



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, 14. Juli 2016
Redaktionsschluss: Freitag, 8. Juli 2016, 12.00 Uhr

Ausgabe Nr. 13 | 23. Juni 2016



Die Musikgesellschaft brillierte am Eidgenössischen in Montreux.

3. Rang für die Musikgesellschaft am eidgenössischen Musikfest in Montreux

Nach einer intensiven und guten Vorbereitung nahm die Musikgesellschaft Oberhelfenschwil am 11./12. Juni 2016 am eidgenössischen Musikfest in Montreux teil. Dem initiativen Dorfverein gelang unter der Leitung von Matthias Ammann in der 3. Stärkeklasse Brass Band ein Top-Resultat, das in die Geschichtsbücher eingehen wird.

Die Anspannung bei jedem Einzelnen war gross und löste sich am frühen Samstagabend nach dem ersten Wettspiel mit dem Aufgabenstück «Friendly Takeover», welches sehr gut interpretiert wurde. Mit dem Selbstwahlstück «Fire in the blood» wählte die MGO ein Stück aus der 2. Stärkeklasse aus. Dieser Wettvortrag wurde sogar mit den Höchstnoten von 3 x 98 Punkten (von maximal möglichen 100 Punkten) bewertet. Mit einem riesigen Freudenjubiläum hat die Musikgesellschaft Oberhelfenschwil die Bewertung von der Jury entgegennehmen dürfen.

Mit der Punktzahl (Aufgabenstück 93.67 / Selbstwahlstück 98.00) erreichte die MGO den hervorragenden 2. Rang im Wettspiellokal von 31 Vereinen. Insgesamt rangiert sich die Musikgesellschaft Oberhelfenschwil auf dem hervorragenden 3. Schlussrang von den 75 schweizweit teilnehmenden Vereinen. In der Marschmusik klassierte sich die MGO mit 83.67 Punkten im guten Mittelfeld.

Mit einem spontan organisierten Empfang durch Freunde und Angehörige beim Restaurant Frohe Aussicht wurden die Musikantinnen und Musikanten am Sonntagabend in Oberhelfenschwil herzlich empfangen.

Der Gemeinderat gratuliert

Der Gemeinderat hat mit Freude von den ausserordentlichen Resultaten der Musikgesellschaft am Eidgenössischen Kenntnis genommen. Er gratuliert dem Verein herzlich zum tollen Erfolg und wünscht weiterhin viel Freude an der Musik.



Zivilstandsnachrichten Oberhelfenschwil

Geburt

25.05.2016 **Tanner Janis**, Bürger von Schwellbrunn AR, Sohn des Tanner Ueli und der Tanner-Reichlin Theres, wohnhaft in Oberhelfenschwil, Hähnen 839

Baubeginn an der Neckerstrasse

In den nächsten Tagen beginnen die Sanierungsarbeiten an der Neckerstrasse. Ab Einlenker Ausserdorfstrasse bis Raimanns Schürli muss deshalb mit Behinderungen gerechnet werden. Wir bitten die Anwohner und Verkehrsteilnehmer um Verständnis. Die Bauarbeiten dauern bis zirka Ende August 2016.

Gemeindeverwaltung Oberhelfenschwil

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 Bauamtsgazin Oberhelfenschwil an der Ausserdorfstrasse (auf der östlichen Seite des Gebäudes). Das Abgabegut wird durch das Bauamtspersonal entgegengenommen.

Öffnungszeiten: **2. Juli, 6. August und 3. September 2016**, jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

In der Gemeindesammelstelle können nur Gift- und Sonderabfälle aus privaten Haushalten entgegengenommen werden, und zwar folgende Produkte:

- Farben, Lacke, Klebstoffe
- Fotochemikalien
- Lösungsmittel
- Öllösungen, Ölemulsionen
- Medikamente, Thermometer
- Säuren, Laugen
- Metalldampflampen
- Bleichmittel
- Spraydosen
- Pestizide (Pflanzenschutzmittel)
- Reinigungs-, Haushaltschemikalien
- Batterien, Akkumulatoren
- Leuchtstoffröhren,

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.

Bauamt Oberhelfenschwil

Lehren Sie Ihr Kind, mit Grenzen umzugehen

Haben Sie keine Angst davor, manche Bitten abzuschlagen, und akzeptieren Sie, dass Ihre Vorschläge auch abgelehnt werden können, zum Beispiel wenn es um Familienaktivitäten geht. Sprechen Sie darüber und finden Sie gemeinsam eine Lösung. Hören Sie zu und tauschen Sie sich aus. Urteilen Sie nicht vorschnell über Aussagen Ihres Kindes. Ermutigen Sie Ihr Kind, heben Sie seine positiven Eigenschaften hervor, vergessen Sie nicht anzuerkennen, wenn es die von Ihnen gesetzten Grenzen respektiert, und unterstreichen Sie schulische und ausserschulische Erfolge. Bedanken Sie sich, wenn Ihr Kind Ihnen einen Gefallen tut.

Sprechen Sie mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn auch über Situationen, in denen sie oder er zum Konsum von Alkohol, Zigaretten, Drogen etc. gedrängt werden könnte. Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind auf diesen Druck reagieren kann. Es ist sicher schwieriger abzulehnen, wenn die beste Freundin oder der Junge, den man mag, das Angebot macht. Manche Jugendliche trinken Alkohol, rauchen oder kiffen aus Angst, andere könnten schlecht über sie reden oder sie aus der Gruppe ausschliessen. Es ist wichtig zu wissen: ein Grossteil der Jugendlichen in der Schweiz geht massvoll mit Alkohol um. Viele rauchen nicht und konsumieren keinen Alkohol oder andere Drogen.

Gemeinderat, Ressort Jugend

Herzliche Gratulation zum Jubiläum

Der Gemeinderat gratuliert

Ida Rüttimann-Brändle, Dorfstrasse 6, 9621 Oberhelfenschwil, zum 90. Geburtstag am 24. Juni 2016,



Alois Bollhalder, Bergweg 2, 9621 Oberhelfenschwil, zum 80. Geburtstag am 7. Juli 2016 und

Paula Schönenberger-Bosshart, Pflege- und Kurzentrum Dorfplatz, 9621 Oberhelfenschwil, zum 85. Geburtstag am 10. Juli 2016.

Er wünscht auf dem weiteren Lebensweg alles Gute, viel Glück und vor allem gute Gesundheit.

Oberhelfenschwil: Neue Abholstelle für Spezialsendungen

Am 11. Juni 2016 wurde die Poststelle Lichtensteig durch eine Postagentur ersetzt. Damit ändert für die Einwohnerinnen und Einwohner von Oberhelfenschwil die Abholstelle für sogenannte Spezialsendungen.

Abholung von Sendungen

Falls Sie bei der Zustellung nicht anwesend sind, lagern zur Abholung gemeldete Briefe und Pakete wie bisher bei der Postagentur Oberhelfenschwil, Spezialsendungen (z. B. Sendungen mit Auslagen oder Taxen) neu bei der Poststelle **9630 Wattwil**.

Auf Wunsch bringt Ihnen die Post eine avisierte Sendung auch kostenlos nochmals vorbei (Tel. 0848 888 888, E-Mail kundendienst@post.ch oder online unter www.post.ch/empfangen).

Öffnungszeiten Poststelle 9630 Wattwil

Montag bis Freitag	08.00 bis 18.00 Uhr
Samstag	08.00 bis 12.00 Uhr

Für Postgeschäfte steht Ihnen die Postagentur Oberhelfenschwil weiterhin wie gewohnt zur Verfügung.

Post CH AG Zürich

Feuerlöscherkontrolle

Am Mittwoch, **29. Juni 2016** ab 08.00 Uhr werden im Feuerwehrdepot Oberhelfenschwil turnusgemäss (ca. alle 3 Jahre) die Feuerlöscher geprüft. Die Feuerlöscher können am Mittwoch ab 07.00 Uhr im Depot vorbei gebracht werden. Prüfkosten pauschal Fr. 50.— pro Löscher.

Feuerlöscher, welche altershalber nicht mehr geprüft werden dürfen, werden gegebenenfalls kostenlos entsorgt. 6-Liter-Schaum-Feuerlöscher können vor Ort zum Spezialpreis von Fr. 285.— gekauft werden.

Zuständig: Martin Vollenweider, Tel. 079 298 22 06

Altpapier- und Kartonsammlung Oberhelfenschwil

Freitag, **1. Juli 2016**, ab 07.00 Uhr, auf dem Gebiet Dorf Oberhelfenschwil und Wasserfluh

Bitte bringen Sie das Altpapier und den Karton an die dafür vorgesehenen Sammelpunkte. Die Sammelpunkte sind auf unserer Website www.oberhelfenschwil.ch / Verwaltung Behörden / Umwelt Entsorgung / Sammelstellen ersichtlich oder können auf der Gemeindekanzlei unter Tel. 058 228 23 43 in Erfahrung gebracht werden. Zwischen Wigetshof und Oberhelfenschwil kann das Altpapier am Strassenrand deponiert werden.

Häcksel Touren 2016

Die kommende Häckseltour wird am Donnerstag, **7. Juli 2016** durch Bruno Jud durchgeführt. Anmeldung bitte bis Mittwoch, 6. Juli 2016, 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 Donnerstag, 7. Juli 2016, 07.00 Uhr, geordnet an der Strasse bereitgestellt 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.

Mütter- und Väterberatung in Oberhelfenschwil

Telefonische Beratungen unter Tel. 071 988 64 73, jeweils Montag und Dienstag, Donnerstag und Freitag von 08.00 bis 08.30 Uhr. In Oberhelfenschwil finden jeden 3. Mittwoch im Monat Beratungen auf Voranmeldung im katholischen Pfarreiheim statt.

Bitte zu jeder Beratung mitbringen: Ersatzwindel, Frottéetuch oder Windel als Unterlage und Gesundheitsheft.

Weitere Informationen bei der Mütterberaterin Marianne Schläpfer-Widmer, Ullisbach oder unter www.muetterberatung-toggenburg.ch

Strassensperrung Oberhelfenschwilerstrasse

In der Oberhelfenschwilerstrasse in Dietfurt werden derzeit Werkleitungen verlegt. Zwecks Belagseinbau muss die Strasse am **5. Juli 2016** von **07.00 bis 18.00 Uhr** zwischen Wigetshof und Dietfurt gesperrt werden. Wetterbedingt kann es zu einer Terminverschiebung kommen. Die Strassensperrung wird vor Ort 5 Tage zuvor mit Tafeln angekündigt. Der Zubringerdienst ist gestattet und erschwert möglich. Mit längeren Wartezeiten muss gerechnet werden.

Die Umleitung erfolgt über die Langensteigstrasse. Während dieser Zeit gilt für LKW ein Fahrverbot auf der Langensteigstrasse zwischen Wigetshof und Langensteig.

Für die unumgänglichen Behinderungen bitten wir Sie bereits im Voraus um Verständnis. Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, bitten wir Sie um Kontaktaufnahme mit der Bauleitung, Steiger + Partner AG, Marcel Dietrich unter Tel. 071 982 70 90.

Arztpraxis wird geschlossen

Leider muss ich Ihnen mitteilen, dass ich meine Arztpraxis an der Bogenstrasse in Oberhelfenschwil **per 15. August 2016** schliessen werde. Eine Nachfolgeregelung konnte nicht gefunden werden. Ich beende damit meine ärztliche Tätigkeit in Oberhelfenschwil. Ich möchte mich an dieser Stelle bei all meinen lieben Patientinnen und Patienten, die mir treu geblieben sind, bedanken und mich bei Ihnen herzlich verabschieden.

Alle Patientenakten sollen **bis 15. August 2016** in der Arztpraxis abgeholt werden. Alle verbleibenden Dossiers werden zur Aufbewahrung an die Arztpraxis Dr. med. Bruno Strub, Unterplattenstrasse 2 in Lichtensteig übergeben. Sie können weiterhin dort abgeholt werden. Die Ärzte der Umgebung und die Doppelpraxis Frau Dr. med. Andrea Pianta / Herr Dr. med. Bruno Strub-Roulet sind je nach Kapazitäten gerne bereit ab 1. September 2016 Patienten weiter zu betreuen.

Dr. med. Reza Khoshnewisan

Katholische Kirche Oberhelfenschwil

Sonntag,	26. Juni 2016,	10.30 Uhr,	Eucharistiefeier
Dienstag,	28. Juni 2016,	09.30 Uhr,	Rosenkranzgebet
Donnerstag,	30. Juni 2016,	09.00 Uhr,	Eucharistiefeier
Samstag,	2. Juli 2016,	18.30 Uhr,	Eucharistiefeier
Dienstag,	5. Juli 2016,	09.30 Uhr,	Rosenkranzgebet
Mittwoch,	6. Juli 2016,	10.10 Uhr,	Eucharistiefeier im Haus am Necker
Donnerstag,	7. Juli 2016,	09.00 Uhr,	Eucharistiefeier
Sonntag,	10. Juli 2016,	08.30 Uhr,	Eucharistiefeier
Dienstag,	12. Juli 2016,	09.30 Uhr,	Rosenkranzgebet
Donnerstag,	14. Juli 2016,	09.00 Uhr,	Eucharistiefeier

Evang.-ref. Kirchgemeinde Unteres Neckertal

Sonntag,	26. Juni 2016,	09.00 Uhr,	Gottesdienst in Brunnadern
		10.30 Uhr,	Gottesdienst in Mogelsberg
Sonntag,	3. Juli 2016,	10.00 Uhr,	Übertrittsgottesdienst
Sonntag,	3. Juli 2016,	10.00 Uhr,	Verabschiedung Sonntags- schüler mit Schlussfest
Sonntag,	10. Juli 2016,	10.30 Uhr,	Gottesdienst in Nassen

Ökumenische Anlässe

Freitag, **24. Juni 2016,** 20.00 Uhr, ökumenische Taizé-Feier

Ökumenisches Herbstlager 2016 – Voranzeige

Auch dieses Jahr findet das ökumenische Herbstlager statt. Wir reisen vom **9. bis 15. Oktober 2016** ins Wallis nach Randa. Alle Kinder und Jugendlichen von der 1. Klasse bis zur 2. Oberstufe sind als Teilnehmer herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auch auf alle Jugendlichen aus der 3. Oberstufe oder Jugendliche mit Leitererfahrung, die uns als Hilfsleiter unterstützen wollen. Komm doch auch, wir freuen uns auf dich.

Das ökumenische Lagerteam

Oberhelfenschwiler Vereine stellen sich vor

Zusammen mit verschiedenen Vereinen ist die Idee entstanden, Ihnen unsere verschiedenen Oberhelfenschwiler Vereine vorzustellen. Denn sicher ist es Ihnen auch schon so ergangen; Sie hören von einem Verein und können sich trotzdem nicht immer vorstellen, was dieser genau macht oder für welchen Zweck dieser geschaffen worden ist. Dies möchten wir, so gut wir können, ändern.

Wir haben uns deshalb vorgenommen, zirka alle zwei Monate einem neuen Verein die Gelegenheit zu bieten, etwas von sich zu erzählen und hoffen, damit Ihr Interesse zu wecken.

Wir bedanken uns an dieser Stelle recht herzlich bei der Gemeinde für die Unterstützung dieses Vorhabens.

Verkehrsverein Oberhelfenschwil

Tageskarten Gemeinde Neckertal

Benützen Sie das preisgünstige Angebot und profitieren Sie von den Tageskarten Gemeinde für Fr. 43.— pro Tag (kein Halbtax-Abo erforderlich).

Reservieren Sie für ein bestimmtes Datum oder mehrere Tage die Tageskarte bei **der Gemeinde Neckertal, Tel. 071 375 62 62**. Es stehen vier Tageskarten pro Tag zur Verfügung. Die Reservation können Sie auch unter www.oberhelfenschwil.ch auf der Startseite unter Direktzugriff / Tageskarte Gemeinde vornehmen.

Sie können die Tageskarte in Mogelsberg an der Lettenstrasse 3 sofort oder bei Gelegenheit abholen und bezahlen.

Tageskarten, welche online per Kreditkarte vorausbezahlt worden sind, können dem Besteller per Post zugesandt werden. Achtung: für kurzfristige Bestellungen nicht geeignet!

Gute Reise!

Verabschiedungen und Willkomm im Kirchkreis Oberhelfenschwil



Wir laden Sie herzlich zum Familiengottesdienst für Jung und Alt ein am Sonntag, **3. Juli 2016** um 10.00 Uhr in der Kirche Oberhelfenschwil.

- Wir begrüßen die neuen Sonntagschüler ab dem grossen Kindergarten.
- Wir verabschieden die Viertklässler aus der Sonntagsschule und nehmen sie in den Jugendgottesdienst auf.
- Wir verabschieden die Sechstklässler aus dem Jugendgottesdienst und begrüßen sie im EP-Programm.
- Wir verabschieden die zukünftigen Konfirmanden aus dem EP-Programm und nehmen sie in den Konfirmandenunterricht auf.

Im Anschluss an den Gottesdienst sind alle zum Apéro eingeladen. Die Sonntagschüler feiern im Anschluss ihr Abschiedsfest. Wir laden Sie herzlich zu diesem Familiengottesdienst ein und freuen uns, Sie an diesem besonderen Gottesdienst begrüßen zu dürfen.

*Evang.-ref. Kirchgemeinde Unteres Neckartal
Das Sonntagsschulteam und die Kirchkreisgruppe Oberhelfenschwil*

Zu verkaufen – 2-Zimmer-Wohnung mit traumhafter Aussicht

Adresse	Feldstrasse 2, 9621 Oberhelfenschwil
Beschreibung	sonnige, ruhige, zentrale Lage mit traumhafter Aussicht, Baujahr 1998, Wohnfläche 37 m ² , Balkon Südseite 11 m ² , Tiefgaragenplatz 13 m ² , alle Räume rollstuhlgängig, Dusche
Im Haus	Im Haus Lift, Sauna, Gymnastikraum, schöne Gartenanlage mit Schwimmteich, Grillplatz und Wintergarten
Preis	nach Anfrage
Auskünfte	<i>A. Mathijssen Tel. 0041 79 383 52 35 oder Tel. 0031 653 23 05 11 oder E-Mail a.mathijssen@kpnmail.nl</i>

Gottesdienst am Nassner-Dorffest

Am **9. und 10. Juli 2016** findet in Nassen wieder das beliebte Dorffest statt. Am Sonntag findet im Festzelt um 10.30 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst statt. Der Gottesdienst wird von Pastoralassistent Ottmar Hetzel und Pfrn. Ulrike Marx gestaltet. Musikalisch wird der Gottesdienst vom Jodelchörli Lütisburg und Silvia Schönenberger umrahmt.

Auch die Kirchenbank, die im letzten Jahr ihren ersten öffentlichen Auftritt ausserhalb der Kirche hatte, wird wieder im Festzelt während dem Gottesdienst anwesend sein. Wir und die Kirchenbank freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher zum Gottesdienst.

Nicht nur der Gottesdienst allein ist ein Besuch wert, sondern auch das anschliessende Plausch-Grümpelturnier. Denn in der langen Geschichte des Nassner Dorffestes wagt sich erstmals eine ökumenische Plauschmannschaft auf das Spielfeld, bestehend aus Pastoralassistenten, Pfarrpersonen, Kirchenpräsidenten und weiteren kirchlichen Angestellten. Eine unterhaltsame und spannende Spielzeit ist angesagt.

Wir laden Sie herzlich ein zum ökumenischen Gottesdienst im Festzelt und zum anschliessenden Plausch-Grümpelturnier.

Kath. Kirchengemeinde Mogelsberg und Evang.-ref. Kirchengemeinde Unteres Neckertal

Neckertaler Wanderbuch

Das Buch «Neckertal – Ein Wander- und Lesebuch» enthält 14 reich bebilderte Wandervorschläge mit Kartenskizzen für insgesamt 60 Wanderstunden auf 180 Kilometern über 8500 Höhenmeter. Die zu durchwandernde Region reicht von der Kantonsgrenze zu Appenzell Ausserrhoden bis auf die Ruine Neutoggenburg in Oberhelfenschwil, vom Scherb in Ebnat-Kappel bis zur Neckermündung in Lütisburg. Das Buch will aber nicht nur Wanderführer, sondern ebenso Lesebuch sein. Geschichten von und über Menschen, die in dieser Region lebten und leben sowie Hinweise auf Sehenswertes stellen den Lebens- und Kulturraum Neckertal in seiner ganzen Vielfalt dar.

Das Taschenbuch kann zum Preis von Fr. 42.-- auf der Gemeindeverwaltung Oberhelfenschwil oder im Buchhandel, ISBN 978-3-908166-43-6 erworben werden. Ein Ansichtsexemplar liegt im Einwohneramt Oberhelfenschwil auf.

IG Necker: Wollen wir nach Bütschwil?

Die neu gegründete IG Necker (38 Mitglieder) lädt alle Interessierten ein, sich mit Zukunftsfragen im Rahmen der vom Gemeinderat angestrebten Fusion zu beschäftigen. Mit welchen Konsequenzen müssen wir in Necker rechnen? Wir hoffen, dass dann der Bericht des Kernteams zur Vernehmlassung aufliegen wird und wir uns mit den Antworten des Gemeinderats auf unsere Fragen auseinandersetzen können.

Freitag, **24. Juni 2016** um 20.00 Uhr im OZ Necker

Wir freuen uns auf einen weiteren angeregten Austausch.

Die Steuergruppe IG Necker: Hansruedi Bachmann, Martin Karrer, Chrigel Gunsch, Werner Fust, Felix Tschumper

Sommerferien 17. Juli bis 7. August 2016

Coiffeursalons Knecht, Hauptstrasse 57, 9126 Necker
Tel. 071 374 20 67



Tag der offenen Tür mit Apéro – Tourismusangebot im Neckertal



Treff 7

Donnerstag, **7. Juli 2016**, 18.00 bis 19.30 Uhr im Restaurant Sonnenhof, Oberhelfenschwil

Der Treff 7 im August entfällt wegen der Sommerferien.

Mittwoch, **7. September 2016**, 18.00 bis 19.30 Uhr im Camping, Bächli

Für alle Interessierten, welche die Tourismusangebote im Tal näher kennen lernen möchten. Wir freuen uns über Ihr Erscheinen, einen regen Austausch sowie interessante Gespräche. Der Anlass ist öffentlich.

Neckertal Tourismus / Arbeitsgruppe Unterkunft und Gastro

Seit Sie gehen können stehen Sie jeden Tag auf Ihren Füßen. Diese haben Sie durch Ihr Leben getragen, mit Ihnen zusammen Schönes und Schwieriges erlebt, Anstrengendes und Leichtes bewältigt. Der Fuss ist ein hochkomplexes, mechanisch raffiniertes System. Damit Ihre Füße die täglichen Herausforderungen meistern können, brauchen sie Pflege. Das gilt besonders im fortgeschrittenen Alter. Druckstellen, Entzündungen, eingewachsene Nägel, Verletzungen oder Risse durch Hornhautbildung sind nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sondern auch ein Sicherheitsproblem: Reaktionsfähigkeit, Trittsicherheit und Kraft sind eingeschränkt. Stürze können die Folge davon sein.

Die richtigen Schuhe

Mit der Wahl geeigneter Schuhe können Sie Ihren Füßen Gutes tun. Kaufen Sie Ihre Schuhe in einem Fachgeschäft. Bei problematischen Füßen benötigen Sie vielleicht sogar die Beratung eines Spezialisten für Orthopädie-Schuhtechnik. Denken Sie daran: Schuhe sollen den Füßen angepasst sein und nicht umgekehrt. Gute Schuhe haben ihren Preis, vermeiden jedoch unter Umständen eine langwierige Behandlung von offenen, schmerzhaften Stellen oder können einen Sturz mit Folgen verhindern. Ein passender, angenehm zu tragender Schuh steigert Ihr Wohlbefinden.

Die richtige Pflege

Regelmässige Bäder und das tägliche Eincremen der Füße sorgen für eine geschmeidige weiche Haut. Bewährte Pflegeprodukte erhalten Sie in jeder Drogerie. Schneiden Sie die Nägel und entfernen Sie Hornhaut nach dem Fussbad nur mit geeigneten Hilfsmitteln. Kontrollieren Sie Ihre Füße regelmässig und reagieren Sie sofort bei Problemen.

Die richtige Hilfe

Wenn Sie wegen einer Sehbehinderung oder eingeschränkter Mobilität ihre Füße nicht selber pflegen können, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Das gilt besonders für Personen mit Durchblutungsstörungen, venösen Stauungen oder Diabetes. Der regelmässige Besuch bei der Fusspflege ist empfehlenswert. Auch die Mitarbeiterinnen Ihrer Spitex können Sie bei der Pflege und Kontrolle Ihrer Füße unterstützen. Wenn Sie bereits Druckstellen, Entzündungen, eingewachsene Zehennägel, Verletzungen oder Risse haben, sollten Sie möglichst rasch Ihren Hausarzt aufsuchen.

Spitex Neckertal

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 beim Sozialamt 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. Sie erreichen uns unter Tel. 071 987 54 40 oder www.soziale-fachstellen.ch.

Beratungsstelle für Familienplanung/Schwangerschaft/Sexualität

Haben Sie Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit Familienplanung, Schwangerschaft oder Sexualität? Rufen Sie uns an – die Beratungen sind vertraulich und unentgeltlich. Sie erreichen uns unter Tel. 071 988 56 11 oder www.faplasg.ch.

Tagesfamilien Toggenburg

Suchen Sie für Ihr Kind eine Betreuung? Oder möchten Sie Kinder anderer Familien bei sich zu Hause betreuen?

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Vermittlerin Brigitte Forrer, Tel. 071 988 33 85 oder brigitte.forrer@tagesfamilien-toggenburg.ch.

www.tagesfamilien-toggenburg.ch

Unentgeltliche Rechtsberatung vom St. Galler Anwaltsverband

Wattwil, Gemeindehaus	jeden 2. Montag im Monat ab 16.00 Uhr bis längstens 18.00 Uhr
Wil, Gerichtshaus, 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
Dr. Stephan Hermann, 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. Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig, wenn Sie einen Fahrdienst benötigen. Kurzfristige Vermittlungen sind nicht möglich.

Fahrdienst: Tel. 071 375 63 00, Seniorenheim Neckertal, 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	Haus am Necker, Dorfstrasse 43, 9125 Brunnadern
Kontakt	Tel. 071 374 27 55, Fax 071 374 27 02 spitex.neckertal@bluewin.ch, www.spitexneckertal.ch

Mahlzeitendienst - Eine Dienstleistung zusammen mit dem Seniorenheim Neckertal, Brunnadern. Informationen 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 und vieles mehr elektronisch nach Hause geliefert.