



Gemeinsam statt einsam

Lesen Sie mehr über den Tag des Alters im OZ Grünau auf Seite 2

Notfalltreffpunkte

Von Zeit zu Zeit macht es Sinn, die Notfalltreffpunkte der Gemeinde in Erinnerung zu rufen. Wo befinden sie sich und wofür sind sie da?

Seite 3

Lernende erzählen

Abwechslungsreiche Fälle, sorgfältiges Arbeiten und immer wieder Neues: Marija Ristic erzählt von ihrem Alltag im Grundbuchamt.

Seite 3

wir
sind **Wittenbach**

am Park

Nr. 42 | 15. Oktober 2026

Ein gelungener Tag des Alters

Am 1. Oktober stand in Wittenbach der Tag des Alters ganz im Zeichen von Begegnung, Austausch und dem Engagement gegen Einsamkeit im Alter. Unter dem Motto «Gemeinsam statt einsam» lud die Arbeitsgruppe Alter ins OZ Grünau ein. Rund 180 Besucher*innen folgten der Einladung. «Wir sind regelrecht überrannt worden. Aufgrund des grossen Interesses mussten wir spontan noch weitere Stühle und Tische zur Verfügung stellen», freut sich Cornelia Lutz, Gemeinderätin und Vorsteherin der Arbeitsgruppe Alter.



Theater als Türöffner

Den Auftakt machte ein interaktives Theaterstück zum Thema Einsamkeit im Alter. In der anschliessenden moderierten Diskussionsrunde beteiligten sich die Besucher*innen mit offenen Wortmeldungen. Das Theater und die Diskussion dienten als optimaler Türöffner. «Die Anwesenden wurden dadurch animiert, sich mit den Leuten links und rechts auszutauschen, auch mit Personen, die sie vorher vielleicht noch nicht kannten», erzählt Cornelia Lutz. «Es war schön zu beobachten, wie rasch Gespräche entstanden.»

Informationen und Gespräche

Nach dem gemeinsamen Mittagessen boten verschiedene Organisationen und Angebote aus der Gemeinde an ihren Ständen Informationen und Gelegenheit zum Austausch. Auch die Kaffeestube mit Kaffee und Kuchen lud zum

Verweilen und Kennenlernen ein. Die Rückmeldungen der Standanbieter waren ebenfalls sehr positiv. «Die Besucher*innen waren sehr offen und interessiert», berichtet Lutz. Besonders wertvoll sei neben den Gesprächen mit

den Besucher*innen auch die Vernetzung der Organisationen untereinander gewesen.

So zieht Cornelia Lutz ein sehr positives Resümee aus dem Anlass: «Die Stimmung war super, das Interesse gross und die Be-

sucher*innen haben sich aktiv beteiligt.» Die engagierten helfenden Hände hätten viel zum Gelingen des Tages beigetragen. «Mein herzlicher Dank gilt insbesondere dem Alterszentrum Kappelhof für die offerierten Bratwürste, den Landfrauen für die feinen Kuchen und dem Verein 60plus für den Kaffeeservice.»

Isabel Niedermann



Publikationsorgan der Gemeinde Wittenbach
Erscheint donnerstags in Wittenbach.

wittenbach

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

Titelbild: Gemeinde Wittenbach

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.ampuls-wittenbach.ch abrufbar.

Redaktionsschluss: Montag, 19. Oktober, 10.00 Uhr.

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

Wissen Sie, wo Ihr Notfalltreffpunkt wäre?

Von Zeit zu Zeit macht es Sinn, die Notfalltreffpunkte der Gemeinde wieder in Erinnerung zu rufen. Wo befinden sie sich? Wofür sind sie da?

Seit 2021 verfügt die Gemeinde Wittenbach über zwei Notfalltreffpunkte: beim Primarschulhaus Sonnenrain und beim Primarschulhaus Steig. Sie sind ein zentraler Bestandteil des Bevölkerungsschutzes und bieten in aussergewöhnlichen Lagen Sicherheit und Orientierung.

Warum Notfalltreffpunkte wichtig sind

Die Notfalltreffpunkte dienen der Bevölkerung als Anlaufstelle bei Schadenereignissen von grosser Tragweite, Katastrophen und Notlagen. Dort erhält die Bevölkerung Informationen, es können Hilfsgüter abgegeben werden oder sie sind Sammelplatz im Fall einer Evakuierung. Weiter können am Notfalltreffpunkt

auch Notrufe an die Blaulichtorganisationen abgesetzt werden. Im Ereignisfall werden die Notfalltreffpunkte mit Unterstützung der Feuerwehren durch den Zivilschutz betrieben.

Kluger Rat – Notvorrat

Verbrauchsgüter, insbesondere Lebensmittel, werden täglich über ein funktionierendes System transportiert. Fällt dieses Transportsystem aus, ist die Lebensmittelversorgung eingeschränkt. Man geht heute davon aus, dass ein Versorgungsunterbruch zwar nicht Monate, aber doch mehrere Tage andauern könnte. Deshalb empfiehlt der Bund, einen Vorrat für rund eine Woche anzuschaffen. Mehr Infos erhalten Sie unter www.bwl.admin.ch/Notvorrat

Notfallbroschüre des Kantons

Auf www.wittenbach.ch finden Sie unter den Downloads eine Broschüre des Kantons St.Gallen.

len mit hilfreichen Hinweisen für den Ereignisfall, wie z.B. eine Übersicht über die Notfalltreffpunkte in der Region, Infos zum Verhalten bei Stromausfall sowie Angaben zur Alarmierung.

Isabel Niedermann |



Der QR-Code führt zur Notfallbroschüre des Kantons St.Gallen.

Sorgfalt und Abwechslung, mein Einblick ins Grundbuchamt

Seit Anfang August 2026 arbeite ich im Rahmen meines dritten Lehrjahres im Grundbuchamt. Vorher durfte ich bereits das Einwohneramt, das Steueramt, die Bauverwaltung und das Sozialamt kennenlernen. Nun bin ich bis Ende Januar 2027 im Grundbuchamt eingesetzt.



Marija Ristic beim Versand eines Vertrages.

Ein grosser Teil meines Arbeitsalltags besteht aus der Belegverarbeitung. Dazu gehören beispielsweise Kaufverträge, Erbgänge

und Erbteilungen. Ausserdem erstelle ich Grundbuchauszüge, welche von Privatpersonen, Banken oder anderen Stellen bestellt werden. Dadurch habe ich jeden Tag unterschiedliche Fälle auf meinem Tisch und lerne immer wieder etwas Neues dazu.

Gerade bei der Belegverarbeitung merke ich, wie wichtig genaues und sorgfältiges Arbeiten im Grundbuchamt ist. Am Anfang musste ich mich zuerst an die vielen Begriffe und Abläufe gewöhnen. Mittlerweile kenne ich bereits vieles besser und kann einige Arbeiten selbstständig erledigen.

Am Ende der Woche werden die bearbeiteten Belege eingescannt. Verträge werden danach schön eingebunden und für die Ablage vorbereitet. Auch diese Arbeit mache ich gerne, weil man am Schluss sieht, dass ein Geschäft vollständig abgeschlossen ist.

Besonders gefällt mir die Abwechslung im Grundbuchamt. Obwohl die Belegverarbeitung fast täglich dazugehört, ist kein Fall genau gleich wie der andere. Dadurch wird es nie langweilig und die Arbeitstage vergehen meistens sehr schnell. Ich fühle mich im Team

sehr wohl und freue mich auf die weitere Zeit im Grundbuchamt.

Marija Ristic,
Lernende 3. Lehrjahr |

Lernende erzählen

Die Gemeindeverwaltung Wittenbach bildet sieben Lernende im Beruf als Kauffrau/Kaufmann aus, jeweils zwei bis drei pro Lehrjahr. Diese besuchen im Verlauf ihrer dreijährigen Ausbildung sechs verschiedene Abteilungen in der Gemeindeverwaltung und erhalten damit einen umfangreichen Einblick in die vielfältigen Verwaltungstätigkeiten. Die Lernenden erzählen in unterschiedlichen Abständen von ihrer Lehrzeit, aus der aktuellen Abteilung, von besonderen Aufgaben, speziellen Ereignissen, bestimmten Anlässen etc. und lassen damit an ihrem Alltag als Lernende bei der Gemeindeverwaltung Wittenbach teilnehmen.

Grosse Vorsicht beim Feuern im Freien

In weiten Teilen des Kantons fiel seit dem Frühling nur wenig Niederschlag. Die Trockenheit ist entsprechend hoch. Es besteht die Gefahr vor Wald- und Flurbränden. Beim Feuern im Freien ist deshalb sehr grosse Vorsicht geboten. In vielen Regionen gilt ein lokales Feuerverbot in Wald und Waldesnähe.



Beim Umgang mit Feuer im Freien ist sehr grosse Vorsicht geboten, insbesondere im Wald und in Waldesnähe. Denn auch nach den regnerischen und teilweise kühlen Tagen bleibt die Trockenheit bestehen. Die Waldbrandgefahr ist in vielen Teilen des Kantons gross. Der Kanton bittet die Bevölkerung, folgende Verhaltensregeln zu beachten:

- Informieren Sie sich im Vorfeld, ob ein Feuerverbot der entsprechenden Gemeinde besteht.
- Verzichten Sie im besten Fall auf jegliches Entfachen eines Feuers im Wald und in Waldesnähe – auch auf bestehenden Feuerstellen. Nutzen Sie Feuerstellen ausserhalb des Waldes.

- Beobachten Sie das Feuer immer und löschen Sie einen Funkenwurf sofort.
- Löschen Sie das Feuer beim Verlassen der Feuerstelle vollständig.
- Werfen Sie keine Raucherwaren achtlos weg.
- Lassen Sie keine Lampions steigen.

Regional bestehen noch Unterschiede, weshalb der Kanton vorläufig auf ein kantonales Feuerverbot verzichtet. In mehreren Gemeinden gilt aber ein Feuerverbot in Wald und Waldesnähe. Aktuelle Informationen zu den geltenden Regeln und Empfehlungen finden sich auf www.sg.ch/trockenheit und in der Alertswiss-App.

Aus einer Meldung des Kantons St. Gallen

Neues Gesicht im Familienwerk

Seit Anfang September ist Jasmin Garcia als Fachperson Frühe Förderung in der Gemeinde Wittenbach tätig und unter anderem auch für die Leitung des Familienwerks zuständig. In dieser neuen Aufgabe möchte sie zunächst das Familienwerk, seine Angebote und die Menschen dahinter kennenlernen. Gleichzeitig ist es ihr ein grosses Anliegen, offen für neue

Ideen zu sein, zuzuhören und gemeinsam mit den Besucher*innen des Familienwerks herauszufinden, was sich bewährt, was sie bewegt und wo es Raum für Neues gibt.

Als erstes Projekt steht am 28. November von 9.00 bis 11.00 Uhr ein Flohmarkt an. Dieser bietet Gelegenheit zum Stöbern, Begegnen und Raum für Neues. Weitere Informationen folgen.

Aufgrund des personellen Wechsels war das Begegnungscafé in den letzten Wochen nur reduziert geöffnet. Ab nächster Woche gelten wieder die üblichen Öffnungszeiten:

Montag: 14.00 bis 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 bis 17.00 Uhr



Neu in der Gemeindeverwaltung | Nachfolge von Astrid Addison

Grüezi mitenand

Name
Jasmin Garcia

Funktion und Abteilung in der Gemeindeverwaltung

Fachperson Frühe Förderung, Fachstelle Kinder – Jugend – Familie

Entscheidende berufliche Stationen

Langjährige Tätigkeit im Bereich der frühen Kindheit sowie im Kinder- und Jugendbereich. Zudem war ich in der Soziokultur in einem Gemeinschaftszentrum in Zürich tätig, was mir in meiner jetzigen Arbeit im Familienwerk sicherlich ebenfalls zugutekommt.

Bei meiner Stelle in der Gemeindeverwaltung freue ich mich auf...

...viele Begegnungen, spannende Gespräche und einen guten Austausch. Ich bin gespannt auf die vielen unterschiedlichen Menschen und Geschichten, auf neue Perspektiven und darauf, immer wieder überrascht zu werden, Neues zu lernen und gemeinsam etwas anzupacken.

Wenn ich nicht bei der Arbeit bin, dann...

...verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und Freund*innen und bin am liebsten draussen unterwegs. Ich probiere auch gerne mal etwas Neues aus oder entdecke kleine Dinge, die den Alltag bereichern.

Ich habe eine Schwäche für...

...Pistazienschokolade, schöne Orte, spannende Gespräche, spontane Ideen und Sommerabende, an denen man in den Sternenhimmel schaut und ein wenig die Zeit vergisst.

Ich in drei Hashtags

#neugierig
#reflektiert
#spontan

wir sind
Wittenbach

Aufhebung von Sondernutzungsplänen – Öffentliche Auflage

In der Gemeinde Wittenbach bestehen verschiedene Sondernutzungspläne (Überbauungs- und Gestaltungspläne). Im Rahmen der vorgesehenen Ortsplanungsrevision wurden sämtliche bestehenden Sondernutzungspläne einer Überprüfung unterzogen. Ziel dieser Überprüfung war es, die Planungen hinsichtlich ihrer Aktualität, Zweckmässigkeit sowie ihrer Vereinbarkeit mit der künftigen Gesamtkonzeption der Ortsplanung zu beurteilen.

Der Gemeinderat hat beschlossen, in einer ersten Tranche folgende Sondernutzungspläne ersatzlos aufzuheben, weil sie überholt sind und/oder keinen Nutzen mehr haben:

- Sondernutzungsplan Egg (Baulinienplan) vom 8. August 1978
- Sondernutzungsplan Häusli-Steig (Überbauungsplan) vom 23. August 1968
- Sondernutzungsplan Südlicher Ulrichsberg (Überbauungsplan) vom 29. Juni 1956

Die Aufhebung der Sondernutzungspläne hat für die betroffenen Grundeigentümer*innen keine nachteiligen Auswirkungen, da nach der Aufhebung wieder die Regelbauweise gemäss

dem rechtskräftigen Baureglement der Gemeinde Wittenbach zur Anwendung gelangt. Die Aufhebung der vorstehenden Pläne unterstand vorgängig während 30 Tagen der öffentlichen Mitwirkung.

Öffentliche Auflage

Die Unterlagen zur Aufhebung der obigen Sondernutzungspläne liegen vom 22. Oktober bis 20. November im Gemeindehaus, Bauverwaltung, öffentlich auf. Die Unterlagen werden auch unter www.wittenbach.ch/baupublikationen sowie auf der kantonalen Publikationsplattform www.publikationen.sg.ch veröffentlicht. Die Grundeigentümer*innen von Grundstücken in den betreffenden Plangebietten der Sondernutzungspläne sowie in einem weiteren Umkreis von 30 Metern ab dem Plangebiet erhalten eine persönliche Anzeige.

Rechtsmittel

Innert der Auflagefrist kann beim Gemeinderat Wittenbach, Dottenwilerstrasse 2, 9300 Wittenbach, gegen die Aufhebung der vorgenannten Erlasse schriftlich Einsprache erhoben werden.

Gemeinderat |

TODESFÄLLE SEPTEMBER

13. **Hopf geb. Gabathuler, Erika**, von Erlach BE, geboren am 16. März 1939, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Alterszentrum Kappelhof.

29. **Strassmann geb. Sonderegger, Hildegard Wiborada**, von Mosnang SG, geboren am 14. Januar 1930, wohnhaft gewesen in 9008 St. Gallen, Bruggwaldstrasse 51, Pflegeheim Obvita / Bruggwald 51

Kursangebot Pilzwanderung

PRO SENECTUTE Mittwoch, 21. Oktober, 13.00 bis 17.00 Uhr. Findet nur bei gutem Wetter statt. Die Wanderung ist zum Teil steil. Sie müssen gut zu Fuss sein.

Information und Anmeldung

Für nähere Informationen rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land, 071 388 20 50, gossau@sg.prosenectute.ch

Militärübung im Raum Hofen Wittenbach

Am 18. und 19. Oktober führt die Schweizer Armee im Raum des Feuerwehrzentrums Hofen Wittenbach eine militärische Übung durch. Gemäss der Meldung der Armee könne es sowohl tagsüber wie auch in der Nacht

zeitweise zu Bewegungen von Militärfahrzeugen, Helikoptern und Truppen mit Waffen kommen. In diesem Zeitraum ist daher mit einer erhöhten Lärmbelastung zu rechnen. Für Lärmemissionen und allfällige Verkehrs-

behinderungen bitten die Schweizer Armee für Geduld und Verständnis.

Aus einer Meldung der Schweizer Armee |

**Buchen Sie jetzt Ihre Werbefläche unter
www.puls-wittenbach.ch oder bei Gabi Bühler,
Telefon 071 388 81 81**

Handänderungen im September

Auf der rechtsverbindlichen Publikationsplattform (Link auf www.wittenbach.ch) sind folgende Handänderungen vom September 2026 zu finden:

Veräusserer*in	Erwerber*in	Objekt
Bion Gewerbehaus AG 9015 St.Gallen	Omerbegovic Denis Omerbegovic Nermina 9300 Wittenbach – ME zu je ½ –	Grüntalstrasse 28 5½-Zimmer-Wohnung mit Autoeinstellplatz
Thuraisingam Sacila 9242 Oberuzwil	Teixeira Fernandes Bruno Queirós da Silva Tânia 9014 St.Gallen – ME zu je ½ –	Neuhusstrasse 1 Einfamilienhaus mit 531 m² Boden
Nänni Spicher Manuela 3280 Murten	Zeneli Eduard Zeneli Gabriela 9400 Rorschach – ME zu je ½ –	Ringstrasse 1c 3½-Zimmer-Wohnung mit Autoeinstellplatz
Payern Judith 9300 Wittenbach	Lehmann Markus Lehmann-Payern Nicole 9300 Wittenbach – ME zu je ½ –	Bettenwiesenstrasse 10 5½-Zimmer-Wohnung mit Autoeinstellplatz
Bleiker Daniel 8580 Hefenhofen	RIC Immobilien AG 9323 Steinach	Arbonerstrasse 34 Bistro mit 2859 m² Boden
Häusler Urs Häusler Monika 9300 Wittenbach – ME zu je ½ –	Mañanes Llano Claudio Mañanes Llano Jacqueline 9000 St.Gallen – ME zu je ½ –	Falkenweg 4b 6½-Zimmer-Terrassenhaus mit zwei Autoeinstellplätzen
Freund Remo Freund Franca 9300 Wittenbach – ME zu je ½ –	Breu Matthias 9300 Wittenbach	St.Gallerstrasse 10 Laden
Bänziger Willy, Erbengemeinschaft – Gesamteigentum – – ½ Miteigentumsanteil –	Bänziger Elsbeth 9300 Wittenbach	Bettenwiesenstrasse 10 3½-Zimmer-Wohnung mit Autoeinstellplatz
Dašić Vesko Dašić Olivera 9300 Wittenbach – ME zu je ½ –	Brunner Kurt 9300 Wittenbach	Leestrasse 4 4½-Zimmer-Wohnung mit Autoeinstellplatz
Sallem Rabia 9300 Wittenbach	Alakus Israfil Alakus Hamiyet 9300 Wittenbach – ME zu je ½ –	Dottenwilerstrasse 19 4½-Zimmer-Wohnung
Schertz Walter, Erbengemeinschaft – Gesamteigentum –	Schertz Thomas 9008 St.Gallen	Blumenstrasse 12 2½-Zimmer-Wohnung mit Autoeinstellplatz

am Puls
für alle erhältlich

Den *amPuls* können Personen ausserhalb von Wittenbach für 140 Franken im Jahr auch als Abonnement bestellen.

Kontaktieren Sie uns unter ampuls@cavelti.ch oder Telefon 071 388 81 81.

Jeweils Mittwoch

Seniorenturnen ■ Singsaal, Schulhaus Kronbühl ■ Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land ■ 9–10 Uhr ■ www.sg.prosenectute.ch

Jeweils Mittwoch

Mütter- und Väterberatung:
Die ersten Lebensjahre umfassend begleitet ■ Familienwerk ■ Ostschweizer Verein für das Kind ■ vormittags und nachmittags ■ www.ovk.ch

Sonntag, 25. Oktober, bis

Sonntag, 29. November

Ausstellung – Anna-Lena Ruff ■ Galerie Schloss Dottenwil ■ IG Dottenwil ■ www.dottenwil.ch/kultur

OKTOBER

Samstag, 17. Oktober

Museumsanlass – Kabarett – Lara Stoll ■ Schloss Dottenwil ■ Museumsgesellschaft Wittenbach ■ 20 Uhr ■ www.dottenwil.ch/kultur

Sonntag, 18. Oktober

Hunde-Military: gemeinsam unterwegs auf vier Pfoten ■ Start und Ziel bei Spühl GmbH ■ AT Gallus ■ 8–12 Uhr ■ www.atgallus.ch

Montag, 19. Oktober

Kostenlose Schnupperstunde Gedächtnistraining 60+ ■ Altes weisses Schulhaus Dorf ■ Nicole Lehmann-Payern, Gedächtnistrainerin SVGT ■ 14–15 Uhr

Dienstag, 20. Oktober

Jass-Turnier ■ Bits Café & Bar ■ 14–17 Uhr ■ www.bits-cafebar.ch

Donnerstag, 22. Oktober

Monika Renz: Vergebung – Versöhnung ■ Kirchenzentrum St. Konrad ■ zeit-raum wittenbach, evang. und kath. Kirchgemeinde ■ 19.30 Uhr ■ www.zeit-raum-wittenbach.ch

Samstag, 24. Oktober

Preisjassen Verkehrsverein ■ Restaurant Erlenholz ■ Verkehrsverein Wittenbach ■ 13.30–17.30 Uhr ■ www.verkehrsvereinwittenbach.ch

Vernissage – Anna Lena Ruff

Galerie Schloss Dottenwil ■ IG Dottenwil ■ 17 Uhr ■ www.dottenwil.ch/kultur

Sonntag, 25. Oktober

Marroni-Sonntag ■ Schloss Dottenwil ■ IG Dottenwil ■ 11–17 Uhr ■ www.dottenwil.ch/kultur

Dienstag, 27. Oktober

60plus Treffpunkt ■ Café Bits ■ 60plus Wittenbach ■ 9.30 Uhr ■ www.60plus-wittenbach.ch

Zwirbeltreff

Familienwerk ■ 15–17 Uhr ■ familienwerk.wittenbach.ch/zwirbeltreff

Donnerstag, 29. Oktober

Besichtigung ARA Hofen ■ ARA Hofen ■ 60plus Wittenbach ■ 14 Uhr

Samstag, 31. Oktober

11. Wittenbacher Koffermarkt ■ Kirchenzentrum St. Konrad in Wittenbach ■ Frauengemeinschaft Wittenbach ■ 10–16 Uhr

Halloweenparty für Minis

Familienwerk ■ Fami Wittenbach ■ 15–17 Uhr ■ www.fami-wittenbach.ch

Lottomatch FC Wittenbach

Aula OZ Grünau ■ FC Wittenbach ■ 20–23.30 Uhr ■ www.fc-wittenbach.ch

NOVEMBER

Dienstag, 3. November

z'Mittag im b51 ■ bruggwald51 ■ 12.15 Uhr

Kontaktstunde Pro Senectute

Gemeindehaus Wittenbach (Raum 104 / Obergeschoss) ■ Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
1) ohne Voranmeldung ■ 14–15 Uhr
2) mit Voranmeldung ■ 15.15–16.15 Uhr ■ www.sg.prosenectute.ch

Informationsanlass: Strategische Schulraumplanung ■ Aula OZ Grünau ■ Gemeinde Wittenbach ■ 19 Uhr

Samstag, 7. November

Repair-Café: Reparieren statt wegwerfen ■ Lernort Bienenstock ■ Gemeinnütziger Verein «Guckst du» ■ 9.30–16 Uhr ■ www.repair-cafe.ch/repair-cafe/repair-cafe-flick-raum-tausch-zeit

Familienshooting fürs Weihnachtskärtchen gefällt? ■ Familienwerk ■ Fami Wittenbach ■ 13.30–17.30 Uhr ■ www.fami-wittenbach.ch

Nationentreff ■ Evangelische Kirche und Kirchenzentrum ■ Fachstelle Integration ■ 15.30–19 Uhr

Dienstag, 10. November

Bingo-Nachmittag ■ Bits Cafe & Bar ■ 14–17 Uhr ■ www.bits-cafebar.ch

Zwirbeltreff ■ Familienwerk ■ 15–17 Uhr ■ www.familienwerk.wittenbach.ch/zwirbeltreff

Samstag, 14. November

Räbeliechtliumzug ■ Pausenplatz Schulhaus Kronbühl ■ Fami Wittenbach ■ 17.30–18.30 Uhr ■ www.fami-wittenbach.ch



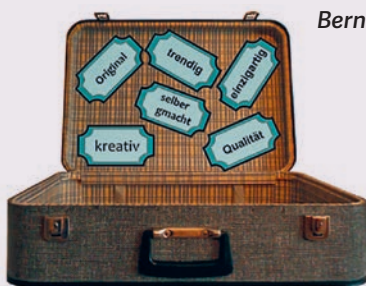
Katholische Kirche

Koffermarkt

FRAUENGEMEINSCHAFT Am **Samstag, 31. Oktober**, findet im Kirchenzentrum St. Konrad der 11. Wittenbacher Koffermarkt statt. An 25 Verkaufsständen präsentieren die Anbieter*innen ihre selbstgemachten Sachen. Türöffnung ist von 10.00 bis 16.00 Uhr.

Wir freuen uns über viele Besucher*innen der schön hergerichteten Verkaufstische und natürlich auch beim Konrad-Stübli.

Die Frauengemeinschaft führt das Konrad-Stübli und ist für das leibliche Wohl besorgt. Wir freuen uns über eine Kuchenspende.



Bernadette Hug |

Diese bitte bis zum 24. Oktober bei Ljiljana Garic melden, Telefon 079 764 69 01 oder unter: lgaric@bluewin.ch. Vielen Dank!

Der Erlös aus dem Kuchenbuffet wird für «Mütter in Not» gespendet.

Frauenmesse

Am Donnerstag, 22. Oktober, um 9.00 Uhr, findet unsere Frauenmesse in St. Konrad statt. Die Messe wird von der Frauengemeinschaft gestaltet. **Alle, auch Männer, sind herzlich willkommen.** Wir freuen uns auf eine besinnliche Feier mit euch.

Anschließend geniessen wir zusammen das gemütliche Beisammensein mit Kaffee und Brötli.

Bernadette Hug |

Fahrdienst zur konstituierenden Kirchbürgerversammlung in Häggenschwil

Am **Mittwoch, 28. Oktober**, findet um 19.30 Uhr in der Kirche St. Notker in Häggenschwil die konstituierende Kirchbürgerversammlung der Katholischen Kirchgemeinde Alte Konstanzerstrasse statt. Es wird ein Fahrdienst organisiert.

Abfahrt

- 18.45 Uhr ab Kirchenzentrum St. Konrad
- 19.00 Uhr ab Kirche St. Ulrich

Falls Sie den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchten, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis spätestens Montag, 26. Oktober, beim Pfarreisekretariat.

Telefon 071 298 30 20 oder
E-Mail: pfarramt.wittenbach@altkon.ch

Treffen des Besuchs-kreises

Die Teilnehmer*innen des Besuchs-kreises treffen sich am **Dienstag, 20. Oktober, um 14.00 Uhr** im Kirchenzentrum St. Konrad.

Themen

- Rückblick und Ausblick
- Verteilung der neu zu Besuchenden
- Vorstellung Weihnachtsgeschenk
- Abrechnung allfälliger Spesen
- geselliges Zusammensein mit Kaffee und Kuchen

Wir suchen noch zusätzliche engagierte Männer und Frauen, welche betagten Mitmenschen unserer Pfarrei zum Geburtstag und zu Weihnachten gerne eine Freude bereiten.

Kontakt

E-Mail: c.keller-haidlauf@bluewin.ch oder
E-Mail: gertrud.schlegel@gmx.ch

EUCARISTIEFEIER IN ST. ULRICH AM SONNTAG, 18. OKTOBER, UM 10.00 UHR

Kollekte für Missio Schweiz

Wir halten Gedächtnis für

- Fanny und Walter Moser-Mettler
- Leo Wick



Pfarrei St. Ulrich und St. Konrad Wittenbach

Pfarreibeauftragter

Christian Leutenegger, Telefon 076 420 42 41,
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)

Christian Mannale, Telefon 071 298 30 70,
E-Mail: c.mannale@altkon.ch

Mesmer*in St. Ulrich (Dorfstrasse 24)

Gaby und Kurt Merz
Telefon 079 622 74 99

Mesmer St. Konrad (Weidstrasse 7)

Ivo Garic, Telefon 079 757 51 39

Die Adressen aller Mitarbeitenden finden sich unter der Rubrik «Kontakte» auf www.altkon.ch

www.altkon.ch

www.facebook.com/sanktulrich.sanktkonrad



www.ampuls-wittenbach.ch



Katholische Kirche

Termine

Donnerstag, 15. Oktober

- ★ 09.00 Uhr Eucharistiefeier in St.Konrad
mit Don Piero Corea
- 18.00 Uhr Rosenkranz, St.Ulrich
- 19.30 Uhr Kirchenchorprobe, Ulrichsheim

Freitag, 16. Oktober – Gallustag

- 12.00 Uhr Mittagstisch im Restaurant Bäche,
Wittenbach

Samstag, 17. Oktober

- ★ 18.30 Uhr In Häggenschwil: Eucharistiefeier,
Gestaltung: Pater Leszek Suchodolski

Sonntag, 18. Oktober – 29. Sonntag im Jahreskreis

- ★ 10.00 Uhr Eucharistiefeier in St.Ulrich,
Gestaltung: Pater Leszek Suchodolski
- ★ 19.00 Uhr In Muolen: Eucharistiefeier
«schlicht und einfach»,
Gestaltung: Pater Leszek Suchodolski

Dienstag, 20. Oktober

- 14.00 Uhr Treffen des Besuchskreises, St.Konrad

Mittwoch, 21. Oktober

- 15.45 Uhr K-Treff, Einkaufen für Fr. 1.– mit
Terminkarte, evang. Kirchenzentrum
Vogelherd, Christian Mannale
- 19.00 Uhr Rosenkranz, St.Konrad
- 19.30 Uhr Im Vereinslokal Muolen: «The Chosen»,
Filmabend zur aussergewöhnlichen
Jesus-Serie; anschliessend Austausch

Donnerstag, 22. Oktober

- ★ 09.00 Uhr Eucharistiefeier in St.Konrad,
gestaltet von der Frauengemeinschaft
- 18.00 Uhr Rosenkranz, St.Ulrich
- 19.30 Uhr Vortrag in St. Konrad: «Vergebung
und Versöhnung im Leben und im
Sterben», Referentin: Dr. Monika Renz;
anschliessend Apéro
- 19.30 Uhr Kirchenchorprobe, Ulrichsheim

Evangelische Kirche

Gedanken am Morgen

Resilienz statt Burn-out

Mittwoch, 4. November, 9.00 bis ca.
10.30 Uhr, Vogelherd, evang. Kirchen-
zentrum Wittenbach

Im Vortrag und Gespräch spüren wir
Kraftquellen nach, die schwerkranke
und sterbende Menschen sowie ihre Be-
gleitenden stärken. Die Teilnehmenden
nehmen Anregungen für die eigene see-
lische Gesundheit mit.

Referentin: Ute Latuski-Ramm, Pfarre-
rin, systemische Beraterin, Leiterin der
Ökumenischen Fachstelle BILL

Freiwilliger Unkostenbeitrag.
Mit Kinderhort.

Informationen

Monika Hutter, 071 298 27 21

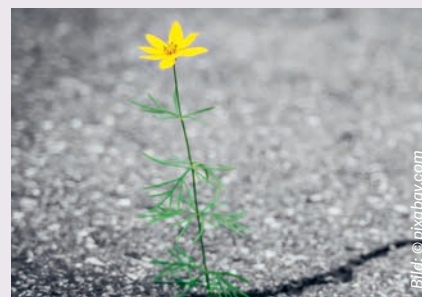


Bild: © pixabay.com

Termine

Freitag, 16. Oktober

- 16.30 Uhr Andacht im Kappelhof, Diakon U. Bächtold

Sonntag, 18. Oktober

- ★ 10.00 Uhr Gottesdienst, Diakon U. Bächtold

Montag, 19. Oktober

- 14.00 Uhr Kafi-Treff, B. Bölli, 071 298 26 17

Mittwoch, 21. Oktober

- ★ 10.00 Uhr Gottesdienst im Alterszentrum Wiborada,
Bernhardzell; Pfr. B. Ammann
- 15.45 Uhr K-Treff, Einkaufen für Fr. 1.– mit Terminkarte,
M. Thoma, 071 298 40 13

Donnerstag, 22. Oktober

- 14.00 Uhr Nähcafé «etwas» Raum für Ideen
- 19.30 Uhr Vergebung und Versöhnung im Leben und im Sterben;
Dr. Monika Renz, Musik- und Psychotherapeutin;
Kirchenzentrum St.Konrad

Pfarramt

Pfarrer Bruno Ammann, 071 298 40 10,
bruno.ammann@tablat.ch

Sozialberatung

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

Mesmerin

Magda Nessi, 071 298 40 14,
magda.nessi@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

wir sind
Wittenbach



Design, Handwerk und Herzblut.

Das sind die Zutaten, die unsere Küchen einzigartig machen. Und natürlich Ihre Wünsche und Vorstellungen.

Sprechen Sie mit uns über Ihre Traumküche.

Baumann AG Der Küchenmacher
St. Leonhardstrasse 78
9000 St. Gallen, 071 222 61 11
www.kuechenbau.ch

BESSER ALS RECYCLING!

Bei uns gibt's **nachhaltige Druckprodukte** wie Flyer und Poster aus hochwertigem Restpapier.



PAPIERFAN – eine Initiative der Cavelti AG



Jetzt bestellen und mehr Infos erhalten:
papierfan.ch



PAPIERFAN

FDP

Herbstsession
Rückblick

Für alle, die den Wecker stellen.



Einen Gesamtüberblick zur Session gibt es hier:



Gesundheitsgesetz: modern, liberal und mit Augenmass

Die FDP setzte sich bei der Totalrevision des Gesundheitsgesetzes für Wahlfreiheit, Eigenverantwortung und eine effiziente Versorgung ein. Im Zentrum standen Digitalisierung, Innovation, faire Bedingungen für alle Leistungserbringer, klare Zuständigkeiten sowie ein konsequenter Blick auf Kosten und Verhältnismässigkeit. **Kantonsrat Oskar Seger**

Frühe Förderung unbedingt, aber nicht so

Jedes Kind soll mit guten Sprachkenntnissen in den Kindergarten starten können. Mit unserem Rückweisungsantrag wollten wir erreichen, dass ein freiwilliges Förderangebot für alle Familien geprüft wird, anstatt neue Erhebungen und zusätzlichen Verwaltungsaufwand zu schaffen. Der Rat hat diesen Weg leider nicht unterstützt. Aus unserer Sicht wäre es sinnvoller, die Ressourcen direkt in die Sprachförderung der Kinder zu investieren statt in mehr Bürokratie. **Kantonsrätin Ruth Keller-Gätzli**

Asylpolitik: Schutz gewähren, Rückkehr durchsetzen

Wer Schutz braucht, soll ihn erhalten. Wer keinen Schutzbedarf hat, muss die Schweiz verlassen. Mit unserer in dieser Session eingereichten Standesinitiative fordert die FDP temporären Schutz, raschere Verfahren und konsequente Rückkehr nach dänischem Vorbild. Das entlastet Kantone und Gemeinden. **Kantonsrätin Isabel Schorer**

Stipendiengesetz – auf Leistungsanreiz setzen

Das geltende Stipendiengesetz stammt aus dem Jahr 1968 und ist nicht mehr zeitgemäss. Der Entwurf schlägt Verbesserungen bei den Leistungen und Vereinfachungen im Vollzug vor. Die FDP setzte sich ein, dass für Ausbildungen auf Tertiärstufe künftig zwei Drittel des Ausbildungsbeitrages als Stipendium und ein Drittel als Studiendarlehen gewährt werden. Dies im Sinne der Förderung der Eigenverantwortung und des Leistungsanreizes. **Kantonsrat Felix Keller**

Besichtigung der ARA Hofen

60PLUS Die ARA St.Gallen-Hofen in Wittenbach war die erste mechanisch-biologische Kläranlage der Schweiz. Schon 1917 wurde, neben einer guten Reinigung der Abwässer, auch auf die Energie geachtet. Ebenso wurde bereits früh ein Abwasserkraftwerk installiert.

Am Donnerstag, 29. Oktober, treffen wir uns um 14.00 Uhr bei der Zufahrt zur ARA, gegenüber dem Restaurant Sonnentäl. Wir haben Gelegenheit, die ARA unter fachkundiger Führung zu besichtigen. Der Rundgang dauert ca. 1,5 bis 2 Stunden und ist nicht barrierefrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen beschränkt. Eine Absage bei starkem Regen oder zu wenig Teilnehmern bleibt vorbehalten. Die Besichtigung

ist kostenlos. Anmeldung bis Dienstag, 20. Oktober, an Jimmy Gmür, 079 683 50 19 telefonisch oder per SMS.

Anschliessend schliessen wir den Anlass im Restaurant Sonnentäl ab (fakultativ).

eing. |



Jass-Fieber in Wittenbach: Preissjassen für alle im Badi-Kafi!

VERKEHRSVEREIN Der Verkehrsverein Wittenbach lädt am 24. Oktober zum traditionellen Preissjassen ins Badi-Kafi Schwimmbad Sonnenrain ein. Alle Jass-Begeisterten sind willkommen, um im Schieber mit zugelosten Partner*innen um attraktive Preise zu spielen. Ein Startgeld von 15 Franken sichert die Teilnahme. Gespielt wird die beliebte Variante «Schieber», bei der die Partner jeweils zugelost werden. Dies sorgt für eine spannende Dynamik und faire Chancen für alle Teilnehmenden. Für alle

Spieler*innen gibt es Preise. Ein gemütlicher Nachmittag, gefüllt mit Taktik, Glück und viel Spass, ist somit vorprogrammiert.

Wer sich das Jass-Vergnügen nicht entgehen lassen möchte, kann sich bereits jetzt anmelden. Die Registrierung erfolgt bequem online über die Website des Verkehrsvereins Wittenbach unter www.verkehrsvereinwittenbach.ch. Sichern Sie sich Ihren Platz und erleben Sie einen unvergesslichen Jass-Nachmittag.

eing. |

Schloss Dottenwil blieb am Sonntag, 11. Oktober, geschlossen

IG SCHLOSS DOTTENWIL Wegen eines personellen Engpasses blieb das Schloss Dottenwil am vergangenen Sonntag, 11. Oktober, geschlossen.

Der Sonntagsspaziergang nach Dottenwil, die Sonne im Schlossgarten, die vielfältigen Eindrücke im Museum, die Kunstausstellungen in der Galerie und kulturelle Anlässe; all das gibt es seit 28 Jahren nur dank Freiwilligen. Damit das Schloss weiterhin an den Wochenenden mit genügend Helferinnen und Helfern geöffnet werden kann, sind wir auf neue Mitwirkende angewiesen.

Schon mit wenigen Einsätzen unterstützen Sie uns. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, sich im Schloss zu engagieren?

Informationen finden Sie auf unserer Website unter «Mitwirkende» oder direkt beim Verantwortlichen für den Schlossbetrieb, Marco Neuhaus, marco.neuhaus@gmx.ch.

Wir freuen uns über neue Gesichter bei unseren Helfenden und bitten um Verständnis für die kurzfristig bekanntgegebene Schliessung.

eing. |

Monika Renz: Vergebung – Versöhnung

ZEIT-RAUM Die Wohnung aufgeräumt, die Tür geschlossen und die Reise beginnt! Mit leichtem Gepäck reist man freier und lebt intensiver. Das gilt für jede Reise, die aktuelle, spätere und auch die letzte. Immer wieder in Ordnung bringen, was jetzt möglich ist, sich versöhnen mit dem, was war und ist, und auch dem Sperigen einen friedlichen Platz geben. Dr. Monika Renz kennt sich aus beim Reisen mit leichtem Gepäck. Sie hat als Psycho- und Musiktherapeutin am Kantonsspital St.Gallen geforscht, viele Menschen und ihre Angehörigen in schwierigen und letzten Lebensphasen begleitet und ihnen Hoffnung und Zuversicht geschenkt. Vergebung und Versöhnung scheinen Schlüssel zu einem glücklicheren Leben und auch zum Frieden in unserer Welt zu sein. Donnerstag, 22. Oktober, 19.30 Uhr, im St. Konrad. Austausch, Bücherverkauf, freier Eintritt, Kollekte, in Kooperation mit der Ref. und Kath. Kirchgemeinde, www.zeit-raum-wittenbach.ch, 071 298 33 43 (Zünd)

eing. |

Digital Café hilft

ZEIT-RAUM Mit der digitalen Kommunikation lassen sich schnell und unkompliziert Informationen oder Fotos austauschen und sie erleichtert auf ihre Art manche Kontakte. Mit all den Änderungen und Neuerungen gibt's aber auch immer wieder Ärger und Frust, und oft ist grad keine Hilfe zur Stelle. Ein Notizzettel hilft, die Fragen aufzulisten und zum Digital Café in den zeit-raum mitzubringen. Antworten auf Fragen und niederschwellige Lösungen geben versierte Jugendliche der Gruppe Jugendrotkreuz kostenlos. In einer ruhigen Atmosphäre nehmen sie und ihr Leiter sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee Zeit für die Anliegen der Besucherinnen und Besucher.

Samstag, am 24. Oktober, 10.00 bis 12.00 Uhr, zeit-raum, ehemaliges weisses Schulhaus Dorf Wittenbach

Weitere Infos und Anmeldung

www.zeit-raum-wittenbach.ch oder 079 513 17 82 (Wick)

eing. |

Geschätzte Kundinnen und Kunden

**Wir schliessen unseren Verkaufsladen
an der Romanshornestrasse 11,
per 3. Oktober 2026.**

Die vergangenen fünf Jahre in Wittenbach waren für uns eine unglaublich spannende, bereichernde und intensive Zeit. Wir haben die Begegnungen mit Ihnen sehr geschätzt. Ein herzliches Dankeschön für Ihre jahrelange, treue Unterstützung!

Ihre Bäckerei Mock mit Team



Gedächtnistraining 60+



GRATIS-SCHNUPPERSTUNDE

Mit Freude die geistige Fitness stärken

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Menschen ab 60 Jahren.
Mit abwechslungsreichen Spielen und spannenden
Gedächtnisübungen halten wir unsere grauen Zellen in Schwung!
Freude, Humor und gemeinsames Erleben stehen im Mittelpunkt.

Montag, 19. Oktober 2026

14.00 Uhr

Altes weisses Schulhaus Dorf · Dorfstrasse 10, 9300 Wittenbach



Nicole Lehmann-Payern
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung:
hirntastisch@bluewin.ch
078 208 86 25
heitereshirnen.ch



IHRE GESUNDHEIT IM ZENTRUM



Wir machen
uns **stark für**
unsere Region:
Neue Patient*innen
sind herzlich
willkommen!

Gute Nachrichten für Familien: Erfahrene Kinderärztin verstärkt unser Team

Wir freuen uns sehr, Dr. med. Claudia Giger neu im pädiatrischen Team der Polipraxis Wittenbach begrüssen zu dürfen.

Seit 2006 ist Claudia Giger als Kinderärztin in St. Gallen tätig und begleitet Familien seit vielen Jahren. In Wittenbach war sie von 2007 bis 2014 als Schulärztin tätig.

Mit ihrem Wechsel in die **Polipraxis Wittenbach** wird ihre langjährige Erfahrung Teil unseres starken pädiatrischen Teams. Gemeinsam mit **Dr. med. Ariane Hilbertz** und **Dr. med. Philip Lorenz** steht sie für eine persönliche und kontinuierliche Betreuung von Kindern und Jugendlichen. **Für Familien bedeutet das:** mehrere vertraute Ansprechpersonen, kurze Wege, gegenseitige Vertretung und ein enger fachlicher Austausch. So entsteht eine Betreuung die Sicherheit, Vertrauen und Kontinuität verbindet – von den ersten Lebensjahren bis ins Jugendalter.

Als Familienpraxis ist die Polipraxis Wittenbach zudem für die ganze Familie da: Auch Eltern und weitere Familienmitglieder finden hier eine wohnortnahe medizinische Betreuung – mit kurzen Wegen und einem Team, das die Familie als Ganzes im Blick hat.

Für weitere Informationen oder zur Anmeldung steht Ihnen unser Team sehr gerne zur Verfügung: Telefon 071 292 33 22



Polipraxis Wittenbach | Arbonerstrasse 10 | 9300 Wittenbach | polipraxis.ch



Mitteilung aus der ausserordentlicher Versammlung «Auflösung»

ORNITHOLOGISCHER VEREIN Am 18. September fand die ausserordentliche Versammlung im Saal des Restaurant Bäche statt. Die Mitglieder haben die Auflösung des Ornithologischen Vereins beschlossen. Somit schliessen wir dieses Kapitel mit einem weinenden und einem lachenden Auge ab und behalten die gemeinsame Zeit in bester Erinnerung.

Für die jahrelange Unterstützung möchten wir allen danken. Die Interessen des Natur- und Vogelschutzes werden inskünftig durch den neu gegründeten NVV (Natur- und Vogelschutzverein, Wittenbach) wahrgenommen. Herzlichen Dank für alles!

eing. |

Marroni-Sonntag

IG SCHLOSS DOTTENWIL Am Sonntag, 25. Oktober, von 11.00 bis 17.00 Uhr findet auf Schloss Dottenwil der bereits traditionelle

Marroni-Sonntag statt. Wir lieben die Vielseitigkeit der Marroni und freuen uns darauf, Sie mit unserem speziellen Sortiment zu verwöhnen. Es gibt Marroni/Kürbis-Suppe, Teller surprise, Marroni im Säckli und zum Dessert Vermicelles. Ugo Mascetti ist wieder für Sie bereit. Seit bald 20 Jahren können sie diesen speziellen Sonntag bei uns im Schloss geniessen. Wir hoffen natürlich auf schönes, herbstliches Garten- Wetter und freuen uns auf ihren Besuch. Bewirtung durch End's & Friends. Keine Reservationen möglich!



eing. |



Vernissage

IG SCHLOSS DOTTENWIL Anna-Lena Ruff «Zwischen den Zeilen» am Samstag, 24. Oktober, 17.00 Uhr, Auskunft 076 450 48 96, Anna-Lena Ruff. Nach sieben Jahren Studium der Malerei an der Kunstakademie in St. Petersburg ist die Ostschweizer Künstlerin Anna-Lena Ruff in die Schweiz zurückgekehrt, dies mit der Intension, ihrer Malerei Raum zu geben. Die vielfältigen Informationen und Eindrücke der sichtbaren Welt hält sie auf Leinwand fest. Anna-Lena Ruff ist der malerischen Tradition verbunden, variiert und transformiert diese zur eigenen Bildsprache. Ausgehend von ihrer eigenen Erfahrung als junge Mutter setzt sie sich aktuell vertiefend mit Körperlichkeit, sozialen Zuschreibungen und Identitäten auseinander. Die Künstlerin ist an folgenden Daten persönlich anwesend und freut sich auf Ihren Besuch:



Sonntag, 25. Oktober, von 12.00 bis 15.00 Uhr, Sonntag, 8. und 22. November, von 14.00 bis 17.00 Uhr. anna-lena.ruff@bluewin.ch, www.annalenaruff.com

eing. |



PluSport

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

PluSport ist das Kompetenzzentrum für Behindertensport in der Schweiz. Ihr vorbildlicher Partner für Integration, Freude und Erfolg durch die Begegnung und Bewegung im Sport.

Postkonto 80-428-1

wir sind
Wittenbach

«Du»

bist einzigartig!
Aber niemand sieht es?

Wir bringen Emotionen in deine
Kommunikation und zeigen, was du
drauf hast. Alles Weitere erfährst
du auf kernbrand.ch

Kernbrand AG
Kreativagentur
Wilerstrasse 73
9200 Gossau
+41 58 255 13 00



make
people
feel



MAHADEVI YOGA

Rückbildungsyoga

Freitags ab 30. Oktober 2026
9.45–11.00 Uhr

Babys sind herzlich willkommen und dürfen
uns begleiten.

Wir stärken gemeinsam Körper und Geist,
somit kommst du wieder in die Alltagskraft.
Weiter erfahren wir freud- und genussvollen
Umgang im Bereich Bewegung.

Astrid Leu
Anmeldung und Auskünfte
079 703 98 17 / info@mahadeviyoga.ch



Laura De Martini
Polygrafen und Bildbearbeitungsprofi



Kommunikation
braucht

Farbe

Wir sorgen dafür, dass Ihre Botschaft
ins Auge sticht – gedruckt und digital.

Cavelti AG | Wilerstrasse 73 | 9200 Gossau | www.cavelti.ch | T 071 388 81 81

GEDÄCHTNISTRaining 60+**Mit Freude fit im Kopf bleiben**

Gedächtnistraining darf leicht sein und Spass machen! Bei Nicole Lehmann-Payern, Gedächtnistrainerin SVGT, erwartet Menschen ab 60 ein vielfältiges Programm: lustige Merk- und Konzentrationsspiele, abwechslungsreiche Denkaufgaben und leichte Koordinationsübungen. Alles ohne Leistungsdruck und mit viel Humor. In Gruppen mit maximal zwölf Teilnehmenden bleibt Raum für persönliche Begegnungen. Gemeinsam tüfteln, lachen und Kontakt knüpfen – das tut gut und bringt Abwechslung in den Alltag.

Lernen Sie das Angebot bei einer kostenlosen Schnupperstunde kennen: am Montag, 19. Oktober, um 14.00 Uhr im alten weissen Schulhaus Dorf in Wittenbach.

Anmeldung: www.heitereshirnen.ch oder 078 208 86 25

**MAHADEVI YOGA****Rückbildungs-YOGA Kurs**

Nach der Geburt eines Kindes ist es wichtig, sich wieder selbst zu spüren, mit den passenden Übungen während der Rückbildungszeit wird dieser Prozess unterstützt. Das Bedürfnis, dies zu erfahren, steigt, daher biete ich diesbezüglich wieder Rückbildungskurse an. Das Element Rückbildung war Teil meiner Ausbildung, sehr gerne will ich Interessenten teilhaben lassen. Der Kurs findet ab dem 30. Oktober jeweils freitags von 9.45 bis 11.00 Uhr in Wittenbach statt. Ich freue mich, Dich und Dein Baby in dieser speziellen Zeit begleiten zu dürfen.

YOGA Kurs allgemein (sich etwas Gutes tun)

Möchtest Du generell mehr Kraft aufbauen und zudem die innere Ruhe finden? Ich biete Dir den Rahmen, dies zu erlangen. Yoga gibt es für alle Altersgruppen und für jedes Leistungsniveau. An welchem Punkt im Leben wir auch immer stehen, mit Yoga erfolgt eine positive Entwicklung.

Astrid Leu, 079 703 98 17, info@mahadeviyoga.ch
www.mahadeviyoga.ch

Das Richtige tun**Wenn Armut hilflos macht****Wir schützen Menschen vor der Klimakatastrophe****Ihre Spende hilft**

☐ Jetzt per SMS helfen und 10 Franken spenden: «ARMUT 10» an 227

CARITAS Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra



Rätsel *im Puls*

marokk. Gebirge	Abk.: Imperativ	weibl. Geistliche	Prahlerei	frz. Stadt (2 W.)	Haken, Problem	Streit, Zank	Figur bei Kipling † (Panther)	wasserdicht (engl.)	Katzenlaut	europ. Wirtschaftsraum	bestrafen	schott. Strom	Gleichklang
		Dienstgrad	Nutzfahrzeug (dt.)	11		Segeltakelung				Beinmuskel			EDV-Gerät
Pizzasorte								Hunde- und Katzenasyl	4				
Wortteil: vor			Fruchtbrei	2		griech. Göttin				Abk.: Elektrokardiogramm	Figur bei Verne †		
im Zaum halten	Musikrichtung (engl.)		Werkzeug			Massenangst	frz.: Strasse				norweg. Münze	Inseln v. Papua-Neuguinea	eh. frz. Währung
		1			eh. engl. Rockgruppe	Vogellaut				Körperteil Mz.			
winzige Menge	weibl. Vorname	Wegstück	Ortungsverfahren					trocken (Gebiet)		9			
			Gewichtseinheit Mz.	krankhaft		Wortteil: Milliardstel			Augen-netzhaut	Indiz, Beleg	span.: mehr, plus		6
ital. Vor-speisen							frz. Schauspielerin † 2024	Fluss im Kt. VD			Jazzstil der 40er	Alpen-massiv	Bude, Stand
Drogen (ugs.)	Ballspiel zu Pferd	US-Bundes-polizei				Heissgetränk			3	engl.: zurück			
		3./4. Fall von wir				Halbton über F	Ab-schieds-wort	Abk.: In-genieur	dicker Wollstoff		5	dt. Vor-silbe	
Tessiner Nuss-likör					Eltern u. Kinder					jp. Kampf-künste			
		kelt. Gelehrte					8	Vorn. v. Sarkozy					
weisses Mineral	Schwellung des Gewebes		10	Meeres-pflanze						Grün-anlage			

Das Lösungswort der letzten Ausgabe lautet: **TRAINERIN**. Die Lösungen dieses Rätsels finden Sie ab Freitag auf www.ampuls-wittenbach.ch und in der nächsten Ausgabe.

Weihnachten steht vor der Tür



Die Weihnachtszeit ist die perfekte Gelegenheit, Ihre Kunden zu überraschen und Ihre Angebote ins beste Licht zu rücken. Nutzen Sie die festliche Stimmung, um Nähe zu schaffen und Ihre Botschaft zu platzieren. So bleiben Sie nicht nur sichtbar, sondern auch sympathisch in Erinnerung. Bei jedem gebuchten Inserat erhalten Sie einen Rabatt von 15 Prozent.

Gerne bieten wir den Unternehmen eine attraktive Werbemöglichkeit in der Ausgabe 45-2026 vom 6. November 2026 (Inserateschluss 20. Oktober 2026).



Die Preise sind auf den Medien-daten ersichtlich. Nutzen Sie dafür den QR-Code.