

# punkt

das magazin von arwole



4/November 2012



TREFFPUNKT mit Jörg Tanner  
Das Interview mit dem Gemeindepräsidenten von Sargans

Im MITTELPUNKT dieser Ausgabe steht Helene Meier,  
eine langjährige Mitarbeiterin der Stiftung arwole  
Sie erzählt uns aus einem Tag in ihrem Leben

Das Thema Depression ist in dieser Ausgabe der SCHWERPUNKT  
Wir berichten über eine häufig auftretende psychische Erkrankung



## Impressum

punkt – das magazin von arwole, 4/2012

Erscheint: 2x jährlich

Auflage: 2000 Exemplare

Herausgeber: Stiftung arwole, Grossfeldstrasse 9, 7320 Sargans

Redaktionsleitung: Michaela Ritter

Redaktionsteam: Silvia Frauenfelder, Sara Amann, Marc Stucky, Mirjam Tapioles-Benovici

Foto: Yvonne Bollhalder, fotorazzo.ch, Stiftung arwole

Konzept: Felicia Montalta

Layout: comunicaziun.ch, llanz

Das Magazin ist kostenlos erhältlich bei der Stiftung arwole, [info@arwole.ch](mailto:info@arwole.ch)

## Editorial

«Die Stiftung bezweckt das Bereitstellen von Ausbildungs-, Arbeits- und Wohnangeboten von Menschen mit einer Behinderung vor allem aus den Bezirken Werdenberg und Sargans.» So ist unser Zweck in den Stiftungsstatuten umschrieben.

Der Verein Eingliederungsstätte der Bezirke Werdenberg und Sarganserland, woraus dann später die Stiftung arwole entstand, hat im Jahre 1975 durch überdurchschnittliches privates Engagement den Grundstein für Infrastrukturen und für Strukturen zur Förderung und Betreuung von Menschen mit Behinderung gelegt.

Der Geist dieses Engagements und die dadurch starke regionale Verankerung konnten wir bis heute bewahren. Dies zeigt sich insbesondere darin, dass wir die betreuten Arbeits- und Wohnplätze fast ausschliesslich durch Einheimische besetzt haben. Auch die meisten Mitarbeiter kommen aus der nächsten Umgebung.

Dies wäre nicht so gewachsen, wenn wir die Unterstützung aus der Bevölkerung nicht fast täglich spüren würden, dies aktiv wie auch durch Worte.

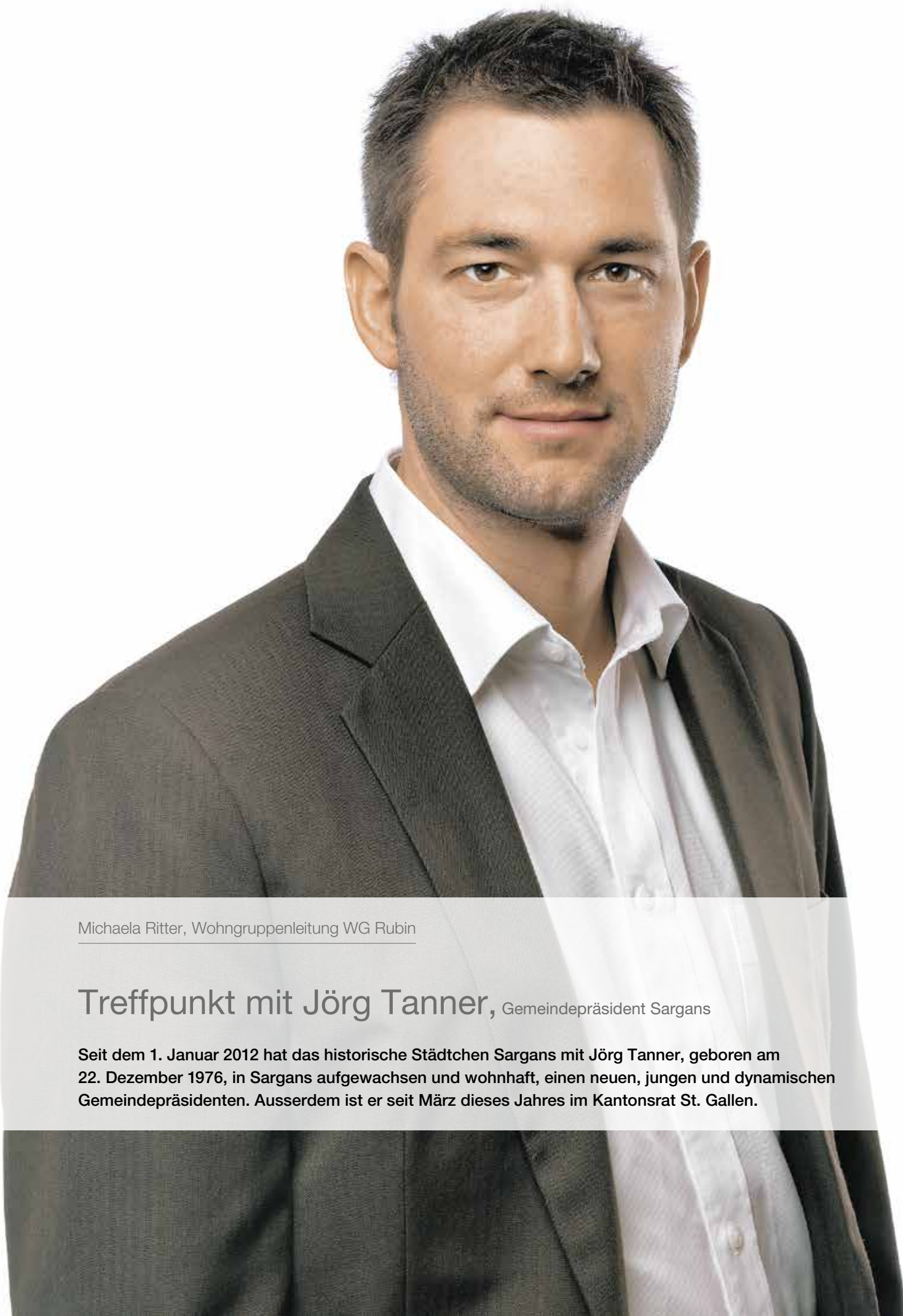
Der Gemeindepräsident von Sargans, unserer Standortgemeinde, kommt in dieser Ausgabe zu Wort. Wir möchten ihm für seine Unterstützung herzlich danken.

Die Stiftung arwole und damit die Menschen mit Behinderung haben in Sargans, im Sarganserland und im Werdenberg ein warmes, herzliches Zuhause gefunden. Im Namen der Menschen mit Behinderung, aller Mitarbeiter und des Stiftungsrates möchten wir uns dafür herzlich bei Ihnen bedanken!

Ruedi Marti, Geschäftsführer

### Inhalt

|         |                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | STARTPUNKT<br>Editorial                                                                                                                             |
| 2 – 4   | TREFFPUNKT<br>Interview mit Jörg Tanner                                                                                                             |
| 5       | PUNKTUELL<br>Ausbildungs-Tipp<br>Veranstaltungs-Tipp<br>Film-Tipp<br>Herbst / Winter-Tipp                                                           |
| 6 / 7   | MITTELPUNKT<br>Ein Tag im Leben von Helen Meier                                                                                                     |
| 8 – 11  | HÖHEPUNKT<br>Bildergalerie                                                                                                                          |
| 12 – 15 | SCHWERPUNKT<br>Depression, wenn die Traurigkeit zur Krankheit wird<br>Assistent/in Gesundheit und Soziales EBA<br>Attestausbildung im Sozialbereich |
| 16 / 17 | PUNKT 12<br>Rezept «Spaghetti a modo mio»<br>Tipps aus der Waschküche                                                                               |
| 18 – 21 | DREHPUNKT<br>Abgeschlossene Ausbildungen<br>Eintritte Mitarbeiter<br>Eintritte betreute Mitarbeitende                                               |



Michaela Ritter, Wohngruppenleitung WG Rubin

## Treffpunkt mit Jörg Tanner, Gemeindepäsident Sargans

Seit dem 1. Januar 2012 hat das historische Städtchen Sargans mit Jörg Tanner, geboren am 22. Dezember 1976, in Sargans aufgewachsen und wohnhaft, einen neuen, jungen und dynamischen Gemeindepäsidenten. Ausserdem ist er seit März dieses Jahres im Kantonsrat St. Gallen.

**Was sind ihre wichtigsten Erkenntnisse oder Erfahrungen, welche sie im letzten Dreivierteljahr gesammelt haben?**

Erfahrungen sammle ich noch laufend und lerne täglich viel dazu. Die wichtigsten Erkenntnisse:

- Auf die Bürgerinnen und Bürger zugehen und das Stimmungsbild aufnehmen. Nicht warten bis der Krug platzt.
- Probleme erkennen und miteinander praktikable Lösungen finden und konsequent umsetzen. Hierfür braucht es oft sehr viel Fingerspitzengefühl und Geduld.
- Erfolg/Misserfolg hängt teilweise von externen Faktoren ab, Zusammenarbeit mit Anspruchsgruppen (Bevölkerung, Unternehmen, öffentliche Institutionen, Vereine, Investoren, etc.) ist höchst anspruchsvoll und interessant. Es können nicht immer alle Wünsche erfüllt werden.

**Sie sind ja seit März neu auch im Kantonsrat. So sind sie einerseits mit der Legislative und andererseits mit der Exekutive konfrontiert. Wie erleben sie den Unterschied zwischen diesen zwei Ämtern?**

Im Gemeinderat erlebe ich ein Miteinander. Entscheide werden gemeinsam gefällt und ein wohlwollender Konsens ist spürbar. Im Kantonsrat wird hingegen um die Mehrheit für einen Entscheid gerungen. Enorme Überzeugungskraft ist notwendig. Wortgefechte sind üblich. Jede Partei will möglichst ihre wählerspezifischen Anliegen in ein jedes Geschäft einbringen. Kompromissbereitschaft ist oft ein Fremdwort. Trotzdem ist mein Sitz im Kantonsrat enorm wertvoll. Es bestehen Synergien zwischen meiner Tätigkeit als Gemeindepräsident und der Möglichkeit Einfluss auf Stufe Kantonsrat zu nehmen.

**Wie ist ihre persönliche Wahrnehmung der Stiftung arwole?**

In der Stiftung arwole sehe ich einen der grösseren Arbeitgeber in Sargans. Qualifiziertes Personal ist notwendig, um die Bedürfnisse zu erfüllen und die Herausforderungen zu meistern. Es ist nicht jedermanns bzw. -fraus Sache mit behinderten Menschen zu arbeiten. Es ist eine Gabe und vor dieser Tätigkeit ziehe ich den Hut.



Freude bereitet mir auch, dass die Menschen mit Behinderung dank solcher Institutionen einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen können. Sei es beispielsweise im Industriebereich, in der Gartenpflege oder im Gartenbau. Freude am Job ist wichtig und ermöglicht ein zufriedenes und erfülltes Leben. Wenn ich die Menschen mit Behinderung in der arwole sehe, sehe ich oft Freude und Zufriedenheit in ihrem Ausdruck.

**Hatten sie schon einen persönlichen Bezug zu einem Menschen mit Behinderung?**

In der vorherigen Tätigkeit als Leiter des Sozial- und Vormundschaftsamtes Sargans durfte ich Erfahrungen mit behinderten Menschen sammeln. Bürgerinnen und Bürger wissen oft nicht, wie sie sich gegenüber behinderten Menschen verhalten sollen. Mein Kontakt fiel in den meisten Fällen positiv aus. Die Einstellung eines jeden spielt eine wesentliche Rolle.

**In der heutigen Zeit ist das Sparen ein ganz grosses Thema in jeder Branche und in jedem Land. In den öffentlichen Diskussionen merkt man aber, dass das Wort sparen höchst unterschiedlich interpretiert wird. Wo glauben sie, als Aussenstehender oder aber auch als Kantonsrat, sind die Sparansätze in einer Institution für Menschen mit Behinderung anzusetzen?**

Schwierige Frage! Besonders bei sozialen Institutionen, im Gesundheitswesen sowie in der Bildung ist das Wort «sparen» sehr unpopulär.

Wieviel ist uns die Betreuung der Menschen mit Behinderung und die Schaffung und Erhaltung von qualifizierten Arbeitsplätzen wert? Wo liegt die Grenze? Dies ist für mich die zentrale Frage. Würden private Unternehmen Menschen mit Behinderung eine Möglichkeit gewähren einer Tätigkeit in ihrem Betrieb nachzugehen, müsste der Staat nicht so massiv einschreiten. Damit wir das erklärte Sparziel von Bund und Kanton erreichen, müssen alle einen Beitrag leisten, indem die Ausgaben hinterfragt und im Auge behalten werden.

#### Wo sehen sie das historische Städtchen Sargans in 10 Jahren?

Unser Städtchen hat viel Potential und dank der kürzlich durchgeführten Kirchplatzsanierung und der Re-

novation der Kirche strahlt es schöner als je zuvor. Mit der geplanten Strassenerneuerung wird in den kommenden Jahren das Städtchen zum Bijou. Wir wollen im Städtchen wieder mehr Leben injizieren ohne die Lebensqualität der Städtchenbewohner zu stark einzuschränken. Ideen sind vorhanden, weitere sind gefragt. Wir sind für jeden Input dankbar.

#### Gibt es für sie einen Lieblingsplatz in Sargans?

Das Städtchen. Zwei empfehlenswerte Restaurants sind die Krone und der Löwen. Dann sind da noch die wunderschöne Kirche samt Kirchplatz, hübsche Gassen mit Blick aufs Schloss, der Sandgrubeplatz mit den zwei mächtigen Kastanienbäumen. Im ganzen Konsens einfach ein Erlebnis.





**tobler**  
landschaftsarchitekten

- Privatgärten
- öffentliche Anlagen
- Spielplätze
- Therapiegärten
- Pflanzpläne

und vieles mehr...

**Wir gestalten Gärten für jeden Geschmack**

Tobler Landschaftsarchitekten AG · Schloss · 7023 Haldenstein · Tel. 081 353 53 29 · [www.tobler-la.ch](http://www.tobler-la.ch) · [info@tobler-la.ch](mailto:info@tobler-la.ch)  
 Tobler Landschaftsarchitekten AG · Poststrasse 7 · 8610 Uster · Tel. 043 960 35 06 · [www.tobler-la.ch](http://www.tobler-la.ch) · [info@tobler-la.ch](mailto:info@tobler-la.ch)

## Ausbildungs-Tipp

### MÖCHTEN SIE MEHR ÜBER DIE BERUFLICHE GRUNDBILDUNG ASSISTENT/IN GESUNDHEIT UND SOZIALES EBA ERFAHREN?

Dann besuchen Sie die Homepage der Schweizerischen Dachorganisation der Arbeitswelt Soziales [www.savoirsocial.ch](http://www.savoirsocial.ch). Neben Informationen zur Ausbildung Assistent/in Gesundheit und Soziales EBA oder Fachfrau/Fachmann Betreuung finden Sie dort auch Auskünften zur höheren Berufsbildung sowie viele nützliche Links.

**SAVOIR  
SOCIAL**

Schweizerische Dachorganisation  
der Arbeitswelt Soziales

Organisation fédérale suisse  
du monde du travail du domaine social

Organizzazione mantello svizzera  
del mondo del lavoro in ambito sociale

## Veranstaltungs-Tipp

### ÖFFENTLICHE VORTRÄGE DER PSYCHIATRIE-DIENSTE SÜD

Die St. Gallischen Psychiatrie-Dienste Süd laden Sie herzlich zu den traditionellen Dienstsreferaten für Angehörige, Betroffene und Interessierte ein. Das entsprechende Programm sowie Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie auf der Website [www.psych.ch](http://www.psych.ch).



## Film-Tipp

### «SEELENSCHATTEN»

Für seinen Dokumentarfilm «SeelenSchatten» hat der Zürcher Filmemacher Dieter Gränicher anderthalb Jahre lang Menschen begleitet, die wissen, wie es ist, sich in der ausweglosen Trauer zu verlieren. Sie – und nicht die psychiatrischen Experten, die die Beobachtung diskret überwachen – finden Worte für eine über die Existenz gestülpte Dunkelheit. Als Film ist das kunstlos gradlinig, als Protokoll von Erfahrungen differenziert und berührend. (Tages-Anzeiger 14.11.02)



## Herbst/Winter-Tipp

### FRECHE MÜTZEN UND PULSWÄRMER

Unsere neuen Mützen und Pulswärmer sorgen für den nötigen Farbtupfer in grauen kalten Herbst- und Wintertagen.

Sie sind in verschiedenen Farbkombinationen und Grössen in unserem Shop erhältlich. Für die Herstellung verwenden wir nur beste Wollwalk- und Baumwollstoffe.





Helene Meier, Bewohnerin WG Malerva und Elisabeth Niederberger, Betreuerin WG Malerva

**Themenserie «Ein Tag im Leben von...»**

## Grüezi Mitänand!

**Ich heisse Meier Helene und wohne im Malerva. Ich arbeite schon seit über 35 Jahre in der arwole. In der Wohngruppe Malerva wohne ich seit dem Jahr 1998.**



Es gefällt mir gut im Malerva. Die Sonne scheint, wenn wir spazieren gehen, manchmal regnet es.

Ich esse gerne Tatsch und Apfelmues. Wenn ich viel laufe, tun mir die Zehen und Füsse weh.

Ich habe für Samuel eine Decke gestrickt. Ich habe Freude gehabt. Wenn ich zu lange stricke, tut mir die Hand weh. Meistens habe ich im Zimmer auf dem Stuhl gestrickt. Zuerst wollte ich einen Schal stricken, dann kam das Baby. Ich habe gerne gestrickt, nur die Hände tun mir manchmal weh. Betreuerinnen haben mir auch geholfen beim Abketteln und Zusammennä-

hen. Die Decke ist schön geworden, sie hat auch Freude gehabt. Samuel hat schön warm im Winter unter der Decke. Ich weiss noch nicht, wann ich wieder stricken werde, vielleicht fürs nächste Baby.

Ich mache auch noch anderes gerne, in die Kirche gehen und ich muss auch noch Weihwasser holen. Wenn Besuch kommt, freue ich mich sehr. Wenn die Kühe kommen, schaue ich gerne, das ist halt so schön. Wir müssen dann noch Wolle kaufen im Manor im 2. Stock.

Viele liebe Grüsse von Helene Meier

# JAUND?

- die etwas andere Marke von arwole.



Das Einkaufsvergnügen im Webshop unter: **[www.jaund.ch](http://www.jaund.ch)**



Ausflug Hauswirtschaft 2012



Ausflug Art 2012



Ausflug Art 2012



Ausflug Art 2012



Ausflug Art 2012



Ausflug Art 2012



Ausflug Art 2012



Sommerfest 2012



Sommerfest 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Ausflug Beschäftigung 2012



Lager WG Malerva 2012



Lager WG Malerva 2012



Lager WG Malerva 2012



Lager WG Malerva 2012



Lager WG Malerva 2012



Lager WG Malerva 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012



Lagerprojektwoche WHC 2012

Roger Müller, Fachperson Psychiatrie

## Depression

# Wenn die Traurigkeit zur Krankheit wird

**Jeder Mensch ist irgendwann in seinem Leben einmal verstimmt, traurig, unglücklich oder niedergeschlagen. Depressionen hingegen sind nicht einfach ein Gefühl der Traurigkeit, sondern ein Krankheitszustand, welcher eine spezielle Behandlung erforderlich macht.**

Die Depression ist eine psychische Störung mit Zuständen psychischer Niedergeschlagenheit als Leitsymptom. Sie gehört zu der Gruppe der affektiven Störungen, welche durch eine klinisch bedeutsame Veränderung der Stimmungslage gekennzeichnet sind. Depressionen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Störungen überhaupt. Das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt national wie international bei 16–20 %.

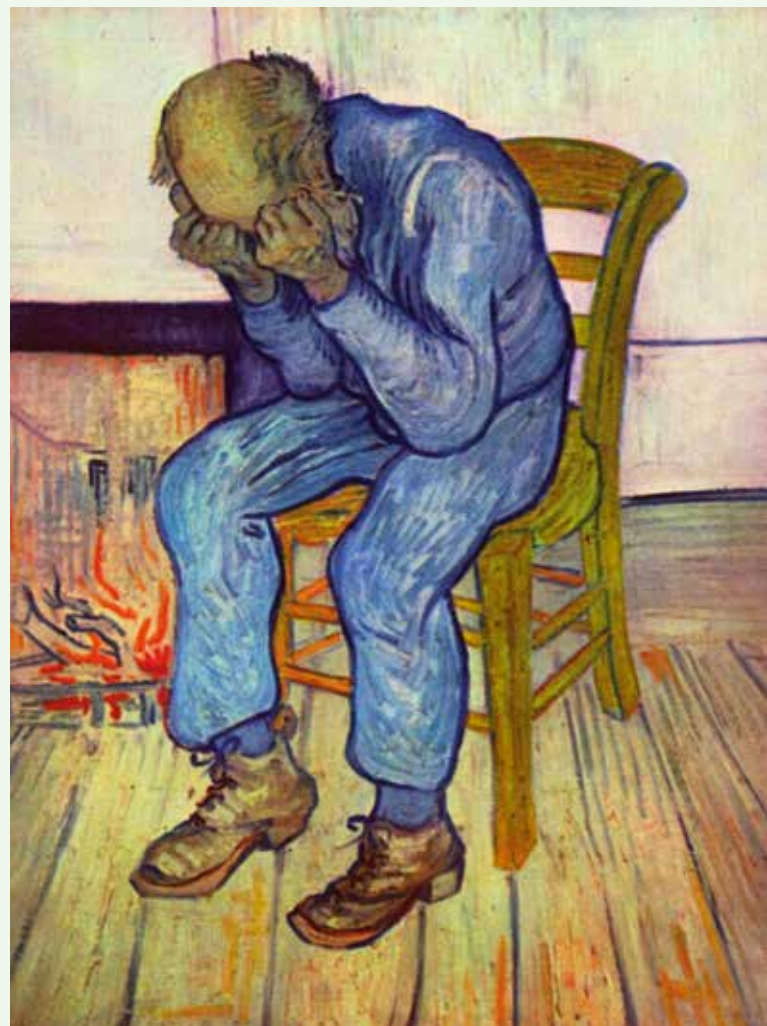
Personen, die an einer Depression erkrankt sind, leiden sehr. Sie sind in ihrer Fähigkeit, alltägliche Verpflichtungen zu erfüllen, in hohem Masse beeinträchtigt. Selbst einfache Aufgaben wie zum Beispiel der tägliche Einkauf oder die Körperpflege werden zu scheinbar unüberwindbaren Herausforderungen. Die Betroffenen verspüren ein Gefühl von fehlender Zukunft, Sinnlosigkeit und Wertlosigkeit. Meistens leiden sie zudem unter Schlafstörungen, gedrückter Stimmung, Konzentrationsstörungen, Suizidgedanken, Hoffnungslosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Grübeln, Müdigkeit, usw.

Weil sie sich für ihren Zustand und diese Gefühle schämen, meiden die Betroffenen den Kontakt zu anderen Personen und ziehen sich zurück.

Die Ursachenforschung macht folgende Gründe für die Entstehung einer Depression verantwortlich:

- somatische Faktoren (körperlich)
- endogene Faktoren (im Körper selbst entstanden, nicht von aussen zugeführt)
- Dopamin-Defizit

- Persönlichkeitsfaktoren (Typus Melancholiker nach Hippokrates)
- Reaktive Faktoren (akute Verluste, lebenszyklische Krise, Arbeitslosigkeit ...)



Im Umgang mit depressiven Personen können folgende Verhaltensweisen beachtet werden, welche unterstützend wirken und die Zusammenarbeit positiv beeinflussen:

- die Depression als Krankheit anerkennen
- auf die eigenen Gefühle achten
- Hoffnung vermitteln
- Vorsicht bei absoluten Begriffen
- Ressourcen entdecken und fördern
- Grenzen des Gesprächs anerkennen
- aktives Zuhören

Wohingegen sich die nachstehenden Verhaltensweisen ungünstig auf die Zusammenarbeit mit Betroffenen auswirken und zu vermeiden sind:

- distanzloses Mitleid
- Beschwichtigung
- den Patienten zu wichtigen Entscheidungen zwingen
- Überzeugungsversuche
- Appelle
- Überforderung

#### **Bericht aus der Sicht eines Betroffenen**

Ich bin am Ende meiner Kräfte. Ich bin so müde, dass ich am liebsten nur noch schlafen würde. Es ist, als wäre ich von einer dicken Nebelschicht umhüllt, nichts dringt mehr zu mir durch. Die Menschen, die Stimmen, die Geräusche – alles scheint unendlich weit entfernt und unerreichbar zu sein. Ich bin nicht mehr in der Lage, klar zu denken. Manchmal habe ich den Eindruck, nicht mehr wirklich zu dieser Welt zu gehören.



Andere Menschen meistern scheinbar mühelos ihr Leben. Wenn ich diese sehe und realisiere, was ich alles zu tun hätte – und nicht dazu fähig bin – dann fühle ich mich schuldig. Ich bringe nicht einmal mehr die einfachsten Dinge zustande – sogar morgens zu duschen oder die Zähne zu putzen, fällt mir unendlich schwer. Auch das Einkaufen ist für mich zur Qual geworden. Es kommt oft vor, dass ich mit leeren Händen nach Hause komme, weil ich mich nicht entscheiden kann, was ich kaufen soll.

Eigentlich würde ich gerne etwas tun, wieder Sport treiben, etwas mit Freunden unternehmen. Ich kann aber nicht, ich bin blockiert. Der Wille wäre da, aber die Energie, um mich aufzuraffen, ist weg.

(Quelle: Wieder mitten im Leben. Ein Ratgeber zum Thema Depression)

Marianne Good, Ausbildungsleiterin

## Neue Bildungsmöglichkeit in der arwole

# Assistent/in Gesundheit und Soziales EBA – Attestausbildung im Sozialbereich

Der erste Ausbildungsgang der zweijährigen Attestausbildung im Gesundheits- und Sozialbereich hat im August 2012 begonnen – erstmalig im Kanton St. Gallen

### Für wen ist die Ausbildung gedacht?

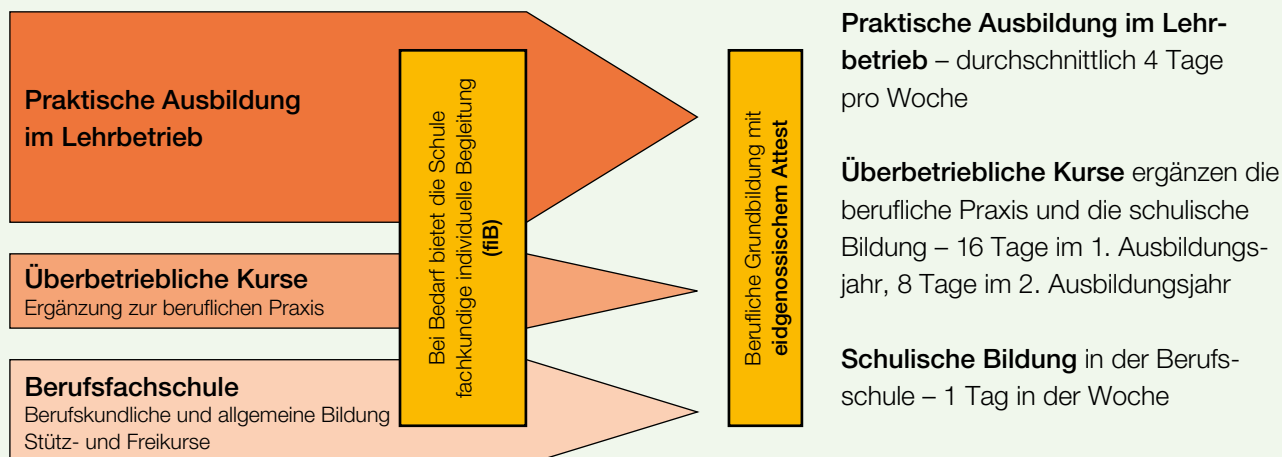
Die Ausbildung Assistent/in Gesundheit und Soziales ist für Lernende gedacht, für die klar strukturierte, überschaubare und fordernde Lernbedingungen entwicklungsfördernd wirken. Von ihnen wird Einfühlungsvermögen, grosse Wertschätzung und Achtung eines jeden Menschen vorausgesetzt. Ebenso sind Kommunikationsfähigkeit, eine gute Beobachtungsgabe sowie eine gute mündliche und schriftliche Verständigung in der Landessprache wichtig. Hohe Motivation, körperli-

che Gesundheit und Belastungsfähigkeit bilden das Fundament der Ausbildung.

Die zweijährige Grundausbildung mit Attest vermittelt im Vergleich zu den drei- und vierjährigen Grundbildungen spezifische und einfachere berufliche Qualifikationen. Sie trägt den individuellen Voraussetzungen der Lernenden mit einem besonders differenzierten Lernangebot und auf die Bedürfnisse der Lernenden angepassten Methoden Rechnung.

### Die Grundbildung findet an drei Lernorten statt

#### Drei Lernorte



**Was ist eine fiB?**

fiB bedeutet eine fachkundliche individuelle Begleitung des Lernenden. Die zuständige Person erstellt zu Beginn der Ausbildung ein Lernprofil, sie erkennt Ressourcen sowie Lernherausforderungen des Lernenden, welche gegebenenfalls zu Massnahmen führen. Zudem pflegt sie den Kontakt zu den Bildungspartnern und koordiniert Massnahmen mit den Lernorten und der Lehraufsicht.

**Praktische Ausbildung**

Die praktische Ausbildung, die auf die Begleitung und Unterstützung von Klientinnen und Klienten ausgerichtet ist, findet im Praxisalltag statt. Themen wie mitwirken und unterstützen bei der Gesundheits- und Körperpflege, einhalten und umsetzen von Hygiene und Sicherheit, unterstützen im Haushalt gehören ebenso zu den Handlungskompetenzen, die erworben werden,

wie mitwirken bei Administration, Logistik und Arbeitsorganisation, entwickeln und beachten der Berufsrolle und der Zusammenarbeit.

Assistenten und Assistentinnen Gesundheit und Soziales arbeiten im Rahmen ihrer entwickelnden Handlungskompetenzen. Sie üben delegierte Tätigkeiten aus, arbeiten im Rahmen von Aufträgen, Plänen und weiteren Hilfsmitteln.

**Kein Abschluss ohne Anschluss**

Die zweijährige Grundausbildung schliesst mit einer Prüfung ab und führt zum eidgenössischen Berufsattest. Es besteht die Möglichkeit, nach der zweijährigen Attest-Ausbildung ins 2. Ausbildungsjahr der Grundausbildung FaBe oder FaGe einzusteigen und diese mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis abzuschliessen.





Koch: Matthias Schmon, Bewohner, WG Kauen  
 Betreuerin: Agnes Tscherfing, WG Kauen

## Spaghetti «a modo mio»

(Hauptgericht für 4 Personen)

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

### Zutaten:

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 500 g  | Spaghetti                  |
| Salz   |                            |
| 1      | Zwiebel                    |
| 2      | Knoblauchzehen             |
| 60 g   | schwarze Oliven, entsteint |
| 400 g  | Cherrytomaten              |
| 2 EL   | Kapern                     |
| 50 g   | Sardellenfilets in Öl      |
| 2 EL   | Olivenöl                   |
| ¼ Bund | glatte Petersilie          |

### Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch hacken. Oliven und Cherrytomaten halbieren. Kapern kalt abspülen. Sardellen aus dem Öl nehmen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch im Öl in einer weiten Pfanne andünsten. Tomaten dazugeben und mitdünsten bis sie leicht zerfallen. Oliven, Kapern und Sardellen zur Sauce geben, kurz mitköcheln lassen. Petersilie grob hacken. Spaghetti abgießen, tropfnass zur Sauce geben und mischen. Mit Petersilie bestreuen. Dazu nach Belieben Parmesan servieren.

### Tipp:

Sauce nicht salzen, da die Sardellen bereits gesalzen sind.

**VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND «A GUATA»**



Miryam Schneider, Leiterin Hauswirtschaft

## Tipps aus der Waschküche

- Verwenden Sie immer das geeignete Waschmittel. Farbige Textilien sollten mit Colorwaschmittel gewaschen werden, sie enthalten keine Bleichmittel und erhalten so die Farben der Wäschestücke.
- Pulverförmige Waschmittel waschen umweltschonender als Flüssigwaschmittel.
- Dosieren Sie die Waschmittel genau und passen Sie die Waschmittelmenge an den Verschmutzungsgrad und die Wasserhärte (wichtig) an.
- Kochwäsche mit 60°C statt 95°C waschen. Die meisten Krankheitserreger sterben schon bei 60°C ab, der Stromverbrauch wird halbiert. Meist reichen sogar 30°C oder 40°C.
- Der Vorwaschgang ist meist nicht nötig – es sei denn, Ihre Wäsche ist extrem schmutzig.
- Wenn ein Wäschestück nicht stark verschmutzt ist, waschen Sie es lieber bei niedriger Temperatur in einem kurzen Waschgang und mit einem schonenden Waschmittel (Farbwaschmittel, Feinwaschmittel). So halten Textilien länger.
- Wäsche (Leibwäsche) wird meist auf links gewaschen und erst nach dem Trocknen bzw. Bügeln auf rechts gedreht. Das verlängert die Lebensdauer der Wäsche.
- Waschen Sie möglichst nur voll beladene Maschinen. Das maximale Fassungsvermögen in kg für die einzelnen Waschprogramme können Sie der Bedienungsanleitung bzw. dem Handbuch entnehmen.



ferienreisen ag · vild · postfach 15 · 7320 sargans · tel. 081 720 46 10  
fax 081 720 46 11 · [www.brunner-ferienreisen.ch](http://www.brunner-ferienreisen.ch) · [info@brunner-ferienreisen.ch](mailto:info@brunner-ferienreisen.ch)

## schöner reisen – sicherer reisen



### Ihr idealer Partner für

- Vereinsreisen
- Firmenausflüge
- Klassenfahrten
- Hochzeitsreisen
- Transfers
- Und vieles mehr

**Rufen Sie uns an und verlangen Sie ein unverbindliches Angebot.**

## Abgeschlossene Ausbildungen

| Name / Vorname     | Funktion / Abteilung / Wohngruppe | Bezeichnung der Ausbildung                                          |
|--------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Menet Martina      | WG Kauen                          | Fachfrau Betreuung EFZ                                              |
| Seifert Evelyne    | WG Rubin                          | Fachfrau Betreuung EFZ                                              |
| Rohner Angela      | WG Neuwangs                       | Sozialpädagogin HFS                                                 |
| Mindel Helen       | Kreativ                           | Arbeitsagogin                                                       |
| Schneider Miryam   | Hauswirtschaft                    | Arbeitsagogin                                                       |
| Etter Andreas      | Verpflegung                       | Arbeitsagoge                                                        |
| Ackermann Matthias | Industrie Kunststoff              | Arbeitsagoge kombiniert mit Lehrgang<br>Psychische Beeinträchtigung |



## Eintritte Mitarbeiter

|          |                            |                              |            |
|----------|----------------------------|------------------------------|------------|
| November | Frei Claudia               | Betreuerin WG Saphir         | 01.11.2011 |
|          | Buchholz Angelina Elly     | Betreuerin WG Heiligkreuz    | 01.11.2011 |
| Februar  | Kehl Fabienne              | Mitarbeiterin Administration | 01.02.2012 |
| März     | Mastel Regula              | Betreuerin WG Malerva        | 01.03.2012 |
|          | Vetsch Melanie             | Betreuerin Art/Ton           | 01.03.2012 |
| Mai      | Gilgen Stephanie           | Betreuerin WG Smaragd        | 01.05.2012 |
|          | Pfiffner Marianne          | Betreuerin WG Citrin         | 01.05.2012 |
|          | Vogel-Schlichting Stefanie | Betreuerin WG Saphir         | 01.05.2012 |
| Juni     | Tornese Francesco          | Mitarbeiter Verpflegung      | 01.06.2012 |
| Juli     | Gomes Ribeiro Sandra       | Mitarbeiterin Personelles    | 01.07.2012 |
|          | Good Bernhard              | Betreuer Industrie Metall    | 01.07.2012 |
| August   | Brönnimann Susanne         | Betreuerin WG Malerva        | 01.08.2012 |
|          | Ackermann Luzia            | Mitarbeiterin Hauswirtschaft | 01.02.2012 |
|          | Marti Theres               | Betreuerin WG Smaragd        | 01.08.2012 |



Frei Claudia



Buchholz Angelina Elly



Kehl Fabienne



Mastel Regula



Vetsch Melanie



Gilgen Stephanie



Pfiffner Marianne



Vogel-Schlichting Stefanie



Tornese Francesco



Gomes Ribeiro Sandra



Good Bernhard



Brönnimann Susanne



Ackermann Luzia



Marti Theres

## Eintritte betreute Mitarbeitende

|          | Nachname / Vorname    | Funktion / Abteilung / Wohngruppe | Eintritt   |
|----------|-----------------------|-----------------------------------|------------|
| Oktober  | Rupf Christa          | Art                               | 01.10.2011 |
|          | Marjanovic Ilija      | Industrie Metall                  | 01.10.2011 |
|          | Bärtsch Gertrud       | Art                               | 01.10.2011 |
| November | Meier Eveline         | Industrie Metall                  | 01.11.2011 |
|          | Zala Matteo           | Gartengruppe                      | 01.11.2011 |
| Dezember | Pfiffner Franz        | Industrie Kunststoff              | 01.12.2011 |
| Januar   | Landolt Christine     | Industrie Kunststoff              | 01.01.2012 |
| Februar  | Rutzer Anneliese      | Beschäftigung                     | 01.02.2012 |
| März     | Kaufmann Pascal       | Beschäftigung                     | 01.03.2012 |
| April    | Stüssi Roger          | Gartengruppe                      | 01.04.2012 |
| Mai      | Stäuble-Willi Ottilia | Art                               | 01.05.2012 |
|          | Duregger Irene        | Industrie Kunststoff              | 01.05.2012 |
| Juni     | Stocker Corina        | Industrie Kunststoff              | 01.06.2012 |
| August   | Ruckstuhl Manuel      | Industrie Kunststoff              | 06.08.2012 |
|          | Roth Jeannine         | IV-Anlehre Hauswirtschaft         | 06.08.2012 |
|          | Bezemer Manuela       | Art                               | 06.08.2012 |
|          | Good Vera             | Industrie Metall                  | 06.08.2012 |
|          | Guntli Beatrice       | Hauswirtschaft                    | 06.08.2012 |
|          | Scherrer Melanie      | Beschäftigung                     | 06.08.2012 |
|          | Selmanaj Anita        | Verpflegung                       | 13.08.2012 |



*Rupf Christa**Bärtsch Gertrud**Meier Eveline**Zala Matteo**Pfiffner Franz**Rutzer Anneliese**Kaufmann Pascal**Stüssi Roger**Duregger Irene**Stocker Corina**Ruckstuhl Manuel**Roth Jeannine**Bezemer Manuela**Guntli Beatrice**Scherrer Melanie*



arwole



Stiftung arwole

Grossfeldstrasse 9, 7320 Sargans

T 081 650 55 00, F 081 650 55 01

info@arwole.ch, [www.arwole.ch](http://www.arwole.ch)