Inhalt

[Seite 1 3](#_Toc134433668)

[Leben mit Long Covid – Florian Scherrer «Das lange Warten zehrt zusätzlich an der Energie» 3](#_Toc134433669)

[Editorial: Michael Walther 3](#_Toc134433670)

[Spitalaufenthalt und Rehabilitation 3](#_Toc134433671)

[Im Beruf steht alles still 4](#_Toc134433672)

[Jede Aktivität planen 4](#_Toc134433673)

[Warten aufs Gutachten 4](#_Toc134433674)

[«Dann ist Sense» 4](#_Toc134433675)

[Bild: Florian Scherrer steht am Creuz du Van NE vor einer Felswand. Er machte anspruchsvolle Bergwanderungen, die jetzt nicht mehr möglich sind. 5](#_Toc134433676)

[Informationen und Hilfe 5](#_Toc134433677)

[Eiditorial: Hansueli Salzmann 5](#_Toc134433678)

[Bild: Porträt von Hansueli Salzmann 5](#_Toc134433679)

[Nicht vorbereitet 5](#_Toc134433680)

[Aus dem Inhalt 5](#_Toc134433681)

[Seite 2 5](#_Toc134433682)

[Long Covid – Ariana Frischknecht «Ich möchte in meinen Beruf zurück» 5](#_Toc134433683)

[Editorial: Michael Walther 6](#_Toc134433684)

[Köchin und Polizistin 6](#_Toc134433685)

[Der Tag, an dem der Geruchsinn fehlte 6](#_Toc134433686)

[Aufenthalt und Therapien in der Reha 6](#_Toc134433687)

[Eingliederungsprogramme der IV 6](#_Toc134433688)

[Die Kündigung bei der Polizei 7](#_Toc134433689)

[Arbeitsstelle im Altersheim 7](#_Toc134433690)

[Kaum mehr Freizeitaktivitäten 7](#_Toc134433691)

[Wie beim Schleudertrauma 7](#_Toc134433692)

[Bild: Ariane Frischknecht sitzt Monte San Giorgio TI auf einem Felsvorsprung und schaut auf den Lago Maggiore und seine Umgebung hinab. 7](#_Toc134433693)

[69. Procap-SGA-Generalversammlung in Muolen 7](#_Toc134433694)

[Der Bund hat 100 Liter Milch bestellt, aber er hat uns nur 70 davon bezahlt. 7](#_Toc134433695)

[Editorial: Michael Walter 7](#_Toc134433696)

[Gemeinderat *Stefan Müller* war es wichtig, die Procap-Mitglieder in der Gemeinde Muolen zu empfangen und so das Mehrzweckgebäude «auf Herz und Nieren» zu testen. 7](#_Toc134433697)

[Bild: Porträt von Stefan Müller 7](#_Toc134433698)

[Barbara Gysi: Lange Liste von Vorstössen für Betroffene 8](#_Toc134433699)

[Bild: Porträt von Barbara Gysi 8](#_Toc134433700)

[**Paul Rechsteiner: Sozialwerke unter Druck** 8](#_Toc134433701)

[**Bild: Porträt von Paul Rechsteiner** 8](#_Toc134433702)

[Claudius Luterbacher: Gesetz und Bewusstsein nötig 8](#_Toc134433703)

[Seite 3 9](#_Toc134433704)

[Laurent Duvanel: Forderungen in die Verfassung schreiben 9](#_Toc134433705)

[Bild: Porträt von Laurent Duvanel 9](#_Toc134433706)

[Spare in der Zeit – das war einmal 9](#_Toc134433707)

[Theres Durrer wird neues Vorstandsmitglied 9](#_Toc134433708)

[Geselligkeit und Festlichkeit wie immer 9](#_Toc134433709)

[Ein festlicher Anlass und nach drei Jahren Unterbruch wieder live – die Jubilarinnen und Jubilare an der Generalversammlung von Procap St. Gallen-Appenzell in Muolen SG. 10](#_Toc134433710)

[Zufriedene Mitglieder 10](#_Toc134433711)

[*Sepp Schärli, Goldach* 10](#_Toc134433712)

[*Bild: Porträt von Sepp Schärli* 10](#_Toc134433713)

[Heinz Sandmeier, Altstätten 10](#_Toc134433714)

[Bild: Porträt von Heinz Sandmeier 10](#_Toc134433715)

[*Marita Schmid, Heiden* 10](#_Toc134433716)

[Bild: Porträt von Maritta Schmid 10](#_Toc134433717)

[*Jolanda Durrer, Oberegg* 10](#_Toc134433718)

[Bild: Porträt von Jolanda Durrer 10](#_Toc134433719)

[Impressum «Treffpunkt» 10](#_Toc134433720)

[Wir helfen Ihnen weiter 10](#_Toc134433721)

[**Procap St. Gallen-Appenzell:** 10](#_Toc134433722)

[Bild 1: Eine Begleitperson hilft einer behinderten Frau aus einem umgebauten Fahrzeug zum Transfer in den Rollstuhl. 11](#_Toc134433723)

[**Das Elektromobil gibt Ihnen Freiheit und Mobilität – mit Sicherheit** 11](#_Toc134433724)

[Seite 4 11](#_Toc134433725)

[Statement «Wir schätzen die Verlässlichkeit und die Kompetenz der Bauberatung sehr» 11](#_Toc134433726)

[Die Immobilienfachfrau Daniela Steiger ist seit 2022 Technische Sachbearbeiterin Baubewilligung im Fachbereich Baubewilligungen der Stadt Rapperswil-Jona. 11](#_Toc134433727)

[Bild: Porträt von Daniela Steiger 11](#_Toc134433728)

[Das BehiG ist massgebend 11](#_Toc134433729)

[Stets die gleiche Ansprechperson 12](#_Toc134433730)

[Weniger Aufwand und Kosten für Gemeinden 12](#_Toc134433731)

[Soeben erschienen: Procap-Ferienkatalog 2023 12](#_Toc134433732)

[Den Katalog finden Sie auf der Webseite von Procap-Schweiz: www.procap-reisen.ch. Für eine telefonische Katalogbestellung oder weiterführende Informationen erreichen Sie unsere Mitarbeitenden unter 062 206 88 30. Oder schreiben Sie an: reisen@procap.ch. *procap.* 12](#_Toc134433733)

[Bild: Katalog mit Aufschrift Ferien 2023 Barierrefreie Reisen in der Schweiz und im Ausland Procap Reisen & Sport 12](#_Toc134433734)

[Inklusionsinitiative – Start der Unterschriftensammlung 12](#_Toc134433735)

[Bild: Eine 28 köpfige Gruppe, inkl. 5 Rollstuhlfahrer, stehen vor einem Gebäude, **sie halten eine grosse runde Tafel in der Hand, darauf ein kleines i und ein Ausrufezeichen als Logo.** 13](#_Toc134433736)

[**Sie sind somit in den Startlöchern für die Unterschriftensammlung.** 13](#_Toc134433737)

[Infos Höcks und Aktivitäten 13](#_Toc134433738)

[St. Gallen + Gaiserwald 13](#_Toc134433739)

[Rorschach/Umgebung 13](#_Toc134433740)

[Appenzell AR + AI 13](#_Toc134433741)

[Rheintal 13](#_Toc134433742)

[Fürstenland 14](#_Toc134433743)

[Toggenburg 14](#_Toc134433744)

[Gaster/See 14](#_Toc134433745)

[Jugendgruppe 14](#_Toc134433746)

# Seite 1

treffpunkt Zeitschrift für Menschen mit und ohne Behinderung Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell Nr. 2-2023

43. Jahrgang Auflage: 3100 Exemplare Abonnement: Fr. 24.60 inkl. MwSt./Jahr

## Leben mit Long Covid – Florian Scherrer «Das lange Warten zehrt zusätzlich an der Energie»

Florian Scherrer leitete erfolgreich eine Sozialfirma, bevor er mit Covid infiziert wurde. Heute meistert er nur noch einen Teil seiner Aufgaben – und auch dies nur, wenn er seine Energie genau einteilt. Zwei Jahre leidet er schon an Long-Covid-Folgen mit vielen Aufs und Abs.

## Editorial: Michael Walther

«Wenn ich die Treppe hinauf­steige, keuche ich oft wie ein altes Walross», sagt Florian Scherrer wört­lich. «Früher ging ich Joggen oder in die Berge. Das kann ich alles verges­sen. Nach Belastungen leide ich stets noch tagelang.»

Wie kam es dazu? «Im April 2021 testete ich mich positiv auf Covid», sagt Scherrer. Eine, zwei Wochen ver­brachte er krank zu Hause. Danach folgte die Spitaleinlieferung. Florian Scherrer hätte sich geimpft. Aber da­mals waren zuerst die über 65-Jähri­gen dran. «Ich erhielt die Gelegenheit, mich zu impfen, erst, als ich schon im Spital war», sagt er.

## Spitalaufenthalt und Rehabilitation

Scherrer entwickelte eine Lungenentzündung. Die Leberwerte stiegen. Die Nebennierenrinde versagte. Die Blutwerte waren schlecht. Der Blut­druck sank. Dazu kam Schwindel. «Ich hustete, konnte nicht mehr essen und nicht mehr trinken.» Nur die Intensivabteilung blieb ihm erspart. Er lag auf der normalen Station. «Ich hatte zuerst das Gefühl, nach einer Woche ist alles vorbei. Dann gehe ich wieder heim. Das war wirklich naiv.» Es folgte ein Rehabili­tationsaufenthalt in Walenstadtberg. Darauf tauchten neurologische Probleme auf – bei der Handlungspla­nung, beim Gedächtnis, bei der Auf­merksamkeit. Florian Scherrer suchte noch einmal das Spital auf. Neurolo­gische Abklärungen ergaben Auffällig­keiten. Dazu habe er an den «klassi­schen» Symptomen gelitten, Muskel­schmerzen etwa. Er suchte die Schmerzklinik auf, die Rheumatolo­gie. Vieles habe ausgeschlossen wer­den können. Doch Muskel- und Ge­lenkschmerzen blieben. «Ich litt mo­natelang an Kopfschmerzen und einer Wahnsinnserschöpfung.» Im Novem­ber 2021 hielt sich Florian Scherrer ein zweites Mal in einer Reha, in Davos, auf. «Aber es ging nie wirklich aufwärts. Seitdem sieche ich mich durch», sagt er. Seitdem sind eineinhalb Jahre vergangen.

Im Beruf steht alles still

Florian Scherrer, heute 56, ist ein aktiver Mensch. 2008 gründete der So­zialpädagoge «Workaut». Die Sozial­firma beschäftigt rund zwei Dutzend Personen und unterstützt Menschen mit Autismus. 2021 hätte die Einzel­firma in eine Stiftung überführt wer­den sollen. Scherrer lag im Spital. Da­nach dauerte es über zwei Jahre bis zum Handelsregistereintrag.

«Psychisch hat's mich nicht er ­wischt», sagt Florian Scherrer, der in einer Partnerschaft lebt. «Natürlich ist das wahnsinnig belastend. Monate­lang lag ich nur herum und hatte Schlafprobleme.» Dazu kommt noch die berufliche Unsicherheit.

Scherrer suchte die Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital in St. Gallen auf. Sie bietet neben Ab­klärungen Physio-, Ergotherapie und Gesprächsmöglichkeiten an. Dort be­teiligte er sich an einer Austausch­gruppe unter Betroffenen, die eben­falls das Kantonsspital initiierte. «Der Austausch ist sehr wichtig, damit man nicht durchdreht.»

Inzwischen wirkt er auch regel­mässig in der Long-Covid-Austausch­gruppe Ostschweiz mit, die eng mit der Selbsthilfeorganisation Long Covid Schweiz zusammenarbeitet.

## Jede Aktivität planen

Eine klare Therapie gegen Long Covid gibt es nicht. Schon gar kein Medikament. Die Betroffenen lernen das «Pacing»: Jede Aktivität im Alltag und jede Belastung wird genau ge­plant und abgewogen.

«Seit ich wieder etwas mehr Ener­gie habe, kehren auch die Kontakt­pflege und das soziale Netz teilweise zurück», sagt Florian Scherrer. «Mo­natelang sass ich nur zu Hause. Mir war das am wohlsten – nicht zu viele Leute und Reize zu erleben.» Er müsse aufpassen, dass er stets unter seiner Grenze bleibe. «Wenn ich körperlich etwas mehr leiste, geht so­fort die kognitive Leistung zurück. Strenge ich mich geistig sehr an, spüre ich die körperliche Reaktion.» Trotzdem überanstrengte sich Flo­rian Scherrer, als er sich im Rahmen einer Lungenabklärung im Kanton­spital einem Velo-Belastungstest unter­zog. «Eine Viertelstunde über meiner Leistung löste einen Riesencrash aus. Drei Monate brauchte ich, um mich zu erholen.»

Das würden viele erleben, sagt Flo­rian Scherrer. «Wenn jemand zu viel unternimmt, folgt ein Gesamtzusam­menbruch, und jeder davon kann chronifizierend wirken.»

## Warten aufs Gutachten

Es war im Herbst 2021, als Florian Scherrer den IV-Antrag stellte. Damit es zu keiner verspäteten Anmeldung kommt, musste er dies spätestens ein halbes Jahr nach seiner Erkrankung tun. Bis zu einem IV-Entscheid dauert es in der Regel über ein Jahr, wenn nicht gar länger.

Bis April 2023 wartete Scherrer auf ein Gutachten. «Es gibt zu wenig Gut­achterstellen», sagt er. Ein Unding, findet er: «Das lange Warten zehrt an der Energie.» Unterstützung erhält Scherrer von Procap-Rechtsanwalt Martin Boltshauser.

## «Dann ist Sense»

Inzwischen ist Florian Scherrer wieder zu 30 Prozent in sein Unter­nehmen eingestiegen. Mehr liegt ein­fach nicht darin. «Stabilität auf tie­fem Niveau», nennt er es. Einen Anspruch beim Arbeitslo­senamt RAV hat der Selbständigerwer­bende nicht. Im Juli 2023 läuft sein Krankentaggeld aus. Und dann? Mit einem IV-Entscheid ist bis dann ganz sicher nicht zu rechnen. formuliert Flo­rian Scherrer und fügt bei: «Hernach ist die finanzielle Absicherung offen.» Es gebe keine wirkliche Lösung. «Ich hänge zwischen Stuhl und Bank.» Und bevor das Sozialamt zahlt, muss jemand das Vermögen bis auf ein be­stimmtes Niveau herunter verzehren. «Logisch», sagt Scherrer.

### Bild: Florian Scherrer steht am Creuz du Van NE vor einer Felswand. Er machte anspruchsvolle Bergwanderungen, die jetzt nicht mehr möglich sind.

## Informationen und Hilfe

Betroffene erhalten Informationen und Hilfe bei:

https://long-covid-info.ch

Long-Covid-Austauschgruppe Ostschweiz,

lcs-austausch@hotmail.com

https://www.kssg.ch/aim/ leistungsangebot/long-covid- sprechstunde-medambi

https://www.procap-sga.ch/

## Eiditorial: Hansueli Salzmann

### Bild: Porträt von Hansueli Salzmann

## Nicht vorbereitet

● Rund ein Fünftel aller Covid-Betroffe­nen leidet gemäss einer Schätzung der schweizerischen Covid-Task-Force an längerdauernden gesundheitli­chen Beschwerden. Zu den Symptomen von Long Covid zählen: das Fortbestehen von Virus bzw. Virusbestandteilen. Ge­webe-, Organ- sowie Nervenschädi­gungen. Oder Fehlleitungen des Immunsystems.

Besonders bitter: Die Gesell­schaft ist auf Long Covid nicht vor­bereitet. Die Betroffenen fallen durch alle Maschen. Viele verlieren ihre Arbeit. Trotz schweren Beein­trächtigungen wird die Diagnose von der IV nicht anerkannt. Procap bietet Rechtsbeistand.

Auch Procap St. Gallen-Appen­zell hat im Beratungsalltag ver­mehrt mit Long-Covid-Betroffenen zu tun. Wir starten unsere Bericht ­erstattung im «Treffpunkt» dazu mit zwei Fallbeispielen.

● Endlich durfte am 25. März wieder eine Generalversammlung unseres Selbsthilfeverbands statt­finden. Es war ein festlicher Anlass für alle Beteiligten mit dem Besuch von Politprominenz.

● Unsere Bauberatung wird ge­schätzt. Was die Bauberatung ihrer Stadt bringt, sagt Daniela Steiger. Sie ist seit 2022 Technische Sach ­bearbeiterin Baubewilligung im Fachbereich Baubewilligungen der Stadt Rapperswil-Jona.

Ich wünsche Ihnen eine span­nende Lektüre unseres neusten «Treffpunkts».

*Hansueli Salzmann, Geschäftsleiter Procap St-Gallen-Appenzell*

## Aus dem Inhalt

**Long Covid** Seiten 1–2 Betroffene erhalten wenig Unterstützung.

**Procap-** Seiten 2–3

**Generalversammlung**

Festlich und wieder live am 25. März in Muolen.

**Verlässlich, kompetent** Seite 4

Daniela Steiger, Rapperswil- Jona, über die Bauberatung.

# Seite 2

## Long Covid – Ariana Frischknecht «Ich möchte in meinen Beruf zurück»

Ariana Frischknecht nahm Covid ernst. Für sich selbst hatte die junge, aktive, fitte Frau keine Angst. Dann gerieten ihre Lebens­pläne durch die Langzeitfolgen der Infektion jäh durcheinander.

## Editorial: Michael Walther

«Es geht mir sicher besser als auch schon», sagt Ariana Frisch­knecht. «Aber ich bin bei weitem nicht mehr auf dem früheren Stand. Wenn ich meine Energie gut einteile, geht es einigermassen. Sobald ich über die Grenze schreite, geht es mir wieder schlecht.» Wie eine Grippe müsse man sich das vorstellen, «mit ganz vielen verschiedenen Symptomen».

## Köchin und Polizistin

Die berufliche Laufbahn von Ari­ana Frischknecht begann mit einer Kochlehre in einem À-la-carte-Speise­restaurant. Aber schon als Kind wollte sie zur Polizei. Im Herbst 2018 begann sie die Polizeischule. Im Oktober 2019 schloss Ariana Frischknecht die Aus­bildung ab. Sie war nun Angestellte der Stadtpolizei St. Gallen.

Als im Frühjahr 2020 die Covid-Pandemie begann, machte sie sich keine grossen Gedanken. «Beim Lock­down dachte ich, wenn ich Corona er­wische, wird es mich nicht schlimm treffen. Ich war ja immer fit.»

## Der Tag, an dem der Geruchsinn fehlte

Ariana Frischknecht weiss nicht, wo es passierte, als sie Mitte Dezember 2020 plötzlich mit Covid infiziert war. Aber sie erinnert sich, wie eines Mor­gens, als sie wie immer einen Kaffee aus der Maschine liess, sowohl der Ge­ruchs- als auch der Geschmacksinn fehlten.

Am 25. Dezember begann sie nach zehn Tagen Isolation wieder die Ar­beit. «Am ersten Tag ging es noch gut.» Aber am 26. litt Ariana Frisch­knecht schon nach zwei Stunden an starken Kopfschmerzen. «Da dachte ich, jetzt ist etwas komisch.»

**Unbedingt wieder zur Arbeit**

Zunächst schrieb sie der Hausarzt für ein paar Tage krank. Schliesslich wurde daraus der ganze Januar. «Im Februar einigte ich mich mit ihm dar­auf, wieder 50 Prozent zu arbeiten.» Besser ging es ihr noch nicht: «Aber ich wollte einfach in den Job zurück.»

Bis Mitte März arbeitete sie im Aussendienst. Danach versetzte sie der Vorgesetzte aufs Büro, weil auch er merkte, dass es seiner Mitarbeiterin nicht gutging.

Als im April 2021 die Long-Covid-Sprechstunde im Kantonsspital St. Gallen öffnete, meldete sich Ariana Frischknecht sogleich. Dort sagte ihr die Ärztin klar, 50 Prozent arbeiten sei zuviel. Aber Frischknecht zog das Pen­sum bis Ende Mai durch. «Doch schliesslich war es einfach zu viel.»

## Aufenthalt und Therapien in der Reha

Bis Mitte Juli 2021 verbrachte Ari­ana Frischknecht sechs Wochen in der Reha in Davos. Physiotherapie und Er­gotherapie standen auf dem Pro­gramm, wo sie lernte, sich nicht zu überlasten. Es gab kognitive Trai­nings. Man ging oft laufen. Es nützte, sagt sie. «Aber es war keine Heilung.» Nach sechs Wochen endete das von der Krankenkasse bezahlte Programm.

Von August bis November arbeitete sie wieder auf dem Büro, zu 20 Pro­zent. «In der Reha sagten sie, ich dürfe auf keinen Fall mehr arbeiten.» Die acht Wochenstunden verteilte sie auf drei Tage: «Einen halben oder einen ganzen Tag arbeiten konnte ich nicht. Selbst während der Präsenzzeit brauchte ich viele Pausen.»

## Eingliederungsprogramme der IV

Schon während des Reha-Aufent­halts wurde Ariana Frischknecht bei der IV angemeldet. Von November 2021 bis Februar 2022 arbeitete sie weiterhin im Innendienst der Stadtpo­lizei, jedoch im Rahmen eines IV-Wie­dereingliederungsprogramms.

Die Versicherung bezahlte nun den Lohn. Die Erwartung: eine mo­natliche Steigerung um fünf bis zehn Prozent. «Das machte viel Druck», er­zählt Ariana Frischknecht. «Jeden Monat musste ich erklären, weshalb ich immer noch nicht mehr leisten konnte.» Im Janaur 2022 ging Frisch­knecht auf 25, im Februar auf 30 Pro­zent. Das Ziel der IV lag bei 80 oder 90 Prozent.

Im März 2022 zahlte die Stadtpoli­zei wieder den Lohn. Dann folgte ein neues Programm: Von April bis Ende 2022 war sie einer Institution für Menschen mit einer Beeinträchtigung zugeteilt. Ariana Frischknecht arbei­tete nun im Bereich Hauswartung. Die physische Tätigkeit sagte ihr zu. Ziel war auch da, die Präsenzzeit zu stei­gern. «Aber ich kam nicht auf mehr Prozente», sagt sie. «Sobald ich eine

gewisse Grenze erreichte, ging es nicht mehr – körperlich oder im Kopf.»

## Die Kündigung bei der Polizei

Zwei Jahre, bis Ende 2022, wartete ihr Arbeitgeber, dass sie zurückkehren würde. Nach dieser Dauer läuft auch das Krankentaggeld aus. Und: «Es war nicht mehr absehbar, dass ich zurück­kommen würde.» Ariana Frischknecht verlor ihre Anstellung: «Sie sprachen die Kündigung nur sehr ungern aus und sagten mir wiederholt, wenn es gesundheitlich möglich ist, kann ich zurückkommen. Bis zum Schluss er­lebte ich Verständnis.»

## Arbeitsstelle im Altersheim

Seit Februar 2023 ist Frischknecht nun an ihrem Wohnort in der De­menzabteilung eines Altersheims tätig – wiederum von der IV finanziert. Sie arbeitet 40 Prozent – an vier Tagen von acht bis zwölf Uhr. Das sei gerade so machbar: Wenn sie – mittags – Feierabend hat, legt sie sich zu Hause als Erstes hin. «Es gefällt mir im Altersheim», sagt sie. «Es ist sinn ­stiftend.» Ihr nächstes Ziel ist der Pfle­gehelferkurs des SRK: «Wenn ich in diesem Bereich weiterarbeiten könnte, habe ich eine positive Perspektive. Aber mein grosser Wunsch ist, wieder zurück zur Polizei zu gehen.»

## Kaum mehr Freizeitaktivitäten

Früher hat Ariana Frischknecht im Freundeskreis immer etwas unter­nommen. «Das geht nicht mehr. Das soziale Netz wurde kleiner.»

Im Turnverein, wo Ariana Frisch­knecht seit dem sechsten Lebensjahr sehr aktiv mitwirkte, kann sie heute gerade noch eine halbe Stunde halb­wegs mitmachen. Mit ihrem Partner unternahm sie immer lange Velotou­ren. Um ihn heute wenigstens ein paar Stündchen begleiten zu können, kaufte sie sich ein E-Bike: «Aber auch das ist nicht mehr wie früher.»

## Wie beim Schleudertrauma

«Ich habe die Hoffnung, dass es ir­gendwann ein Mittel gibt», sagt Ari­ana Frischknecht – keine Person, die schnell aufgibt. «Dass es entweder von selbst wieder gut wird oder dass die Forschung vorwärtsmacht.»

Auch ihr droht der Gang auf das Sozialamt, sollte die Eingliederung in den Arbeitsmarkt nicht gelingen und sollten auch die IV und Pensionskasse den finanziellen Ausfall nicht durch eine Rente abfedern. «Es ist wie beim Schleudertrauma», so Frischknecht. «Man kann die Krankheit nicht klar nach- oder beweisen.» Auch sie müsse bald ihre Leistung steigern können, damit die IV sie noch bezahle.

### Bild: Ariane Frischknecht sitzt Monte San Giorgio TI auf einem Felsvorsprung und schaut auf den Lago Maggiore und seine Umgebung hinab.

## 69. Procap-SGA-Generalversammlung in Muolen

## Der Bund hat 100 Liter Milch bestellt, aber er hat uns nur 70 davon bezahlt.

Nach drei Jahren konnte die Generalversammlung von Procap St. Gallen wieder durchgeführt werden. Für viele Mitglieder war dies ein Fest. Wie wichtig Procap St. Gallen Appenzell ist, unterstrich der politische Besuch, sowohl Barbara Gysi als auch Paul Rechsteiner waren vor Ort. Zu reden gaben die Mehrleistungen, die Procap erbringt – ohne dass der Bund bezahlt.

## Editorial: Michael Walter

## Gemeinderat *Stefan Müller* war es wichtig, die Procap-Mitglieder in der Gemeinde Muolen zu empfangen und so das Mehrzweckgebäude «auf Herz und Nieren» zu testen.

### Bild: Porträt von Stefan Müller

Der Neubau war seinerzeit von der Procap-Bauberatung auf Hin­dernisfreiheit geprüft worden. Für eine kleine Gemeinde sei es aufwen­dig, für Hindernisfreiheit zu sorgen, wenn nur wenige Menschen profitier­ten, räumte er ein. Die Kleinräumig­keit betrachtete er aber auch als Vor­teil: «Die Anonymität ist bei uns si­cher geringer als in der Stadt. Für die Inklusion ist es wichtig, dass man sich kennt.»

## Barbara Gysi: Lange Liste von Vorstössen für Betroffene

## Bild: Porträt von Barbara Gysi

Wie bedeutsam Procap St. Gallen-Appenzell für die Behindertenpolitik und Inklusion im Sektionsgebiet ist, bewies der politische Besuch an der Versammlung. Was sie selbst für die Behindertenpolitik im Kanton und im Land leistete, zeigte Ständeratskandi­datin *Barbara Gysi* mit nur wenigen Bei­spielen aus einem lan­gen Katalog von politi­schen Vorstössen, die sie zugunsten von Menschen mit Behinderung er­brachte.

Unter anderem wirkte sie jahre­lang als Vorstandsmitglied der Heim­stätte Wil. Die Pandemie habe Perso­nen mit Behinderung besonders be­einträchtigt. Tags zuvor noch wohnte sie der Behindertensession in Bern bei. «Diese Session ist einer Demokratie würdig», sagte sie. «Es sollte mehr solche Veranstaltungen geben.»

Mit politischen Vorstössen müsse die Selbstorganisation der Menschen mit Handicap weiter gefördert werden. «Das Miteinander ist wichtig bei der Inklusion. Fortschritte müssen mit den Betroffenen gemeinsam realisiert werden.» Selbstorganisation müsse in allen Bereichen möglich sein – bei der Arbeit, die IV-Renten müssten genug hoch sein und die Assistenz­budgets erhöht werden. Dazu brauche es den politischen Willen aller Ebenen – Bund, Kantone und Gemeinden.

Sie versuche ihren Beitrag zu lei­sten. «Der Austausch mit Ihnen ist mir wichtig.» Sie hoffe sehr, ihren Einsatz nach elf Jahren im National­rat in der kleinen Kammer fortsetzen zu können: «Bei weniger Politikerinnen ist der Einfluss grösser.» Doch wie immer der Wahlgang am 30. April ausfalle, sie werde ihren politischen Weg fortsetzen. «Meine Türen sind dabei offen.»

**Paul Rechsteiner: Sozialwerke unter Druck**

**Bild: Porträt von Paul Rechsteiner**

Man dürfe in diesem Land durch­aus Stolz sein auf die Landschaften oder Errungenschaften wie die Bahn, sagte Altständerat *Paul Rechsteiner,* der der Versammlung ebenfalls seine Aufwartung machte. Aber auch für die Sozialwerke sei Stolz am Platz. «Sie fielen nicht vom Himmel.» Im Ständerat sei es immer wieder nötig gewesen, die Ab­schaffung der Viertelsrente gegen die «bürgerlichen» Parteien zu verhin­dern. Verbesserungen der Assistenzlei­stungen seien nötig, fand auch er.

«Aber gelangen wir zur Gegen­wart», sagte Rechsteiner, wo «un­glaubliche Ereignisse» im Gang seien. Im Vergleich zu den Vorgängen um die CS-Bank sei die UBS-Rettung ein «Nasenwasser» gewesen. 209 Milliar­den Franken spricht jetzt der Bund. «Dagegen stehen die Sparprogramme bei den Sozialwerken.» Sich dagegen zur Wehr zu setzen, erfordere starke Lobbys. «Als Gewerkschafter weiss ich, wovon ich spreche.» Es komme eine Phase grossen Drucks auf uns zu. «Es geht ums grosse Geld. Es braucht den Zusam­menschluss. Allein hat man nicht viel zu berichten.»

## Claudius Luterbacher: Gesetz und Bewusstsein nötig

*Claudius Luterbacher,* Leiter des Amts für Soziales des Kantons, zitierte anfangs den Artikel 9 der Uno-Behinderten­konvention. Der Artikel umschreibe nahezu die Arbeit von Procap, sagte er. Die Orga­nisation verrichte eine wichtige, «si­cher nicht immer einfache» Arbeit. Es gehe darum, Massnahmen zugunsten der Inklusion zu ergreifen – und auf der anderen Seite Diskriminierung zu verhindern.

Procap wirkt bei der gegenwärti­gen Revision des kantonalen Behin­dertengesetzes im Ausschuss mit. Ei­nerseits gehe es dabei um die «Sub­jektfinanzierung», rief Luterbacher in Erinnerung: Diese verfolge als Ziel eine möglichst grosse Selbstbestim­mung. Das andere grosse Thema bei der Revision sei die Gleichstellung. In Bälde stellte Luterbacher auch den Wirkungsbericht des Kantons in Aus­sicht über die Wirkung der bisher ge­troffenen Gleichstellungsmassnahmen – beispielsweise die Umsetzung der einfachen Sprache.

Das Rechtssystem sei wichtig, sagte Luterbacher. «Es braucht aber auch das Bewusstsein. Menschen mit Beeinträchtigung dürfen nicht als Last wahrgenommen werden.»

Massnahmen für mehr Inklusion seien kein notwendiges Übel, sondern «eine In­vestition in mehr Gleichstellung».

# Seite 3

## Laurent Duvanel: Forderungen in die Verfassung schreiben

## Bild: Porträt von Laurent Duvanel

*Laurent Duvanel,* Zentralpräsident von Procap Schweiz, lobte die Stärke der Sektion. Er warb vor allem für die Unter­schriftensammlung für die Inklusionsinitiative, die nun Ende April be­gann. Zur Idee für die Initiative kam es am Nationalen Aktionstag von Menschen mit Behinderung 2022. Selbstbestimmung beim Wohnen sei dabei das Hauptanliegen, sagte Duva­nel. «Viele Menschen können nicht selbst bestimmen, wie sie wohnen wol­len. Dieses Recht gehört in der Verfas­sung verankert.»

Bei der Unterschriftensammlung habe Procap die Gelegenheit, sichtbar zu werden. Um genügend Unterschrif­ten zu erhalten, sei es anderseits nötig, sichtbar zu sein.

## Spare in der Zeit – das war einmal

Bei der formalen Versammlung und der Abnahme des Jahresberichts gaben vor allem die zahlreichen Über­stunden von Procap St. Gallen-Appen­zell 2022 zu reden. 4911 Stunden be­trugen die Vorgaben des Bundesamts für Sozialversicherungen. Um die vor­gegebenen Aufgaben abzuarbeiten, musste die Sektion 1669 Überstunden aufwenden.

«Wir mussten zahlreiche Mehrlei­stungen erbringen», sagte Geschäfts­leiter Hansueli Salzmann. «Unsere Dienstleistungen entsprechen einem riesigen Bedürfnis. Wir spüren eine grosse Unsicherheit bei allen, die mit der IV zu tun haben.»

«Ein Drittel unbezahlte Leistun­gen», doppelte Procap-Präsident Ro­land Gossweiler mit Blick auf das sehr ländliche Muolen und die grün über­düngte Wiese ausserhalb der Mehr­zwecksaal-Fenster nach, «das ist, wie wenn jemand 100 Liter Milch bestellt hat, aber nur 70 bezahlt.» Procap müsse «haufenweise» Kontrolldaten liefern. «Wo die blei­ben, sei dahingestellt.» Seit 25 Jahren leiste Procap immer mehr Beratungs­dienstleistungen. «Aber wir erhalten nicht mehr Geld.» Das sei schlicht ein «Skandal», so der Sektionspräsident.

Dazu müsse Procap sich wehren, dass nicht noch Beiträge gestrichen würden: «Das war einmal, dass man

in etwas besseren Zeiten Geld für schlechtere Jahre beiseitelegte.» Pro­cap hat mit Kostendisziplin Reserven angelegt.

Diese müssen nun aufgebraucht werden. Ansonsten drohen Beitrags­kürzungen des Bundesamts. «Ohne die Auflösung unserer Reserven, wür­den wir bestraft werden», schloss Roland Gossweiler.

## Theres Durrer wird neues Vorstandsmitglied

Die Rechnung schloss mit einem Minus von rund 38 000 Franken ab, bei Gesamtaufwendungen von rund 1,273 Millionen Franken. Procap St. Gallen-Appenzell zählte Ende 2022 2452 Aktivmitglieder.

Alle Vorstandsmitglieder und der Präsident wurden im Zweijahrestur­nus bestätigt. Mit Theres Durrer folgt auf Arthur Sturzenegger ein neues Vor­standsmitglied mit einem starken Netzwerk im Appenzellerland.

Die grossen Verdienste Arthur Stur­zeneggers wurden aufgezählt und ge­bührend verdankt – ebenso die des langjährigen, zurückgetretenen Lei­ters der Procap-Bauberatung, Markus Alder.

## Geselligkeit und Festlichkeit wie immer

Ja und dann folgte – nach drei Jahren Pandemieunterbruch und trotz unbestrittenen Härten und Ungerech­tigkeiten im Sozialbereich – der gemütliche und festliche Teil, den die Sektion für «ihre» Mitglieder organi­siert: Das feine Essen. Der Austausch. Und schliesslich die gelungene, lu­stige, aber nicht derbe, kunstfertige und intelligente Unterhaltung des Zauberer- und Comedyduos Beatrix und Alexander Ott.

*Niemand* ging, ohne sich schon aufs nächste Zusammentreffen zu freuen.

## Ein festlicher Anlass und nach drei Jahren Unterbruch wieder live – die Jubilarinnen und Jubilare an der Generalver­sammlung von Procap St. Gallen-Appenzell in Muolen SG.

Bild: 16 Vereinsmitglieder stehen mit ihren Jubiläums-Geschenken vor der Bühne zum Gruppenfoto.

## Zufriedene Mitglieder

Die Mitglieder waren zufrieden, dass die gesellige, immer schön gestaltete Generalversammlung nun wieder stattfinden konnte

## *Sepp Schärli, Goldach*

### *Bild: Porträt von Sepp Schärli*

*Ich bin* sehr zufrieden, meine Kollegen wie­derzusehen. Ich bin seit 43 Jahren bei Procap. Da sind diese Wiedersehen wichtig.

## Heinz Sandmeier, Altstätten

### Bild: Porträt von Heinz Sandmeier

Die Generalversamm­lung ist vor allem aus sozialen Gründen wichtig. Man sieht hier andere Leute. Ich arbeite noch neben der IV-Rente. Trotz­dem dem war die Pandemie eine ein­same Zeit.

## *Marita Schmid, Heiden*

## Bild: Porträt von Maritta Schmid

Der heutige Anlass ist grossartig und schön. Ich habe die General­versammlung vermisst. Ich treffe heute Menschen, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe. Es ist schön, sie wieder zu treffen.

## *Jolanda Durrer, Oberegg*

### Bild: Porträt von Jolanda Durrer

Das ist ein sehr festli­cher Anlass. Ich bin zum ersten Mal hier, und es gefällt mir sehr gut. Die Versammlung ist super organisiert. Ich kann hier viele neue Leute kennenlernen.

## Impressum «Treffpunkt»

Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell, Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33 4 bis 6 Mal jährlich, Auflage 3300 Ex. Redaktion: Michael Walther, Büelstrasse 58, 9630 Wattwil, Tel. 071 393 89 88, E-Mail: m-walther@bluewin.ch erker-druck Rebstein, Andreas Kehl Redaktionsschluss Nr. 3/2023: 28. Juni 2023

## Wir helfen Ihnen weiter

**Procap St. Gallen-Appenzell:**

Hansueli Salzmann (Geschäfts-leitung), Claudia Jost (Beratungs-leiterin), Eveline Jau (Fachberaterin), Nadine Brander (Administration und Buchhaltung), Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33, sga@procap.ch. Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo bis Fr, 8.30 bis 11.30; Mo bis Do, 14 bis 16 Uhr.

**Region St. Gallen:** Marlis Dürr, 071 534 18 69;

**Region Rorschach/ Um­gebung und St. Gallen Nord:** Ber­nadette Zimmermann, 071 855 51 91;

**Region Appenzell:** Barbara Willborn, 071 340 04 08;

**Region Rheintal:** Bernadette Zimmermann, 071 855 51 91;

**Region Fürsten­land:** Barbara Willborn, 071 340 04 08;

**Region Toggenburg:** Sylvie Hinterberger, 071 565 83 50;

**Region Gaster und See:** Christa Müller, Tel. 055 420 39 70;

**Jugend-gruppe:** Maya Schafflützel, 071 920 12 83.

Sportgruppen Toggen­burg: Team Bütschwil: Heidi Brun­ner, 079 538 43 03. Team Nesslau: Vreni Scharrer,

078 792 45 76. Spenden an Procap: PC 90-4844-9, IBAN CH89 0900 0000 9000 4844 9.

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art, Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen.

Mobil Center Von Rotz GmbH, Tannerstrasse 5a, 8374 Dussnang, Tel. 071 977 21 19Bild: Eine Begleitperson schiebt einen Rollstuhlfahrer in ein umgebautes Behindertenfahrzeug. Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: www.mobilcentergmbh.ch

Bild 1: Eine Begleitperson hilft einer behinderten Frau aus einem umgebauten Fahrzeug zum Transfer in den Rollstuhl.

Bild 2: Eine Begleitperson schiebt eine Rollstuhlfahrerin über eine Rampe in das umgebaute Fahrzeug.

**Das Elektromobil gibt Ihnen Freiheit und Mobilität – mit Sicherheit**

Suchen Sie trotz mobiler Beeinträchtigung durch sportliche Aktivität einen Ausgleich? Wir zeigen Ihnen den Rollstuhl für Ihren Bedarf und clevere Helfer für ihren Alltag. Wir beraten Sie gerne.

Bild: Eine Frau sitzt auf einem E-Scooter im Verkaufsraum, neben ihr steht der Verkäufer und berät die Kundin.

# Seite 4

## Statement «Wir schätzen die Verlässlichkeit und die Kompetenz der Bauberatung sehr»

## Die Immobilienfachfrau Daniela Steiger ist seit 2022 Technische Sachbearbeiterin Baubewilligung im Fachbereich Baubewilligungen der Stadt Rapperswil-Jona.

### Bild: Porträt von Daniela Steiger

Wir arbeiten mit der Bauberatung von Procap St. Gallen-Appenzell haupt ­säch lich in zwei Bereichen zusam­men: Zum einen bei den Baubewilli­gungsverfahren. Hier trifft die Baube­ratung Abklärungen und schreibt für die Bauherrschaften Stellungnahmen. Auf diese Weise erhalten wir Rechtssi­cherheit. Anderseits kontaktieren wir die Beratungsstelle im Bereich Infra­struktur für unsere Eigenprojekte im öffentlichen Raum, etwa im Fall der Anpassung von Bushaltestellen.

## Das BehiG ist massgebend

Durch die Zusammenarbeit erhal­ten wir eine Zweitmeinung, auf die wir uns verlassen können. Den Bauherr­schaften bestätigt die Stellungnahme der Procap-Bauberatung, dass sie das Projekt richtig geplant haben – oder woran sie sich halten müssen.

Dies ist mit Auflagen verbunden, die aber vom Gesetz gegeben sind. Es gibt Gesuchssteller, die sagen, dass die Massnahmen nicht verhältnismässig

und nur mit Kosten verbunden seien. Ihnen sagen wir, dass das Behinderten­gleichstellungsgesetz (BehiG) mass gebend ist. Wir verlangen in diesen Fällen die Stellungnahme von Procap, damit die Planenden die Auflagen des hindernisfreien Bauens einhalten.

Es gibt aber durchaus auch Bau­herrschaften, die die Vorschriften des hindernisfeien Bauens begrüssen: Sie unterstützen das Anliegen der Gleich­stellung und schätzen die klaren Vor­gaben.

## Stets die gleiche Ansprechperson

Wir arbeiten mit der Procap-Bau­beratung seit Anfang ihres Bestehens zusammen. Die Zusammenarbeit er­folgt sporadisch bei den Projekten, bei denen das hindernisfreie Bauen rele­vant ist.

Die Kontakte erfolgen entweder te­lefonisch oder per Mail. Lange Jahre arbeiteten wir immer mit Rolf Giezen­danner zusammen, nun mit Nic Wohlwend. Die Zusammenarbeit mit ein- und derselben Person ist vorteil­haft, nicht zuletzt deshalb, weil sie mit unserem Standort vertraut ist und es den Weg kurz hält.

## Weniger Aufwand und Kosten für Gemeinden

Vor allem schätzen wir an der Pro­cap-Bauberatung die rasche und kom­petente Auskunft. Man kann sich auf die Beratungsstelle wirklich verlassen. Die Zusammenarbeit erleichtert uns definitiv die Arbeit, weil wir punkto hindernisfreies Bauen schlicht einen Schritt weniger kontrollieren müssen. Dies spart zudem noch Kosten und ist für die Gemeinden somit indirekt pro­fitabel.

Mit dem neuen Bauberater von Procap in der Region St. Galler Ober­land und Gaster-See, Nic Wohlwend, haben wir uns soeben persönlich ge­troffen. Auch insofern ist der Grund­stein für die weitere Zusammenarbeit mit der Bauberatung gelegt.

*Text: Michael Walther*

­ Soeben erschienen: Procap-Ferienkatalog 2023

Der neue Ferienkatalog von Procap Reisen ist soeben erschienen. Er umfasst auch 2023 eine vielseitige Palette an attraktiven und barrierefreien Individual- und Gruppenreisen, die optimal auf die Bedürfnisse von Men­schen mit Handicap zugeschnitten sind.

Durch die bald 30-jährige Erfahrung von Pro­cap Reisen und die hohen Qualitätsstandards bei der Überprüfung der Angebote kann das Team bestens auf die Bedürfnisse von Men­schen mit Behinderungen eingehen.

Stöbern Sie schon jetzt in den vielen Angeboten an Badeferien, für Aktiv­urlaub und Erholungswochen in der Schweiz und im Ausland und planen Sie Ihre Ferien.

Den Katalog finden Sie auf der Webseite von Procap-Schweiz: www.pro­cap-reisen.ch. Für eine telefonische Katalogbestellung oder weiter­führende Informationen erreichen Sie unsere Mitarbeitenden unter 062 206 88 30. Oder schreiben Sie an: reisen@procap.ch. *procap.*

### Bild: Katalog mit Aufschrift Ferien 2023 Barierrefreie Reisen in der Schweiz und im Ausland Procap Reisen & Sport

Auf dem Foto vermutlich ein Ausschnitt von Holland. Eine Häuserreihe an einem Kanal, darüber eine Rundbrücke und im Wasser liegen Motor- und Segelboote.

## Inklusionsinitiative – Start der Unterschriftensammlung

Nun ist es so weit! Am 27. April 2023 startete die Unterschriftensammlung für die Inklusionsinitiative mit einer Aktion und anschliessender Medienkonferenz im Medienzentrum des Bundes. Worum geht es der Initiative? Seit 23 Jahren ver­langt unsere Verfassung ein Verbot der Diskriminierung aufgrund von Behin­derung. Die Schweiz unterzeichnete zudem ein Behindertengleichstellungs­gesetz und die UNO-Behindertenrechts­konvention. Trotzdem haben Menschen mit Behinderungen nicht denselben Zu­gang zu Menschenrechten wie nichtbe­hinderte Menschen. Das soll sich nun unbedingt ändern.

Für einen Erfolg brauchen wir nicht nur 120 000 Unterschriften, sondern euch alle. Unterstützt die Initiative nicht nur mit eurer Unterschrift, son­dern lasst eure Angehörigen, Freunde und KollegInnen ebenfalls unterschrei­ben. PassantInnen vor Einkaufsgeschäf­ten oder StimmbürgerInnen vor Stimm­lokalen: Überall können Unterschriften gesammelt werden. Wir stellen euch gerne das Material zur Verfügung. Wer Unterschriften sammeln will, darf sich gerne auf der Geschäftsstelle melden. Per Telefon 071 222 44 33 oder per Mail sga@procap.ch. Auf der Homepage www.inklusions-initiative.ch findet ihr alle nötigen Informationen. *procap*

Bild: Eine 28 köpfige Gruppe, inkl. 5 Rollstuhlfahrer, stehen vor einem Gebäude, **sie halten eine grosse runde Tafel in der Hand, darauf ein kleines i und ein Ausrufezeichen als Logo.**

**Sie sind somit in den Startlöchern für die Unterschriftensammlung.**

## Infos Höcks und Aktivitäten

## St. Gallen + Gaiserwald

**Mai 2023**

Di, 9., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

**Juni 2023**

Di, 6., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

Sa, 10., Brunch (siehe Beilage).

**Juli 2023**

Di, 4., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

**August 2023**

Di, 15., Höck, Ristorante-Pizzeria Vecchia Posta, Hintere Poststr. 18, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.

## Rorschach/Umgebung

**Mai 2023**

Do, 11., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**Juni 2023**

Do, 8., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

Sa, 17., Brunch (siehe Beilage).

**Juli 2023**

Do, 20., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**August 2023**

Do, 10., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**September 2023**

Do, 14., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

## Appenzell AR + AI

**Mai 2023**

Mo, 8., Höck, Hotel Heiden,

Heiden, 14 bis 17 Uhr.

**Juni 2023**

Mo, 5., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

Sa, 10., Brunch (siehe Beilage).

**Juli 2023**

Mo, 10., Höck, Restaurant Hof,

Appenzell, 14 bis 17 Uhr.

**August 2023**

Mo, 14., Höck, Restaurant Park, Heinrichsbad, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

Sa, 27., Ausflug (Voranzeige).

**September 2023**

Mo, 4., Höck, Restaurant Hof,

Appenzell, Herisau, 14 bis 17 Uhr.

## Rheintal

**Mai 2023**

Do, 11., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**Juni 2023**

Do, 8., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

Sa, 17., Brunch (siehe Beilage).

**Juli 2023**

Do, 20., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**August 2023**

Do, 10., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

**September 2023**

Do, 14., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.

## Fürstenland

**Mai 2023**

Do, 25., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**Juni 2023**

Sa, 10., Brunch (siehe Beilage).

Do, 15., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**Juli 2023**

Do, 20., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**August 2023**

Do, 17., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

**September 2023**

Do, 14., Höck, Hotel Uzwil, Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.

## Toggenburg

**Mai 2023**

Do, 25., Mittagstisch 12 Uhr, Kath. Pfarreizentrum Wattwil (neben Gemeindehaus). Anmeldung:

Sylvie Hinterberger, Tel. 071 565 83 50 bis 25.5.23 spätestens 10 Uhr. Kosten: Fr. 10.– /Person.

**Juni 2023**

Sa, 3., Erlebniswelt Toggenburg in Lichtensteig (siehe Beilage).

**Juli 2023**

Mi, 12., Minigolf in Wattwil. Treff­punkt: 13.30 Uhr beim Eingang. Keine Anmeldung nötig.

**August 2023**

Sa, 19., Minigolf in Wattwil. Treff­punkt: 13.30 Uhr beim Eingang. Keine Anmeldung nötig.

**Turnen**

Mittwochabend, in der Dorfturn­halle Bütschwil, 19.00 bis 20.00 Uhr (ausgenommen in den Schul­ferien).

Mittwochabend, Turnhalle

Johanneum Nesslau, 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr (ausge­nommen in den Schulferien).

## Gaster/See

**Mai 2023**

Mi, 10., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**Juni 2023**

Mi, 14., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**Juli 2023**

Mi, 12., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**August 2023**

Mi, 9., Höck, Rest. Seehof,

Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**September 2023**

Mi, 13., Höck, Rest. Seehof, Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

## Jugendgruppe

**Mai 2023**

Sa, 27., Baden in St. Margrethen, Wil ab 8.56 Uhr, St. Gallen ab 9.25 Uhr. Anmeldung: Katrin Hefti,

071 866 24 47.

**Juni 2023**

Sa, 10., Stoos SZ, St. Gallen ab 10.37 Uhr, nur bei schönem

Wetter, Lunch mitnehmen. Alter­native bei schlechtem Wetter: Modelleisenbahn Schaffhausen, St. Gallen ab 9.37 Uhr, Wil ab: 10.04 Uhr. Anmeldung: Maja Schafflützel, 071 920 12 83.

**August 2023**

Sa, 26., Bowling im Säntispark

mit Mittagessen, Treffpunkt

St. Gallen Bahnhof, 11.00 Uhr.

Anmeldung: Eveline Baumgartner, 071 244 70 73

**September 2023**

Sa, 9., Zmorge-Brunch, Hotel 66. Treffpunkt: Arena zwischen

Gossau und St. Gallen um 8.30 Uhr. Anmeldung: Corina Keller: 079 416 72 81.