



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, 6. Februar 2014
Redaktionsschluss: Freitag, 31. Januar 2014, 12.00 Uhr

Ausgabe Nr. 2 | 23. Januar 2014

Bild: Toggenburger Tagblatt, Urs Hemm



Turnerabend 2014 in Oberhelfenschwil

Steuerabrechnung 2013

Der Steuerabschluss 2013 schliesst insgesamt Fr. 134'765.37 über dem Budget ab und zeigt sich wie folgt:

| Steuerart | Budget | Rechnung |
|----------------------------------|------------------|---------------------|
| Einkommens- und Vermögenssteuern | 2'555'000 | 2'658'740.59 |
| Nachzahlungen | 17'000 | 9'331.93 |
| Zinsen, Abschreibungen | -10'000 | -18'406.05 |
| Steuern juristischer Personen | 88'000 | 89'043.75 |
| Grundstückgewinnsteuern | 50'000 | 44'324.40 |
| Quellensteuern | 43'000 | 76'372.80 |
| Grundsteuern | 152'500 | 163'089.80 |
| Handänderungssteuern | 60'000 | 70'577.95 |
| Feuerwehersatzabgaben | 93'000 | 90'190.20 |
| Total | 3'048'500 | 3'183'265.37 |

Ausschlaggebend für das gute Ergebnis sind insbesondere Mehrerträge von über Fr. 103'000.— bei den Einkommens- und Vermögenssteuern und über Fr. 33'000.— bei den Quellensteuern.

Markenverkauf 2014 für die Bioabfuhr

Jahresmarken für das Jahr 2014 sind im Büro 4 der Gemeindeverwaltung Oberhelfenschwil erhältlich oder können im Online-Schalter auf unserer Website www.oberhelfenschwil.ch bestellt werden.

Gemeindeverwaltung Oberhelfenschwil

Feuerwehr Neckertal / Zug D / Übungen

Donnerstag, **6. Februar 2014**

20.00 Uhr, Mogelsberg / AS-Gruppe 1 + 2 (Basiswissen)

Herzliche Gratulation zum Jubiläum

Der Gemeinderat gratuliert Herr **Paul Kliebenschädel**, Steigstrasse 12, 9621 Oberhelfenschwil, zum 90. Geburtstag am 31. Januar 2014 und wünscht ihm gute Gesundheit und im neuen Jahr viel Glück und Kraft.



Sirenentest 2014

Am Mittwoch, **5. Februar 2014**, findet um 13.30 bis spätestens 15.00 Uhr in der ganzen Schweiz der jährliche Sirenentest statt. Dabei wird die Funktionsbereitschaft der Sirenen des «Allgemeinen Alarms» getestet. Ausgelöst wird das Zeichen «Allgemeiner Alarm», ein regelmässig auf- und absteigender Heulton von einer Minute Dauer. Wenn nötig, wird die Sirenenkontrolle bis 14.00 Uhr wiederholt. Es sind keine Verhaltens- und Schutzmassnahmen zu ergreifen.



Wenn das Zeichen «Allgemeiner Alarm» jedoch ausserhalb der angekündigten Sirenenkontrolle ertönt, bedeutet dies, dass eine Gefährdung der Bevölkerung möglich ist. In diesem Fall ist die Bevölkerung aufgefordert Radio zu hören, die Anweisungen der Behörden zu befolgen und die Nachbarn zu informieren.

Hinweise und Verhaltensregeln finden sich im Merkblatt «Alarmierung der Bevölkerung» auf den hintersten Seiten jedes Telefonbuchs, ferner auf der Seite 662 der SRG-Sender sowie auf www.sirenentest.ch/medien und www.sirenentest.ch/kantone. Wertvolle Informationen enthält auch der Flyer Nr. 408.945 «Schutz der Bevölkerung bei Gefährdung».

Das kantonale Amt für Zivildschutz bittet die Bevölkerung um Verständnis für die mit der Sirenenkontrolle verbundenen Unannehmlichkeiten.

Amt für Militär und Zivildschutz des Kantons St. Gallen

Katholische Kirche Oberhelfenschwil Gottesdienste

| | | | |
|-----------|--------------------------|------------|------------------|
| Freitag, | 24. Januar 2014 , | 09.30 Uhr, | Eucharistiefeier |
| Sonntag, | 26. Januar 2014 , | 10.30 Uhr, | Eucharistiefeier |
| Dienstag, | 28. Januar 2014 , | 09.30 Uhr, | Rosenkranzgebet |
| Freitag, | 31. Januar 2014 , | 09.30 Uhr, | Eucharistiefeier |

Evang. – ref. Kirchgemeinde Unteres Neckertal Gottesdienste - Kirchenkreis Oberhelfenschwil

Sonntag, **2. Februar 2014**, 10.00 Uhr, Gottesdienst
Donnerstag, **6. Februar 2014**, 10.15 Uhr, Andacht im Dorfplatz

Dienstag, **28. Januar 2014**, 14.00 Uhr findet im kath. Pfarreiheim der Anlass «Senioren für Senioren» statt. «Chüelischnitzer und Wüstenfahrer» - Johann Hartmann erzählt uns von seinem Beruf und seinem Hobby: Mit dem Töff durch die Wüste.

Bildung Wahlausschuss Schule Neckertal für Ersatzwahl in den Schulrat

Der Wahlausschuss Schule Neckertal, der sich aus Vertretern der Ortsparteien SP Neckertal, CVP Neckertal, CVP Oberhelfenschwil, FDP Neckertal sowie der SVP Neckertal zusammensetzt, hat sich am 15. Januar 2014 konstituiert. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, eine kompetente Person – gerne eine Frau – für die Mitarbeit im Schulrat der Schule Neckertal zu gewinnen, welche wir Ihnen zur Wahl vom 18. Mai 2014 vorschlagen werden.



Kennen Sie jemanden, der sich für diese Arbeit zur Verfügung stellen möchte? Bitte nehmen Sie allenfalls mit dem Präsidenten des Wahlausschusses (Andreas Niedermann: Natel 079 798 29 48) Kontakt auf. Besten Dank für Ihre Mitarbeit.

Wahlausschuss Schule Neckertal

Die Sternsinger danken

Die Sternsingerkinder sind glücklich von ihrer Mission zurückgekehrt. Sie wurden wieder reich beschenkt und haben grosse Freude hinterlassen. Dieses Jahr konnten sie viele Häuser und Menschen segnen. Wir hoffen, dass sich auch das nächste Jahr eine Schar Kinder begeistern lässt, mitzumachen. Sie sammelten über Fr. 2'800.-- für das Strassenkinderprojekt von Daniela Rüdüsli.

Ein herzliches, aufrichtiges Dankeschön allen Spendern!

Die Sternsinger

Skiclub Oberhelfenschwil: Mitteilungen



Im Februar stehen folgende Anlässe an:

5. Februar 2014, Nachtparallelslalom

Besammlung: 19.30 Uhr beim Skilift Oberhelfenschwil, Start: anschliessend. Waren Sie schon einmal dabei? Nein? Dann verbringen doch auch Sie mit uns diesen Abend, sei es als Zuschauer oder Teilnehmer (auch Nichtmitglieder herzlich willkommen).

8. Februar 2014, Schülerskirennen

Besammlung: 10.30 Uhr im Zielgelände des Rennens, Start: 11.30 Uhr
Für Essen und Trinken sorgt unsere Festwirtschaft.

23. Februar 2014, Clubrennen

Besammlung: 11.00 Uhr in der Büchelhütte, Start: 12.00 Uhr
Die Rangverkündigung erfolgt je nach Witterung vor der Büchelhütte oder im Restaurant Riedbach Wolzen.

Wir freuen uns auf diese Anlässe und hoffen auf genügend Schnee und viele Teilnehmer sowie Zuschauer.

Der Vorstand

Zu vermieten – 4.5 Zimmer Doppel Einfamilienhaus mit viel Platz

| | |
|--------------|---|
| Adresse | Steigweg 4a, Oberhelfenschwil |
| Beschreibung | Offenes, helles Wohnen mit herrlicher Aussicht - Schwedenofen im Wohnzimmer - Grosse Doppelgarage mit Torantrieb - Sauna und Möglichkeit für Fitnessraum |
| Miete | Fr. 1'990.-- pro Monat (exkl. NK) und Fr. 150.-- Doppelgarage) |

*HEV Verwaltungs AG, Claudia Widmer, Poststr. 11, 9630 Wattwil
Tel. 071 913 50 90 oder c.widmer@hevsg.ch*

Spitextipp- Gesunder, erholsamer Schlaf

Was ist ein gesunder Schlaf?

Ein gesunder Schlaf dient der täglichen Erholung des Körpers und der Seele. Ohne Schlaf wäre ein normales Leben nicht möglich. Noch vor 70 Jahren ist man davon ausgegangen, dass die Zellen im Schlaf «abgeschaltet» und am Morgen wieder «eingeschaltet» werden. Daher galt der Schlaf lange als ein passiver Zustand, heute weiss man: Der Schlaf ist ein aktiver Vorgang, der wie ein Uhrwerk genau geregelt ist.

Wie viel Schlaf ist normal?

Die Schlafdauer ist individuell verschieden. Die meisten Menschen schlafen durchschnittlich 6 bis 8 Stunden. Es gibt Lang- und Kurzschläfer. Kurzschläfer fühlen sich bereits nach 4 bis 5 Stunden erholt, während sich Langschläfer erst nach 9 bis 10 Stunden ausgeruht fühlen. Unser Schlafbedürfnis wird auch durch das Alter bestimmt. Ein neugeborenes Kind schläft bis zu 20 Stunden am Tag. Bis zum Jugendalter sinkt das Schlafbedürfnis auf ca. 8 Stunden pro Nacht. Ab dem 50. Lebensjahr kann die Schlafdauer weiterhin abnehmen.

Praktische Tipps bei Schlafproblemen

- Sind Sie «happy» mit Ihrem Bett? Matratze, Kissen- und Bettdeckenfüllung?
- Sie sollten weder schwitzen noch frieren.
- Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt bei rund 17 Grad.
- Mit kalten Füßen schlafen Sie nicht ein. Ein Fussbad, eine Bettflasche oder warme Socken helfen.
- Das Schlafzimmer sollte dunkel sein.
- Stellen Sie ein beruhigendes Duftöl ans Bett, z.B. Lavendel, Vanille, Zimt oder Anis.
- Geniessen Sie leise, beruhigende Musik.
- Trinken Sie am Abend keinen Alkohol und keinen Kaffee, sondern eine heisse Milch mit Honig, Melissen- Orangenblüten- oder Pfefferminztee.
- Essen Sie frühzeitig, möglichst fettarm und regelmässig, so dass 2-3 Stunden zum Verdauen bleiben. Die Mahlzeiten sind ein guter Regulator für die innere Uhr. Ein Glas Rotwein zum Essen darf man sich gönnen.
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr. Das macht nur nervös und bringt nichts.
- Schreiben Sie alles auf was Sie nachts beschäftigt und erstellen Sie einen Plan für den nächsten Tag. Das macht den Kopf frei. Setzen Sie sich dazu an einen bestimmten Platz ausserhalb des Schlafzimmers.
- Bei länger anhaltenden Schlafproblemen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- Schlafmedikamente nie über längere Zeit (max. 14 Tage) ohne ärztliche Kontrolle einnehmen.

Mäntigsmarkt 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
Weitere Informationen

Tel. 071 987 54 40
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
Weitere Informationen

Tel. 071 988 56 11
www.faplasg.ch

Unentgeltliche Rechtsberatung vom St. Galler Anwaltsverband

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

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

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

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. Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig, wenn Sie einen Fahrdienst benötigen. Kurzfristige Vermittlungen sind leider nicht möglich.

Fahrdienst: Tel. 071 375 63 00, Alters- und Pflegeheim Brunnadern
Bürozeiten: 08.00 – 11.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

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

Neuigkeiten der Gemeindeverwaltung

Unter www.oberhelfenschwil.ch / Direktzugriff «Newsletter abonnieren» können Sie sich ein Benutzerprofil anlegen. Damit erhalten Sie kostenlos per E-Mail die Neuigkeiten aus dem Gemeindehaus wie, Bauanzeigen, Todesanzeigen, Abstimmungsergebnisse etc. elektronisch nach Hause geliefert.