



Mitteilungen

Gemeinde Oberhelfenschwil

Redaktion Mitteilungsblatt
Dorfstrasse 9
9621 Oberhelfenschwil
Telefon 058 228 23 43
Fax 058 228 23 44
www.oberhelfenschwil.ch
kanzlei@oberhelfenschwil.ch

erscheint 14-täglich
nächste Ausgabe: Donnerstag, 12. April 2012
Redaktionsschluss: Donnerstag, 5. April 2012, 12.00 Uhr

Ausgabe Nr. 7 | 29. März 2012



Bürgerversammlung vom 26. März 2012

Gemeindeverwaltung: Öffnungszeiten über Ostern

Am Donnerstag, **5. April 2012**, sind wir bis 16.00 Uhr erreichbar. Gerne stehen wir Ihnen am Dienstag, **10. April 2012**, zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder zur Verfügung.

Bei einem Todesfall über die Festtage melden Sie sich bitte direkt bei Karl Egli, Tel. 079 744 45 28.

Bioabfuhr: Einführung

Am **Donnerstag, 5. April 2012**, wird erstmals die Bioabfuhr mit den grünen Behältern durchgeführt. Hier die Sammelstellen Oberhelfenschwil:

- Parkplatz Restaurant Storchen, Wigetshof
- Altegg
- Dorfplatz, Dorfstrasse 2
- Parkplatz Gemeindegarage, Bogenstrasse
- geplante Alterswohnungen, Bogenstrasse
- 1. Abzweiger Bogenstrasse
- 2. Abzweiger, Bogenstrasse
- Postautohaltestelle, Dorf
- Parkplatz, Ausserdorf
- Parkplatz Stillhart, Dorfstrasse 14
- Parkplatz hinter Sonnenhof, Sonnenhofstrasse
- Parkplatz Raiffeisenbank, Dorfstrasse (Anschlagkasten)
- Parkplatz Kirche, Dorfstrasse
- Einfahrt Gubser, Feldstrasse 1
- Ecke Feldstrasse / Feldweg
- Ecke Feldstrasse / Stichstrasse
- Spielplatz, Feldwiesstrasse
- Wendeplatz, Feldwiesstrasse
- Ecke Steigstrasse / Feldstrasse
- Parkplatz, Steigstrasse 22
- Ecke Steigweg / Steigstrasse
- Parkplatz Brander, Steigweg 8
- Parkplatz, Steigstrasse 2
- Parkplatz, Sonnenbergstrasse 2
- Sonnenbergstrasse 5
- Schule, Sonnenbergstrasse
- Vorplatz Hässig, Höhgstrasse 11
- Parkplatz Restaurant Frohe Aussicht, Höhg
- Parkplatz, Freudenberg

Am **Dienstag, 10. April 2012 (verschoben wegen Ostermontag)**, wird erstmals die Bioabfuhr für die Sammelstellen Necker durchgeführt (zusammen mit der Tour Neckertal):

- Garage, Fam. Gubser, Metzwil
- Abzweigung Lochstrasse, Necker
- Abzweigung Oberhelfenschwilerstrasse 3, Necker
- Abzweigung Ebersolstrasse, Necker
- Hauptstrasse 55, Necker

Offizieller Sammeltag in Necker ist jeweils der Montag. Die Tour vom Montag, 16. April 2012 fällt aus. Die Sammelpunkte werden durch das Bauamt mit Plakaten markiert. Zwischen Wigetshof und Oberhelfenschwil können die Behälter am Strassenrand deponiert werden. Bitte beachten Sie, dass das Grüngut am Sammeltag bereits um 07.00 Uhr bereit stehen muss. Damit die Behälter nicht verwechselt werden, bitten wir Sie, Ihren Behälter mit dem Namen zu versehen.

Bioabfuhrmarken können Sie im Gemeindehaus, Büro 4, beziehen. Die Gebühr für das Jahr 2012 ist reduziert. Der Gebührentarif sieht folgendermassen aus:

Behältnis	Einzel- leerung	ab Einführung 5. April 2012	½ Jahr ab 1. Juli 2012	Jahresgebühr ab 2013
80 Liter	6.--	75.--	60.--	100.--
140 Liter	10.--	135.--	110.--	180.--
240 Liter	16.--	225.--	180.--	300.--
800 Liter	56.--	715.--	570.--	950.--
Bündel (1.5 m / 20 kg)	9.--			

Für Fragen steht Ihnen Gerda Oswald, Tel. 058 228 23 40, gerne zur Verfügung.

Die Gemeindekanzlei

Abfallkalender

Am Ostermontag, **9. April 2012**, findet in der Aachsäge *keine* Kehrricht-abfuhr statt.

Altpapier- und Kartonsammlung

Freitag, **13. April 2012**, Gebiet Dorf Oberhelfenschwil und Wasserfluh

Sammelpunkte:

- Wasserfluhgarage, Wasserfluh
- Parkplatz Rest. Storchen, Wigetshof
- Parkplatz Gemeindegaragen, Bogenstrasse
- Alterswohnungen, Bogenstrasse
- Postautohaltestelle, Dorf
- Parkplatz, Ausserdorf
- Parkplatz Raiffeisenbank, Dorfstrasse
- Parkplatz hinter Sonnenhof, Sonnenhofstrasse
- Parkplatz Kirche, Dorfstrasse
- Parkplatz Berweiger, Feldstrasse
- Ecke Feldstrasse / Feldweg
- Ecke Feldstrasse / Stichstrasse
- Wendeplatz, Feldwiesstrasse
- Ecke Steigstrasse / Feldstrasse
- Parkplatz, Steigstrasse 28
- Ecke Steigweg / Steigstrasse
- Parkplatz, Steigstrasse 2
- Parkplatz, Sonnenbergstrasse 2
- Schule, Sonnenbergstrasse
- Ecke Höhgstrasse 15
- Parkplatz Rest. Frohe Aussicht
- Parkplatz Freudenberg

Zwischen Wigetshof und Oberhelfenschwil kann das Altpapier am Strassenrand deponiert werden.

Feuerwehr Oberhelfenschwil / Zug D / Übungen

Donnerstag, **29. März 2012**, 20.00 Uhr, Oberhelfenschwil, Gruppe 1 und Gruppe 2

Samstag, **31. März 2012**, 08.00 Uhr, Mogelsberg, TLF-Masch. Gruppe 1

Samstag, **31. März 2012**, 13.00 Uhr, Mogelsberg, TLF-Masch. Gruppe 2

Dienstag, **3. April 2012**, 20.00 Uhr, Oberhelfenschwil und Brunnadern, Uof und Sanität

Giftsammelstelle der Gemeinde Oberhelfenschwil

Die Gemeindesammelstelle für Gift- und Sonderabfälle aus privaten Haushaltungen ist jeweils am **ersten Samstag im Monat** geöffnet. Die Abgabestelle befindet sich beim Bauamtstagazin Oberhelfenschwil an der Ausserdorfstrasse (auf der östlichen Seite des Gebäudes). Das Abgabegut wird durch das Bauamtspersonal entgegengenommen.

Öffnungszeiten: **7. April, 5. Mai, 2. Juni 2012**
jeweils von 09.30 bis 11.00 Uhr

In der Gemeindesammelstelle können nur Gift- und Sonderabfälle aus privaten Haushalten entgegen genommen werden. Gift- und Sonderabfälle aus Gewerbe und Industrie sind über den Lieferanten oder über eine der regionalen Sammelstellen in St. Gallen, Buchs, Jona oder Wil zu entsorgen. Vielen Dank.

Bauamt Oberhelfenschwil

Bürgerversammlung 2012

An der Bürgerversammlung vom 26. März 2012 nahmen 63 Stimmberechtigte teil. Der Antrag des Gemeinderats und der Geschäftsprüfungskommission, die Rechnung 2011 zu genehmigen, wurde ohne Gegenstimme gutgeheissen.

Der Gemeinderat bedankt sich bei Ihnen für das Vertrauen und die Teilnahme an der Bürgerversammlung. Ihr Interesse motiviert uns, mit Ihnen zusammen die Entwicklung und Zukunft der Gemeinde Oberhelfenschwil positiv und aktiv zu gestalten.

Das Protokoll der Bürgerversammlung liegt vom **10. bis 23. April 2012** bei der Gemeindekanzlei, Büro 1, öffentlich auf.

Während der Auflagefrist können stimmberechtigte Personen beim Departement des Innern des Kantons St. Gallen, Regierungsgebäude, 9001 St. Gallen, Beschwerde gegen das Protokoll erheben. Die Beschwerde hat einen Antrag zu enthalten.

Der Gemeinderat

2. Wahlgang Regierungsrat / Ersatzwahlen Kreisgericht vom 29. April 2012

Am 29. April 2012 findet der 2. Wahlgang für den letzten Regierungsrats-sitz statt. Zudem werden die Ersatzwahlen für das Kreisgericht durchge-führt.

Die Urne im Gemeindehaus Oberhelfenschwil ist am Sonntag, **29. April 2012** von 10.00 bis 11.00 Uhr geöffnet.

Jeder Stimmberechtigte kann seine Stimme brieflich abgeben. Sie muss am Abstimmungssonntag bis spätestens zur Schliessung der Urne bei der Gemeinde eintreffen. Briefliche Stimmabgaben (auch von Familienange-hörigen oder Nachbarn) können den Stimmzählern an der Urne separat übergeben werden.

Eine vorzeitige persönliche Stimmabgabe ist am Donnerstag und Freitag vor dem Abstimmungssonntag während den Schalteröffnungszeiten im Büro 1 möglich. Fehlende Stimmausweise können Sie bis am Freitag vor der Abstimmung bei der Gemeinderatsschreiberin Gerda Oswald bezie-hen.

Zivilstandsnachrichten Oberhelfenschwil

Geburten

01.03.2012 **Kazdaloglu Mehmet Akif**, türkischer Staatsangehöriger, Sohn des Kazdaloglu Resul und der Kazdaloglu-Güldal Ner-mingül, wohnhaft in Necker, Hauptstrasse 42

14.03.2012 **Schwarz Viola Daria**, Bürgerin von Ganterschwil SG, Toch-ter des Schwarz Claudio und der Schwarz-Feurer Tanja, wohnhaft in Oberhelfenschwil, Sonnenhofstrasse 15

Todesfälle

04.03.2012 **Graf Anton**, Bürger von Wattwil SG, wohnhaft gewesen in Oberhelfenschwil, Schwanden 330

15.03.2012 **Schoch Lotty**, Bürgerin von Schwellbrunn AR, wohnhaft ge-wesen in Oberhelfenschwil, Dorfstrasse 2 (Dorfplatz)

Einladung ordentliche Bürgerversammlung Wasserkorporation

Dienstag, **10. April 2012**, 20.15 Uhr im Restaurant Rössli, Oberhelfenschwil

Traktanden

1. Appell
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der Bürgerversammlung vom 5. April 2011
4. Vorlage der Jahresrechnung 2011
5. Budget 2012
6. Bericht und Anträge der Geschäftsprüfungskommission
7. Allgemeine Umfrage

Fehlende Stimmausweise können bei Daniela Rüthemann, Sonnenbergstrasse 6, 9621 Oberhelfenschwil, Tel. 071 374 16 87, bezogen werden.

Wir freuen uns auf viele Interessierte. Im Anschluss an die Versammlung wird ein Imbiss serviert.

Verwaltungsrat Wasserkorporation Oberhelfenschwil

Kirchgemeindeversammlung Katholische Kirchgemeinde Oberhelfenschwil-Brunnadern

Die ordentliche Kirchgemeindeversammlung der katholischen Kirchgemeinde Oberhelfenschwil-Brunnadern findet am Sonntag, **1. April 2012**, um 09.30 Uhr im katholischen Pfarreiheim Oberhelfenschwil im Anschluss an den Gottesdienst statt.

Wir freuen uns auf viele interessierte Stimmbürgerinnen und Stimmbürger.

Der Kirchenverwaltungsrat

Raumpfleger/in gesucht

Für die wöchentliche Reinigung unseres Einfamilienhauses und das Bügeln von Wäsche suchen wir eine/n vertrauenswürdige/n Raumpfleger/in.

Interessenten melden sich bitte ab 19.00 Uhr unter Tel. 079 754 41 62

Häckseltour 2012

Die nächste Häckseltour wird am Dienstag, **17. April 2012**, durchgeführt. Anmeldungen bitte bis Montag, 16. April 2012, 16.00 Uhr, bei der Gemeindeverwaltung, Tel. 058 228 23 43.

Das Häckselmaterial wie Stauden, Äste, Baum- und Strauchschnitt bis max. 10 cm Durchmesser muss bis Dienstagmorgen, 17. April 2012, 07.00 Uhr, geordnet an der Strasse bereit gestellt werden. Mit Erde und Steinen verschmutztes Material kann nicht verarbeitet und muss aussortiert werden.

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass das wilde Entsorgen von Gartenabfällen (im Wald etc.) verboten ist. Zuwiderhandlungen werden bestraft. Wir bitten Sie deshalb, die Grüngutabfuhr respektive die Häcksel Touren zu nutzen.

Anhörung zur Richtplan-Anpassung 2012 (kantonaler Richtplan)

Der St. Galler Richtplan wird jährlich überarbeitet, damit die aktuellen Bedürfnisse zeitgerecht aufgenommen werden können.

Das Baudepartement des Kantons St. Gallen lädt deshalb die Bevölkerung ein, an der Anpassung 12 des Richtplans des Kantons St. Gallen mitzuwirken. Den Anpassungsentwurf 12 können Sie bei der Gemeindekanzlei Oberhelfenschwil oder im Internet unter www.areg.sg.ch **bis zum 30. April 2012** einsehen.

Anregungen richten Sie bitte bis 30. April 2012 schriftlich mit kurzer Begründung an das Amt für Raumentwicklung und Geoinformation, Lämmlibrunnenstrasse 54, 9001 St. Gallen (info.bdareg@sg.ch).

Der Gemeinderat

Frühlingszeit – Reisezeit – Tages-GA der Gemeinde Neckertal

Benützen Sie das preisgünstige Angebot und profitieren Sie von den GA-Flexicards zum Preis von Fr. 40.-- pro Tag. Reservationen sind möglich bei der Gemeinde Neckertal, Tel. 071 375 62 62.

Gute Reise!

Buchtipp: Interniert in Schweizer Flüchtlingslagern

Frankreich im Sommer 1942: Als die Deportationen jüdischer Flüchtlinge in die Vernichtungslager der Nazis beginnen, retten sich Felix Stössinger, seine Frau und deren jugendlicher Sohn von Nizza in die Schweiz. Auf die geglückte Flucht folgt bald Ernüchterung: Schweizer Flüchtlingslager, Militärbürokratie und antisemitische Aufseherinnen prägen die ersten elf Monate ihres Aufenthalts. Sieben Monate davon lebten Felix Stössinger und seine Frau im Lager Oberhelfenschwil.

Das Buch ist ein einzigartiges und packendes Zeitdokument. In den tagebuchartigen Aufzeichnungen wird das schwierige Leben der Flüchtlinge vorwiegend in Oberhelfenschwil aber auch in weiteren Schweizer Flüchtlingslagern beschrieben und der Autor gibt seine Sichtweise auf die Schweizer Flüchtlingspolitik während des Zweiten Weltkrieges wieder.

Bezogen auf Oberhelfenschwil, lässt sich mit dem Tagebuch 70 Jahre später auf Schritt und Tritt nachvollziehen, wie die Flüchtlinge mitten im Dorf leben mussten, wie sie vor der Bevölkerung abgeschirmt wurden und wie die Schweizer Flüchtlingspolitik jede Art der Integration verhindern wollte.

Der in Prag geborene Literat und Publizist Felix Stössinger (1889–1954) schrieb über Literatur, Theater, Kunst und religiöse Fragen. In Nizza arbeitete er bis 1942 als Korrespondent für Schweizer Tageszeitungen und später in Zürich für die Neue Schweizer Rundschau und den New Yorker Aufbau. Dank seiner publizistischen Fähigkeiten hat der Autor seine Erlebnisse und Beobachtungen mit kritischer Distanz und intellektueller Schärfe aufgezeichnet.

Interniert in Schweizer Flüchtlingslagern, Tagebuch des jüdischen Autors Felix Stössinger 1942/43, erschienen im November 2011, 544 Seiten, 12 x 16 cm, 32 Abb., gebunden, Fr. 38.--, Christoph Merian Verlag, ISBN: 978-3-85616-529-1; Das Buch ist im Buchhandel erhältlich.

Jassen im Rössli



Hast du Lust «zum äs Jässli chlopfe»? Immer am Donnerstag ab 14.00 Uhr im Restaurant Rössli, für Junge und Junggebliebene.

Auf viele Jasserinnen und Jasser freut sich Familie Böni-Manser, Restaurant Rössli.

Oster- und Frühlingsausstellung auf dem Weid-Hof



Montag, **2. April 2012** bis Ostermontag, **9. April 2012**

Ostersonntag, **8. April 2012**, Brunch ab 09.30 Uhr, Anmeldung unter Tel. 071 374 12 71, E-Mail: info@weid-hof.ch

Auf Ihren Besuch freuen sich Alexandra und Fritz Roth mit Marc, Pascal, Fabiola und Suena.

Ostern



Es steht Ostern vor der Türe. Bei uns finden Sie eine grosse Auswahl an hausgemachten Schoggihasen, Milch, dunkel und weiss, mit feinsten Schweizer Schokolade. Ebenfalls sind wieder die beliebten Ostertauben aus dem Tessin eingeflogen. Kommen Sie doch einfach vorbei und schauen Sie selbst.

Öffnungszeiten über Ostern:

Donnerstag, **5. April 2012**, 06.00 – 12.15 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
Karfreitag ganzer Tag geschlossen.

Samstag, **7. April 2012**, 06.00 – 12.15 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
Ostersonntag und Ostermontag geschlossen

Vom Dienstag, **10. April 2012** bis und mit Samstag, **21. April 2012** ist unser Geschäft wie folgt geöffnet:

Jeweils am Morgen von 06.00 - 12.15 Uhr. Am Nachmittag steht der Brotkorb vor der Türe.

Wir wünschen allen schöne Ostern und wer hat, schöne Ferien.

Beckbrunner

Öffnungszeiten Jugendtreffs im April 2012

7. April 2012, gemäss Ausschreibung	Osterhasengiessen im Rondo
28. April 2012, 19.30 – 22.30 Uhr	Jugendtreff St. Peterzell

Treffleitung: Barbara Nigg, 079 904 67 94, nigg.barbara@gmail.com

Jugendarbeit Neckertal

Liebe Oberhelfenschwilerinnen und Oberhelfenschwiler

1942 kam ich, Viktor Trüeb, als 4-Jähriger mit meinen Eltern ins «Waldheim» nach Oberhelfenschwil. 20 Jahre lebte ich dort, besuchte die damals noch evangelische Primarschule im Dorf, später im Thurtal unten drei Jahre Sekundarschule in Lichtensteig und vier Jahre Berufsschule in Wattwil.

Seit 50 Jahren bewohne ich mein Haus an der Sonnenhalde 2. 70 Jahre Oberhelfenschwil haben mich zu einem echten Toggenburger geprägt. Meine liebe Frau Theres wohnt bereits das dritte Jahr im Alters- und Pflegeheim Brunnadern. Somit wohne ich allein in meinem Chalet an der Sonnenhalde, wo ich meine ganze Liegenschaft nicht mehr nutzen kann und sie mir zur Last wird. Eine Krebs-Diagnose im letzten Jahr veränderte mein Leben total, dazu kam noch der harte, kalte Winter, der mir sehr zusetzte.

Ein glücklicher Zufall wollte es, dass der Liegenschaftsverkauf und die Miete einer Wohnung in Wattwil, Dorfplatz 1, zeitlich übereinstimmten und somit ein rascher Wohnortwechsel auf den 1. April 2012 möglich wird. Während vieler Jahre durfte ich mit meiner Familie glückliche Zeiten im Haus Sonnenhalde erleben. Tochter Beatrice lebt seit vielen Jahren glücklich und zufrieden in Berlin und Tochter Gabriela, leider an den Spätfolgen eines Diabetes mellitus erblindet, wohnt in Ebikon/Luzern.

Euch allen im Dorf und der Umgebung einen herzlichen Dank für das gute, jahrelange Zusammenwohnen und Zusammenarbeiten. Natürlich werde ich mich hie und da wieder in Oberhelfenschwil zeigen, sei es bei einem Senioren-Mittagstisch, bei einem Spaziergang oder einfach nur um ein Rest-Heimweh abzustreifen. Herzlichen Dank und alles Gute für euch alle.

Viktor Trüeb

1 Jahr Praxis für Kinesiologie an der Feldstrasse 39 in Oberhelfenschwil



Wir laden Sie herzlich ein mit uns zu feiern bei einem feinen Apéro:
Samstag, **7. April 2012**, 10.00 – 12.00 und 15.00 bis 18.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Renate Gyr und Peter Zollinger

Seniorenwanderungen werden zu Wanderungen 50plus Lust auf Geselligkeit, etwas Bewegung und einen guten Zvieri?

Bereits zum zweiten Mal traf sich ein gutes Dutzend Neckertalerinnen und Neckertaler zu einer gemütlichen Wanderung an einem Freitagnachmittag. Organisiert wurde sie von Dölf Fäh und der Gruppe «Gesundheit, Prävention und Senioren» der vier Neckertaler Gemeinden. Ansprechen möchten wir mit unserem Angebot vor allem Leute ab 50 Jahren. In der Regel bieten wir zwei verschiedene Routen an. Eine für Wanderer, die etwas flotter unterwegs sein möchten und eine solche, denen es eher nach einem gemütlichen Spaziergang zu Mute ist. Es sollen alle teilnehmen können, egal wie gut sie zu Fuss sind.

Auf jeden Fall steht am Schluss immer ein gemütlicher Zvieri in einem Restaurant auf dem Programm. Er wird von den beteiligten Gemeinden offeriert und soll Gelegenheit für einen Schwatz und Austausch über die Dorf- und Gemeindegrenzen hinaus bieten.

Das Wichtigste in Kürze:

Routen	eine kürzere und eine längere Variante zwischen 1 bis 2 Stunden, wenig Höhendifferenz
Anmeldung	ist nicht erforderlich
Kosten	keine
Geschenk	Kaffee, Getränk und Gebäck
Organisation	Präventionsgruppe «Familie und Gesundheit»
Wanderleitung	Adolf Fäh / Mitglieder Präventionsgruppe
Durchführung	Auskunft ab 08.00 Uhr unter Tel. 071 377 10 76
Nächste Wanderung	im September / Kneippweg Oberhelfenschwil

Die Daten werden im Mitteilungsblatt publiziert. Wir freuen uns auf Sie!

Regina Göldi, Gemeinderätin und Mitglied Präventionsgruppe

Zu vermieten – 2 ½-Zimmer-Wohnung

Bezug ab 1. Juli 2012
Mietzins Fr. 650.-- inklusive Nebenkosten und Autoabstellplatz
Beschrieb Die Wohnung mit Balkon befindet sich an der Bogenstrasse 7 in Oberhelfenschwil.
Auskunft E. Göldi, Oberhelfenschwil, Tel. 071 374 13 19

Erste Hilfe auf dem Weg zum Fahrausweis



Lernen Sie bei einem Unfall richtig zu helfen und nicht nur tatenlos zuzusehen. Jeder Mensch kann in eine Notsituation geraten, in der er auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Es ist daher natürlich, aber auch notwendig, dass jeder Mensch im Stande ist, einem anderen angemessene Hilfe zu leisten - Nothilfe eben.

Kursdaten Donnerstag, Freitag, Samstag, **3./ 4./ 5. Mai 2012**
Dauer 3./ 4. Mai 2012 jeweils von 20.00 - 22.00 Uhr
5. Mai 2012 von 09.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr
Kursort Kath. Pfarreiheim Oberhelfenschwil
Kosten Fr. 160.--
Anmeldung bis **30. April 2012** an Anita Hässig, Oberhelfenschwil, Tel. 071 374 25 19

Öffentliche Übung des Samaritervereins



Wann Montag, **2. April 2012**
Zeit 20.00 Uhr
Wo Kath. Pfarreiheim Oberhelfenschwil
Was Küchenunfälle

Der Samariterverein lädt Sie ein und freut sich auf einen interessanten Abend mit Ihnen.

Spitex-Tipp: Frühjahrskur für Ihre Hausapotheke

Glänzt Ihr Haus schon nach dem grossen Frühjahrsputz? Schön sieht das aus. Vielleicht haben Sie noch etwas Mumm und mögen auch noch Ihre Hausapotheke in den Frühjahrsputz einbeziehen? Kleine Verletzungen, Kopfweh oder Erkältungskrankheiten haben die schlechte Eigenschaft, dass sie gerne am Abend oder am Wochenende uneingeladen vorbeischauen. Eine gut sortierte Hausapotheke hilft bei alltäglichen Gesundheitsfragen.

1. Ausmisten

Entsorgen Sie alle überzähligen alten Flaschen, Tuben und Schächtelchen. Beseitigen Sie auch alle Medikamente, denen das Etikett oder die Packungsbeilage fehlt. Bei den anderen Mitteln kontrollieren Sie das Verfallsdatum. Dieses ist auch bei Tuben von Wundsalben im Falz eingepreßt. Aufgepasst bei Augentropfen. Sie sind nur ganz kurz haltbar. Ein angebrochenes Fläschchen sollten Sie nicht länger als einen Monat in Gebrauch haben. Alle aussortierten Arzneien können Sie gratis in der Apotheke fachgerecht entsorgen lassen.

2. Überprüfen

Jetzt wo alles Unbrauchbare entsorgt ist, überprüfen Sie: Entspricht der Stand meiner Hausapotheke der jetzigen Lebenssituation? Für den Haushalt mit Kindern ist eine andere Zusammenstellung sinnvoll als für jüngere oder ältere Personen. Haben Sie einen guten Aufbewahrungsort? Ein dunkler, kühler und trockener Platz ist am besten. Küche oder Badezimmer sind deshalb meist nicht der ideale Ort für die Hausapotheke.

3. Auffüllen

Halten Sie Ihre Apotheke klein und übersichtlich. Neben den vom Arzt verschriebenen Medikamenten oder selbst regelmässig eingenommenen Mitteln, reichen eine kleine Packung eines bewährten Schmerz- und Fiebermittels, ein Fieberthermometer, ein Insektenstift sowie eine kühlende Salbe für Prellungen oder Sonnenbrand in der Regel für erste Massnahmen aus. Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Verbandsmaterial inklusive Wunddesinfektionsmittel, Schere und Pinzette zu.

Tipp: Eine kleine fertig zusammengestellte Auto- oder Reiseapotheke eignet sich auch für die erste Hilfe im eigenen Haushalt und Sie haben alles griffbereit. Verschaffen Sie sich jedoch nach dem Kauf einen Überblick über den Inhalt der Apotheke, damit Sie im Notfall gleich das geeignete Material zur Hand haben.

Spitex Neckertal

Mäftigsmarkt Neckertal

Lebensmittelabgabe in Brunnadern, Dorfstrasse 13, **Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr** (Unkostenbeitrag Fr. 1.--)

Berechtigt zum Bezug von Lebensmitteln sind alle Menschen in Not, mit einer gültigen Caritas Bonuskarte, die sie bei den Sozialämtern der Gemeinde erhalten.

Infos unter Tel. 071 374 17 41 oder Tel. 071 377 15 26.

Soziale Beratungsstellen, Bahnhofstr. 6, 9630 Wattwil

Soziale Fachstellen Toggenburg

Wir beraten Betroffene und Angehörige bei alltäglichen Fragen und Problemen, wie beispielsweise in Beziehungs- oder finanziellen Angelegenheiten. Das oberste Ziel unserer Arbeit ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Unsere Dienstleistungen sind vertraulich und unentgeltlich.

Sozialberatung, Suchtberatung, Erziehungsberatung Tel. 071 987 54 40
Anlaufstelle für Suchtmittelkonsumierende
und sozial randständige Menschen Tel. 071 988 70 10
Weitere Informationen www.soziale-fachstellen.ch

Beratungsstelle für Familienplanung/Schwangerschaft/Sexualität

Haben Sie Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit Familienplanung, Schwangerschaft oder Sexualität? Rufen Sie an – die Beratungen sind vertraulich und unentgeltlich.

Kontakt Tel. 071 988 56 11
Weitere Informationen www.faplasg.ch

Unentgeltliche Rechtsberatung

Wattwil, Gemeindehaus jeden 2. Montag im Monat
ab 16.00 Uhr bis längstens 18.00 Uhr

Will, Baronenhaus, 1. Etage jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
ab 16.00 Uhr bis längstens 18.30 Uhr

Mobile Jugendarbeit Neckertal

Marcel Riedweg, Dorf 5, 9127 St. Peterzell
Tel. 071 377 11 17, Natel 079 829 64 78, m.riedweg@hotmail.de

Ärztlicher Notfalldienst

Rufen Sie im Notfall auf die Praxisnummer Ihres Hausarztes an. Bei Abwesenheit wird Ihnen der vertretende Arzt oder die Notfallnummer mitgeteilt.

Dr. Reza Khoshnewisan, Oberhelfenschwil	Tel. 071 374 18 55
Dr. Mathias Schmidt, St. Peterzell	Tel. 071 378 60 60
Dr. Heinz Fluck, Mogelsberg	Tel. 071 374 15 15

Notfalldienst Neckertal / Untertoggenburg

Rotkreuz Fahrdienst

Der Rotkreuz Autofahrdienst steht betagten und behinderten Menschen zur Verfügung. Wir fahren Sie zum Arzt, in die Therapie, ins Spital oder zur Kur. Wir stehen vom Montag bis Freitag - in Ausnahmefällen auch am Wochenende - zur Verfügung. Bitte rufen Sie möglichst 3 Tage vorher an.

Albert Brülisauer, Brunnadern	Tel. 071 377 10 75 oder Natel 079 547 23 27
Sofern nicht erreichbar (Spitex Neckertal)	Tel. 071 374 27 55

Spitex Neckertal

Sprechstunde	Montag - Freitag (ausser Feiertage), 14.00 - 15.30 Uhr
Adresse	Dorfstrasse 30, 9125 Brunnadern (PC 90-11815-0)
Kontakt	Tel. 071 374 27 55, Fax 071 374 27 02 spitex.neckertal@bluewin.ch, www.spitexneckertal.ch

Mahlzeitendienst - Eine Dienstleistung zusammen mit dem Alters- und Pflegeheim Brunnadern. Informationen und Anmeldung während den Sprechstundenzeiten.