

Montag, 29. Juli 2019

Während der Fahrt auf der A13 eingeschlafen

Sevelen In der Nacht auf Sonntag ist eine Autofahrerin auf der A13 mit ihrem Auto von der Fahrbahn abgekommen und verunfallt. Sie war während der Fahrt eingeschlafen. Die 56-jährige Autofahrerin war um 1 Uhr zusammen mit ihrem Ehemann aus Italien kommend auf der Rückfahrt nach Hause. Gemäss eigenen Angaben wurde die 56-Jährige plötzlich vom Schlaf übermannt. Ihr Auto geriet gemäss Mitteilung der Kantonspolizei rechts von der Autobahn ab, befuhr das dortige Wiesland und durchschlug den Wildschutzzaun. Schliesslich kollidierte das Auto frontal mit einem Baum.

Die Lenkerin und ihr Beifahrer verletzten sich bei diesem Unfall eher leicht. Sie wurden mit dem Rettungswagen ins Spital gebracht. Der entstandene Sachschaden beläuft sich auf über zehntausend Franken. (wo)



Erstaunlicherweise wurden die Fahrzeuginsassen nur leicht verletzt. Bild: Kapo SG

Gegen Notrufsäule geprallt

Sevelen Am Freitagabend ist ein 26-jähriger Autofahrer auf der Autobahn A13 verunfallt. Der junge Mann blieb unverletzt. Der 26-Jährige fuhr gemäss Mitteilung der Kantonspolizei um 17 Uhr aus Richtung Sargans kommend nordwärts. Aus unbekanntem Grund geriet das Auto des Mannes bei Sevelen von der Fahrbahn ab und kollidierte mit einer Notrufsäule und zwei Leitpfosten. Der Sachschaden beläuft sich auf gegen 20 000 Franken. (wo)

Wo das ganze Dorf ein und aus geht

Im Café Centrum des Betagtenheims Wartau findet ein guter Teil des sozialen Lebens der Gemeinde statt.

Jessica Nigg

Azmoos Die Idee für einen dorfplatzähnlichen Treffpunkt gab es schon, als das Betagtenheim Wartau geplant wurde: «Man wollte im Dorf einen Ort schaffen, wo sich die Menschen treffen und austauschen können», erklärt Heimleiterin Beatrice Disch (grosses Bild ganz rechts). Aus diesem Grund entschied man sich auch, das Café öffentlich zu machen sowie den Lebensmittelladen an gleicher Stelle, wo früher die Milchzentrale stand, im Gebäude zu erhalten und zu verpacken.

Die Umsetzung der Idee mit dem Treffpunkt im Dorf sei anfangs nicht ganz einfach gewesen, als man vor rund 20 Jahren von der Abgeschiedenheit der Heuwiese mitten ins Dorf zügelte. Auf einmal war man mit viel mehr Menschen konfrontiert und transparent. Nach einer Weile wurde die neue Situation zum Alltag.

Leute treffen oder dem Geschehen zuschauen

Mittlerweile blickt man auf eine Erfolgsgeschichte zurück: Im Café Centrum bleiben die Bewohnerinnen und Bewohner des Betagtenheims nicht unter sich. Hier trifft sich nicht nur ganz Azmoos, sondern auch Leute aus der ganzen Gemeinde und von ausserhalb. Da sind zum einen

«Ich finde es auch sehr schön, dass für unsere Senioren, die zum Teil nicht mehr aktiv am Dorfleben teilnehmen können, immer etwas läuft.»

Beatrice Disch

Leiterin Betagtenheim Wartau



Vor allem bei schönem Wetter ist das Café Centrum bei Bewohnern und Gästen beliebt.



Bilder: Jessica Nigg



Dieses Paar liest gerade den W&O bei Kaffee und Cola.



Im Café Centrum treffen sich Angehörige und Freunde.

die Angehörigen, welche mit den Seniorinnen und Senioren im Café Centrum «eins trinken» gehen. Andererseits kommen viele Bauarbeiter zum Znüni und Zmittag, Lehrer der benachbarten Schulen, Gemeindeangestellte sowie weitere Besucher. «Einige unserer Gäste, die nicht im Betagtenheim wohnen, kommen fast täglich und sind zum Teil pünktlich wie ein Uhrchen», erzählt Beatrice Disch schmunzelnd. Sie freut sich über das heterogene Publikum im Haus.

«Ich finde es sehr schön, dass für unsere Senioren, die zum Teil nicht mehr aktiv am Dorfleben teilnehmen können, immer etwas läuft.» Sie sehen Leute ein und aus gehen, den Verkehr vorbeifliessen, Kinder auf dem Schulweg und vieles

mehr. Die Heimleiterin erinnert sich an eine Situation, die nicht nur die Bewohner, sondern auch Mitarbeiter und Gäste berührt hatte: Im benachbarten Kindergarten feierte ein Kind seinen Geburtstag. In Zweierreihe machten die Kleinen sich zur Eistheke des Café Centrum auf, wo sich jedes Kind eine Leckerei aussuchen durfte. «Es war so schön, das Leben in den Kindern zu sehen und es ist wunderbar, dass so etwas auch Platz haben darf und das Betagtenheim nicht abgeschirmt ist», so Beatrice Disch.

Auch finden immer wieder Anlässe auf dem Platz vor dem Betagtenheim statt wie Konzerte oder Märkte. Besonders imposant sind natürlich auch die Alpbahrfahrten im Herbst, wenn das geschmückte Vieh und die

Sennen in ihrer Tracht vorbeifilieren und die grossen Glocken in der Strasse hallen.

Jederzeit die Möglichkeit sich zurückzuziehen

Das stete Kommen und Gehen von Menschen verschiedenster Art schaffe Anreize für die Bewohner. Überfordert würden sie dadurch nicht. «Sie haben die Möglichkeit, sich jederzeit zurückzuziehen. Sei es in die eigenen Zimmer, in die Gemeinschaftsräumlichkeiten auf den Etagen oder in das interne Restaurant mit grosser Terrasse, seitlich des Café Centrum.

Diese barrierefreie und windgeschützte Terrasse mit Sonnendach sei ein grosser Gewinn: Sie ermögliche es auch fragilen und mehrfach erkrankten Bewohnern ihre Zimmer zu

verlassen und mit anderen in Kontakt zu treten oder passiv an dem Geschehen teilzunehmen. «Auch diese Bewohner werden aktiv abgeholt», erklärt Disch. Zwar bräuchten viele von ihnen eine gewisse Zeit, sich an diese Aktivitäten zu gewöhnen, dennoch überwiege die Freude: «Sie sagen, für sie sei der Besuch der Terrasse schon wie ein kleiner Ausflug. Im Gegensatz zum Café Centrum sind die Bewohner auf der Terrasse nicht ausgestellt», ergänzt die Heimleiterin.

Ein wichtiger Faktor für den Erfolg des Cafés als Treffpunkt sei die Niederschwelligkeit. Der Gang dorthin sei etwas ganz Selbstverständliches geworden, zeigt sich Beatrice Disch zufrieden. «Ich glaube, wir sind auf dem richtigen Weg.»

Erwachsenenbildung Stein Egerta, Schaan

Bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan finden in den nächsten Tagen und Wochen folgende Kurse statt.

Grundkurs Pilzkunde

Jeden Herbst spriessen die Pilze aus dem Boden und faszinieren uns mit ihrer Vielfalt. Wir setzen uns theoretisch und praktisch mit dem Wesen «Pilz» und seiner Ökologie auseinander: Warum trägt der Pilz einen Hut; Pilzsporen: die Überlebenskapseln, Gift und Genuss – Speisepilze und Giftpilze. Der Kurs 6A01 unter der Leitung von Alexandra Milesi findet am Donnerstag, 22. August, um 18 Uhr im Vereinshaus in Gamprin statt. Mit Voranmeldung.

Hatha-Yoga

Energie tanken und entspannen: mit Yoga bewusst das körperliche

und geistige Wohlbefinden steigern und Achtsamkeit pflegen, um sich ausgeglichen und gesund zu fühlen: Diese ganzheitliche Körperwahrnehmung beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, Lot gerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung. Der Kurs 8B05 unter der Leitung von Andrea Kolb-Marxer beginnt am Donnerstag, 22. August, um 18.30 Uhr im Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum, in Eschen. Mit Voranmeldung.

Kraft-Workout 40plus, Back in Balance

Muskelaufbau mit dem eigenen Körper, ganz ohne Gewichte: Kräftigung des Rückens und von Bauch, Beinen und Oberkörper. So werden die Muskeln gestärkt

und wir brauchen Muskeln für die Fettverbrennung. Sich besser fühlen und etwas für die Gesundheit tun. Der Kurs 329 unter der Leitung von Eliane Vogt beginnt am Freitag, 24. August, um 17.30 Uhr (14 Abende insgesamt) in der Primarschule in Eschen. Mit Voranmeldung.

Wanderung im Kraftort-Reich: Alp Sass

Auf dem gemütlichen Sass-Rundweg findet man unter kundiger Führung Orte der Kraft und erlebt diese individuell. Die Teilnehmer erfahren, was ein Kraftort ist, erleben, wie er sich anfühlt, welche Wirkung von ihm ausgeht und wie man diese für sich und sein Wohlbefinden nutzen kann. Auf der erholsamen Rundtour gewinnen die Teilnehmer wertvolle Einblicke und neues Know-how für den

Alltag. Der Kurs 6A02 unter der Leitung von Dr. Andrea Fischbacher findet am Samstag, 24. August, statt. Treffpunkt ist die Friedenskapelle Malbun um 10.45 Uhr. Mit Voranmeldung.

Die Spuren der ersten Einwanderer aus dem Wallis

Bei diesem Rundgang erfahren Sie viel über den besonderen Ort Masescha, Historisches über die Einwanderung der Walliser sowie über die Geschichte der Besiedlung von Masescha und schliesslich des Triesenbergs. Leander Schädler erzählt interessante Geschichten über den Gipsabbau und eine geplante Erzgewinnung. Sagen zu Masescha und zur Entstehung der Kapelle gehören ebenfalls dazu. Der Kurs 3A01 findet am Mittwoch, 28. August, 19 bis 20 Uhr statt. Treffpunkt ist der Brunnen

auf dem Parkplatz auf Masescha.

Qiyolates: Das neue All-in-one-Workout

Strafft wie Pilates, macht beweglich wie Yoga und wirkt so entspannend wie Qigong. Die Übungen sind intensiv und fordern die Konzentration. Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden werden ganz auf sie selbst gelenkt und der Stress im beruflichen oder privaten Bereich verschwindet. Der Kurs 8D13 unter der Leitung von Arno Linder beginnt am Donnerstag, 29. August 2019, um 18.00 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan. Mit Voranmeldung

Qigong: Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit

Mit Qigong trainieren Sie auf

sanfte Weise Muskeln und Gelenke, stärken den Kreislauf, fördern die Koordination und den Gleichgewichtssinn, stabilisieren das vegetative Nervensystem, harmonisieren die Organfunktionen, stärken den Körper und beruhigen den Geist. Es kann in jedem Alter praktiziert werden.

Jeder übt nach seinen Möglichkeiten. Am Mittwoch, 28. August, beginnt der Kurs am frühen Abend (8C04) um 17.15 Uhr. Der Kurs am Abend (8C05) um 18.30 Uhr. Margot Sele leitet beide Kurse im Raum für Bewegung in Schaan. Mit Voranmeldung. (pd)

Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@steinegerta.li