

AGENDA FÜR GAIS

Dienstag, 10. Januar

08.00 – 11.00, Katholischer Pfarrsaal, Rhän: Pro Juventute berät Eltern von Säuglingen und Kleinkindern ab der Geburt bis und mit 5. Lebensjahr

14.30 – 15.30, FEG, Gaiserau: Bibelstunde

16.00 – 18.00, Gaiserau: Die Bibliothek ist wieder geöffnet

17.30, Evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus: Start des KonfirmandInnenunterrichts

Mittwoch, 11. Januar

09.30 – 11.00, Leichtathletikhalle oder Spielplatz Gaiserau: «Chnöpflihöck» für Kinder bis fünf Jahre. Je nach Witterung im Dachstock des Mehrzweckgebäudes Dorf (Leichtathletikhalle) oder auf dem Spielplatz Gaiserau (Kontakt: Andrea Graf, Telefon 078 720 45 96)

09.30 – 11.00, FEG, Gaiserau: Missionsgebet

14.00 – 16.00, FEG, Gaiserau: Strick-Café

18.30 – 18.50, Gemeindepark: Ökumenisches Friedensgebet

19.30, Evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus: Ökumenisches Abendgebet: Stille und Gebet, gemeinsames Singen und Hören auf Gottes Wort

Freitag, 13. Januar

18.30, Oberstufenzentrum: Brassband Gais: Galadiner mit Konzert im «Colosseum», mit Gastformationen und Präsentation der neuen Vereinsfahne, Ausklang in der Katakomben-Bar – Reservationen: www.bb-gais.ch

20.15, Move U: Landfrauen: Faszienkurs mit Anita Senn (für Angemeldete)

Samstag, 14. Januar

19.30 – 22.00, FEG, Gaiserau: Teenie-Treff Hangout light

20.15, OSZ: Brass Band Gais: Show-Konzert (20.15 Uhr) zur Neu-Uniformierung, mit Gladiatoren-Einzug, Römer-Pfanne und Katakomben-Bar – Türöffnung 19 Uhr; Eintritt frei

Petit Festival

Ein Wochenende mit französischer Musik

(mo) Am Fuss des Rosenbergs, in der Militärkantine in St.Gallen sind am Wochenende Chansons und Klassik zu hören aus Frankreich und der Romandie. Das kleine feine, frankophone Festival «Musique am Berg», organisiert von Nicole Borra und Jürg Hochuli aus Gais, findet schon zum sechsten Mal statt.

Am Freitag, 14. Januar beschert es ein Wiedersehen mit Stéphanie Quastana: Die temperamentvolle Sängerin aus Frankreich zieht mit ihrer Intensität, der unvergesslichen Stimme und dem Mix aus Punk, Gipsy und Folk in Bann. Zweiter Gast an diesem Abend ist der Schweizer Sänger und Komponist Bastoun. Sein musikalisches Universum ist ebenfalls gross und bunt. Traditionell steht am Sonntag Musique Classique auf dem Programm des Petit Festival. Drei Frauen aus Frankreich spielen als Streichmusiktrio Söra im Saal im ersten Stock Ravel und Mendelssohn (15. Januar 2023, 11.30 Uhr). Der Eintritt dazu ist frei (Kollekte).

Es lohnt sich, vor und nach den Konzerten zu verweilen im extra eingerichteten Bistro oder im stimmungsvollen Restaurant Militärkantine. Man könnte im schön renovierten Haus (der Schweizer Heimatschutz zählt es zu den schönsten historischen Hotels) auch übernachten.

Informationen: www.musiqueamberg.ch; tickets www.eventfrog.ch

Die Lesegesellschaft Bühler organisiert auch im Jubeljahr 2023 vielfältige Anlässe

Zauberflötenmacher und Seifenblasenartist

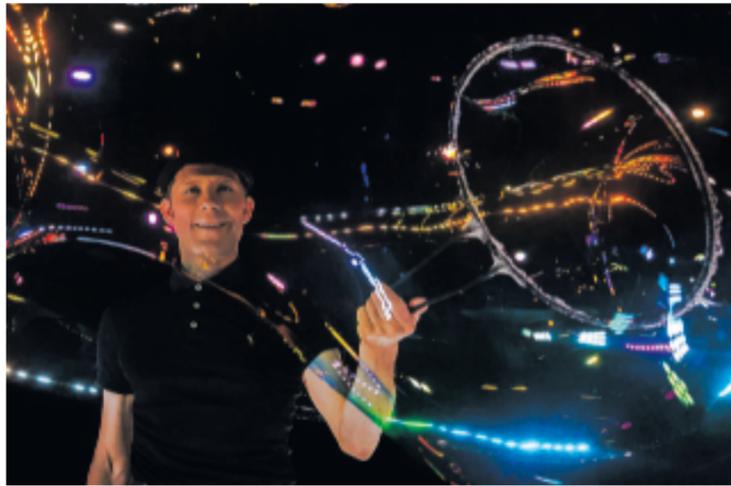
Auf Bühler kommt ein bombastisches Jahr zu. Nicht nur sind die zahlreichen Vereine und kreativen Menschen wie ehe und je tätig, diesmal wird zusätzlich der 300. Geburtstag der Gemeinde gefeiert. Und die Lesegesellschaft präsentiert wieder ein vielfarbiges Jahresprogramm.

– Monica Dörig

Die Lesegesellschaft Bühler lässt es sich nicht nehmen, auch 2023 abwechslungsreiche Anlässe anzubieten – der Vereinsvorstand (Präsidentin Simone Tischhauser, Miryam Leuzinger und Erwin Sager könnten es sich leicht machen und zurücklehnen, weil heuer wegen des Gemeindejubiläums sowieso viel los ist. Aber das ist nicht der Stil von Menschen, die sich für die Lesegesellschaft engagieren.

Das Jubiläum 300 Jahre Bühler ist auch eingebunden ins Jahresprogramm: Christian Nänny, seines Zeichens Bibliothekar der Lesegesellschaft, der am Teilprojekt «Hinsehen» massgeblich mitwirkt, führt Mitte Juni Interessierte durch die Ausstellung. «Hinsehen – Bühler einst und heute» im Gemeindepark präsentiert Bühler als Textil- und Kulturort mit bewegter Geschichte.

Gemeinsam mit der Kulturbühne Gais
Seit ein paar Jahren spannen die beiden Veranstalter Kulturbühne Gais und Lesegesellschaft Bühler vermehrt zusammen – sehr zum Wohl und Gewinn beider Gemeinden, der Veranstalter und des Publikums. So laden beide zum



Die Seifenblasenkunstwerke von Nicky Viva werden das Publikum bezaubern.

Theaterprojekt «Schikaneder – der Zauberflötenmacher» mit dem St.Galler Edes-Ensemble ein, am Freitag 28. April in der reformierten Kirche Bühler. Matthias Peter, der Leiter der Kellertreppe hat sich die Hauptrolle auf den Leib geschrieben. Weitere gemeinsame Anlässe sind der Besuch des Seifenblasenkünstlers Nicky Viva. Er wird am 26. August im Bühlerer Gemeindepark ganze Familien bezaubern. Und auch zur traditionellen Betriebsbesichtigung kommen Gaiser Gäste: Im Eschler Park gibt es eine Führung samt Degustation durch die Manufaktur der Brauerei Locher AG (31. Oktober). Die Termine werden im Veranstaltungskalender des

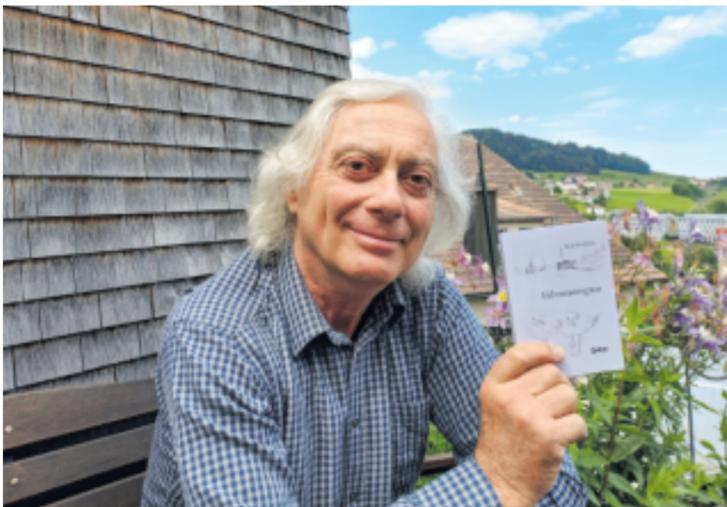
Anzeige-Blatts angezeigt, jeweils unter dem entsprechenden Veranstaltungsort.

Sechs lohnenswerte Termine

Die Lesegesellschaft ist bemüht, das halbe Dutzend Veranstaltungen pro Jahr so zu gestalten, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist und viele Sparten abgedeckt sind: So stehen regelmässig auch Reiseberichte von Einheimischen auf der Liste: Diesmal (am 24. März) berichtet Max Waldburger aus Costa Rica.

Spannend sind auch Lesungen: Im Anschluss an die Hauptversammlung am 10. Februar liest der bekannte Figurenspieler Kurt Fröhlich – der mit seiner Puppenbühne Fährbetrieb auch schon in Bühler aufgetreten ist – aus seinem Buch «Fährmannsgarn», eine Sammlung von Kurzgeschichten.

Die Lesegesellschaft Bühler ist ein altingesessener Verein. Seit über 170 Jahren sorgt sie für das Unterhaltungs- und Bildungsangebot im Dorf. Markante Persönlichkeiten aus der Gemeinde haben sich immer dafür eingesetzt und die Lesegesellschaft zu dem entwickelt, was sie heute ist: ein kulturell ausgerichtet, politisch und konfessionell unabhängiger, vielseitiger Verein, steht auf der Website. Dort sind alle Veranstaltungen und Informationen dazu aufgeführt: www.lesegesellschaft-buehler.ch. Die Lesegesellschaft zählt gut 80 Mitglieder. Die Veranstaltungen sind für alle Interessierten zugänglich – wann immer möglich bei freiem Eintritt. Und Neumitglieder sind jederzeit willkommen!



Kurt Fröhlich ist mit seinen Kurzgeschichten Gast an der HV. (Bilder: pd)

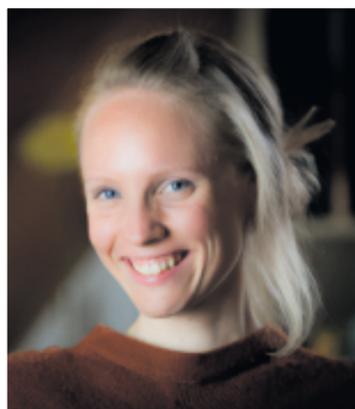
Nadja Zöch-Schüpbach hält Vortrag im Rahmen der Erwachsenenbildungsreihe

Von der Kunst, erholsam zu schlafen

Für den Donnerstag, 17. Januar 2023 um 20 Uhr, hat die Projektgruppe Erwachsenenbildung der evangelisch-reformierten Kirche die Komplementär- und Psychotherapeutin Nadja Zöch eingeladen. Prisca Walliser hat die Referentin im Vorfeld interviewt.

Frau Zöch, schlafen wäre eigentlich die natürlichste Sache der Welt und trotzdem leiden viele Menschen an Schlafstörungen. Es scheint als sei der Schlaf eine sehr fragile Angelegenheit. Welchen «Schlafthemen» begegnen Sie in Ihrer Praxis?

Ja und nein – der Schlaf ist unterschiedlich fragil. Man kann sich die «Schlafthemen» wie die so genannte «Achillesferse» vorstellen: Es gibt Menschen, die reagieren auf schwierige Situationen beispielsweise mit Kopf- oder Rückenschmerzen, andere mit schlechtem Schlaf. In meine Praxis kommen viele Klientinnen und Klienten, bei denen Schlaf, aber auch andere körperliche und psychische Themen aufgrund von erhöhtem Stress aufgetaucht sind. Dies können Ein- oder Durchschlafstörungen sein, aber auch Alpträume, nächtliches Aufschrecken oder auch Zähneknirschen, die den Schlaf beeinträchtigen. Viele klagen aber auch über einfach «nicht abschalten» können und Gedankenkreisen.



Nadja Zöch-Schüpbach. (Bild: zVg)

In den Medien ist immer wieder die Rede von einem «gesund tüüfä Schlof». Was zeichnet aus Ihrer Erfahrung einen gesunden Schlaf aus?

Ein gesunder Schlaf ist für mich ein Schlaf, bei dem man am Morgen erholt erwacht und sich energievoll und gut fühlt.

Schlafrituale kennen wir vor allem aus dem Kinderleben. Welche Schlafrituale können Sie uns Erwachsenen empfehlen?
Meist ist das «Abschalten» vom Alltag ein wichtiger Faktor. Viele sind «dauer-

erreichbar», checken auch noch abends ihre Mails oder beschäftigen sich mit dem Handy. Das erschwert das «Runterkommen» am Abend und die Schlafvorbereitung.

Schlafrituale, die sich bewähren: Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen kein Blaulicht (Handy, Computer, TV) mehr, keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer und sich am Abend etwas Gutes tun, das entspannt. Ob das jetzt das gemütliche Sitzen vor den Kamin ist, ein schönes Buch lesen oder meditieren, spielt keine Rolle. Alles, was gut tut und hilft, zu entspannen, ist «schlafvorbereitend».

Was können die Besuchenden des Vortrags abends mit nach Hause nehmen?

Sie werden erfahren, welche Gewohnheiten einen daran hindern können, erholsam zu schlafen und was hilfreich sein kann, um «schlafvorbereitende» Gewohnheiten einzubauen, die einen gesunden Schlaf fördern. Auch zeige ich weitere mögliche Ansatzpunkte auf, die sie in die «Kunst des erholsamen Schlafes» einführen werden. Ich freue mich darauf und danke bereits jetzt für die Einladung!

«Eine Mütze Schlaf – von der Kunst erholsam zu schlafen», Vortrag von Nadja Zöch-Schüpbach: Dienstag, 17. Januar 2023, 20 Uhr, Evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus Gais (Eintritt frei)

AGENDA FÜR BÜHLER

Mittwoch, 11. Januar

18.30, Reformierte Kirche: Ökumenisches Friedensgebet (im Freien)

Donnerstag, 12. Januar

11.45, Restaurant Schützengarten: Gemeinsames Mittagessen für Seniorinnen und Senioren: An- oder Abmeldung bis 10. Januar (Mittag): Telefon 071 793 18 44

18.00 – 22.00, Kafi55: Landfrauen: Wickelkurs (18.00 – 20.00 Uhr), Essen und gemütliches Beisammensein (bis 22 Uhr)

Freitag, 13. Januar

14.00, Café Koller, Niederteufen: Kolping-Familie Teufen-Bühler: Jass-Nachmittag

19.30, Reformierte Kirche: Abendgebet

Samstag, 14. Januar

09.30 – 11.00, Forum55, Dorfstrasse: Die Ludothek ist geöffnet: Ausleihe von Spielen für Gross und Klein, für drinnen und draussen

«Kühnis Hörwelt»

Bestes Hören sollte keine grosse Sache sein



Gut hören, alles verstehen ist auch Lebensqualität. (Bild: pd)

Verstehen in lauten Umgebungen ist für Menschen mit einer Hörminderung eine grosse Herausforderung. «Kühnis Hörwelt» präsentiert ein modernes Hörsystem, das die Klangverarbeitung deutlich verbessert, damit Trägerinnen und Träger selbst entscheiden können, wen und was sie hören möchten – auch in lauten, herausfordernden Umgebungen.

(pd) Das neue «ReSound OMNIA» verbindet die Stärken von Mensch und Maschine mit hochmoderner Technologie und führendem audiologischem Know-how. Es beinhaltet das bisher intelligenteste und am stärksten automatisierte Steuerungs- und Beamforming-System. Dadurch erhalten Benutzerinnen und Benutzer in allen Hörumgebungen ein hervorragendes Verstehen und können die alltäglichen Details ihres Lebens vollumfänglich geniessen. Das wiederaufladbare und robuste Hörsystem kann jetzt bei «Kühnis Hörwelt Appenzell» (Telefon: 071 787 20 02) kostenlos getestet werden. Zudem erhalten Kundinnen und Kunden beim Kauf eines neuen «ReSound OMNIA» die Ladestation im Wert von 250 Franken geschenkt.

wölgott innovativ.

Appenzeller Druckerei
www.appenzellerdruckerei.ch