

AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN
DER STADT UND DER REGION ST.GALLEN

ASS Post



«Ich töte seit Jahren keine Käfer mehr»

André Mégroz ist ein Entomologe. Ein Insektenforscher.

In dieser Ausgabe:

Begrüssung	3
Insekten und wir Menschen	5
Unser Darm - sechs Meter zwischen Teller und Toilette	7
Ausflug mit Wanderung vom 28.06.2018	11
Veranstaltungsprogramm für die zweite Hälfte 2018	14
Begrüssung Neumitglieder	17
Die nächsten Termine	18

Impressum:
ASS Aktive Seniorinnen und Senioren
der Stadt und der Region St. Gallen
Postfach 132
9001 St. Gallen



Liebe Aktive Seniorinnen und Senioren

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte.“ Haben Sie diesen Eindruck? Natürlich könnte man meinen, dass die Kommunikation bei Jugendlichen ausschliesslich über das Smartphone läuft, wenn junge Leute dauernd mit ihren virtuellen Freunden chatten. Das Smartphone ist in vielen Fällen eine Störefried. Es verleitet dazu, Strassen unaufmerksam zu überqueren und die Welt um sich herum zu ignorieren. Am Familientisch kann es zu Problemen kommen, wenn das Handy surrt und noch während des Essens schnell das Handy gezückt wird, um der Freundin zu bestätigen, dass Ramon ein „Dummkopf“ ist. Der Ausdruck wäre in der Originalsprache selbstverständlich anders und geschrieben wird die Mitteilung in Mundart. Dieses Benehmen grenzt – aus unserer Sicht - an schlechte Manieren und zeigt, eine gewisse Abhängigkeit von diesen Geräten.

Sicher, es gibt Jugendliche, die am liebsten den ganzen Tag am Computer hocken oder am Smartphone chatten. Da könnte man schon von Sucht sprechen. Aber ist die Generation 60+ tatsächlich anders? Wie viele Stunden sitzen Sie vor dem Fernseher? Ist Ihnen unwohl, wenn Sie aus dem Haus gehen und merken, dass Sie das Handy vergessen haben? Vermissen Sie etwas, wenn die (Papier-) Zeitung nicht im Briefkasten liegt? Medienwissenschaftler berichten, dass ältere Leute oft ebenso abhängig sind wie die jungen. Ein Fernsehverbot als Strafe für Ungehorsamkeit ist heute

für Jugendliche nutzlos. Die jungen Leute sitzen kaum noch vor der Flimmerkiste und schauen sich eine Sendung an, die aktuell gerade ausgestrahlt wird. Für ältere Leute wäre ein Fernsehverbot in vielen Fällen ein harter Verzicht.

Nein, mir persönlich ist nicht aufgefallen, dass Jugendliche generell keinen Respekt vor älteren Leuten haben. Ich beobachte auch, dass junge Leute sich sehr stark im Beruf engagieren: Eine Gratwanderung zwischen Beruf und Privatleben, die in den letzten Jahren unter dem Stichwort work-life-balance untersucht wurde. Viele von Ihnen werden mir zustimmen, dass deshalb der erste Satz dieses Artikels gar negativ formuliert ist und über alles gesehen nicht zutrifft. Er stammt auch nicht aus der heutigen Zeit. Geschrieben hat ihn Sokrates um ca. 400 vor Christus. Auch dazumal war es in der Vergangenheit scheinbar immer besser.

Kommen wir nochmals zurück auf die Digitalisierung. Es scheint mir ganz wichtig, dass wir uns im Alter der neuen Technik nicht verwehren. Es wäre doch schade, wenn wir dadurch den Kontakt zu unserer Familie verlieren würden oder nicht mehr fähig wären, die Abfahrtszeiten für den Zug herauszufinden. Beim ASS werden Sie nicht die digitale virtuelle Revolution erleben. Wir werden Sie nach wie vor real unterhalten und Ihnen einen echten Mehrwert in Form von Vorträgen, Musik und Ausflügen verschaffen. Trotzdem wären wir froh, wenn Sie uns Ihre E-Mail-Adresse angeben. Damit könnten wir Sie besser auf bestimmte Veranstaltungen aufmerksam machen oder Ihnen – wenn Sie möchten - die ASS-Post per Mail zustellen. Eine Abschaffung der Papierversion ist nicht geplant.

Ich hoffe, dass Ihnen das Programm für das zweite Halbjahr zusagt, und freue mich, Sie bei nächster Gelegenheit zu treffen.

André Straessle

Silberfischchen, Lilienhähnchen und andere Insekten

Veranstaltung vom 04. Mai 2018

André Mégroz, St. Gallen, ist Autor des spannend geschriebenen Büchleins mit diesem Titel, das vor anderthalb Jahren als Nr. 17 der Edition Ostschweiz herausgekommen und im Neuen Naturmuseum vorgestellt worden ist. Er befasst sich seit vielen Jahren mit der Insektenwelt und verfügt heute über ein beeindruckendes entomologisches Wissen. Am 4. Mai hat A. Mégroz im Centrum St. Mangen unsere zahlreich erschienen Mitglieder der ASS mit seinem Referat «Insekten und wir Menschen – eine Beziehung voller Irrtümer» gefesselt.

Der spannende und mit zahlreichen schönen Bildern illustrierte Vortrag hat uns einen Einblick in die fremde, aber wunderbare Welt der Insekten gewährt. Auf die Frage, was ihn denn an den Insekten so fasziniere, meint A. Mégroz im zitierten Werk: «Sie (die Insekten) helfen mir, das Leben besser zu verstehen. Insekten leben seit fast 400 Mio. Jahren auf unserem Planeten, sie haben alle grossen Katastrophen überlebt, passen sich ständig den sich verändernden Umweltbedingungen an und zeigen uns im Zeitraffer, wie neue Arten entstehen.» Wir heutigen Menschen – wir nennen uns selber «homo sapiens», d.h. der gescheite, ja weise Mensch – können als eigene Art erst auf eine Geschichte von einigen hunderttausend Jahren zurückblicken.

Insekten, die uns im Alltag manchmal lästig fallen, sind Überlebenskünstler und verfügen zum Teil über Strategien und Organisationstalent, die uns staunen lassen. Die südamerikanischen Blattschneiderameisen z.B. bauen unterirdische, mit Gängen verbundene Erdkammern, deren Eingänge bis zu hundert Metern auseinander liegen können. Eine Gattung baut für ihre Königin und deren Brut Kammern mit einem Durchmesser bis zu 1 Meter, in denen auf Blattstücken – darum der Name – eigene Pilzzuchten angelegt werden!

Weil wir die Insekten so wenig kennen und verstehen, haben sie uns Menschen auch immer wieder geängstigt und sind deshalb verflucht worden. Doch half z.B. in der Hungersnot von 1479 der bischöfliche Prozess in Lausanne naturgemäss nichts gegen die gefräßigen Engerlinge: Diese erschienen nicht vor Gericht, sodass der Prozess ohne die Insekten stattfand. In jüngster Zeit mehren sich die Stimmen, die uns vor einem dramatischen Sterben vor allem der Bienen warnen, die u.a. die Blüten der Obstbäume bestäuben und deshalb für unser Überleben wichtig sind. Endlich befasst sich auch die Politik mit dem Thema und verbietet zukünftig in der Landwirtschaft den Einsatz verschiedener Insektengifte. Dass wir Menschen auf die Insekten als Mitbewohner unserer Erde angewiesen sind, hat schon vor über tausend Jahren vermutlich ein Mönch im Kloster Lorsch in einen Segensspruch zusammengefasst: «Christ! Der Bienenschwarm ist draussen. Jetzt fliegt, meine Tiere, herbei. Kommt im Frieden des Herrn gesund nachhause!»

Johannes Hensel

Unser Darm – 6 Meter zwischen Teller und Toilette

Maja Dorfschmid, BSc Ernährungsberaterin SVDE, und
Dr. Simon Wrann, Triemli Spital, Zürich

Veranstaltung vom 1. Juni 2018



Die Ernährung ist unser erstes Grundbedürfnis, und, auch wenn wir Hunger nicht wirklich kennen, ein allgegenwärtiges Thema; und dazu ein sehr umstrittenes, wenn es um allgemein gültige Regeln und Weisheiten geht. Auch die Wissenschaft ist sich nicht immer einig. So wurde uns nach dem äusserst umfassenden und komplexen Vortrag klar, es ist immer noch ratsam, auf unsere Vernunft und die individuellen Bedürfnisse und Umstände zu achten, um uns gesund und mit Genuss zu ernähren.

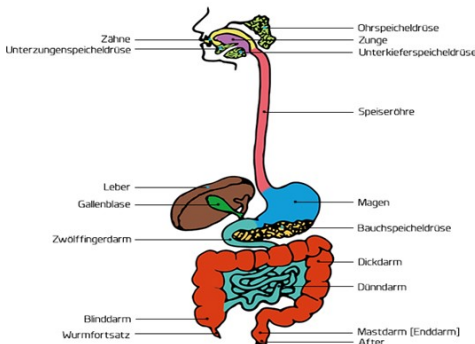
Dr. Simon Wrann, Chirurg im Gastrobereich, erläuterte uns die physischen, mechanischen und chemischen Prozesse der Ernährung und Verdauung, wo im Mund das Essen mit anderthalb Litern Speichel pro Tag bereits für die Verdauung vorbereitet und raffiniert in den Magen befördert wird. Dieser schüttelt und mixt das Ganze und führt in einem äusserst sauren Umfeld die Verdauung fort. Wir erfuhren, warum diese aggressiven Säfte uns (meistens!) keine Probleme bereiten und wie das Zusammenspiel von Magen, Hormonen und Nerven noch immer viele Fragen offenhält. Jedenfalls ist das Bauchgefühl durchaus ernst zu nehmen, wenn wir bedenken, dass in jenem Bereich mehr Nervenzellen aktiv sind als in unserem Gehirn.

Kaum ist der Brei im Dünndarm angekommen, werden mit ungeheurer Effizienz die für den Organismus benötigten Nährstoffe herausgefiltriert: Kohlenhydrate, Zucker, Fette und vieles mehr. Diverse Stoffe werden auch rezykliert, so produzieren

wir beispielsweise bei einem Konsum von 2 Liter Wasser pro Tag etwa 9 Liter Flüssigkeiten.

Der rund um die Bauchhöhle führende Dickdarm absorbiert sehr viel Wasser und überrascht in seinem untersten Bereich mit etwa zwei Kilogramm Bakterien, d.h. einer unvorstellbaren Menge von 10^{14} bis 10^{15} Kleinstlebewesen in einer riesigen und sehr individuellen Vielfalt.

Die wissenschaftliche Ernährungsberaterin, Frau Maja Dorf-



schmid, referierte anschliessend über Phänomene und Komplikationen sowie deren Ursachen. Verdauungsproblemen in unterschiedlicher, aber uns allen bekannter Ausprägung (!) liegen oft Unverträglichkeiten von Laktose, Gluten oder sogenannten Fodmap zu Grunde. So ist die in unseren Breitengraden weniger verbreitete Laktose-Intoleranz darauf zurückzuführen,

dass sich die doppelten Zuckermoleküle vieler Milchprodukte bei gewissen Personen nicht aufspalten; jedoch können Butter und Hartkäse problemfrei konsumiert werden.

Bei Zöliakie, welche bei einem Prozent der Bevölkerung vorkommt, verursacht das in Getreide vorkommende Gluten schwere Entzündungen der Darmzotten, so dass eine genau abgestimmte Ernährung unabdingbar ist. Alles übliche Gebäck ist zu meiden, aber eine sehr ausgewogene und variantenreiche Ernährung ist immer noch problemlos möglich.

Reizdarm hat unterschiedliche Ausprägungen von Verstopfung bis Durchfall und ist ernährungs- wie auch verhaltensbedingt. Oft muss in einem Versuch-Irrtum Vorgehen der

„Schuldige“ eruiert werden; dies können Fruktose, aber auch Weizen oder Zucker-Ersatzstoffe sein, Elemente, welche unter der Abkürzung FODMAP zusammengefasst werden.

Im Gegensatz zur Unverträglichkeit ist die Allergie eine Abwehrreaktion des Körpers.

Zum Schluss erläutert Frau Dorfschmid die Bedeutung des Mikrobioms, welches unter der nicht ganz korrekten Bezeichnung Darmflora bekannt ist. Sie betont, dass eine ausgewogene und variantenreiche Ernährung wichtiger ist als die uns oft schmackhaft gemachten Produkte wie LC1. Es ist interessant zu wissen, dass unser Stuhl aus etwa 40% Bakterien besteht, welche unser Organismus also laufend in riesiger Zahl produziert und ausscheidet.

Die überaus komplexe Verdauung wurde uns äusserst inspirierend und informativ dargelegt, auch die interessanten Fragen am Schluss haben Antworten zu wichtigen Punkten erbracht:

So sehen die beiden Referenten eine vegetarische Ernährung für die Umwelt als durchaus sinnvoll an, bei entsprechender ausgewogener Zusammensetzung ist auch aus gesundheitlicher Sicht nichts einzuwenden. Bei veganer Ernährung fehlen klar gewisse Stoffe; diese ist in jedem Fall für Kinder, Schwangere und gesundheitlich angeschlagene Personen nicht zu empfehlen.

Eier können im Hinblick auf den Cholesterinspiegel unbedenklich konsumiert werden, sie beugen Osteoporose vor und bewirken nicht den Aufbau des schädlichen Cholesterins im Körper.

Auf die Frage der Säure – Base Ernährung meint Frau Dorfschmid, dass wir den Körper nicht durch Lebensmittel übersäuern können. Auch hier lautet die Antwort, dass eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zielführend ist. Und: ja, Bienenhonig ist gesund, wenn keine Unverträglichkeiten vorliegen.

Fasten als nicht dauernd essen oder als zeitliche Einschränkung ist unbedingt ratsam, ein längeres Fasten soll nur bei guter Gesundheit und unter Aufsicht durchgeführt werden. Und auf die Frage, ob nun zweimal essen oder fünf kleine Mahlzeiten besser seien, wird auf die auch in der Wissenschaft immer wieder neue Argumentation verwiesen – jedenfalls ist individuell optimiertes und auf Vernunft basiertes Essen bestimmt angebracht.

Rolf Bauer

www.ass-stgallen.ch

Immer auf dem neusten Stand.
Besuchen Sie unsere Homepage

ASS Wanderung am Untersee vom 28. Juni 2018

Der untere Teil des Bodensees, Zeller- und Untersee, bieten einen lieblichen Charme, eine hochinteressante Geschichte und viele Sehenswürdigkeiten nicht weit von St.Gallen. Ein paar dieser Geheimnisse haben wir am letzten Donnerstag im Juni erwandert und erfahren.

Pünktlich um sieben in der Frühe startete unser Doppelstöcker mit 69 aktiven Seniorinnen und Senioren von der Lagerstrasse beim Hauptbahnhof in Richtung Amriswil, Konstanz und dem See entlang – oder war es der Rhein? – nach Radolfzell.

Dabei gedachten wir der Pfahlbauer, welche sich vor 5000 Jahren in dieser Gegend und nicht nur in Unteruhldingen, sondern auch in Gottlieben und Horn / Gaienhofen hier niedergelassen hatten; zu einer Zeit also, wo sich Ötzi auf den Weg nach Norden gemacht hatte.

Bekanntlich ist um das Jahr 600 n.Chr. das Münster von Konstanz entstanden, von wo kurz darauf Gallus aufgebrochen ist,



um unsere schöne Stadt zu gründen – also noch 700 Jahre vor dem Beginn der Eidgenossenschaft. Und genau vor 500 Jahren ist das erste Konzil (1414 – 1418) in dieser Region zu Ende gegangen, wo auf Schloss Gottlieben sowohl der Frühreformator

Johannes Hus, wie auch der geflohene Gegenpapst Johannes XXIII (der erste!) gefangen gehalten worden waren.

Auch für das sehenswerte Städtchen Radolfzell, das kurz nach 800 vom Bischof Ratold von Verona als Cella Ratoldi gegründet worden war, hatten wir leider heute keine Zeit. Nicht einmal

die hier vom Konditor Josef Keller 1927 erfundene Schwarzwälder Torte konnten wir geniessen.

Stattdessen machten wir Halt im schön gelegenen und um diese Zeit noch menscheleeren Strandbad Iznang / Moos. Etwas Geduld brauchte es, bis alle zu ihrem Kaffee mit Gipfel kamen. Aber dann machten wir uns bestens gelaunt auf die Wanderung durch sanfte Anhöhen dem See entlang. Herrliche Felder, schilfbewachsene Ufer und mächtige Bäume säumten den Weg. Gleich zu Beginn begleitete uns ein Storch und erinnerte daran, dass dies ein Vogelparadies ist, wo das Max Planck ein Institut für Ornithologie eingerichtet hat.

Nach nur gut einer Stunde und etwas über fünf Kilometer animiertem Wandern erreichten wir den Weiler Horn, wo zwar das Wetter angenehm, aber der Wind so heftig war, dass wir es



vorzogen, den Apéro riche im Innern des herrschaftlichen Hotel Schlössli einzunehmen. Ein vielfältiges, herrlich schmeckendes und grosszügig vorbereitetes Buffet sowie der Bodensee Grauburgunder machten uns fit für den Rest der Wanderung

durch den lichten Wald, einen grünen Ho-chi-minh Pfad und zur Schifflande in Gaienhofen, weitere knapp zweieinhalb Kilometer abwechslungsreicher Wanderung.

Von diesem Ort, wo Hermann Hesse sieben Jahre verbracht hat, wo das Hesse Haus sowie ein Hesse-Museum sehr empfehlenswert sind, fuhren wir über den See auf die Schweizer Seite. Das Motorschiff Munot überraschte uns dabei mit einem süssen Jubiläumsgeschenk.

Im Hof des Hotels Schwanen in Steckborn warteten wir mit ängstlichen Blicken an den Himmel auf die Suppe, den Zander

oder das Schweinsfilet und ein herrliches Tiramisù. Die paar Regentropfen waren aber nicht bedenklich. Anschliessend brachte uns der Bus auf die Anhöhe von Schloss Arenenberg. Der Blick von hier auf die Seenlandschaft und die Insel Reichenau ist wirklich einmalig, und auch die Parkanlage inspiriert und lässt die Geschichte der letzten beiden Jahrhunderte lebhaft auferstehen. In drei Gruppen erfuhren wir über das Leben der verworrenen Familie Bonaparte. Endlich kennen wir wieder die Verwandtschaftsgrade der Napoleone I bis IV, die sehr umständlichen Lebensbedingungen der Bewohner auf dem Schloss und in den umliegenden Dörfern und bewundern die starken Frauen Hortense und Eugénie oder wissen, was es mit dem Schloss Eugensberg auf sich hat. Vielleicht vergessen wir diese spannenden Geschichten aber auch bald und müssen einen nächsten Besuch im Napoleon Museum planen – lohnend wird es auch das nächste Mal sein.

Rechtzeitig bestiegen wir den Bus und fuhren über wenig bekannte Strassen und durch leichten Regen zurück nach St.Gallen. Die Aktiven Seniorinnen und Senioren von St.Gallen können rückblickend stolz sein auf eine stramme Wanderung mit vielen abwechslungsreichen Erlebnissen.

Bis zum nächsten Mal Ende Juni 2019

Rolf Bauer

Das Veranstaltungsprogramm für die zweite Hälfte 2018 stellt sich vor

Das beiliegende Programm unseres Vereins informiert Sie, liebe Aktive Seniorinnen und Senioren, über die Veranstaltungen in der zweiten Hälfte 2018. Wiederum erhalten Sie ein Halbjahresprogramm, da die Absprachen mit den Referenten und Referentinnen in kürzeren zeitlichen Abständen besser zu bewältigen sind. Der Vorstand ASS hofft, dass es auch dieses Mal gelungen ist, ein für Sie ansprechendes Programm zusammenzustellen. Im Folgenden werden die einzelnen Veranstaltungen kurz vorgestellt; dies soll Ihnen die Auswahl erleichtern.

Jodeln – Tradition verbunden mit Experimentierfreude

Am 21. September 2018 findet die erste Vortragsreihe der zweiten Jahreshälfte statt. Und, das ist gleich ein ganz spezieller Vortrag – ein Vortrag ohne Worte. Nein, es ist kein Stummfilm. Es ist uns gelungen, die bekannte Jodlerin und Volksmusiksängerin, **Frau Nadja Räss** für unser Nachmittagsprogramm zu gewinnen. Vielen von euch wird Nadja Räss als Leiterin des «Klangfestivals Toggenburg» bekannt sein. Das Leben von Nadja Räss dreht sich Tag und Nacht um Musik, genauer gesagt um den schnellen Wechsel zwischen Brust- und Kopfstimme. Oder einfacher ausgedrückt: das Jodeln. Mit ihrer fröhlich frischen Art und ihrer Experimentierfreude, vermag sie Zuhörer aller Altersklassen zu begeistern. Frau Räss ist Jodlerin mit Appenzeller Wurzeln. Sie besitzt ein abgeschlossenes Gesangsstudium der «Hochschule Musik und Theater» in Zürich. Frau Räss wird uns erklären, wie ein Jodel aufgebaut ist: Vorsinge, graadhäbe, und vieles mehr. Und wer weiss, am Schluss beenden wir alle mit einem Zäuerli den gemütlichen, frohen Nachmittag. Wäre doch schön, oder?

Monika Schlegel

Ortsbürgergemeinde St. Gallen – Vorgeschichte, Entwicklung und heutige Aufgaben

Die Oktober-Veranstaltung bietet uns einen aussergewöhnlichen Einblick in das erfolgreiche Geschäftsmodell der Ortsbürgergemeinde St. Gallen. Sie gilt als Erbin der Stadtrepublik und ist 1831/32 aus der alten Reichsstadt hervorgegangen. Anders als bei anderen Unternehmen reichen die Wurzeln ihrer Geschäftsfelder bis ins Mittelalter zurück. Der Bereich der Altersmedizin fusst dementsprechend im 1228 gegründeten Heiliggeist-Spital, und die vielen ortsbürgerlichen Liegenschaften und Güter gehörten im Mittelalter den Klöstern St. Katharinen und St. Mangen.

Wie hat die Ortsbürgergemeinde den Transfer von Aufgaben und Gütern vom Mittelalter ins 21. Jahrhundert geschafft? Welche Tätigkeiten aus früherer Zeit sind heute noch Teil ihrer Aufgaben, und welche sind in der Zwischenzeit an die Einwohnergemeinde St. Gallen oder an Private übergegangen? Wie lassen sich Tradition und Moderne vereinen? **Dorothee Guggenheimer und Stefan Sonderegger** vom Stadtarchiv der Ortsbürgergemeinde haben sich u.a. in einer Publikation mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Sie geben an der Veranstaltung einen reich bebilderten Einblick in die Geschichte und Gegenwart von Bürgergemeinde, Stadt und Region

Monika Schlegel

Magische Momente - Abenteuer im Bärenland Alaska

Seit 15 Jahren zeigt Schmid, der hauptberuflich Physiotherapeut im Hotel Heiden ist, seine Fotos. Dabei zeigt er nicht einfach Bilder, sondern bietet auch ein Erlebnis für andere Sinne. «Eine Multivisionspräsentation erreicht mehr als ein Dokumentarfilm. Die Bilder sind teilweise vertont, zwischendurch kommen wieder Filmsequenzen und ich kommentiere die Bilder

live und erzähle, wie sie entstanden sind und was darauf zu sehen ist», sagt Schmid.

Angefangen hat alles im Alpstein. Mit den Landschaftsbildern war er allerdings nur mässig zufrieden. Inzwischen hat er sowohl die Kameraführung als auch die Vortragstechnik perfektioniert. Seit Jahren verzaubert er sein Publikum in zahlreichen Vorträgen über seine Reisen nach Nepal, Pakistan, Indien, Island, Spitzbergen, Marokko, Südamerika oder in die Antarktis. Es scheint kaum ein Ort zu geben, an dem Schmid noch nicht war. Auf der Suche nach den grossen Tieren bekam der gebürtige Deutsche Eisbären in Spitzbergen, Tiger in Indien oder Schnee Leoparden im Himalaya vor die Linse.

Am Freitag, 16. November 2018 berichtet der Fotograf aus Wolfhalden beim ASS über seine Erlebnisse in Alaska, wo er den Grizzlybären sozusagen Auge in Auge gegenüberstand.

André Straessle

Besinnliches zum Advent

Am 7. Dezember 2018 wollen wir uns zur traditionellen Adventsfeier treffen. Dieses Mal wieder im ebenso traditionellen Veranstaltungsort unserer ASS, im Gemeindezentrum St. Mangen. Beginn: 14.30 Uhr mit üblich gewordener Kollekte für gemeinnützige Bestimmung am Schluss.

Musikalisch getragen wird die Feierstunde von Claire Pasquier, der freischaffenden Pianistin und Organistin in unserer Stadt einerseits, und von Gianluca Campo andererseits, dem Soloflötisten des Symphonieorchesters St. Gallen.

Wir dürfen von diesem hochprofessionellen Duo klassischen Musikgenuss mit Stil und Eleganz erwarten und wir werden aus daraus verzauberter Freude uns öffnen können auf die adventlich-besinnlichen Sequenzen, für deren Gestaltung wir

den evangelischen Universitätspfarrer Markus Anker gewinnen durften.

Bestimmt werden wir in unsrem Kreis, der Adventszeit entsprechend, empfindsames Innehalten erfahren und freudvolles Erwarten erleben. Wir müssen einfach mit dabei sein.

Werner Gächter



In der Zeitperiode vom 09.04.2018 bis 03.07.2018 sind folgende Personen unserem Verein beigetreten:

Heé	Eugène	St. Gallen
Willi	Erich	St. Gallen
Cozzio	Trudy	St. Gallen



Agenda

Fr. 07. Sept. 13:30 h, Weingut Burkhart

Halbtagesausflug ins Thurgauer Weinland

Anmeldung erforderlich, siehe Flyer

Di. 11. Sept. 08:15 h, Ausflug ohne Wanderung

Ausflug ohne Wanderung nach Chur und ins Taminatal

Anmeldung erforderlich, siehe Flyer

Fr. 21. Sept. 14:30 h, Centrum St. Mangen

Jodeln – Tradition verbunden mit Experimentierfreude

mit Nadja Räss und Thomas Flückiger



Agenda

Fr. 26. Okt. 14:30 h, Centrum St. Mangen

Die Ortsbürgergemeinde St. Gallen - Vorgeschichte, Entwicklung und heutige Aufgaben

mit Stefan Sonderegger, Stadtarchivar

Fr. 16. Nov. 14:30 h, Centrum St. Mangen

Magische Momente - Abenteuer im Bärenland Alaska

mit Roman Schmid

Fr. 07. Dez. 14:30 h, Centrum St. Mangen

Besinnliches zum Advent von Markus Anker, evangelischer Universitatspfarrer, und musikalische Einstimmung

mit dem Duo Claire Pasquier und Gianluca Campo

