



# AU & HEERBRUGG

## SELBSTFÜRSORGE - SOZIALE DIENSTE AU

**Sich selbst ein guter Freund oder eine gute Freundin sein hat nichts mit Egoismus zu tun – im Gegenteil. Wer einen nachsichtigen und liebevollen Umgang mit sich pflegt, behandelt auch andere Menschen eher so. Am Dienstag, 14. November 2023 findet ein Vortrag zum Thema «Selbstfürsorge» statt.**

Als Selbstfürsorge (englisch = self care) bezeichnet man den fürsorglichen Umgang mit sich selbst. So wie jemand eine Pflanze pflegt, kümmert er oder sie sich um die eigene Person. Dazu zählt einerseits, so wichtige Grundbedürfnisse wie die nach genügend Essen und Schlaf zu stillen. Zum selbstfürsorglichen Umgang gehören aber auch die regelmässige Körperpflege, der Kontakt zu anderen Menschen und verschiedene Aktivitäten wie Sport oder Hobbys.

Das ist mitnichten Egoismus. Es geht nicht darum, ausschliesslich um sich zu kreisen. Vielmehr geht es darum, die eigenen Bedürfnisse nicht immer denen anderer unterzuordnen. Genau das passiert aber: Die Familie, der Chef oder die Kundenschaft stehen immer an erster Stelle. Wenn aber Sie sich nicht um sich kümmern, wer tut es dann? Daher steht Selbstfürsorge synonym für Achtsamkeit, Selbstliebe oder Selbstschutz. Bei der wirklichen Selbstfürsorge geht es darum, zu sich zu schauen und liebevoll mit sich umzugehen. Eigentlich braucht es dafür keine speziellen Übungen. «Es geht um eine klare Haltung zu sich selbst», so Thomas Pfeifer, Bereichsleiter Soziale Dienste.

### Körper und Geist

Auf der körperlichen Ebene ist uns die Selbstfürsorge geläufig. Ein Schaumbad nach Feierabend oder eine Massage – beides tut dem Körper gut und damit auch uns selbst. Auf der Gefühlsebene geht es darum, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Was tut mir gut, wie reguliere ich meine Emotionen?

Auf der Verstandesebene beschäftigt man sich mit den eigenen Glaubenssätzen aus der Kindheit und den Umgangsformen mit sich selbst.

Expertinnen und Experten raten deshalb, sich zuzuhören und herauszufinden, wie man mit sich spricht. «Ist mir zum Beispiel ein Fehler unterlaufen – vernichte ich mich dann innerlich? Oder kann ich mir liebevoll auf die Schulter klopfen und sagen, dass alles nicht so schlimm ist?» Unter dem Strich soll man sich selbst wie eine gute Freundin oder einen guten Freund behandeln.

### Mit wem verbringen wir Zeit?

Auf der sozialen Ebene lohnt sich ein Blick auf das nähere Beziehungsumfeld. «Deshalb sollten wir uns nur mit Menschen umgeben, die uns gut tun.» Das heisst auch, manchmal eine Grenze zu ziehen, wenn man wiederholt feststellt, dass diese Freundschaft einem genau das nicht geben kann. «Auch das ist Selbstfürsorge – auch wenn dieser Schritt nicht immer leichtfällt.»

Und dann ist da noch die Geistesebene. Zu dieser gehört die Dankbarkeit. «Dafür gibt es eine einfache Übung: Am Abend schreibt man drei gute

Dinge auf, die man tagsüber erlebt hat und für die man dankbar ist», empfiehlt der Sozialarbeiter.

### Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus

Diese fünf Ebenen gilt es zu pflegen. Das Resultat: Die Zufriedenheit steigt, und das strahlt man auch aus. Daraus könne sich dann eine positive Spirale entwickeln, so Thomas Pfeifer. Empirische Studien haben gezeigt, dass der positive Effekt der Selbstfürsorge sogar über Jahre anhält.

Den Kern trifft auch die biblische Weisheit: «Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.» Damit ist aber nicht Selbstverliebtheit gemeint, sondern vielmehr

eine Selbstliebe, die durch Selbstfürsorge gedeiht und genährt wird. «Und keine Bange, Selbstfürsorge ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen», versichert der Sozialarbeiter. Sie schadet niemandem, sondern ist ein Gewinn. Für sich selbst und das eigene Umfeld.

### Vortrag

Merken Sie sich vor: Am Dienstag, 14. November 2023 findet um 18.30 Uhr im ZentRuum, Auerstrasse 25, Heerbrugg ein Vortrag zum Thema «Selbstfürsorge» mit Monika Schildknecht von den Sozialen Diensten der Leica Heerbrugg und Thomas Pfeifer von den Sozialen Diensten Au statt. Die Referierenden freuen sich auf Ihr Kommen.



Thomas Pfeifer von den Sozialen Diensten Au im Gespräch.

## GEWERBEBESUCH

### Gemeinderat beim Emsernhof

Der Gemeinderat hat im Rahmen der Kontaktpflege mit dem Gewerbe den Emsernhof von Judith und Benno Zürn (Bildmitte) besucht. Der Rundgang mit vielen Informationen zum Bauern-

gewerbe gab einen spannenden Blick hinter die Kulissen. Die Arbeit mit den Tieren und die Produktion von Lebensmitteln in Abhängigkeit von den Einflüssen der Natur ist sehr anspruchsvoll. Der Gemeinderat erhielt einen interessanten Einblick und bedankt sich dafür ganz herzlich.



## ABSTIMMUNGEN

### Resultate letzter Wahlsonntag

Am Sonntag, 22. Oktober 2023 sind die Erneuerungswahlen von National- und Ständerat sowie die Ersatzwahl eines Mitglieds der Geschäftsprüfungskommission gewählt worden.

### Neues Mitglied Geschäftsprüfungskommission

Die Stimmbürgerschaft der Gemeinde Au hat Noël Dolder, FDP, als neues Mitglied in die Geschäftsprüfungskommission gewählt. Von 1'252 abgegebenen Stimmen erhielt er 1'227. Die Wahlbeteiligung lag bei 30,89%. Der Gemeinderat gratuliert Noël Dolder herzlich zur Wahl!

Sofern keine Beschwerden eingehen, stellt der Gemeinderat nach Ablauf der Beschwerdefrist das endgültige Ergebnis fest. Die Feststellung wird im amtlichen Publikationsorgan veröffentlicht.

### National- und Ständeratswahlen

Die detaillierten Wahlergebnisse der Politischen Gemeinde Au sind auf der Website [www.au.ch](http://www.au.ch) (Stichwort: Nationalrat) online.

Insgesamt haben 1'806 Stimmberechtigte aus der Politischen Gemeinde Au abgestimmt. Dies entspricht einer Stimmbeteiligung von 41,91%. Davon sind 1'752 brieflich eingegangen. An der Urne im Gemeindehaus Au wurden 39 und im Schulhaus Blattacker in Heerbrugg 15 Stimmen abgegeben.

### Nächster Abstimmungssonntag, 19. November 2023

Am Sonntag, 19. November 2023 kommen folgende Vorlagen zur Abstimmung:

#### Kantonale Volksabstimmung:

- Nachtrag zum Gesetz über Beiträge für familien- und schulergänzende Kinderbetreuung;
- Kantonsratsbeschluss über die Instandsetzung und Umnutzung der Schützengasse 1 in St. Gallen für das Kreisgericht St. Gallen;
- Einheitsinitiative «St. Galler Klimafonds» sowie Kantonsratsbeschluss über den Sonderkredit zur Finanzierung der Energieförderung in den Jahren 2024 bis 2030 (Gegenvorschlag).

#### Kommunale Volksabstimmung:

- Kreditabstimmung Ersatzneubau Kunsteisbahn Rheintal.

#### Briefliche Abstimmung

Jede und jeder Stimmberechtigte kann die Stimme brieflich abgeben. Eine genaue Anleitung befindet sich auf dem Stimmrechtsausweis.

Die Urnenöffnungszeiten sowie die Möglichkeit der vorzeitigen persönlichen Stimmabgabe sind ebenfalls auf dem Stimmrechtsausweis ersichtlich.

## BAUVERWALTUNG

### Auflage; ordentliches Verfahren

- SternCar Holding AG, Auerstrasse 34, Heerbrugg; Neubau eines Garagenbetriebs inkl. Ausstellungsräume (Sterngarage), Nollenhornstrasse 11, Au (Auflage: 30.10. bis 13.11.2023)
- Gasser Marc und Miriam, Witikonstrasse 115, Zürich; Neubau Einfamilienhaus mit Doppelgarage, Burgstrasse 13, Au (Auflage: 02.11. bis 01.12.2023)

### Erteilte Baubewilligungen im ordentlichen Verfahren

- Grabher Michael und Strasser Petra, Fasanenstrasse 7b, Heerbrugg; Aufstockung Einfamilienhaus
- Andreios AG, Bahnhofstrasse 27, Widnau; Neubau eines Einfamilienhauses mit Garage und Carport, zusammengebaut mit bestehendem Einfamilienhaus sowie Anbau Abstellraum an bestehende Garage, Neuwiesstrasse 6/6a, Heerbrugg

### Erteilte Baubewilligungen im vereinfachten Verfahren

- Stump Daniel, Berneckerstrasse 4, Au; Ersatz der bestehenden Kaminanlage sowie Vergrössern von zwei Dachfenstern, Elfenweg 5, Au
- Steger Thomas, Weesstrasse 14, Au; Installation einer Luft/Wasser-Wärmepumpe
- Köppel Natursteine AG, Rosenbergsaustrasse 8, Au; Erstellen von acht Parkplätzen, Rosenbergsaustrasse, Au
- STWEG Berneckerstrasse 6/8, Au; Installation einer Luft/Wasser-Wärmepumpe sowie einer Ölheizung (Bivalente Heizung), Sanierung der bestehenden Abgasanlage und Erstellen einer Lärmschutzwand

### Erteilte Baubewilligungen im Meldeverfahren

- Grabher Marc, Storchenstrasse 5, Heerbrugg; Installation einer Photovoltaikanlage
- Lorita Enrique und Monique, Gmündstrasse 10, Heerbrugg; Installation einer Photovoltaikanlage
- Politische Gemeinde Au, Kirchweg 6, Au; Erstellen von zwei Fahrradunterständen, Feldstrasse 5, Au

### Teilstrassenplan Burgstrasse, Verkürzung und neue Wendeanlage, Gemeindestrasse 3. Klasse, Nr. 310

Familie Gasser plant, auf dem Grundstück Nr. 2410 ein neues Einfamilienhaus mit Doppelgarage zu erstellen. Die Erschliessung erfolgt über die Burgstrasse, Gemeindestrasse 3. Klasse, Nr. 310. Familie Gasser möchte die Erschliessung des Einfamilienhauses so anpassen, dass es optimaler erreicht werden kann.

Der Gemeinderat Au hat den Teilstrassenplan Burgstrasse, Verkürzung und neue Wendeanlage am 3. Oktober 2023 genehmigt.

Gestützt auf Art. 39 ff. Strassengesetz (abgekürzt StrG; sGS 732.1) liegen der Erlass sowie die weiteren Unterlagen während 30 Tagen, vom 2. November bis 1. Dezember 2023 im Gemeindehaus Au, Bauverwaltung (Parterre, Büro 5), zur Einsichtnahme öffentlich auf. Die rechtsverbindliche Publikation sowie die detaillierten Unterlagen sind auf der amtlichen Publikationsplattform ([publikationen.sg.ch](http://publikationen.sg.ch)) in elektronischer Form aufgeschaltet. Innerhalb der Auflagefrist kann gegen den Teilstrassenplan, die Art der Ausführung, die Klassierung sowie die Zulässigkeit der Enteignung beim Gemeinderat Au schriftlich Einsprache erhoben werden. Zur Einsprache berechtigt ist, wer ein eigenes schutzwürdiges Interesse dardat (Art. 41 Abs. 4 PBG und Art. 45 Abs. 1 des Gesetzes über die Verwaltungsrechtspflege, sGS 951.1). Die Einsprache hat einen Antrag und eine Begründung zu enthalten.

## SOZIALE DIENSTE

### Neue Öffnungszeiten ab November

Die Sozialen Dienste haben nach internen Optimierungsmassnahmen ihre Öffnungszeiten angepasst. Diese sind neu wie folgt: Montag: 8.00 bis 11.30 Uhr / 14.00 bis 18.00 Uhr; Dienstag und Donnerstag: 8.00 bis 11.30 Uhr / 14.00 bis 17.00 Uhr; Mittwoch und Freitag: 8.00 bis 11.30 Uhr / nachmittags geschlossen (neu).

Das Bestattungsamt ist am Mittwoch- und Freitagnachmittag jeweils über die Einwohnerdienste der Gemeinde Au erreichbar.



## ORTSGEMEINDE

### Ersatzwahl Ortsverwaltungsrat

Bei der Ersatzwahl für den Ortsverwaltungsrat vom 22. Oktober 2023 erhielt Marco Zoller 463 Stimmen und ist damit als neuer Ortsverwaltungsrat gewählt worden. Insgesamt waren 471 gültige Stimmen eingegangen, auf Vereinzelte entfielen 8 Stimmen.

Die Stimmbeteiligung lag bei 39.97 %. Der Ortsverwaltungsrat freut sich auf die Zusammenarbeit mit Marco Zoller und wünscht ihm viel Erfolg in diesem interessanten Amt.

## KIRCHEN

### Evangelische Kirchgemeinde Berneck-Au-Heerbrugg

#### Gottesdienst zum Reformationssonntag

Am Sonntag, 5. November 2023, 10.00 Uhr in der Kirche Heerbrugg mit Abendmahl. Pfarrerin Edina Oláh. Musik: Kirchen- und Gospelchor (Leitung Anja Hangartner, Klavier: Aki Funakos-hi).

#### Seniorenachmittag

Am Dienstag, 7. November 2023, 14.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Heerbrugg: Start des Senioren-Winterprogramms mit dem Bildvortrag von Pfarrer Markus Bruderer über seine Mexiko-Reise.

#### Andachten

Am Mittwoch, 8. November, 9.00 Uhr, Andacht mit Pfarrerin Edina Oláh und am Mittwoch, 15. November 2023, 9.00 Uhr Andacht mit Pfarrer Matthias Damaschke, jeweils in der Kirche Heerbrugg.

#### Regio Taizé-Gottesdienst

Am Samstag, 11. November, 17.30 Uhr in der Kirche Heerbrugg mit Pfarrerin Barbara Damaschke-

## SAMMELTERMINE

### Altpapiersammlung

**Heerbrugg:** Am Samstag, 4. November 2023 wird die Pfadi Mittelrheintal die Papiersammlung in Heerbrugg durchführen.

Papier und Karton sind am Sammeltag bis 8.00 Uhr am Strassenrand zu deponieren.

#### Praktische Erinnerung einrichten

Lassen Sie sich an die Sammlungen per SMS oder E-Mail erinnern. Weitere Infos finden sich auf unserer Website [www.au.ch](http://www.au.ch) unter dem Stichwort «Abo-Dienste».

Bösch, Pfarrer Jens Mayer. Musik: Ulrike Turwitt.

#### Gottesdienst

Am Sonntag, 12. November 2023, 10.00 Uhr in der Kirche Au mit Pfr. Matthias Damaschke. Musik: Ulrike Turwitt. Anschliessend Kirchenkaffee.

### Katholische Kirchgemeinde Au KIK-Nachmittag

Am Mittwoch, 15. November 2023 ab 14.00 Uhr ist KIK-Nachmittag im Pfarreisaal.

#### Rosenkranz der Frauen

Am Donnerstag, 16. November 2023 um 14.00 Uhr ist Rosenkranz der Frauen in der Pfarrkirche.

### Katholische Kirchgemeinde Heerbrugg

#### Tag der Migranten (Tag der Völker)

Dieses Jahr feiern wir den Tag der Migranten am Samstag, 11. November 2023 um 18.15 Uhr. Der kroatische Kinderchor und der Italienerchor begleiten den Gottesdienst. Anschliessend sind alle zum Apéro-Riche ins Pfarreiheim eingeladen.

werden im Jugendtreff verschiedene Aktionen und Aktivitäten rund um die Kinderrechte stattfinden. Ihr werdet nicht nur eure Rechte kennenlernen, sondern auch die Möglichkeit haben, euch aktiv einzubringen und Spass zu haben.

#### Informationen

Bleibt auf dem Laufenden und folgt uns auf Instagram und Snapchat, um keine Neuigkeiten zu verpassen!

Wir freuen uns darauf, euch im Jugendtreff zu sehen! Walzenhauserstrasse 11, 9434 Au

Mittwoch 14.00 bis 17.00 Uhr ab der 4. Klasse  
Freitag 18.00 bis 21.00 Uhr ab der 6. Klasse.



OJA\_AU

## VEREINE UND ORGANISATIONEN

### Mütterrunde Au

#### Räbelächtlifest

Das Räbelächtlifest findet am Donnerstag, 9. November 2023 bei jedem Wetter statt. Ab 17.30 Uhr organisiert die Mütterrunde eine gemütliche Festwirtschaft im Freien vor dem Pfarreiheim. Wir bieten Wienerli mit Brot und Zack-Zack (beides Poulet oder Schwein) sowie warme und kalte Getränke an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Musikverein Heerbrugg (MVH)

#### Herbstkonzert «Magische Momente»

Der Musikverein Heerbrugg veranstaltet am Samstag, 11. November 2023 um 20.00 Uhr die Jahresunterhaltung in der Aula OMR Am Bach (Saalöffnung/Festwirtschaft: 19.00 Uhr). Was bedeutet Magie? Genau so verschieden wie die Antworten sein können, ist auch unser Konzert. Lassen Sie sich in eine magische Welt voller musikalischer Klänge entführen. Die Jugendmusik eröffnet den Abend mit bekannten Melodien unter der Leitung von Severin Fässler. Es ist dem MVH eine Ehre, Sie am Konzert begrüßen zu dürfen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Ab 19.00 Uhr können Sie sich kulinarisch für die magische Welt stärken. Eine Schätzfrage und eine Bar mit Happy Hour nach dem Konzert runden das Ganze ab, damit einem gemütlichen Abend in geselliger Runde nichts mehr im Weg stehen kann. Freie Kollekte.

### Bibliothek Ludothek Au

#### Tag der offenen Tür vom 11. November 2023

Nach dem schönen Herbst hat bereits die dunkle Jahreszeit begonnen. Das lädt ein, in der warmen Stube ein Buch zu lesen oder bei einem Spiel zu verweilen. Das BLAU-Team hat dafür aus den vielen Neuheiten eine Auswahl getroffen und diese für die Ausleihe bereit gemacht. Am Samstag, 11. November 2023 von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr laden wir alle Interessierten zum «Tag der offenen Tür» ein. Die eingekauften Medien können sofort ausgeliehen werden. Wie gewohnt werden wir die Besuchenden mit Kaffee, Sirup und Gipfeli verwöhnen. Ausgeschiedene Medien werden zu einem günstigen Preis angeboten. Für neue Benutzer besteht die Möglichkeit, unser grosses Angebot unverbindlich zu prüfen. Die Jahresbeiträge bleiben gleich. Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher.

### Die Mitte Au-Heerbrugg

#### Öffentlicher Informationsanlass der Behörden

Am Montag, 13. November 2023 findet um 19.00 Uhr neu im katholischen Pfarreisaal Au der traditionelle Informationsanlass statt, bei dem der Bevölkerung die Gelegenheit geboten wird, Einblicke in die Tätigkeiten der Behörden zu erhalten. Alle Einwohnerinnen und Einwohner von Au und Heerbrugg, besonders die Zugezogenen, sind eingeladen, aus Kurzberichten der Vertreter der Politischen Gemeinde, der Ortsgemeinde, der Primarschulgemeinde, der katholischen und evan-

## BESTATTUNGSWESEN

### Grabräumungen in Au und Heerbrugg

Auf den Friedhöfen in Au und Heerbrugg sind infolge Ablauf der gesetzlichen Grabesruhe bis spätestens 7. April 2024 die folgenden Gräber zu räumen.

**Au:** Urnenwand bis 2015 (UW 13 Nr. 1 bis 20, UW 14 Nr. 4 bis 12, ); Erdbestattungen bis 2003 (ER 3 Nr. 9 bis 16)

**Heerbrugg:** Urnenwand bis 2013 (UR 1 Nr. 7 bis 14) Erdbestattungen bis 2004 ( ER 1 Nr. 11 bis 20) Urnengemeinschaftsgrab (UGM 4)

Die Angehörigen der Verstorbenen werden ersucht, die Grabsteine, Kreuze, Pflanzen usw. bis am 7. April 2024 zu entfernen. Nach Ablauf dieser Frist wird darüber entschädigungslos verfügt. Jegliche Verantwortung und Haftbarkeit der Gemeinde Au wird ausgeschlossen.

Für die Pflanzenabfälle bitten wir Sie, die auf dem Friedhofareal bereitgestellte Mulde zu benützen. Eine Liste mit den zu räumenden Gräbern finden Sie auf der Website [www.au.ch](http://www.au.ch) unter dem Stichwort «Grabräumungen».

gelischen Kirchgemeinden sowie der Oberstufe Mittelrheintal Interessantes zu erfahren. Dieser Anlass ist ideal, um in ungezwungenem Rahmen über Aktuelles zu diskutieren.

### Walking & Talking

Am Dienstag, 14. November 2023 findet das Walking & Talking statt. Treffpunkt: 18.00 Uhr, Eingang Bahnhof Heerbrugg. Auf dem Spaziergang der Sprachgruppen (Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) wird diskutiert oder mitgehört. Es spielt keine Rolle, ob man eine Sprache beherrscht, gerade einen Sprachkurs besucht oder seine Kenntnisse auffrischen möchte. Die Moderierenden haben Themen vorbereitet. Gern können Sie selbst etwas mitbringen (Zeitschriften, Bilder usw.). Anmeldung bis Freitag, 10. November 2023 an Mikado, Tel. 071 722 02 38, [d.kranz@mikado-plus.ch](mailto:d.kranz@mikado-plus.ch), [www.mikado-plus.ch](http://www.mikado-plus.ch).

### Heerbrügler Adventsfenster

#### Entdecken Sie die Magie der Adventszeit in Heerbrugg!

Gesucht: Mitwirkende für unsere Adventsfenster-Aktion. Machen Sie mit und verschönern Sie mit uns die Tage bis zu Weihnachten. Interessieren Sie sich dafür, in Heerbrugg ein Adventsfenster zu gestalten? Dann melden Sie sich bitte bei laila.buechel@bluewin.ch an, dort erhalten Sie weitere Information zum Heerbrügler Adventsfenster.

### Verein Giraffenschule

#### Kerzenziehen

Seit April 2023 befindet sich im roten Haus in Heerbrugg eine Privatschule. Ende November 2023 organisiert der Verein Giraffenschule ein Kerzenziehen, welches der Bevölkerung die Gelegenheit gibt, die Schule anzuschauen. Ein Kerzenbistro lädt zum Verweilen ein. Alle sind herzlich eingeladen. Öffnungszeiten: Mittwoch, 22. November: 14.00 bis 17.00 Uhr, Donnerstag, 23. November: 14.00 bis 17.00 Uhr, Freitag, 24. November: 14.00 bis 20.00 Uhr, Samstag, 25. November: 10.00 bis 16.00 Uhr. Angemeldete Gruppen können morgens von 10.00 bis 12.00 Uhr teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## WIR GRATULIEREN

#### 90 Jahre

2. November: Yvonne Horst, Heerbrugg  
4. November: Margrith Köppel, Au

#### 85 Jahre

15. November: Veronika Kolb, Heerbrugg

#### 80 Jahre

6. November: Maria Fattore, Au  
8. November: Joseph Schneider, Au  
11. November: Walter Giger, Au

## AMTLICHE PUBLIKATIONEN

Die rechtsverbindlichen, amtlichen Publikationen der Politischen Gemeinde Au finden Sie auf der elektronischen Publikationsplattform des Kantons St. Gallen unter [www.publikationen.sg.ch](http://www.publikationen.sg.ch). Mit dem QR-Code gelangen Sie auch mit Ihrem Mobile schnell und unkompliziert auf die Plattform des Kantons und können auf die Informationen der Gemeinde Au zugreifen.



## IMPRESSUM

Die nächste Ausgabe erscheint am Donnerstag, 16. November 2023. Redaktionsschluss: Montag, 13. November 2023, 18.00 Uhr.

Mit dem QR-Code gelangen Sie auch mit Ihrem Mobile schnell und unkompliziert zu den Mitteilungsblättern unserer Gemeinde.



Verantwortlich: Toni Wagner, Marcel Fürer  
Auflage: 4'300 Exemplare

Gemeindeverwaltung | Gemeinderatskanzlei  
Kirchweg 6 | 9434 Au | T 058 228 62 10 |  
[info@au.ch](mailto:info@au.ch) | [www.au.ch](http://www.au.ch)

## KIDS- UND JUGENDTREFF AU

### Programm November

#### Tanoshii Funpark

Am 8. November 2023 geht die Offene Jugendarbeit mit euch in den Trampolinpark Tanoshii Funpark nach Altstätten. Die Details sind wie folgt: Zeit: Treffpunkt um 13.45 Uhr am Bahnhof Au, Kosten: CHF 15 pro Person. Wichtig: Bitte bringt Antirutschsocken mit, da sie Pflicht sind. Falls ihr keine besitzt, könnt ihr ein Paar für CHF 3 im Trampolinpark erwerben. Die Rückkehr erfolgt um 17.20 Uhr am Bahnhof Au. Anmeldung: Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich bis spätestens Dienstag, 7. November 2023, 12.00 Uhr. Dieser Ausflug verspricht jede Menge Spass und Action, also meldet euch schnell an, um dabei zu sein! Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Der Kidstreff bleibt an diesem Tag geschlossen. Anmeldung und Fragen unter [gregor.fritz@au.ch](mailto:gregor.fritz@au.ch) / 079 129 96 42 oder im Treff.

#### Tag der Kinderrechte

Am 20. November 2023 feiern wir den «Tag der Kinderrechte». Im gesamten Monat November

## ZENTRUM, MONATSPROGRAMM NOVEMBER

### Das ZentRuum ist ein Treffpunkt für alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Au.

- 9. / 16. / 23. / 30. von 9.00 bis 12.00 Uhr Offene Sprechstunde Tigrinya
- 16. / 30. von 19.30 bis 21.00 Uhr: Männertreff
- 15. / 29. von 19.30 bis 21.30 Uhr: Frauentreff
- 22. von 9.00 bis 11.00 Uhr: Familienkafi mit Mütter-/Väterberatung
- 3. / 10. / 17. von 9.00 bis 10.30 Uhr: Konversationskurs Deutsch
- 4. / 11. / 18. / 25. von 15.00 bis 16.30 Uhr: Schenk mir eine Geschichte Tigrinya
- 6. / 13. / 20. / 27. von 8.00 bis 11.00 Uhr: Offene Sprechstunde Türkisch
- 6. / 20. von 16.00 bis 17.30 Uhr: Schenk mir eine Geschichte Deutsch
- 15. / 29. von 16.00 bis 17.30 Uhr: Schenk mir eine Geschichte Somalisch
- 6. / 8. / 13. / 15. von 18.00 bis 19.30 Uhr: Konversationskurs Deutsch

- 8. / 22. von 14.30 bis 16.00 Uhr: Schenk mir eine Geschichte Türkisch
- 7. / 14. / 21. / 28. von 9.00 bis 10.30 Uhr: Yoga – in Balance sein (Pro Senectute)
- 7. / 14. / 21. / 28. von 16.00 bis 18.00 Uhr: Offene Sprechstunde Spanisch
- 8. / 15. / 22. / 29. von 13.00 bis 15.00 Uhr: Offene Sprechstunde Ukrainisch

#### Vorträge

Donnerstag, 9. November 2023 von 18.00 bis 19.30 Uhr – Vortrag für Eltern zum Thema «Sucht», Referent Thomas Pfeifer, Suchtberater  
Dienstag, 14. November 2023 von 18.00 bis 19.30 Uhr – «Selbstfürsorge» – Workshop zum Thema «Psychische Gesundheit» mit Monika Schildknecht, Soziale Dienste Leica Heerbrugg und Thomas Pfeifer, Soziale Dienste Au  
Mittwoch, 13. Dezember 2023 von 8.30 bis 10.30 Uhr – «Kinder im Gleichgewicht – Entspannungs- und Atemtechniken»