

# Tablat-St. Gallen



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Tablat-St. Gallen

## Gedanken zur Work-Life-Balance

Text: Renato Maag

Wenn die Arbeitszeit zu lang ist, die Belastung zu hoch, fehlt die Kraft und die Zeit abzuschalten und zu verarbeiten, fehlt die Muse für Sport, Hobby, Partner, Familie und Freunde. War die Priorität früher bei der Arbeit und der Pflichterfüllung, ist der heutige Trend die optimierte und maximierte Freizeit. Das ist ein Fortschritt im Sinne: «Die Arbeit soll dem Menschen dienen, nicht der Mensch der Arbeit.» Es liegt am Einzelnen, die gewonnene Eigenzeit zu nutzen für Aktivität und Müsiggang. Denn es gilt auch das: Nur der Ausgeruhete erbringt Spitzenleistung, der Immermüde oder Dauergestresste nicht. Und unsere Welt braucht Spitzenleistung, kreative Problemlösung für die vielen anstehenden Herausforderungen im Kleinen und im Grossen. So ist die Work/Life Balance ein Postulat, das jeder Buchhalter verinnerlicht hat: «Den Ausgaben müssen Einnahmen gegenüberstehen». Sonst treiben wir Raubbau. Das gilt materiell. Und mental? Hier ist es leicht gesagt, geben und nehmen im Gleichgewicht zu halten, und nicht immer möglich. Wer immer nur für andere da ist und sich verausgibt und nichts einnimmt/empfähgt, verbraucht sich. Und Selbstschädigung ist nicht nachhaltig.



Wir brauchen jedenfalls andere Personen und Dinge, die uns guttun und unterstützen, die uns stärken. Insbesondere das Gebet hilft, eine andere Sicht auf Mühsames und Belastendes zu entwickeln, was Arbeit vielfach eben auch ist und sich nicht immer ändern lässt. Weiter ist das Aufnehmen der Schönheit der Natur, Sinnesreize kultureller Anlässe, gedankliche Inspiration anderer gut für unsere Habenseite. Und noch etwas zur Balance: Wir sollten uns das Paradies nicht arbeitsfrei vorstellen, nicht als Schlaraffenland, in dem uns gebratene Tauben in den Mund fliegen. Arbeit selbst gehört zu unserem Menschsein, und dort, wo wir sie als sinnvoll erleben, andere unterstützend, Last abnehmend, kann sie selbst zur Ressource, zur Kraftquelle werden, uns zufrieden machen. Und wir können zum Balance-Spender, zur Balance-Spenderin werden.

## ADMINISTRATION

Falkensteinstrasse 40, 9000 St.Gallen  
071 244 81 21, info@tablat.ch

## PFARRPERSONEN

### Grossacker

Thomas Rau, Falkensteinstrasse 40  
9000 St.Gallen, 071 244 81 11  
thomas.rau@tablat.ch

### Halden

Andrea Weinhold  
Rehetobelstrasse 89a, 9016 St.Gallen,  
071 288 15 10, andrea.weinhold@tablat.ch

### Heiligkreuz

Birke Müller, 9008 St.Gallen, 071 245 03 83  
birke.mueller@tablat.ch

### Rotmonten

Hansueli Walt, 9010 St.Gallen, 071 244 73 44,  
hansueli.walt@tablat.ch

### Stephanshorn

Renato Maag, 9016 St.Gallen, 071 288 12 88,  
renato.maag@tablat.ch

### Wittenbach

Bruno Ammann, 9300 Wittenbach, 071 298 40 10,  
bruno.ammann@tablat.ch

Weitere Kontaktpersonen finden Sie unter: [www.tablat.ch](http://www.tablat.ch)

## Unsere Gottesdienste

	Grossacker	Stephanshorn	Halden	Heiligkreuz	Rotmonten	Wittenbach
<b>Sa/So 6./7. Juli</b>	So, 10 Uhr Pfr. T. Rau		Sa, 18.30 Uhr, mit Singkreis Halden, Pfrn. A. Weinhold			So, 10 Uhr mit Taufe Pfr. B. Ammann
<b>Sa/So 13./14. Juli</b>		So, 10 Uhr Pfr. R. Maag	So, 11 Uhr Seelsorger U. Lieb	So, 10 Uhr, mit Abendmahl u. Kirchenkaffee, Pfrn. B. Müller	So, 10.30 Uhr Pfr. A. Schwendener	So, 10 Uhr Diakon U. Bächtold
<b>Sa/So 20./21. Juli</b>	So, 10 Uhr Pfr. T. Rau		Sa, 18.30 Uhr, Taizé			
<b>Sa/So 27./28. Juli</b>		So, 10 Uhr Pfr. T. Rau	So, 11 Uhr Pfr. G. Schmucki	So, 10 Uhr Pfr. A. Schwendener	So, 10.30 Uhr Pfr. H. Walt	
<b>Sa/So 3./4. August</b>	So, 10 Uhr Pfr. T. Rau		Sa, 18.30 Uhr, Taizé			So, 10 Uhr Pfr. H. Walt
<b>Sa/So 10./11. August</b>		So, 10 Uhr Pfr. R. Maag	So, 11 Uhr Schulhausplatz zum Schulanfang, S. Baum- gartner u. Seelsorger U. Lieb	So, 10 Uhr, mit Abendmahl Pfrn. B. Müller	So, 10.30 Uhr, im Pfarrgarten Pfr. H. Walt	So, 10 Uhr Pfr. B. Ammann
<b>Sa/So 17./18. August</b>	So, 10 Uhr Pfr. T. Rau		Sa, 18.30 Uhr, Taizé So, 11 Uhr mit Gruppe NachHALDig und Seelsorger U. Lieb		So, 10.30 Uhr Pfr. H. Walt	So, 10 Uhr Pfr. B. Ammann
<b>Fr/Sa/So 23./24./25. August</b>		So, 10 Uhr Pfr. R. Maag	Sa, 18.30 Uhr interreligiöses Gebet So, 11 Uhr, Alp-GD, mit Schellengeläut, Alphorn u. Jodlerclub St.Gallen, Pfrn. A. Weinhold u. Seelsor- gerin Y. Joos, anschl. Apéro	So, 10 Uhr, mit Kirchenkaffee Pfrn. B. Müller		Fr, 19 Uhr «Aufwind» Diakon T. Frischknecht

## Aktuell und Persönlich

### Aktuelles

#### FAMILIENGOTTESDIENST FÜR GROSS UND KLEIN ZUM SCHULANFANG

**Sonntag, 11. August, 11 Uhr**

Schulhausplatz der Primarschule Halden  
Ein neues Schuljahr beginnt – die Ferien gehen zu Ende. Neues kann aufregend und spannend sein. Alle: Gross und Klein sind zu diesem Gottesdienst eingeladen! Im Anschluss gibt es Getränke und Kuchen für alle.  
Pfarrerin Andrea Weinhold und Team

#### ALP-GOTTESDIENST

**Sonntag, 25. August, 11 Uhr**

Kirche Halden  
Ein spannender, abwechslungsreicher Gottesdienst mit alpenländischer Musik, bei dem wir geistig auf die Berge steigen und von dort aus die Welt betrachten. Anschliessend Apéro mit Alpkäse. Pfarrerin Andrea Weinhold und Seelsorgerin Yvonne Joos.

### Personelles

#### Verabschiedung Regula Böttschi

Seit dem Schuljahr 2002/2003 war sie als Religionslehrerin in der Kirchgemeinde Tablat tätig. Viele Kinder hat sie liebevoll auf ihrem Weg begleitet und in diesen 22 Jahren 178 Klassen unterrichtet. Wieviel Kinder das waren, kann man nur erahnen. Sie hat mit ihrer einfühlsamen Art die Kinder in ihren Bann gezogen, ihnen im Unterricht Geborgenheit und menschliche Wärme geschenkt. Ab Juli 2009 hat sie zudem mit 40 % im Bereich Angebote für Kinder, Familien und Jugendliche mitgearbeitet. Mit Herzblut hat sie in dieser Zeit viele Angebote aufgebaut und das Leben sowohl der Kinder, Familien und Jugendlichen als auch im Quartier Rotmonten bereichert. Da denken viele an Mini-/Maxiklub – heute Philosophieren zurück. Es wurde gebastelt, gelesen, gemalt, gelacht. Mit ihrem musikalischen Talent und ihrer Kreativität hat sie auch den Relichor aufgebaut. Sie hat nicht nur Programme entwickelt, sondern mit ihrer Herzlichkeit und ihrem Einsatz das Leben vieler junger Menschen positiv geprägt und ihnen unvergessliche Momente der Freude beschert.

Per Ende Juni 2024 wird sie in den verdienten Ruhestand gehen. Mit bedanken uns bei ihr für die zahlreichen Momente, die sie uns und vor allem den vielen Kindern und Jugendlichen geschenkt hat und ihr für ihre geschätzte Arbeit von Herzen danken.

Wir wünschen ihr für ihren neuen Lebensabschnitt alles erdenklich Gute, Gesundheit und viele wunderbare Erlebnisse. Regula - möge dein Ruhestand so erfüllend und freudig sein, wie du es verdient hast.

Ihr unermüdlicher Einsatz hat viele Früchte hinterlassen und ihr Vermächtnis wird weiterhin in unserer Arbeit fortleben.

Auch in Zukunft wird gebastelt, gelacht, über Gott und die Welt nachgedacht, Jugendliche auf dem Weg zur Konfirmation begleitet, miteinander gefeiert und gemeinsam in einem Kinderchor gesungen.



Am 2. Juni durften wir an einem schönen Gottesdienst Regula Böttschi feierlich verabschieden. Über 40 motivierten und sangesfreudigen Kinder des Relichors erfreuten uns alle unter der Leitung von Regula Böttschi mit einem fröhlichen Liederpotpourri, begleitet von Maria Flüge (Cello), Martin Flüge (Perkussion) und Röbi Fricker (Flügel).



Bilder: Abschiedsgottesdienst / Tablat

## Grüner Güggel

### Aus dem Vollen schöpfen – aber richtig

Nun ist endlich der Sommer da. Eine Zeit der Fülle und der Farben im Supermarktregal ebenso wie auf dem Markt, denn es wird an Obst und Gemüse alles angeboten was das Herz begehrt. Kaum zuhause angekommen, stellt sich die Frage: Schmutz, Keime, Pestizide auf dem Obst und Gemüse? Soll ich die Aprikosen und den Blumenkohl waschen oder nicht? Ob Bio-Obst oder anderes. Mit diesen Tipps, können Sie die gesunden Vitamine geniessen:

- Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich unter warmem, fliessendem Wasser.  
- Obst und Gemüse, das sich einfach abtrocknen lässt, sollten mit einem sauberen Tuch abgetrocknet werden. Auch dabei werden Rückstände entfernt. Empfindliche Früchte vorsichtig trockentupfen.

- Obst und Gemüse grundsätzlich erst kurz vor dem Verzehr waschen. Durch das Waschen werden nicht nur Schmutz und Rückstände von Pflanzenschutzmitteln entfernt, sondern auch die natürliche Schutzschicht vieler Früchte. Wenn diese erst mal weg ist, beginnen die Früchte schneller zu faulen.

Geniessen Sie die sommerliche Zeit der Fülle in Gesundheit und guter Laune  
Ihr Grüner Güggel Tablat (Tablat grün&fair: waltraud.kugler@tablat.ch)

## Diakonie

### WARENKORB

**Dienstag, 9. Juli, 13./20./27. August**

**jeweils 17.30 bis 18.30 Uhr**

Kirchgemeindehaus Grossacker  
Lebensmittelausgabe für Menschen mit kleinem Budget aus dem Tablater Gemeindegebiet. Momentan können keine neuen Warenkorbbankarten vergeben werden, eine Anmeldung für eine Karte ist jedoch möglich (Warteliste).  
Sabine Wüthrich, 071 244 93 83

### NÄHCAFÉ HALDEN

**Donnerstag, 15./22./29. August, 14 bis 17 Uhr**

ökumenisches Gemeindezentrum Halden  
Wer: Flüchtlinge, Migranten, Quartierbewohner und alle an Handarbeiten Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse. Das Café ist offen auch für alle, die nur einmal hereinschauen möchten. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.  
Das Näh-Café-Team

### ÖKUMENISCHE BLÄTZWERKSTATT ST.GALLEN (GROSSACKER/ST. FIDEN)

**Montag, 19. August, 14.30 bis 16 Uhr**

Kirche Grossacker  
Wir treffen uns zum Stricken und Häkeln. Wir arbeiten an Wolldecken und anderen Woll-sachen für Strassenkinder und Obdachlose. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.  
Kontakt: Adelheid Dengler Schelling, 071 288 10 87

### KOALA - ALLES FÜR'S BABY mittwochs, 14.30 bis 16.30 Uhr

**donnerstags, 9 bis 11 Uhr**  
Kirchgemeindehaus Grossacker, Eingang Turm (ausserhalb Schulferien), **Voranmeldung nötig**  
Kontakt: Damaris Saxer Henne, 071 244 63 77

### K-TREFF WITTENBACH

**mittwochs, 15.45 bis 18 Uhr**

Vogelherd, evang. Kirchenzentrum Wittenbach  
Hier können Personen aus Wittenbach mit kleinem Budget Lebensmittel für CHF 1.– beziehen.  
**Bezug nur mit Terminkarte möglich.**

## Glaube, Musik und Bildung

### GEDANKEN & MUSIK

**Freitag, 12. Juli, 19 Uhr**

Kirche Grossacker  
Thema: «Waldschatten»  
Mehr als nur ein Good Place to Be. Denn hier regiert die Fantasie. Ein Männlein steht da. Geschwister verlaufen sich. Wölfe sprechen. Der Kuckuck ruft. Kommen Sie herein – ins Märchenhafte, zu wohltuende Frische spendenden Schatten, lichten Gedanken und bekannten Melodien, gespielt von Esther Uhland an Orgel und Klavier und mit Texten von Renato Maag.

### LITERATURCAFÉ

**Donnerstag, 8. August, 9.30 bis 11 Uhr**

Evang. Kirche Rotmonten  
Therese Bichse, Unter der Linde  
Die Linde Linn und ihre Menschen einst und jetzt Linden hatten schon immer eine besondere Bedeutung im Leben der Menschen.

Mit rund 800 Jahren ist die mächtige Linde Linn einer der ältesten Bäume der Schweiz. Der Roman greift sieben Schicksale aus verschiedenen Zeiten auf: Magdalena suchte im Pestjahr 1349 Schutz unter der Linde; Samuel fand Trost bei ihr, als die Pest 1668 zurückkehrte. Die Magd Elsbeth, ledig und schwanger, suchte dort 1708 nach einem Ausweg. Hans Jakob versammelte 1817 seine Auswanderer unter der Linde, Lili lernte 1923 dort ihren Mann kennen, Jürg hilft bei der Baumsanierung 1979, Susann besucht den Baum in der Gegenwart. Geschicht verwebt die Autorin Geschichte und Fiktion zu einem Episodenroman, in dessen Zentrum ein Jahrhundert alter Zufluchtsort steht.

### GEDANKEN & MUSIK

**Freitag, 16. August, 19 Uhr**

Kirche Grossacker

Thema: «Feuer und Glut»

Wenn es Dunkel und Rot funkelt, braucht es nur einen Hauch, das Feuer wird entfacht, die Leidenschaft sprüht. Die Kraft der Tiefe bricht hervor, zerstörend, verstörend, zugleich Neuland schöpfend. Das Feuer, das Begeisterung weckt, steht nahe bei der Leidenschaft, die verzehrt. Wir bringen Lebenserfahrungen ein und untersuchen biblische Bilder dazu: von der Feuersäule, die Israel im Exodus vorangeht, über den Feuerbusch, der nicht verbrennt, bis zum Pfingstgeist, der als Feuerflamme die Menschen erfasst. Dazwischen hören Sie feurige Orgelstücke. Nehmen Sie Ihre Neugier und eine Wurst mit. Wir liefern Wasser, Wein, Brot und die Glut zum Apéro. Texte: Renato Maag  
Musik: Esther Uhland, Orgel

### TIME OUT - SPIRITUELL & NATURELL

**Samstag, 24. August, 10 Uhr**

Meersburg

«Wasser und Geist»: Bibelmuseum und Therme  
Wir planen einen Tagesausflug nach Meersburg, mit Besuch des Bibelmuseums und Besuch der Therme. Die konkrete Tagesgestaltung, Reise (und Preise) richten sich nach der Grösse der Gruppe. Die genauen Informationen erfolgen nach Ihrer **Anmeldung bis 15. Juli** bei Thomas Rau oder Renato Maag.

## Kinder und Familien

### SOMMER-ATELIER FÜR KINDER

**Mittwoch, 7. August, 14 bis 17 Uhr**

**Donnerstag, 8. August, 14 bis 17 Uhr**

Kirche Grossacker

Mach mit beim Sommer-Atelier. Mittwoch: Papierschnitten; Donnerstag: Batik und Upcycling. Hab Spass mit deinen Freunden beim Wikinger Schach und Smoothies mixen. Bring bitte CHF 2.- für Material und Getränke mit.  
Antje Klein, antje.klein@tablat.ch

### RÄGEBOGÄ - ELTERN KIND TREFF

**Donnerstag, 15. August, 9.30 bis 11 Uhr**

Vogelherd, evang. Kirchenzentrum Wittenbach  
Herzliche Einladung an alle Wittenbacher Mamis + Papis mit Kleinkindern zum gemeinsamen Znüni (bitte selbst mitbringen). Miteinander kommen wir ins Gespräch über spannende Themen zum Alltag mit Kindern.  
Diakon Tschiggo Frischknecht

### KINDERCHOR

**NEU: ab Mittwoch, 21. August, 13 bis 14 Uhr wöchentlich (ausserhalb Schulferien)**

Kirche Rotmonten

Hast Du Lust, regelmässig zu singen? In unserem Kinderchor sind alle singfreudigen Kinder der 2. bis 6. Klassen willkommen. Gemeinsames Singen, Stimmbildung und Auftritte sind unsere Aktivitäten. Möchtest Du mitmachen? Ein Einstieg ist jederzeit möglich  
**Erster Auftritt: 20. September, 16 Uhr**  
Information und **Anmeldung:**  
Silvia Seipp, silvia.seipp@tablat.ch



### SPIELE RUND UM D'CHILE

**Mittwoch, 21. August, 14 bis 16.30 Uhr,**

ökumenisches Gemeindezentrum Halden

Spiel&Spass, Begegnung, Zvieri für Kinder in

Begleitung Eltern/Bezugspersonen

Susanne Baumgartner, 071 280 03 41

### CHILEMÜÜSLI

**Mittwoch, 21. August, 14.15 bis 16.30 Uhr**

Vogelherd, evang. Kirchenzentrum Wittenbach

D Chilemüüslis Sam und Julia suchen dringend

Freunde. Freunde, die mit ihnen lachen, singen, tanzen, basteln, und Geschichten hören.

Wer hat Lust ein Chilemüüslis zu werden?

Wir würden uns riesig freuen.

**Bitte anmelden** auf [www.tablat.ch/agenda](http://www.tablat.ch/agenda).

Infos bei Susy Zublasing, 079 673 22 23.

### DISCO HALDEN

**Freitag, 23. August, 17 bis 21 Uhr**

ökumenisches Gemeindezentrum Halden

Für 1. bis 3. Primarklassen von 17 bis 18.30 Uhr

Für 4. bis 6. Primarklassen von 19 bis 21 Uhr

Eintritt: CHF 3.-. Am Disco-Kiosk können noch

Süssigkeiten gekauft werden. Für deine Mithilfe

beim Kiosk, an der Kasse oder am DJ-Pult melde dich bitte bei Susanne Baumgartner,

071 280 03 41, susanne.baumgartner@tablat.ch

### 3. FILMZIIT

**Samstag, 24. August, 18 bis 20 Uhr**

Kirche Grossacker

«Filmwunsch» Du kannst zwei Filmvorschläge machen. Deine Filmwünsche kannst du spätestens bis zur ersten Schulwoche nach den Sommerferien angeben. Die beiden meist gewünschten Filme wirst du mit den anderen Kindern gemeinsam abstimmen.  
Antje Klein, antje.klein@tablat.ch

### JUNGSCHAR WITTENBACH

**Samstag, 24. August, 13.30 bis 17 Uhr**

Vogelherd, evang. Kirchenzentrum Wittenbach

Hast Du Freude an Action im Wald, lustigen

Spielen, spannenden Geschichten und wertvoller

Gemeinschaft? Dann komm in die Jungschi

Wittenbach! Wir treffen uns jeden 2. Samstag-

nachmittag. Dazu gibt es noch zwei coole Lager

im Zelt. Für alle Kinder von der 1. bis 7.

Klasse. Wir freuen uns auf Dich. Weitere Aus-

künfte bei Jonas Züst v/o Sid

### ELTERN-INFO-ABEND ZUM

**MÄDCHENWORKSHOP «ZYKLUSSHOW»**

**Freitag, 30. August, 19.30 bis 21.30 Uhr**

**MÄDCHENWORKSHOP**

**Samstag, 31. August, 10 bis 17 Uhr**

Kirche Grossacker

Der Workshop ist für Mädchen von 10 bis 13 Jahren. Anschaulich, verständlich und spannend erfahren die Mädchen, was sich in ihrem Körper ereignet, in den wichtigsten Jahren des Erwachsenwerdens vom Mädchen zur Frau. Leitung: Karin Gilgen; Kosten: CHF 120.-/Person Ermässigung für Kirchgemeindeglieder  
**Anmeldung** unter [www.tablat.ch](http://www.tablat.ch)

### CHRABELLGRUPPE UND KAFITREFF

**dienstags, 9 bis 11 Uhr**

ökumenisches Gemeindezentrum Halden

Wir treffen uns jeweils am Dienstagmorgen

(ausserhalb Schulferien) im 1. Stock und freuen

uns über jedes neue Gesicht! Wir plaudern und

tauschen uns aus, singen und spielen mit den

Kleinsten, lassen sie herumkrabbeln und ver-

bringen eine schöne Zeit miteinander. Informati-

onen: Susanne Baumgartner, 071 280 03 41

## Jugendliche und Junge Erwachsene

### JUGENDGOTTESDIENST

**START IN DEN «KONFWEG» 2024/25**

**THEMA «SAVE THE PLACE»**

**Mittwoch, 14. August, 18 Uhr**

Kirche St. Laurenzen

Wenn du gerne konfirmiert werden möchtest, besuchst du die Erlebnisprogramme von pfeffern und besuchst den Reli Unterricht.

Bei Fragen bitte unsere Religionslehrpersonen, Pfarrpersonen oder Hampi Korsch, 079 615 93

22, kontaktieren. Wir freuen uns, mit euch zu

feiern und anschliessend beim Apéro die Feier

ausklingen zu lassen. Leitung: Elisabeth Weber,

Gaby Bürgi und Hampi Korsch

### FRIEDENSSTIFTER:IN

**NEU ab 15. August: donnerstags, 16.30 bis**

**18.30 Uhr (ausserhalb Schulferien)**

Kirche Grossacker, Jugendraum

Die ökumenische Jugendgruppe trifft sich nach

dem Religionsunterricht der 6. Klassen. Kiosk-

und Freizeit, Projektzeit, gemeinsames Kochen

und Essen. Antje Klein, antje.klein@tablat.ch

### BEGRÜSSUNGS- UND INFORMATIONENABEND

**KONF-JAHRGANG 24/25 WITTENBACH**

**Dienstag, 27. August, 19 bis 20 Uhr**

Vogelherd, evang. Kirchenzentrum Wittenbach

Jugendliche des Konf-Jahrgangs 2024/2025 und

deren Eltern sind eingeladen. Pfarrer Bruno Am-

mann und Susanne Baumgartner

### Anmeldung Neuer Konfirmationskurs

Mit Beginn des neuen Schuljahres startet auch das neue Konfirmandenjahr. Wenn du bislang noch keine Post mit den Unterlagen für die Anmeldung erhalten hast und gerne im nächsten Jahr konfirmiert werden möchtest, dann melde dich bei uns. Administration der Kirchgemeinde, 071 244 81 21

## Erwachsene

### HALDEN-QUILTER

**Montag, 12. August, 14 bis 17 Uhr**  
ökumenisches Gemeindezentrum Halden  
Die Haldenquilterinnen treffen sich einmal monatlich.

### FRAUEN-HÖCK

**Mittwoch, 14. August, 20 Uhr**  
Kirchgemeindehaus Stephanshorn  
Kontakt: Silvia Köhl, 071 288 30 29

### «SPIELTREFF STEPHANSORN»

**Donnerstag, 15. August, 14.30 bis 16.30 Uhr**  
Kirchgemeindehaus Stephanshorn  
Spieldreiecke jeden Alters treffen sich zum gemütlichen Zusammensein und zu Karten-, Würfel- und Brettspielen.

### ÖKUMENISCHER PILGERWEG - AUF DEN SPUREN VON KOLUMBAN

**KLINGNAUER STAUSEE - KLOSTER FAHR**  
**Samstag, 31. August & Sonntag 1. September**  
Auf seinem Weg von Bangor nach Bobbio ist Kolumban mit seinen Gefährten durch die Schweiz gewandert. Der Schweizer Abschnitt des Kolumbanweges führt von Basel bis nach Chiavenna. Am diesem Wochenende bietet sich die Gelegenheit einen weiteren schönen Abschnitt dieses Pilgerweges kennenzulernen. Wir nehmen nach der Wanderung vor zwei Jahren weitere Etappen unter die Füsse. Am ersten Tag wandern wir von Döttingen nach Baden, am Sonntag vom Kloster Wettingen bis zum Kloster Fahr. Detailinformationen finden Sie auf dem Flyer, der in den Kirchen aufliegt. Informationen und **Anmeldungen bis spätesten Sonntag, 18. August** bei Pfarrer Hansueli Walt, Schlatterstrasse 22, 9010 St.Gallen, 071 244 73 44, hansueli.walt@tablat.ch

### DORFBRUNNEN

**dienstags, 14 bis 16.30 Uhr**  
ökumenisches Gemeindezentrum Halden  
Basteln, Stricken, Häkeln, Austauschen und Kaffee trinken. Seit vielen Jahren gibt es die Gruppe «Dorfbrunnen». Wir stricken unter anderem auch für die Menschen in Kasachstan. Neuinteressierte sind herzlich willkommen.  
Auskunft: Silvia Lambeau, 071 288 54 53

## Senioren

### QUARTIER-STAMM

**donnerstags, 9.30 bis 11.30 Uhr**  
4. Juli – Cafeteria Halden, Oberhalden 23  
11. Juli – Wannerstübli, Rorschacher 92  
18. Juli – Restaurant Stephanshorn, Linden 169  
25. Juli – Cafeteria Lindenhof, Linden 72  
8. August – Bäckerei Schwyter, Linden 69  
15. August – Foyer Notkerianum, Rorschacher 258  
22. August – Cafeteria Halden, Oberhalden 23  
29. August - Wannerstübli, Rorschacher 92  
Gelegenheit, neue und vertraute Menschen und Orte im Quartier kennenzulernen.  
Ohne Anmeldung. Alle bezahlen selbst.  
Pro Senectute, Sandra Stark, 071 227 60 08

### SPAZIERGANG AUF DEM PHILOSOPHENWEG

**Dienstag, 16. Juli, 13.30 bis 17.30 Uhr**  
Kirche Vogelherd, Wittenbach  
Ausgangspunkt dieses Spaziergangs ist die Haltestelle «Schwarzer Bären» der Appenzeller Bahnen. Der wunderschöne Weg startet im Naturschutzgebiet beim Wenigerweiher. Den Zvieri nehmen wir in Rohners Kafi Mühlegg ein. Wer noch mag, kann den Weg in die Stadt durch die Mülenenschlucht unter die Füsse nehmen. Die anderen fahren mit dem Mühlegg-bähnli oder dem Bus. Die Heimfahrt nach Wittenbach kann individuell oder gemeinsam erfolgen. Wann: 13.33 Uhr ab Bahnhof Wittenbach. (Tageskarte Zonen 210/211 lösen)  
Zvieri: Rohners Kafi Mühlegg, Rückkehr: ca. 17.30 Uhr, Verschiebungsdatum: 18. Juli  
Für den Zvieri benötige ich eine ungefähre Personenanzahl, daher bitte ich um **Anmeldung** bis Montag, 15. Juli. Monica Thoma  
078 304 45 13, monica.thoma@tablat.ch  
Spontane Teilnahme immer möglich.

### SUNTIGSKAFI

**Sonntag, 14./28. Juli, 11./25. August**  
**jeweils 14 bis 16 Uhr**  
Kirche Grossacker  
Geniessen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen. Freiwilliger Unkostenbeitrag. Kostenloser Fahrdienst bei Bedarf.  
Anmeldung jeweils bis **Donnerstag** bei Sandra Stark, Pro Senectute St.Gallen, 071 227 60 08

### MITTAGSTREFF

**GEMEINSAM STATT EINSAM**  
**Dienstag, 6. August, 11.30 Uhr**  
Jeden **ersten Dienstag** im Monat treffen wir uns im Restaurant Stephanshorn. Miteinander essen und austauschen. Jedermann ist herzlich willkommen. Anmeldung an: Margot Zweili, 071 244 81 26 oder Edith Guntli, 071 245 06 84

### SUNTIGSGRILL

**Sonntag, 21. Juli, 18. August, 12 bis 16 Uhr**  
Kirche Grossacker  
Geniessen sie eine feine Bratwurst mit Brot für CHF 5.-. Mit alkoholfreien Getränken und Kaffee. Ohne Anmeldung. Sandra Stark, Pro Senectute St.Gallen, 071 227 60 08

### ÖKUMENISCHES SENIORENPROGRAMM LEICHTE WANDERUNG

**Mittwoch, 28. August, 11 Uhr**  
Treffpunkt: Bahnhof St.Gallen, binäre Uhr  
Leichte Rundwanderung, Hauptwil – Waldschenke Bischofszell – Bischofszell Stadt  
Mit dem Zug fahren wir nach Hauptwil. Zuerst wandern wir ins Dorf Hauptwil hinunter, bevor es auf ständig leicht steigendem Weg in einer knappen Stunde zur Waldschenke Bischofszell geht. Hier verpflegen und stärken wir uns. Nach der ausgiebigen Rastpause wandern wir, wiederum in ca. 1 Stunde, hinunter ins schmucke Städtchen Bischofszell. Bis zur Abfahrt unseres Zuges nach St.Gallen besteht noch genügend Zeit für einen Rundgang in Bischofszell.  
Hinfahrt: St.Gallen ab 11.10 Uhr, Gleis 6  
Rückfahrt: Bischofszell Stadt ab 17.23 Uhr  
Billette bitte selbst lösen (Hinfahrt bis Hauptwil, Rückfahrt ab Bischofszell Stadt).  
Auskünfte bei Andrea Weinhold, 071 288 15 10, andrea.weinhold@tablat.ch.

### ÖKUMENISCHER SENIORENNACHMITTAG PFLANZENREKORDE

**Mittwoch, 28. August, 14.30 Uhr**  
kath. Kirche und Pfarreiheim Rotmonten  
Hanspeter Schumacher, ehemaliger, langjähriger Leiter des Botanischen Garten St.Gallen, zeigt uns verschiedene «Rekordhalter» aus der Pflanzenwelt. Seine Bilder hat er auf verschiedenen Reisen oder im Botanischen Garten aufgenommen. Lassen Sie sich von den Wundern der Natur faszinieren!

## Andachten und Besinnung

### Andachten

#### ALTERSHEIM ROTMONTEN

**Mittwoch, 17. Juli, 7./21. August, 15 Uhr**  
V. Ammann, Pfr. H. Walt

#### OBVITA - WOHNEN IM SENIORENALTER

**Freitag, 12./26. Juli, 16./30. August**  
**jeweils 10.15 Uhr**

#### KAPPELHOF WITTENBACH

**Freitag, 19. Juli, 2./16. August, 16.30 Uhr**  
Pfr. B. Ammann, Diakon U. Bächtold

#### PFLEGEHEIM HEILIGKREUZ

**Mittwoch, 10./24. Juli, 14./28. August**  
**jeweils 10.15 Uhr**

#### BETAGTENHEIM HALDEN

**Freitag, 19. Juli, 2./16./30. August, 16.30 Uhr**  
Pfrn. A. Weinhold, Pfr. H. Walt, Pfr. R. Maag

#### ALTERSHEIM LINDENHOF

**Freitag, 12./26. Juli, 2./23. August, 16 Uhr**  
Pfr. T. Rau

#### ALTERS- UND PFLEGEHEIM NOTKERIANUM

**Freitag, 12./26. Juli, 9./23. August, 9.30 Uhr**  
Pfr. R. Maag

### Besinnung

#### OFFENER MEDITATIONSABEND

**Montag, 19. August, 18.30 Uhr**  
Kirche Halden  
Margrit Wenk-Schlegel, 071 288 65 88

#### ÖKUMENISCHES QUARTIERGEBET

**jeden Mittwoch um 18.30 Uhr**  
kath. Kirche Rotmonten  
1/2 Stunde der Ruhe und Besinnung, vorbereitet von Engagierten beider Konfessionen.

#### STILLE AM MITTAG

**jeden Freitag, 12.15 bis 13.15 Uhr**  
Kirche Halden  
Meditation in Stille, Gehmeditation, Impulse aus der christlichen Tradition der Mystik. Jeden 1. Freitag im Monat um 12.45 Uhr geführte Lichtheilmeditation.



Bild: Peter Zeman, Ebenalp, CH