Dank Unterstützung durch die Raiffeisenbank, die Kantonalbank und die Kirchgemeinden konnten Ausflüge und verschiedene Verpflegungen angeboten werden.

Die 6. ökumenischen Seniorenferien Flawil finden vom 4. bis 10. September 2016 im Hotel Waldhaus Valbella am See auf der Lenzerheide statt.

Hannes Specht

Termine im Ortsmuseum

VEREIN Übermorgen Sonntag öffnet das Ortsmuseum letztmals die Türen zur Gedenkausstellung Dr. Heinrich Kutter. Neben der Ausstellung steht nochmals der Expeditionsfilm von 1936/37 auf dem Programm.

Die Vorbereitungen für den Weihnachtsmarkt 2015 laufen bereits. Das Anmeldeformular ist auf der Website www.ortsmuseumflawil.ch. Anmeldungen für Verkaufsstände können bis 24. Oktober unter info@klaus-gartenbau.ch eingereicht werden. Der Weihnachtsmarkt im Lindengut findet am 28. November statt.

Am 1. November ist das Museum wie gewohnt (erster Sonntag des Monats) offen. Die Stickerin Maria Weber wird an diesem Tag wieder an der Handstickmaschine arbeiten und auf Fragen zur Arbeit mit der rund hundertzwanzigjährigen Maschine eingehen. Für das nächste Jahr ist eine Ausstellung zur Geschichte der Familien Stahel, Baumschul- und Gärtnerunternehmer, in Planung. Das Ortsmuseum bittet um Kontaktaufnahme, falls jemand zu diesen Themenkreisen über Dokumente, Bildmaterial oder historisches Wissen verfügt.

Ortsmuseum Flawil



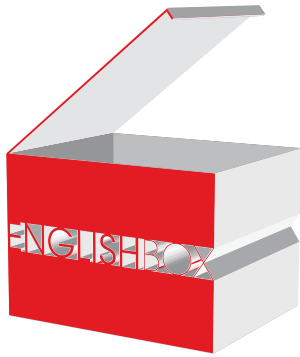
Kutter beherrschte nicht nur die Insektenkunde, sondern auch das Zeichnen: Aufzeichnung vom 4. Juni 1922 in Visperterminen VS.



Improtheater: Das Publikum führt Regie

VEREIN Zwischenrufe im Theater? Im Normalfall gehören sie ja nicht zum guten Ton, beim Improvisationstheater sind sie nötig. So bestimmt das Publikum auch am 30. und 31. Oktober was gespielt wird, wenn die Flawiler Improtheater-Gruppe «Ross & heiter» im «Rössli» auftritt. Sie wollten schon immer einmal jemanden auf den Mond schießen, in die Wüste oder ins Pfefferland schicken? Tun Sie es! Die Spielerinnen und Spieler von «Ross & heiter» sind zu fast allem bereit. Auf jeden Fall machen sie aus allem eine Szene. Ohne Absprachen, ohne Textvorgabe, ohne Requisiten, ohne Wiederholungen. Moderation: Ueli Häfeli. Die Vorstellungen finden am Freitag, 30., und Samstag, 31. Oktober, um 20 Uhr im «Rössli» in Flawil statt. Platzzahl beschränkt, Vorverkauf in der Drogerie Peterer. Online: rossundheiter.ch eing.

English Box Flawil



Englisch lernen privat oder in Kleingruppen
Individuell angepasster Unterricht

Neu: Anfängerkurs
Freitag, 9.15–10.15 Uhr,
ab 23. Oktober 2015

Informationen erhalten Sie unter
www.english-box.ch oder
bei Susanne Wiget Schlimpert,
079 561 72 12

All you need is love.



Die Partnervermittlung mit Herz®
Andrea Klausberger



Erfahrung, der Sie vertrauen können.
Seit 20 Jahren in Ihrer Region.

Bahnhofstrasse 2
CH-9230 Flawil info@partnervermittlung.ch
Tel. 071 866 33 30 www.partnervermittlung.ch

Vorteil Flawil und Degersheim:

**GEHEN SIE WÄHLEN –
WÄHLEN SIE SP!**



SANITÄRE ANLAGEN

HEIZUNGEN

THERMISCHE SOLARANLAGEN

PHOTOVOLTAIKANLAGEN

ENERGIEBERATUNG



HABLÜTZEL AG
SOLAR- & HAUSTECHNIK
DEGERSHEIM / MOGELSBERG / SCHWELLBRUNN · TEL. 071 371 11 64
www.solarspezialist.ch



SO SCHÖN KANN SOLAR SEIN

Seiz

Haus- und Industrietechnik AG

Sind Sie in nächster Zeit mit einer Heizungssanierung konfrontiert?

Melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gerne!



Erneuerbare Energie

Solarenergie

Lüftungsbau

Rohrleitungs-
bau

Heizungs-
systeme

Wiler Strasse 71 | 9230 Flawil | Telefon 071 394 69 69 | Fax 071 394 69 68
www.seizag.ch | seiz@seizag.ch

Das Gesundheitszentrum für Fitness, Wellness und Therapie



Fitnessstraining ist in jedem **Lebensalter** der Schlüssel zur **Gesundheit**, wirkt **wie Medizin** und ist ein natürlicher **Jungbrunnen!**

Es ist **nie zu spät** und selten zu früh um damit **anzufangen!**



Neue Kurse
jetzt Schnuppertraining vereinbaren! 071 393 73 73



Pilates für Seniorinnen & Senioren (Pro Senectute)

Kursblock à 9 Lektionen
Ab 22. Oktober, jeweils Donnerstags von 09.50 - 10.50 Uhr.
Kosten: Fr. 162.00 (Fr. 18.00 pro Stunde)



Tai Chi (Taijiquan) Einsteiger 24er Form

Kurs für Einsteiger
Schnupperlektion am Mittwoch 28. Oktober oder 04. November, jeweils um 19.30 - 20.25 Uhr.



Zumba für Kids von 6 - 9 Jahren

Kursblock 1 Semester
Ab 20. Oktober, jeweils Dienstags von 16.30 - 17.25 Uhr.
Kosten: Fr. 12.00 pro Stunde, Einstieg jederzeit möglich.



Funky Dance / Hip Hop ab 10 Jahren

Kursblock 1 Semester
Ab 21. Oktober, jeweils Mittwochs von 17.00 - 17.55 Uhr.
Kosten: Fr. 12.00 pro Stunde, Einstieg jederzeit möglich.



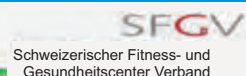
Kids Dance von 4 - 6 Jahren

Kursblock 1 Semester
Ab 19. Oktober, jeweils Montags von 15.45 - 16.40 Uhr.
Kosten: Fr. 12.00 pro Stunde, Einstieg jederzeit möglich.

Krankenkassen anerkannt! Immer genügend freie Parkplätze!

Kinderhort betreut: Montag bis Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr

www.checkpoint-fitness.ch, admin@checkpoint-fitness.ch, Tel 071 393 73 73
Check Point Fitness, Habis-Center Waldau 1a, 9230 Flawil



WYSSBACH – GEISCHTER FLAWIL

geischter **LOTTO**

7 22 30 45 23 66

Samstag, 7. November 2015
im Rebstock, Alterschwil
Beginn 19.30 Uhr
Türöffnung 18.30 Uhr

5 Dauerkarten
+ 1 Gratiskarte

fr. 50.-
pro person
(obligatorisch)

tolle
preise!

RESERVATION:
RESTAURANT REBSTOCK
TEL. 071 393 13 89

WWW.WBG-FLAWIL.CH

Gratis...

Im Herbst ist Zeit, die Ernte einzubringen. Verschiedene Früchte der Erde und des Feldes, aus dem Boden und von den Bäumen werden eingesammelt und unter «Dach und Fach» gebracht. Keine Frage: Dazu ist viel menschliche Arbeit und auch materieller Einsatz nötig.

Aber die eigentlichen «Essenzen» für das Wachsen stehen uns unentgeltlich zur Verfügung: Wasser, Erde, Wind und Sonne. Gut, wenn das nicht zur Selbstverständlichkeit wird und uns immer wieder zu einer grossen Dankbarkeit bewegt.

Auch in unserm Leben ist uns vieles geschenkt, was wir mit keinem Geld der Welt kaufen können: die Farben des Herbstes, das Lachen der Kinder, die Wogen des Meeres, Tag- und Nachtzeiten, eine herzliche Umarmung, eine beglückende Freundschaft, unser eigenes Menschsein auf Erden. All dies und noch einiges mehr ist wichtig in unserm Leben und steht uns gratis zur Verfügung.

Der Herbst lädt uns ein, für all dieses Geschenkete zu danken. Für die Früchte der Erde, die durch Menschenhand wachsen und reifen dürfen,



ten, aber auch für die «grossen Geschenke» des Lebens – Gesundheit, Lebensfreude, Liebe, Hoffnung. Vielleicht können wir in diesen Tagen ein klein wenig Bilanz ziehen darüber, wie wir selber mit diesen geschenkten «Dingen» umgehen und was wir anderen Menschen un-

entgeltlich anbieten können: Zeit, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, ein gutes Wort, eine zärtliche Geste, ein stellvertretendes Gebet. Da können auch wir gratis richtig aus dem Vollen schöpfen...!

Markus Schöbi, Seelsorgeeinheit Magdenau

SEELSORGE-
EINHEIT
MAGDENAU

FLAWIL

Samstag, 17. Oktober

16.00 Uhr Gottesdienst im Spital Kolping: Frauenweekend bis 18.10.

Sonntag, 18. Oktober

10.00 Uhr Ökum. Erntedankgottesdienst, kath. Kirche, anschl. Apéro

Dienstag, 20. Oktober

14.45 Uhr Familientreff: Spatzenhöck

Mittwoch, 21. Oktober

09.15 Uhr Eucharistiefeier, Kaffee
20.15 Uhr Kolping: Herbstsitzung

Donnerstag, 22. Oktober

13.30 Uhr Frauengemeinschaft: «Kaffeegenuss pur»

Freitag, 23. Oktober

18.30 Uhr Eucharistiefeier
20.00 Uhr SpurBar: Ennio Marchetto

WOLFERTSWIL

Freitag, 23. Oktober

08.30 Uhr Eucharistiefeier
19.00 Uhr Herbstimpuls des Frauenbundes in Wil

DEGERSHEIM

Samstag, 17. Oktober

17.30 Uhr Eucharistiefeier

Montag, 19. Oktober

20.00 Uhr Spielabend, Pfarreiheim

Dienstag, 20. Oktober

09.00 Uhr Eucharistiefeier

Mittwoch, 21. Oktober

19.00 Uhr Taizé-Chor-Probe

Donnerstag, 22. Oktober

09.30 Uhr Gottesdienst, Feldegg

10.30 Uhr Gottesdienst, Steinegg

Freitag, 23. Oktober

19.30 Uhr Café International

www.seelsorgeeinheit-magdenau.ch



Evangelisch
methodistische
Kirche

Sonntag, 18. Oktober, 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Pfr. Sigmar Friedrich. Thema: Das Beste kommt zum Schluss (Gen 2,1-3)

Riedernstrasse 13
Telefon 071 951 51 47
www.emk-flawil.ch



Reformierte
Kirchgemeinde
Flawil

Sonntag, 18. Oktober

10.00 Uhr Kath. Kirche: Ökum. Erntedankgottesdienst mit Abendmahl.
PA H. Brändle und Pfrn. M. Muhmenthaler. Fahrdienst: 071 393 13 25

Montag, 19. Oktober

Aktive Senioren: Wanderung (Anmeldung: 071 393 57 31)

Dienstag, 20. Oktober

11.30 Uhr KGZ: Mittagstreff
Anmeldung bis Montag, 11 Uhr (071 394 90 50)

Mittwoch, 21. Oktober

14.00 Uhr KGZ: Meisefrauen
18.00 Uhr KGZ: Youth Dance Fellowship

19.30 Uhr KGZ: Missionsarbeitskreis

Freitag, 23. Oktober

15.15 Uhr WPH/Spital: Andacht
16.15 Uhr AS Wisental: Andacht
16.30 Uhr Jugendlounge

www.ref-flawil.ch



EVANGELISCHE
REFORMIERTE
KIRCHGEMEINDE
DEGERSHEIM

Freitag, 16. Oktober

20.00 Uhr Kirchenchor

Sonntag, 18. Oktober

09.40 Uhr Gottesdienst. Kinderhort.

Donnerstag, 22. Oktober

20.00 Uhr Kirchenchor

Freitag, 23. Oktober

18.00 Uhr Beginn Wochenende «Einzigartig Mutig»

www.ref-degersheim.ch



Freie Christen-
gemeinde Flawil

Gott begegnen –
Gemeinschaft erleben

Sonntag, 18. Oktober

09.30 Uhr Missionsgottesdienst mit Markus Hofmann, BeFood. Thema «Lebensmittel verteilen statt vernichten»
Gebärdensprache
Parallel Gottesdienste für Kinder.
Waldau 1 (Habis-Areal)
Telefon 071 393 91 91

www.fcgf.ch



Viehschau Degersheim





Liebe Marktbesucher

DEGERSHEIM Am Samstag, 17. Oktober 2015, erwartet die kleinen Marktgäste einen Streichelzoo auf dem Dorfplatz. In Zusammenarbeit mit den Bäuerinnen und Bauern sowie mit den Heufägern kann dieses Ereignis angeboten werden. Das Team vom Wochenmarkt freut sich auf viele Besucher.

Letzer Wochenmarkt im Jahr 2015

Der letzte Wochenmarkt dieses Jahres findet am Samstag, 24. Oktober 2015, auf dem Dorfplatz statt. Als Abschluss der schönen Marktzeit und als Dankeschön für die Treue sind alle Marktbesucher herzlich zu einem Apéro eingeladen.

Ihre Marktfahrer

in toc- NähArt | Biblio- und Ludothek | Villa Donkey | Peddig Keel | Radio TV Heeb | Käserei Kreuzstrasse | Höfli Pub | Pfister Textil | Mac's Grill | Rieben + Wenger | Vigoris Refugium Z | Ferienplausch Strickgruppe ref. Kirche | Kohler + Hengartner | Köppel Aurelia | Preisig Gertrud | Scherrer Thomas | Mo's Sweeties | Weishaupt Bettina | Bauernhöfe Tanner, Looser, Koch, Bertsch, Büchler

SAUBERES WASSER IST AFRIKAS BESTER KINDERARZT.

Ihre Spende ermöglicht den Bau sicherer Brunnen und sorgt so für Gesundheit. www.helvetas.ch



«Hopp Degersheim» – auch im 2016 nimmt Degersheim am Gemeinde Duell «schweiz.bewegt» statt und tritt dann gegen die Nachbargemeinde Neckertal an.

Gemeinde Duell «schweiz.bewegt» Degersheim gegen Neckertal

DEGERSHEIM Im Mai 2016 nimmt Degersheim bereits zum sechsten Mal am Anlass «schweiz.bewegt» teil. Der zweitägige Sportanlass für die ganze Gemeinde findet vom 20.–21. Mai 2016 statt. Ziel ist es, möglichst viele Bewegungsminuten für Degersheim zu sammeln, um so gemeinsam den Titel zu verteidigen und die Duellgemeinde zu besiegen. Dieses Jahr duellierte Degersheim die Gemeinde Grabs, für das Jahr 2016 wurde die Nachbargemeinde Neckertal als Gegnerin ausgewählt. Gewinnt Degersheim gegen Neckertal, wäre das bereits der 6. Sieg in Folge.

Auf die knapp 4000 bewegungsfreudigen Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Degersheim wartet auch im Jahr 2016 wieder ein at-

traktives und interessantes Bewegungsprogramm für Gross und Klein. Im Jahr 2015 standen Unihockeyturniere, Bewegungsparcours, Fussball, Schwingen und viele weitere sportliche Tätigkeiten auf dem Programm. Für Tanzbegeisterte wurden Kurse in Zumba, Line-Dance, Partydance sowie Aerobic angeboten. Aber auch Parcours und Velotouren konnten besucht werden. Das OK unter der Leitung von Gemeinderat Markus Gehrig animiert wieder viele Sportbegeisterte zum Mitmachen. Die beliebten Programmpunkte der letzten Jahre werden beibehalten und mit neuen Ideen ergänzt. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre waren sehr erfreulich. Das OK freut sich auch im nächsten Jahr wieder auf viele motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Gemeindeduell 2016 Degersheim gegen Neckertal.



Freiwillige Helfer und Helferinnen im Einsatz.

Gartenarbeit im Herbst

DEGERSHEIM Der eigene Garten ist eines der letzten grünen Refugien des modernen Menschen. Er bedeutet für viele Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner einen Ausgleich zum hektischen Berufsleben. Bei dieser kreativen und körperlichen Aktivität ereignen sich leider immer wieder Unfälle, die mit einfachen Sicherheitsvorkehrungen vermieden werden könnten. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – listet die wichtigsten Tipps auf.

In der Schweiz ereignen sich jährlich rund 15 000 Unfälle bei Gartenarbeiten, zum Teil mit gravierenden Verletzungen. Viele davon sind auf mangelnde Routine, Bequemlichkeit, Zeitnot oder Müdigkeit zurückzuführen. Stürze von Leitern haben die schlimmsten – manchmal sogar tödliche – Folgen.

Gefahrenquellen können einfach entschärft werden:

- Um Bäume und Sträucher zu schneiden, sollte eine standsichere Leiter verwendet werden, die wenn immer möglich an einem Ast festzubinden ist. Kleinere Bäume und Sträucher können – ohne jede Sturzgefahr – vom Boden aus mit einer verlängerten Astschere oder Baumsäge zurückgestutzt werden. Bei diesen Arbeiten ist unbedingt eine Schutzbrille zu tragen.
- Robuste Schuhe verhindern Misstritte und Handschuhe schützen vor Hautverletzungen. Fahrlässig ist es, den Rasen barfuss zu mähen.

- Biologische Mittel sind ökologisch sinnvoll und reduzieren das Risiko von Giftunfällen sowie Hautverätzungen.
- Bei ätzenden Gartenchemikalien sind die Sicherheitshinweise unbedingt zu beachten; sie dürfen nur mit den erforderlichen Personenschutz-ausrüstungen wie Handschuhen, Schutzbrille und Maske gebraucht werden.
- Elektrische Geräte wie Rasenmäher, Heckenschere, Komposthäckler, Elektrofuchsschwanz oder Motorsäge erleichtern die Gartenarbeit; sie sind aber strikt nach Betriebsanleitung zu verwenden. Blockieren solche Geräte, ist erst der Stecker auszuziehen, bevor man an ihnen herumhantiert.
- Steckdosen, an denen im Freien benutzte Geräte angeschlossen werden, müssen gemäss den Normen des Verbandes für Elektro-, Energie- und Informationstechnik (SEV) mit einem Fehlerstromschutzschalter versehen werden. Speziell in Nasszonen bieten diese Steckdosen zusätzlichen Schutz.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Kinder Zugang zum Garten haben. Gefährliche Stoffe müssen für sie immer unerreichbar aufbewahrt werden. Auf giftige Blumen und Sträucher mit Beeren sollte man besser verzichten, denn kleine Kinder können nicht zwischen giftigen und ungiftigen Pflanzen unterscheiden. Regenfässer oder Gartenweiher müssen gesichert werden, wenn das Risiko besteht, dass Kinder darin ertrinken könnten.

Degersheim
leben – nicht nur wohnen

National- und Ständeratswahlen am Sonntag, 18. Oktober 2015

1. Wahl der Mitglieder des Nationalrates
2. Wahl der Mitglieder des Ständerates

Informationen zur brieflichen Stimmabgabe und zu den Urnenöffnungszeiten finden Sie auf dem Stimmausweis in den Abstimmungsunterlagen.

Fehlende Stimmausweise und Abstimmungsunterlagen können bis Freitag vor dem Abstimmungssonntag, während der ordentlichen Schalterstunden, beim Einwohneramt bezogen werden.

Die Urnen werden aufgestellt: Sonntag, 18. Oktober 2015

Gemeindehaus Degersheim	10.00–11.00 Uhr
Vereinslokal Wolfertswil	10.00–11.00 Uhr

Briefliche Stimmabgabe

Die Stimmberechtigten können ihre Stimme ab Erhalt des Abstimmungsmaterials brieflich abgeben. Diese muss spätestens am Abstimmungssonntag bis zur Schliessung der Urnen (11.00 Uhr) bei der Gemeinde eintreffen. Die Stimmabgabe kann der Post übergeben, am Wohnsitz in den Briefkasten der Gemeindeverwaltung eingeworfen oder den Stimmenzählern an der Urne übergeben werden.

Gemeinderatskanzlei Degersheim

Bronze an der Schweizer Meisterschaft im Gespannfahren

DEGERSHEIM Hans Barmettler aus Degersheim gewinnt an der Schweizer Meisterschaft im Gespannfahren die Bronzemedaille.

Der Degersheimer Hans Barmettler konnte aufgrund der erfolgreich absolvierten Qualifikation kürzlich an der dreitägigen Schweizer Meisterschaft im Gespannfahren in Frauenfeld teilnehmen. Mit seinem siebenjährigen Wallach Adonis V CH eröffnete er am Freitag bei nebligem Wetter die diesjährige Schweizer Meisterschaft in der Disziplin Dressur. Er zeigte ein solides Programm mit seinem Pony-Einspänner und stand nach dem ersten Wettkampftag auf Rang vier und somit in unmittelbarer Schlagdistanz zu den Podestplätzen. Am darauffolgenden Tag in der Geländeprüfung (Marathon genannt) konnte er den Rückstand auf einen Podestplatz nicht verkürzen, sondern fiel in der Gesamtwertung gar auf den fünften Zwischenrang zurück.

Hindernisfahren bringt die Entscheidung

Wie an jeder Schweizer Meisterschaft bringt das Hindernisfahren am Sonntag die Entscheidung. Bereits als Zweiter startete Hans Barmettler mit seinem Haflingerwallach Adonis V CH in die alles entscheidende Disziplin. An diesem Tag passte beinahe alles und so konnte sich Hans Barmettler nach drei intensiven Wettkampftagen die Bronzemedaille umhängen lassen. Die anschliessende Siegerehrung erlebte Hans Barmettler mit einem lachenden und einem weinenden Auge – zumal er im Rahmen dieser Schweizer Meisterschaft seinen 21-jährigen Haflinger Wallach Stany verabschiedete, mit welchem er bereits so manche Erfolge auf nationaler sowie internationaler Ebene feiern durfte. Nach 16 Wettkampftagen mehreren Schweizer-Meister-Titeln und anderen Auszeichnungen darf das Pferd nun bei bester Gesundheit seinen wohlverdienten Lebensabend geniessen. Der Gemeinderat gratuliert Hans Barmettler herzlich zu seinem Resultat und wünscht ihm weiterhin viel Freude und Erfolg.





Herbstanlass FDP Ortspartei Degersheim

VEREIN Am 2. Oktober trafen sich die Mitglieder der FDP Ortspartei Degersheim zum Herbstanlass in der Villa Donkey. Der Vorstand wollte an diesem Anlass den FDP-Amtsträgern

für die geleistete Arbeit in den verschiedenen Gremien ein herzliches Dankeschön aussprechen: Aldo Senn, Gemeinderat, Alex Koster, Schulrat, Urs Aerni und Renato Zwicker, Ge-

schäftsprüfungskommission. Die neuen Mitglieder sollten die Möglichkeit haben, die Amtsträger persönlich kennenzulernen. Beim Apéro kam man schnell ins Gespräch und die bevorstehenden National- und Ständeratswahlen waren aktuelle Diskussionsthemen. Ganz besonders freut sich die FDP-Ortspartei, dass sich aus den Reihen der Mitglieder ein Kandidat für die Kantonsratswahlen 2016 zur Verfügung stellen wird. Manuel Bachmann, wohnhaft in Degersheim, wird sich an der Nominationsveranstaltung der FDP-Regionalpartei Wil-Untertoggenburg den Freisinnigen vorstellen. Die Partei wünscht dem Kandidaten schon jetzt einen fairen Wahlkampf und viel Erfolg.

Diskutieren macht hungrig und etwas später wurde auf dem Feuer ein feines Fondue zubereitet, welches sich die Mitglieder schmecken liessen. Patricia Hauser zeigte anschliessend das Feriendorf, erzählte aus der Bauzeit und der Herkunft der Jurten und Häuschen. Die Parteimitglieder konnten sich von der Vielfalt des Angebots überzeugen und waren überrascht, was sich hinter dem grossen Herrenhaus an der Hauptstrasse alles verbirgt.

**Der Winter kommt bestimmt...
...behalten Sie die Wärme im Haus!**

500 Franken Gutschein

Lassen Sie Ihre Wärmedämmung durch unsere Energieberatung überprüfen und sichern Sie Ihren 500 Franken Gutschein noch heute!

Weitere Informationen im Internet unter:
www.schneiderholzbauag.ch/500FrankenEnergieBonus

Gestresst?

Ein Gespräch hilft.
Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Tel 143
Die Dargebotene Hand

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch

Spendenkonto 30-14143-9

MEDIADATEN FLADE-Blatt

AMTLICHES PUBLIKATIONSORGAN DER GEMEINDEN FLAWIL UND DEGERSHEIM

Grösse	Farbe	Normaltarif Auswärtige	Spezialtarif Einheimische Firmen, Private, Körperschaften	Vereinstarif Einheimische Vereine, Ortsparteien
1/1 Seite 205 × 289,5 mm	farbig	CHF 1275.-	CHF 850.-	CHF 500.-
	s/w	CHF 1150.-	CHF 765.-	CHF 450.-
1/2 Seite 205 × 145 mm	farbig	CHF 720.-	CHF 480.-	CHF 280.-
	s/w	CHF 650.-	CHF 430.-	CHF 250.-
1/4 Seite 100 × 143 mm	farbig	CHF 380.-	CHF 255.-	CHF 150.-
	s/w	CHF 340.-	CHF 230.-	CHF 135.-
1/8 Seite 100 × 69 mm	farbig	CHF 330.-	CHF 220.-	CHF 130.-
	s/w	CHF 300.-	CHF 200.-	CHF 115.-
letzte Seite 205 × 289,5 mm	farbig oder s/w	CHF 1800.-	CHF 1200.-	CHF 1200.-
Fussfeld 1. Seite 65 × 55 mm	farbig oder s/w	CHF 480.-	CHF 320.-	CHF 320.-
Fussfeld letzte Seite 65 × 39 mm	farbig oder s/w	CHF 480.-	CHF 320.-	CHF 320.-
Rätsel 61 × 44 mm	farbig oder s/w	CHF 480.-	CHF 320.-	CHF 320.-
Wiederholungs- rabatt: Inserate müssen als Serie gebucht werden. Die Sujets können wechseln.		5 × 5 % 10 × 8 % 15 × 10 % 20 × 12 %	5 × 5 % 10 × 8 % 15 × 10 % 20 × 12 %	5 × 5 % 10 × 8 % 15 × 10 % 20 × 12 %
Todesanzeigen	1/4 Seite CHF 360.-, 1/2 Seite CHF 600.-			Inserateschluss Dienstag, 12.00 Uhr

Alle Preise inkl. 8 % MwSt.

Verbindliche Inserate liefern an flawil@cavelti.ch oder degersheim@cavelti.ch jeweils bis Donnerstag, 17.00 Uhr, in der Vorwoche.

Individuelle Bearbeitung nach Aufwand.

Produktion: CAVELTI AG, 9200 Gossau, Telefon 071 388 81 81

Tiere, die sich Namen geben, ein Wunder der Meere.

SPINAS CIVIL VOICES

Die Individualisten Wir Menschen begrüßen uns mit Namen. Bei Delfinen ist das ganz ähnlich: Als Jungtier entwickelt jeder Grosse Tümmler seinen individuellen Pfeifton. Mit diesen Pfeifen stellen sich die Tiere einander vor und rufen sich zu. Noch Jahrzehnte später erinnern sich Delfine an die Namen ehemaliger Weggefährten. Weitere Wunder finden Sie auf: meere.wwf.ch

Schützen wir
die Wunder der Natur.



WWF®

Schwimmen hoch im Kurs

DEGERSHEIM Die Schülerinnen und Schüler der Schule Degersheim besuchten im vergangenen Sommer häufig das Freibad. Das Schwimmkonzept der Schule Degersheim sieht nämlich vor, dass der Turnunterricht während der Sommermonate wenn immer möglich im Freibad stattfindet.

Die Rückmeldungen der Lehrpersonen und der Schülerinnen und Schüler waren durchwegs positiv. Der Turnunterricht im Freibad bereitet Spass und war eine tolle Abwechslung zum Alltag im warmen Schulzimmer. Auch die Leistungsorientierung kam nicht zu kurz – die Oberstufe veranstaltete mit vier Klassen einen Schwimmwettkampf.

Damit die Lehrpersonen auch für die nächste Saison optimal vorbereitet sind, organisiert die Schule in Zusammenarbeit mit Fachstellen die Auffrischung der CPR- und Schwimmbrevets.

Eine Belohnung zur Halbzeit

VEREIN Diese Woche durften insgesamt 19 Schüler und Schülerinnen vom Kodex-Verein Degersheim einen Gutschein vom Säntispark in Empfang nehmen.

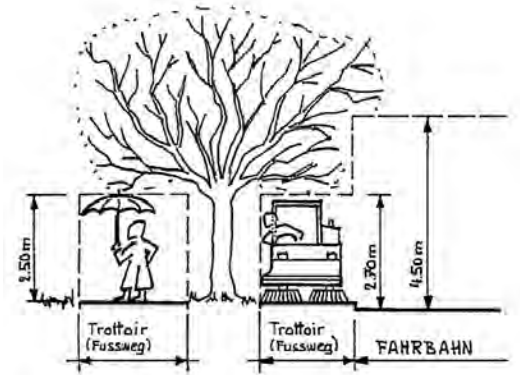
Diese Jugendlichen stehen in der Hälfte des dreistufigen Kodexprogramms und verzichten auf Alkohol, Tabakwaren, illegale Drogen und Missbrauch von Medikamenten. Der Kodex-Verein gratuliert allen Jugendlichen herzlich zu diesem Erfolg und hofft, dass sie die Teilnahme weiterhin unterstützt, auf Suchtmittel zu verzichten.
Helena Fisch-Kempter

Zurückschneiden von Bäumen, Hecken und Sträuchern entlang öffentlicher Strassen und Trottoirs

DEGERSHEIM Gemäss Art. 106 des Strassengesetzes (sGS 732.1.) hat der freie Lichtraum über Strassen mindestens 4,50 m und über Trottoirs mindestens 2,50 m zu betragen.

Die Anstösser an öffentlichen Strassen und Trottoirs werden ersucht, allfällige in den Lichtraum der Strasse oder des Trottoirs hineinragende Bäume, Hecken oder Sträucher auf dieses zulässige Mass zurückzuschneiden.

Für allfällige Fragen steht Ihnen die Abteilung Sicherheit und Werke unter 071 372 07 78 gerne zur Verfügung.



Wieder ein Tagerscher Weihnachtsmarkt

VEREIN Ein neues OK für den Degersheimer Weihnachtsmarkt wurde gesucht und gefunden: Heini Eggenberger, Michel Keller, Georg Näf und Martin Schenk.

Das neu gebildete Team verlegte den Weihnachtsmarkt als Erstes auf den neuen Marktplatz im Dorf, sodass der Strassenverkehr nicht mehr behindert wird und eine Sperrung der Hauptstrasse nicht mehr nötig ist. Der diesjährige Markt findet am Samstag, 21. November, von 14 bis 20 Uhr statt.

Es wurden auch Sponsoren gesucht und gefunden und zudem auch Fachgeschäfte, Gewerbler, Freischaffende und Künstler angeschrieben, ob ein Interesse besteht, einen Standplatz auf dem diesjährigen Weihnachtsmarkt zu betreiben.

Um ein ansprechendes Rahmenprogramm anbieten zu können, wurden verschiedene Vereine zu einer Darbietung eingeladen. Es wird eine Bühne aufgestellt und die Darbietungen werden über Lautsprecher übertragen.

Wer Interesse an einem Standplatz auf den Weihnachtsmarkt hat, möge sich bitte bei Heini Eggenberger melden, eggenberger@gartenheini.ch oder 071 371 19 11. OK Weihnachtsmarkt

ABFALLKALENDER

Am **Samstag, 17. Oktober 2015**, ab 8.00 Uhr, sammelt der FC Neckertal-Degersheim in Degersheim Altpapier. Sollte Ihr Papier nicht abgeholt worden sein, wählen Sie bitte die Nummer 079 203 05 87 und das Versäumte wird nachgeholt.



Rätselspass

■	■	■	A	■	B	■	■	■	U	■	L	■	■	■			
M	7	Ä	K	L	E	R	■	A	U	1	S	A	G	E	N		
0	B	O	E	■	A	■	S	T	O	E	C	K	2	L	I		
■	G	S	■	D	U	T	T	■	S	J	H	■	E	X	■		
■	A	6	T	L	A	N	T	I	K	■	M	E	I	N	E		
■	S	G	B									■	C	D	■		
F	E	E	■									■	O	■	B	■	
■	■	L	C									■	A	N	T	E	■
■	F	D	H									■	■	R	R	■	■
■	R	■	I									■	K	I	E	S	■
T	3	A	F	T	■	T	■	R	A	■	■	■	N	■	E		
■	T	R	O	E	S	T	E	N	■	E	S	S	E	R	■		
A	R	5	E	N	■	U	■	D	I	O	4	E	■	I	K		
■	E	Y	■	A	8	G	N	E	S	■	F	I	N	N	E		
■	S	A	M	N	A	U	N	■	S	U	L	Z	E	R	■		

FLADETAG

7	2	6	1	9	5	8	3	4
1	9	3	8	7	4	2	5	6
5	4	8	6	3	2	9	7	1
4	3	9	2	8	1	5	6	7
8	6	1	5	4	7	3	9	2
2	5	7	9	6	3	4	1	8
6	8	5	7	2	9	1	4	3
3	1	2	4	5	6	7	8	9
9	7	4	3	1	8	6	2	5

3	9	4	8	7	5	1	2	6
7	1	5	4	2	6	8	9	3
6	8	2	3	1	9	4	5	7
9	7	6	1	4	8	5	3	2
1	4	3	2	5	7	9	6	8
2	5	8	6	9	3	7	1	4
5	6	7	9	8	2	3	4	1
4	2	9	7	3	1	6	8	5
8	3	1	5	6	4	2	7	9

Auflösung der Rätsel unter: www.flawil.ch/News/Archiv oder www.degersheim.ch/Verwaltung/Publikationen

AGENDA FLAWIL

Freitag, 8.30 bis 12.00/14.00 bis 18.00 Uhr
Wochenmarkt, vor Gemeindehaus

Freitag/Samstag, 16./17. Oktober
Metzgete
 Freizytchörlü Gossau-Flawil
 Marktstübli, Gossau, 16.30 Uhr

Freitag, 16. Oktober
Dänu Wisler
 KulturPunkt Flawil
 Kulturpunkt, 20.30 Uhr

Sonntag, 18. Oktober
Ein Leben für die Ameisen –
Erinnerungen an Dr. Kutter
 Ortsmuseum Flawil
 Lindengut, 14.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag, 20. Oktober
Spatzenhöck
 familientreff Flawil
 Kath. Pfarreizentrum, 14.45 bis 16.45 Uhr

Donnerstag, 22. Oktober
Kaffeegenuss pur
 Frauengemeinschaft St. Laurentius Flawil
 Treffpunkt: Kath. Pfarreizentrum, 13.30 Uhr

Freitag, 23. Oktober
Ennio Marchetto
«The living Paper Cartoon»
 SpurBar
 Kath. Pfarreizentrum, 20.00 bis 22.00 Uhr

AGENDA DEGERSHEIM

Freitag, 16. Oktober
Singen mit Carola Conz und Anton
Diggelmann
 WPH Steinegg, 14.30–16.00 Uhr

Samstag, 17. Oktober
Wochenmarkt
 Dorfplatz, 9.30–13.30 Uhr
Konzert mit dem evang. Kirchenchor
 WPH Steinegg und Feldegg

Montag, 19. Oktober
Spielabend
 Frauengemeinschaft Degersheim
 Kath. Pfarreiheim Sitzungszimmer, 20.00 Uhr

Freitag, 23. Oktober
85. Hauptversammlung,
 Skiclub Degersheim
 Bahnhof Degersheim, 19.00 Uhr
Café International
 Frauengemeinschaft Degersheim
 Kath. Pfarreiheim, 19.30 Uhr

Samstag, 24. Oktober
Wochenmarkt
 Dorfplatz, 9.30–13.30 Uhr
41. Lottoabend Degersheim
 FC Neckertal-Degersheim
 MZA Steinegg Degersheim, 20.00–00.30 Uhr

Ihr Herz schlägt für Sie.
Tun Sie ihm Gutes.

z.B. täglich 30 Minuten Bewegung.

Wir haben noch mehr gesunde Ideen:
 Schweizerische Herzstiftung, Bern
 Tel. 031 388 80 80, Spendenkonto 30-4356-3

Schweizerische Herzstiftung www.swissheart.ch

10°



SAMSTAG

12°



SONNTAG