

Spielen, Sammeln, Schauen

Mels lädt ein, und das Motto des langen Samstags in diesem November lautet simpel und einfach: «Mels spielt».

Mels. – Mit dem langen Samstag, der vor zehn Jahren ins Leben gerufen wurde, stossen die Detaillisten auf offene Türen. Längst ist das Novemberwochenende fix in den Agenden der Bevölkerung eingetragen, und in den vergangenen Jahren konnten im Schnitt rund 25 000 Franken an diverse Projekte und Institutionen übergeben werden.

In diesem Jahr wird für die Ludothek Mels gesammelt. Dieser privat geführte Verein ist sehr engagiert und freut sich mächtig, dass in diesem Jahr seine Kasse berücksichtigt wird. Eine tolle Sache, wenn schon bald viele neue Spiele und – wer weiss, das eine oder andere Fahrzeug – ausgelehnt werden können.

«Tag der offenen Baustelle»

Ein weiteres Highlight wird der «Tag der offenen Baustelle» sein. Das Verrucano kann zum zweiten Mal von Gross und Klein besucht werden. Ein schönes Rahmenprogramm und diverse Führungen geben einen Einblick in die Arbeiten im Mels Dorfzentrum. Selbstverständlich wird auch da der gute Zweck nicht vergessen. Beim Büchsenwerfen wird für die Ludo gesammelt.

Ein Parcours von Laden zu Laden sowie diverse Sammelaktionen der mitmachenden Detaillisten werden am Samstag, 16. November, für viel «Bewegung» im Dorf sorgen. Für Fragen und Auskünfte steht Franziska Kälin unter 079 681 20 56 oder der E-Mail hej@liebdings.com zur Verfügung. (pd)

Ernährung und Bewegung

Bad Ragaz. – Das Ziel des Kurses von Renata Schmid ist es, den Teilnehmenden mit Nordic Walking-Trainings und Ernährungsberatung zu helfen, Gewicht zu verlieren und gleichzeitig Freude an ausgewogener Ernährung und Bewegung zu bekommen. Er beginnt am Dienstag, 22. Oktober, um 16 Uhr. (pd)

Beckenbodenkurs für Frauen

Bad Ragaz. – In Bad Ragaz findet wieder ein Beckenbodenkurs für Frauen jeden Alters statt. Ob unfreiwilliger Harnverlust oder Reizblase, eine Gebärmutterensenkung oder immer wieder Rückenschmerzen – eine Kräftigung des Beckenbodens und Stärkung der Bauchmuskulatur kann diesen Leiden Abhilfe schaffen. Auch nach einer Geburt oder als Prävention empfiehlt sich ein Beckenboden- und Rückbildungstraining für Halt und Sicherheit. Es werden Übungen gezeigt, die einfach in den Alltag integrierbar sind. Der Kurs dauert sechs Wochen und beginnt am Mittwoch, 6. November, um 9 Uhr. (pd)

Auskunft und Anmeldung beider Kurse bei Renata Schmid, Ernährungsberaterin SHS und dipl. Beckenbodenkursleiterin, unter Telefon 081 330 75 40 oder auf der Homepage www.ganzheitlichessen.ch.



«Hei, wie härzig sind die»: Die 150 Geissen der Alp Mugg-Wald und die Mutter-Kalb-Herde von Gamidaur faszinieren insbesondere die Kinder.



Bilder Ignaz Good

Mutterkuhherde Gamidaur kehrt gesund heim

Der Alpsommer 2019 ist nun auch für die Kühe mit ihren Kälbern von Gamidaur zu Ende gegangen. Die Herde ist bereits am Freitagabend zurückgekommen und mit einer «Chilbi» im Tal begrüsst worden.

Wangs. – Der Alpsommer ging am Freitag um die Feierabendzeit für die Mutterkuhherde der Wangser Alp Gamidaur zu Ende. Vorgängig trafen 150 Geissen der Alp Mugg-Wald im Tal ein. Während insgesamt 98 Tagen grasten 50 Mutterkühe an Berghängen, und genau so viele Kälber genossen derweil die gesunde «Pizol-Milch».

Umdisponierung wirkt

Weil die Alpbafahrt bisher auf eher geringes Interesse stiess, hat der Alpverwaltungsrat beschlossen, eine «Heifahrts-Chilbi» auf dem Vesti Beef Hof zu organisieren. Deswegen verabschiedete sich der Hirte Christoph Schneider mit Helfern erst um die Mittagszeit von der Sommerresidenz. Diese Umdisponierung zeigte die gewünschte Wirkung, weil es dann auch Berufstätige zur Begrüssung an den Wegrand oder ans Fest schafften. (egi)



Eine andere Welt: Die jungen «Buschis» weichen nicht von der Seite ihrer Mütter und erblicken viel ihnen Unbekanntes.



Auf Bäckerei folgt Papeterie

Sarah Hess ist mit ihrer Papeterie an der Walenstadter Bahnhofstrasse ins Haus nebenan gezogen und vergrössert ihr Angebot.

Walenstadt. – Gesundheitliche Gründe zwangen Thomas Ziegler zur Aufgabe seines Geschäftes Interwal an der Bahnhofstrasse 8. Er musste sich neu orientieren und verlegte seine Firma an die Privatadresse an der Klostergasse. In den gleichen Lokalitäten an der Bahnhofstrasse betrieb Sarah Hess eine Papeterie. Sie schuf damit einen Ersatz nach der pensionsbedingten Schliessung der Papeterie Fries am Lindenplatz. Gleichzeitig kümmerte sie sich um das bisherige Verkaufslokal.

Bücher ebenfalls im Angebot

Nun bietet sich Sarah Hess die Möglichkeit, in der ehemaligen Bäckerei Schmid im Haus nebenan an der Bahnhofstrasse 6 eine grössere Papeterie zu eröffnen. Geplant ist die Eröffnung am Freitag/Samstag, 4./5. Oktober. Sie führt die Papeterie unter dem neuen Namen Sarah's Papeterie GmbH.

Sarah Hess vergrössert ihr Papeteriesortiment mit neuen Marken und kann dieses in neuen Räumen ansprechender präsentieren. Den Bereich Wohnaccessoires und Geschenke baut sie ebenfalls aus. Dank internationaler Marken hebt sie sich mit ihrem Sortiment gezielt ab. Auch an die Herren



Walenstadter Papeterie: Sarah Hess zieht ins Haus nebenan. Bild Guido Städler

denkt sie mit ihren Geschenkartikeln. Kinderbücher und Spiele können in einer Spielecke ausgewählt werden. Sarah Hess geht auch auf Bücherwünsche der Kunden ein. Ein Schwergewicht legt sie auf Literatur zur Geschichte von Walenstadt und dem Walensee. Mit einem kleinen Café rundet Sarah Hess ihr Angebot ab und bietet ein neues Einkaufserlebnis an der inneren Bahnhofstrasse. (sg)

Bähnli-Beiz floriert am Nationalen Wandertag

Bad Ragaz. – Am Nationalen Wandertag, der vor zwei Wochen in Bad Ragaz stattgefunden hat, wurde auch die Bähnli-Beiz in Betrieb genommen. Nach dem Aufbau und Start im Dauerregen konnte das Team von «Mundart» zahlreiche Gäste aus Bad Ragaz und der gesamten Schweiz begrüssen. Es wurde viel zum Projekt Wartensteinbahn gefragt, und der Goodwill aus der Bevölkerung war deutlich zu spüren.

Im zum «Bähnli» umfunktionierten Spice-Express aus dem Giessenpark sowie an den Stehtischen und Festbän-

ken wurden Plättli, Gulasch und Drinks genossen. Im Laufe des Nachmittags konnten Maria und Thomas Bollhalder vom Förderverein Wartensteinbahn auch das 99., 100. und 101. Mitglied im Förderverein begrüssen, es sind dies Josefina Dietrich, Pfäfers, Denise Kirchner, Bad Ragaz, und Martin Kirchner, Bad Ragaz.

Bis zum offiziellen Schluss des Wandertags wurde friedlich gefeiert und fleissig konsumiert – das freute alle Beteiligten, denn der gesamte Gewinn der Bähnli-Beiz wird dem Förderverein Wartensteinbahn zukommen. (sr)



100er-Marke geknackt: Maria Bollhalder (rechts) gewinnt mit Martin und Denise Kirchner zwei neue Mitglieder im Förderverein Wartensteinbahn. Bild Susan Rupp