



HV Spitexverein Regio Wittenbach

Lesen Sie mehr auf Seite 2

Entscheide aus dem Rat

Der Gemeinderat hat Entscheide betreffend Nachtragskredit für Teilstrassenpläne, Patenterteilung Restaurant Sonne und Anpassungen der «am Puls»-Richtlinien getroffen.

Seite 2

Natur vor der Tür

Kommen Sie am 13. Mai mit auf einen Spaziergang und entdecken Sie die Natur vor Ihrer Haustür. Wittenbach ist voller Natur-Hotspots.

Seite 3

wir
sind **Wittenbach**

am Puls

Nr. 16 | 20. April 2023

Spitex RegioWittenbach: HV mit Vortrag Kapo SG

Beim Spitexverein RegioWittenbach ist die Freude gross, dass er nach einer dreijährigen coronabedingten Pause wieder zu einer ordentlichen Jahresversammlung einladen kann. Diese findet am Mittwoch, 26. April, um 19 Uhr in der Schulanlage Brühl in Berg statt.

Im Anschluss an die ordentlichen Traktanden erwartet die Teilnehmenden ein Referat der Kantonspolizei St. Gallen zum Thema «Sicherheit im Alltag»: Verhalten an der Haustür, Taschen- und Trickdiebstahl in Bahn, Bus und beim Einkauf, Umgang mit Bargeld und «Enkeltrick», um nur ein paar Themen des Referats zu nennen. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Unterstützung und Mitarbeit

Möchten auch Sie Mitglied werden und so die tägliche Arbeit des Spitexvereins in den Gemeinden Wittenbach, Muolen, Häggenschwil und Berg unterstützen? Auf der Website www.spitex-regiowittenbach.ch finden Sie weitere Informationen.



Im Bild: Stefanie Maselli, Geschäftsleiterin (links), und Karin Peita, Ausbildungsverantwortliche HF-Stufe.

Sind Sie diplomierte Pflegefachperson oder Fachangestellte Gesundheit EFZ und auf der Suche nach einer neuen Herausforderung mit viel Selbstständigkeit in einem innovativen lokalen Betrieb? Zögern Sie nicht, mit dem Spitexverein RegioWittenbach Kontakt aufzunehmen.

Spitex RegioWittenbach |

AUS DEM GEMEINDERAT

Nachtragskredit

Zurzeit sind in der Abteilung Bau und Infrastruktur fünf Teilstrassenpläne hängig. Die Verfahren sind sehr komplex und beinhalten auch Beitrags- und Unterhaltbeitragspläne. Für diesbezüglich notwendige, externe juristische Unterstützung hat der Gemeinderat einen Nachtragskredit in der Höhe von CHF 20000.– genehmigt.

Bewilligung Restaurant Sonne

Der Gemeinderat hat Dana Sonderegger, Gossau SG, das Gastwirtschaftsapatent für die Führung des Restaurants Sonne, Unterlören 1, 9300 Wittenbach, per 12. April 2023 erteilt.

Anpassungen betreffend eingesandter Texte für «am Puls»

Der Gemeinderat hat folgende Anpassungen für redaktionelle Texte im Publikationsorgan «am Puls» genehmigt:

Redaktioneller Text als Vorschau/Hinweis auf eine Aktivität oder Veranstaltung:

- max. 1000 Zeichen (inkl. Wortabstand und Leerschläge) mit max. 1 einspaltigen Bild
- der Text wird einmalig publiziert.

Redaktioneller Text im Anschluss an eine Aktivität oder Veranstaltung:

- max. 1600 Zeichen (inkl. Wortabstand und Leerschläge) mit Bild.

Leserbriefe für **Meinungen, politische Statements, aktuelle Anliegen** usw.:

- max. 900 Zeichen
- einmalige Publikation für einen Pauschalpreis von CHF 60.–
- **Pro Ausgabe werden in der Regel max. zwei Leserbriefe publiziert**, die Veröffentlichung erfolgt grundsätzlich nach Eingang.
- Es wird auf eine ausgewogene Meinungsbildung bzw. differenzierte Themenwahl Wert gelegt.
- **Leserbriefe werden immer mit Vor- und Nachnamen des Einsenders publiziert.**

Die Richtlinien werden per 17. April 2023 angepasst und auf www.wittenbach.ch publiziert.

Natur vor der Tür – Wittenbach neu entdecken

Wittenbach ist voller Natur-Hotspots. Wissen Sie, wo sich Eidechsen und Igel im Quartier verstecken? Und wo sich Amphibien und Wildbienen besonders wohlfühlen? Kommen Sie mit auf einen Spaziergang und entdecken Sie die Natur vor Ihrer Haustür.

Wieso sind grüne Oasen am Strassenrand für Tiere und Pflanzen so wertvoll? Und was hat es mit den Pflanzen an der Fassade des Oberstufenschulhauses Grünau auf sich? Auf der zweistündigen Exkursion erfahren Sie, wie es um die Natur in Wittenbach steht, wo Kleintiere Unterschlupf finden und was die Gemeinde für die Artenvielfalt tut. Lernen Sie, was Tiere und Pflanzen in dicht besiedelten Quartieren zum Leben brauchen und wie sie selbst Ihren Garten in ein Paradies für Bienen, Igel und Co. verwandeln.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Melden Sie sich jetzt an!

Datum: 13. Mai, 9.30 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Busstation Sportanlage Grüntal (Parkplatz)

Endpunkt: Busstation Wittenbach Zentrum

Exkursionsleiter: Andreas Hefti, Revierförster

Anmeldung: QR-Code

Anmeldeschluss: 6. Mai

Anforderungen: keine speziellen Anforderungen, Weg gut begehbar, Sonnenschutz und Getränke mitnehmen.

Die Exkursion findet bei jeder Witterung statt.

Organisation: Stiftung Pusch – Praktischer Umweltschutz, Gemeinde Wittenbach

Stiftung Pusch und
Gemeinde Wittenbach



QR-Code zur Online-Anmeldung.

Sicher Velo fahren: gut ausgerüstet und defensiv

Die Gemeinde Wittenbach organisiert zusammen mit Pro Velo und dem VCS einen Einführungskurs für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren. Über den Kurs «Sicher im Sattel – für Sie und Ihre Kinder», der am 13. Mai stattfinden wird, wurden die Eltern der Zielgruppe per Brief informiert.

Vorab fünf wichtige Tipps der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) für alle Velofahrenden:

- Vorausschauend und defensiv fahren.
- Sich sichtbar machen – auch am Tag.
- Velohelm tragen, der gut sitzt.
- Im Kreisel in der Mitte der Fahrbahn fahren.
- Velo richtig ausrüsten.

Gemeinde Wittenbach



Bild: bfu

Publikationsorgan der Gemeinde Wittenbach
Erscheint donnerstags in Wittenbach.

Herausgeber:
Politische Gemeinde Wittenbach
www.wittenbach.ch, 071 292 21 11

Titelbild: Spitexverein RegioWittenbach

Verlag, Layout, Inserate und Druck:
Cavelti AG, Gossau
ampuls@cavelti.ch, 071 388 81 81

Auflage: 5000 Ex. (gedruckt auf 100% Altpapier, blauer Engel)

Die aktuellen Inseratetarife sowie Erscheinungsdaten sind online unter www.puls-wittenbach.ch abrufbar.

Redaktionsschluss:
Montag, 24. April, 10.00 Uhr.

Einsendungen (Inserate und Texte) an ampuls@cavelti.ch.

wittenbach 



Grünaustrasse in Wittenbach.

wir sind
Wittenbach

JEWELNS FREITAG

Aquawell-Wassergymnastik der Rheumaliga ■ Hallenbad Sonnenrain ■ Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein ■ Kurs 1: 13–13.45 Uhr ■ Kurs 2: 13.45–14.30 Uhr ■ www.rheumaliga.ch

JEWELNS MITTWOCH, AUSSER SCHULFERIEN

Fit Gym Pro Senectute ■ Singsaal Schulhaus Kronbühl ■ Pro Senectute Gossau und SG Land ■ 9–10 Uhr Senior*innen ■ www.sg.prosenectute.ch

23. APRIL BIS 28. MAI

Ausstellung A. Grunert «Sichten in Schichten erzählen Geschichten» ■ Schloss Dottenwil ■ IG Schloss Dottenwil ■ Samstag: 14–18 Uhr; Sonntag: 10–18 Uhr ■ www.dottenwil.ch

APRIL**MO.–FR., 17.–21. APRIL**

Sportwoche Wittenbach ■ Sporthalle Sonnenrain ■ PHSG ■ 8.30–12 Uhr ■ www.phsg.ch/de/sportwoche

FREITAG, 21. APRIL

Frühlingsspaziergang ■ Kesswil-Güttingen ■ 60plus ■ 12.50 Uhr ab Bahnhof Wittenbach

SAMSTAG, 22. APRIL

Vernissage A. Grunert «Sichten in Schichten erzählen Geschichten» ■ Schloss Dottenwil ■ IG Schloss Dottenwil ■ 17 Uhr ■ www.dottenwil.ch

DIENSTAG, 25. APRIL

Zwirbeltreff ■ Familienwerk ■ Zwirbeltreff ■ 15–17 Uhr

MITTWOCH, 26. APRIL

Frisuren-Nachmittag ■ Familienwerk ■ Fami – Familie mitenand ■ 14–16 Uhr ■ www.fami-wittenbach.ch

Raiffeisen MemberPlus-Anlass

Zirkus Knie ■ Raiffeisenbank Wittenbach-Häggeneschwil ■ 18.45–23 Uhr ■ www.raiffeisen.ch/wittenbach-haeggenschwil/de.html

Impuls im zeit-raum: Eine Sand- wohnung für VIPs – die Wild- bienen

zeit-raum weisses Schulhaus Dorf ■ zeit-raum-wittenbach ■ 19 Uhr ■ www.zeit-raum-wittenbach.ch

Spitex RegioWittenbach Haupt- versammlung

Schulanlage Brühl in Berg SG ■ Spitex RegioWittenbach ■ 19–20.30 Uhr ■ www.spitex-regiowittenbach.ch

SAMSTAG, 29. APRIL

Repair-Café ■ Repair-Café ■ IG Denk-Mal ■ 9.30–12.30 Uhr ■ www.wittenbach-ig.ch

Tag der offenen Tür ■ Geschäftshaus ■ euronics – dominik senn – tv video hifi ■ 10–16 Uhr ■ www.rtvseenn.ch

Feuerwehrdepotfest Wittenbach

Feuerwehrdepot Wittenbach ■ Feuerwehr Wittenbach-Häggeneschwil ■ 12–18 Uhr (13 Uhr Eröffnungsansprache) ■ www.fwwh.ch

Kasperltheater

Aula Schulhaus Kronbühl ■ Fami – Familie mitenand ■ 13.30–17 Uhr ■ www.fami-wittenbach.ch

Tiersegnungsgottesdienst

katholische Kirche St. Konrad ■ katholische Pfarrei Wittenbach ■ 17–18 Uhr ■ www.altkon.ch

SONNTAG, 30. APRIL

Abstimmung ■ Gemeinde

Tag der offenen Tür ■ Reg. Landwirtschaftsmuseum Ruggisberg ■ 11–16 Uhr

BÜRGERINFORMATION VOM 23. MAI

In knapp vier Wochen steht die Bürgerinformation der Politischen Gemeinde an. Diese soll wieder in interaktiver Art und Weise stattfinden. Dabei werden die wichtigsten Themen kurz und knapp im Plenum vorgestellt. Anschliessend haben die Besucher*innen die Möglichkeit, mit den Mitgliedern des Gemeinderates an den jeweiligen Ständen ins Gespräch zu kommen und sich vertieft mit dem Thema auseinanderzusetzen. Folgende Themen werden an der Bürgerinformation behandelt:

- Jahresrechnung 2022
- Sanierung und Einführung Tempo-30-Zone Sturzbüchel
- Chatbot 42 – die Antwort auf Alters- und Gesellschaftsfragen
- Verkehrsmanagement St. Gallerstrasse; erste Ergebnisse

Die Bürgerinformation findet am 23. Mai um 19.30 in der Aula OZ Grünau statt. Alle sind herzlich willkommen.

Gemeinderat Wittenbach |

GRÜNABFUHR 2023

Das Grüngut ist erst am Abfuhrtag bereitzustellen. Die Abfuhr erfolgt an folgenden Tagen:

- Montag, 1. Mai
- Montag, 15. Mai
- Dienstag, 30. Mai
- Montag, 12. Juni
- Montag, 26. Juni
- Montag, 10. Juli
- Montag, 24. Juli
- Montag, 7. August
- Montag, 21. August
- Montag, 4. September
- Montag, 18. September
- Montag, 2. Oktober
- Montag, 16. Oktober
- Montag, 30. Oktober
- Montag, 13. November

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung bei der fachgerechten und umweltbewussten Entsorgung. Bei Unklarheiten oder Fragen wenden Sie sich an die Bauverwaltung Wittenbach (071 292 22 44).

wir sind
Wittenbach



Einladung zur 27. Hauptversammlung 2023

am Mittwoch, 26. April 2023, 19:00 Uhr
in der Schulanlage Brühl in Berg SG

Im Anschluss an die Versammlung:

Sicherheit im Alltag

Informationen durch die Kantonspolizei St. Gallen zu:
Verhalten an der Haustüre, Taschen- und Trickdiebstahl,
Umgang mit Bargeld, «Enkeltrick»,
danach Apéro, offeriert von der Spitex RegioWittenbach

Wir freuen uns auf Sie
Vorstand und Mitarbeitende der Spitex RegioWittenbach

Schnupperlehre als Kauffrau / Kaufmann EFZ

wittenbach 

Möchtest du während zwei Tagen einen ersten Einblick hinter die Kulissen der Gemeindeverwaltung Wittenbach gewinnen und herausfinden, was es als Lernende*r auf den neun unterschiedlichen Ausbildungsabteilungen zu tun gibt? Dann melde dich für deine Schnupperlehre bei uns an!

An folgenden Daten ist eine zweitägige Schnupperlehre möglich:
Montag, 12. Juni bis Freitag, 16. Juni

Anmeldung inkl. Lebenslauf an die Berufsbildnerin, Fabienne Hunkeler,
fabienne.hunkeler@wittenbach.ch. Wir freuen uns auf dich!



schule für
musik
wittenbach berg muolen häggenschwil



Instrumentenvorstellung

Am **Samstag, 29. April 2023**, von 9:00 bis 12:00 Uhr
im **OZ Grünau, Wittenbach**

stehen das Lehrerteam, die Schulleitung und
Verwaltung für alle Fragen rund um den Musik- und
Tanz-Unterricht zur Verfügung.

Katholische Kirche

Noch em Räge schiint Sunne ...

Österliches Bild vom Ulrichsberg



Confessio!



«Brot & Wein» – Gottesdienst, mal anders!

Confessio! Das Bekenntnis! Hinstehen für den Glauben: Das löst wohl je nach Standpunkt und Überzeugung ganz Unterschiedliches aus. Man kann Feuer und Flamme sein dafür oder die Reaktion darauf ist eher Befremden oder Abwehr.

Dem gehen wir im «Brot & Wein» nach. Musikalisch nimmt uns Alice Oswald mit ins Thema hinein. Sie hat drei Gebetstexte selber vertont im Stil von Worship-Songs. Sie singt zusammen mit Nina Böchlinger, begleitet von Martin Engesser am Klavier und Christian Döbler am Cajon.

Herzliche Einladung zu unserer Feier.

**Sonntag, 30. April, 19.00 Uhr, Kirche
St. Konrad**

Sonja Billian und Christian Leutenegger |

Dieses Jahr führt der Pilgertag durch unsere Seelsorgeeinheit. Wir machen Station in den Kirchen Haggenschwil, St. Ulrich und St. Konrad in Wittenbach. Gestaltet unter anderem von Christian Leutenegger, musikalisch von Theres und Bruno Wenzinger.

Abschlussgottesdienst um 16 Uhr in der Kathedrale St. Gallen.

Wanderung nur auf Teilstrecken ist möglich.

**Anmeldung erwünscht bis spätestens
25. April.**

Video zum Geläute der Ulrichskirche

Auf unserer Website www.altkon.ch können Sie ein Video zum Geläute unserer Ulrichskirche abrufen. Sie finden es unter der Rubrik «Renovation».

Es zeigt das Vollgeläute mit allen sechs Glocken. In den Tagen vor Ostern wurde die Läutanlage revidiert und die Klöppel aller Glocken wurden ausgewechselt. Seit dem 5. April erklingt das Geläute wieder.

Produziert hat das Video Kurt Merz.

Jugendarbeit: Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene

Üsi Beiz

Eine Woche lang zusammen selber wirten in der Chamhaldenhütte. Termin: 10. bis 15. Juli. Für alle Jugendlichen ab 12 Jahren. Kosten: CHF 100.–. Infos und Anmeldung bis 31. Mai an akj Arbeitsstelle für kirchliche Jugendarbeit / Kornel Zillig, 071 224 05 25 oder online unter www.yesprit.ch.



in der Gemeinschaft mit anderen jungen Menschen. Für Jugendliche ab 13 bis 17 Jahren. Anmeldung bis 18. Juni an Manuela Rechsteiner oder Onlineanmeldung unter www.yesprit.ch. Kosten: CHF 490.– (inkl. Reise, Unterkunft, Verpflegung). Wir akzeptieren KulturLegi.

Weltjugendtag für junge Erwachsene

Der Weltjugendtag, das grösste katholische Jugendfestival der Schweiz, findet dieses Jahr vom 12. bis 14. Mai in Olten statt. Für wen: für junge Erwachsene im Alter von 16 bis 35 Jahren. Mehr Infos und Anmeldung auf wjt.ch/olten. Für alle Angebote gibt es nähere Infos auch bei Sonja Billian, 071 298 07 23 oder s.billian@altkon.ch.



Segeltörn – der Klassiker

Vom 6. bis 12. August findet wieder ein Segeltörn in Holland statt. Wir starten ab Hafen Harlingen. Dich erwarten tolle Abenteuer auf See,

Katholische Kirche

Die Achterbahn des Lebens

Tiefs und Hochs, Dunkel und Licht, Abstiege und Höhenflüge, Depression und Euphorie, Ablöcher und Aufsteller, Tod und Auferstehung, all das wurde zum Thema in den Feiern über die heiligen drei Tage vom Hohen Donnerstag über Karfreitag bis zu Ostern.

Christian Leutenegger |



Pfarrei St. Ulrich und St. Konrad Wittenbach

Pfarrbeauftragter

Christian Leutenegger,
Telefon 071 298 30 65,
E-Mail: c.leutenegger@altkon.ch

Sekretariat (Dorfstrasse 24)

Öffnungszeiten Mo-Do: 9.00-11.00 Uhr
Susanne Humbel-Gann,
Telefon 071 298 30 20,
E-Mail: pfarramt.wittenbach@altkon.ch

Sozialdienst (Dorfstrasse 24)

Sven Keller, Telefon 071 298 30 70,
E-Mail: s.keller@altkon.ch

Mesmerin St. Ulrich (Dorfstrasse 24)

Kathrin Wohnlich, Telefon 076 248 85 33

Mesmer St. Konrad (Weidstrasse 7)

Ivo Garic, Telefon 079 757 51 39

www.wittenbach.altkon.ch

www.facebook.com/

sanktulrich.sanktkonrad

Termine

Donnerstag, 20. April

- ★ 09.00 Uhr Eucharistiefeier, St. Konrad
- 18.00 Uhr Rosenkranz, Ulrichsheim

Freitag, 21. April

- ★ 09.15 Uhr Kommunionfeier im Saal, Kappelhof
- 12.00 Uhr Mittagstisch für Senior*innen im Restaurant Sonnenrain, Wittenbach

Samstag, 22. April

- ★ 17.00 Uhr Eucharistiefeier in St. Konrad,
Gestaltung: Pater Franz Reinelt

Sonntag, 23. April – 3. Sonntag der Osterzeit

- ★ 10.00 Uhr In Muolen: Feier der Erstkommunion,
Gestaltung: Regula Loher und Pater Albert Schlauri
- ★ 10.45 Uhr In Häggenschwil: Wortgottesfeier,
Gestaltung: Alexander Burkart und Liturgiegruppe

Dienstag, 25. April

- Ab 8.15 Uhr Stallsegnung in Wittenbach
- 14.00 Uhr Lismi-Träff, evang. Kirchenzentrum Vogelherd

Mittwoch, 26. April

- 08.30 Uhr Frauengemeinschaft: Frauenzmenge mit Vortrag, St. Konrad
- 15.45 Uhr K-Treff, Einkaufen für Fr. 1.– mit Terminkarte, evang. Kirchenzentrum Vogelherd
- 19.00 Uhr Rosenkranz, St. Konrad

Donnerstag, 27. April

- ★ 09.00 Uhr Eucharistiefeier, St. Konrad
- 18.00 Uhr Rosenkranz, Ulrichsheim
- 20.00 Uhr Kirchenchorprobe, Ulrichsheim

EUCHARISTIEFEIER IN ST. KONRAD AM SAMSTAG, 22. APRIL, UM 17.00 UHR

Kollekte für das Projekt von Fastenaktion in Nepal

Wir halten Gedächtnis für

- Pfarrer Thomas Braendle
- Richard und Karolina Koller-Mayr
- Antoni Ziolkowski
- Adolf Alfons Ziegler
- Margaritha Forster-Mathis

Ökumene

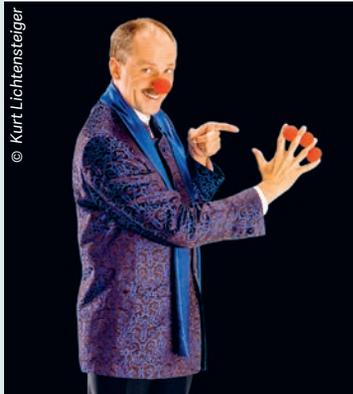
Ökumenischer Seniorenachmittag

Comedy-Zauberei mit Kuli

Kuli, mit bürgerlichem Namen Kurt Lichtensteiger, steht seit über 15 Jahren auf der Bühne. Sein Humor und seine Spontanität ermöglichen es ihm, auf unterhaltsame Weise auf die Zuschauer einzugehen. Er wird uns einen zauberhaften Nachmittag beschern. Es wird ein Zvieri serviert. Wegen beschränkter Anzahl Plätze bitten wir um eine **Anmeldung bis 28. April** bei Irene Märki.

Wann: Dienstag, 2. Mai, 14.30 Uhr

Wo: Evang. Kirchenzentrum Vogelherd



© Kurt Lichtensteiger



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde Tablat-St. Gallen
Wittenbach-Bernhardzell

Pfarramt

Ueli Friedinger, 052 376 31 02,
ueli.friedinger@bluewin.ch

Sozialberatung

Monica Thoma, 071 298 40 13,
monica.thoma@tablat.ch

Mesmerin

Regula Ryser, 071 298 40 14,
regula.ryser@tablat.ch

Religionsunterricht

Susy Zublasing, 071 298 51 79

Kinder/Jugend/Familie

Tschiggo Frischknecht, 071 298 40 42,
tschiggo.frischknecht@tablat.ch

www.tablat.ch

www.ju-ki.ch

www.youngpower.ch

www.jungschar-wittenbach.ch

Evangelische Kirche

Gedanken am Morgen

Im Garten der Seele

Die Seele umfasst Gefühle, Willen und Verstand und ist ein wichtiger Teil von dem, was einen Menschen ausmacht. Der Garten mit seiner ganzen Symbolik eignet sich als Bild dafür, was in unserer Seele abläuft. Die Referentin berichtet aus ihrem Leben und darüber, was Gott mit ihrem Lebensgarten zu tun hat.

Referentin: Rahel Guldener, Hallau, Lebensberaterin

Wann: Mittwoch, 3. Mai, 9.00 bis ca. 10.30 Uhr, mit Kinderhort

Wo: Evang. Kirchenzentrum, Wittenbach
Freiwilliger Unkostenbeitrag

Monika Hutter
071 298 27 21



© fotoflach

Pfarrer Ueli Friedinger beendet seinen Dienst in Wittenbach



Pfarrer Ueli Friedinger

Etwas früher als geplant wird Ueli Friedinger am kommenden Sonntag, 23. April, um 10 Uhr, seinen letzten Gottesdienst in Wittenbach in der Kirche am Vogelherd halten. Peter Graf, Präsident der Kirchenvorsteherschaft, wird ihn in diesem Gottesdienst verabschieden. Wir wollen Ueli Friedinger für seine langjährigen und geschätzten Vertretungsdienste im Tablat und für die gute Zusammenarbeit danken. Die Gemeinde und alle, die sich von Ueli Friedinger verabschieden möchten, sind zu diesem Gottesdienst besonders herzlich eingeladen.

Pfarrer Thomas Rau |

Termine

Sonntag, 23. April

- ★ 10.00 Uhr Gottesdienst, Pfr. U. Friedinger, Fahrdienst: Eva Schneebeli, 079 650 63 19

Montag, 24. April

- 14.00 Uhr Kafi-Treff, B. Bölli, 071 298 26 17
- 19.45 Uhr Probe Gospelchor «Chorprojekt Pfingsten»
Chorleiter: Michael Stübi

Dienstag, 25. April

- 14.00 Uhr Lismi-Träff, V. Hungerbühler

Mittwoch, 26. April

- 14.15 Uhr Chilemüüsl – Anmeldung bei Susy Zublasing, 079 673 22 23
- 15.45 Uhr K-Treff, Einkaufen für Fr. 1.– mit Terminkarte
M. Thoma, 071 298 40 13

Donnerstag, 27. April

- 14.00 Uhr Nähcafé «etwas» Raum für Ideen
- 19.00 Uhr TeensTreff Plus für Jugendliche ab 1. Oberstufe
Diakon T. Frischknecht-Plohmann

GOSPEL
WITTENBACH



Chorprojekt 2023 Count Your Blessings!

Liebe Musikbegeisterte

Singen ist erfüllend, befreit und verbindet.

Hast du Lust, in einem lebendigen Chor zu singen? Dann laden wir dich herzlich zu diesem inspirierenden Projekt ein: «Count Your Blessings - Zähle das Gute auf!»

Alle dürfen mitmachen, es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Chorleiter Michael Stübi leitet das Projekt. Wir studieren die Lieder an folgenden fünf Daten ein:

Montag, 24. April, 1. Mai, 8. Mai, 15. Mai, 22. Mai jeweils 19:45 Uhr
im evang. Kirchenzentrum, Vogelherdstrasse 16

**Aufführung: Pfingstsonntag, 28. Mai, 10 Uhr,
Evangelische Kirche Vogelherd, Wittenbach**

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Anmeldung bitte bis Samstag, 22. April auf
www.gospel-wittenbach.ch, 071 298 55 48
oder mit dem QR-Code:



Bits-Zmorge

Immer am letzten Samstag im Monat
von **08.30 - 11.30 Uhr**.

Starte gemütlich ins Wochenende mit einem feinen Bits-Zmorge. Wir verwöhnen euch mit regionalen und hausgemachten Produkten von unserem Buffet.

Preis Erwachsene **CHF 25.-**
inkl. einem Heissgetränk nach Wahl

Das Bits-Team freut sich auf deinen Besuch und bittet um vorgängige Reservation unter **071 292 20 36** oder **info@bits-cafebar.ch**.

Bits Café & Bar
Im Zentrum 1, 9300 Wittenbach
bits-cafebar.ch

Bits



**Nächster
Termin
29. April 2023**

impuls im zeit-raum – Eine Sandwohnung für VIPs – die Wildbienen!

ZEIT-RAUM Schön, dass bereits in vielen Gärten Insektenhotels ihre Gäste in hohle Zweige und Bambusstäbe einladen. Viele Wildbienenarten brauchen jedoch andere Hilfen, wie zum Beispiel offene Steinfugen oder Sandplätze. Haben Sie eine südwärts gelegene kleine Ecke in Ihrem Garten, die Sie bodennistenden Wildbienen zur Verfügung stellen wollen? Und ein

paar einheimische Pflanzen wie Glockenblumen, Skabiose, Wegwarte und Co. für das tägliche Buffet Ihrer Gäste? Selbst ein Waschzuber auf dem Balkon reicht aus!

Andreas Kopp, Schmetterlings- und Wildbienenexperte, Präsident des Entomologischen Vereins Alpstein, berichtet über das Leben und die Bedürfnisse von Wildbienen und über ihre

wichtige Aufgabe im Netzwerk der Natur. Im praktischen Teil legen wir eine Sandlinse an! Mittwoch, 26. April, 19.00 Uhr im zeit-raum, ehem. weisses Schulhaus Dorf Wittenbach
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung auf www.zeit-raum-wittenbach.ch, 071 298 33 43 (Zünd).

eing. |

Gesunder Schlaf im zeit-raum

ZEIT-RAUM Dominik Zieglgänsberger erklärt als Oberarzt Neurologie im KSSG professionell und doch verständlich die verschiedenen Aspekte des Schlafes. Bei seinem spannend aufgebauten Vortrag blieb der gut besetzte

zeit-raum mit schlafinteressierten oder nächtlich wach liegenden BesucherInnen hellwach.

Wenn jeder Mensch seinen eigenen Schlaf-

charakter mit Schlafmenge und auch vom Alter abhängiger günstiger Einschlafzeit hat, wird schnell klar, dass es keine allgemeingültigen Regeln geben kann. Wichtig ist, dass sich der Körper in genügend Tiefschlafphasen regenerieren kann. Wer Schlafprobleme hat, könnte im Schlaflabor die einzelnen Schlafphasen, Atem-, Herz- und Muskeltätigkeit untersuchen lassen und eine persönlich zugeschnittene Therapie erhalten. Für Nachtarbeitende könnten intelligente Arbeitspläne das Wohlbefinden und das Risiko für Krankheiten, die aus gestörtem Schlaf entstehen, verringern. Tagsüber körperliche und geistige Tätigkeit macht müde und baut Schlafdruck auf. Abend-

liche Ruherituale helfen, den Schlaf zu finden, ebenso ein Glas Wein, das zwar hilft einzuschlafen, aber nicht durchzuschlafen. Fernschlafen ist keine Alternative!

Das Wichtigste ist, Gelassenheit zu üben und vielleicht den oft hektischen oder sorgenvollen Alltag zu verändern, wenn Schlafen gelegentlich nicht gelingt. Sich nicht zu lange schlaflos im Bett wälzen, seinen Fokus vom Stress, nicht schlafen zu können, wegnehmen und sich an etwas Schönes erinnern, atmen, ABC-Übungen machen – da gibt es viele Hausmittel, die man für sich ausprobieren kann.

Auf erholsame Nächte!

eing. |



musik im zeit-raum – Nachklang zur Musikwerkstatt mit Peter Roth

ZEIT-RAUM Feine Hackbrettklänge eröffneten einen besonderen Abend. Mit Peter Roth empfing Thomas Zünd im vollbesetzten zeit-raum einen Menschen, der sein Leben authentisch und konsequent lebt. Seine Musik stellt sich stets in den Dienst sorgfältig ausgewählter Texte, die seine Haltung zum Ausdruck bringen: hinter jeder Form steht das Wesentliche, die Essenz, die alles verbindet, Himmel und Erde zusammenbringt. In der Auseinandersetzung mit den Texten fallen Peter Roth auf Gängen in der Natur oder auch nachts Melodien und Rhythmen zu. Komponieren bedeutet dann, das Zugefallene zu analysieren und auf Papier zu bringen.

Neben schlichten Chorliedern schrieb Peter Roth grosse Kompositionen wie die Toggenburger Passion, ein Weihnachtsoratorium, ein Requiem oder erst kürzlich die Missa Gaia – Werke, die er mehrmals erfolgreich mit seinem Projektchor zur Aufführung brachte. Roths Botschaft von Versöhnung, Frieden, Achtsamkeit und Toleranz inspiriert viele Menschen. An diesem Abend illustrierten drei Kurzfilme aus Peter Roths Serie «Vom Zauberklang der Dinge» sehr eindrücklich Aspekte zu seinem Leben und zu seinem Denken: Von biographischen Sequenzen seiner Kindheit bis hin zum Klanghaus am Schwendisee, von Fragen zur Essenz des Lebens bis hin zu speziellen Bildern

wie das Element Wasser auf Klänge in Resonanz geht. Nach dem Alpsegen mit Hackbrettbegleitung endete der Abend mit anschließenden Gesprächen von sehr berührten BesucherInnen.

eing.



Deine Berufswahl

Samstag, 06. Mai 2023
Gebiet Haltehus, Mörschwil
10:00 bis 15:00 Uhr

Wir stellen rund 30 Lehrberufe vor!
Das Gewerbe Mörschwil zeigt Jugendlichen und deren Eltern aus der Region, was in Mörschwil an hochwertigen Ausbildungen angeboten wird.



Impressionen
«TraineeDay» 2022

gewerbe
mörschwil

gewerbe-moerschwil.ch

Weitere Infos auf unserer Website unter Agenda.

Wecken Sie Ihre Kunden aus dem Winterschlaf: Mit einem Inserat im *amPuls*.



Alle Infos unter
www.ampuls-wittenbach.ch

Buchen unter
ampuls@cavelti.ch
Telefon 071 388 81 81



Löhne, Versorgung,
Zukunft sichern.



barbara. gysi

als Ständerätin

Weil die Menschen
es verdient haben.

AB MONTAG, 08. MAI 2023

ist das Café Rondo im Alterszentrum
Kappelhof wieder geöffnet!



- Täglich – auch an Sonn- und Feiertagen – freuen wir uns auf Ihren Besuch ohne Voranmeldung von 14.00 bis 16.00 Uhr.
- Für einen Besuch zum Mittagessen bitten wir Sie um eine Tischreservation, mindestens einen Tag im Voraus.
- Anfragen für Spielgruppen, bitte ebenfalls im Voraus direkt im Café Rondo reservieren. Für Spielgruppen sind spezielle, reservierte Tische vorgesehen.
- Herzlichen Dank für das Verständnis, dass unsere Platzzahl limitiert ist.
- Auf ein Wiedersehen freuen sich die Geschäftsleitung und das gesamte Gastro-Team des Café Rondo im Alterszentrum Kappelhof.

Telefon direkt: 071 292 28 33 Mo - So 11.00 - 17.00 Uhr
Telefon Zentrale: 071 292 28 28 Mo - Fr 08.00 - 12.00 / 14.00 - 17.00 Uhr

4FRAGEN

zur Zukunft
unserer Gemeinde

Gesunde Lebensräume und gesunde Menschen sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Die Gestaltung unserer Lebensräume geht uns alle an.

Hier zur Umfrage und zu wissenswerten Fakten & Infos -> www.pro-wittenbach.ch

am 30. April
unsere Ständerätin



JETZT WÄHLEN
ESTHER FRIEDLI
BODENSTÄNDIG & BÜRGERNAH



esther-friedli.ch

REGIONALES LANDWIRTSCHAFTSMUSEUM RUGGISBERG

TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag, 30.04.2023 von 11:00 – 16:00 Uhr
www.landwirtschaftsmuseum.ch



An den Tagen der offenen Tür präsentieren wir gerne auch Betriebe aus der heimischen Landwirtschaft und einheimisches Brauchtum. Falls Sie Ihren Betrieb oder Brauchtum vorstellen möchten, melden Sie sich bei der Museumsleitung: Frau Gabi Moser, 078 600 84 53

Das Regionale Landwirtschaftsmuseum Ruggisberg wird unterstützt durch die Gemeinden: Berg, Egnach, Gaiserswald Häggenschwil, Muolen, Roggwil, Steinach, Waldkirch und Wittenbach

„WIR ZIEHEN GEMEINSAM
AM GLEICHEN STRICK.“



Wir präsentieren das alte Handwerk «Seile Herstellen».



Zum Selbermachen für GROSS und KLEIN.

Töpfler aus Zeitungspapier wickeln und ansäen

Werner Egger, Tufertschwil

Auf Ihren Besuch freuen sich die Museumskommission und die ehrenamtlichen Helfer!

FC Besa – FC Wittenbach 4 : 3 (2 : 0) Schmerzhaftes Niederlage

FUSSBALLCLUB In einer emotionalen Partie verliert der Tabellenführer FC Wittenbach auswärts gegen Besa mit 4:3.

Die Enttäuschung nach dem Schlusspfiff war riesig. Denn der Schiedsrichter piff das Spiel gar nicht mehr an, nachdem Ljatifi das vielumjubelte 4:3 in der 94. Minute für Besa erzielte. Das Tor und die Niederlage wären zu verhindern gewesen, da der FCW zu diesem Zeitpunkt nach mehreren roten Karten mit einem Mann mehr auf dem Platz stand.

Doch alles der Reihe nach. Der FCW bekundete Mühe, ins Spiel zu kommen. So waren erst acht Minuten gespielt, als Morina per Penalty zur Führung für Besa traf. Nach einem Konter in der 37. Minute erhöhte Pellegatta zum 2:0. Nun wachten die Wittenbacher endlich auf und erzielten bis zur Halbzeit zwei Tore, die vom Schiedsrichter jedoch aberkannt wurden.

Die zwei Tore zum Ausgleich fielen dann nach der Pause durch Patrick und Luca Brülisauer. Der FCW dominierte in der zweiten Halbzeit das Spiel, Besa lief dem Ball mehrheitlich hinterher. Doch mit dem Platzverweis für Mahr und dem 3:2 durch Cekaj nach einem Eckball fiel das Momentum wieder auf die Seite von Besa. Der FCW gab nicht auf und glich in der 85. Minute durch Colonna aus, nachdem auch der FC Besa eine rote Karte erhielt. Nun war sehr viel Feuer drin, Besa verlor einen weiteren Spieler mit einer gelb-roten Karte und kurz darauf sah zusätzlich ein ausgewechselter Besa-Spieler Rot auf der Ersatzbank.

Der FC Wittenbach hätte mit dem Unentschieden besser leben können, doch dann kam die verhängnisvolle 94. Minute, deren Ausgang bekannt ist.

eing. |

Marius Toscan mit Ambitionen: 400 m Lagen Podestplatz und WM- Qualifikation über 1500 m Freistil

SVSW Die Berlin Swim Open, die vom 21. bis 23. April stattfinden, sind für ihr hohes Wettkampfniveau bekannt und gelten als eine der besten Schwimmveranstaltungen in Europa. Marius Toscan ist einer der Favoriten über 400 m Lagen und strebt ausserdem seine zweite WM-Qualifikation über 1500 m Freistil an. Er hat sich bereits über 400 m Lagen für die Weltmeisterschaft in Fukuoka/



Marius Toscan

Japan (23. bis 30. Juli) qualifiziert. Der St. Galler Fabio Toscan wird über 100 m und 200 m Rücken an den Start gehen und nutzt das Berlin Swim Open als Vorbereitung für die anstehende Kleinstaatenspiele Ende Mai, wo er Liechtenstein Swimming vertreten wird. Für Katharina Hibbeln und Marielena Petersdorf geht es vor allem darum, sich mit der internationalen Konkurrenz zu messen. Betreut werden die St. Galler Athletinnen und Athleten vom Regionaltrainer Silvio Kopf. Marius Toscan, Katharina Hibbeln und Marielena Petersdorf starten für Swiss Aquatics Ostschweiz, Fabio Toscan vertritt seinen Heimatverein Schwimmverein St. Gallen-Wittenbach.

Informationen Swim Open www.berlinswimopen.de/event/results.php.

eing. |

TAG DER OFFENEN TÜR

28. April 16 - 20 Uhr
29. April 10 - 17 Uhr

mit Wurst vom Grill
und Getränken



Unsere Highlights:

- Testen Sie unsere Maschinen und Werkzeuge
- Experten von Flex und Facom sind samstags für Sie da

Hofstetter Mechanik GmbH, Industriestrasse 12, 9300 Wittenbach
hofstetter-mechanik.com

